Gebrauchsanweisung

IVO TRAINER

IVO TRAINER
IVO TRAINER

Bitte die Anleitung vor Inbetriebnahme sorgfältig lesen und gut aufbewahren

Weitere Informationen über ERGO-FIT Produkte erhalten Sie bei:

ERGO-FIT GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 165
66955 Pirmasens

Tel.: 06331/2461-0
Fax.: 06331/2461-55
E-Mail: info@ergo-fit.de
http: www.ergo-fit.de

© 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.
Diese Gebrauchsanweisung wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Sollten Sie dennoch Details finden, die beim Umgang mit Ihrem Trainingsgerät nicht übereinstimmen, bitten wir Sie um Nachricht, damit wir evtl. Unstimmigkeiten schnellstmöglich beheben können.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung und des Nachdrucks, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Firma ERGO-FIT GmbH & Co. KG reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Warenzeichen:
ERGO-FIT und das ERGO-FIT Logo sind eingetragene Warenzeichen der ERGO-FIT GmbH & Co. KG. ivo Trainer ist ein eingetragenes Warenzeichen der ivo GmbH. Alle ansonsten im Text genannten und abgebildeten Warenzeichen sind Warenzeichen der jeweiligen Inhaber und werden als geschützt anerkannt.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten.

Version: IVO TRAINER_20160701-de

Printed in Germany

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein ERGO-FIT Trainingsgerät entschieden haben. Sie besitzen nun ein anspruchsvolles und exklusives Trainingssystem, das höchste technische Ansprüche mit praxisgerechtem Bedienungskomfort verbindet.

Wichtige Hinweise für die Bedienung und den Betrieb Ihres Gerätes finden Sie in dieser Gebrauchsanweisung. Wir empfehlen Ihnen deshalb vor Antritt des Trainings diese Gebrauchsanweisung aufmerksam zu lesen, damit Sie schnell mit Ihrem Gerät vertraut werden und wissen, wie es richtig und gefahrlos verwendet wird.

Sollten Sie Fragen haben, die auf den folgenden Seiten nicht beantwortet werden, wenden Sie sich bitte an uns. Das ERGO-FIT Team ist für Sie da!

Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeine Hinweise	1
2	Gefahrenhinweise	5
3	Zweckbestimmung	13
4	Transport, Aufbau und Inbetriebnahme	15
5	Training	23
6	Wartung	29
A	Anhang	33

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 1 Allgemeine Hinweise

1.1 ERGO-FIT ivo Trainer auf einen Blick 2
1.2 Allgemeines über dieses Handbuch 3
1.3 Lieferumfang 3
1.4 Service 4

1 Allgemeine Hinweise

1.1 ERGO-FIT Krafttrainingsgeräte auf einen Blick

ERGO-FIT bietet mit dem ivo Trainer ein Trainingsgerät, das ein ganzheitliches Muskelaufbautraining ermöglicht sowie das Herz-Kreislaufsystem und die Schnellkraft fördert. Unabhängig von Ihrem Alter, Ihrem Geschlecht oder Ihrem Trainingszustand erlaubt Ihnen der ivo Trainer optimale Trainingsmöglichkeiten.

Highlights des ivo Trainers sind unter anderem die feine Justierbarkeit des Zugwiderstandes, der extra lange Seilzug sowie die Flexibilität in der Übungsausrichtung für ein funktionelles Training. Auch die einfache Bedienbarkeit und die Einsatzmöglichkeit in diversen Anwendungsbereichen machen eindrucksvoll deutlich, worauf es bei den ERGO-FIT Trainingsgeräten einzig und allein ankommt: auf einen hohen technischen Standard, optimale Trainingsmöglichkeiten und präzise Trainingssteuerung bei kundenfreundlicher Anwendung.

Hightech allein ist jedoch noch kein Garant für herausragende Trainingsgeräte. Das Trainingsgerät muss zudem biomechanischen und sportmedizinischen Ansprüchen genügen. Der Mensch steht im Vordergrund. Ein ausgefeiltes Trainingsystem kann sich nur aus einer Kombination von technisch-elektronischem Know-how mit neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin und der Trainingswissenschaft entwickeln, was hier in anschaulicher Weise gelungen ist.

Die Lebensdauer des Gerätes beträgt 6 Jahre.

EN 957-2: 7.2 b) Es sollte darauf hingewiesen werden, dass das Trainingsgerät nur in Bereichen benutzt werden darf, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist von den Benutzern abhängig, und zwar von deren Grad der Zuverlässigkeit, dem Alter, der Erfahrung usw.

Ihr Nutzen...
Ein regelmäßiges Training an diesem Gerät erhöht die persönliche Leistungsfähigkeit in optimaler Weise. Ein Trainingsprodukt, auf das man bei Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen nicht verzichten möchte. Sie fühlen sich fit, belastbarer, attraktiver und ausgeglichener.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

1.2 Allgemeines über dieses Handbuch

Diese Gebrauchsanweisung bietet Ihnen hilfreiche Informationen für den Umgang mit Ihrem neuen Trainingsgerät. Sie ist so gegliedert, dass Sie jederzeit über das Inhaltsverzeichnis themenbezogen die benötigten Informationen nachlesen können.

Die Anweisung zeigt Ihnen viele Tipps und Tricks, die Sie schnell zu einem erfahrenen Benutzer Ihres Trainingsgerätes machen und Ihnen alle Möglichkeiten dieses Gerätes aufzeigen.

Die Gebrauchsanweisung sollten Sie stets griffbereit halten. Sie ersparen sich so zeitaufwendige Rückfragen und können eventuell auftretende Fehler schnell beseitigen.

1.3 Lieferumfang

Bitte überprüfen Sie die Vollständigkeit der Lieferung und benachrichtigen Sie unsere Vertriebsabteilung umgehend, falls diese nicht komplett sein sollte.

Ihre Lieferung sollte folgende Bestandteile enthalten:

1. Der ivo Trainer (mit zugewiesener Seriennummer)
2. 360° Rundlaufgurt (Größe L, 135 cm)
3. 2x Wandhalterung

Gewichtsscheiben sind im Lieferumfang nicht enthalten

1.4 Service

Unser Service umfasst Problemanalyse, technische Unterstützung, Ersatzteilbeschaffung und Informationsdienste.

Kontaktieren Sie uns bei technischen Fragen und Service-Aufträgen:

Telefon: +49 (6331) 2461-0
Fax: +49 (6331) 2461-55
Mail: info@ergo-fit.de

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 2 Gefahrenhinweise

2.1 Was müssen Sie im Umgang mit Ihrem Trainingsgerät beachten? 6
2.2 Betriebssicherheit - Was ist zu tun? 8
2.3 Welche Forderungen sind an den Standort zu richten? 8
2.4 Was ist bei der Reparatur zu beachten? 9
2.5 Was sollte vermieden werden? 9
2.6 Kontraindikationen..... 10

2 Gefahrenhinweise

Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme Ihres neuen Trainingsgerätes dieses Kapitel sorgfältig durch und beachten Sie alle hier aufgeführten Warnhinweise. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf, um sie bei einem eventuellen Verkauf des Gerätes dem neuen Besitzer zugänglich machen zu können.

Notieren Sie zu Ihrem Eigentumsnachweis:

Seriennummer _____

Kaufdatum _____

Diese Angaben benötigen Sie auch für eventuelle Garantieansprüche.

Um wichtige Informationen zu kennzeichnen, werden folgende Symbole verwendet:

	Vorsicht!	Diese **Warnung** müssen Sie unbedingt beachten, um Gefahren für Ihr Leben und Ihre Gesundheit abwenden zu können.
	Achtung!	Diese **Warnung** müssen Sie unbedingt beachten, um Sachschäden zu vermeiden.
	Tipp!	Dieser **Hinweis** enthält wichtige Informationen und Tipps, mit denen Sie eine Verbesserung im Betriebsablauf erreichen können.

2.1 Was müssen Sie im Umgang mit Ihrem Trainingsgerät beachten?

Rückholfeder steht unter Spannung. Gehäuse darf auf keinen Fall von ungeschultem Personal geöffnet werden.

⊗ Lesen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.

⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne Einweisung (Bsp. Lehrgangsteilnahme, DVD) in Betrieb.

⊗ Benutzen Sie das Gerät nur nach einer ausführlichen Anamnese und unter Beachtung der Kontraindikationen (siehe Kapitel 2.7).

⊗ Betreiben Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle (nähere Informationen hierzu erhalten Sie im Kap. 4.6).

⊗ Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, Seil, etc.). Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

- ⊗ Um die Verletzungsgefahr beim Benutzen des Trainingsgerätes möglichst gering zu halten, trainieren Sie nur mit Sportkleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust-, Gelenk- oder Gliederschmerzen sollten Sie das Training sofort abbrechen und gegebenenfalls einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Sind Sie auf einen Herzschrittmacher angewiesen, leiden Sie unter Verschleißerscheinungen der Gelenke oder der Wirbelsäule, weisen Sie orthopädische Verletzungen auf oder sind Sie anderweitig gesundheitlich beeinträchtigt, dann konsultieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- ⊗ Halten sie beim Training nicht die Luft an (Pressatmung), da dadurch der Blutstrom zum und vom Gehirn eingeschränkt und der Blutdruck immens erhöht werden kann.
- ⊗ Ihr Trainingsgerät ist kein Spielzeug! Lassen Sie deshalb niemals Kinder unbeaufsichtigt an das Gerät. Sie können mögliche Gefahren nicht immer richtig einschätzen. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich stets ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht konstruiert wurde.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung einer Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass kein Außenstehender in die unmittelbare Nähe beweglicher Teile kommt (siehe „Sicherheitsabstand“, Kapitel 2.2.)
- ⊗ Stellen Sie keine Getränke oder Lebensmittel auf Ihr Trainingsgerät
- ⊗ Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf. Beginnen Sie das Training auf dem Gerät langsam und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch zu kontrollierenden Leistungsstufe.
- ⊗ Bei jeder neuen Übung sollten sie vorsichtig, mit geringer Intensität trainieren, um sich mit dem korrekten Bewegungsablauf vertraut zu machen. Zu hohe Belastungen im Anfangsstadium können zu Verletzungen bzw. Schäden am Bewegungsapparat führen.
- ⊗ Beachten Sie, dass sich bei körperlicher Ermüdung die Koordinationsfähigkeit verschlechtert und daher erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- ⊗ Beachten Sie, das der Trainingsgurt korrekt sitzt und nicht direkt auf der Haut aufliegt um so Scheuerstellen oder Quetschstellen zu vermeiden.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass die Karabinerverbindung zwischen Trainingsgurt und Seil korrekt sitzt und verschlossen ist, so dass sich die Verbindung nicht lösen kann da sonst Verletzungsgefahr besteht.
- ⊗ Ihr Trainingsgerät muss abhängig von der ausgewählten Zugkraft mit ausreichend Gewicht gestützt werden, um einen sicheren Stand zu gewährleisten.
- ⊗ Achtung! Es befinden sich gefährliche Quetschstellen im Einzugsbereich des Seils,

⊗ Beachten Sie weitere Sicherheits- und Betriebshinweise in der Gebrauchsanweisung.

Alle in der Gebrauchsanweisung aufgeführten Sicherheitshinweise beruhen auf einer langjährigen Erfahrung und Selbstverständnis.

2.2 Betriebssicherheit - Was ist zu tun?

⊗ Vergewissern Sie sich nach erfolgter Lieferung, dass das Gerät beim Transport nicht beschädigt wurde. Nehmen Sie das Gerät im Zweifelsfall nicht in Betrieb und informieren Sie den Kundendienst.

⊗ Seil, Karabinerverbindung und Trainingsgurt sind regelmäßig auf Beschädigungen zu prüfen.

⊗ Schlitze und Öffnungen am Gerät dienen der Belüftung. Decken Sie diese Öffnungen nicht ab, da es sonst zur Überhitzung der Komponenten kommen kann.

⊗ Stellen Sie einen ausreichenden Sicherheitsabstand (Freiraum) für umstehende Personen während der Benutzung des ivo Trainer sicher: der Fläche der maximalen Seillänge sowie der gesamte Schwenkbereich von 180 Grad darf während der Benutzung des ivo Trainer nicht betreten werden.

Wir empfehlen den maximalen Trainingsbereich zu markieren z. B. mittels Pylone, ziehen Sie hierzu vor der ersten Betriebnahme das Seil in voller Länge aus (Seillänge 22m) und markieren Sie den Endpunkt der Strecke, bewegen Sie sich bis zu den maximalen Winkeln des Schwenkbereiches und markieren Sie auch diese Punkte.

2.3 Welche Forderungen sind an den Standort zu richten?

Standfuß:

⊗ Das Gerät kann auf jedem ebenen und stabilen Untergrund aufgestellt werden. Achten Sie darauf, dass es fest auf dem Boden steht.

⊗ Unebenheiten des Bodens dürfen Sie niemals durch Unterlegen von Holz, Pappe oder ähnlichen Materialien ausgleichen. Dies führt zu einer erhöhten Unfallgefahr.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

2.4 Was ist bei der Reparatur zu beachten?

Rückholfeder steht unter Spannung. Gehäuse darf auf keinen Fall von ungeschultem Personal geöffnet werden.

⊗ Mechanische und elektrische Teile dürfen nur durch Originalteile ersetzt werden.

⊗ Lassen Sie Reparaturen nur von qualifizierten Personen durchführen. Sollten Sie nicht über die notwendige Qualifizierung verfügen, wenden Sie sich an das ERGO-FIT Service Center. Mechanische Veränderungen oder Umbauten von nicht autorisierten Personen dürfen nicht durchgeführt werden, da sonst jegliche Garantieansprüche verloren gehen.

2.5 Was sollte vermieden werden?

⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch ist zu warnen. Wenn Sie Ihr ERGO-FIT Gerät zweckentfremden, fallen die sich daraus eventuell ergebenden Schäden zu Ihren Lasten. Jeglicher Garantieanspruch entfällt!

⊗ Benutzen Sie das Gerät niemals in anderer Form als in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Dies kann zu Schäden am Gerät und sogar zu Gesundheitsschäden führen.

⊗ Vorsicht! Bei unsachgemäßem Gebrauch von beweglichen Teilen besteht Verletzungsgefahr.

⊗ Versuchen Sie im Training niemals oberhalb Ihres aktuellen Leistungsniveaus zu trainieren. Dies kann erhebliche Gesundheitsschäden hervorrufen.

⊗ Trainieren Sie niemals auf einem defekten Gerät.

⊗ Stützen Sie sich nie auf dem Gerät ab. Es besteht in diesem Falle erhöhte Verletzungsgefahr.

Die wichtigsten Gefahrenhinweise finden Sie noch einmal zusammengefasst im Anhang der Gebrauchsanweisung. Trennen Sie diese Zusammenfassung heraus und hängen Sie sie gut sichtbar in der Nähe des Trainingsgerätes auf. Jeder Benutzer des Gerätes muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

2.6 Kontraindikationen

Beachten Sie: Um eine Überbelastung des Trainierenden und möglicherweise daraus resultierende schwerwiegende Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder Verletzungen zu vermeiden, sind folgende Kontraindikationen bei der Durchführung eines Trainings zu beachten, d. h. sollte eines der folgenden Symptome schon im Vorfeld eines Trainings bekannt sein, darf auf keinen Fall ein Training an dem ivo Trainer durchgeführt werden:

- ⊗ Instabile Angina pectoris
- ⊗ Symptomatische Herzrhythmusstörungen und/oder eingeschränkte Hämodynamik
- ⊗ Atemnot, Beklemmungsgefühl
- ⊗ Durchblutungsstörungen mit Ruheschmerz in den betroffenen Gliedmaßen
- ⊗ Hypertonie, d.h. bei einem ständig erhöhten Blutdruck (Bitte halten Sie in diesem Fall Rücksprache mit Ihrem Arzt
- ⊗ Koronararteriosklerose
- ⊗ Belastungsschmerz in den Beinen beim Gehen von weniger als 100 m
- ⊗ Akute Infekte (Erkrankungen im Bereich der Atemwege)
- ⊗ Fiebrige Erkrankungen, Fieberhafte Infekte
- ⊗ Kreislaufbeschwerden, Schwindel
- ⊗ Übelkeit, Erbrechen
- ⊗ Akutes Koronarsyndrom
- ⊗ Akuter Myokardinfarkt
- ⊗ Symptomatische hochgradige Aortenstenose
- ⊗ Dekompensierte Herzinsuffizienz
- ⊗ Akute Lungenembolie
- ⊗ Akute Karditis (Myo-, Endo-, Perikarditis)
- ⊗ akute Phlebothrombose der unteren Extremitäten
- ⊗ Akute Aortendissektion

Kommt es während des Trainings zu folgenden Erscheinungen, sollte das Training sofort abgebrochen werden, um eine Überbelastung des menschlichen Organismus zu vermeiden!

- ⊗ Atemnot, Beklemmungsgefühl
- ⊗ Angina pectoris (anfallsartiger Schmerz in der Brust)
- ⊗ Maximaler Puls > 200-Lebensalter
- ⊗ Übelkeit

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

- ⊗ Kreislaufbeschwerden
- ⊗ Unwohlsein (starke Müdigkeit, Erschöpfung, Schwindel)
- ⊗ stark abfallende Herzfrequenz
- ⊗ stark absinkender/ schnell steigender Blutdruck
- ⊗ Hauptstammstenose
- ⊗ Klappenerkrankungen mäßigen Schweregrades
- ⊗ Bekannte Elektrolytstörungen
- ⊗ Arterielle Hypertonie (RR < 200/110mmHg)
- ⊗ Tachyarrhythmie oder Bradyarrhythmie
- ⊗ Hypertrophe-obstruktive Kardiomyopathie und andere Formen der Ausflussbahnobstruktion
- ⊗ Höhergradige AV-Blockierungen
- ⊗ Anämie
- ⊗ Physische oder/und psychische Beeinträchtigungen
- ⊗ Arrhythmien

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 3 Zweckbestimmung

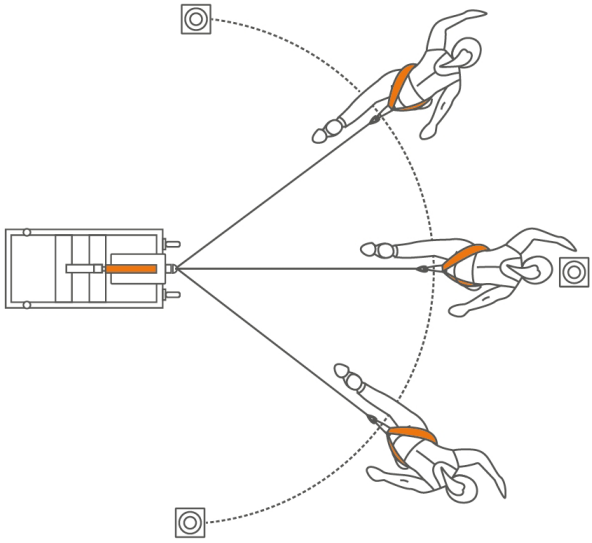
3 Zweckbestimmung

Der ivo Trainer ist ein mobiles Trainingsgerät. Er ist für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Bei dem ivo Trainer handelt es sich um einen tragbares Zugwiderstandssystem, das eine Facette von Übungen für den Muskelaufbau, das Training der Schnellkraft sowie die Stärkung des Herz-Kreislaufsystem ermöglicht. Die Trainingsbelastung ist durch eine stufenlose Einstellung des Widerstandes steuerbar; die Zugrichtung ist in einem Bewegungsradius von 180 Grad variabel.

Der ivo Trainer erlaubt durch die Seillänge und den breiten Bewegungsradius von 180 Grad eine sehr große Flexibilität im mehrdimensionalen Training. Mithilfe des rollengelagerten Karabiners ist es dem Trainierenden möglich, neben Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegungen auch Drehungen um die eigene Achse sowie Sprünge auszuführen, oder Kombinationen miteinander - und dies bei konstantem Widerstand.

Diese variablen Einsatzmöglichkeiten bieten optimale Trainingsmöglichkeiten im Bereich der Koordinationschulung und Verbesserung der Ausdauer (Bsp. Leistungssport) sowie im Bereich der Rehabilitation als auch Prävention.



Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 4 Transport, Aufbau und Inbetriebnahme

4.1	Transport	16
4.2	Standort und Aufstellung	16
4.3	Umgebungstemperatur	16
4.4	Montage	17
4.4.1	Wandmontage	17
4.4.2	Montage Standfuß	17
4.5	Inbetriebnahme	19
4.6	Funktionskontrolle	19
4.7	Befestigen des Trainingsgurtes	20
4.8	Widerstandsregulierung	20
4.9	Bestandteile	21

4 Transport, Aufbau und Inbetriebnahme

4.1 Transport

Um Beschädigungen zu vermeiden, werden die ERGO-FIT Geräte durch die ERGO-FIT GmbH & Co. KG direkt oder durch eine autorisierte Spedition transportiert. Bei Anlieferung durch die ERGO-FIT GmbH & Co. KG wird die Verpackung verwertet bzw. fachgerecht entsorgt. Werden die ERGO-FIT Geräte durch eine Spedition angeliefert, können Sie die Verpackung selbst verwerten oder an ERGO-FIT GmbH & Co. KG zurücksenden (Transportkosten gehen zu Lasten des Kunden).

⚠ Die Geräte haben keine Transportsicherung!

4.2 Standort und Aufstellung

Um das Gerät zu bewegen, greifen Sie es an dem Gerät angebrachten Tragegriff und bringen Sie es an den gewünschte Standort. Ist das Gerät auf dem Standfuß montiert, kippen Sie das Gerät auf die am Standfuß befestigten Transportrollen, so können Sie das Gerät an den gewünschten Standort rollen.

1. Achten Sie darauf, dass die Standfläche eben und waagerecht ist.
2. Achten Sie aus Sicherheitsgründen darauf, dass um das Gerät ausreichend Platz ist, so dass der Trainierende nirgendwo anstoßen kann und andere Personen - bedingt durch bewegliche Teile - verletzen kann: Ausgehend von der Zugangsrichtung des Trainingsgerätes muss ein Freibereich gewährleistet werden, der mindestens 0,6 m größer ist als der benötigte Übungsbereich (vgl. Kapitel 2.2). Nebeneinanderstehende Trainingsgeräte können sich den benötigten Freibereich teilen.
3. Führen Sie nach dem Aufstellen oder nach einem Standortwechsel eine Funktionskontrolle durch (siehe Kapitel 4.5).

Das Zerlegen oder Montieren (beiliegende Teile ausgeschlossen) von Seiten des Käufers oder einer nicht autorisierten Person führt zum Erlöschen jeglicher Garantieansprüche an den Hersteller.

4.3 Umgebungstemperatur

⊗ Der ivo Trainer kann problemlos bei einer Umgebungstemperatur von +10°C bis +40°C, einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30% bis 75% (nicht kondensierend) und einem Luftdruck von 700hPa bis 1060hPa betrieben werden.

⊗ Das Gerät kann bei einer Temperatur von -30°C bis +50°C gelagert werden.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

4.4 Montage

Um den ivo Trainer in Betrieb zu nehmen, müssen Sie diesen vorab montieren. Hier steht die Wandmontage sowie die Montage an dem separat erhältlichen Standfuß zum mobilen Einsatz zur Auswahl. Beachten Sie eine ordnungsgemäße Montage des ivo Trainers um ein mögliches Verletzungsrisiko zu vermeiden.

4.4.1 Wandmontage

Um den ivo Trainer an der Wand zu montieren, legen Sie die Haltevorrichtung senkrecht an die gewünschte Stelle an der Wand an und markieren Sie die vier Bohrungen (siehe Abb. 1), befestigen Sie anschließend die Haltevorrichtung an der Wand. Beachten Sie dabei, dass jede einzelne Verschraubung einer Zugkraft von 250 N standhalten muss um einen sicheren Halt des ivo Trainers zu gewährleisten. Hängen Sie anschließend das Trainingsgerät wie in der Abbildung 2 dargestellt in Pfeilrichtung in die Haltevorrichtung ein.

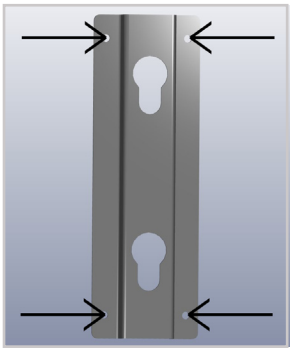


Abb. 1: Haltevorrichtung mit Bohrlöchern

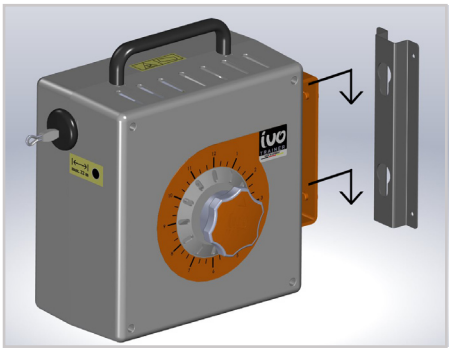


Abb. 2: Einhängen in Pfeilrichtung

4.4.2 Montage Standfuß

Um den ivo Trainer am Gestell zu montieren benötigen Sie folgendes Werkzeug:

- ⊗ Innensechskantschlüssel SW 5
- ⊗ Sechskantschlüssel SW 13 m

Montieren Sie nun die Einzelteile des Gestells wie folgt beschrieben.

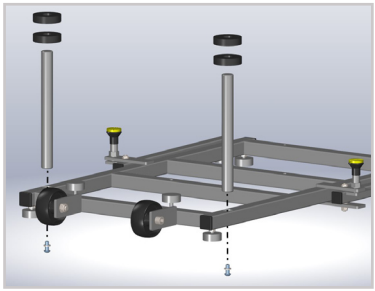


Abb. 3: Gewichtsaufnahmestangen montieren

Verschrauben Sie von unten die Gewichtsaufnahmestangen mit den mitgelieferten Linsenkopfschrauben M8x20 mm und den Federringen. Schieben Sie nun die Gummipuffer auf und drücken Sie diese bis zum Anschlag nach unten.

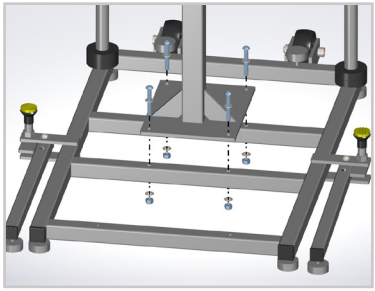


Abb. 4: Halter aufschrauben

Schrauben Sie anschließend den Halter mit den mitgelieferten Linsenkopfschrauben M8x55 mm und den zugehörigen Scheiben auf und befestigen Sie diesen auf der Unterseite des Gestells mit den selbstsichernden Muttern M8 und Scheiben.

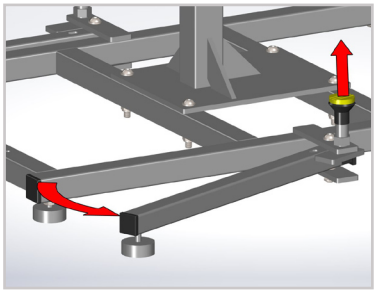


Abb. 5: Zusatzstützen ausklappen

Durch Ziehen der Pilzknöpfe werden die Zusatzstützen frei und können um 90° ausgeklappt werden. Achten Sie darauf, dass die Pilzknöpfe in den ausgeklappten Zusatzstützen einrasten um einen sicheren Stand zu gewährleisten.

Hinweis:

Drehfuß ohne Kunststoffdistanz dient dem Höhenausgleich.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

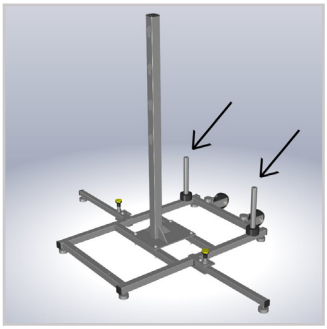


Abb. 6: Gewichtsscheiben aufschieben

Verteilen sie die Gewichtsscheiben gleichmäßig auf den vorgesehenen Halterungen um einen stabilen Stand zu gewährleisten, beachten Sie dabei, dass Sie den Standfuß stets mit einem Gesamtgewicht von 80 kg belasten.

Hängen Sie anschließend das Trainingsgerät wie in den Abbildungen 7 und 8 dargestellt in Pfeilrichtung in die Haltevorrichtung ein.

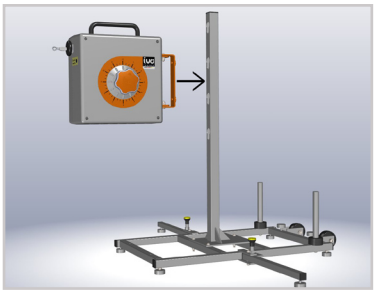


Abb. 7: ivo Trainer einhängen

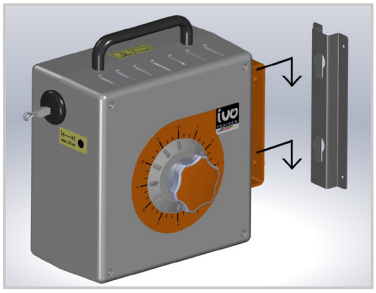


Abb. 8: Einhängen in Pfeilrichtung

4.5 Inbetriebnahme

Bei der Inbetriebnahme des ivo Trainers müssen keine Vorkehrungen getroffen werden. Das Training am Gerät kann nach Ausführung der Funktionskontrolle sofort begonnen werden.

4.6 Funktionskontrolle

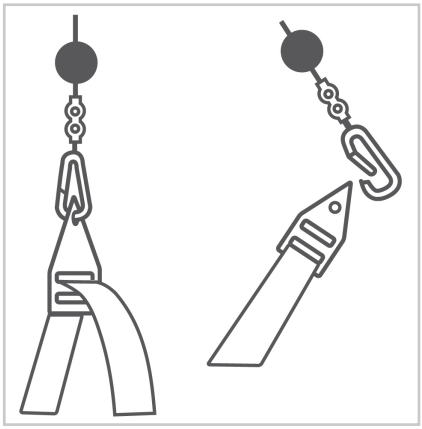
Gehen Sie bei der Funktionskontrolle wie folgt vor:

- ⊗ Überzeugen Sie sich vor jedem Training ob der Befestigungskarabiner korrekt angelegt und richtig eingerastet ist.
- ⊗ Überprüfen Sie Seil und Trainingsgurt auf Beschädigungen.
- ⊗ Überprüfen Sie, ob alle Funktionen (Bsp. Schwenkbarkeit des Gehäuses) problemlos funktionieren.
- ⊗ Achten Sie auf lose oder mangelhaft befestigte Bedienteile, lose Schrauben, etc.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass das Gerät bei der Trainingseinheit entsprechend ausreichend mit Gewichtsscheiben bestückt ist, um so einen sicheren Stand zu gewährleisten.

4.7 Befestigen des Trainingsgurtes

Um das Training mit dem ivo Trainer zu starten, müssen Sie den Trainingsgurt am Gerät befestigen. Nehmen Sie hierzu den Befestigungskarabiner am Zugseil des Gerätes und verbinden Sie diesen mit der Befestigungsöse des Trainingsgurtes / der Trainingsweste.

Achten Sie darauf dass der Karabiner richtig eingerastet ist da sonst eine erhöhte Verletzungsgefahr besteht.



4.8 Widerstands-regulierung

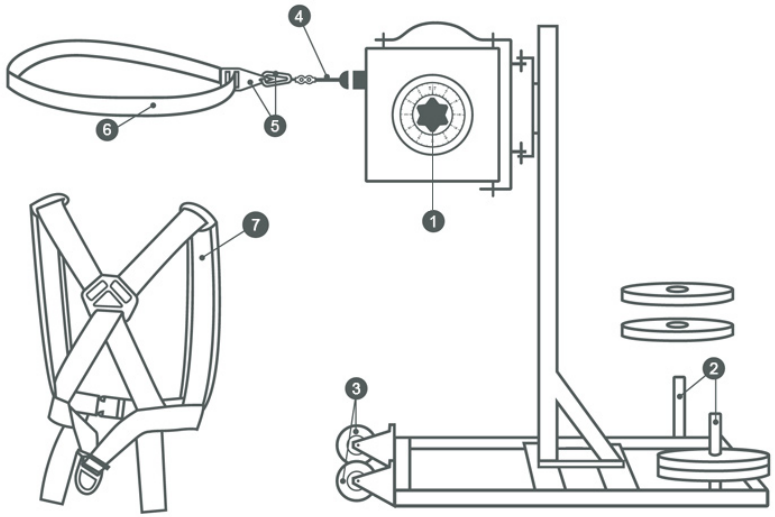
Die Widerstandsregulierung erfolgt bei dem ivo Trainer über den mittig angebrachten Drehknopf zur Gewichtsjustierung am Gerät (Position siehe Kapitel 4.8 Bestandteile). Der Widerstand des Drehknopf erhöht sich beim Einstellen der Werte.

Um den Widerstand beim Training zu erhöhen, drehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern, bewegen Sie den Knopf entgegen des Uhrzeigersinns.

Achten Sie dabei auf Folgendes: Lassen Sie das Zugseil während der Übung und nach Übungsende nicht in das Gerät zurückzurren. Achten Sie stets darauf, dass das Zugseil kontrolliert zurückgeführt wird.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

4.9 Bestandteile



1 Drehknopf zur Widerstandsjustierung
2 Ablage für Gewichtsscheiben (Stabilisation / sicherer Stand des Gerätes)
3 Transportrollen
4 Zugseil
5 Befestigungsöse und passender Befestigungskarabiner
6 Trainingsgurt
7 Trainingsweste

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 5 Training

5.1	Training mit dem ivo Trainer	24
5.2	Trainingsvarianten	24
5.2.1	Linearer Lauf	25
5.2.2	Seitlauf	26
5.2.3	Sprintstarts	27
5.2.4	Sprünge	28

5 Training

Widerstandsbelastung gilt nicht nur im Leistungssport als ideale Ergänzung zum herkömmlichen Krafttraining - insbesondere weil ein anwendungsbezogenes, sportspezifisches Koordinations- oder Krafttraining je nach Sportart ausgeführt werden kann. Denn für viele Spielsportarten ist es zwingend erforderlich, die Hand-Augen oder Fuß-Augen Koordination als auch die Sprintfähigkeiten deutlich zu verbessern. Weiterhin gilt es für viele Spielsportarten lineare und laterale Beschleunigung zu trainieren.

Sorgen Sie beim Training stets dafür, dass Sie auch unter biomechanischen Gesichtspunkten optimal trainieren. Die Intensität Ihres Trainingsprogramms sollte Ihrer Leistungsfähigkeit angemessen sein.

5.1 Training mit dem ivo Trainer

Der ivo Trainer erlaubt durch die Seillänge und den breiten Bewegungsradius von 180 Grad eine sehr große Flexibilität im mehrdimensionalen Training. Mithilfe des rollengelagerten Karabiners ist es dem Trainierenden möglich, neben Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegungen auch Drehungen um die eigene Achse sowie Sprünge auszuführen, oder Kombinationen miteinander - und dies bei konstantem Widerstand. Diese variablen Einsatzmöglichkeiten bieten optimale Trainingsmöglichkeiten im Bereich der Koordinationsschulung und Verbesserung der Ausdauer (Bsp. Leistungssport) sowie im Bereich der Rehabilitation als auch Prävention.

Wenn Sie mit dem Training am ivo Trainer beginnen, sollten Sie beachten, dass Ihre Muskulatur ausreichend aufgewärmt ist, eine leichte Bewegung von wenigen Minuten bereitet Ihren Körper schon gut auf das Training vor, beispielsweise mithilfe einiger Übungen des „Geh-ABC“. Bauen Sie außerdem funktionale Übungen in Ihr Aufwärmprogramm ein, um die Muskelgruppen, die Sie nachfolgend bei Ihrem Training belasten werden, optimal vorzubereiten. Anschließend können Sie mit Ihrer Trainingseinheit am Gerät beginnen.

So gehen Sie vor jedem Training vor: Befestigen Sie den Trainingsgurt wie in Kapitel 4.7 beschrieben am Gerät. Legen Sie anschließend den Trainingsgurt am Körper an, achten Sie dabei stets darauf, dass der Gurt nicht direkt auf der Haut aufliegt und keine Angriffsfläche für Quetsch- und Scheuerstellen bietet. Stellen Sie nun den gewünschten Trainingswiderstand am ivo Trainer ein, wie in Kapitel 4.8 beschrieben und stellen Sie sicher, dass das Trainingsgerät ausreichend gesichtert ist bzw. am Standfuß ausreichend Gegengewicht in Form von Gewichtsscheiben angebracht ist. Nun können Sie mit dem eigentlichen Training beginnen.

5.2 Trainingsvarianten

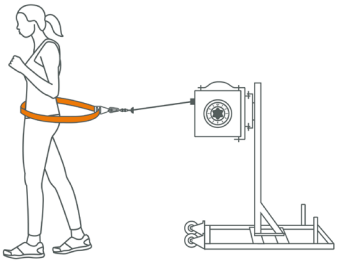
Mit dem ivo Trainer können Sie verschiedenste Trainingsvarianten (sportartspezifische Bewegungsmuster) ausführen, insbesondere bieten sich hier das gesamte Lauf- bzw. Sprint-ABC an. In diesem Kapitel möchten wir Ihnen einige Übungen kurz vorstellen.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

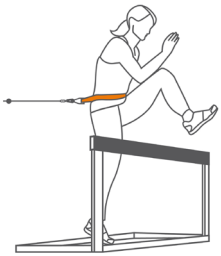
Führen Sie am Trainingsgerät vor den eigentlichen Trainingssätzen jeweils einen Aufwärmsatz (geringe Intensität, mittlere Wiederholungszahl) durch, um die Muskulatur spezifisch auf die folgende Belastung vorzubereiten.

5.2.1 Linearer Lauf (Lauf-/Sprint-ABC)

Um Ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu verbessern, können Sie verschiedene Laufübungen ausführen, die neben grundlegend koordinativen Aspekten auch die Lauftechnik optimieren können. Hier bietet sich das gesamte Lauf-ABC an, da komplexe Bewegungen in Teilelemente gegliedert und in einem langsameren Bewegungstempo ausgeführt werden können.



Ausgangsposition



Hürdenlauf

Übungsbeispiele:

- ⊗ Lockerer Lauf: zur Eingewöhnung an den Lauf mit Widerstand absolvieren Sie zwei bis drei lockere Läufe über rund 20 Meter. Bei allen Übungen unterstützt der Armschwung die Ausführung. Die Ausgangsposition sollte in einem langsamen Trab aufgesucht werden, um dem Körper eine kurze, jedoch wichtige, Regeneration zu gewähren und das Zugseil kontrolliert zurückzuführen.
- ⊗ Hot Steps: die Vorwärtsbewegung erfolgt ausschließlich über die Sprunggelenke. Hierbei wird der Boden ausschließlich durch den Vorderfuß (bzw. den Mittelfuß) berührt und nach dem Bodenkontakt sofort die Zehenspitzen angezogen, dadurch entsteht eine kleine Sprungbewegung. Die Schritte sollte dabei nicht größer sein wie die eigene halbe Fußlänge. Die Bewegung erfolgt aktiv in mittlerer Geschwindigkeit, die Kniegelenke sollen während der Übung weitestgehend gestreckt sein.
- ⊗ Kniehebellauf: bei jedem Schritt wird das Knie nach vorne angehoben, bis Hüft- und Kniewinkel etwa 90 Grad ergeben. Halten Sie dabei den Oberkörper aufrecht und schwingen Sie die Arme aktiv mit. Die Bewegung kann gehend oder springend ausgeführt werden.
- ⊗ Skippings: schnellstmögliche Bewegungsausführung des Kniehebellaufs (springend), jedoch mit flacherem Kniehub.
- ⊗ Ausfallschritte: alternierende Ausfallschritte nach vorne, mit maximal möglichem Kniehub in aufrechter Position und Vorschwung des Unterschenkels bei der Gewichtsverlagerung nach vorne. In der Endposition befindet sich das Knie somit

im rechten Winkel. Führen Sie aus dieser Position den nächsten Ausfallschritt in einer fließenden Bewegung aus indem Sie wieder über das Standbein in eine aufrechte Position kommen und dabei die Bewegung mit dem neuen Schwungbein einleiten.

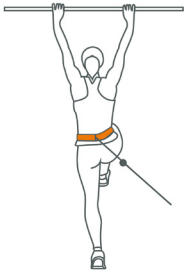
⊗ Schlaglauf: Grundbewegung sind die Hot Steps. Das Schwungbein wird mit gestrecktem Kniegelenk nach vorne geführt und leitet die Vorwärtsbewegung ein. Die Bewegung erfolgt aktiv in maximaler Geschwindigkeit, so dass eine möglichst große Flugphase erreicht wird. Während dieser Flugphase werden ebenfalls die Zehenspitzen angezogen (aktiver Fußaufsatz).

⊗ Rückwärtslauf: Einige Übungen können ebenfalls rückwärts ausgeführt werden, dies schult zusätzlich sowohl die kognitiven Eigenschaften als auch die motorischen Fähigkeiten.

⊗ Multi-Training: halten Sie zum Beispiel einen Trainingsball mit ausgestreckten Armen um gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur zu trainieren

Skipping

Sprintlauf



Multi-Training

5.2.2 Seitlauf

Der „Seitlauf“ fördert ebenfalls die Kraftausdauer und die Koordination. Stellen Sie sich in die Ausgangsposition in dem Sie sich seitlich zum Gerät aufstellen. Als Grundübung führen Sie die Beine in seitlichen Schritten schulterbreit auseinander, die Kniegelenke sollten dabei möglichst gestreckt bleiben. Ziehen Sie anschließend das Schwungbein an das Standbein heran. Wiederholen Sie diese Schrittkombination so dass Sie sich seitlich voranbewegen.

Übungsbeispiele:

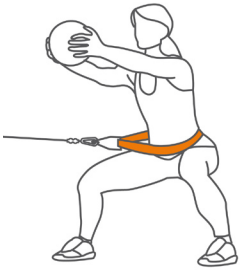
⊗ Hock-Schritte: führen Sie einen Ausfallschritt, größer als schulterbreit, zur Seite aus und bewegen Sie den Körperschwerpunkt bei der Gewichtsverlagerung auf das neue Standbein nach unten (Hocke) und wieder in den aufrechten Stand. Ziehen Sie dabei das Schwungbein an das Standbein heran. Achten Sie darauf, dass der Kniewinkel in der tiefen Hocke einen 90° Winkel nicht unterschreitet.

⊗ Wechselschritte: Laufen Sie seitlich und überkreuzen Sie die Beine alternierend vor und hinter dem Körper, die Arme halten Sie dabei seitlich, auf Schulterhöhe,

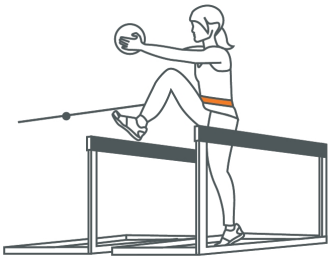
Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

ausgestreckt. Die Bewegung des Schwungbeins erfolgt nur aus der Hüfte heraus, der Oberkörper sollte dabei nicht mitrotieren.

⊗ Multi-Seit-Training: auch das Seitlauf-Training ermöglicht ein paralleles Training der Oberkörpermuskulatur mit Hilfe eines Trainingsballes (siehe Linearer Lauf)



Hock-Schritte mit Trainingsball

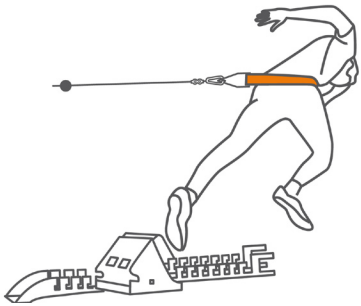


Hürdenlauf seitwärts

Skipping seitwärts

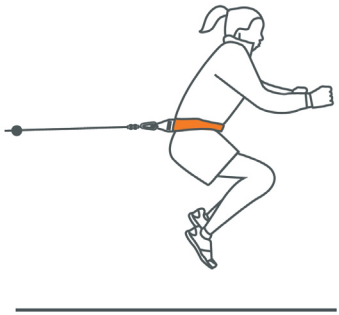
5.2.3 Sprintstarts

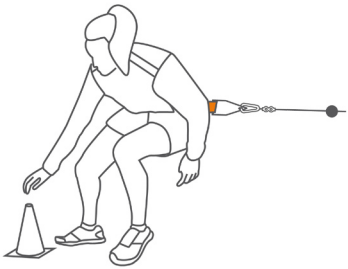
Ebenfalls können mithilfe des ivo Trainers Sprintstarts mit oder ohne Startblock trainiert werden.



5.2.4 Sprünge und Drehungen

Auch Sprünge oder Drehungen macht der ivo Trainer möglich. Trainieren Sie so Ihre Schnellkraft.





Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel 6 Wartung

6.1 Pflege und Wartung 30
6.2 Reinigung 31

6 Wartung

Regelmäßige, gründliche Pflege und insbesondere eine sachkundige Wartung trägt zur Erhaltung des Sicherheitsniveaus, der Werterhaltung und längeren Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes bei. Deshalb empfehlen wir eine regelmäßige Kontrolle der Geräte. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch das Gerät auf Beschädigungen und lassen Sie gegebenenfalls diese sofort beheben. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für die Erhaltung Ihrer Garantieansprüche. Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden

Beachten Sie, dass die Wartung und Reinigung der Geräte nur bei vollständig zurückgeführtem Zugseil ohne Benutzung des Gerätes durchgeführt werden sollte!

Bei Störungen sind die Techniker und Ingenieure des ERGO-FIT Serviceteams gern bereit, Sie zu beraten. Die Wartung der Geräte kann außerdem direkt durch den ERGO-FIT Kundendienst, auch im Rahmen eines Wartungsvertrages, durchgeführt werden.

Sofortige Wartungsarbeiten sind durchzuführen, wenn:

- ⊗ das Gerät extrem mechanisch beansprucht worden ist (Stoß oder unzulässiger Zug)
- ⊗ Zugseil, Befestigungskarabiner, Geräteverkleidung Schäden aufweisen

6.1 Pflege und Wartung

ERGO-FIT ist bei der Herstellung seiner Trainingsgeräte stetig darum bemüht, die notwendigen Wartungsarbeiten auf ein Minimum zu beschränken.

Im Folgenden werden einige Wartungs- und Kontrollarbeiten dargestellt. Diese sollten Sie an Ihrem Gerät regelmäßig durchführen.

Beachten Sie bei der Wartung Folgendes:

- ⊗ Das Gerät ist wartungsarm.
- ⊗ Die beweglichen Teile des Gerätes benötigen kein weiteres Einölen oder Einfetten.
- ⊗ Überprüfen Sie Zugeil, Befestigungskarabiner und Verkleidung vor jedem Training auf mögliche Bruchstellen.
- ⊗ Überprüfen Sie den Trainingsgurt auf Beschädigungen.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

6.2 Reinigung

Schweiß, Staubpartikel und Schmutz schädigen Ihr Trainingsgerät, was sich bereits nach wenigen Wochen zeigen kann. Metall- und Aluteile an Ihrem Gerät können in Verbindung mit Schweiß Ihre Oberfläche verändern. Reinigen Sie Ihr Gerät deshalb täglich.

Zur Reinigung Ihres Trainingsgerätes empfehlen wir die Desinfektionsmittel „Ecolab P3-steril“ oder „Scarabig“. Diese erhalten Sie bei nachfolgenden Firmen:

Ecolab Deutschland GmbH
Reisholzer Werftstraße 38-42
Postfach 13 04 06
40554 Düsseldorf
www.ecolab.com

SCARAPHARM chem.-pharm. Produkte GmbH
Wachmannstraße 86
28209 Bremen
www.scarapharm.de

Achten Sie bei der Reinigung Ihres Gerätes auf Folgendes:

⊗ Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch, milden handelsüblichen Reinigern oder Seifenlauge und reiben Sie es mit einem weichen Tuch trocken.

⊗ Vermeiden Sie auf jeden Fall ein Einölen und Einfetten des Gerätes von außen.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Kapitel A Anhang

A.1 Kundendienst 34
A.2 Bestellhinweise 34
A.3 Technische Daten 34
A.4 Garantieerklärung 37
Gefahrenhinweise 39

Bitte beachten Sie:
Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

A Anhang

A.1 Kundendienst

Wenn Sie eine auftretende Störung nicht selbst beheben können, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

Service: Telefon: 06331/2461-22, -23, -27 oder -29
Telefax: 06331/2461-55
E-Mail: service@ergo-fit.de

Reparaturen an ERGO-FIT Geräten werden von hochqualifizierten und kompetenten Service-Technikern ausgeführt. Selbstverständlich wird bei einer Reparatur nur Originalzubehör verwendet.

Ist eine Einsendung des Produktes erforderlich, senden Sie dieses bitte direkt an den Hersteller unter nachfolgender Adresse:

ERGO-FIT GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 165
66955 Pirmasens

A.2 Ersatzteile

Ersatzteile sowie aktuelle Explosionszeichnungen können bei Bedarf bei der Serviceabteilung der Firma ERGO-FIT angefordert werden:

Service: Telefon: 06331/2461-22, -23, -27 oder -29
Telefax: 06331/2461-55
E-Mail: ersatzteile@ergo-fit.de

Bitte denken Sie daran, dass Sie bei der Bestellung die Seriennummer des Gerätes angeben sollten.

A.3 Technische Daten

In diesem Kapitel finden Sie Angaben zu den technischen Daten Ihres Trainingsgerätes. Die Daten sind tabellarisch aufgelistet.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

	IVO TRAINER
Anwendungsbereich	Fitness
Normen und Richtlinien	EN 957
Abmessung in cm (L/B/H)	41,5 x 24 x 33
Gesamtgewicht Maschine	ca. 12 kg
Länge Seilzug	22 m
Gewichtsübertragung	Zugseil
Widerstandsbereich	3 - 25 kg
Abstufung Widerstand	stufenlos
Max. Benutzergewicht	200 kg
Umgebungstemperatur Betrieb **Umgebungstemperatur Lagerung**	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

A.4 Garantieerklärung

2 Jahre Garantie*

Für Mängel der Lieferung, zu denen auch das Fehlen ausdrücklich zugesicherter Eigenschaften gehört, haftet der Verkäufer unter Ausschluss weiterer Ansprüche wie folgt:

1. Alle diejenigen Teile sind nach Ermessen des Verkäufers auszubessern oder neu zu liefern, die sich innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung infolge eines vor dem Gefahrenübergang liegenden Umstandes - insbesondere wegen fehlerhafter Bauart, schlechter Baustoffe oder mangelnder Ausführung - als unbrauchbar oder in ihrer Brauchbarkeit beeinträchtigt herausstellen. Für Mängel vom Verkäufer angelieferter oder ausgewählter Zeichnungen und Materialien haftet der Lieferer nur, wenn er bei Anwendung fachmännischer Sorgfalt die Mängel hätte erkennen müssen, es sei denn, der Verkäufer hat die erkannten Mängel dem Käufer unverzüglich angezeigt.

2. Das Recht des Käufers, Ansprüche aus Mängeln geltend zu machen, verjährt in allen Fällen in 24 Monaten ab Übergabe des Gegenstandes.

3. Es wird keine Gewähr übernommen für Schäden, die aus den nachfolgenden Gründen entstanden sind: ungeeignete oder unsachgemäße Verwendung, fehlerhafte Montage bzw. Inbetriebsetzung durch den Käufer oder Dritte, natürliche Abnutzung, fehlerhafte oder nachlässige Behandlung, ungeeignete Betriebsmittel, Austauschwerkstoffe, mangelhafte Bauarbeiten, chemische, elektrochemische oder elektrische Einflüsse, sofern sie nicht auf ein Verschulden des Verkäufers zurückzuführen sind. Die Lieferung erfolgt auf Gefahr des Käufers auch bei frachtfreier Lieferung ab Werk.

4. Der Verkäufer ist zunächst zur zweimaligen Nachbesserung bzw. Ersatzlieferung berechtigt. Schlagen diese fehl, bestehen Minderungs- und Wandlungsrechte im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Zur Nachbesserung hat der Verkäufer sechs Wochen Zeit ab Mängelanzeige.

5. Durch etwa seitens des Käufers oder Dritte ohne vorherige Genehmigung des Verkäufers bzw. unsachgemäß vorgenommene Änderung oder Instandsetzung wird die Gewährleistung aufgehoben.

6. Werden die Liefergegenstände exportiert, so beschränkt sich die Gewährleistung innerhalb der Gewährleistungsfrist auf die Bereitstellung der Ersatzteile unverpackt ab Werk. Verpackungskosten, Frachtkosten und Arbeitsleistung gehen zu Lasten des Käufers. Wird vom Käufer für eine Reparatur ein Techniker vom Werk oder einer anderen Servicestation angefordert, so trägt die Kosten für Reisespesen und Arbeitsleistung der Käufer.

7. Für Handelsware, die nicht vom Verkäufer produziert wird, gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

7. Für Handelsware, die nicht vom Verkäufer produziert wird, gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

Von der Garantie ausgenommen sind Verschleißteile wie:

- ⊗ Zugseil
- ⊗ Drehknopf
- ⊗ Trainingsgurt und Trainingsweste
- ⊗ Rückholfeder
- ⊗ Bremsbeläge

Werden die Wartungsvorschriften nicht beachtet, erlischt der Garantieanspruch!

---

* siehe allgemeine Geschäftsbedingungen

Um die angegebene Herstellergarantie von 24 Monaten gewährleisten zu können, muss der ivo Trainer innerhalb des ersten Jahres einer Wartung durch ausgebildetes Fachpersonal unterzogen werden. Sofern keine Wartung des Trainingsgerätes durchgeführt wird, erlischt die Garantie nach 12 Monaten.

Die Kosten der Wartung sind abhängig vom individuellen Aufwand sowie zuzüglich der Kosten für Porto und Verpackung.

Die Seriennummer muss sowohl lesbar, als auch unversehrt sein, um die Garantie zu gewährleisten. Mit einer Manipulation der Seriennummer erlischt die Herstellergarantie.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Gefahrenhinweise
ivo Trainer

- ⊗ Lesen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.
- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne Einweisung (Bsp. Lehrgangsteilnahme, DVD) in Betrieb.
- ⊗ Benutzen Sie das Gerät nur nach einer ausführlichen Anamnese und unter Beachtung der Kontraindikationen (siehe Kapitel 2.7).
- ⊗ Betreiben Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle (nähere Informationen hierzu erhalten Sie im Kap. 4.5).
- ⊗ Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, Seil, etc.). Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- ⊗ Um die Verletzungsgefahr beim Benutzen des Trainingsgerätes möglichst gering zu halten, trainieren Sie nur mit Sportkleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust-, Gelenk- oder Gliederschmerzen sollten Sie das Training sofort abbrechen und gegebenenfalls einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Sind Sie auf einen Herzschrittmacher angewiesen, leiden Sie unter Verschleiß-erscheinungen der Gelenke oder der Wirbelsäule, weisen Sie orthopädische Verletzungen auf oder sind Sie anderweitig gesundheitlich beeinträchtigt, dann konsultieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- ⊗ Halten sie beim Training nicht die Luft an (Pressatmung), da dadurch der Blutstrom zum und vom Gehirn eingeschränkt und der Blutdruck immens erhöht werden kann.
- ⊗ Ihr Trainingsgerät ist kein Spielzeug! Lassen Sie deshalb niemals Kinder unbeaufsichtigt an das Gerät. Sie können mögliche Gefahren nicht immer richtig einschätzen. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich stets ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht konstruiert wurde.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung einer Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass kein Außenstehender in die unmittelbare Nähe beweglicher Teile kommt (siehe „Sicherheitsabstand“, Kapitel 2.2.).
- ⊗ Stellen Sie keine Getränke oder Lebensmittel auf Ihr Trainingsgerät
- ⊗ Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf. Beginnen Sie das Training auf dem Gerät langsam und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch zu kontrollierenden Leistungsstufe.

Gefahrenhinweise
ivo Trainer

- ⊗ Bei jeder neuen Übung sollten sie vorsichtig, mit geringer Intensität trainieren, um sich mit dem korrekten Bewegungsablauf vertraut zu machen. Zu hohe Belastungen im Anfangsstadium können zu Verletzungen bzw. Schäden am Bewegungsapparat führen.
- ⊗ Beachten Sie dass sich bei körperlicher Ermüdung die Koordinationsfähigkeit verschlechtert und daher erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- ⊗ Beachten Sie das der Trainingsgurt korrekt sitzt und nicht direkt auf der Haut aufliegt um so Scheuerstellen oder Quetschstellen zu vermeiden.
- ⊗ Beachten Sie dass die Karabinerverbindung zwischen Trainingsgurt und Zugseil korrekt sitz und verschlossen ist, so dass sich die Verbindung nicht lösen kann da sonst Verletzungsgefahr besteht.
- ⊗ Ihr Trainingsgerät muss abhängig von der ausgewählten Zugkraft mit ausreichend Gewicht gestützt werden um einen sicheren Stand zu gewährleisten.
- ⊗ Achtung! Es befinden sich gefährliche Quetschstellen im Einzugsbereich des Stahlseils, dadurch besteht eine erhöhte Unfallgefahr.
- ⊗ Beachten Sie weitere Sicherheits- und Betriebshinweise in der Gebrauchsanweisung.

Diese Sicherheitshinweise sind im Sichtbereich des Trainingsgerätes anzubringen!
Jeder Benutzer muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden.
Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten - © 2016 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Version: IVO TRAINER -20160701 • Technische und inhaltliche Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten • Produziert in Deutschland

ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Blocksbergstraße 165 – 66955 Pirmasens
Tel.: +49 (6331) 2461-0 – Fax: +49 (6331) 2461-55
info@ergo-fit.de – www.ergo-fit.de