

# **SPEED**trainer



**Bedienungsanleitung**

## Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Hinweise .....	3
2. Wichtige Sicherheitshinweise .....	4
3. Wirkungsweise .....	7
4. Elektroden .....	8
4.1. Allgemeine Hinweise .....	8
4.2. Anlegen der Elektroden .....	9
5. Der SPEEDtrainer 1.0 .....	12
5.1. Bedienelemente .....	12
5.2. Bedienung .....	13
5.3. Bedienschritte zur Durchführung des Trainings .....	14
5.4. Hinweise zu den Einstellungen .....	19
6. Programme .....	21
7. Wartung und Pflege .....	22
8. Funktionsausfall und Reparatur .....	23
9. Lieferumfang .....	24
10. Geräteeigenschaften .....	25

## 1. Allgemeine Hinweise

Mit dem SPEEDtrainer führt man ein sogenanntes SPEEDtraining durch. Das SPEEDtraining ist auch unter dem Namen EMS-Training bekannt. EMS steht für elektrische Muskelstimulation. Das SPEEDtraining ist in erster Linie ein Muskelaufbautraining. Es ist aber auch möglich ein Herz-Kreislauftraining durchzuführen. Zusätzlich besitzt der SPEEDtrainer ein Massageprogramm (P10) dass sich besonders zur Entwässerung im Beinbereich eignet.

Die durch das Training aufgebauten Muskeln erhöhen den Energiegrundumsatz des Körpers. Bei gleichbleibender Ernährung nimmt man durch diesen erhöhten Grundumsatz Körperfett ab. Durch eine optimierte Ernährung kann dieser Effekt noch beschleunigt werden.

Ein SPEEDtraining sollte zwei mal pro Woche mit einer Dauer von 15 Minuten durchgeführt werden. Der Zeitaufwand für ein Training beträgt inklusive dem Anlegen der Elektroden insgesamt nur ca. 20 Minuten.

## 2. Wichtige Sicherheitshinweise

Lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme die komplette Gebrauchsanweisung durch. Sie enthält wichtige Hinweise zum korrekten Betrieb.

Dieses Gerät hat das Werk in sicherheitstechnisch einwandfreien Zustand verlassen. Um diesen Zustand zu erhalten und einen gefahrlosen Betrieb sicher zu stellen, muss der Anwender die Sicherheitshinweise und Warnvermerke beachten, die in dieser Gebrauchsanweisung enthalten sind.

Aus Sicherheits- und Zulassungsgründen ist das eigenmächtige Umbauen und/oder Verändern des Gerätes nicht gestattet!

## Warnung

Um gesundheitlichen Schaden vorzubeugen ist in folgenden Fällen die Anwendung des SPEEDtrainers zu unterlassen:

- Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern)
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten
- Bei Insulinpumpenträgern
- Bei Unwohlsein oder akuten Erkrankungen
- Nicht nach Alkoholkonsum
- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen
- Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie)
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft
- Bei vorliegenden Krebserkrankungen
- Nach nicht ausgeheilten Operationen
- Auf akut oder chronisch erkrankter Haut.

## Sicherheitshinweise

- Das Gerät gehört nicht in Kinderhände. Die eingesetzten Ströme sind nur für erwachsene Personen ungefährlich.
- Die Elektroden dürfen nur an den vorgesehenen Punkten des Körpers angelegt werden. (Siehe 4.2.)
- Das Gehäuse darf nicht abgedeckt werden!
- Wenn anzunehmen ist, dass ein gefahrloser Betrieb nicht mehr möglich ist, so ist das Gerät außer Betrieb zu setzen und gegen unbeabsichtigten Betrieb zu sichern.
- Es ist anzunehmen, dass ein gefahrloser Betrieb nicht mehr möglich ist, wenn:
  - › das Gerät sichtbare Beschädigungen aufweist
  - › das Gerät nicht mehr arbeitet
  - › das Gerät länger unter ungünstigen Verhältnissen gelagert wurde
  - › das Gerät schwere Transportbeanspruchungen zu erleiden hatte.

Schalten sie das Gerät niemals gleich ein, wenn es von einem kalten in einen warmen Raum gebracht wird. Das dabei entstandene Kondenswasser kann unter ungünstigen

Umständen Ihren SPEEDtrainer zerstören. Lassen Sie das Gerät zunächst nicht eingeschaltet auf Zimmertemperatur kommen. Überprüfen sie regelmäßig die technische Sicherheit des Gerätes, z. B. auf Beschädigung des Gehäuses. Eine Reparatur darf nur durch eine Fachkraft erfolgen.

**Der SPEEDtrainer ist für den Betrieb mit den dazu vorgesehenen Elektroden entwickelt worden und ausschließlich dafür vorgesehen. Für einen Betrieb mit anderen Elektroden werden keine Haftung und auch keine Gewährleistung übernommen.**

### **3. Wirkungsweise**

Der SPEEDtrainer ist ein System zur Durchführung von vorzugsweise Ganzkörpertraining. Das System besteht aus dem SPEEDtrainer und einem Elektrodensatz der aus sechs patentierten Elektrodenpaaren besteht. Der SPEEDtrainer erzeugt elektrische Impulse, die mit Hilfe der Elektroden auf den Körper übertragen werden. Dadurch werden die Muskeln zur Kontraktion gebracht, was einen Trainingseffekt zur Folge hat.

## 4. Elektroden

### 4.1. Allgemeine Hinweise

Die SPEEDtrainer Elektrodensatz besteht aus sechs Elektrodenpaaren, Spannern und den Anschlusskabeln. Die Anschlusskabel müssen vor dem ersten Gebrauch an die Elektroden angeschraubt werden. Dabei ist zu beachten, dass die Kabel mit den Steckerfarben entsprechend der folgenden Tabelle mit den Elektroden verbunden werden:

Gesäß	Schwarz
Bauch	Blau
Arme	Orange
Beine	Rot
Brust	Gelb
Rücken	Grün



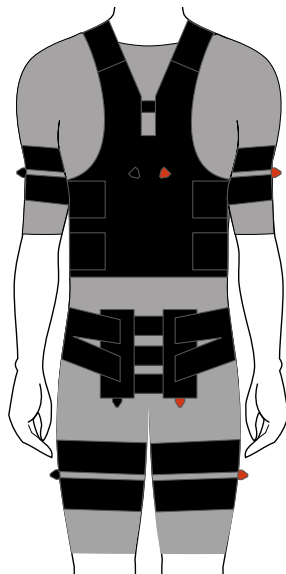
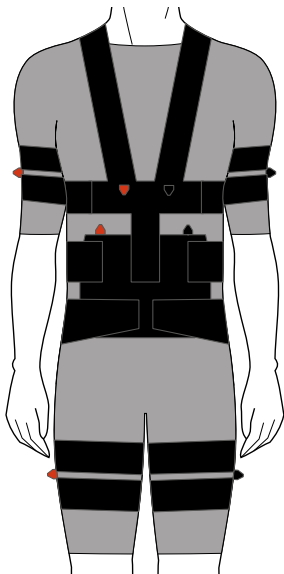
Jedes Anschlusskabel hat einen roten und einen schwarzen Schraubkontakt. Beim Anschrauben der Kabel an die Elektroden ist unbedingt darauf zu achten, dass die rote Seite immer auf mit dem Kontakt auf der rechten Körperseite, wie in Punkt 4.2. dargestellt, verbunden wird.

#### **4.2. Anlegen der Elektroden**

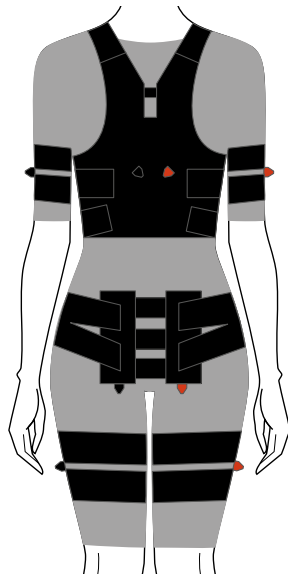
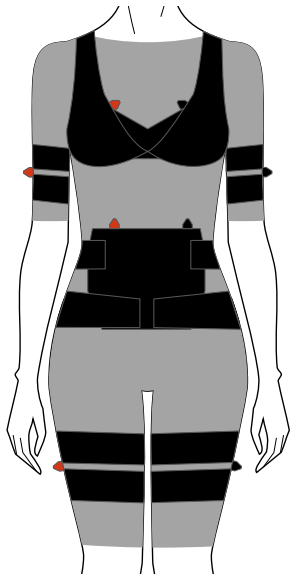
Die Elektroden müssen vor dem Anlegen auf der Körperseite mit Wasser befeuchtet werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Elektroden vollständig nass sind, so dass sie kein weiteres Wasser aufnehmen. Anschließend werden die Elektroden entsprechend den Abbildungen auf die SPEED-FIT Trainingskleidung angelegt.

Dabei ist wiederum darauf zu achten, dass die Seite mit dem roten Anschluss bei den Armen und Beinen immer auf der rechten Körperhälfte angebracht wird. Die Elektroden müssen immer möglichst genau, entsprechend den Abbildungen positioniert werden, da nur so eine bestimmungsgemäße Funktion und ein optimaler Trainingseffekt gewährleistet ist.

Mann



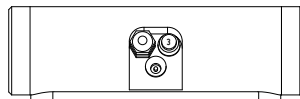
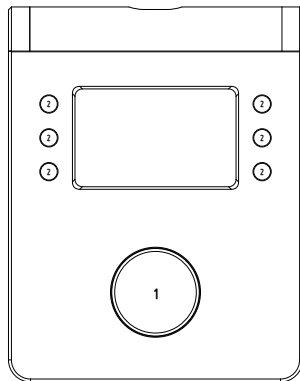
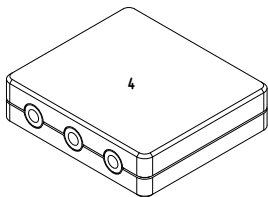
Frau



## 5. Der SPEEDtrainer 1.0

### 5.1. Bedienelemente

- 1 - Zentralregler
- 2 - Wahltasten
- 3 - Hauptschalter
- 4 - Verteiler



## 5.2. Bedienung

Das wesentliche Bedienelement des SPEEDtrainers ist der Zentralregler (1). Dieser hat eine Drück- und Drehfunktion. Durch Drücken bestätigt man die Eingabe und gelangt in die nächste Ansicht. Durch Drehen verändert man den im Display angezeigten Wert in Plus- oder Minusrichtung.

Das zweite Bedienelement sind die Wahltasten (2) mit denen Trainingslevel, Menüsprache und die Muskelgruppe gewählt werden.

## 5.3. Bedienschritte zur Durchführung des Trainings

Nachdem die Elektroden wie beschrieben am Körper angelegt wurden, müssen diese mit Hilfe der daran befindlichen Stecker entsprechend den Farbkennzeichnungen mit dem Verteiler des SPEEDtrainers verbunden werden. Das Netzteil darf nicht mehr mit dem SPEEDtrainer verbunden sein. Ein Betrieb mit angeschlossenem Netzteil ist nicht möglich.

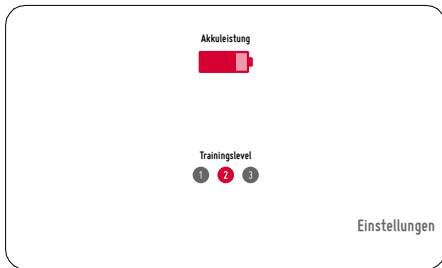
**Der schnellste Weg zur Topfigur.**

1. Gerät mit dem Hauptschalter (3) einschalten – Startansicht erscheint



Bei den folgenden Gesundheitszuständen darf der SPEEDtrainer nicht benutzt werden:  
Krebs, Herzschrittmacher, Epilepsie, Multipler Sklerose, Hautkrankheiten, nach frischen Operationen, während der Schwangerschaft und bei Thromboseerkrankungen.

2. Durch Drücken des Zentralreglers (1) gelangt man in die nächste Ansicht - Sicherheitshinweise



3. Sicherheitshinweise durch Drücken des Zentralreglers (1) bestätigen – Ansicht Einstellungen



4. Durch Drücken der rechten unteren Wahl Taste gelangt man in das Setup-Menü. Hier kann man mit Hilfe der unteren Wahl Tasten die Menüsprache wählen. Mit Hilfe der beiden oberen Wahl Tasten kann man das Trainingslevel wählen, mit Hilfe der unteren die Menüsprache



5. Durch erneutes Drücken des Zentralreglers (1) werden die Eingaben bestätigt.

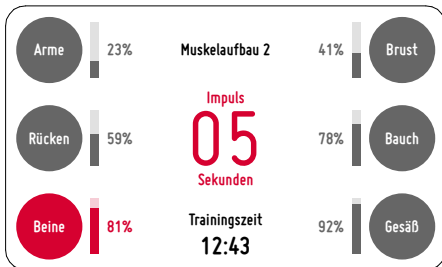


6. Durch Drehen des Zentralreglers (1) kann das Trainingsprogramm gewählt werden. Die Auswahl wird durch Drücken des Zentralreglers (1) bestätigt.

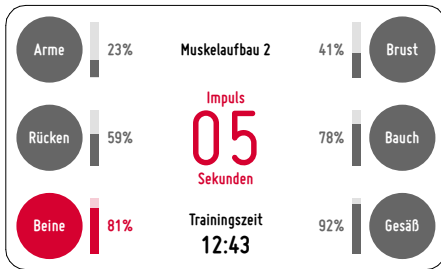




7. Durch Drehen des Zentralreglers (1) kann die Trainingszeit einstellen. Die Auswahl wird durch Drücken des Zentralreglers (1) bestätigt und die gewählte Zeit startet.



8. In der Trainingsansicht wird die Trainingsintensität der gewählten Muskelgruppe mit dem Zentralregler (1) eingestellt.



Durch Drücken der Wahltasten (2) wird die Muskelgruppe gewählt. Die gewählte Muskelgruppe wird im Display rot dargestellt. Durch doppeltes schnelles Drücken des Zentralreglers (1) kann das Programm unterbrochen werden. Durch erneutes doppeltes Drücken wird es fortgesetzt. Nach Programmende erscheint in der Displayansicht ein Daumen.

9. Durch Drücken des Zentralreglers (1) gelangt man wieder zur Startansicht. Wenn kein weiteres Training durchgeführt werden soll, ist das Gerät am Hauptschalter (3) auszuschalten

## 5.4. Hinweise zu den Einstellungen

Im Set-Up-Menü kann das Trainingslevel 1, 2 und 3 gewählt werden. Dieses sollte entsprechend des Trainingszustandes bzw. der Trainingserfahrung gewählt werden. Durch die drei Levels kann man die maximale Ausgangsleistung aller Trainingsprogramme folgendermaßen einstellen:

**Level 1 = 60%**

**Level 2 = 80%**

**Level 3 = 100%**

In der Trainingsansicht wird die Intensität der Muskelkontraktion der einzelnen Muskelgruppen während des Trainings eingestellt. Hierbei sollte die Intensität der Muskelgruppen nacheinander folgendermaßen eingestellt werden. In der Reihenfolge sollte mit den Beinen begonnen werden. Die Intensität sollte langsam gesteigert werden, bis eine ausreichende Muskelkontraktion erfolgt. Die Intensitätssteigerung über den Zentralregler sollte während des Impulses und nicht in der Pause erfolgen. Dadurch kann man eine zu schnelle Steigerung der Intensität vermeiden.

Als Nächstes wiederholt man diesen Vorgang bei den anderen Muskelgruppen in der Reihenfolge von links nach rechts und von unten nach oben (Beine – Gesäß – Rücken – Bauch – Brust - Arme).

Wenn die Arme ein bestimmtes Kontraktionsniveau erreicht haben, ist es nur noch sehr schwer möglich die Intensität während des Impulses zu erhöhen. Ab diesem Zeitpunkt empfiehlt es sich das dann vorsichtig in den Pausen zu tun.

Die Muskeln gewöhnen sich sehr schnell an die ursprünglich eingestellte Intensität. Darum empfiehlt es sich die Intensität während des Trainings immer wieder vorsichtig entsprechend der persönlichen Verträglichkeit und Leistungsfähigkeit zu steigern.

## 6. Programme

Programmnummer	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10
Programmname	Muskel- aufbau 1	Muskel- aufbau 2	Muskel- aufbau 3	Muskel- aufbau 4	Muskel- aufbau 5	Muskel- aufbau 6	Muskel- aufbau 7	Herz- Kreisl. 1	Herz- Kreisl. 2	Bein- training
Frequenz in Hz	85	85	85	25	90	90	90	7	15-45	10
Anspruch	niedrig	mittel	hoch	hoch	hoch	hoch	hoch			
Impulsdauer in s	3	4	5	6	4	4-10	6	30	30	10
Pausendauer in s	5	4	3	2	2	2-4	3	3	3	4
Kontraktionsdauer in Minuten	5,6	7,5	9,4	11,3	10,0	9,8	10,0	13,6	13,6	10,7

## 7. **Wartung und Pflege**

Der SPEEDtrainer arbeitet wartungsfrei. Es wird aber eine jährliche Inspektion empfohlen. Diese ist von einer autorisierten Werkstatt durchzuführen.

Vor dem Beginn einer Reinigung sind der Betrieb des Gerätes und das Laden zu unterbrechen. Der SPEEDtrainer ist von Zeit zu Zeit äußerlich mit einem weichen Tuch zu reinigen. Dabei sind folgende Hinweise zu beachten:

Keine stark reibend, schleifend und kratzend wirkenden Reinigungsmaterialien einsetzen, keine harten Gegenstände oder harte Scheuermittel oder Stahlwolle einsetzen. Das Gerät darf nicht mit stark sauren oder stark alkalischen Reinigern gereinigt werden. Keine Reinigungsmittel mit extremen pH-Werten verwenden! Immer gut mit klarem Wasser nachwischen, damit keine Reste auf der Oberfläche zurückbleiben.

Die Reinigungshinweise auf den Elektroden sind unbedingt zu beachten. Vor dem Waschen sind unbedingt die Kabel abzuschrauben und die Klettverbinder miteinander zu verbinden.

## 8. Funktionsausfall und Reparatur

Bei Funktionsstörungen sollten Sie zunächst die Kabel der Elektroden auf festen Sitz prüfen. Sollte nur eine Muskelgruppe nicht funktionieren, tauschen Sie bitte das Kabel mit der einer funktionstüchtigen Elektrode aus. Sollte die Elektrode jetzt wieder funktionieren, muss das Kabel getauscht werden. Kabel können als Ersatzteil nachbestellt werden. Das Ladegerät darf im Betrieb nicht mit dem SPEEDtrainer verbunden sein. Ein Betrieb mit dem Ladegerät ist nicht möglich.

Sollte sich die Funktionsstörung anhalten ist das Gerät außer Betrieb zu setzen und von einer autorisierten Werkstatt zu prüfen. Dazu senden Sie das Gerät an Ihren Vertrieb.

**Serviceadresse:** SPEED-FIT Technology UG  
Albrechtstrasse 12 - 10117 Berlin

**E-Mail:** [Service@SPEED-trainer.de](mailto:Service@SPEED-trainer.de)

**Hotline:** +49 (0) 30 57 70 78 01

**Web:** [www.SPEED-trainer.de](http://www.SPEED-trainer.de)

## 9. Lieferumfang

- SPEEDtrainer
- Akku-Ladegerät
- Bedienungsanleitung
- Transporttasche





## 10. Geräteeigenschaften

<b>Gehäuse:</b>	Aluminium eloxiert
<b>Gewicht:</b>	3,5 kg
<b>Display:</b>	5" TFT- 800 x 400 Pixel
<b>Farbvarianten:</b>	schwarz, rot, anthrazit
<b>Programme:</b>	10 (7 Muskelaufbau, 2 Herz-Kreislauf, 1 Massage)
<b>Bedienkonzept:</b>	Zentralregler
<b>Spannungsversorgung:</b>	Akku 16,8V
<b>Effektivstromstärke (RMSA):</b>	34mA (effektive Stromabgabe, welche für die quadratische Stromstärke pro Kanal steht, bei einem Widerstand von 500 $\Omega$ )
<b>Effektivspannung (RMSV):</b>	12,8V (effektive Spannungsabgabe, welche für die quadratische Spannung pro Kanal steht, die bei einem Widerstand von 500 $\Omega$ )
<b>Schutzgrad:</b>	IP52
<b>Menüsprachen:</b>	Deutsch, Englisch



[www.SPEED-trainer.de](http://www.SPEED-trainer.de)