

## Erweiterungsoption Handtwist 2010 zur Messung eines Rigors

### Zusatz zur Gebrauchsanleitung Handtwist 2010 für die Produktvariante „Messung“ Zusatz zum Kapitel Nutzung

Die **Programme unter Schalterstellung 8-11** dienen der Messung des Widerstandes in den Händen. Je nach Widerstand des Anwenders wählt man:

- 8: Bei großem Widerstand
- 9,10: Bei einem mittleren Widerstand
- 11: Bei einem leichten Widerstand

Das **Programm 12** ist eine Besonderheit. Es analysiert zunächst Ihre Bewegung, wählt dann die für Sie beste Geschwindigkeit und führt dann ein ca. 5 minütiges Training mit konstanter Geschwindigkeit durch.

Die **Programme 15 und 16** sind nicht belegt.

Ist das Programm gewählt, kann der Ein / Aus Schalter „B3“ auf „1=Ein“ geschaltet werden.

Zunächst haben Sie genug Zeit die Hände auf dem Gerät zu positionieren. Dann fährt das Gerät langsam die Geschwindigkeit hoch, bis es dann in das von Ihnen gewählte Programm startet.

#### Der Sicherheitsmodus „Zu große Last“:

Um eine lange Lebensdauer des Handtwists zu gewährleisten und Ihnen den Spaß am Gerät so lange wie möglich zu erhalten, schaltet sich das Gerät bei zu hoher Last ab. Bleiben Sie am Gerät und entspannen Sie sich, es geht nach einigen Sekunden weiter. Wenn die Last nach dem Start weiterhin zu groß ist, schaltet sich das Gerät endgültig ab und ein Neustart ist nur über ein zurücksetzen des Gerätes (Ein/Aus Schalter B3 oder Reset B5) möglich.

Sollten Sie nach dem Neustart des Gerätes immer noch das Problem haben, das sich das Gerät wiederum ausschaltet, wählen sie z.B. Modus „5 oder 12“ (Konstant Mittel) und lockern sich oder machen sie eine größere Pause (15 Min.), damit sich das Gerät abkühlen kann.

## Messen

### Hand-Widerstandsmessung

Die Digitalanzeige auf der Elektronik gibt einen repräsentativen Wert wieder, für die Energie die die Motoren aufbringen müssen, um die Hand/Hände zu bewegen. Also wird ein objektives und genaues Abbild des Widerstandes der Hände gewonnen.

Wie führe man die Messung durch:

1. Wählen ob eine oder beide Hände gemessen werden sollen und Schalter C2 einstellen
2. Programm 8 bis 11 wählen
3. Handtwist einschalten
4. Handtwist ohne Hände loslaufen lassen
5. Warten bis der Handtwist stehen bleibt und im Display „ANFASSEN“ erscheint
6. Anwender legt die Hand/Hände an die Handräder
7. Gerät führt die Messung durchfahren
8. Am Ende der Messung werden auf dem Display die Ergebnisse gezeigt:

Mitt: Der Mittelwert der aufgewendeten Kraft

CalMt: Der Mittelwert der aufgewendeten Kraft – der Leerlaufkraft  
(Dies ist der wichtigste Wert den man verfolgen sollte)

9 Max: Der Maximalwert der aufgewendeten Kraft

Min: Der Minimalwert der aufgewendeten Kraft

# : Die Anzahl der Einzelmessungen

Der Wert CalMt sollte zur Messung des Trainingserfolges jeden Tag nach dem Haupttraining gemessen werden.

### Training mit Programm 12

1. Wählen ob eine oder beide Hände gemessen werden sollen und Schalter C2 einstellen
2. Programm 12 wählen
3. Handtwist einschalten
4. Hand/Hände anlegen
5. Hände am Gerät lassen, auch wenn das Gerät zum ersten Mal anhält
6. Im Display steht nach dem ersten Haöt eine Zahl von 1-7, die die Geschwindigkeit der Wahl anzeigt
7. Bitte mit den Händen am Gerät das Training durchführen

## **CE Zertifizierung**

Die CE Zertifizierung für dieses Gerät wurde nach folgenden Richtlinien durchgeführt:

Maschinenrichtlinie: 98/79/EG

Niederspannungsgeräte: 93/68/EWG, 2006/95/EG

Elektromagnetische Verträglichkeit: 93/68/EWG

Allgemeine Produktsicherheit: 92/59/EWG

## **Adressen und Kontakte**

Move-It GmbH  
Paul-Klee-Weg 9  
44869 Bochum  
Germany

Telefon: +49 (0)2327 787796  
USt DE266069595  
Amtsgericht Bochum  
HRB 12180  
Geschäftsführer Dr. Oliver Kromat  
e-mail: [Service@move-it-med.com](mailto:Service@move-it-med.com)  
web: <http://www.move-it-med.com>