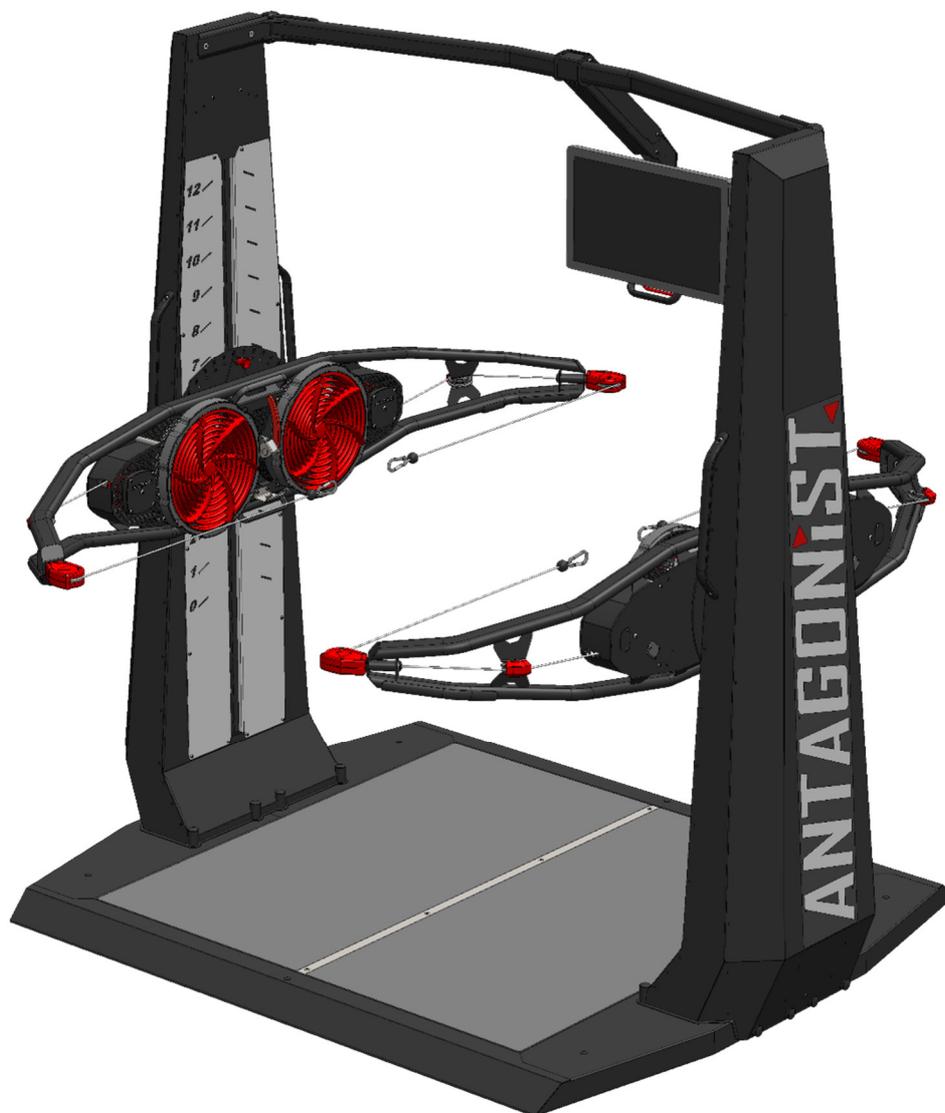


# **ANTAGONIST**

Bi-direktionales Ganzkörper Kraft- und Kardiotrainingsgerät



**Gebrauchsanweisung**

v1.1\_DE / 11.2023



---

**Hersteller:**

---

**HAEYVEN B.V.**

Bouwstraat 9b  
NL-7483 PE Haaksbergen  
Niederlande

Tel.: +31 852 734 931

E-Mail: [info@haeyven.com](mailto:info@haeyven.com)

Web: [www.haeyven.com](http://www.haeyven.com)

**Inhalt**

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>5</b>
1.1	Informationen zur Gebrauchsanweisung .....	5
1.2	Haftungsbeschränkung .....	5
1.3	Urheberschutz .....	6
1.4	Ersatzteile .....	6
1.5	Kundendienst .....	6
<b>2</b>	<b>Sicherheit</b> .....	<b>7</b>
2.1	Allgemein .....	7
2.2	Beschreibung von Warnhinweisen .....	7
2.3	Gesundheitliche Risiken .....	8
2.4	Bestimmungsgemäße Verwendung .....	8
	2.4.1 Verwendungsklasse .....	8
	2.4.2 Genauigkeitsklasse .....	9
2.5	Sicherheitshinweise .....	9
<b>3</b>	<b>Technische Daten</b> .....	<b>11</b>
3.1	Typenschild .....	11
3.2	Technische Spezifikation .....	12
3.3	Abmessungen .....	13
<b>4</b>	<b>Transport und Lagerung</b> .....	<b>15</b>
4.1	Sicherheitshinweise für den Transport .....	15
4.2	Umgebungsbedingungen Transport und Lagerung .....	15
<b>5</b>	<b>ANTAGONIST®</b> .....	<b>16</b>
5.1	Bi-direktionales Training .....	16
5.2	Schwungrad Training .....	16
5.3	Gerätebeschreibung .....	17
5.4	Zubehör und Optionen .....	18
<b>6</b>	<b>Inbetriebnahme</b> .....	<b>19</b>
6.1	Allgemein .....	19
6.2	Aufstellung .....	19
6.3	Montage .....	19
6.4	Netzanschluss .....	20
6.5	Inbetriebnahme abschließen .....	20
<b>7</b>	<b>Betrieb</b> .....	<b>21</b>
7.1	Bedienung .....	21
	7.1.1 Bi-direktionales Training .....	21
	7.1.2 Uni-direktionales Training .....	21
	7.1.3 Höheneinstellung Gerätearme .....	22
	7.1.4 Winkeleinstellung Gerätearme .....	23
	7.1.5 Widerstandseinstellung Schwungräder .....	23
	7.1.6 Befestigung Trainingsgriffe .....	24
	7.1.7 Haltegriffe .....	25
	7.1.8 Höheneinstellung Monitor .....	25
	7.1.9 Trainingssoftware .....	26
7.2	Training .....	28
	7.2.1 Professionelle Beratung .....	28
	7.2.2 Warm-up und Cool-down .....	28
	7.2.3 Puls messen .....	28
	7.2.4 Trainingsmöglichkeiten .....	28

7.3	Herzfrequenzmesser .....	29
<b>8</b>	<b>Wartung .....</b>	<b>31</b>
8.1	Wartungsintervalle .....	31
8.1.1	Tägliche Maßnahmen .....	31
8.1.2	Wöchentliche Maßnahmen .....	31
8.1.3	Jährliche Maßnahmen.....	31
<b>9</b>	<b>Reinigung und Desinfektion.....</b>	<b>32</b>
9.1	Reinigungshinweise.....	32
9.2	Desinfektionshinweise .....	32
<b>10</b>	<b>Entsorgung .....</b>	<b>33</b>
<b>11</b>	<b>Fehlerbehebung .....</b>	<b>34</b>
<b>12</b>	<b>Garantiehinweise.....</b>	<b>35</b>

## 1 Einleitung

### 1.1 Informationen zur Gebrauchsanweisung

Diese Gebrauchsanweisung informiert über den sicheren Umgang mit dem ANTAGONIST®.

Voraussetzung für eine sichere Benutzung ist die Einhaltung aller angegebenen Sicherheitshinweise und Handlungsanweisungen.

#### **VORSICHT**

##### **Unfallgefahr durch falsche Bedienung!**

Wenn der ANTAGONIST® nicht bestimmungsgemäß nach den Vorgaben des Herstellers verwendet wird, kann es zu Unfällen und Geräteschäden kommen.

- ▶ Diese Gebrauchsanweisung muss vor der Benutzung des Gerätes vollständig gelesen und verstanden werden.
- ▶ Die Anleitung immer griffbereit für alle Benutzer des Gerätes aufbewahren.

#### **Anleitung beachten!**

Der Hersteller HAEYVEN B.V. übernimmt keine Haftung für Unfälle, Geräteschäden und Folgen aus Geräteausfall, die aus dem Nichtbeachten der Gebrauchsanweisung entstanden sind. Darüber hinaus gelten die örtlichen Unfallverhütungsvorschriften und allgemeinen Sicherheitsbestimmungen für den Einsatzbereich des Gerätes.

Technische Änderungen im Rahmen der Verbesserung der Gebrauchseigenschaften und der Weiterentwicklung behält sich der Hersteller ohne vorherige Ankündigung vor. Abbildungen dienen dem grundsätzlichen Verständnis und können von der tatsächlichen Ausführung des Gerätes abweichen.

### 1.2 Haftungsbeschränkung

Alle Angaben und Hinweise in dieser Anleitung wurden unter Berücksichtigung der geltenden Normen und Vorschriften, dem Stand der Technik sowie unserer Erkenntnisse und Erfahrungen zusammengestellt.

Die Fa. HAEYVEN B.V. übernimmt keine Haftung für Schäden aufgrund:

- Nichtbeachtung der Gebrauchsanweisung
- Nichtbestimmungsgemäßer Verwendung
- Nutzung durch nicht eingewiesene Personen
- Verwendung von Ersatzteilen, die nicht von der Fa. HAEYVEN B.V freigegeben wurden.
- Eigenmächtiger Veränderungen am Gerät oder Zubehör.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, sowie die Lieferbedingungen der Fa. HAEYVEN B.V und die zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses gültigen gesetzlichen Regelungen.

### 1.3 Urheberschutz

Die Überlassung der Gebrauchsanweisung an Dritte ohne schriftliche Genehmigung der Fa. HAEYVEN B.V ist unzulässig.

#### HINWEIS

Alle inhaltlichen Angaben, Texte, Zeichnungen, Bilder und sonstigen Darstellungen sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen den gewerblichen Schutzrechten.  
Jede missbräuchliche Verwertung ist strafbar!

Vervielfältigungen in jeglicher Art und Form - auch auszugsweise - sowie die Verwertung und/oder Mitteilung des Inhaltes sind ohne schriftliche Erklärung der Fa. HAEYVEN B.V nicht gestattet.

### 1.4 Ersatzteile

Die Fa. HAEYVEN B.V empfiehlt die Verwendung von Original-Ersatzteilen. Originalersatzteile besitzen besondere Qualitätsmerkmale und gewährleisten eine zuverlässige und sichere Funktion;

- Entwicklung für den speziellen Einsatz des Gerätes,
- Herstellung in hoher Qualität und Güte,
- Gewährleistung der gesetzlichen Garantiefrist (Verschleißteile ausgenommen) oder andere getroffene Vereinbarungen.

#### HINWEIS

Die Verwendung von NICHT-Originalersatzteilen kann die Eigenschaften des Gerätes verändern und eine sichere Verwendung beeinträchtigen!  
Für Schäden, die dadurch entstehen, ist jede Haftung durch die Fa. HAEYVEN B.V ausgeschlossen.

### 1.5 Kundendienst

In Servicefragen können Sie den Hersteller wie folgt kontaktieren:

HAEYVEN B.V  
Bouwstraat 9b  
NL-7483 PE Haaksbergen  
Niederlande

**Kontakt:** Tel.: +31 852 734 931  
E-Mail: [info@haeyven.com](mailto:info@haeyven.com)

Zur schnelleren Bearbeitung Ihrer Anfragen halten Sie folgende Daten und Informationen bereit:

- Angaben auf dem Typenschild (Modell / Seriennummer)
- Genaue Beschreibung des Sachverhaltes
- Welche Aktionen wurden bereits unternommen

## 2 Sicherheit

### 2.1 Allgemein

Der ANTAGONIST® wurde nach dem neuesten Stand der Technik betriebssicher konstruiert, gefertigt und geprüft und befinden sich in einem sicherheitstechnisch einwandfreien Zustand. Trotzdem können vom Gerät Gefahren für Personen und Sachgegenstände ausgehen, wenn dieser unsachgemäß betrieben wird.

Die Gebrauchsanweisung ist daher in vollem Umfang zu lesen und die Sicherheitshinweise sind zu beachten.

Bei nicht sach- und bestimmungsgemäßer Verwendung wird jede Haftung und Garantie durch die Fa. HAEYVEN B.V abgelehnt.

### 2.2 Beschreibung von Warnhinweisen

Warnhinweise weisen auf mögliche Gefährdungen oder Sicherheitsrisiken hin. Sie sind in dieser Gebrauchsanweisung durch ein farbig unterlegtes Signalwort-Panel (Symbol mit entsprechendem Signalwort) gekennzeichnet.

Alle Warnhinweise haben den gleichen standardisierten Aufbau und die gleiche Inhaltsstruktur.

#### Musteraufbau eines Warnhinweises:

 <b>SIGNALWORT</b>	
<b>Hinweistext, Art und Quelle der Gefahr</b>	
Beschreibung der Folgen bei Missachtung der Gefahr.	
▶ Maßnahmen, Anweisungen und Verbote zur Vermeidung der Gefahr.	

#### Klassifizierung:

<b>HINWEIS</b>	HINWEIS bzw. ACHTUNG (kein Gefahrenzeichen) Keine Verletzungsgefahr, sachdienliche Informationen und Warnung vor Sachschaden.
 <b>VORSICHT</b>	VORSICHT (mit Gefahrenzeichen) Geringfügige oder leichte Verletzungen möglich.
 <b>WARNUNG</b>	WARNUNG (mit Gefahrenzeichen) In einer gefährlichen Situation ist ein Unfall, schwere Verletzungen oder Tod möglich.
 <b>GEFAHR</b>	GEFAHR (mit Gefahrenzeichen) Im Falle eines Unfalls unmittelbare Gefahr von Tod oder schwerer Verletzung.

## 2.3 Gesundheitliche Risiken

### **WARNUNG**

#### **Gesundheitliche Gefährdung für bestimmte Personengruppen!**

Für bestimmte Personen kann die Benutzung des ANTAGONIST® gesundheitliche Risiken bergen.

- ▶ Prüfen Sie vor der Benutzung des Gerätes, ob untenstehende Einschränkungen für bestimmte Personengruppen auf Sie zutreffen. Wenn ja, sind die angegebenen Maßnahmen einzuhalten.

#### **Personen mit Krankheitsbildern**

Sprechen Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms insbesondere dann mit Ihrem Arzt, wenn eine der folgenden Bedingungen auf Sie zutrifft:

- Vorgeschichte einer Herzerkrankung
- Bluthochdruck
- Diabetes
- chronische Atemwegserkrankungen
- erhöhter Cholesterinspiegel
- Raucher
- sonstige chronische Krankheiten oder körperliche Beeinträchtigungen

#### **Schwangere**

Schwangere Frauen müssen vor Beginn eines Trainingsprogramms ärztlichen Rat einholen.

#### **Symptome während des Trainings**

Sollten Sie während der Benutzung Schwindelgefühl, Schmerzen im Brustbereich, Übelkeit oder sonstige anormale Symptome bemerken, brechen Sie das Training sofort ab. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie das Training fortsetzen.

## 2.4 Bestimmungsgemäße Verwendung

### **WARNUNG**

#### **Gefahr durch nicht bestimmungsgemäße Verwendung!**

Jede nicht bestimmungsgemäße Verwendung und/oder anderweitige Benutzung des Gerätes kann zu gefährlichen Situationen mit erheblichem Personen- und/oder Sachschaden führen.

- ▶ Den ANTAGONIST® nur bestimmungsgemäß verwenden.
- ▶ Sämtliche Angaben in der Gebrauchsanweisung lesen und strikt einhalten.

Der ANTAGONIST® ist ein Ganzkörper Kraft- und Kardiotrainingsgerät für bi-direktionales und uni-direktionales Training welches zum Muskelaufbau, zur Konditionssteigerung und der körperlichen Fitness dient.

### 2.4.1 Verwendungsklasse

Der ANTAGONIST® ist entsprechend der ISO 20957-1 in den folgenden Verwendungsklassen klassifiziert:

- Klasse S (Studio) - Berufliche und/oder gewerbliche Verwendung
- Klasse H (Heimbereich) - Verwendung im Heimbereich

## 2.4.2 Genauigkeitsklasse

Der ANTAGONIST® ist entsprechend der ISO 20957-1 in der Genauigkeitsklasse A (hohe Genauigkeit) klassifiziert.

### ACHTUNG

Ansprüche jeglicher Art an den Hersteller wegen Schäden aus nicht bestimmungsgemäßer Verwendung sind ausgeschlossen.

Für alle Schäden bei nicht bestimmungsgemäßer Verwendung haftet allein der Betreiber!

## 2.5 Sicherheitshinweise

Der ANTAGONIST® darf nur im Rahmen der vorher genannten bestimmungsgemäßen Verwendung eingesetzt werden. Darüberhinausgehende Verwendungen können zu schweren Personen- und/oder Sachschäden führen.

### Folgende Sicherheitshinweise sind zu beachten:

- Der ANTAGONIST® darf nicht ohne vorherige Einweisung durch qualifiziertes Fachpersonal in Betrieb genommen werden.
- Kinder dürfen das Gerät weder benutzen noch sich unbeaufsichtigt in seiner Nähe aufhalten. Das Gerät ist kein Spielzeug!
- Es sollte an einem Ort außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahrt werden.
- Halten Sie andere Personen außerhalb des Trainings Bereiches mit einem ausreichenden Abstand vom Gerät entfernt.
- Achten Sie darauf, dass sich während der Einstellung der Gerätearme keine Personen außer dem Benutzer im Gerät (Trainingsbereich) oder direkt in der Nähe des Gerätes befinden.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in die Hände von Kindern gelangt. Es besteht Erstickengefahr!
- Die Benutzung des ANTAGONIST® im alkoholisierten Zustand oder unter Einfluss von Drogen und / oder Betäubungsmitteln ist verboten.
- Das Gerät darf nicht für Tiere verwendet werden.
- Der ANTAGONIST® kann von Personen mit einem Körpergewicht bis maximal 200 kg verwendet werden.
- Verwenden Sie kein beschädigtes oder defektes Gerät. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service.
- Prüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ersetzt werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Stellen Sie sicher, dass nicht mehr als eine Person das Gerät gleichzeitig verwendet.
- Verwenden Sie das Gerät immer auf einem horizontalen, ebenen und festen / stabilen Untergrund.
- Verwenden Sie das Gerät niemals in der Nähe von Wasser.
- Halten Sie aus Sicherheitsgründen einen ausreichenden Freiraum von mindestens 1 m um das Gerät herum.
- Führen Sie keine Materialien, Finger, Hände oder Füße in vorhandene Öffnungen des Gerätes ein.

- Vermeiden Sie, dass Krawatten, Schals, Schnürsenkel oder andere Kleidungsstücke durch das rotierende Schwungrad in den Käfig eingezogen werden
- Tragen Sie Sportkleidung und halten Sie Kleidung von bewegenden Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass vor dem Training die verwendeten Griffe ordnungsgemäß befestigt sind.
- Verhindern Sie, dass Gegenstände in den rotierenden Ventilator fallen oder geworfen werden.
- Warten Sie Ihr Gerät ordnungsgemäß, wie im Abschnitt Wartung empfohlen. Ersetzen sie abgenutzte oder defekte Teile bevor Sie das Gerät verwenden.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.
- Reparaturen nur von autorisierten bzw. qualifizierten Personen durchführen lassen – durch unsachgemäße Reparaturen können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Schützen Sie das Gerät vor Spritzwasser, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von qualifizierten Personen durchgeführt werden.
- Bevor Sie mit der Montage des Gerätes beginnen, lesen Sie die Montageschritte sorgfältig durch und beachten sie die Montagehinweise.

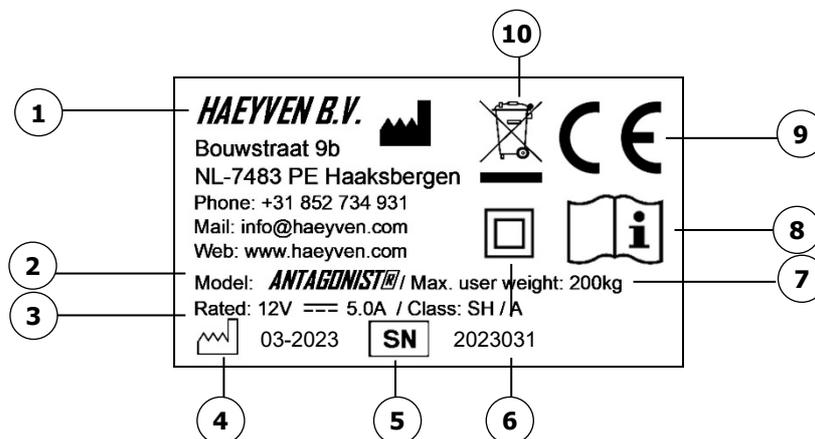
### 3 Technische Daten

#### 3.1 Typenschild

Auf dem Typenschild befinden sich die wesentlichen technischen Angaben des Gerätes.

**Bei Rückfragen bereithalten!**

Bei servicetechnischen Rückfragen sind die Angaben auf dem Typenschild bereitzuhalten.

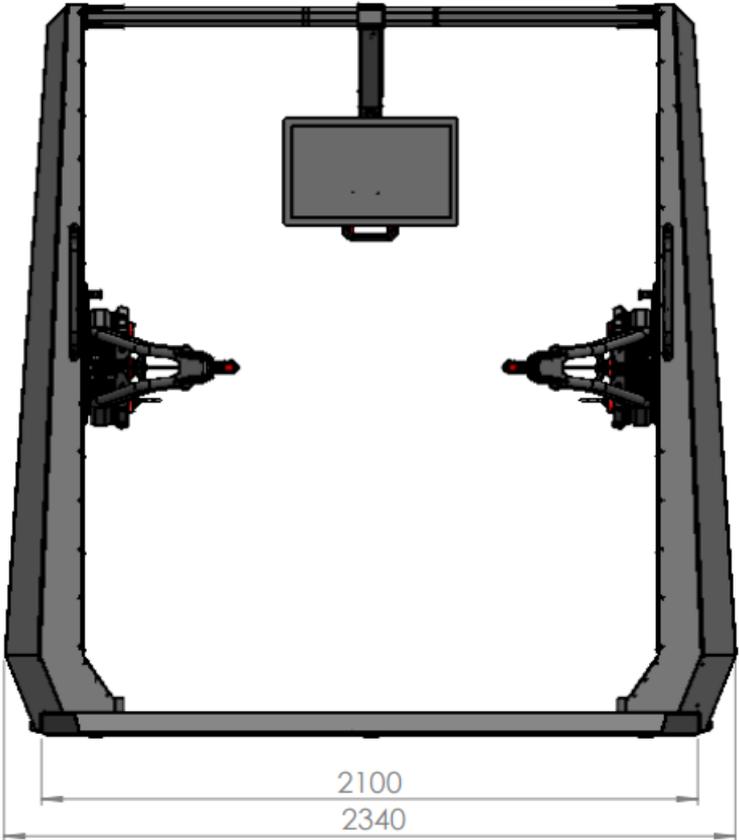
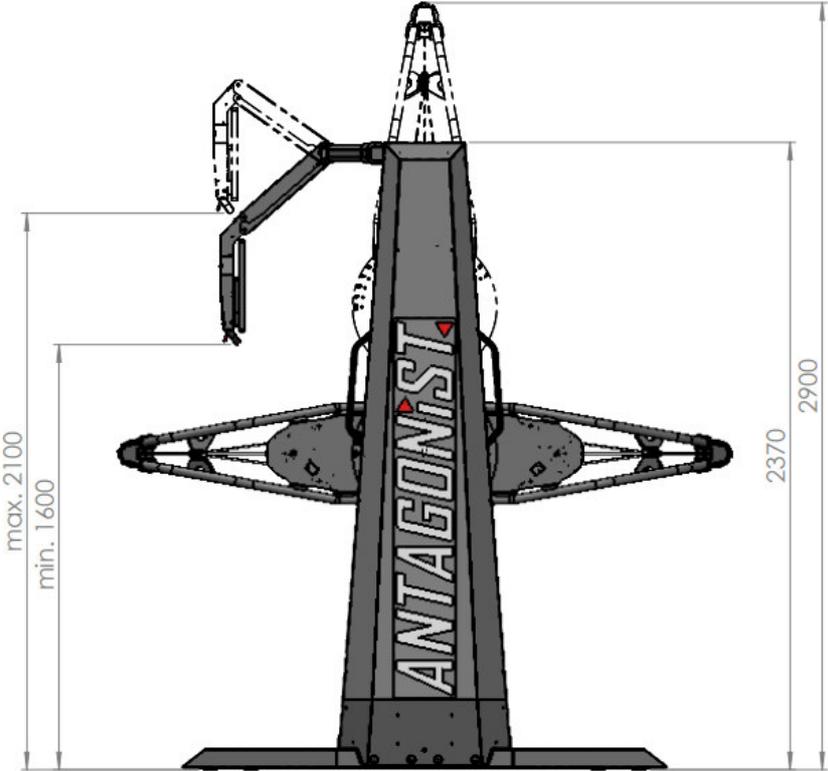


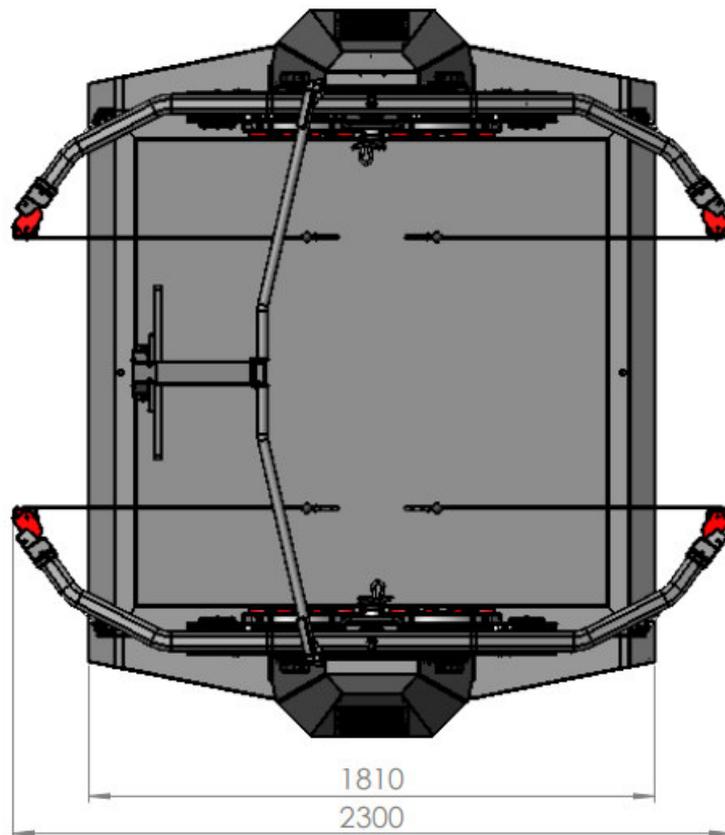
1. Herstellername und Adresse
2. Produktbezeichnung
3. Angaben zum elektrischen Anschluss / Klassifizierung
4. Herstellungsdatum
5. Seriennummer
6. Elektrische Schutzklasse II
7. Angabe zum maximalen Benutzergewicht
8. Hinweis Gebrauchsanweisung befolgen
9. CE-Kennzeichnung
10. Dieses Symbol kennzeichnet elektrische und elektronische Geräte, die nicht mit dem gewöhnlichen, unsortierten Hausmüll entsorgt werden dürfen

### 3.2 Technische Spezifikation

<b>Technische Spezifikationen und Kenndaten ANTAGONIST®</b>	
Produktbezeichnung:	Bi-direktionales Ganzkörper Kraft- und Kardiotrainingsgerät
Typenbezeichnung:	ANTAGONIST®
Maximales Benutzergewicht:	200 kg
Geräte Nennspannung:	12.0V DC
Geräte Nennstrom:	5.0A
Netzteil:	Input: 100 – 240V AC / 50-60Hz / 1.5A Output: 12.0V DC / 5.0A
Verwendungsklasse:	Klasse S (Studio) Klasse H (Heimbereich)
Genauigkeitsklasse:	Klasse A (hohe Genauigkeit)
Schutzklasse gegen elektrischen Schlag:	II
Schutzklasse gegen Eindringen von Feuchtigkeit und Gegenständen:	IP 00, kein Schutz
Pulsmessung:	Bluetooth
Abmessungen (L x B x H):	230 cm x 234 cm x 290 cm
Gesamtgewicht:	485 kg
<b>Umgebungsbedingungen Betrieb</b>	
Umgebungstemperatur:	+10 bis +45 °C
Atmosphärischer Druck:	500 bis 1050 hPa
Relative Luftfeuchtigkeit:	20 bis 90 % (nicht kondensierend)
<b>Umgebungsbedingungen Transport und Lagerung</b>	
Umgebungstemperatur:	-10 bis +50 °C
Atmosphärischer Druck:	500 bis 1050 hPa
Relative Luftfeuchtigkeit:	20 bis 90 % (nicht kondensierend)

3.3 Abmessungen





## 4 Transport und Lagerung

### 4.1 Sicherheitshinweise für den Transport

Das Gerät bei Anlieferung auf Transportschäden prüfen. Ebenfalls Lieferumfang inkl. Zubehör kontrollieren und mit dem zugehörigen Lieferschein vergleichen.

Der Hersteller haftet nicht für Transportschäden und fehlende Teile, wenn diese Informationen nicht bei der Anlieferung des Gerätes auf den Lieferpapieren schriftlich vermerkt wurden. Schäden und Mängel sind sofort dem Spediteur als auch dem zuständigen Fachhändler mitzuteilen.

**WARNUNG**

**Verletzungsgefahr durch umstürzendes Gerät!**

Beim unsachgemäßen Transport des Gerätes kann es zu Verletzungen oder Geräteschäden durch Umstürzen kommen.

- ▶ Transport nur unter Einhaltung der Sicherheitsvorschriften durchführen.
- ▶ Gerätekomponenten mit mehreren Personen tragen (die pro Person zu tragende Masse darf nicht über 20 Kg liegen).
- ▶ Bei allen beschriebenen Transportmöglichkeiten auf stabile Schwerpunkt- und Kippsicherheit achten.

**VORSICHT**

**Verletzungsrisiko durch Anheben**

Es wird empfohlen, das Heben und Manövrieren der einzelnen Komponenten des Gerätes mit mehreren Personen durchzuführen (die pro Person zu tragende Masse darf nicht über 20 Kg liegen).

### 4.2 Umgebungsbedingungen Transport und Lagerung

Eine Lagerung ist nur in geschlossenen trockenen Räumen zulässig. Der direkte Kontakt mit Feuchtigkeit (Regen, Nebel etc.) kann zu schweren Schäden an der Elektronik des Gerätes führen und ist unbedingt zu vermeiden.

Für den Transport und die Lagerung sind folgenden Umgebungsbedingungen vorgeschrieben:

Umgebungsbedingungen Transport und Lagerung	Wert
Umgebungstemperatur	-10 bis +50 °C
Atmosphärischer Druck	500 bis 1050 hPa
Relative Luftfeuchtigkeit	20 bis 90 % (nicht kondensierend)

## **5 ANTAGONIST®**

HAEYVEN hat mit dem ANTAGONIST® ein absolut neues und innovatives Ganzkörper Kraft- und Kardiotrainingsgerät für bi-direktionales und uni-direktionales Training entwickelt. Das Gerät ermöglicht vielfältige Trainingsmöglichkeiten, unzählige Übungsvarianten und unbegrenzte individuelle Trainingsoptionen.

Der ANTAGONIST® bietet ein unvergessliches Trainingserlebnis in Verbindung mit einer unvergleichlichen Effizienz und Benutzerfreundlichkeit. Das Training mit dem ANTAGONIST® erhöht die Herzfrequenz, verbrennt Kalorien und baut Muskeln auf - machen Sie sich bereit zu schwitzen und sich großartig zu fühlen!

### **5.1 Bi-direktionales Training**

Der ANTAGONIST® bietet ein einzigartiges bi-direktionales Training, bei dem Agonisten- und Antagonisten Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden. Dieses bi-direktionale Training ist als Ganzkörpertraining bis hin zum gezielten Training der einzelnen Muskeln möglich.

Das bi-direktionale Training ermöglicht die gleichzeitige Realisierung von Push / Pull Übungen. Dadurch wird ein ausgeglichenes Training der Agonisten- und Antagonisten Muskelgruppen realisiert. Das Training ist effektiver, der Zeitbedarf gegenüber herkömmlichen Trainingsmethoden geringer und man verbrennt mehr Kalorien. Des Weiteren werden die gegenüberliegenden Muskelpartien symmetrisch und ausgeglichen trainiert, somit wird einer asymmetrischen Muskelausprägung vorgebeugt.

Das bi-direktionale Ganzkörperkonzept setzt neue Maßstäbe für das All-in-One-Training und ersetzt mehrere Geräte, die traditionell für einen kompletten Trainingskreislauf erforderlich sind.

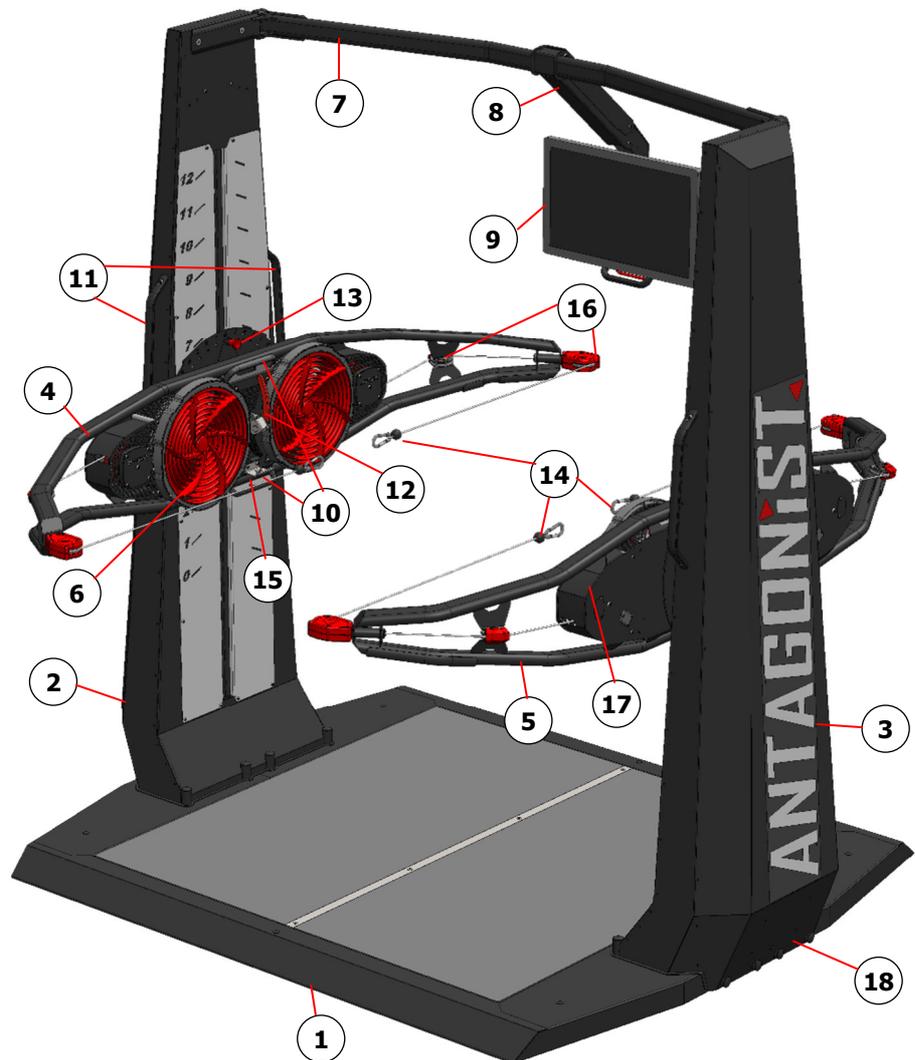
### **5.2 Schwungrad Training**

Egal, ob Sie Ihre sportliche Leistung steigern, Verletzungen vorbeugen, rehabilitieren oder Ihre allgemeine Gesundheit und Fitness verbessern wollen, das bi-direktionale und uni-direktionale Schwungradtraining mit dem ANTAGONIST® bietet eine Reihe von Vorteilen.

Das Schwungrad Training bietet viele Vorteile gegenüber dem traditionellen Training. Es verbindet und erhöht die Effektivität Ihres Kraft- und Kardiotrainings, durch individuelle Leistungsanpassung während des Trainings entsprechend der aufgebrauchten Kraft. Der Widerstand reagiert sofort auf die während des Trainings aufgebrauchten Intensität, um den Widerstand zu variieren. Des Weiteren sorgt der Schwungrad Widerstand für ein verringertes Verletzungsrisiko.

Der ANTAGONIST® kann von Sportlern und Therapeuten für eine breite Palette von Trainingsanwendungen eingesetzt werden. Verstehen Sie die Vorteile in Ihrem Bereich. Informieren Sie sich über die verschiedenen Bereiche wie Leistung, Fitness und Medizin, in denen das Schwungrad Training eingesetzt werden kann.

### 5.3 Gerätebeschreibung



1. Rahmen mit beschichtetem Holzboden
2. Linker Turm
3. Rechter Turm
4. Linker Gerätearm
5. Rechter Gerätearm
6. Schwungrad mit Schwungradabdeckung
7. Querrohr
8. Monitorhalterung
9. Monitor
10. Haltegriffe Gerätearm
11. Haltegriffe Turm
12. Griff zur Fixierung der Höhenverstellung und Winkeinstellung des Gerätearmes
13. Fixierbolzen Winkeinstellung Gerätearm
14. Seile mit Befestigung der Griffe
15. Haltevorrichtung für die Seile und Griffe
16. Seilführung
17. Seilrückholung
18. Anschluss Netzteil / Position Typenschild

#### **5.4 Zubehör und Optionen**

Das folgende Zubehör liegt dem Gerät bei. Dieses und weiteres Zubehör kann aber auch über HAEYVEN bzw. einem autorisierten Händler bezogen werden. Kontaktieren Sie dafür den HAEYVEN Kundendienst bzw. einen autorisierten Händler.

Des Weiteren besteht die Möglichkeit, weitere handelsübliche Griffoptionen für das Training mit dem ANTAGONIST® zu verwenden. Hier muss vorab geprüft werden, ob das jeweilige Gerät für das ausgewählte Zubehör/Option geeignet ist. Für Bestellungen oder Fragen zum Zubehör kontaktieren Sie bitte den HAEYVEN Kundendienst bzw. einen autorisierten Händler.

<b>Nr.</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Anzahl</b>
1	Doppelter Seilzuggriff kurz	2
2	Doppelter Seilzuggriff lang	2
3	Einzelner Triceps-Gurt	2
4	Lange Trainingsstange	1
5	Knöchelriemen	2
6	Karabinerhaken	4

## 6 Inbetriebnahme

### 6.1 Allgemein

Bei der Inbetriebnahme erfolgt die erstmalige bestimmungsgemäße Verwendung des Gerätes (siehe Kap. 2.4). Dazu ist zu gewährleisten, dass die für Sie geltenden grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsschutzanforderungen erfüllt sind. Vor der Inbetriebnahme ist diese Gebrauchsanweisung vollständig zu lesen.

Vor der ersten Inbetriebnahme des Gerätes ist die Betriebs- und Funktionssicherheit herzustellen und zu prüfen. Dazu gehören die korrekte Aufstellung / Montage sowie die Einweisung des Bedienpersonals.

### 6.2 Aufstellung

Installieren / Montieren Sie das Gerät nur ebenerdig auf einem ausreichend tragfähigen, stabilen Boden. Durch das hohe Gerätegewicht muss die Decke bzw. der Boden die notwendige Tragfähigkeit aufweisen oder das Gerät in der Nähe eines Aufliegepunktes stehen. Bei Bedarf ist ein Statiker hinzuzuziehen. Die Oberfläche sollte möglichst eben sein, um zu gewährleisten, dass sich der Rahmen nur minimal biegen kann. Beachten Sie bei der Aufstellung auch die maximale Gerätehöhe.

#### ACHTUNG

- ▶ Halten Sie aus Sicherheitsgründen einen ausreichenden Freiraum von mindestens 1 m um das Gerät herum.
- ▶ Beachten Sie bei der Aufstellung die technischen Spezifikationen (Gewicht, Abmessungen).

### 6.3 Montage

Es wird empfohlen die Montage des ANTAGONIST® direkt von HAEYVEN oder von einem autorisierten bzw. qualifizierten Partner, Techniker oder Spedition durchführen zu lassen.

Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von qualifizierten Personen durchgeführt werden. Auf Grund des hohen Gerätegewichtes ist es sinnvoll, das Gerät direkt am endgültigen Aufstellort zu montieren.

#### ! WARNUNG

##### **Verletzungsgefahr durch umstürzende oder herabfallende Gerätekomponenten!**

Bei einer unsachgemäßen Montage des Gerätes kann es zu Verletzungen oder Geräteschäden durch Umstürzen oder Herabfallen von Gerätekomponenten kommen.

- ▶ Montage nur unter Einhaltung der Sicherheitsvorschriften durchführen.
- ▶ Gerätekomponenten mit mehreren Personen tragen (die pro Person zu tragende Masse darf nicht über 20 Kg liegen).
- ▶ Bei allen Montageschritten auf stabile Schwerpunkt- und Kippsicherheit achten.

**! VORSICHT****Verletzungsrisiko durch Anheben**

Es wird empfohlen, das Heben und Manövrieren der einzelnen Komponenten des Gerätes mit mehreren Personen durchzuführen (die pro Person zu tragende Masse darf nicht über 20 Kg liegen).

**6.4 Netzanschluss**

Für die Spannungsversorgung des Monitors mit der Trainingssoftware wird der ANTAGONIST® standardmäßig mit einem Netzteil geliefert (siehe Kapitel technische Spezifikationen). Achten Sie darauf, dass der Netzstecker des Netzteiles mit der elektrischen bauseitigen Steckdose kompatibel ist. Adapter sollten nicht verwendet werden. Stecken Sie das Netzteil in die Steckdose und den geräte-seitigen Stecker des Netzteiles in die Buchse des ANTAGONIST® (siehe Kapitel Gerätebeschreibung).

**! WARNUNG****Verletzungsgefahr durch Sturz über Kabel!**

Durch nicht ordnungsgemäß verlegte Kabel besteht Stolpergefahr mit Verletzungsrisiko.

- ▶ Achten Sie auf sichere Verlegung von Kabeln außerhalb der Bewegungsbe-reiche.
- ▶ Verwendung von Kabelkanälen.

**6.5 Inbetriebnahme abschließen**

Vor der Aufnahme des Betriebes ist die Inbetriebnahme mit einem Probelauf abzuschließen. Im Rahmen des Probelaufes sind sämtliche Gerätefunktionen auszuführen und zu überprüfen.

**ACHTUNG****Gerät überprüfen!**

Nach erfolgtem Probelauf sind alle Schraubverbindungen, Anschlüsse und Befestigungen auf festen Sitz zu überprüfen.

**Checkliste vor der Aufnahme des Betriebes:**

- Überprüfung der Standfestigkeit des Gerätes,
- Kontrolle Anschluss Netzteil,
- Überprüfung aller Gerätefunktionen,
- Probelauf ohne Fehlfunktionen und Beanstandung,
- Bedienpersonal eingewiesen.

## 7 Betrieb

Für einen gefahrlosen Betrieb und ein erfolgreiches Training lesen Sie bitte aufmerksam vor Beginn der Benutzung des ANTAGONIST® die folgenden Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit.

### VORSICHT

#### **Verletzungsrisiko durch nicht Beachtung der Sicherheitshinweise**

Der ANTAGONIST® darf nur im Rahmen der bestimmungsgemäßen Verwendung eingesetzt werden. Des Weiteren sind für einen gefahrlosen Betrieb und ein erfolgreiches Training die in der Gebrauchsanweisung aufgeführten Sicherheitshinweise zu beachten.

### HINWEIS

#### **Ärztlichen Rat einholen**

Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, eine Herzerkrankung haben, übergewichtig sind oder sich seit mehreren Jahren nicht sportlich betätigt haben, empfiehlt sich vor dem Einstieg in ein intensives Trainingsprogramm ein Arztbesuch.

### ACHTUNG

Der Benutzer/Besitzer bzw. der Betreiber des Gerätes ist dafür verantwortlich, dass eine regelmäßige Wartung und Überprüfung des ANTAGONIST® vorgenommen werden.

Defekte Bauteile müssen sofort ausgetauscht werden. Bis zur fachmännischen Instandsetzung darf der ANTAGONIST® nicht verwendet werden!

## 7.1 Bedienung

### 7.1.1 Bi-direktionales Training

Der ANTAGONIST® ermöglicht ein bi-direktionales Ganzkörper Kraft- und Kardiotraining, bei dem Agonisten- und Antagonisten Muskelgruppen durch Pusch / Pull Übungen gleichzeitig trainiert werden.

Für ein bi-direktionales Training ist es erforderlich, dass immer die gegenüberliegenden Seile von zwei Schwungräder mit einem Trainingsgriff in der Mitte verbunden werden (siehe Kapitel Befestigung Trainingsgriffe). Dadurch besteht die Möglichkeit bei einer Pusch-Bewegung gegen den Widerstand eines Schwungrades und bei der direkt darauffolgenden Pull-Bewegung gegen den Widerstand des anderen Schwungrades zu trainieren.

### 7.1.2 Uni-direktionales Training

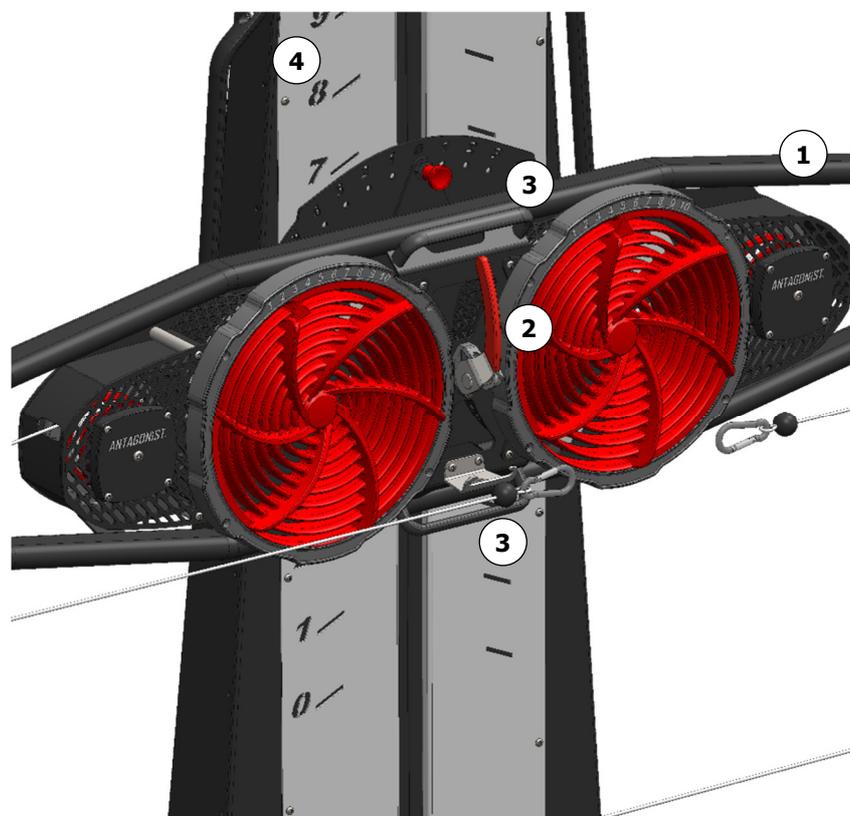
Der ANTAGONIST® ermöglicht es auch, ein normales bekanntes uni-direktionales Kraft- und Kardiotraining zu absolvieren, wo nur Pusch-Bewegungen gegen den Widerstand eines Schwungrades umgesetzt werden.

Diese uni-direktionale Training ähnelt dem von herkömmlichen Kabelzug- oder Kraftgeräten. Bei dem uni-direktionalen Training wird nur ein Seil eines Schwungrades mit dem erforderlichen Trainingsgriffe verbunden.

## 7.1.3 Höheneinstellung Gerätearme

Entsprechend der gewählten Übung oder der individuellen Körpergröße kann der linke und rechte Gerätearm (1) in der Höhe eingestellt werden. Hierfür muss die mittlere Fixierung der Trainingsarme durch ziehen des Griffes (2) gelöst werden.

Sobald der Griff gelöst ist, kann der Trainingsarm durch Ziehen nach oben und durch Drücken nach unten bewegt werden. Verwenden Sie hierfür bitte die Haltegriffe (3). Zur Orientierung der Höhe des linken und rechten Gerätearmes, sind Markierungen (4) angebracht. Sobald die gewünschte Höhe des Gerätearmes positioniert wurde, muss die mittlere Fixierung der Trainingsarme durch ran drücken des Griffes (2) wieder fixiert werden.



### HINWEIS

Wenn Sie während des Trainings bemerken, dass der Gerätearm sich etwas nach unten oder oben verstellt, dann Fixieren Sie bitte erneut die mittlere Fixierung der Trainingsarme durch ran drücken des Griffes.

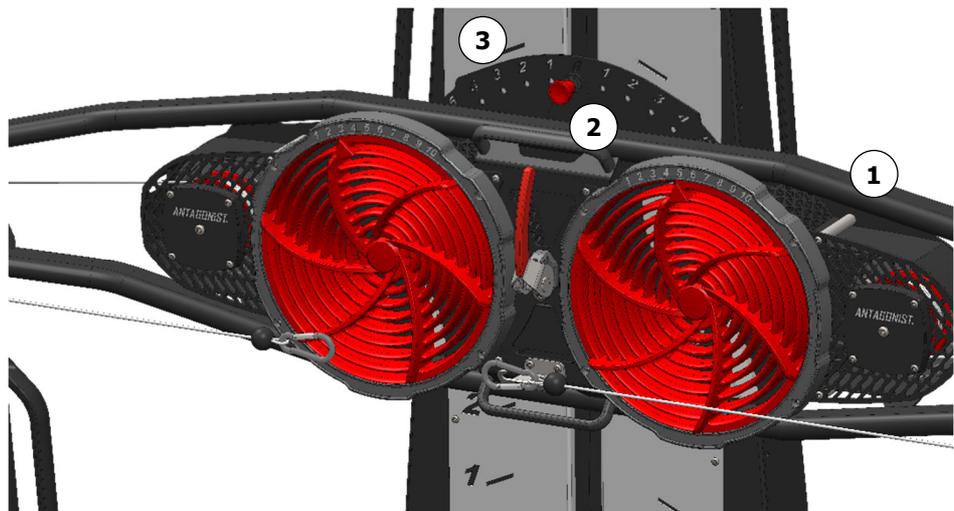
### ⚠ VORSICHT

Achten Sie darauf, dass sich während der Einstellung der Gerätearme keine Personen außer dem Benutzer im Gerät (Trainingsbereich) oder direkt in der Nähe des Gerätes befinden.

### 7.1.4 Winkeleinstellung Gerätearme

Entsprechend der gewählten Übung oder der individuellen Körpergröße kann der Winkel vom linken und rechten Gerätearm (1) eingestellt werden. Lösen Sie hierfür durch Herausziehen den Fixierbolzen (2) und drehen Sie den Gerätearm nach links oder rechts in die gewünschte Position.

Während der Drehung des Gerätearmes muss der Bolzen herausgezogen bleiben. Zur Orientierung der eingestellten Winkel des linken und rechten Gerätearmes, sind Markierungen angebracht (3). Sobald die gewünschte Position erreicht ist, muss der Fixierbolzen losgelassen werden, so dass er einrastet.



#### **! VORSICHT**

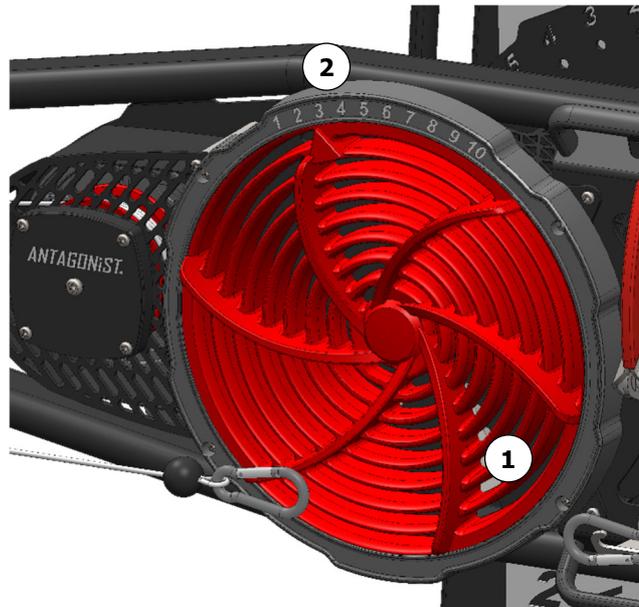
Achten Sie darauf, dass sich während der Einstellung der Gerätearme keine Personen außer dem Benutzer im Gerät (Trainingsbereich) oder direkt in der Nähe des Gerätes befinden.

### 7.1.5 Widerstandseinstellung Schwungräder

Der Schwungradwiderstand kann während des Trainings individuelle entsprechend der aufgebrauchten Kraft angepasst werden. Bei langsamen Bewegungen mit geringen Beschleunigungen ist der Widerstand sehr gering. Durch die Erhöhung der Beschleunigung und Geschwindigkeit bei der Ausführung der Übungen, wird der Widerstand erhöht. Umso größer die Beschleunigung, umso größer wird der Widerstand. Der Widerstand reagiert sofort auf die während des Trainings aufgebrauchte Intensität, um den Widerstand zu variieren.

Bei Bedarf kann der Widerstand aber noch zusätzlich durch die Einstellung der Schwungradabdeckung (Windschild) (1) angepasst werden. Die Schwungradabdeckung ermöglicht es das Schwungrad komplett zu schließen oder komplett zu öffnen. Dadurch wird der Windstrom durch das Schwungrad und der erzeugte Widerstand minimiert (geschlossen) oder erhöht (geöffnet).

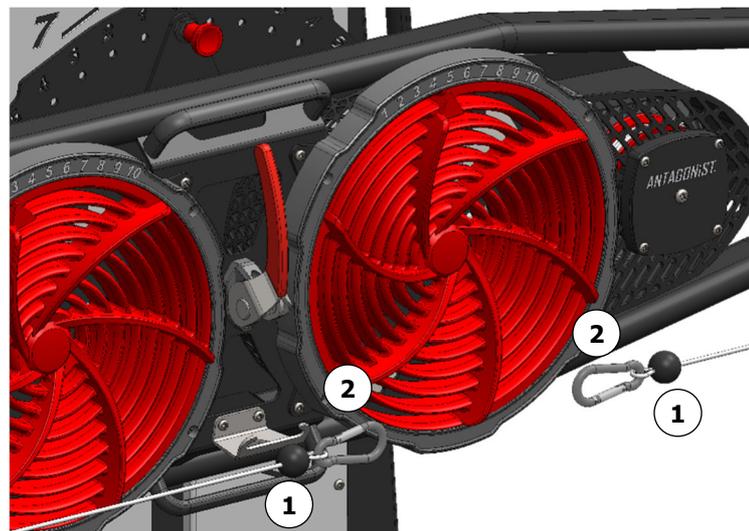
Zur Anpassung bzw. Feinabstimmung des Widerstandes muss die Schwungradabdeckung nach links oder rechts gedreht werden. Eine Skala (2) von 1 bis 10 zeigt die Öffnung der Schwungradabdeckung an. 1 bedeutet geschlossen und 10 komplett geöffnet.



### 7.1.6 Befestigung Trainingsgriffe

Der ANTAGONIST® ermöglicht vielfältige Trainingsmöglichkeiten, unzählige Übungsvarianten und unbegrenzte individuelle Trainingsoptionen. Hierfür stehen unterschiedliche Trainingsgriffe zur Verfügung (Siehe Kapitel Zubehör).

Die Befestigung der Trainingsgriffe erfolgt immer mit Hilfe von Karabinerhaken direkt an den Ösen der Seilenden (1). Hängen Sie hierfür den Karabiner (2) in die Öse des Seilendes ein und befestigen Sie dann den gewählten Trainingsgriff an dem Karabinerhaken.



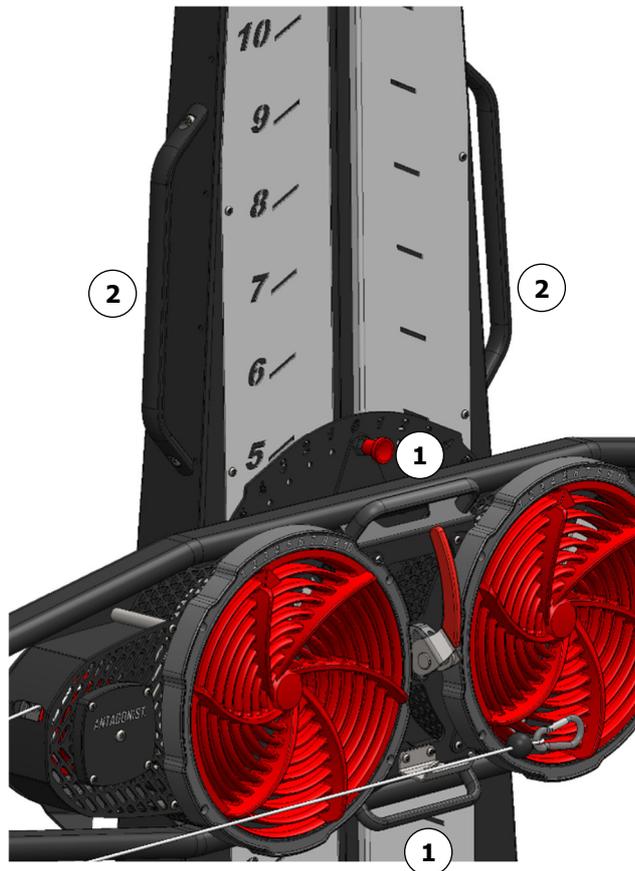
## ACHTUNG

Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings immer, dass die Trainingsgriffe und Karabinerhaken komplett eingehängt und die Karabinerhaken komplett verschlossen sind.

### 7.1.7 Haltegriffe

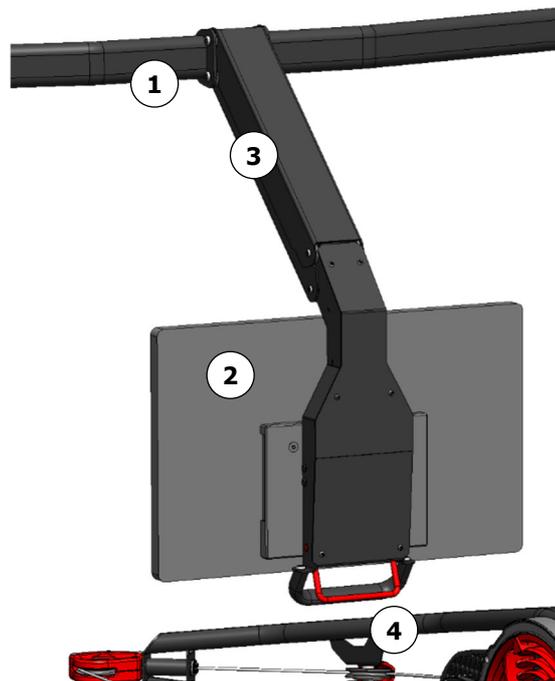
Für die Höhen- und Wickeleinstellung der Gerätearme, aber auch für einen sicheren Halt / Stand bei den Übungen, sind an dem ANTAGONIST® Haltegriffe angebracht.

Insgesamt vier Haltegriffe befinden sich direkt an dem linken und rechten Gerätearm (1). Vier weitere Haltegriffe befinden sich an dem linken und rechten Geräteturm (2).



### 7.1.8 Höheneinstellung Monitor

Für die Darstellung der ANTAGONIST® Trainingssoftware befindet sich in der Mitte des Querrohres (1) ein Monitor (2) mit einer höhenverstellbaren Halterung (3). Unterschiedliche Übungen oder Körpergrößen können es erforderlich machen, dass die Höhe des Bildschirms für eine bessere Sicht angepasst werden sollte. Damit der Monitor an die gewünschte Höhe angepasst werden kann, muss der Griff (4) mit dem Betätigungshebel unterhalb des Monitors durch zusammendrücken betätigt werden. Anschließend kann der Monitor in die erforderliche Höhe geschoben werden.



## ACHTUNG

Achten Sie bitte darauf, dass der Monitor nach Beendigung des Trainings immer in die höchstmögliche Position gefahren wird.

### 7.1.9 Trainingssoftware

Die ANTAGONIST® Trainingssoftware hilft Ihnen einen Einblick in Ihre Trainingsleistung zu erhalten. Die Software nutzt bewährte Sensortechnologie und Algorithmen, um jedes der vier Schwungräder mit einem hohen Maß an Präzision zu visualisieren.

## HINWEIS

### Bedienung / Aktualisierung Trainingssoftware

Weitergehenden Beschreibungen und Aktualisierungen zur Bedienung der Trainingssoftware und der Funktionen finden Sie im Support Bereich unter [www.haeyven.com](http://www.haeyven.com).

### Bedienung Trainingssoftware

- Stellen Sie zuerst sicher, dass der ANTAGONIST® mit dem Netzteil an die Stromversorgung angeschlossen ist.
- Drücken Sie zum Einschalten die Taste  auf der Rückseite des Monitors.
- Der Monitor fährt hoch und es erscheint ein Startbildschirm mit der App „ANTAGONIST“.
- Öffnen Sie die App „ANTAGONIST“ damit sich die Trainingssoftware öffnet und der Startbildschirm erscheint.
- Auf dem Startbildschirm finden Sie Trainingsanleitungen und Erklärungen wie das Gerät bedient wird.

- Starten Sie das Training, indem Sie auf den Button „Start training“ drücken.
- Nun öffnet sich der Trainingsbildschirm mit allen Anzeigeparametern und Visualisierungen.
- Sobald Sie das Training beginnen und die Schwungräder in Bewegung setzen, startet automatisch die Trainingssoftware.

### Beschreibung der Anzeigeparameter

ELAPSED TIME:	Zeigt die Trainingszeit bzw. abgelaufene Zeit während des Trainings an.
BUTTON 	Start / Pause Training.
BUTTON 	Stopp Training.
HEART RATE:	Zeigt die Pulsfrequenz des Benutzers an.
REPETITIONS COUNT:	Zeigt die Wiederholungen der durchgeführten Übung für jedes einzelne Schwungrad und insgesamt an.
KCAL:	Zeigt die kumulierten verbrannten Kalorien des Benutzers an.
AVG P. FORCE (KG):	Zeigt die durchschnittliche Maximalkraft in Kilogramm an.
PEAK FORCE (KG) links oben:	Zeigt die Maximalkraft des linken vorderen Schwungrades (Benutzerposition Sicht zum Monitor) in Kilogramm an.
PEAK FORCE (KG) rechts oben:	Zeigt die Maximalkraft des rechten vorderen Schwungrades (Benutzerposition Sicht zum Monitor) in Kilogramm an.
PEAK FORCE (KG) links unten:	Zeigt die Maximalkraft des linken hinteren Schwungrades (Benutzerposition Sicht zum Monitor) in Kilogramm an.
PEAK FORCE (KG) rechts unten:	Zeigt die Maximalkraft des rechten hinteren Schwungrades (Benutzerposition Sicht zum Monitor) in Kilogramm an.
PEAK ACC	Zeigt die beste Beschleunigung aller vier Schwungräder an
PEAK ACC links oben:	Zeigt die Beschleunigung des linken vorderen Schwungrades (Benutzerposition Sicht zum Monitor) an.
PEAK ACC rechts oben:	Zeigt die Beschleunigung des rechten vorderen Schwungrades (Benutzerposition Sicht zum Monitor) an.
PEAK ACC links unten:	Zeigt die Beschleunigung des linken hinteren Schwungrades (Benutzerposition Sicht zum Monitor) an.
PEAK ACC rechts unten:	Zeigt die Beschleunigung des rechten hinteren Schwungrades (Benutzerposition Sicht zum Monitor) an.
POWER DISTRIBUTION:	Diese Visualisierung zeigt die vier Schwungräder links vorn, rechts vorn, links hinten und rechts hinten (Benutzerposition Sicht zum Monitor) in Watt an.
POWER ORIENTATION:	Diese Visualisierung zeigt grafisch die Leistungsverteilung der vier Schwungräder links vorn, rechts vorn, links hinten und rechts hinten (Benutzerposition)

on Sicht zum Monitor) an.

Anhand dieser Grafik wird beim bi-direktionalen Training dargestellt, ob man bei den Push / Pull Übungen und links und rechts symmetrische trainiert.

Bei einem Symmetrischen und ausgeglichenem Training bei den Push / Pull Übungen auf der linken und rechten Seite, befindet sich der Punkt in der Mitte der Anzeige.

## 7.2 Training

### 7.2.1 Professionelle Beratung

Für alle Anfänger eines Kraft- und Kardiotrainings empfiehlt es sich, eine Beratung durch einen professionellen Fitnesstrainer oder Personal Trainer zu nutzen, um vor Beginn eines Trainingsprogramms eine allgemeine Fitnessbewertung zu erhalten und ein optimales Trainingsprogramm zu entwickeln.

Ein professioneller Fitnesstrainer oder Personal Trainer berät Sie auch hinsichtlich möglicher Übungen und der optimalen und sicheren Übungsausführung.

### 7.2.2 Warm-up und Cool-down

Vor jedem Training wird ein Warm-up und nach jedem Training ein Cool-down empfohlen. Nach Möglichkeit sollten Sie immer vor und nach dem Training einige grundlegende Dehnungsübungen einbeziehen. Durch die Dehnungsübungen sind Sie beweglicher und können somit Muskelkater sowie Verletzungen vorbeugen.

### 7.2.3 Puls messen

Für die Auswahl des für das Training optimalen Fitnesslevels ist es wichtig, Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls möglichst genau zu bestimmen. Hierfür empfiehlt sich die Verwendung eines qualitativ hochwertigen Herzfrequenzmessers.

Für den Fall, dass Sie keinen Herzfrequenzmesser besitzen, fühlen Sie Ihren Puls, indem Sie Ihre Finger an die Unterseite Ihres Handgelenks oder an eine Seite Ihres Halses legen. Sehen Sie auf die zweite Hand mit der Uhr und zählen Sie währenddessen, wie viele Herzschläge Sie in 15 Sekunden fühlen. Multiplizieren Sie diese Zahl mit vier, um die Schläge pro Minute (Beats per Minute, BPM) zu ermitteln.

### 7.2.4 Trainingsmöglichkeiten

Der ANTAGONIST® wurde mit Blick auf den Spitzen- und Leistungssport entwickelt und bietet Profisportlern sowie ambitionierten Freizeitsportlern innovative Trainingsmethoden. Er ermöglicht ein bi-direktionales und uni-direktionales Ganzkörper Kraft- und Kardiotraining, bei dem Agonisten- und Antagonisten Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden.

Das Gerät ist vollständig einstellbar für das bi-direktionale und uni-direktionale Training aller Muskelgruppen. Dadurch kann ein Ganzkörpertraining bis zum gezielten Training einzelner Muskeln realisiert werden. Die multidirektionalen Kabel ermöglichen es, sich bi-direktional und uni-direktional in jede beliebige Richtung zu bewegen / trainieren.

Durch die Multifunktionalität des ANTAGONIST® sind unzählige Übungsvarianten, unbegrenzte individuelle Trainingsoptionen (z. B. Handgriffe, Stangen,

Beinschlaufen, Westen, Bänke, Kästen, Balanceplatten, Rollstuhl etc.) und vielfältige Trainingsmöglichkeiten wie unter anderem im Folgenden aufgeführt, möglich.

- HIIT (High-Intensity-Interval-Training)
- HILIT (High-Intensity-Low-Impact-Training)
- Kraft- / Kardiotraining
- Schnellkrafttraining
- Warm-up/Cool-down
- Regenerations- und Rehabilitationstraining
- Bewegungsanalyse

Durch die hochpräzise Sensortechnologie für messbares Kraft- und Kardiotraining, dient der ANTAGONIST® auch als Analysetool für Leistungsfeedback und Beurteilung / Diagnose von körperlichen Asymmetrien. Durch ein mögliches Symmetrisches / ausgeglichenes Training, kann der ANTAGONIST® auch zur Vorbeugung einer asymmetrischen Muskelausprägung verwendet werden.

Die Schwungradtechnologie ist sanft und natürlich stoßarm, was die Verletzungsgefahr enorm verringert. Dies bringt in der Rehabilitation einen enormen Vorteil in allen Phasen der Genesung.

## HINWEIS

Es empfiehlt sich vor Beginn des Trainings durch einen professionellen Fitnesstrainer oder Personal Trainer über die Trainingsmöglichkeiten und die Trainingsoptionen beraten zu lassen.

Detaillierte Beispiele mit Anleitungen zu Trainingsmöglichkeiten und möglicher Übungen finden Sie unter [www.haeyven.com](http://www.haeyven.com) oder anhand einer Beratung durch einen professionellen Fitnesstrainer oder Personal Trainer.

### 7.3 Herzfrequenzmesser

Die Trainingssoftware wurde so konzipiert, dass durch die Verwendung eines Herzfrequenzsensors (Bluetooth) die Herzfrequenz des Benutzers auf dem Monitor angezeigt wird (Herztätigkeit in Schlägen/Minute). Damit die Herzfrequenz des Benutzers exakt angezeigt werden kann, muss der im Monitor eingebaute Empfänger ein stabiles Herzfrequenzsignal vom Sender erhalten.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie höchstens einen Meter vom Empfänger entfernt sind, damit das Signal übertragen wird. Beachten Sie, dass Schwankungen bei der Herzfrequenzanzeige auftreten können, wenn Sie sich mit Ihrem Sender zu dicht an anderen Geräten befinden. Halten Sie bitte deshalb mindestens einen Meter Abstand zu anderen Geräten.

## HINWEIS

Möglicherweise ist der Empfang der Herzfrequenzmessung unregelmäßig oder vollständig gestört, wenn sich der Sender zu nah an starken Quellen elektromagnetischer Strahlung befindet. Beispielsweise in der Nähe von anderen Fitnessgeräten, Fernsehgeräten, Computern usw. Innerhalb der Reichweite eines Empfängers sollte nur ein Sender verwendet werden, da der Empfänger sonst möglicherweise mehrere Signale gleichzeitig aufnimmt und ungenaue Messwerte ausgibt.

**! WARNUNG****Verletzungsgefahr durch missbräuchliche Anwendung!**

Die Herzfrequenzmessung liefert exakte Daten. Dennoch dient der Pulsmesser lediglich zur groben Orientierung und ist nicht zur Diagnose bzw. für medizinische Zwecke bestimmt.

- ▶ Die Diagnose oder Anwendung für medizinische Zwecke darf ausschließlich durch dafür vorgesehene und zugelassene EKG-Medizinprodukte erfolgen.

**! WARNUNG****Gefahr durch fehlerhafte Herzfrequenzmessung!**

Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen. Sollte sich ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

**! WARNUNG****Gefahr durch elektrische Störungen!**

Bei Verwendung des Senders des Herzfrequenzmessers zusammen mit einem elektrischen Herzschrittmacher kann es zu elektrischen Störungen mit einer Beeinflussung der Funktionalität kommen. Es besteht die Gefahr von gesundheitlichen Schäden!

- ▶ Verwenden Sie den Sender des Herzfrequenzmessers **nie** zusammen mit einem elektrischen Herzschrittmacher.

## 8 Wartung

### 8.1 Wartungsintervalle

Die Haltbarkeit des ANTAGONIST® wird im Wesentlichen von der Handhabung beeinflusst. Häufige Anwendungen verringern die Lebensdauer genauso, wie unsachgemäße Behandlung oder mangelhafte Wartung. Um einen gefahrlosen und langen Betrieb zu gewährleisten, sollte jährlich eine Wartung mit Sicht- und Funktionsprüfung durch einen qualifizierten Techniker durchgeführt werden.

Die angegebenen Wartungsintervalle beziehungsweise der Austausch von Teilen müssen früher erfolgen, sofern erste Anzeichen einer Abnutzung auftreten.

#### **ACHTUNG**

Beschädigte oder abgenutzte Komponenten müssen umgehend ersetzt werden. Kann von dem festgestellten Mangel eine Gefahr für den Anwender ausgehen, so darf das Gerät bis zur Reparatur nicht benutzt werden.

#### 8.1.1 Tägliche Maßnahmen

- Vor der täglichen Benutzung sind alle Griffe, Verschlüsse, Seile, Seilführungen, Seilrollen und Seilverbindungen zu überprüfen.
- Vor der täglichen Benutzung ist eine Funktionskontrolle durchzuführen
- Desinfektion aller Einstell- und Bedienelemente und der Griffe

#### 8.1.2 Wöchentliche Maßnahmen

- Kontrolle aller Griffe, Verschlüsse, Seile, Seilführungen, Seilrollen und Seilverbindungen auf Beschädigung oder Verschleiß
- Kontrolle aller Einstell- und Justiermechanismen
- Sichtkontrolle aller von außen sichtbarer Schraubverbindungen
- Reinigung und Desinfektion des Gerätes, aller Einstell- und Bedienelemente und der Griffe

#### 8.1.3 Jährliche Maßnahmen

- Wartung / Überprüfung des gesamten Systems
- Kontrolle aller Griffe, Verschlüsse, Seile, Seilführungen, Seilrollen und Seilverbindungen auf Beschädigung oder Verschleiß
- Kontrolle aller Einstell- und Justiermechanismen
- Kontrolle aller Schraubverbindungen
- Kontrolle aller Schweißverbindungen hinsichtlich Verformungen oder Rissen
- Kontrolle der Rahmenteile hinsichtlich Verformungen oder Rissen

## 9 Reinigung und Desinfektion

### ACHTUNG

Die Verwendung von Wasser und flüssigen Reinigungsmitteln im Rahmen von Reinigungsarbeiten kann zu Schäden an der Geräteelektronik führen!

- ▶ Es dürfen keine Flüssigkeiten auf elektrische Bauteile, Kabel, Kabelverbindungen und Display gelangen.
- ▶ Gerät niemals mit Wasserstrahl absprühen.

### HINWEIS

Beachten Sie die Anwendungshinweise der Hersteller von Reinigungs- und Desinfektionsmitteln!

Das Gerät ist in regelmäßigen Abständen je nach Nutzungsintensität gründlich zu reinigen.

Leichte Verschmutzung und Staub mit weichen Tüchern entfernen. Grobe Verunreinigungen können mit feuchten Tüchern und mildem Seifenwasser entfernt werden. Nach der Reinigung mit trockenem Tuch nachtrocknen!

### 9.1 Reinigungshinweise

Reiben Sie das Gerät nur feucht ab, es darf keinesfalls Flüssigkeit in das Gerät eindringen. Es eignen sich alle milden Reinigungsmittel. Falls Flüssigkeiten in das Gerät eingedrungen sind, dürfen Sie es erst nach einer Überprüfung durch den Kundendienst wieder in Betrieb nehmen.

- Verwenden Sie keine scharfen Bürsten oder Scheuermittel, da dadurch der Lack und Kunststoffoberflächen zerkratzt werden können
- Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfkantigen Werkzeuge (Messer, Metallspachtel) oder aggressive Lösungsmittel.
- Reinigen Sie alle Oberflächen nur mit scheuermittelfreien und milden Reinigungsmitteln.
- Um Schäden an den Bauteiloberflächen zu vermeiden, beachten Sie die Anwendungshinweise des Reinigungsmittels.
- Waschen Sie die Griffe von Hand mit einem milden Reinigungsmittel (neutral, nicht ätzend) und Wasser. Und lassen Sie die Griffe nur an der Luft trocknen.

### 9.2 Desinfektionshinweise

Wenn während der Anwendung eine Desinfektion erforderlich ist, verwenden Sie nur ein geeignetes handelsübliches Hand- oder Flächendesinfektionsmittel. Tragen Sie das Desinfektionsmittel mit einem Tuch auf und spülen Sie das Gerät nicht ab. Führen Sie vor der ersten Desinfektion einen Test an einer geeigneten, nicht sichtbaren Stelle durch, um mögliche Oberflächenschäden zu vermeiden.

## 10 Entsorgung

Die Entsorgung des Gerätes am Ende seiner Nutzungsdauer muss gemäß den jeweiligen nationalen gesetzlichen Bestimmungen erfolgen.

Elektrische und elektronische Altgeräte müssen getrennt vom normalen Haushaltsabfall entsorgt werden.

Entsprechende Entsorgungsunternehmen sind zu kontaktieren. Das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zuzuführen (z.B. der örtlichen Sammelstelle für Wertstofftrennung):

- Die Geräteverpackung wird der Wertstoff-Wiederverwertung zugeführt.
- Die Metallteile des Gerätes werden der Altmetallentsorgung zugeführt.
- Kunststoffteile werden der Wertstoff-Wiederverwertung zugeführt.
- Elektrische Bauteile und Leiterplatten werden als Elektronikschrott entsorgt.
- Gummiteile werden als Sondermüll entsorgt.

	<p>Dieses Symbol kennzeichnet elektrische und elektronische Geräte, die nicht mit dem gewöhnlichen, unsortierten Hausmüll entsorgt werden dürfen, sondern separat behandelt werden müssen.</p> <p>Die Entsorgung hat mit dem Ziel der Vermeidung von Problemen mit Schwermetallen, Flammhemmern und der betreffenden Abfallbewirtschaftung zu erfolgen.</p> <p>Bitte nehmen Sie Kontakt mit einem autorisierten Beauftragten des Herstellers auf, um Informationen hinsichtlich der Entsorgung Ihres Gerätes zu erhalten.</p>
	<p>Die Entsorgung des Gerätes muss gemäß den jeweiligen nationalen gesetzlichen Bestimmungen erfolgen.</p> <p>Verschleißteile sind Sonderabfall! Nach dem Austausch sind Verschleißteile nach den landesüblichen Abfallgesetzen zu entsorgen.</p>

## 11 Fehlerbehebung

Nr.	Mögliche Störungen	Behebung
1	Monitor funktioniert nicht.	Anschluss Netzstecker prüfen und erneut versuchen.
2	Höhenverstellung der Gerätearme funktioniert nicht.	Prüfen Sie, ob die mittlere Fixierung der Gerätearme gelöst ist. Wenn nicht, Fixierung lösen (siehe Kapitel Bedienung).
3	Höhenverstellung der Gerätearme funktioniert nicht.	Prüfen Sie, ob sich Gegenstände in der der Öffnung (mittlerer Schlitz) für das Verfahren der Gerätearme nach oben oder unten befinden und somit die Bewegung blockiert wird. Wenn ja, entfernen sie die Gegenstände.
4	Winkелеinstellung der Gerätearme funktioniert nicht.	Prüfen Sie, ob die mittlere Fixierung der Gerätearme gelöst ist. Wenn nicht, Fixierung lösen (siehe Kapitel Bedienung).
5	Ein Seil lässt sich schlecht oder gar nicht bewegen.	Prüfen Sie, ob das Seil im Bereich der vorderen Seilrolle verklemmt ist. Wenn ja, lösen Sie die Seilführung und stellen Sie einen freien Lauf des Seiles sicher.
6	Erhöhter Abrieb / Verschleiß eines Seiles.	Prüfen Sie ob die Seilrollen freigängig sind oder ob eine Seilrolle defekt ist (blockiert). Wenn ja, dann Austausch der defekten Seilrolle.

Für eine gezielte Beratung im Servicefall benötigen wir Angaben zu Ihrem Gerät. Mit den folgenden Informationen können Sie zu einer optimalen Beratung beitragen:

- Um welches Modell handelt es sich und wie lautet die Seriennummer?
- Was geschah, bevor das Problem auftrat?
- Ist das Problem unerwartet aufgetreten oder hat es sich im Laufe der Zeit verschlimmert?
- Wurde das Gerät verwendet, als das Problem auftrat?
- Erläutern Sie alle weiteren Anzeichen, die Aufschluss über die Fehlerursache geben können.

### ACHTUNG

Mit Ausnahme der in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungstätigkeiten darf das Gerät nur durch qualifiziertes Fachpersonal geprüft und instandgesetzt werden.

Im Bedarfsfall ist der Kundendienst zu kontaktieren!

## 12 Garantiehinweise

Der Hersteller HAYEVEN gewährt eine zweijährige Vollgarantie auf alle Teile. Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum. Die Garantie ist während der Garantiedauer auf jeden nachfolgenden Besitzer vollständig übertragbar. Die Garantie deckt keine Schäden oder Geräteausfälle ab die durch Missbrauch, nicht bestimmungsgemäße Verwendung und/oder anderweitige Benutzung des Gerätes oder Nichtbeachtung der Gebrauchsanweisung entstehen. Des Weiteren gilt diese Garantie nicht, wenn an den Produkten oder dem Zubehör Veränderungen vorgenommen werden oder wenn die in der Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungstätigkeiten nicht durchgeführt werden.

### HINWEIS

Diese Garantie deckt nicht ab: Versandkosten und Zollabfertigungsgebühren oder Arbeitsaufwand für die Installation von Teilen, die im Rahmen der Garantie an Sie geliefert werden. Die Laufzeit dieser Garantie beginnt mit dem Kaufdatum des Gerätes an den Käufer und dauert zwei (2) Jahre.