

MKB TL 1000

Anleitung



Inhalt

1 Anmeldung am System	6
1.1 Benutzer (User)	7
1.2 Trainier.....	7
1.3 Administratoren.....	7
2 Training	8
2.1 Freies Training.....	8
2.1.1 Übungs-Auswahl im Freien Training	8
2.1.2 Einstellungen im Freien Training.....	10
2.1.3 Mögliche Übungsarten	11
2.1.3.1 Standard-Training.....	11
2.1.3.2 Geschwindigkeits-Training.....	12
2.1.3.3 Koordinations-Training.....	13
2.1.3.4 Spezial-Training (Training mit individuell vorgegebener Kurve).....	14
2.1.3.5 Manuelle (geräteunabhängige) Übungen	16
2.2 Halb-geführtes Training	18
2.3 Voll-geführtes Training.....	18
3 Messungen	22
4 Übungsergebnisse / Übungsauswertung	23
5 Trainingsergebnisse / Trainingsauswertung	25
5.1 Kurven-Spezialauswertung.....	26
6 Fitness-Check	29
6.1 Einstellungen	30
6.2 Maximalkraft-Check (C-Serie)	31
6.3 Ausdauer-Check statisch.....	32
6.4 Ausdauer-Check dynamisch.....	33
6.5 Koordinations-Check	34
6.6 Reaktions-Check	35
7 Erst-Einmessung eines Kunden am jeweiligen Gerät	36
8 Manager-System	40
8.1 Starten des Manager-Systems	40
8.2 Live-Statusübersicht	41
8.3 Kundenverwaltung.....	42
8.3.1 Benutzer-Typen	44
8.3.2 Zugangscode / Passwort.....	44
8.3.2.1 Standardpasswörter im Auslieferungszustand.....	44
8.3.3 Trainings-Auswertung	44
8.3.3.1 Automatischer Trainingsergebnis-Versand per E-Mail an Benutzer	45

8.3.4	Fitness-Check-Auswertung	46
8.3.5	Individueller kundenspezifischer Trainingsplan.....	46
8.3.5.1	Auto-Steigerung.....	48
8.3.5.2	Trainingsplan drucken	49
8.4	Geräteverwaltung	49
8.4.1	Geräteeinstellungen	50
8.4.1.1	Übungen	51
8.4.1.2	Positionseinstellungen.....	52
8.4.1.3	Gewichtsbestückungen.....	53
8.4.2	Hinzufügen von manuellen Übungsstationen.....	53
8.4.2.1	Einstellung von Bildern zu manuellen Übungen (Optional).....	54
8.5	Trainingsplan-Vorlagen (Trainingsplan-Templates)	56
9	Einschalten	58
10	Ausschalten	59
10.1	NOT-Aus / Freifahren (C-Serie).....	59
11	Gerät referenzieren (C-Serie)	60
12	Touch-Monitor	61
12.1	Touch-Monitor einstellen	61
12.1.1	Deaktivieren der Touch-Signaltöne	61
12.1.2	Aktivieren der Permanent-Touch-Funktion	62
12.2	Touch-Monitor kalibrieren.....	63
13	Wichtige Bedienungshinweise.....	64
13.1	Übungsposition anfahren (C-Serie).....	64
14	Systemeinstellungen	65
14.1	Sprache ändern	65
14.1.1	Sprache des Betriebssystems ändern	65
14.1.2	Sprache der MKB-Software ändern	66
15	Datensicherung	67
16	Kontakt	68

Vorbemerkung

Diese Anleitung ist anhand des MKB-Gerätes „C6 Funktionsstemme Beinpresse“ erstellt. Die hier beschriebene Funktionalität des MKB-Systems TL 1000 ist jedoch auf jedes andere MKB-Gerät der folgenden Geräteserien übertragbar:

C-Serie: Geräte mit computergesteuerter motorischer Geräteeinstellung

R- und Z-Serie: Geräte mit manueller Geräteeinstellung und optional elektronischem Messsystem.

1 Anmeldung am System

Nach dem Hochfahren des Systems am Trainingsgerät erscheint der Startbildschirm des Trainings-Systems.

Mit Klick auf den Button **Anmeldung** erscheint folgender Login-Dialog:



Damit kann sich jede Person, die zuvor in der Kundenverwaltung des Manager-Systems (s. unter 7) angelegt wurde entweder

- a) mit Ihrem persönlichen PIN durch Eingabe am Touch-Bildschirm
- oder alternativ
- b) per Fingererkennungssensor (optionales Zubehör notwendig)
- am System anmelden.

Das System unterscheidet hierbei drei verschiedene Berechtigungsstufen, die in der Kundenverwaltung individuell vergeben werden können:

- *Administratoren*
- *Trainer*
- *Benutzer*

Je nachdem, welche Berechtigung der Person in der Kundenverwaltung zugewiesen ist, unterscheidet sich der Funktionsumfang, die im Trainings-System zur Verfügung stehen:

1.1 Benutzer (User)

Benutzer haben ein auf das Training beschränkte Menüauswahl. Hiermit ist es möglich, das Training durchzuführen sowie die bisherige Trainingsauswertung einzusehen.

Benutzer können sich nach Beendigung ihres Trainings zwar vom System abmelden, jedoch das System nicht abschalten oder herunterfahren.

1.2 Trainier

Trainer können über die Benutzer-Funktionalität hinaus auch einen Fitness-Check für einen beliebigen Kunden durchführen.

Außerdem haben Trainer zusätzlich die Möglichkeit, das System abzuschalten / herunterzufahren.

1.3 Administratoren

Administratoren haben über die Benutzer- und Trainer-Funktionalität hinaus, zusätzlich die Möglichkeit, die das Manager-System aufzurufen. Hier können Sie neue Kunden anlegen, oder bestehende Kundendaten verändern oder löschen.

2 Training

Prinzipiell stehen zum Training drei verschiedene Arten des Trainingsablaufes zur Verfügung:

- a) **Freies Training** (= Training ohne Trainingsplan), siehe unter 2.1
- b) **Halb-geführtes Training** (= Training mit Trainingsplan, beliebige Gerätereihenfolge), siehe unter 2.2
- c) **Voll-geführtes Training** (= Training mit Trainingsplan, nur in vorgegebener Reihenfolge), siehe unter 2.3

Für jeden Benutzer kann der Trainer die Art des Trainings (Frei / Halb-geführt / Voll-Geführt) individuell einstellen.

Nach Anmeldung am System gelangt der Benutzer also je nach Einstellung durch den Trainer zu „seinem“ Training.

2.1 Freies Training

Ohne Trainingsplan (also im Freien Training) gelangt der Benutzer nach dem Login per Klick auf den Button **Training** auf die Trainings-Grundmaske, in der er im **ersten Schritt** eine beliebige, an diesem Gerät zur Verfügung stehende **Übung auswählt**:

2.1.1 Übungs-Auswahl im Freien Training

The screenshot displays the user interface for the C6 Funktionsstemma-Beinpresse. At the top, the title "C6 Funktionsstemma-Beinpresse" is shown in white, with "Freies Training" in red below it. A "Gast" button is located in the top right corner. The main area features two anatomical diagrams of a human figure on the left, with red highlighting on the leg muscles. To the right is a photograph of the machine. Below these are three exercise selection options, each with a diagram and a green button: "Übung 1" (sitzend), "Übung 2" (legend), and "Übung 3" (im geschlossenen). On the right side, there are three large buttons: "Training" (red), "Auswertung" (green), and "Abmeldung" (green).

Nach Auswahl einer Übung erscheint oben rechts in der Menüleiste der blaue Button **Einstellungen**, mit dem der Benutzer seine im Fitness-Check (s. unter 2.2) durch den Trainer vorgegebenen Werte einsehen (und gegebenenfalls auch modifizieren) kann:

The screenshot displays the user interface for the 'C6 Funktionssternchen-Beinpresse' exercise. At the top, the title 'C6 Funktionssternchen-Beinpresse' is shown in white, with the subtitle 'Freies Training, Übung sitzend' in red below it. On the left, there are two anatomical diagrams of a human figure showing the muscles of the legs and buttocks in red. To the right is a detailed illustration of the exercise machine, with red arrows and labels 'A' and 'B' indicating the movement path. Below these are three smaller icons representing different exercise variations: 'Übung 1' (sitzend), 'Übung 2' (legend), and 'Übung 3' (im geschlossenen). Each variation is accompanied by a colored button: red for 'Übung 1', green for 'Übung 2', and green for 'Übung 3'. On the right side of the screen, there is a vertical menu with four buttons: 'Gast' (grey), 'Einstellungen' (blue), 'Training' (red), and 'Auswertung' (green). At the bottom of the menu is a green button labeled 'Abmeldung'.

2.1.2 Einstellungen im Freien Training

C6 Funktionsstemma-Beinpresse
Freies Training, Übung sitzend

Gast

Standard

Geschwindigkeit

Koordination

Training

Auswertung

Abmeldung

Rückenlehne-Verstellung [A]	<	2800	>	
Schulterpolster-Verstellung [B]	<	100	>	
Fußplatte-Winkelverstellung [D]	<	200	>	
Sitzposition [E]	<	300	>	
Maximalauslenkung	<	30	>	Messen
Gewicht (kg)	<	50	>	Setzen
Wiederholungen pro Satz	<	10	>	
Anzahl Sätze	<	3	>	
Pausenlänge zwischen Sätzen (Sek.)	<	10	>	
Geschwindigkeit	<	3	>	
Maximalabweichung (%)	<	10	>	

Übungswähler Grundposition anf. Übungsposition anf. Stop Speichern

Im oberen Teil der Einstellungen sind die gerätespezifischen Positionseinstellungen des Übungsgerätes aufgeführt.

Im Falle eines motoren gesteuerten Übungsgerätes (R-Serie) kann der Benutzer hier direkt durch Klick auf die grünen Größer- / Kleiner-Buttons die Positionen entsprechend elektronisch einstellen.

Im Falle eines manuellen Übungsgerätes (C-Serie) sind die eingeblendeten Werte von Hand auf die entsprechend bezeichneten Einsteller am Gerät zu übertragen.

Ein Sonderfall stellt die Einstellung **Maximalauslenkung**, dar. Diese muss, nachdem der Benutzer seine Position korrekt eingestellt hat, einmalig gemessen werden. Dazu drückt der Benutzer auf den Button „**Messen**“ und lenkt das Gerät einmal in seine maximale Übungsauslenkung aus.

Die Anzeige verändert dann das entsprechende Anzeigefeld von Rot auf Grün. Die Einstellung bleibt danach für diesen Benutzer an diesem Gerät für spätere Übungswiederholungen erhalten.

Im unteren Abschnitt sind die zu trainierenden Werte eingestellt, die der Trainer im Fitness-Check individuell vorgegeben hat. Diese brauchen in der Regel durch den Trainierenden nicht verändert zu werden. (Ist jedoch im freien Training dennoch möglich.)

Mittels des **Speichern**-Buttons können alle Einstellungen für diese Übung dauerhaft abgespeichert werden, so dass sie beim nächsten Wiederkehren an dieses Gerät sofort wieder zur Verfügung stehen.

Mittels des **Übungswähler**-Buttons (sowie alternativ auch über den **Training**-Button) kann der Benutzer zur Übungsauswahl zurückkehren und ggf. eine andere Übungsart wählen.

Ansonsten stehen dem Benutzer oben rechts die drei blauen Buttons **Standard** / **Geschwindigkeit** / **Koordination** zur Auswahl der Übungs-Art innerhalb dieser Übung zur Verfügung.

Nur an Motor-gesteuerten Geräten (C-Serie):

An Motor-gesteuerten Geräten der C-Serie stehen außerdem die Buttons **Grundposition anfahren**, **Übungsposition anfahren** und **Stop** zur Verfügung.

Hiermit kann der Benutzer elektrisch seine Übungsposition oder die Grundposition anfahren, oder aber diesen Vorgang mit Stop unterbrechen.

2.1.3 Mögliche Übungsarten

2.1.3.1 Standard-Training

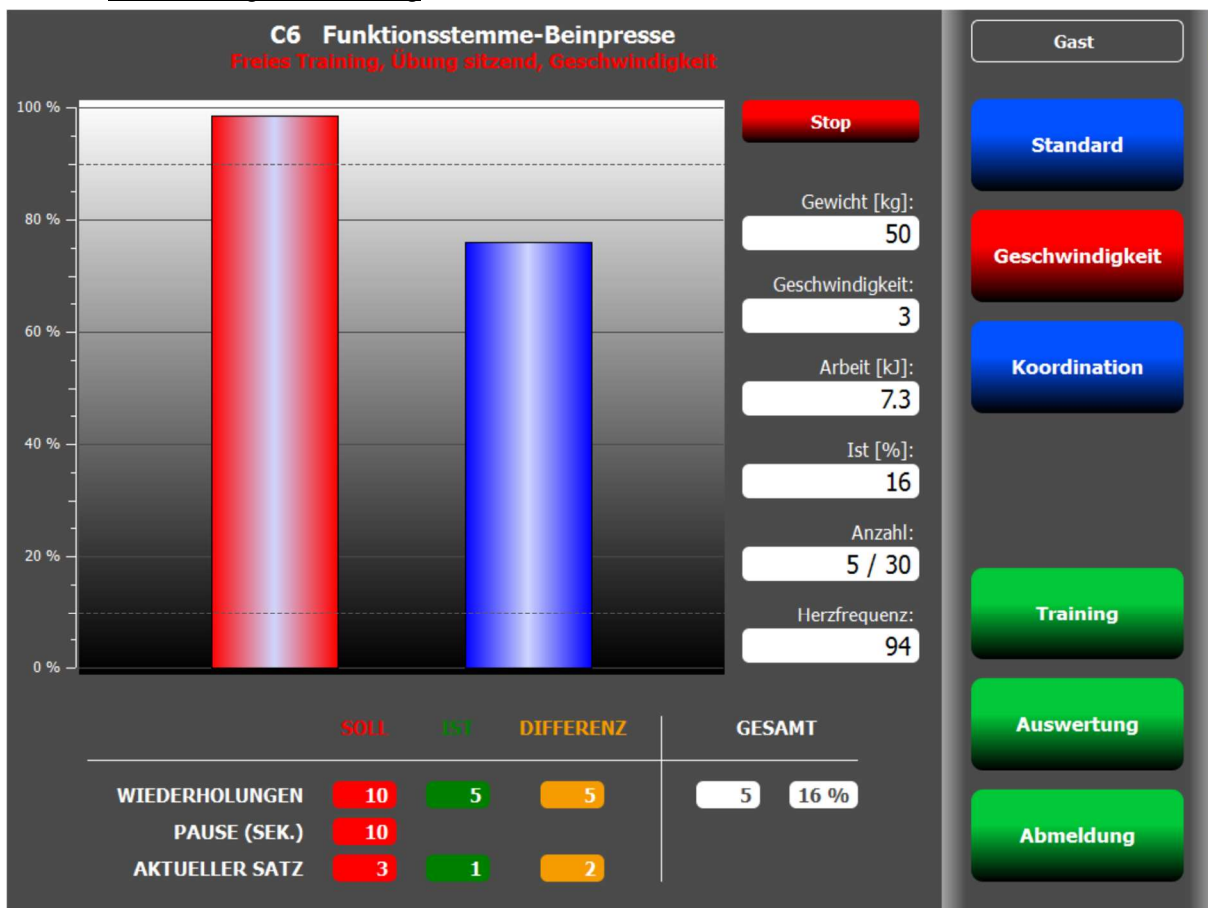


Im *Standard-Training* geht es lediglich um die Erfüllung der vorgegebenen Satzanzahl unter dem vorgegebenen Gewicht.

Die Daten dieser durchgeführten Übung werden nach Beendigung und auch nach vorzeitigem Abbruch automatisch in der Übungsauswertung gespeichert. (Wiederholt ein Benutzer dieselbe Übung am selben Gerät am gleichen Tag mehrfach, so wird der Benutzer entsprechend gefragt, ob die vorige identische Übung mit den neuen Daten überschrieben werden soll, oder ob die neuen Daten zusätzlich angehängt werden sollen.)

Mit Klick auf den Button **Einstellungen** kann der Benutzer (falls notwendig) Korrekturen an den vorgegebenen Trainings-Einstellungen durchführen.

2.1.3.2 Geschwindigkeits-Training



Im *Geschwindigkeits-Training* muss der Trainierende versuchen, der vorgegebenen Geschwindigkeit, (simuliert über den linken, roten Balken) möglichst exakt zu folgen.

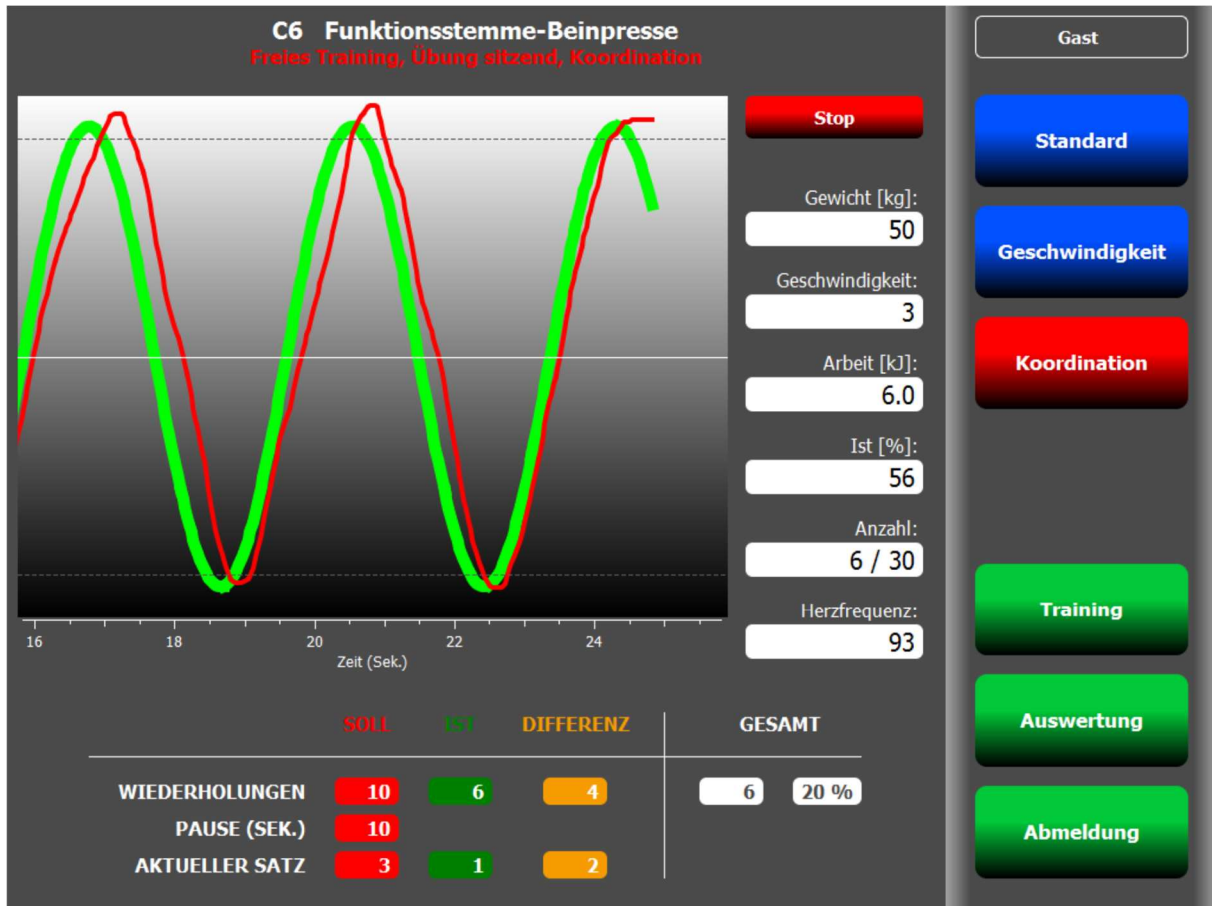
Wie genau der Trainierende dies über den Zeitverlauf geschafft hat, wird im Feld **Ist [%]** angezeigt.

Die Daten dieser durchgeführten Übung werden nach Beendigung und auch nach vorzeitigem Abbruch automatisch in der Übungsauswertung gespeichert. (Wiederholt ein Benutzer dieselbe Übung am selben Gerät am gleichen Tag mehrfach, so wird der Benutzer entsprechend gefragt, ob die vorige

identische Übung mit den neuen Daten überschrieben werden soll, oder ob die neuen Daten zusätzlich angehängt werden sollen.)

Mit Klick auf den Button **Einstellungen** kann der Benutzer (falls notwendig) Korrekturen an den vorgegebenen Trainings-Einstellungen durchführen.

2.1.3.3 Koordinations-Training



Im *Koordinations-Training* muss der Trainierende ebenfalls versuchen, der vorgegebenen Geschwindigkeit, (simuliert über die grüne Linie) möglichst exakt zu folgen.

Wie genau der Trainierende dies über den Zeitverlauf geschafft hat, wird im Feld **Ist [%]** prozentual angezeigt.

Die Daten dieser durchgeführten Übung werden nach Beendigung und auch nach vorzeitigem Abbruch automatisch in der Übungsauswertung gespeichert. (Wiederholt ein Benutzer dieselbe Übung am selben Gerät am gleichen Tag mehrfach, so wird der Benutzer entsprechend gefragt, ob die vorige identische Übung mit den neuen Daten überschrieben werden soll, oder ob die neuen Daten zusätzlich angehängt werden sollen.)

Mit Klick auf den Button **Einstellungen** kann der Benutzer (falls notwendig) Korrekturen an den vorgegebenen Trainings-Einstellungen durchführen.

2.1.3.4 Spezial-Training (Training mit individuell vorgegebener Kurve)

Zum Training von individuell durch den Trainer vorgegebenen Kurven wählen Sie die Übungsart „**Spezial**“:



Im *Spezial-Training* muss der Trainierende ebenfalls versuchen, der individuell vorgegebenen Kurve, (simuliert über die grüne Vorgabelinie) möglichst exakt zu folgen.

Wie genau der Trainierende dies über den Zeitverlauf geschafft hat, wird im Feld **Ist [%]** prozentual angezeigt.

Die Daten dieser durchgeführten Übung werden nach Beendigung und auch nach vorzeitigem Abbruch automatisch in der Übungsauswertung gespeichert. (Wiederholt ein Benutzer dieselbe Übung am selben Gerät am gleichen Tag mehrfach, so wird der Benutzer entsprechend gefragt, ob die vorige identische Übung mit den neuen Daten überschrieben werden soll, oder ob die neuen Daten zusätzlich angehängt werden sollen.)

Mit Klick auf den Button **Einstellungen** kann der Benutzer (falls notwendig) Korrekturen an den vorgegebenen Trainings-Einstellungen durchführen.

Einpflegen einer neuen individuelle Kurve für einen Benutzer

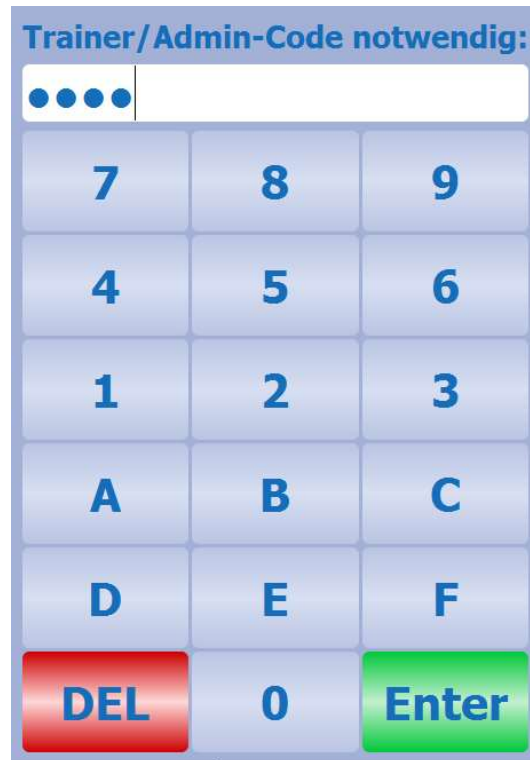
Das Einpflegen von neuen Kurven ist für *Trainer* und für *Administratoren* zugelassen. Das Erfassen / Einpflegen von neuen Kurven geschieht direkt am Gerät.

Der Benutzer, für den die Kurve vorgegeben werden soll, muss wie für ein normales Training eingeloggt sein / werden.

Navigieren Sie direkt zu der Übung für die sie eine Spezialkurve hinzufügen wollen. Wählen Sie als Übungsart „**Spezial**“ aus.

Klicken Sie dann auf den Button „**Aufzeichnen**“.

Sie werden dann zur Eingabe Ihres Trainer- oder Admin-Codes aufgefordert, um die Aufzeichnung zu genehmigen:



The image shows a digital keypad interface for entering a code. At the top, it says "Trainer/Admin-Code notwendig:" in blue. Below this is a white input field with three blue dots on the left. The keypad itself consists of a 5x3 grid of buttons. The first four rows contain numbers 7-9, 4-6, 1-3, and letters A-C. The bottom row contains a red "DEL" button, a "0" button, and a green "Enter" button.

Trainer/Admin-Code notwendig:		
●●●●		
7	8	9
4	5	6
1	2	3
A	B	C
D	E	F
DEL	0	Enter

Nach erfolgreicher Aufzeichnungs-Genehmigung können Sie mit der Kurvenaufzeichnung beginnen. (Falls für den angemeldeten Benutzer bereits eine aufgezeichnete Kurve existiert, werden Sie durch eine Sicherheitsmeldung vor einem versehentlichen Überschreiben gewarnt.)

Lassen Sie den Benutzer nun die Kurve bewegen, die sie aufgezeichnet haben möchten.



Die Kurvenaufzeichnung wird, sobald die Bewegung wieder auf den Ausgangs-Nullpunkt zurückgeführt wird, automatisch beendet und gespeichert.

Achten Sie bei der Aufzeichnung darauf, dass sie die Bewegungsauslenkung möglichst nur einmalig von der unteren Schwelllinie über die obere Schwelllinie und wieder zurück führen, damit der Wiederholungszähler später die Anzahl der Wiederholungen korrekt zählen kann.

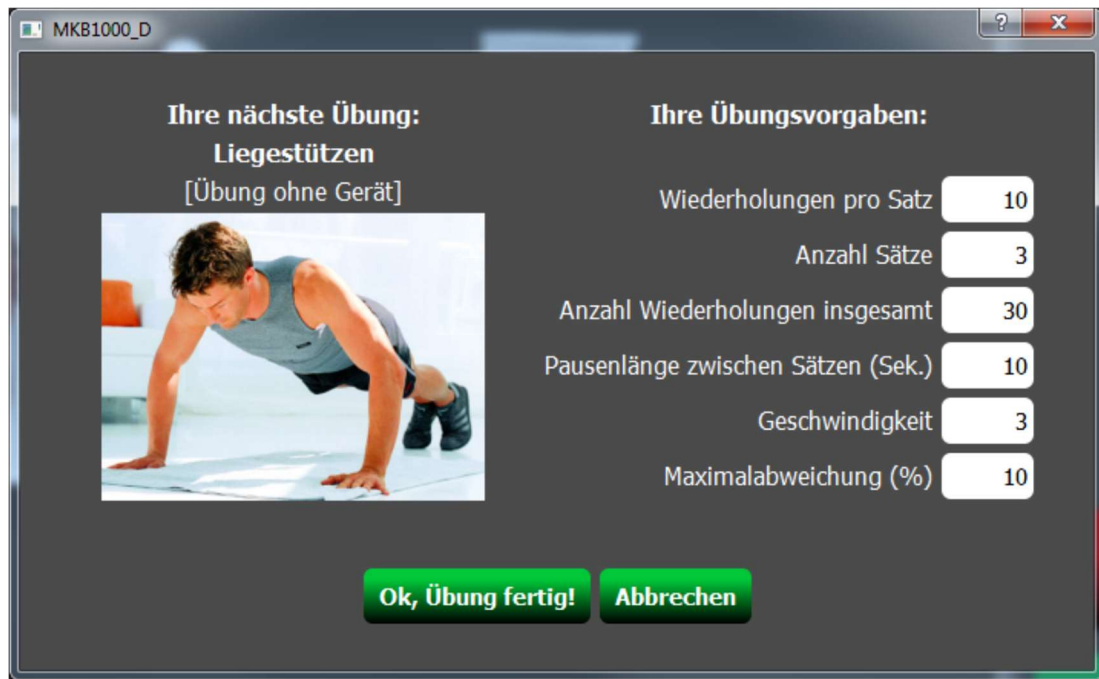
Sie können den Aufzeichnungsvorgang beliebig oft wiederholen, bis ihnen die aufgezeichnete Kurve gefällt.

Nach erfolgreicher Aufzeichnung ist die neue Kurve per Klick auf „**Start**“ im Spezial-Trainings-Modus zum Training verfügbar.

2.1.3.5 Manuelle (geräteunabhängige) Übungen

Im halbgeführten und vollgeführten Training ist es außerdem möglich, manuelle (d.h. geräteunabhängige) Übungen, wie z.B. Dehnübungen, in den Trainingsplan zu integrieren.

Diese Übungen werden dann im Trainingsverlauf angezeigt:



Nachdem der Trainierende die Übung ausgeführt hat, wird er nach der erreichten Wiederholungszahl, wie auch nach seiner subjektiven Eigenbewertung gefragt, die im Trainingsprotokoll mit ausgewertet wird:



2.2 Halb-geführtes Training

Das Training im Halb-geführten Modus bedeutet, dass für den Benutzer ein Trainingsplan im System vorgegeben ist – dieser dabei jedoch die Reihenfolge des Zirkel-Durchlaufes selbst beeinflussen kann. Das System zeigt dem Benutzer nach dem Login alle zu durchlaufenden Geräte sowie auch den Status der momentan freien (verfügbaren) Geräte an:

The screenshot shows a training interface for 'C6 Funktionsstemma-Beinpresse' (Geführtes Training). It features a table titled 'Ihr Trainingsplan:' with columns for 'Nr.', 'Gerät', 'Übung', 'Status', and 'Weiter'. The table lists three exercises: 1. C6 - Funktionsstemma-Beinpresse (sitzend, Koordination, erledigt), 2. M1 - Manuelle Übung (Liegestützen, erledigt), and 3. R9 - Kniestrecker-Beuger (Übung 1, Standard, frei). A 'hier' button is next to the third row. Below the table, a red text prompt asks 'Bitte wählen Sie Ihre nächste Übung!'. A green button labeled 'Tagestraining neu starten' is centered. On the right side, there are three buttons: 'Training' (red), 'Auswertung' (green), and 'Abmeldung' (green). A 'Gast vollgeführt' button is at the top right.

Nr.	Gerät	Übung	Status	Weiter
1.	C6 - Funktionsstemma-Beinpresse	sitzend, Koordination	erledigt	
2.	M1 - Manuelle Übung	Liegestützen	erledigt	
3.	R9 - Kniestrecker-Beuger	Übung 1, Standard	frei	hier

Bis auf diese Besonderheit der frei definierbaren Trainingsreihenfolge ist das Training ansonsten analog zum Voll-geführten Training.

2.3 Voll-geführtes Training

Ist für den aktuellen Benutzer im Manager-System ein Trainingsplan hinterlegt und der Status auf Voll-Geführt eingestellt, so wird der Nutzer entsprechend dem Trainingsplan von Gerät zu Gerät und von Übung zu Übung geführt. (Der Benutzer hat dabei im Gegensatz zum Halb-geführten Training keinerlei Einfluss auf die Trainingsreihenfolge).

Nach dem Anmelden am jeweils nächsten Gerät wird dem Benutzer sofort in auf dem Bildschirm die hier durchzuführende Übung angezeigt:



Mit Klick auf „**OK, Start**“ startet der Benutzer diese Trainingseinheit.

An den Motorengeräten (C-Serie) werden die entsprechenden Geräteeinstellungen automatisch, elektronisch eingestellt.

An den manuellen Geräten (R-Serie) werden die entsprechenden Geräteeinstellungen im Begrüßungsdialog mit eingeblendet, so dass der Benutzer diese entsprechend auf's Gerät übertragen kann:

**Ihre nächste Übung an diesem Gerät ist
sitzend - Koordination**



Ihre Einstellungen:

Rückenlehne-Verstellung [A]	2800
Schulterpolster-Verstellung [B]	0
Fußplatte-Winkelverstellung [D]	1000
Sitzposition [E]	2700
Maximalauslenkung	100
Gewicht (kg)	60
Wiederholungen pro Satz	3
Anzahl Sätze	3
Pausenlänge zwischen Sätzen (Sek.)	5
Geschwindigkeit	3
Maximalabweichung (%)	10

OK, Start **Abbrechen**

Sollte die Maximalauslenkung nicht grün hinterlegt sein, so kann / muss der Benutzer diese einmalig durch Auslenkung des Gerätes in Maximalposition neu kalibrieren.

Mit Klick auf den Button **OK, Start** wird dann diese angezeigte Übung gestartet:

Welche Übungsarten prinzipiell in dem geführten Training möglich sind, ist im Punkt 2.1.3 (analog zu den Übungsarten im "freien Training") beschrieben.



Sofern die darauffolgend nächste Übung am *selben* Gerät stattfindet, wird sofort der Dialog mit den neuen Übungseinstellungen eingeblendet und die nächste Übung kann unmittelbar begonnen werden.

Sofern die nachfolgende Übung an einem *anderen* Gerät stattfindet, wird dem Benutzer dies entsprechend angezeigt, und er kann sein Training an diesem Gerät entsprechend beenden:



3 Messungen

Das System unterstützt derzeit folgende Messungen:

- Maximalkraftmessung (Fitness-Check; nur C-Geräteserien)
- Statische Ausdauermessung (Fitness-Check)
- Dynamische Ausdauermessung (Fitness-Check)
- Koordinationsmessung (Fitness-Check)
- Reaktionszeitmessung (Fitness-Check)
- Dynamische und statische Kraftmessung (nur C-Geräteserie)
- Bewegungsauslenkungsmessung
- Messung der geleisteten Arbeit
- Herzfrequenzmessung (optionales Zubehör notwendig)

4 Übungsergebnisse / Übungsauswertung

Nach jeder abgeschlossenen Übung ist es dem Trainierenden möglich (neben den automatisch gemessenen objektiven Messergebnissen) auch eine subjektive Selbsteinschätzung zu jeder jeweiligen Übung einzugeben:

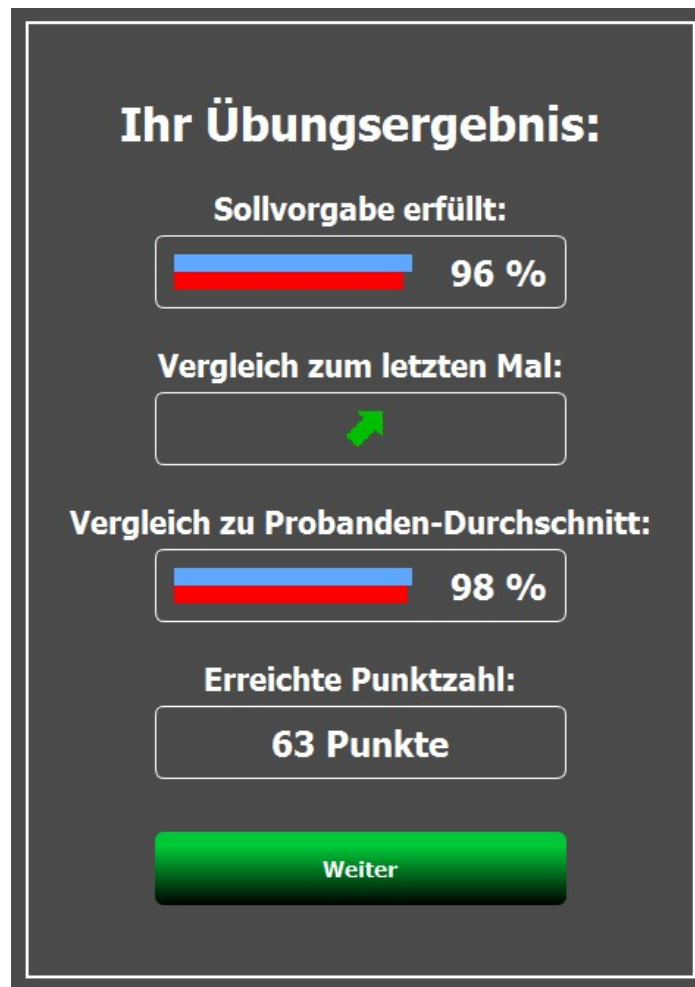
The screenshot shows a dark grey interface with the word "Fertig!" in large red font at the top. Below it, the text "Ihre Bewertung:" is displayed in yellow. There are two rows of evaluation options, each with three buttons. The first row is labeled "Das Gewicht war:" and the second row is labeled "Mein Wohlbefinden ist:". Each button contains a yellow smiley face icon and a text label. The "leicht" button in the first row and the "ok" button in the second row are highlighted in red, indicating they are the selected options.

Ihre Bewertung:				
Das Gewicht war:	<table border="1"><tr><td>ok</td><td>leicht</td><td>schwer</td></tr></table>	ok	leicht	schwer
ok	leicht	schwer		
Mein Wohlbefinden ist:	<table border="1"><tr><td>ok</td><td>schlecht</td><td>sehr schlecht</td></tr></table>	ok	schlecht	sehr schlecht
ok	schlecht	sehr schlecht		

Hierbei kann sowohl das Empfinden bezüglich dem eingestellten Gewicht, als auch bezüglich dem Wohlbefinden bewertet werden.

Nach Abschluss einer Übung (und ebenso auch nach vorzeitigem manuellem Abbruch mittels **Stop**) werden die Trainingsergebnisse der durchgeführten Übung automatisch im Trainingsprotokoll (s.u. 3) gespeichert.

Außerdem wird dem Trainierenden am Ende jeder Übung ein Sofortergebnis mit qualitativem Vergleich gegenüber dem letzten Training in dieser Übung, sowie einem Vergleich gegenüber dem Probandendurchschnitt angezeigt:



Alle diese Übungsergebnisse gehen ins Trainingsprotokoll (s.u. 5) ein und können in einer langfristigen Analyse entsprechend ausgewertet werden.

5 Trainingsergebnisse / Trainingsauswertung

Mit Klick auf den Menübutton **Auswertung** gelangt der Benutzer auf seine individuelle Langzeitauswertung, in der alle seine gespeicherten Trainingseinheiten aufgelistet sind.

Sofern eine identische Übung bereits zuvor einmal ausgeführt wurde, wird über einen Indikator (roter ↘ / grauer → / grüner ↗ Leistungspfeil) angezeigt, ob sich der Benutzer im Vergleich zum vorigen Training diesbezüglich verschlechtert, gleichgeblieben oder verbessert hat:

C6 Funktionsstemme-Beinpresse

Trainingsauswertung

Gast vollgeführt



Trainingsauswertung

Gast vollgeführt
17.04.2012

C6 - Funktionsstemme-Beinpresse [01.01.2012 - 31.12.2012]:



Tag	Übung	Gewicht	Wdh.		EigB.		Arbeit	Ergebnis Erfüllg.	Ergebnis Pkt.
			Gesamt Soll	Gesamt Ist	Gew.	Bef.			
10.01.2012	sitzend Koordination	60 kg	9	3	☹	☹	3 kJ	33 %	15 Pkt.
17.04.2012	sitzend Koordination	60 kg	9	7	☹	☹	14 kJ	63 % ↗	139 Pkt.
C6 - Funktionsstemme-Beinpresse [01.01.2012 - 31.12.2012]:							17 kJ	ø 48 %	ø 77 Pkt.

M1 - Manuelle Übung [01.01.2012 - 31.12.2012]:

	Wdh.	Wdh.

Training

Auswertung

Abmeldung

Außerdem werden das Ergebnis in Bezug auf die Sollerfüllung in Prozent sowohl für jede Übung einzeln, als auch als Tagesauswertungs-Durchschnitt über alle an diesem Tag durchgeführten Übungen angezeigt.

Das Feld "Punkte" ist, neben der geleisteten Arbeit in Kilojoule, ein weiterer Leistungsindikator, der die Leistung unter Berücksichtigung des Geschlechtes, des Körpergewichtes, des Hubgewichtes sowie der Anzahl der Hübe über verschiedene Personen hinweg vergleichbar macht.

Im Feld "Bew." (= Eigenbewertung) ist zusätzlich die subjektive Eigenbewertung (☹ / ☺ / ☺) zu der jeweiligen Übung ersichtlich.

Im Manager-System kann diese Auswertung für den Trainer oder Administrator auch noch bezüglich bestimmten Geräten und bestimmten Zeiträumen manuell miteinander verglichen werden. (Siehe hierzu 8.3.3).



Trainingsauswertung

Gast

31.01.2017

C6 - Funktionsstemme-Beinpresse [01.01.2017 - 31.12.2017]:



Tag	Übung	Gewicht	Wdh. Gesamt Soll	Wdh. Gesamt Ist	EigB. Gew.	EigB. Bef.	Arbeit	Ergebnis Erfüllg.	Ergebnis Pkt.
03.01.2017	sitzend Geschwindigkeit	50 kg	4	4	☺	☹	0.4 kJ	70 %	68 Pkt.
03.01.2017	sitzend Koordination	50 kg	4	4	☹	☹	0.4 kJ	74 %	58 Pkt.
10.01.2017	sitzend Koordination	50 kg	4	4	☹	☹	0.4 kJ	78 %	60 Pkt.
17.01.2017	sitzend Koordination	50 kg	4	4	☹	☹	0.4 kJ	94 %	63 Pkt.
24.01.2017	sitzend Koordination	50 kg	4	4	☹	☹	0.4 kJ	94 %	64 Pkt.
31.01.2017	sitzend Spezial	50 kg	1	1	☹	☹	0.1 kJ	79 %	31 Pkt.
C6 - Funktionsstemme-Beinpresse [01.01.2017 - 31.12.2017]:							2.0 kJ	81 %	ø 57 Pkt.

5.1 Kurven-Spezialauswertung

Sofern es sich bei den Trainingseinheiten um Messungen der Übungsarten *Koordination* oder *Spezial* handelt, werden zu jeder Übung Kurvenprofile mit aufgezeichnet. Diese können aufgerufen, eingesehen und auch miteinander verglichen werden.

Zum Aufruf eines solchen Kurvenprofils klicken Sie einfach auf die jeweilige blau markierte Übung:

Sie bekommen daraufhin die ausgewählte Kurve angezeigt:

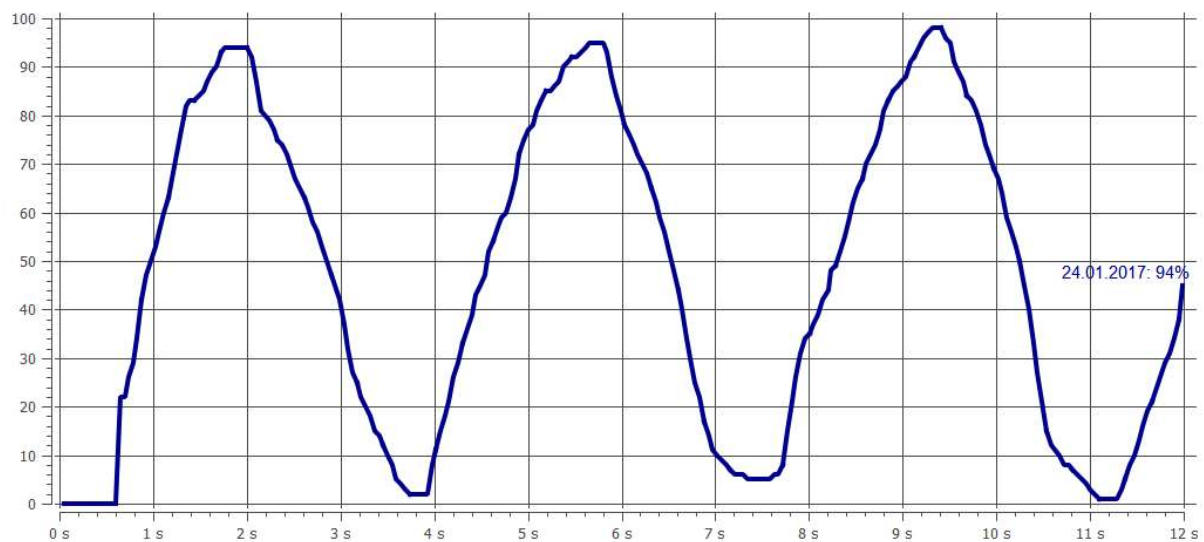


Auswahl Auswertungen:

Gerät: Übung: Übungsart:
 Alle/Keine 03.01.2017 10.01.2017 17.01.2017 24.01.2017

Kurvenauswertung

Gast, geb. 01.01.2000, Typ normal
31.01.2017



Im Kurvendiagramm sehen Sie ein Originalauszug aus dem gewählten Training. Die Prozentangabe am Ende des Kurvenverlaufs (hier 94 %) gibt den Grad der Übereinstimmung mit dem vorgegebenen Kurvenverlauf an. Darunter ist ein Balkenvergleich zu sehen: Dieser zeigt den Leistungsvergleich gegenüber dem Probanden Durchschnitt (hier 105 %).

In der Auswertungsauswahl über der Kurvenanzeige können Sie beliebig viele Messkurven der aufgerufenen Person gleichzeitig übereinanderlegen und somit exakt sowohl im Leistungs- als auch im Bewegungsverlauf vergleichen:

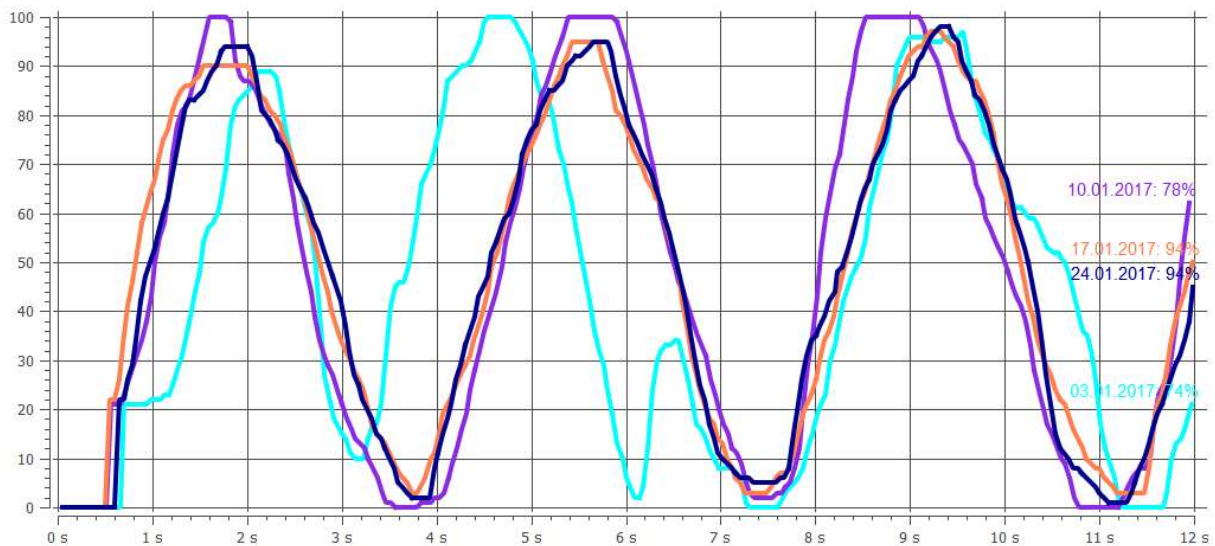


Auswahl Auswertungen:

Gerät: Übung: Übungsart:
 Alle/Keine 03.01.2017 10.01.2017 17.01.2017 24.01.2017

Kurvenauswertung

Gast, geb. 01.01.2000, Typ normal
31.01.2017

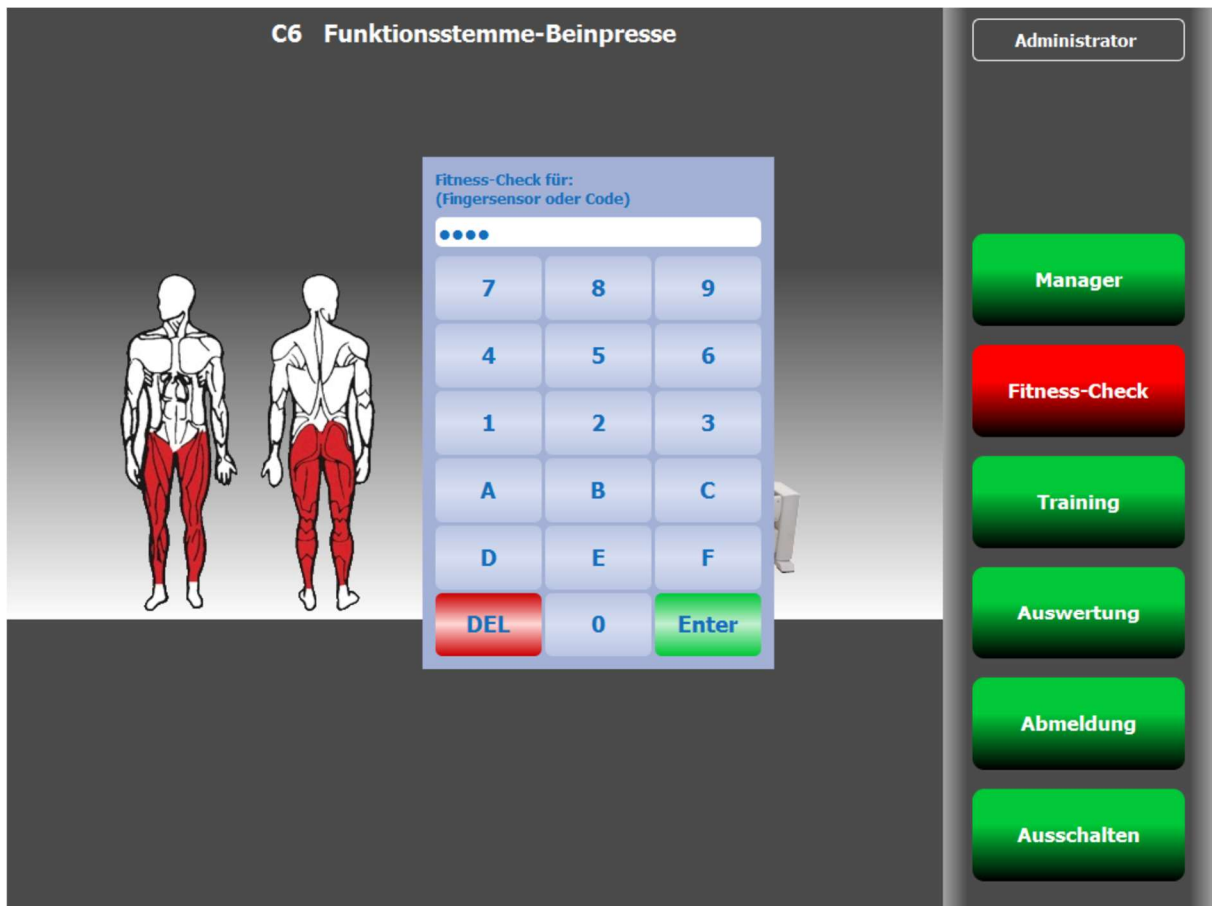


Leistungsdurchschnitt:	<div style="width: 100%; background-color: #000080; height: 10px;"></div>	100 %	
Messung 03.01.2017:	<div style="width: 95%; background-color: #00FFFF; height: 10px;"></div>	95 %	
Messung 10.01.2017:	<div style="width: 98%; background-color: #800080; height: 10px;"></div>	98 %	3 % ↗
Messung 17.01.2017:	<div style="width: 103%; background-color: #FF8C00; height: 10px;"></div>	103 %	5 % ↗
Messung 24.01.2017:	<div style="width: 105%; background-color: #000080; height: 10px;"></div>	105 %	2 % ↗

6 Fitness-Check

Trainer und Administratoren haben die Möglichkeit, einen Fitness-Check für einen beliebigen (anderen) im System hinterlegten Benutzer auszuführen.

Nach Klick auf den Menübutton **Fitness-Check** erscheint hierzu ein Dialog, indem die Nutzerkennung des zu prüfenden Benutzers erfragt wird. Alle im Verlauf des Fitness-Checks durchgeführten Einstellungen werden im Benutzerkonto des zu prüfenden Benutzers gespeichert.



6.1 Einstellungen

Im darauffolgenden Einstellungs-Dialog werden alle für den zu prüfenden Benutzer notwendigen Einstellungen vorgenommen. Diese sind dann - wenn sich der Benutzer später selbst mit seinem eigenen Kennwort anmeldet - auf dessen Benutzerkonto für ihn entsprechend dieser Trainer-Einstellungen vorgelegt:

C6 Funktionsstemma-Beinpresse
Fitness-Check für Gast vollgeführt, Übung sitzend

Rückenlehne-Verstellung [A] < 2800 >
Schulterpolster-Verstellung [B] < 0 >
Fußplatte-Winkelverstellung [D] < 1000 >
Sitzposition [E] < 2700 >
Maximalauslenkung < 100 > Messen

Soll Maximalkraft (kg) < 300 >

Soll Ausdauer, statisch Kraft (kg) < 120 >
Soll Ausdauer, statisch Zeit (Sek.) < 240 >

Soll Ausdauer, dynamisch Kraft (kg) < 150 >
Soll Ausdauer, dynamisch Zeit (Sek.) < 50 >
Soll Ausdauer, dynamisch (%) < 90 >
Soll Ausdauer, Geschwindigkeit < 3 >

Soll Koordination Kraft (kg) < 120 >
Soll Koordination (%) < 90 >
Koordination Geschwindigkeit < 3 >

Soll Reaktion Kraft (kg) < 120 >
Soll Reaktion Zeit (ms) < 100 >

Übungswähler Speichern

Administrator

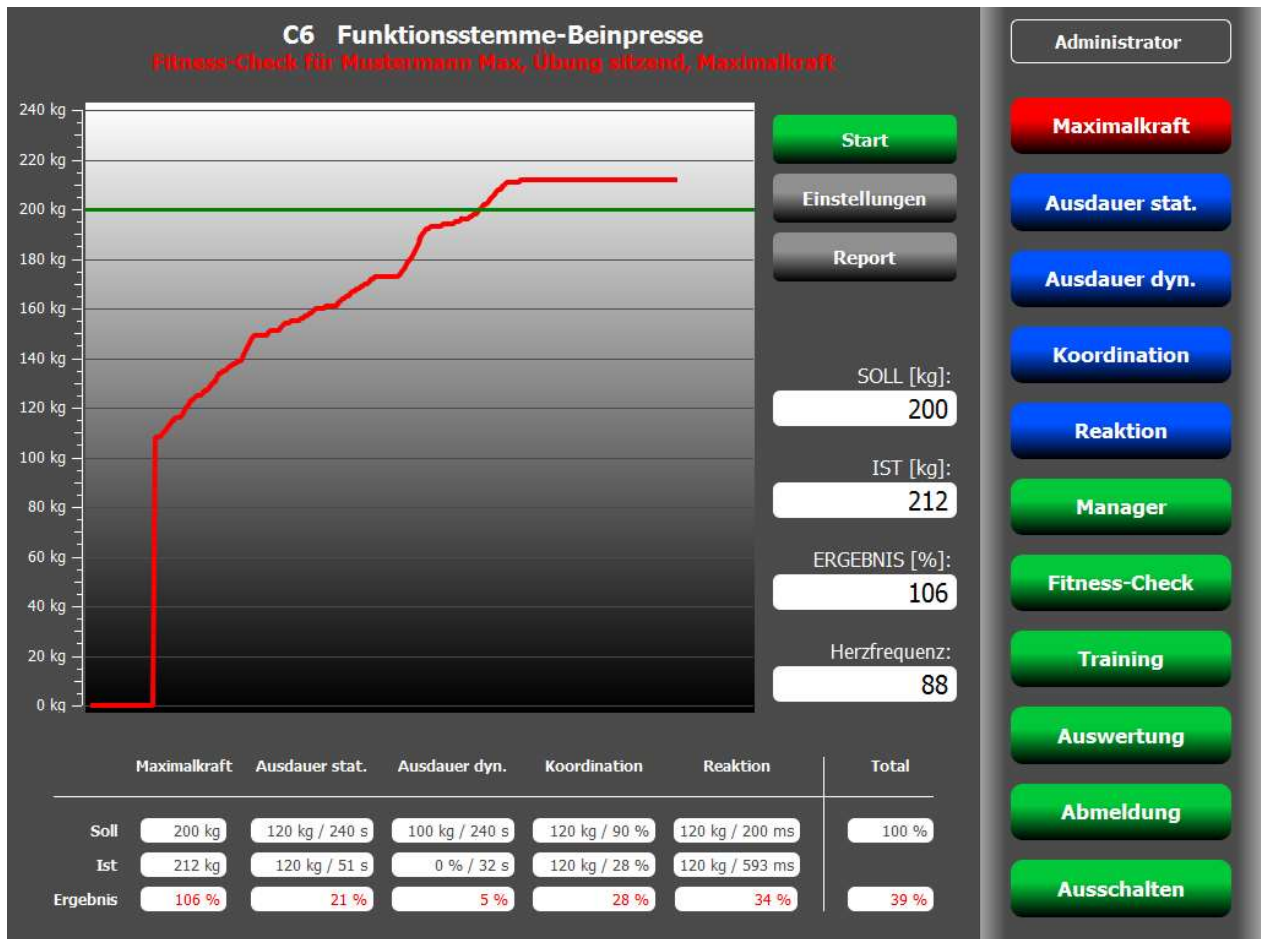
Maximalkraft
Ausdauer stat.
Ausdauer dyn.
Koordination
Reaktion
Manager
Fitness-Check
Training
Auswertung
Abmeldung
Ausschalten

Wichtig ist, dass die Sollvorgabe-Einstellungen für den zu Prüfenden durch den Trainer sinnvoll gewählt werden. (Ggf. muss anfänglich ein paar Mal zwischen einer Messung und den Einstellungen hin und hergesprungen werden, bis das Optimum für eine Messung erreicht ist.)

6.2 Maximalkraft-Check (C-Serie)

Die Maximalkraftmessung ist aktuell bei Geräten der C-Serie und bei Geräten der R-Serie ohne Messsystem verfügbar.

Bei manuellen Geräten (R-Serie ohne Messsystem) zur Beachtung: Für die Maximalkraftmessung muss bei manuellen Geräten (R-Serie) am Gerät zuerst der Fixierhebel für die Maximalkraftmessung angebracht werden!



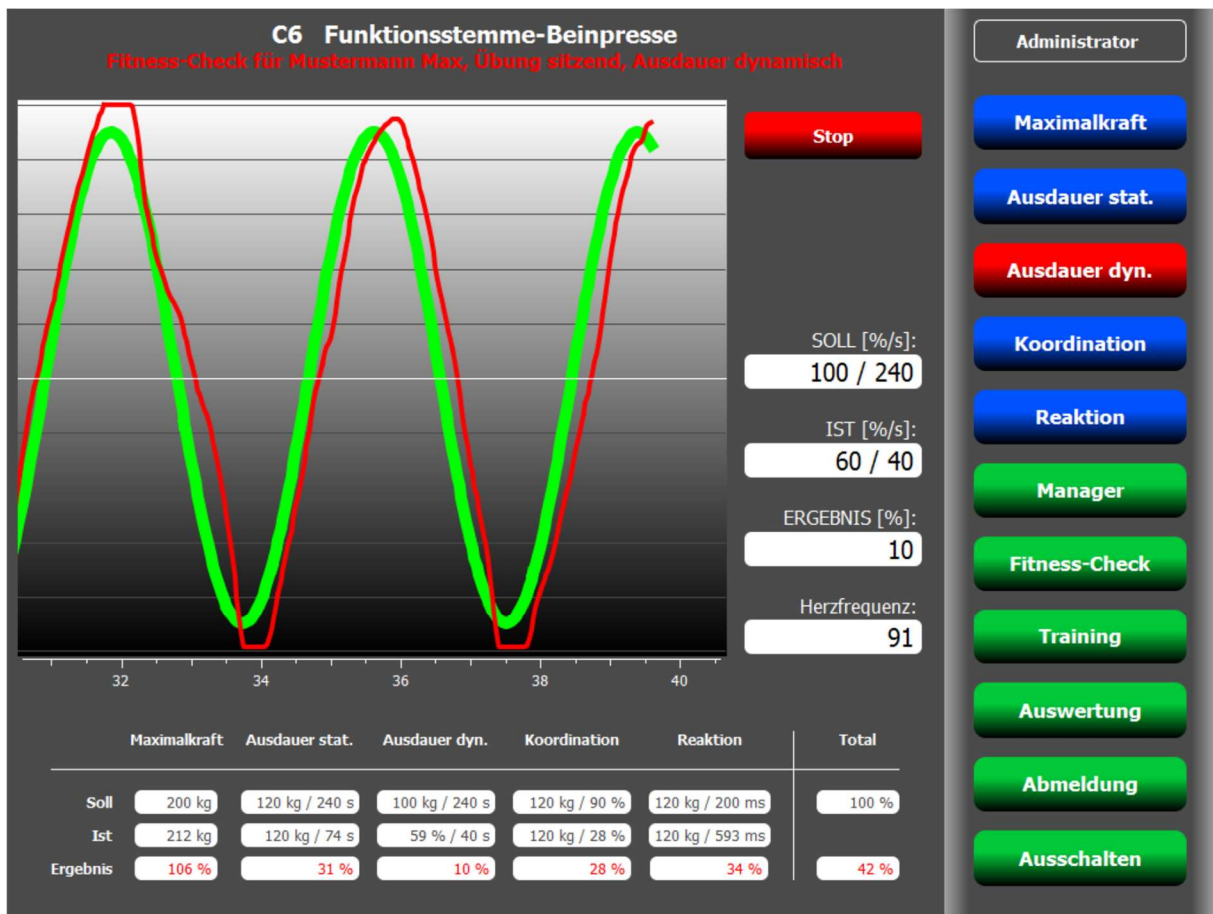
Nach Klick auf den Button Start misst das System die maximal aktivierte Kraft und nimmt diesen Messwert in Bezug zum Sollwert als Ergebnis in den Fitness-Check auf.

6.3 Ausdauer-Check statisch



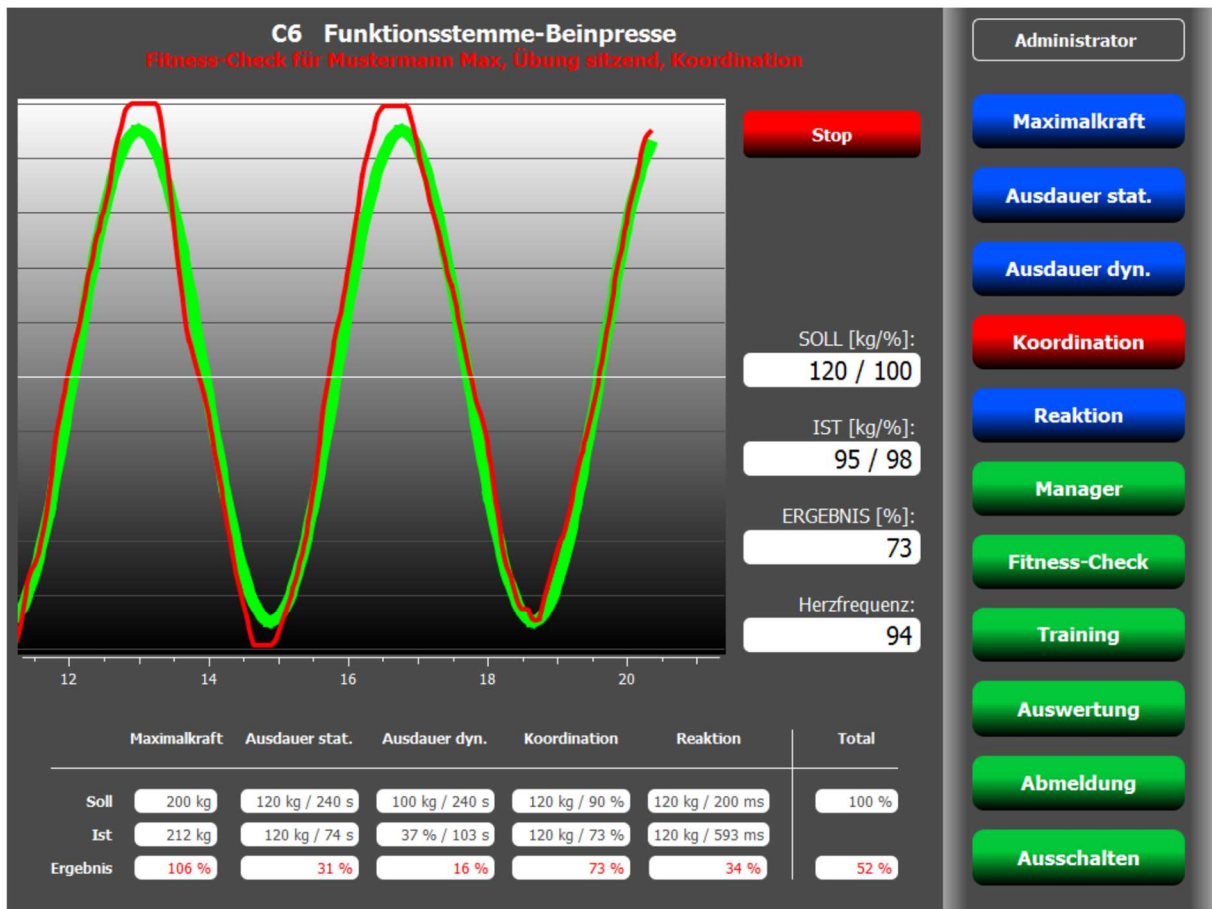
Bei der statischen Ausdauer-Messung wird die Zeitmessung erst aktiviert, nachdem der zu Prüfende die vorgegebene Kraft erstmalig erreicht hat. Die Zeitmessung stoppt automatisch, sobald der zu Prüfende die vorgegebene Kraft erstmalig unterschreitet.

6.4 Ausdauer-Check dynamisch



Bei der dynamischen Ausdauer-Messung wird gemessen, wie lange (Zeitvorgabe in Sekunden) und wie genau (Prozentvorgabe) der Proband die Vorgabe einhalten kann.

6.5 Koordinations-Check



Beim Koordinations-Check wird die Übereinstimmung der Vorgabekurve (grün) mit der Ist-Kurve (rot) gemessen und über die Zeit prozentual aufgezeichnet.

Die Länge der Koordinations-Messung wird hierbei durch den Trainer bestimmt und manuell gestoppt. (D.h. die Koordinations-Messung entspricht im Wesentlichen der dynamischen Ausdauerermessung, jedoch ohne konkrete Zeitvorgabe).

6.6 Reaktions-Check



Die Reaktionszeitmessung wird unmittelbar nach Ablauf des Countdowns (3 - 2 - 1 - 0 Sekunden) gestartet. Es wird die Zeit in Millisekunden gemessen, die der Proband braucht, bis er das vorgegebene Soll-Gewicht erreicht hat.

7 Erst-Einmessung eines Kunden am jeweiligen Gerät

Kommt ein Kunde zum ersten Mal an ein Gerät, muss er vom Trainer eingewiesen und entsprechen eingemessen werden.

Diese Einmessung braucht pro Gerät nur einmalig erfolgen. Alle Geräte- und Übungsabhängigen Einstellungen werden dabei dauerhaft im System hinterlegt, und sind beim nächsten (selbständigen) Login des Kunden sofort voreingestellt.

Hinweis für den Trainer: Die Einmessung am Gerät sollte immer im Nicht-geführten oder im Halb-geführten Modus vorgenommen werden – der Vollgeführte Modus ist hierzu nicht geeignet!

Zum Einmessen des Kunden loggt sich der Kunde mit seinem Code (oder Fingerabdruck) am jeweiligen Gerät ein.

Es erscheint der Einstellungs-Dialog für diese Übung und Kunden an diesem Gerät. Beim Ersten Aufruf muss zuerst durch den Trainer (oder Admin) eine Einmessung des Kunden auf das Gerät durchgeführt werden:

Ihre nächste Übung an diesem Gerät ist
liegend - Standard

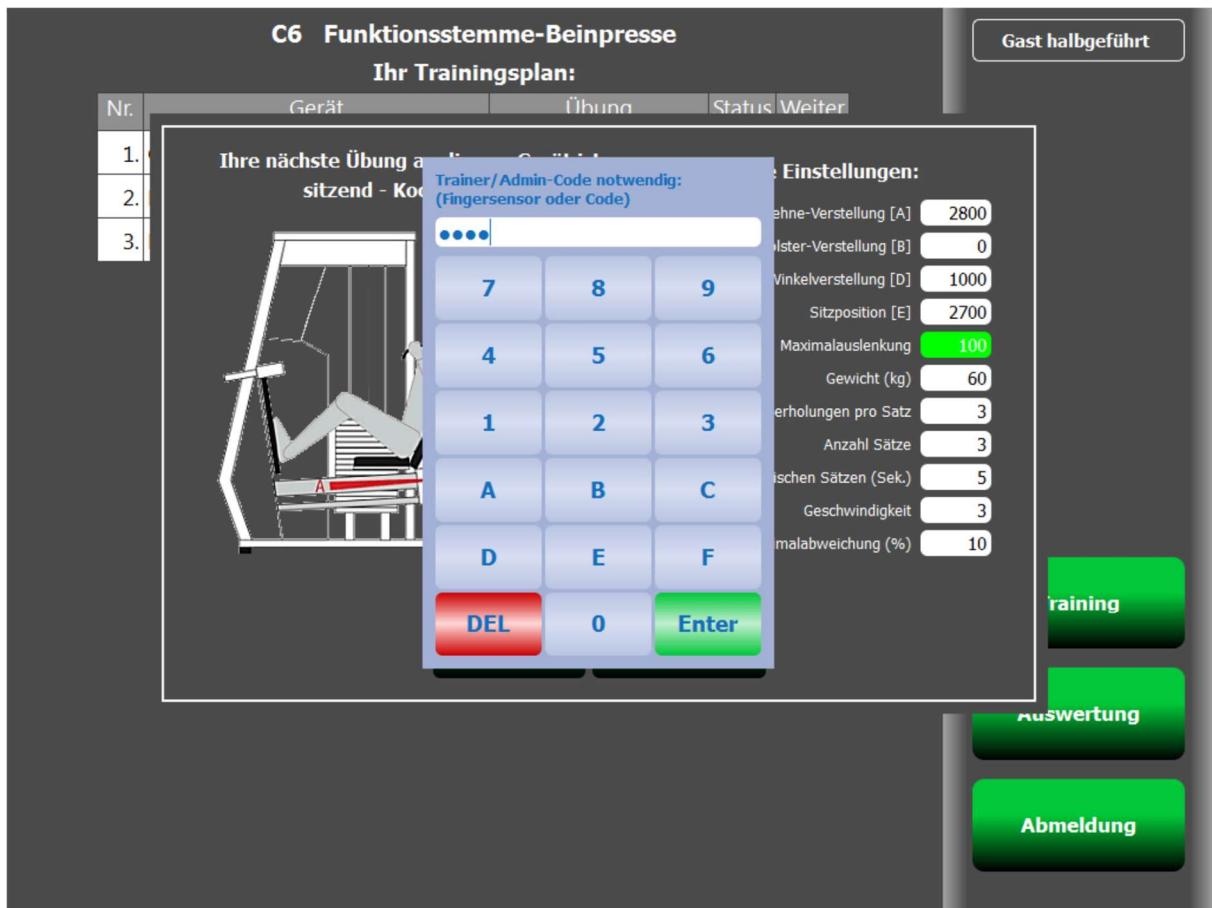
Ihre Einstellungen:

Rückenlehne [A]	0
Schulterpolster [B]	9
Beinlänge / Kniebeugung [E]	36
Maximalauslenkung in Übungsposition	0
Gewicht (kg)	20
Wiederholungen pro Satz	10
Anzahl Sätze	3
Pausenlänge zwischen Sätzen (Sek.)	10
Geschwindigkeit	3

Bitte einmalig Maximalauslenkungsmessung starten!

Einmessung erforderlich Abbrechen Einstellungen

Klicken Sie auf den Button „Einmessung erforderlich“. Der Trainer (oder Admin) wird zur Eingabe seines Codes aufgefordert:



Daraufhin stehen dem Trainer (oder Admin) alle möglichen Einstellungen zur Einstellung zur Verfügung und er kann die Ersteinmessung (und ggf. weitere Einstellungen) vornehmen:

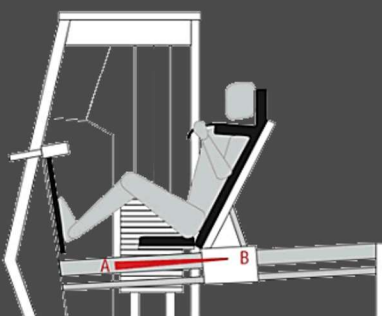
C6 Funktionsstemma-Beinpresse

Gast halbgeführt

Ihr Trainingsplan:

Nr.	Gerät	Übung	Status	Weiter
1.				
2.				
3.				

Ihre nächste Übung an diesem Gerät ist sitzend - Koordination



Ihre Einstellungen:

- Rückenlehne-Verstellung [A] < 2800 >
- Schulterpolster-Verstellung [B] < 0 >
- Fußplatte-Winkelverstellung [D] < 1000 >
- Sitzposition [E] < 2700 >
- Maximalauslenkung < 100 > **Messen**
- Gewicht (kg) < 60 > **Setzen**
- Wiederholungen pro Satz < 3 >
- Anzahl Sätze < 3 >
- Pausenlänge zwischen Sätzen (Sek.) < 5 >
- Geschwindigkeit < 3 >
- Maximalabweichung (%) < 10 >

Speichern

OK, Start
Abbrechen

Abmeldung

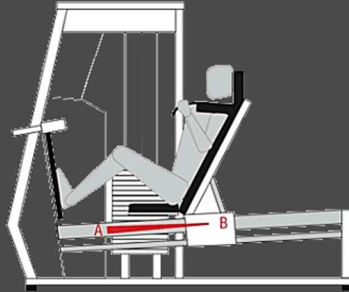
Mittels dem Button „**Speichern**“ können diese zur alleinigen Verwendung durch den Kunden dauerhaft im System gespeichert werden.

Dies ist analog an jedem Gerät für jede Übung des Kunden initial einmalig durchzuführen.

Sollten zu einem späteren Zeitpunkt Änderungen an den Einstellungen oder der Einmessung durchgeführt werden, so können Sie den Einstellungs-Dialog immer auch durch Klick auf den Button „Einstellungen“ (oder alternativ durch Doppelklick auf die Geräte-Darstellung) erreichen:

Ihre nächste Übung an diesem Gerät ist
sitzend - Standard

Ihre Einstellungen:



Rückenlehne [A]	0
Schulterpolster [B]	9
Beinlänge / Kniebeugung [E]	36
Maximalauslenkung in Übungsposition	5
Gewicht (kg)	20
Wiederholungen pro Satz	10
Anzahl Sätze	3
Pausenlänge zwischen Sätzen (Sek.)	10
Geschwindigkeit	3
Maximalabweichung (%)	10

OK, Start

Abbrechen

Einstellungen

8 Manager-System

Das Manager-System ist ein separat erhältliches, zentrales Verwaltungsmodul zur Verwaltung von

- *Benutzern*
- *Geräten*
- *Übungen*
- *Trainingsplänen*
- *sowie einer Live-Statusübersicht der Gerätebelegung.*

Mit dem Manager-System können alle vorhandenen Geräte und Benutzer zentral verwaltet und administriert werden.



8.1 Starten des Manager-Systems

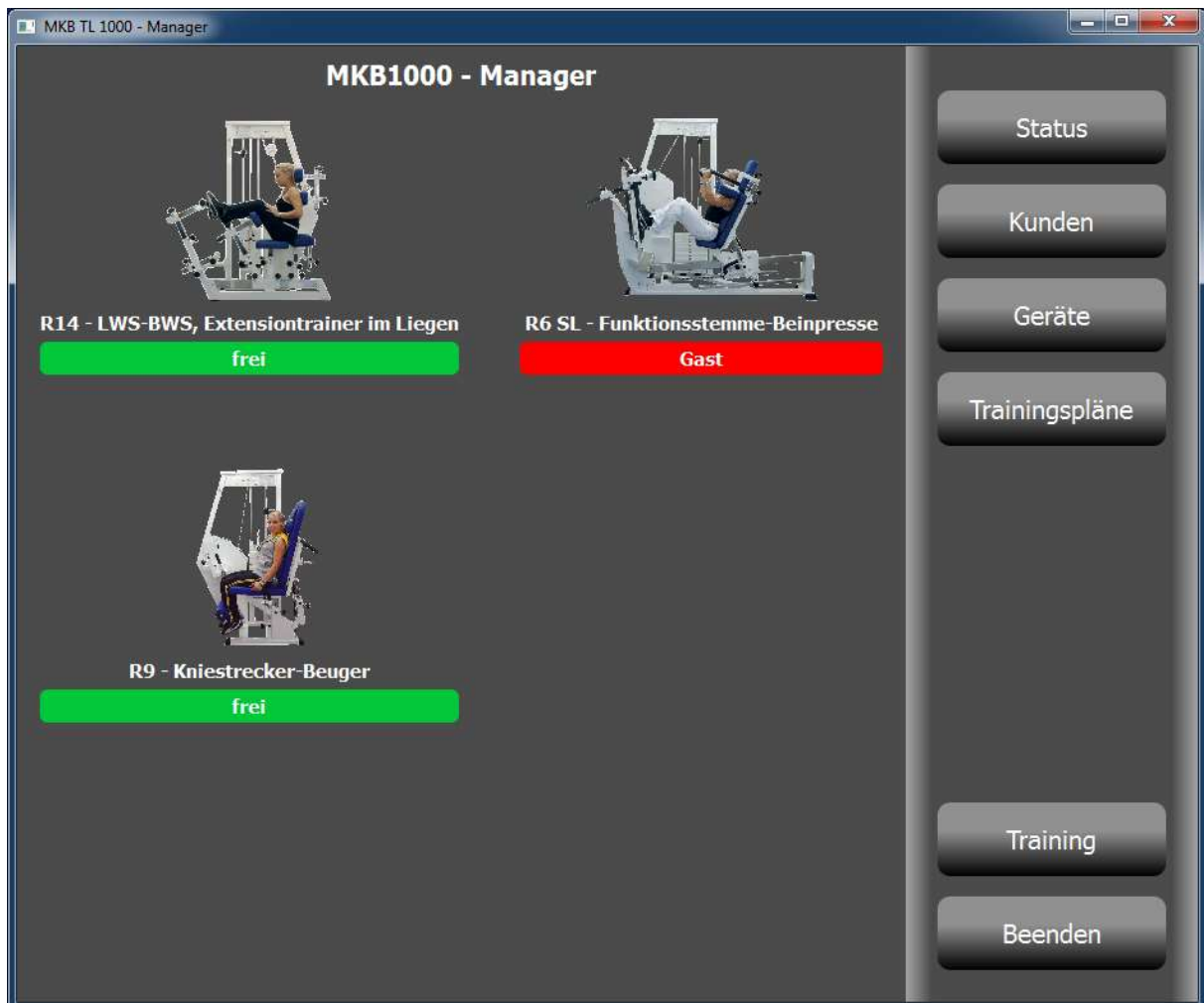
Das Manager-System kann von Benutzern mit Admin-Berechtigung vom Trainings-System aus über den Button **Manager** gestartet werden.

Alternativ kann das Manager-System auch direkt aus dem Betriebssystem heraus mit den Kommandozeilenparametern `mode=manager` gestartet werden.

Wird das Manager-System direkt vom Betriebssystem aus gestartet, so ist zum Starten in dem erscheinenden Dialog die Eingabe des Passwortes **MKB-System** erforderlich.

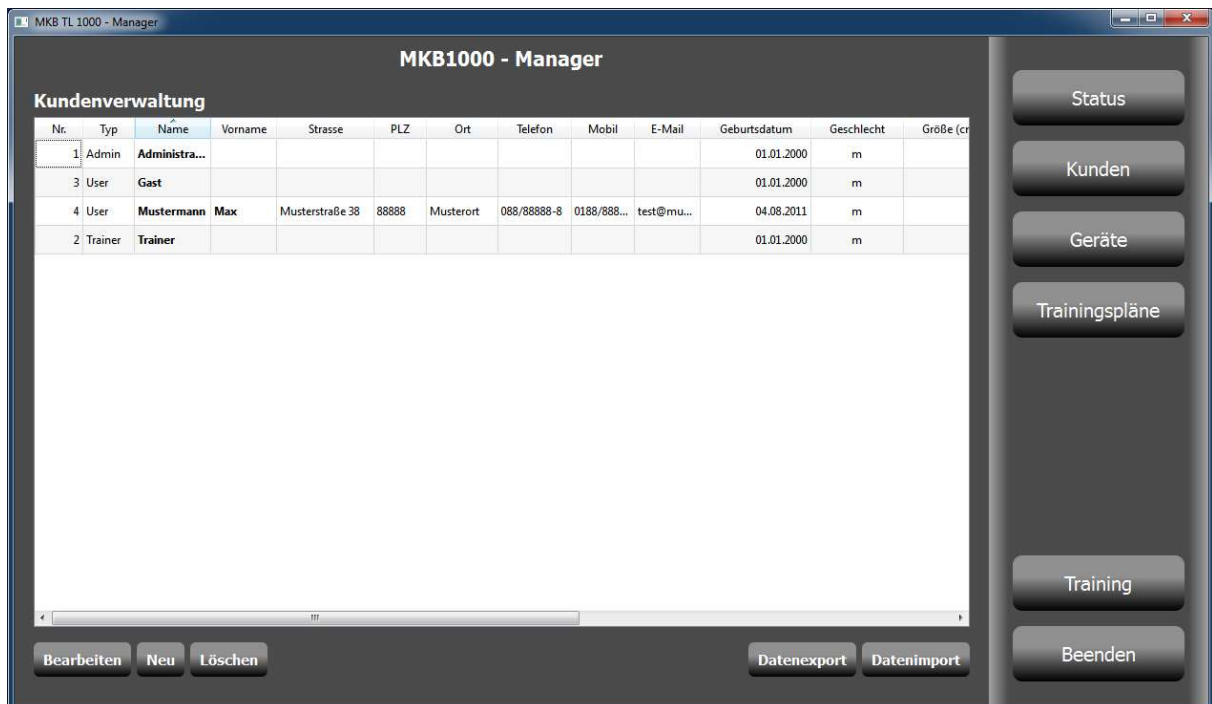
8.2 Live-Statusübersicht

In der Live-Statusübersicht sehen Sie in Echtzeit, welche Geräte derzeit in Belegung und welche Geräte frei sind. Außerdem sehen Sie auf einen Blick, wer sich gerade an welchem Gerät befindet:



8.3 Kundenverwaltung

Über den Button **Kunden** erreicht der Benutzer die Kundenverwaltung in der Übersichtsliste:



Durch Klick auf den Button **Neu** kann der Benutzer einen neuen Kunden erfassen.

Durch Klick auf den Button **Bearbeiten** kann der Benutzer einen bestehenden, ausgewählten Kunden bearbeiten.

Durch Klick auf den Button **Löschen** kann der Benutzer einen bestehenden, ausgewählten Kunden nach Sicherheitsabfrage endgültig löschen.

Mit den Buttons **Datenexport** und **Datenimport** können Kundendaten in eine Datei exportiert bzw. von dort importiert werden.

In der Detail-Bearbeitungsmaske können alle Daten eines Kunden gepflegt werden:

MKB1000 - Manager

Kundendaten:

Kundennummer: 4
Typ: User
Name: Mustermann
Vorname: Max
Passwort: 8888
Straße: Musterstraße 38
PLZ: 88888
Ort: Musterstadt
Telefon: 088/888888-1
Mobil: 088/888888-2
E-Mail: max@mustermann.de

Geburtsdatum: 13.09.1990
Geschlecht: männlich
Größe (cm): 185
Gewicht (kg): 85
Körperfett (%):
Puls Ruhe:
Puls Belastung:
Notiz: Neukunde

Eintragen Neu Löschen

Trainingsdaten:

Trainings-Auswertung Fitness-Check-Auswertung
Trainingsdaten löschen

Trainingsart:

Frei Halbgeführt **Geführt**

Trainingsplan:

Bearbeiten Löschen

Sonstiges:

Finger-Sensor
Kundendaten exportieren

Zurück zur Kundenliste

Status
Kunden
Geräte
Trainingspläne
Training
Beenden

Für das Training relevant sind hierbei jedoch nur die fett markierten Felder. Alle anderen Daten sind lediglich zur internen Nutzung vorgesehen, und haben keinen Einfluss auf das Trainingssystem.

Besondere Bedeutung kommen dem Feld **Typ** und dem Feld **Passwort** zu. Damit wird der Login ins Trainings-System und die zugehörige Berechtigung bzw. der zugehörige Funktionsumfang im Trainings-System gesteuert. Siehe dazu die Punkte 8.3.1 und 8.3.2.

Des Weiteren werden von dieser Maske aus zentrale, Nutzer-spezifische Funktionen und Einstellungen über die jeweiligen Buttons ausgelöst:

- **Trainings-Auswertung:** Ruft die aktuelle Trainingsauswertung des Nutzers ab, inklusive einer Zeitraum-Vergleichsmöglichkeit (s. 8.3.3)
- **Fitness-Check-Auswertung:** Zeigt die Ergebnisse des zuletzt durchgeführten Fitness-Checks an (s. 8.3.4)
- **Trainingsplan neu erstellen / bearbeiten / löschen:** (s. 8.3.5)
- **Einstellung der Trainingsart:** Freies Training / Halbgeführtes-Training / Vollgeführtes-Training
- **Trainingsdaten löschen:** Löscht sämtliche bisherigen Trainingsergebnisse des Nutzers.

- *Kundendaten exportieren*: Exportiert alle Kundendaten dieses Kunden in eine Datei.

8.3.1 Benutzer-Typen

Es gibt im System die drei verschiedenen Benutzer-Typen:

- *Administratoren*
- *Trainer*
- *Benutzer*

über die die Berechtigung und damit der Funktionsumfang im Trainings-System gesteuert wird. Siehe dazu die Detailbeschreibung unter 1.1 bis 1.3.

8.3.2 Zugangscode / Passwort

Das Passwort ist der individuelle Zugangs-Code zum Login in das Trainings-System. Dieses darf wegen dem Touch-Screen-Login nur Ziffern von 0 bis 9 und Großbuchstaben von A bis F enthalten und muss minimal 4 Zeichen lang sein.

Bitte beachten Sie bei der Wahl des Zugangscode, dass dieser nicht zu leicht ist (z.B., 1111 / 2222 / 3333 / 4444 ...), da sonst Trainierende Passwörter von anderen Kunden ausprobieren könnten. Andererseits sollten diese auch nicht zu schwer gewählt werden, so dass sich die Kunden die Codes auch gut merken können. Sinnvoll sind 4-stellige Zahl-Buchstaben-Kombinationen, wie z.B. "AF31". Für Trainer und Administratoren empfiehlt sich eine längere (und damit schwierigere) Zahlen-Buchstaben-Kombination.

Jedes Passwort kann im System nur einmalig vergeben sein.

8.3.2.1 Standardpasswörter im Auslieferungszustand

Im Auslieferungszustand sind folgende Nutzer mit folgenden Zugangscode eingerichtet:

Nutzername bzw. Typ:	Zugangscode:	Individuelle Änderung:
Administrator	1111	
Trainer	2222	
Gast	0000	

Bitte Ändern Sie diese Passwörter ggf. nach eigenen Bedürfnissen ab und notieren Sie sich Ihre Änderung.

8.3.3 Trainings-Auswertung

In der Trainings-Auswertung werden alle bisherigen Trainingsergebnisse eines Benutzers chronologisch aufgelistet und bewertet.


Die Bewertung erfolgt Anhand drei verschiedener Kriterien:

- Prozentual: Erreichte Hubzahl gegenüber der vorgegebenen Hubzahl

- b) Anhand Punkteschlüssel: Darin werden Geschlecht / Körpergewicht / Hubgewicht / Hubzahl in einen personenübergreifend vergleichbaren Punkteschlüssel umgerechnet, so dass die Leistung personenübergreifend verglichen werden kann.
- c) Eigenbewertung: Auch die jeweilige subjektive Eigenbewertung des Trainierenden zur entsprechenden Übung (☹ / ☺ / ☺) wird angezeigt und kann verglichen werden.

Außerdem ist es möglich, zwei frei definierbare Trainingszeiträume darin miteinander zu vergleichen: Die beiden eingestellten Vergleichszeiträume werden untereinander dargestellt. Am Ende wird für jeden der beiden Vergleichszeiträume ein Durchschnittswert über die prozentuale Leistung wie auch über den Punkteschlüssel gebildet, so dass die Zeiträume über diese Durchschnittswerte objektiv vergleichbar sind.

Außerdem kann der Vergleich auf ein bestimmtes Gerät / eine bestimmte Übung / eine bestimmte Übungsart eingeschränkt werden:



mkb-System

MKB1000 - Manager

Trainingszeiträume vergleichen:

Zeitraum 1: Von: 01.01.2012 Bis: 31.12.2012



Zeitraum 2: Von: 01.01.2012 Bis: 31.12.2012

Gerät: [Alle] Übung: [Alle] Übungsart: [Alle]

Trainingsauswertung

Max Mustermann
17.04.2012

C6 - Funktionsstemme-Beinpresse [01.01.2012 - 31.12.2012]:

Tag	Übung	Gewicht	Wdh. Gesamt Soll	Wdh. Gesamt Ist	EigB. Gew.	EigB. Bef.	Arbeit	Ergebnis Erfüllg.	Ergebnis Pkt.
☒ 10.01.2012	sitzend Koordination	60 kg	9	3	☺	☹	3 kJ	33 %	14 Pkt.
C6 - Funktionsstemme-Beinpresse [01.01.2012 - 31.12.2012]:							3 kJ	☺ 33 %	☺ 14 Pkt.

M1 - Manuelle Übung [01.01.2012 - 31.12.2012]:

Tag	Übung	Gewicht	Wdh. Gesamt Soll	Wdh. Gesamt Ist	EigB. Gew.	EigB. Bef.	Arbeit	Ergebnis Erfüllg.	Ergebnis Pkt.
☒ 10.01.2012	Liegestützen		20	0	☹	☹		0 %	0 Pkt.

8.3.3.1 Automatischer Trainingsergebnis-Versand per E-Mail an Benutzer

Ca. 30 Minuten nach Beendigung der letzten Trainingseinheit wird dem Benutzer automatisiert sein letztes Trainingsergebnis an seine im System hinterlegte E-Mail-Adresse zugesandt.

Voraussetzungen dafür sind:

- Eine gültige E-Mail-Adresse ist in der Kundenverwaltung (s. 8.3) für den Benutzer eingetragen.

Anleitung MKB TL 1000

Stand 04/2021

S. 45

- Ein gültiger SMTP-Mailserver ist in den Systemeinstellungen für den Mailversand eingetragen.
(Für weitere Hinweise hierzu kontaktieren Sie bitte den Support.)

8.3.4 Fitness-Check-Auswertung

In der Fitness-Check-Auswertung sind die Daten des letzten durchgeführten Fitness-Checks für den entsprechend ausgewählten Benutzer abrufbar:

MKB1000 - Manager

mkb-System

Fitness-Check-Auswertung

Gast

29.08.2011 - 31.08.2011

	Maximalkraft	Ausdauer	Koordination	Reaktion	Ergebnis %
29.08.2011:					
Soll	600 kg	120 kg / 240 s	120 kg / 90 %	120 kg / 200 ms	
Ist	0 kg	120 kg / 7 s	120 kg / 22 %	120 kg / 1560 ms	
Ergebnis	0 %	3 %	22 %	13 %	10 %
31.08.2011:					
Soll	600 kg	120 kg / 240 s	120 kg / 90 %	120 kg / 200 ms	
Ist	610 kg	120 kg / 0 s	120 kg / 16 %	120 kg / 812 ms	
Ergebnis	102 %	0 %	16 %	25 %	36 %

Drucken

Navigation buttons: Status, Kunden, Geräte, Trainingspläne, Training, Beenden

8.3.5 Individueller kundenspezifischer Trainingsplan

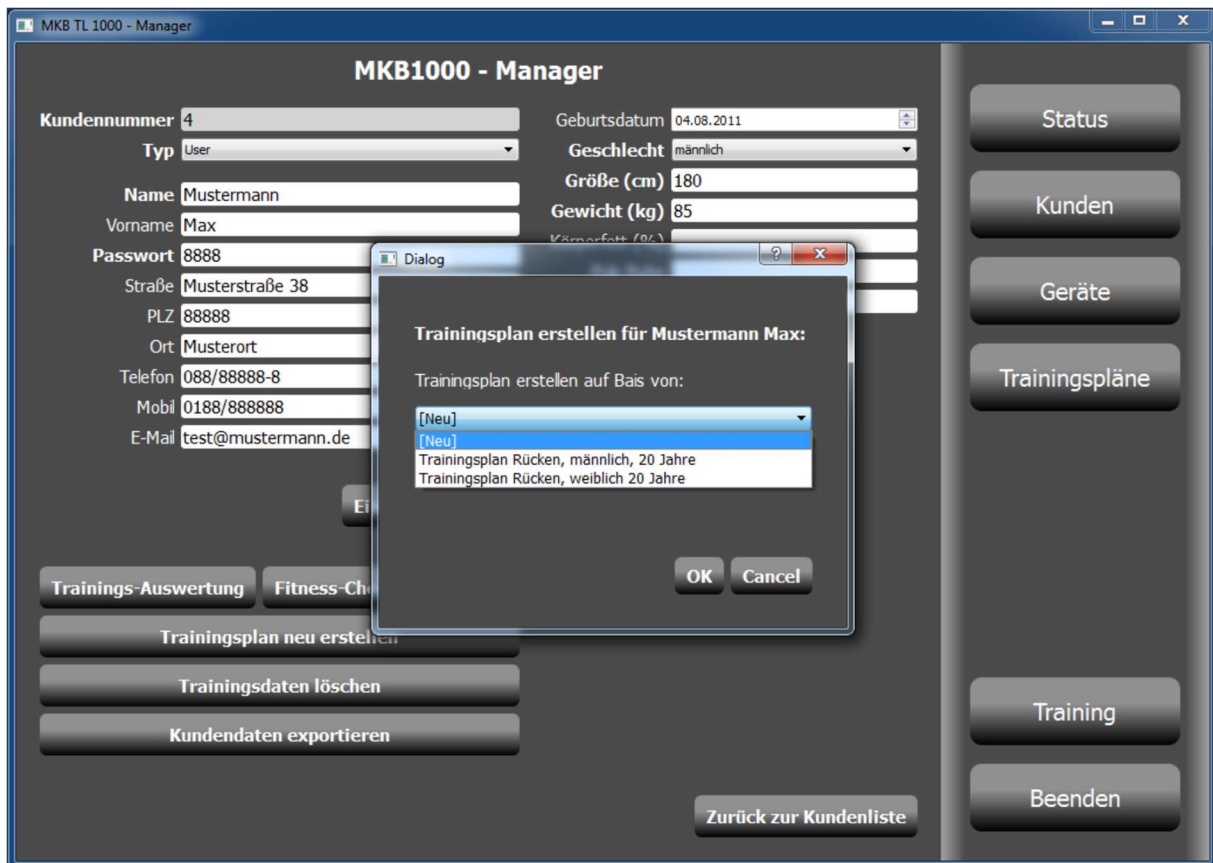
Mit Klick auf den Button **Trainingsplan neu erstellen** im Kundendetail-Dialog kann für jeden Benutzer ein Trainingsplan angelegt werden.

Ein solcher Trainingsplan kann:

- a) entweder **neu**, ganz frei per Klick auf *[Neu]* angelegt werden, oder
- b) oder **auf Basis einer bereits im System hinterlegten allgemeingültigen Trainingsplan-Vorlage** (s.8.5)

erstellt werden.

Diese Entscheidung treffen Sie mit dem folgenden eingeblendeten Dialog „*Trainingsplan erstellen auf Basis von:*“ ...



Egal, welche Variante sie als Vorlage verwenden, können Sie alle Einstellungen im Trainingsplan dennoch ganz individuell für diesen spezifischen Nutzer frei anpassen. (Eine Trainingsplan-Erstellung mittels allgemeingültiger Vorlage erspart ihnen lediglich Einstellungsarbeit, für häufig wiederkehrende ähnliche Trainingspläne):

MKB1000 - Manager

Trainingsplan:

Nr.	Gerät	Übung	Übungsart	Gewicht (kg)	Wdh.	Sätze	Pause (Sek.)	Geschw.	Max. Abw. (%)	Auto-Steigerung Gewicht		Auto-Steigerung Satzzahl	
										nach +Übg.	um	nach +Übg.	um
1	C6 - Funktionssteme-Beinpress	sitzend	Koordination	60	3	3	5	3	10	2	1	2	1
2	M1 - Manuelle Übung	Liegestützen			10	2	5	0	0	0	0	2	1
3	R9 - Kniestrecke-Beuger	Übung 1	Standard	70	10	3	10	3	10	0	0	0	0
4			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
5			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
6			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
7			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
8			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
9			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
10			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
11			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
12			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
13			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
14			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
15			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0

Im Trainingsplan selbst können Sie bis zu 15 verschiedene Übungen an unterschiedlichen Geräten mit den jeweils am Gerät möglichen Übungen / Übungsarten / Gewichtsbestückungen / Wiederholungen / Sätze / Pausenlängen / Geschwindigkeiten und maximalen Abweichungen definieren, die der Benutzer dann in dieser Reihenfolge abzutrainieren hat.

Außerdem ist es möglich, im Trainingsplan auch beliebige "manuelle" (d.h. Geräte-unabhängige) Übungen (wie z.B. Dehnübungen etc.) zu erfassen und so in den Trainingsplan zu integrieren.

Ist für einen Benutzer bereits ein Trainingsplan hinterlegt, so kann dieser jederzeit im Kundendetail-Dialog mittels den Buttons **Trainingsplan bearbeiten** bzw. **Trainingsplan löschen** modifiziert werden.

Die Einstellungen im Trainingsplan gelten sowohl für das Halbgeführte- als auch für das Vollgeführte-Training. Diese Einstellung nehmen Sie ebenfalls im Kundendetail-Dialog vor.

8.3.5.1 Auto-Steigerung

Eine Besonderheit stellen hierbei die rötlich hinterlegten Auto-Steigerungs-Einstellungen dar.

Für jede Übung kann eine automatisierte Trainings-Steigerung in Bezug auf das Gewicht, oder in Bezug auf die Satzzahl eingestellt werden.

Erfüllt ein Benutzer die eingestellte Anzahl an Übungen, so wird das Gewicht bzw. die Satzzahl entsprechend automatisch – ohne notwendigen Trainereingriff – gesteigert.

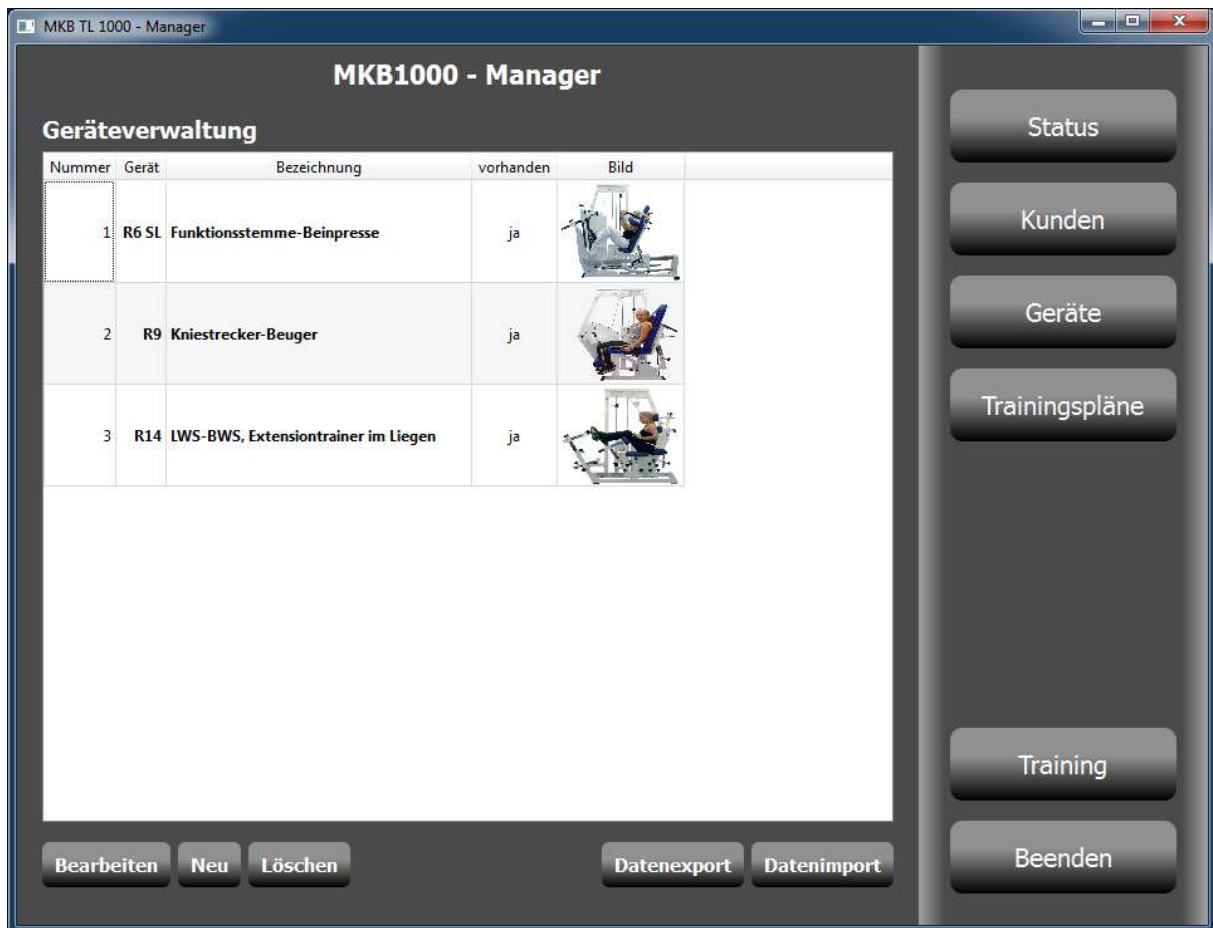
8.3.5.2 Trainingsplan drucken

Zum Ausdrucken eines Trainingsplanes für einen Benutzer klicken Sie in der Kundenerfassungsmaske auf den Button Trainingsplan -> „Drucken“. Es wird ein Trainingsplan-Ausdruck für den Benutzer erstellt, den er bequem von Gerät zu Gerät mitnehmen und die erfüllten Übungen abarbeiten (und wenn gewünscht auch abhaken) kann:

		ok
Trainingsplan für Gast		
1	C6 - Funktionsstemme-Beinpresse Übung sitzend, Koordination 3 Sätze mit je 10 Wiederholungen - dazwischen je 10 Sekunden Pause Gewicht: 80 kg	<input type="checkbox"/>
2	C6 - Funktionsstemme-Beinpresse Übung liegend, Geschwindigkeit 3 Sätze mit je 10 Wiederholungen - dazwischen je 10 Sekunden Pause Gewicht: 70 kg	<input type="checkbox"/>
3	C5 - Pulldown-Schulterpresse Übung Pull Down, Schulterfixator, Koordination 3 Sätze mit je 10 Wiederholungen - dazwischen je 10 Sekunden Pause Gewicht: 45 kg	<input type="checkbox"/>
4	C5 - Pulldown-Schulterpresse Übung Dips, Stützstemme, Standard 2 Sätze mit je 20 Wiederholungen - dazwischen je 20 Sekunden Pause Gewicht: 55 kg	<input type="checkbox"/>
		Stand: 26.02.2016

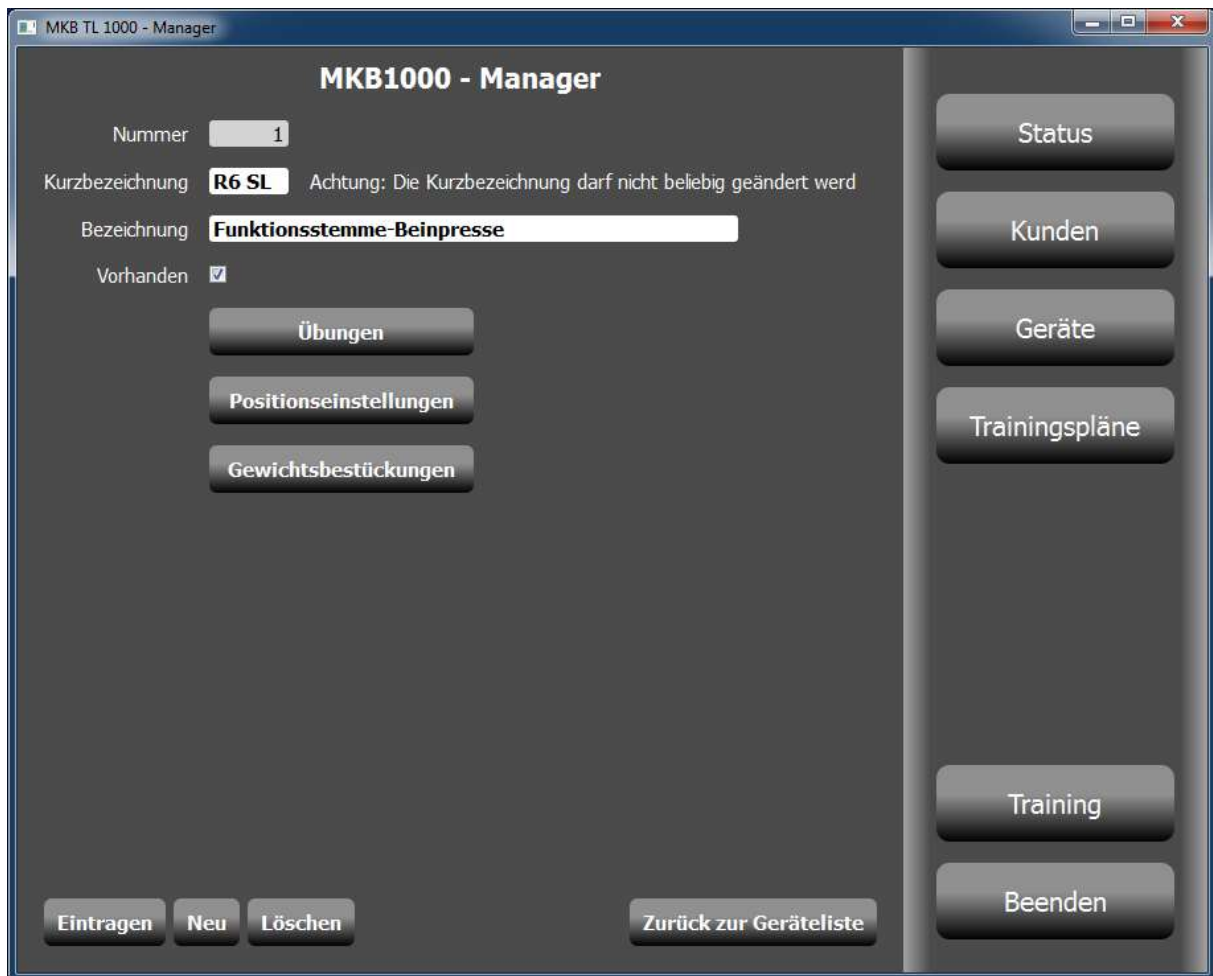
8.4 Geräteverwaltung

In der Geräteverwaltung werden sämtliche, im Hause verfügbaren Geräte angelegt, verwaltet und konfiguriert.



8.4.1 Geräteeinstellungen

Mittels Doppelklick auf eine Gerätezeile (oder die Buttons **Bearbeiten** bzw. **Neu**) gelangt man zum Konfigurationsdialog für ein bestimmtes Gerät:



Hierin werdend der Gerätename und Gerätekurzname vergeben. (Achtung: Der Gerätekurzname darf Systembedingt nicht frei vergeben werden, sondern ist immer herstellerspezifisch!)

Außerdem kann über die Checkbox **Vorhanden** eingestellt werden, ob das Gerät derzeit im Hause überhaupt verfügbar ist.

8.4.1.1 Übungen

Über den Button **Übungen** gelangt man in den Dialog, indem all an diesem Gerät möglichen Übungen mit deren Bezeichnung eingetragen / verwaltet werden:

8.4.1.3 Gewichtsbestückungen

Über den Button **Gewichtsbestückungen** gelangt man in den Dialog, indem all an diesem Gerät möglichen Gewichtseinstellungen konfiguriert werden:

Position	Gewicht
1:	10 kg
2:	15 kg
3:	20 kg
4:	25 kg
5:	30 kg
6:	40 kg
7:	50 kg
8:	60 kg
9:	70 kg
10:	80 kg
11:	90 kg
12:	100 kg
13:	120 kg
14:	140 kg
15:	160 kg
16:	180 kg
17:	200 kg
18:	0 kg
19:	0 kg
20:	0 kg

Bitte beachten Sie, dass die Gewichte in aufsteigender Reihenfolge eingegeben werden. Unbelegte Felder werden mit 0 eingetragen.

8.4.2 Hinzufügen von manuellen Übungsstationen

Zum Hinzufügen von manuellen Übungsstationen zum Gerätezykel gehen Sie folgendermaßen vor:

- 1.) Klicken Sie im Manager-System auf den Menüpunkt **Geräte**.
- 2.) Klicken Sie hierin dann auf den Button **Neu**.

3.) Füllen Sie die Felder entsprechend der Station aus:

Gerät / Übungsstation

Nummer

Kurzbezeichnung Achtung: Die Kurzbezeichnung darf nicht beliebig geändert werden!
Stationen für manuelle Übungen beginnen immer mit M

Bezeichnung

IP

Vorhanden

Übungen

Positionseinstellungen

Gewichtsbestückungen

Beachten Sie hierbei, dass die Kurzbezeichnung zwingend mit „M“ beginnen, und systemweit eindeutig sein muss!

Beispiele: M1, M2, M3, ...

Das Feld „IP“ lassen sie bitte leer!

Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit dem Button **Eintragen**.

4.) Klicken Sie danach auf den Button **Übungen**:

Tragen Sie hier alle möglichen Übungen dieser manuellen Station ein:

Übungen von Mattenstation

Nr.	Bezeichnung
<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="Liegestützen"/>
<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="Kniebeugen"/>
<input type="text" value="3"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="4"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="5"/>	<input type="text"/>

5.) Füllen Sie optional den Dialog unter dem Button **Positionseinstellungen** aus, sofern überhaupt Einstellmöglichkeiten an der Station vorhanden sind. (Diese werden dann später im gewohnten Einstellungsdialog zur Auswahl / Einstellung angeboten.)

8.4.2.1 Einstellung von Bildern zu manuellen Übungen (Optional)

Sofern Sie Bilder zu manuellen Übungen einbinden wollen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1.) Bereiten Sie jedes Übungsbild in 2 Varianten vor:

Variante 1: Bild mit 187 x 125 Pixel (Breite x Höhe) und weißem Hintergrund

Geben Sie diesem Bild den Dateinamen

[KURZBEZEICHNUNG]-Übung-[UEBUNGSNUMMER]_100.png

Variante 2: Bild mit beliebiger Breite x 300 Pixel Höhe, vor transparentem Hintergrund

(= freigestellt)

Geben Sie diesem Bild den Dateinamen

[Kurzbezeichnung]-Uebung-[UEBUNGSNUMMER]_300-F.png

(Dabei sind jeweils *[KURZBEZEICHNUNG]* und *[UEBUNGSNUMMER]* durch die Stations-Kurzbezeichnung und die jeweilige Übungsnummer zu ersetzen.

Beispiele:

Für Station M1 – Übung 1 die beiden Bilder:

M1-Uebung-1_100.png

M1-Uebung-1_300-F.png

Für Station M1 – Übung 2 die beiden Bilder:

M1-Uebung-2_100.png

M1-Uebung-2_300-F.png

- 2.) Kopieren Sie danach diese vorbereiteten Übungsbilder sowohl auf den Manager-PC als auch auf JEDEN Geräte-PC in den Pfad:

C:\MKB\images\

(indem sich auch alle anderen Übungsbilder befinden).

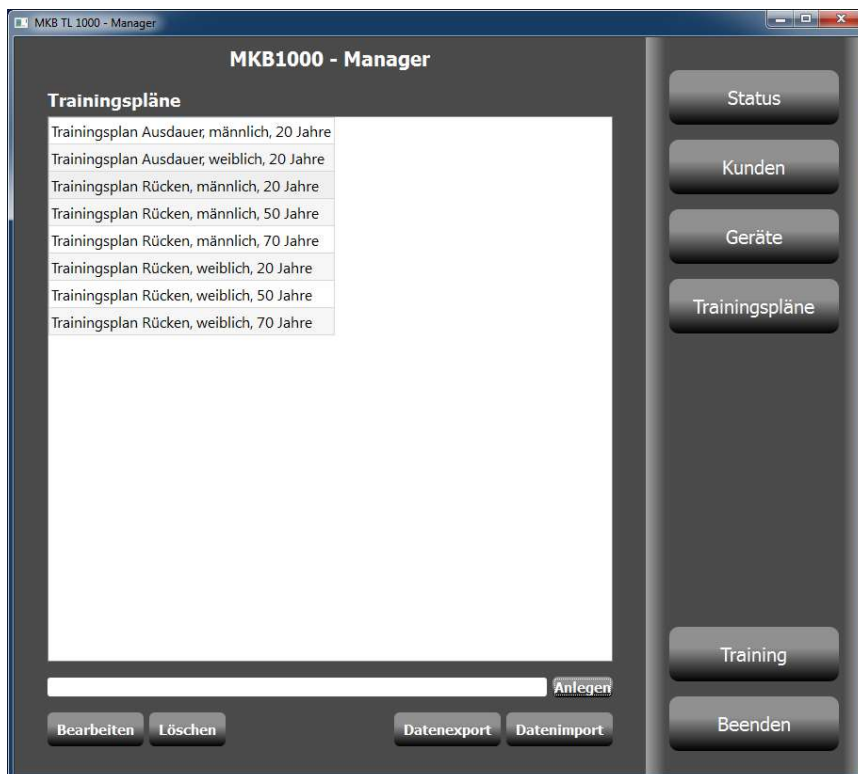
Hinweis hierzu: Vom Manager-PC aus können Sie über den Windows-Explorer über „Netzwerk“ auf alle Geräte-PCs zugreifen, sofern diese eingeschaltet sind.

Das erleichtert Ihnen das Verteilen der Bilder auf alle Geräte.

Danach können Sie die Übungen wie gewohnt in Ihre Trainingspläne einbinden.

8.5 Trainingsplan-Vorlagen (Trainingsplan-Templates)

Über den Manager-Hauptmenü-Button **Trainingspläne** gelangen Sie in die Trainingsplan-Vorlagen-Verwaltung:



Diese Trainingsplan-Vorlagen (=Trainingsplan-Templates) dienen dazu, häufig verwendete Standard-Trainingsituationen einmalig zu erfassen und für viele Kunden als Vorlage wiederzuverwenden.

Dabei kann für individuelle Kundenanpassungen später jede allgemeingültige Trainingsplan-Vorlage verwendet und individuell für den jeweiligen Einzelkunden spezifisch angepasst werden, ohne jedes Mal einen kompletten (ähnlichen) Trainingsplan neu erfassen zu müssen.

(Individuelle, kundenspezifische Anpassungen siehe unter 8.3.5).

Mittels Doppelklick auf eine Trainingsplan-Titel (oder den Button **Bearbeiten**) gelangt man zur Trainingsplan-Erstellungsseite:

MKB1000 - Manager

Trainingsplan:

Nr.	Gerät	Übung	Übungsart	Gewicht (kg)	Wdh.	Sätze	Pause (Sek.)	Geschw.	Max.Abw. (%)	Auto-Steigerung Gewicht		Auto-Steigerung Satzzahl	
										nach +Übg.	um	nach +Übg.	um
1	C6 - Funktionsstemme-Beinpresse	sitzend	Standard	80	10	3	10	2	10	2	2	2	1
2	R7 - Rotator	Drehung	Standard	30	5	3	5	3	10	0	0	0	0
3	R9 - Kniestrecker-Beuger	Übung 1	Standard	80	10	5	5	2	10	3	1	3	1
4	M1 - Manuelle Übung	Liegestützen			10	1	0	0	0	0	0	0	0
5			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
6			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
7			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
8			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
9			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
10			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
11			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
12			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
13			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
14			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0
15			Standard		10	3	10	3	10	0	0	0	0

Analog zum individuellen, kundenspezifischen Trainingsplan (s. 8.3.5) können hier bis zu 15 verschiedene Übungen an unterschiedlichen Geräten mit den jeweils am Gerät möglichen Übungen / Übungsarten / Gewichtsbestückungen / Wiederholungen / Sätze / Pausenlängen / Geschwindigkeiten und maximalen Abweichungen definiert werden, die dieser Trainingsplan umfasst.

Außerdem ist es möglich, im Trainingsplan auch beliebige "manuelle" (d.h. Geräte-unabhängige) Übungen (wie z.B. Dehnübungen etc.) zu erfassen und so in den Trainingsplan zu integrieren.

9 Einschalten

Das Einschalten des Systems erfolgt über den Hardware-Schalter, in der Regel neben dem Netzstecker des Gerätes. Die Betätigung dieses Schalters schaltet sowohl das Gerät selbst, als auch den Bildschirm am System an. (In Ausnahmefällen kann es notwendig sein, den Bildschirm über dessen Hardware-Schalter selbst einzuschalten, falls dieser zuvor separat ausgeschaltet worden war).

Die weitere Bedienung des Gerätes erfolgt vom Bildschirm aus.

10 Ausschalten

Das Ausschalten des Systems erfolgt über den Hardware-Schalter, in der Regel neben dem Netzstecker des Gerätes. Die Betätigung dieses Schalters beendet die Software und schaltet die Peripheriegeräte wie Computersystem, Monitor, etc. ab.

In Ausnahmefällen (wie z.B. zu Wartungszwecken) kann es notwendig sein, nur die Software zu beenden, die Peripheriegeräte jedoch weiterlaufen zu lassen.

Melden Sie sich hierzu als Administrator am Gerät an und Klicken danach auf den Menüpunkt **Manager**. Danach betätigen Sie im Manager-System den Menüpunkt **Beenden**. Dadurch wird die Software terminiert, der PC und das Gerät bleiben jedoch weiterhin eingeschaltet.

Ein anschließendes Ausschalten über den Hardware-Schalter kann jederzeit später erfolgen.

10.1 NOT-Aus / Freifahren (C-Serie)

Die Betätigung des NOT-Aus-Schalters stoppt alle Motoren mit sofortiger Wirkung.

S I C H E R H E I T S H I N W E I S :

Zum Freifahren in die Öffnungsposition kann der Benutzer den roten Knopf unterhalb des Sitzes verwenden. – Darauf ist der Benutzer bei der Erstverwendung des Gerätes unbedingt hinzuweisen!

Ein Lösen des NOT-Aus-Knopfes wird durch Drehen des Not-Aus-Knopfes in die aufgezeichnete Richtung erreicht. Erst danach kann das Gerät wieder per Software gesteuert werden!

11 Gerät referenzieren (C-Serie)

Von Zeit zu Zeit kann es notwendig sein, das Gerät neu zu referenzieren. Melden Sie sich dazu als **Administrator** am Gerät an und wählen Sie den Menüpunkt **Referenzieren**.

S I C H E R H E I T S H I N W E I S :

**!!! ACHTUNG: BEIM REFERENZIEREN DARF SICH KEINE PERSON
IN DEM GERÄT BEFINDEN – AKUTE VERLETZUNGSGEFAHR !!!**

Beim Referenzieren werden alle Motoren einmal in ihre maximale Auslenkungsposition bewegt und automatisch neu eingemessen.

Dieser Vorgang kann einige Minuten andauern. Warten Sie bitte so lange, bis alle Motoren wieder den Stillstand erreicht haben und die Referenzierungs-Meldung am Bildschirm verschwunden ist!

12 Touch-Monitor

Die Software zum Einstellen und Kalibrieren der Geräte-Touch-Monitore finden Sie auf jedem Geräte-PC im Verzeichnis C:\Utilites\Touchkit.exe

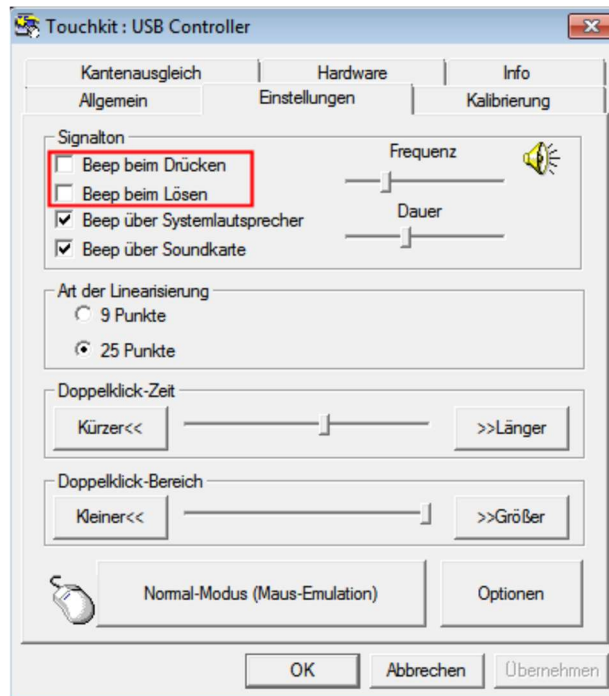
12.1 Touch-Monitor einstellen

Zum Einstellen eines Geräte-Touch-Monitors starten sie die Utility-Software C:\Utilites\Touchkit.exe



12.1.1 Deaktivieren der Touch-Signaltöne

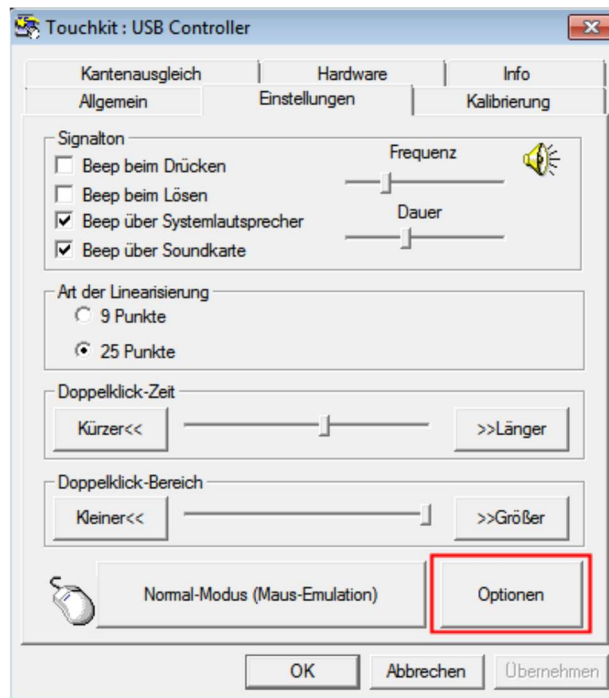
Nach dem Start des Programms Touchkit.exe wechseln Sie darin auf die Registerkarte „Einstellungen“:
In aller Regel können hier die Signaltöne folgendermaßen deaktiviert werden:



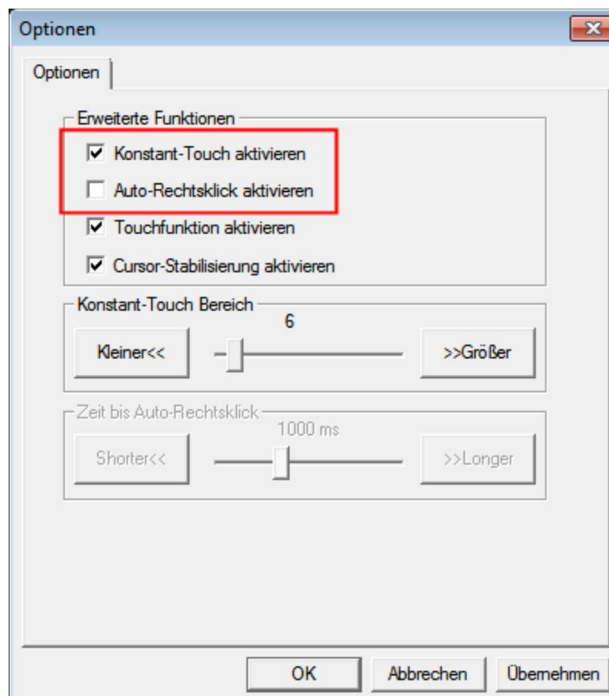
12.1.2 Aktivieren der Permanent-Touch-Funktion

Die Aktivierung der Permanent-Touch-Funktion ist zum Betrieb der MKB-Geräte zwingend notwendig!

Navigieren Sie hierzu auf der Registerkarte „Einstellungen“ zum Button: „Optionen“:



Navigieren Sie hierzu auf der Registerkarte „Einstellungen“ zum Button „Optionen“ und Klicken Sie darauf. Es öffnet sich der Dialog „Optionen“:



Aktivieren Sie die Checkbox „Konstant-Touch aktivieren“ UND

Deaktivieren Sie die Checkbox „Auto-Rechtsklick aktivieren“.

Bestätigen und Schließen Sie die Dialoge danach mit „OK“.

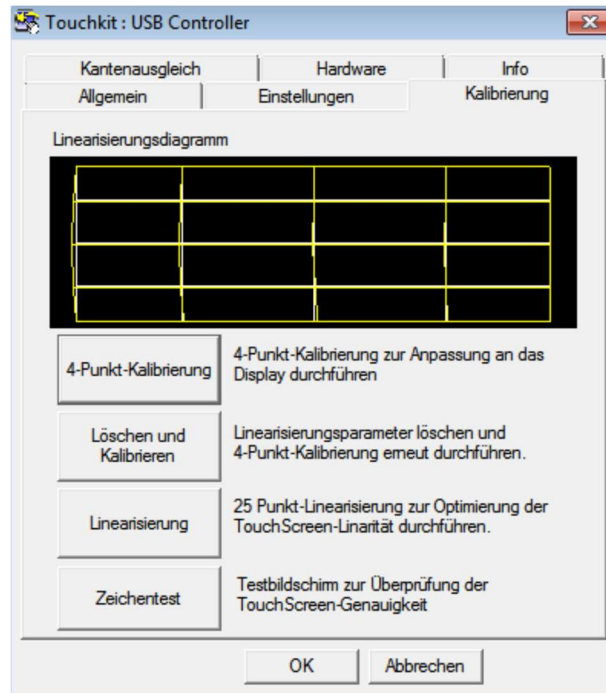
12.2 Touch-Monitor kalibrieren

Von Zeit zu Zeit ist es notwendig, die Geräte-Touch-Monitore neu zu kalibrieren.

Zum Kalibrieren eines Geräte-Touch-Monitors starten sie die Utility-Software C:\Utilites\Touchkit.exe



Navigieren Sie darin zur Registerkarte „Kalibrierung“:



Starten Sie hier die „4-Punkt-Kalibrierung“.

Führen Sie den Kalibrierungsvorgang entsprechend der Bildschirmvorgabe durch. Achten Sie dabei zwingen auf einen senkrechten Blick auf den Monitor um Kalibrierungsfehler durch Parallaxenfehler auszuschließen!

Beenden Sie danach die Dialoge mittels „OK“.

13 Wichtige Bedienungshinweise

13.1 Übungsposition anfahren (C-Serie)

Befindet Sich das Gerät im Status „Übungsposition wird angefahren“ (siehe gleichlautend angezeigter Dialog auf dem Bedienbildschirm), dann darf das Gerät währenddessen nicht ausgeleitet werden! – Ansonsten ist ein mechanischer Schaden nicht auszuschließen!

Kommt das Gerät im Status „Übungsposition wird angefahren“ (siehe gleichlautend angezeigter Dialog auf dem Bedienbildschirm) nicht zum Ende (d.h. der Vorgang dauert ungewöhnlich lange), dann ist eine administrative Neureferenzierung des Systems (s. u. 11) notwendig.

14 Systemeinstellungen

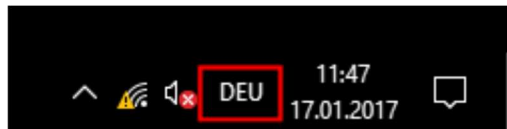
14.1 Sprache ändern

14.1.1 Sprache des Betriebssystems ändern

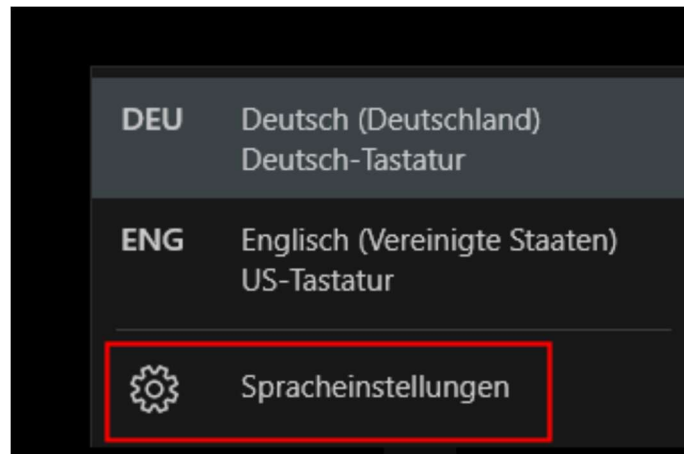
Ab der Betriebssystem-Version Windows 10 oder höher ist es möglich, die Sprache des Betriebssystems auf eine beliebige von Microsoft® angebotene Sprache zu ändern. Für das Wechseln zu einer noch nicht zuvor geladenen Sprache ist dabei eine Internetverbindung notwendig.

Gehen Sie dazu folgendermaßen vor:

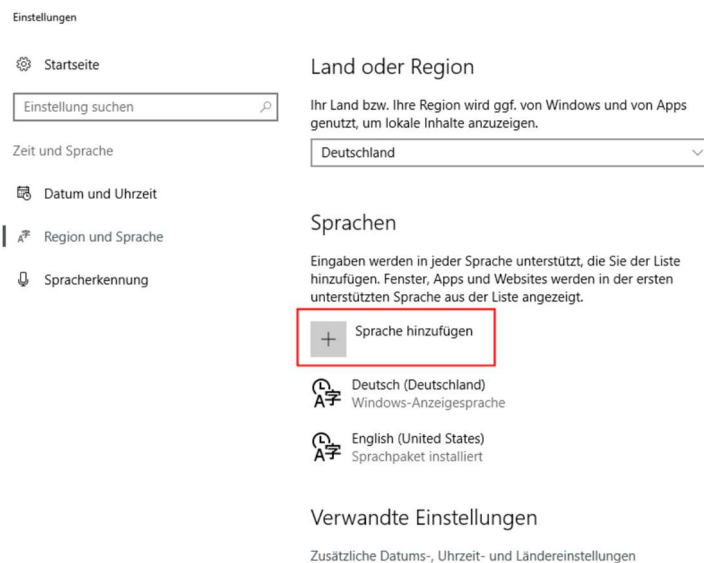
1.) Klicken Sie unten Rechts im Symbolfeld auf die aktuell eingestellte Sprache (z.B. „DEU“ oder „ENG“):



2.) Wählen Sie dann entweder eine bereits vorhandene, installierte Sprache aus, oder Klicken Sie zur Installation einer neuen, weiteren Sprache auf „Spracheinstellungen“:



3.) Klicken Sie zur Installation einer neuen, weiteren Sprache danach auf „+ Sprache hinzufügen“:



4.) Wählen Sie aus dem Sprachmenü die gewünschte, neu zu installierende Sprache und folgen Sie dabei der Dialogführung. Eine bestehende Internetverbindung ist zur Erstinstallation der Sprache notwendig.

14.1.2 Sprache der MKB-Software ändern

Die MKB-Software wird derzeit in den Sprachen *Deutsch, Englisch, Rumänisch und Chinesisch* angeboten. Zum Umstellen der verwendeten Sprache kontaktieren Sie bitte den MKB-Support.

15 Datensicherung

Die Datenhaltung erfolgt bei Einzelgeräten in einer Datenbank auf dem Gerät selbst, bei Geräten in einem Netzwerkverbund in der zentralen Datenbank des Manager-PCs.

Alle Geräte-, Kunden- und Trainingsdaten befinden sich bei unveränderter Standardkonfiguration in dem Verzeichnis C:\MySQL55\data\ des Manager-PCs (bzw. Gerät mit Manager-System).

Für eine regelmäßige Sicherung dieser Daten ist der Geräteeigentümer / Kunde selbst verantwortlich.

Der Hersteller übernimmt keine Haftung für etwaigen Datenverlust.

16 Kontakt

MKB-Zentrale

Tel.: +49 (0)7347 7547

Fax: +49 (0)7347 4460

E-Mail: mkb-system-keller@t-online.de

oder

MKB-Ersatzteilversand u. -Auslieferungslager

Tel.: +49 (0)8337 7555-0

Fax: +49 (0)8337 7555-1

E-Mail: mkblager@t-online.de

Versionshinweis:

Anleitungen in gedruclt ausgehändigter Form können ggf. gegenüber der elektronischen Form veraltet sein. Es gilt jeweils der neueste Stand in elektronischer Form – i.d.R. auf dem jeweiligen Gerät unter "C:\MKB\Anleitung TL1000 Manager- und Trainingssystem.pdf" zu finden.