IMBODY

IMBODY POWER S

STARTING GUIDE

Einrichtung	2	Workout-Modi	17
Ihre Werte	5	Kurse & Workouts	22
Trainingsplan	8	KI Coach	27
Handles & Arme	10	Weitere Funktionen	29
Training	13	Technischer Service	33



FITVYR

INTERNETVERBINDUNG

- Verbinden Sie Ihren IMBODY Power S Pro zunächst mit dem Internet.
- Achten Sie darauf, dass der WLAN-Router nicht allzu weit vom Gerät entfernt ist und eine stabile Verbindung besteht.
- Es wird eine Verbindung via **2,4 GHz** empfohlen.
- Sollte der Router weiter entfernt sein, so könnte ein WLAN-Repeater Abhilfe verschaffen.

Der IMBODY Power S Pro ist auch ohne Internetzugang nutzbar, jedoch können Sie dann auf einige Funktionen nicht zugreifen.



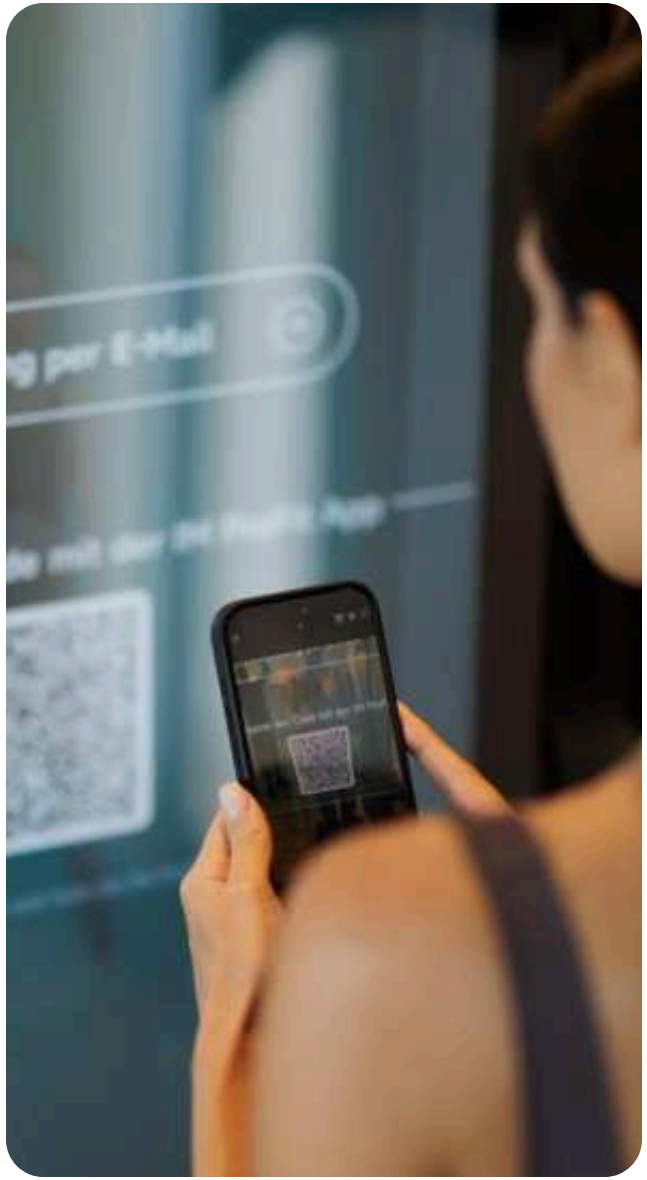
VOR DEM START

Profilerstellung

- Erstellen Sie ein Profil über die IMBODY App **„IM ProFit“**.
- Erhältlich im App Store sowie im Google Play Store.
- Wenn Sie Ihr Smartphone nicht verbinden wollen, können Sie auch direkt am Gerät mit Ihrer E-Mail-Adresse ein Profil erstellen.

Login

- Loggen Sie sich nun durch das Scannen des auf dem IMBODY angezeigten QR-Codes über die App ein.



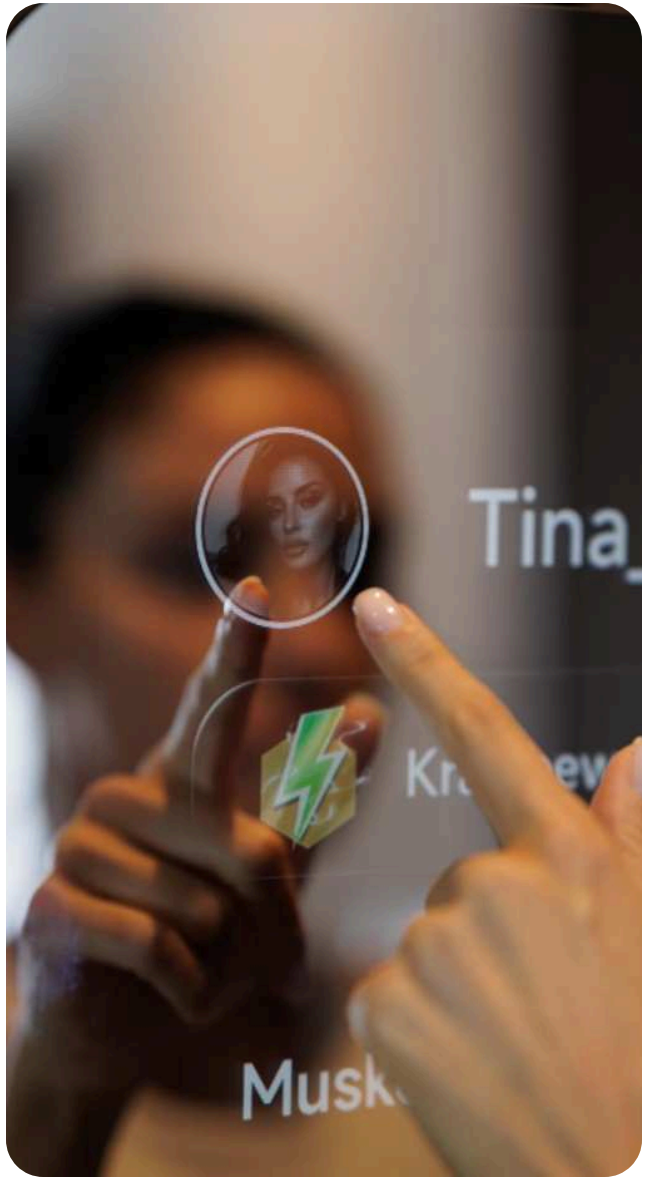


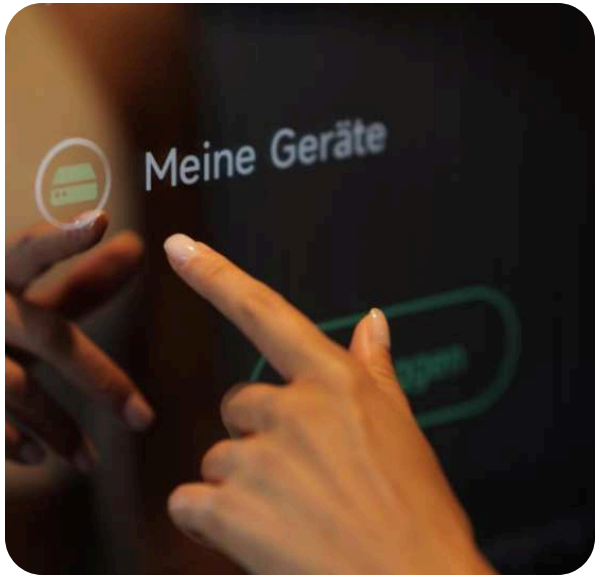


AUF UPDATES PRÜFEN

Sobald Ihr IMBODY mit dem Internet verbunden ist, sucht dieser automatisch nach Software-Updates.

Wir empfehlen jedoch, diesen Schritt auch noch einmal händisch zu machen.



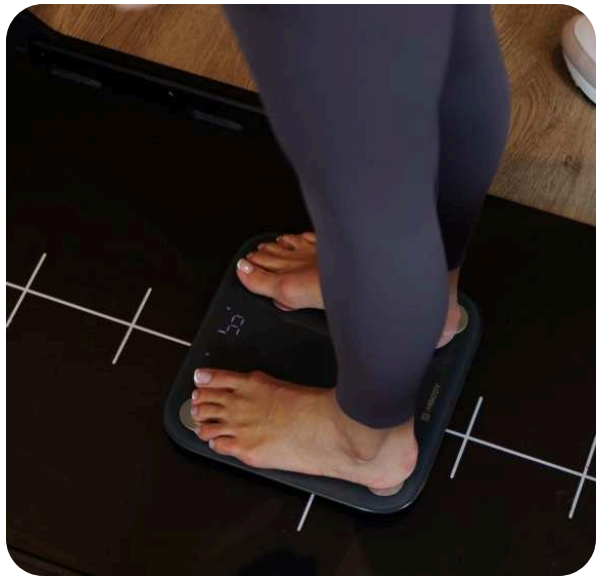


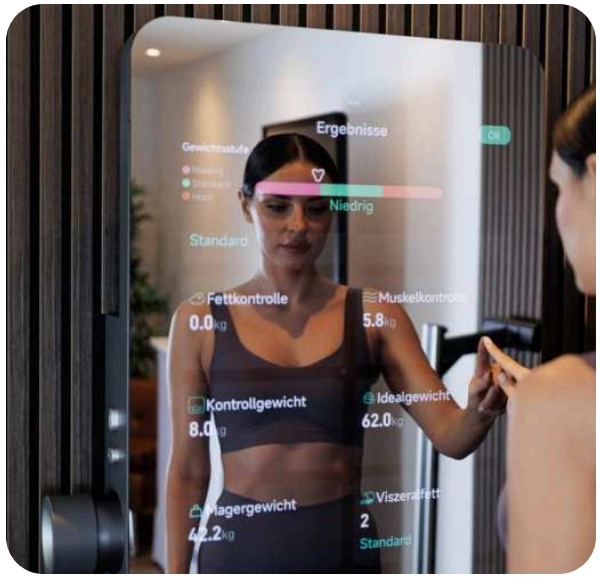


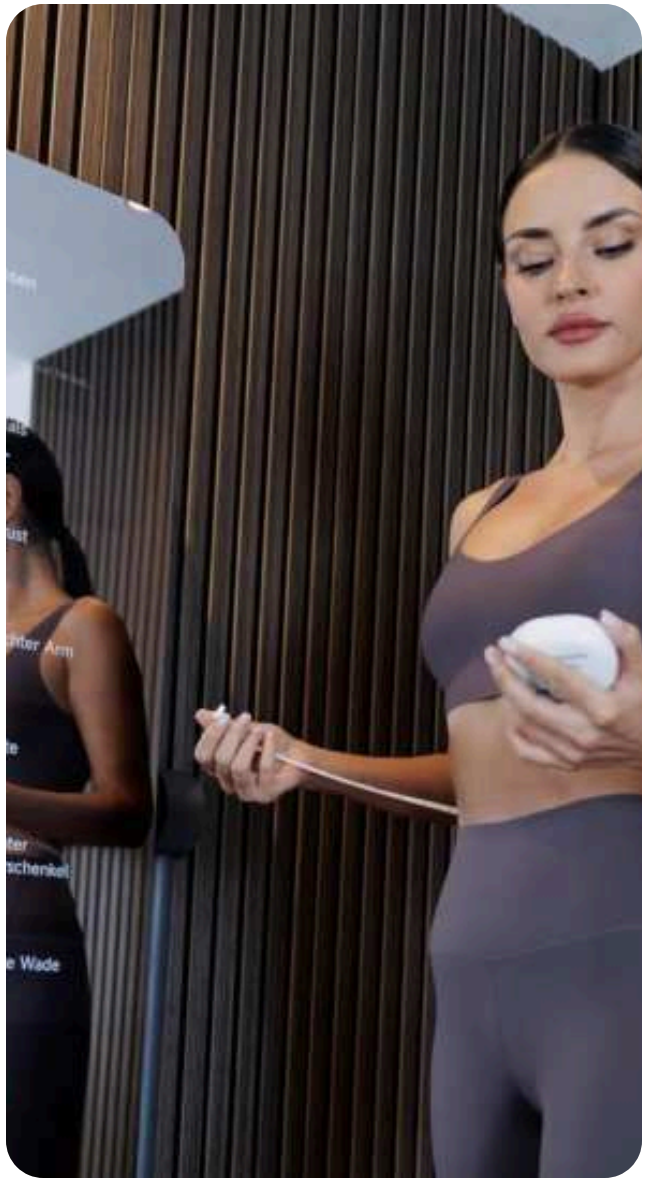
KÖRPERWERTE

Smart Geräte

- Sind Sie eingeloggt, finden Sie im Hauptmenü oben rechts den Button **„Smart Geräte“**.
- Hier können Sie nun die Körperanalysewaage sowie das digitale Maßband verbinden und mit den ersten Messungen beginnen.
- Diese Daten helfen Ihnen zum einen zum besseren Tracken Ihrer Ergebnisse und unterstützen die KI bei der Kursauswahl sowie der Voreinstellung der Gewichte in den Workout-Kursen.



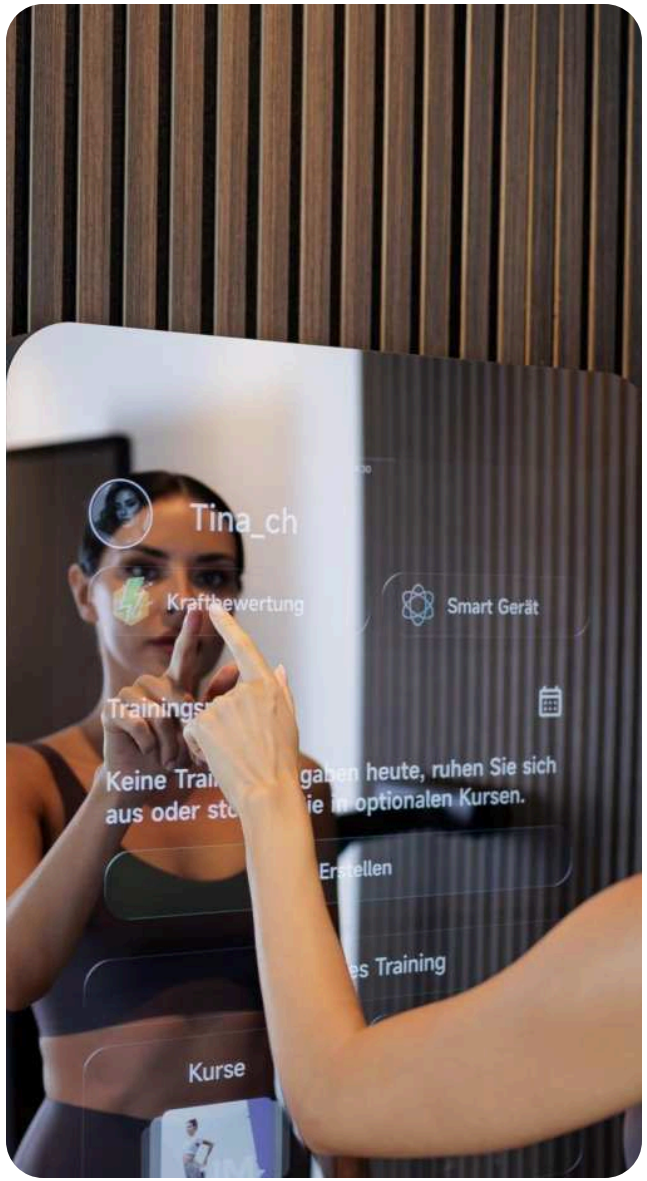


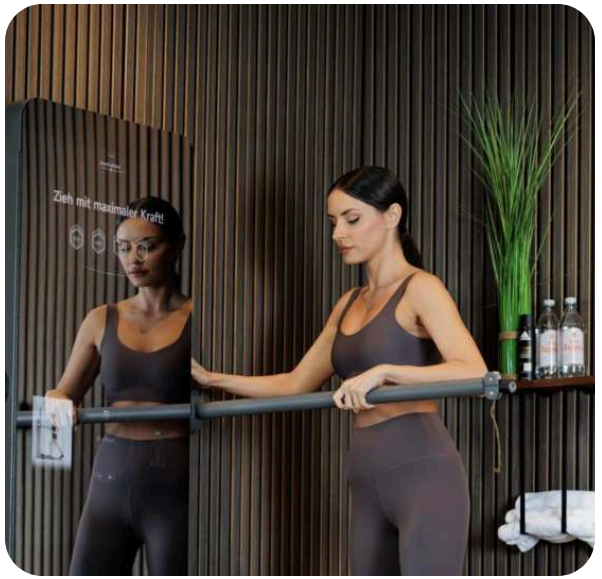


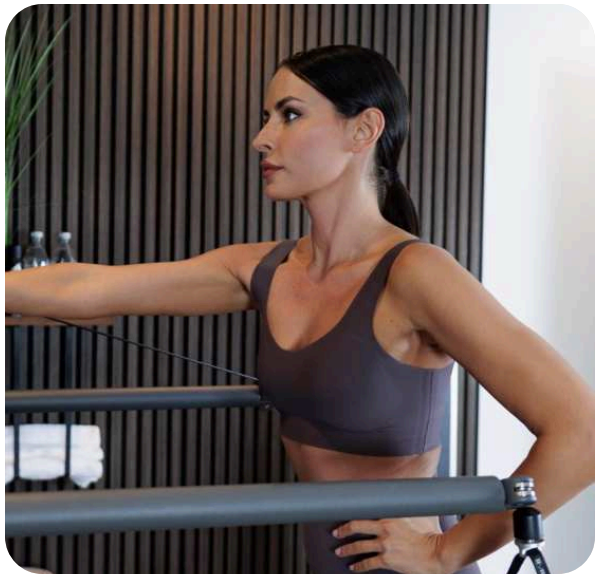
KRAFTBEWERTUNG

Ermittlung Ihres Kraftscores

- Gehen Sie nun im Hauptmenü auf den Button **„Kraftbewertung“**.
- Folgen Sie den Anweisungen des Coaches, um mit nur wenigen Übungen Ihren ersten Kraftscore zu ermitteln.







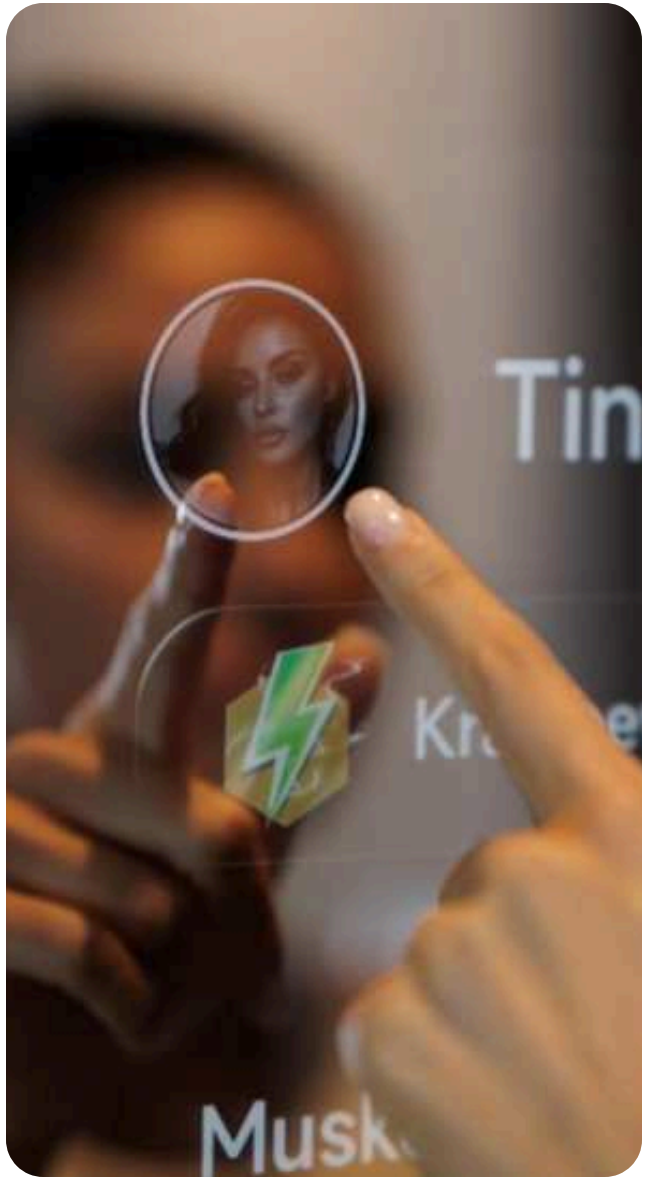
IHRE WERTE

GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Besuchen Sie jederzeit den Bereich **„Gesundheitsmanagement“** und erhalten Sie einen genauen Überblick über alle gemessenen Körperwerte.





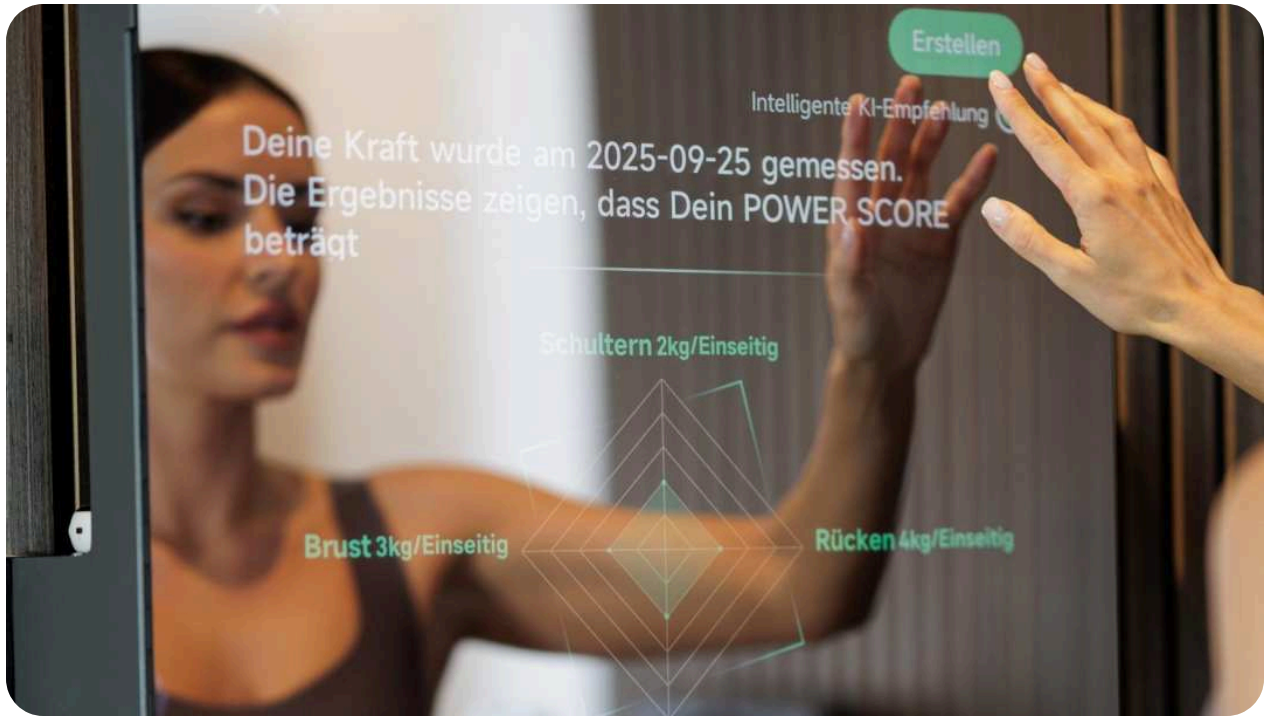


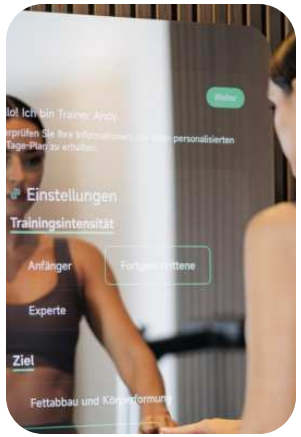
IHR TRAININGSPLAN 1/2

Ist Ihr Kraftscore ermittelt, kehren Sie zurück zum Hauptmenü.

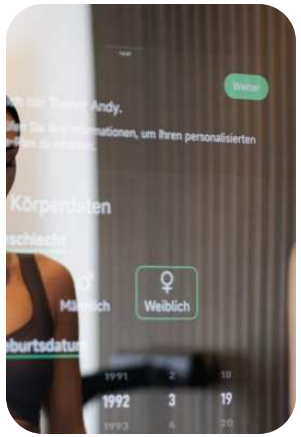
Gehen Sie nun unter der Rubrik **„Trainingsplan“** auf **„Erstellen“** und beantworten Sie zunächst ein paar Fragen zu Ihrem Gesundheitsstatus.

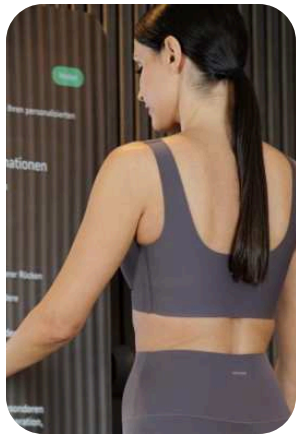
- Körperdaten bestätigen
- Trainingsziele setzen
- Gesundheitsinformationen angeben
- Bestätigung zur Verwendung des Kraftscores, um einen personalisierten Trainingsplan zu erstellen







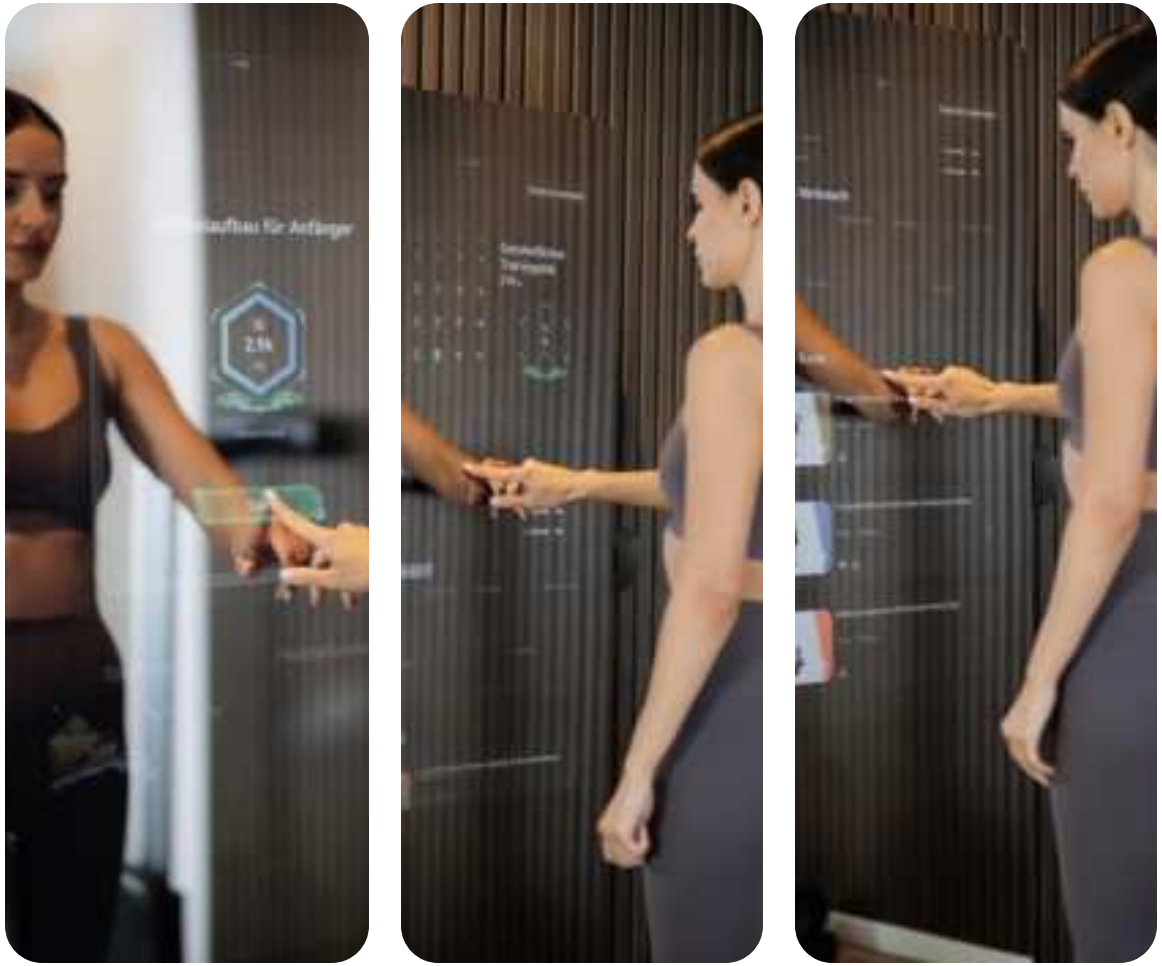




IHR TRAININGSPLAN 2/2

Nachdem Ihr Trainingsplan erstellt wurde, befinden Sie sich nun wieder im Hauptmenü.

- Wählen Sie nun die Hauptansicht Ihres Trainingsplans mit einem Klick auf das Kalendersymbol oben rechts.
- Scrollen Sie nun durch die Übersicht und entdecken Sie die für Sie jeweils täglich vorgeschlagenen Kurse, um Ihr erstes 30-Tage-Ziel zu erreichen.
- Auch wenn Sie keine Kurse wählen, sondern ein freies Training absolvieren, andere Kurse aus der Kursbibliothek auswählen, eigene Workouts zusammenstellen oder auch ein Ruder- oder Skispiel spielen, solange Ihr Trainingsplan aktiviert ist, werden alle Ergebnisse dort abgespeichert.



SMART HANDLES & BLUETOOTH CONTROLLER

Durch einen Swipe nach unten vom oberen Bildschirmrand öffnet sich das Einstellungsmenü.

Neben der Steuerung von Lautstärke, Musiktitel, Licht, Wi-Fi & Gerätesprache können Sie hier nun den Bluetooth Controller sowie die Smart Handles verbinden und ihnen folgende Funktionen zuweisen:

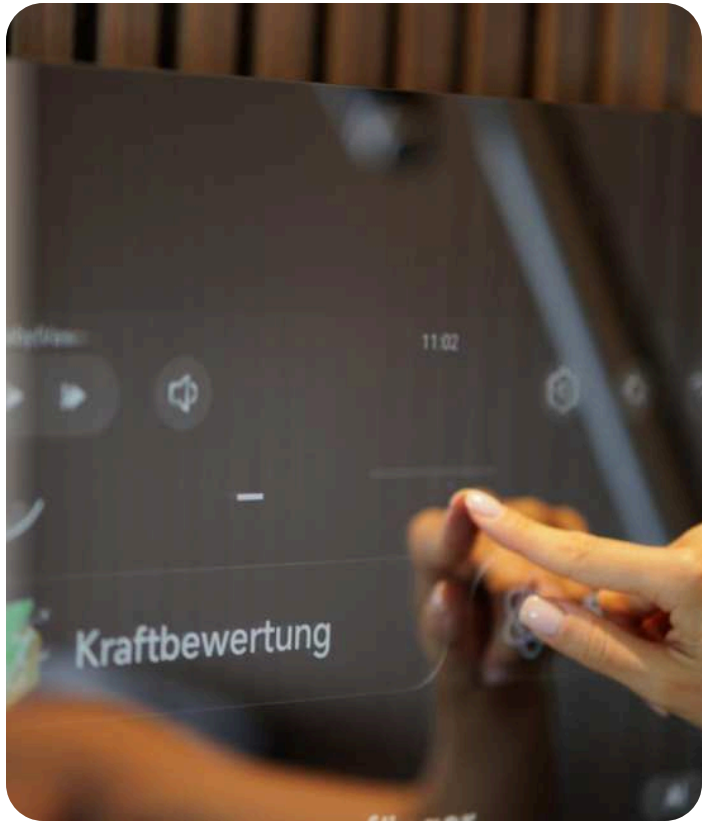
- Widerstand aktivieren/deaktivieren
- Widerstand erhöhen
- Widerstand verringern

Drücken Sie zum Verbinden jeweils die Bluetooth-Taste auch auf dem jeweiligen Controller.

Sind die Bluetooth Controller 1-mal verbunden worden, reicht es in Zukunft, nach dem Gerätestart die Bluetooth-Knöpfe einmal kurz zu drücken. Die Handstücke verbinden sich dann selbst innerhalb von 2–3 Minuten.







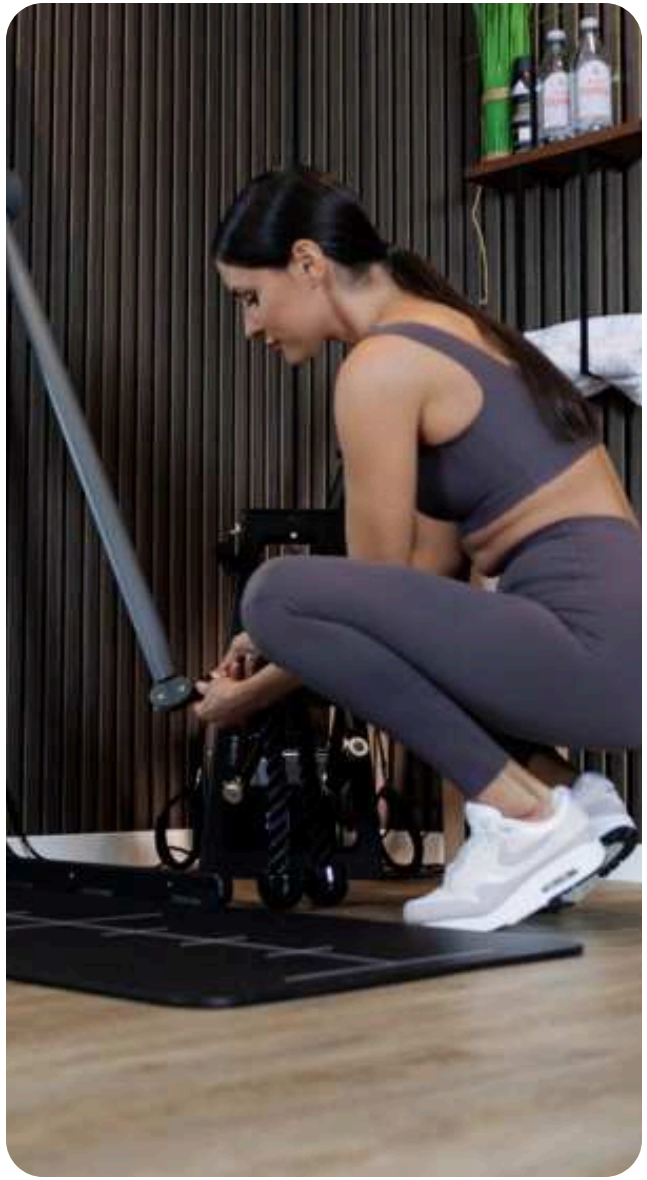




ANSCHLUSS DER WORKOUT-HANDLES

Zum Anschluss der einzelnen Handstücke stecken Sie den Anschlussadapter in die dafür vorgesehene Öffnung. Drücken Sie nun und drehen Sie den Verschluss um **90 Grad**.

Sie erkennen, dass das Handstück ordnungsgemäß verbunden ist, daran, dass zwischen dem Anschluss und dem Adapter ein kleiner Spalt erkennbar ist.







ARM POSITIONS ARRETIERUNG

Die Trainingsarme können auf insgesamt 7 verschiedene horizontale sowie 2 vertikale Positionen eingestellt werden.

7
horizontale Positionen

2
vertikale Positionen

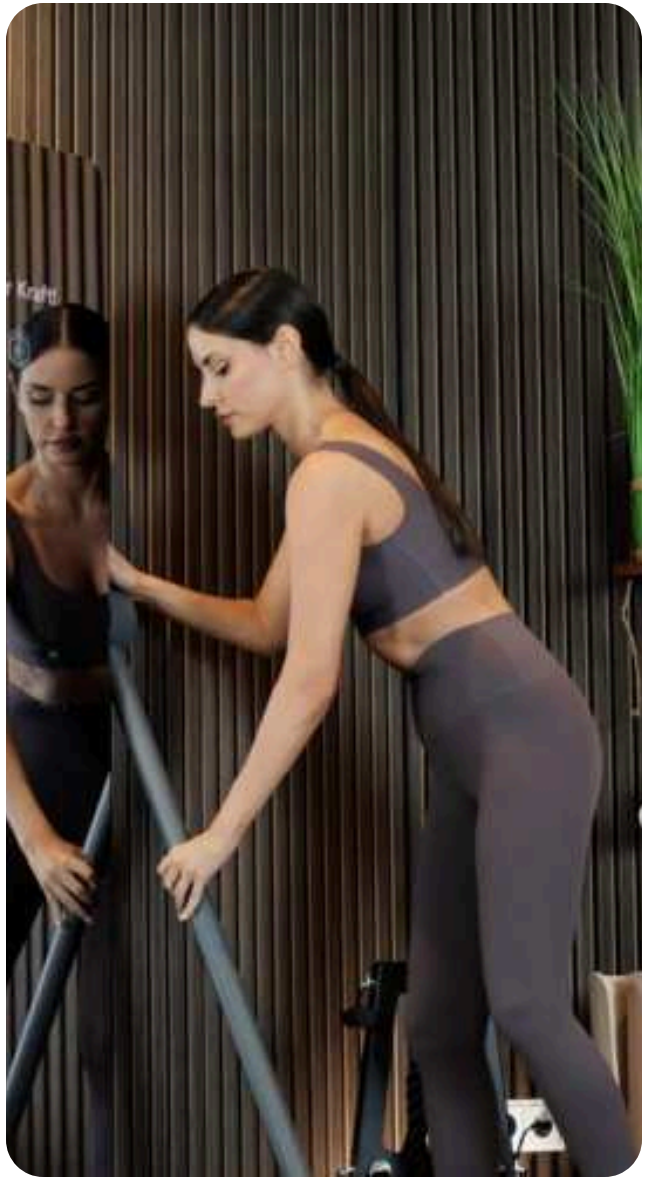
Drücken und halten Sie, während Sie die Arme verstellen, den dafür jeweils an der Seite des Geräts befindlichen Knopf.

HINWEIS

Bitte deaktivieren Sie stets den Widerstand, bevor Sie die Arme neu positionieren.







TRAINING

FREIES TRAINING

Im freien Training können Sie ganz nach Belieben und ohne Videoanleitung trainieren.

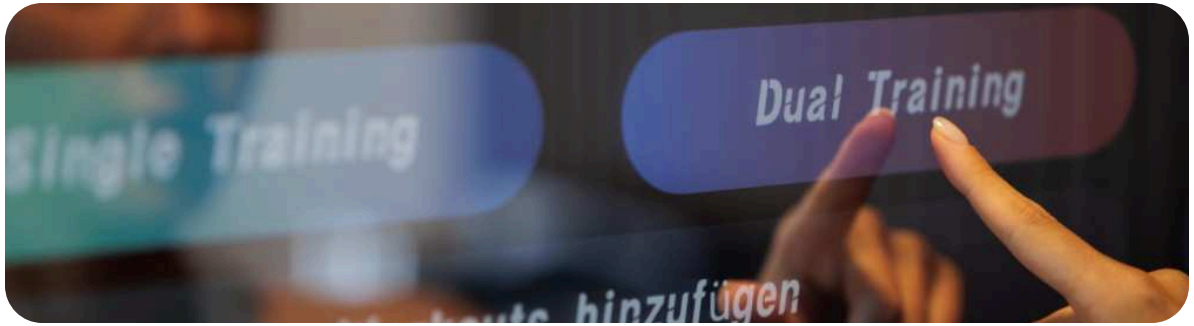
Wählen Sie zunächst zwischen

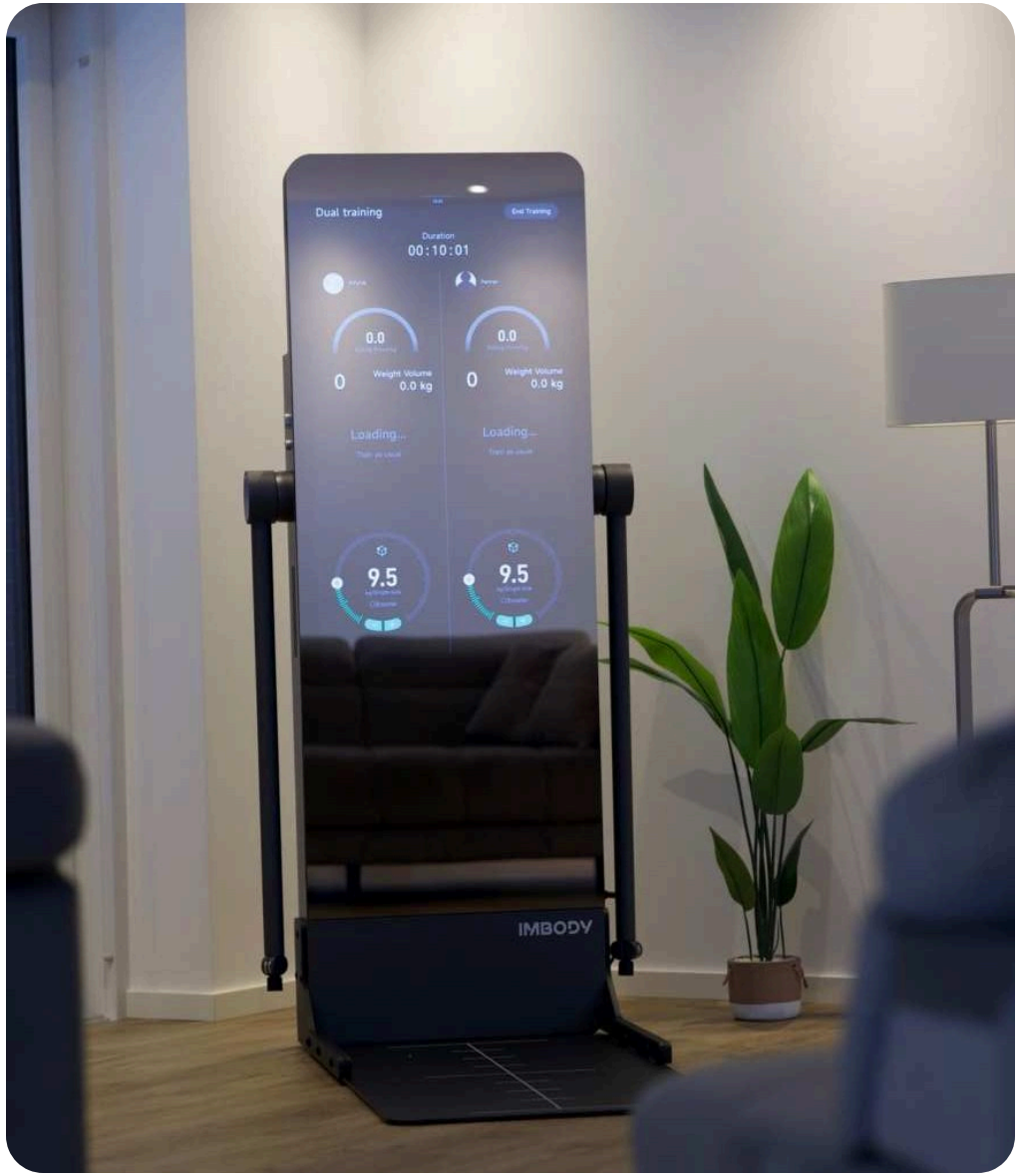
SINGLE MODUS

die Motoren beider Arme werden gleichzeitig kontrolliert

DUALER MODUS

beide Arme können separat voneinander eingestellt werden (siehe Bild)





WORKOUT-MENÜ

Egal, ob Sie nun ein freies Training, einzelne Workouts mit Videobegleitung oder einen Kurs machen, das Workout-Menü ist überall einheitlich und essentiell.

Widerstandseinstellung

- Solange sich beide Seile in der Ausgangsposition befinden, können Sie das Gewicht aktivieren/deaktivieren und mittels des virtuellen Power-Rads den Widerstand bequem durch eine Swipe-Bewegung verändern.
- Ist ein oder sind beide Seile herausgezogen, lässt sich der Widerstand aus Sicherheitsgründen nur noch über die (+) & (–) Buttons oder die Smart Handles verändern.



SPOTTER MODUS

Unterhalb der Widerstandsanzeige finden Sie den Spotter Modus.

Sie können ihn ganz nach Belieben aktivieren, solange Sie sich im Standard-Trainingsmodus befinden.

> Der Spotter erkennt automatisch, wenn Ihnen während der Ausführung einer Übung die Kraft „ausgeht“, und reduziert das Gewicht automatisch. Sollten Sie dann wieder ausreichend „Power“ haben, erhöht der Spotter das Gewicht wieder.



TRAINING

DIE WORKOUT-MODI

Oberhalb des angezeigten Widerstandes finden Sie ein Hexagon-Symbol. Wenn Sie dieses berühren, öffnet sich das Workout-Modi-Menü und Sie haben die Auswahl aus 5 verschiedenen Modi, um Ihre Muskeln mit immer wieder neuen Reizen zu konfrontieren.

1 **Burnout-Modus** Seite 17

2 **Exzentrischer-Modus** Seite 18

3 **Standard-Modus** Seite 19

4 **Constant-Modus** Seite 20

5 **Elastischer Modus** Seite 21

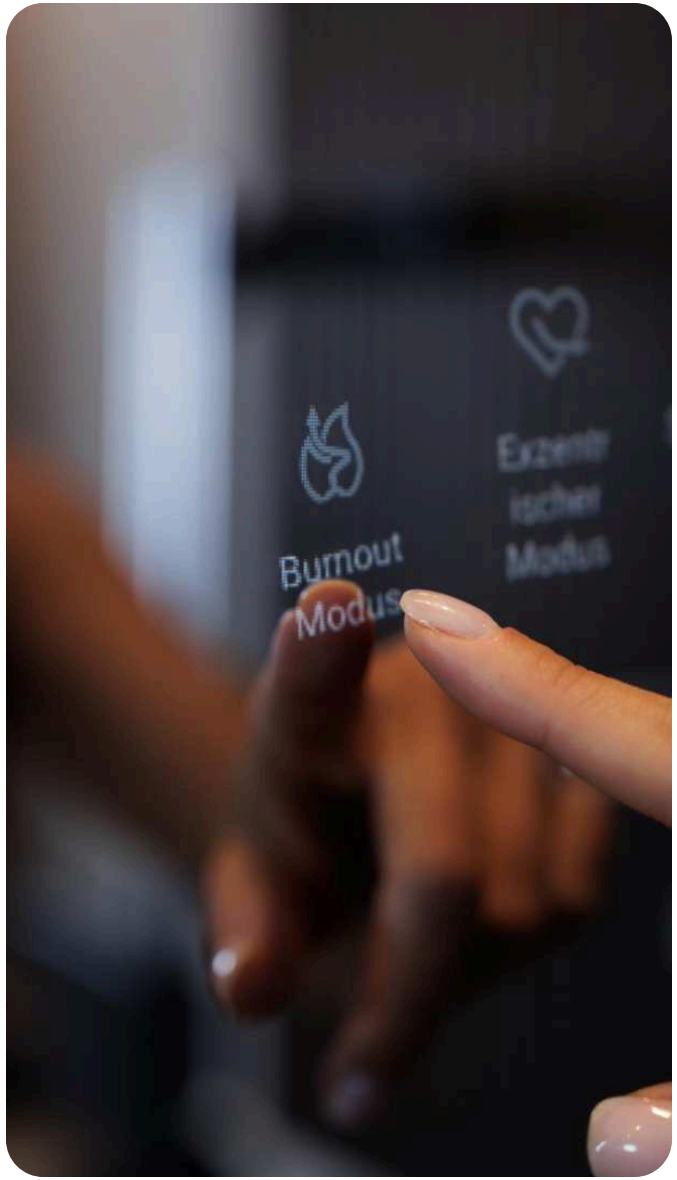


BURNOUT-MODUS

1 2 3 4 5

Der Cardio-Modus. Im **Burnout Modus** verändert sich das Gewicht durchgehend und sorgt somit für sich stetig ändernde Leistungskurven, ideal also bei Übungen mit vielen Wiederholungen.





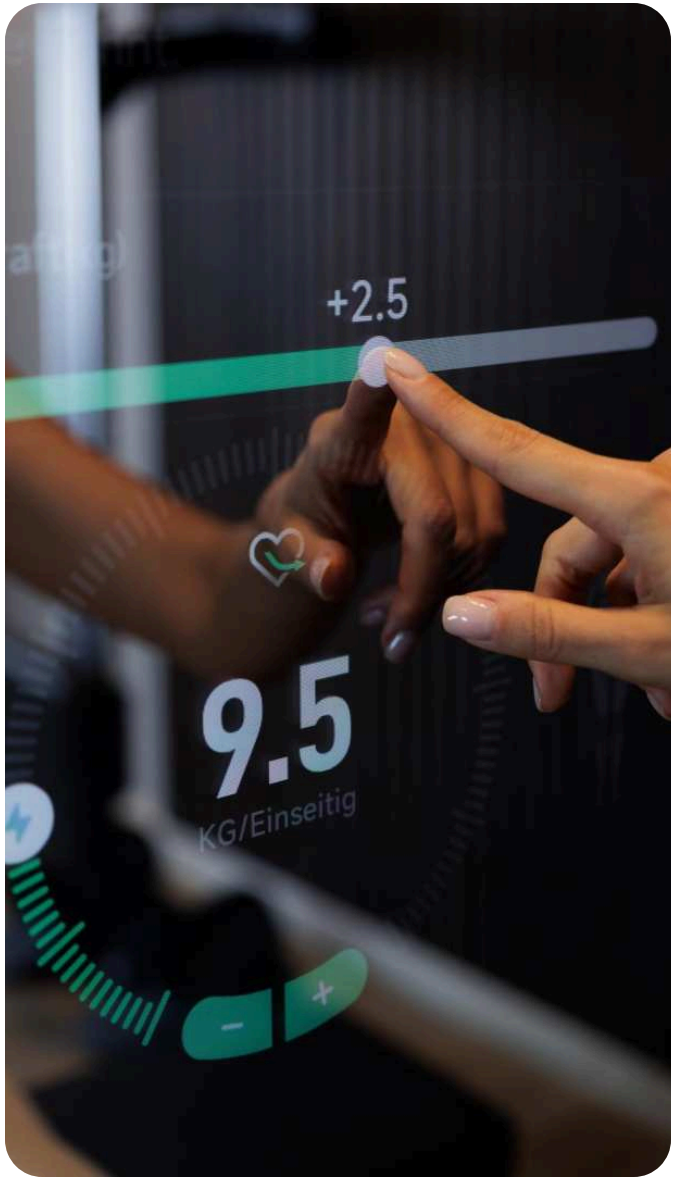
EXZENTRISCHER-MODUS

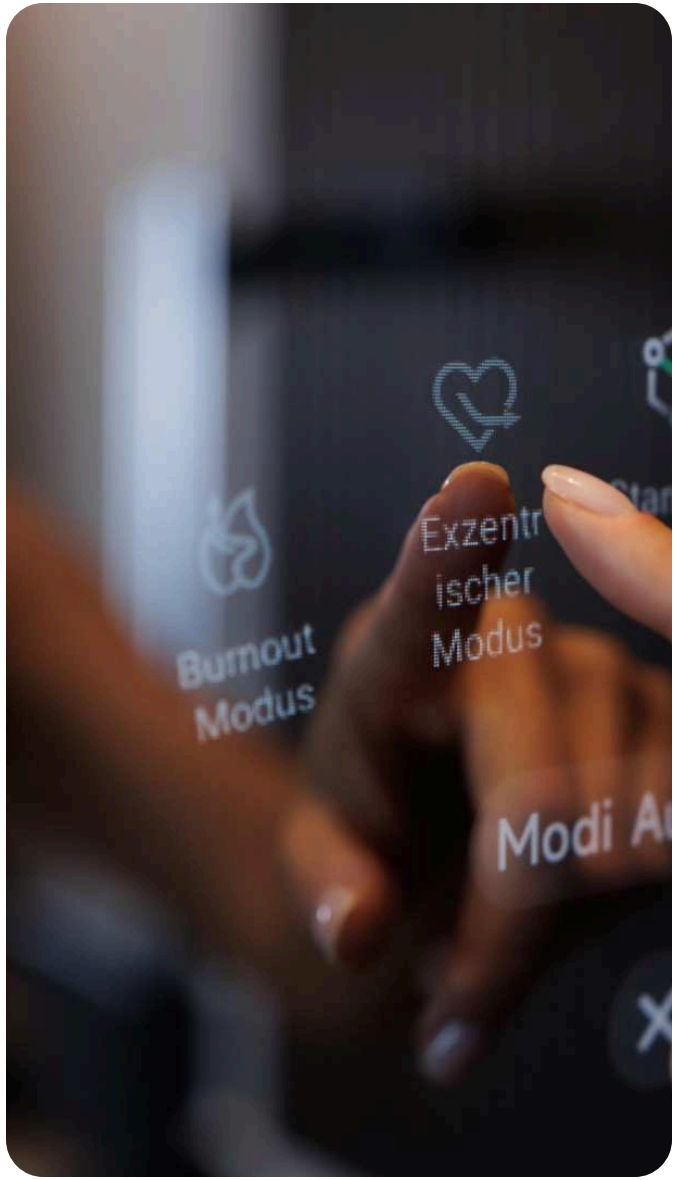
1 2 3 4 5

Hier wird eine Zentrifugalkraft simuliert.

Ihr primäres Widerstandsgewicht bleibt beim Auszug des Seils bestehen, während ein zusätzliches Gewicht beim Zurücklassen des Seils addiert wird.

Optimal für jeden, der einen zusätzlichen Reiz setzen möchte und viel Wert auf die korrekte Ausführung der Übung legt.



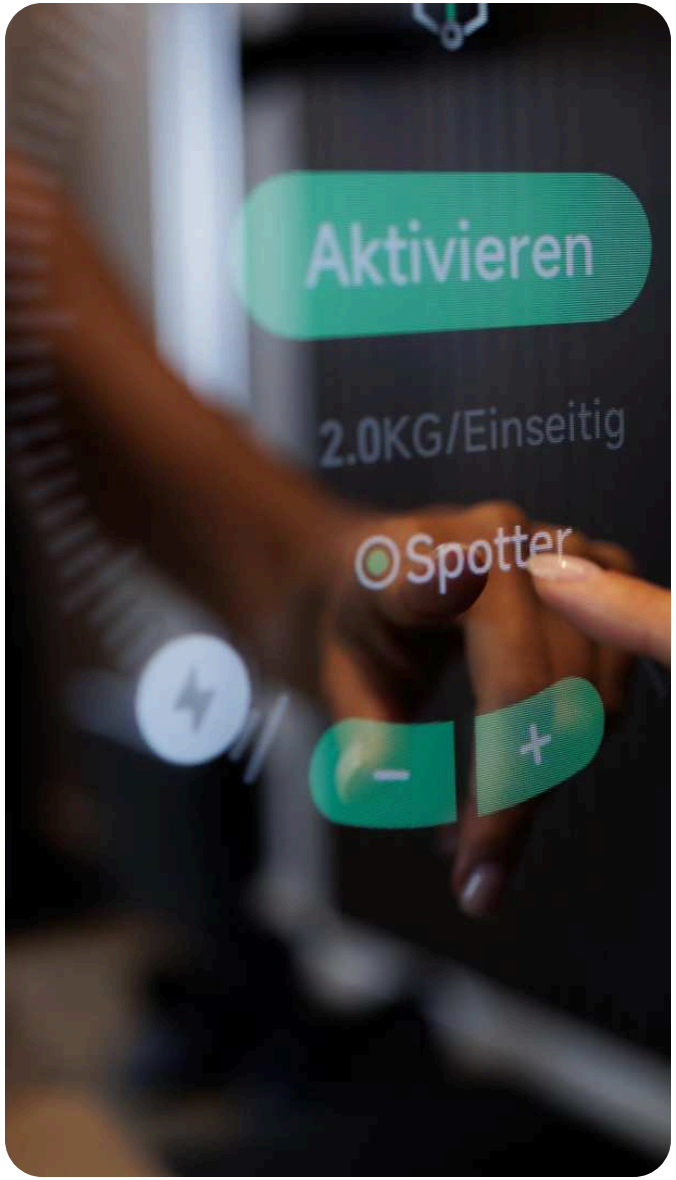


STANDARD-MODUS

1 2 **3** 4 5

Trainieren wie am Kabelzug im Gym. Die Besonderheit:

- Im **Standard-Modus** ist die Aktivierung des Spotters möglich.

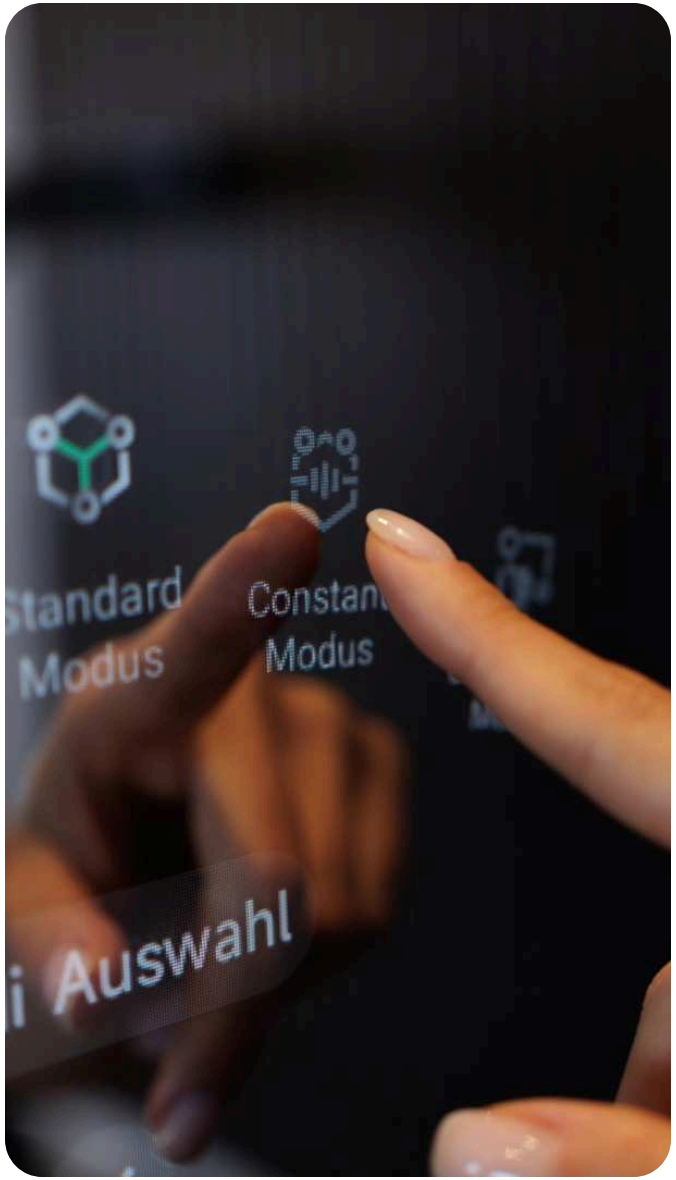


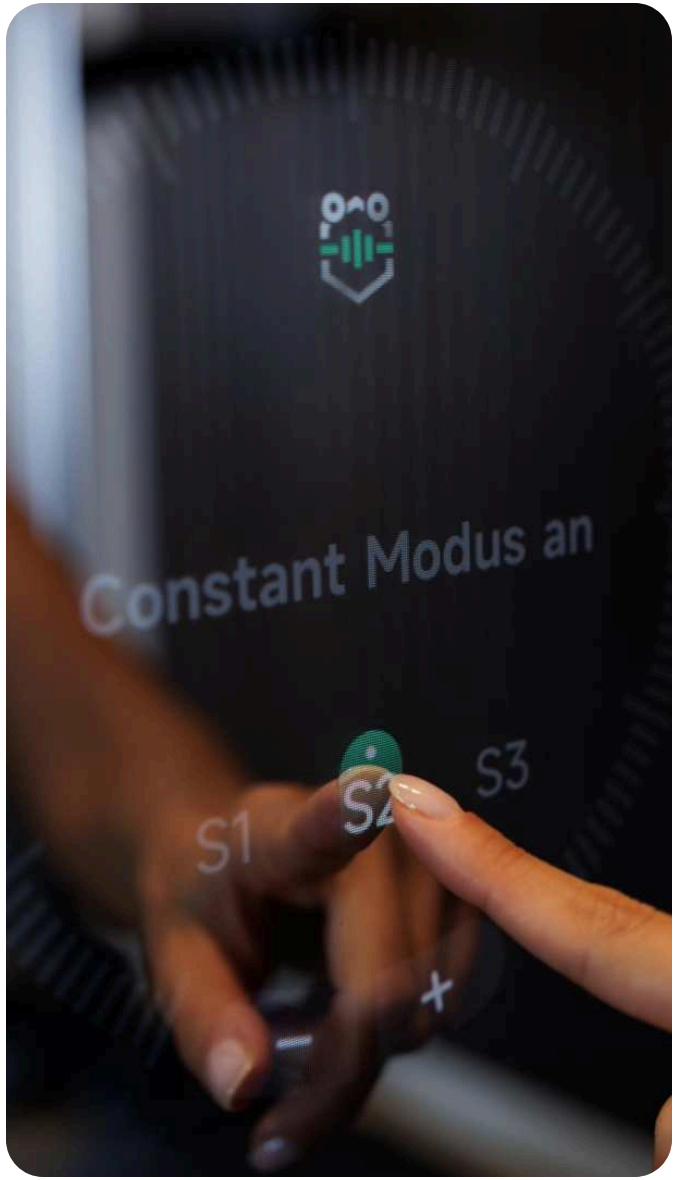


CONSTANT-MODUS

1 2 3 **4** 5

Der **Constant Modus** sorgt für eine gleichbleibende Geschwindigkeit oder einen konstanten Widerstand während der gesamten Bewegung – perfekt, um ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten, und ideal für sicheres Reha-Training.





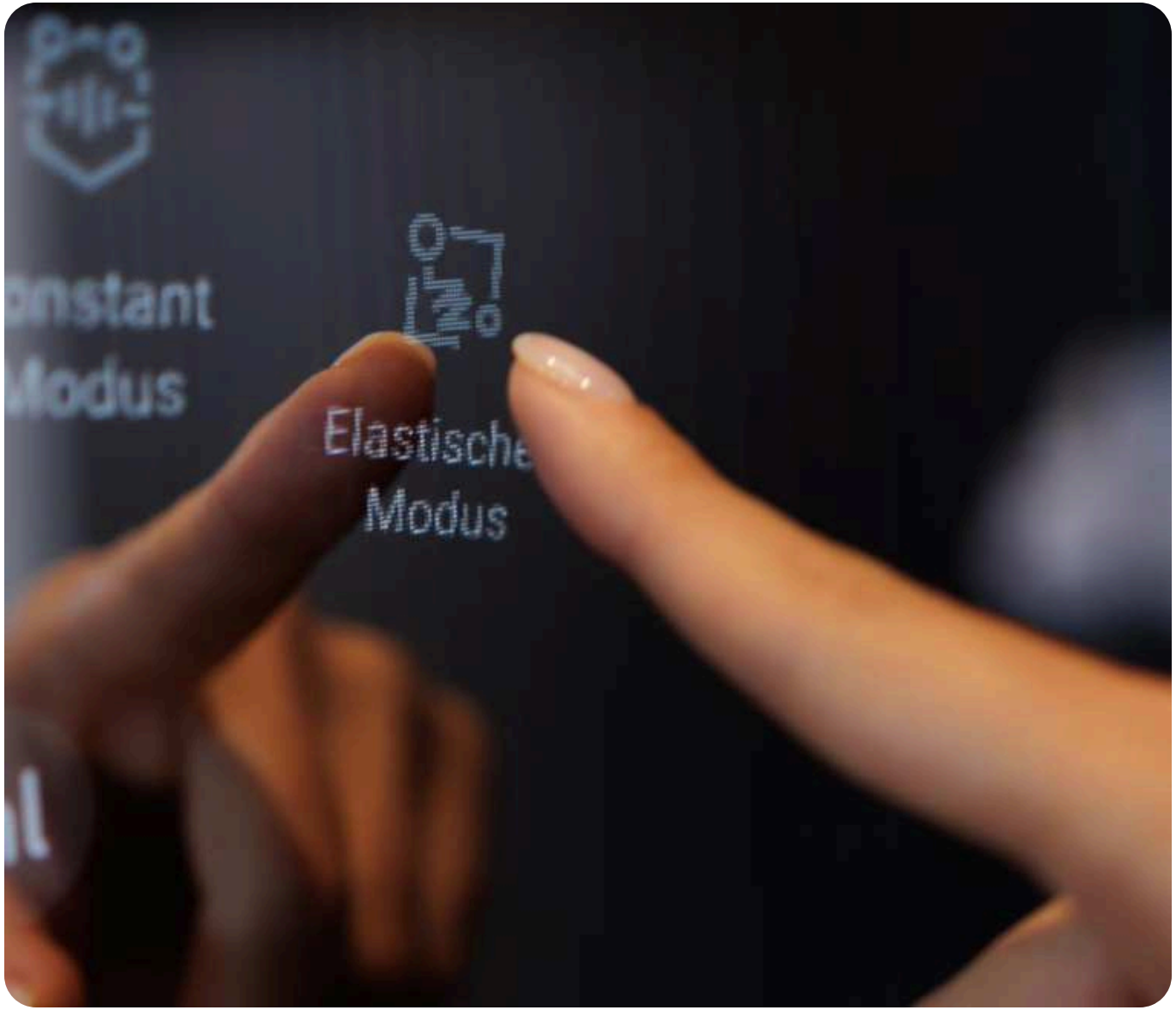
ELASTISCHER-MODUS

1 2 3 4 **5**

Ideal für Rudereinheiten oder die Nutzung des IMBODY Power S Pro als Ski-Ergometer.

Der **Elastische-Modus** simuliert elastische Seile – je länger das Kabel, desto höher der Widerstand.

> Besonders geeignet für Personen mit erhöhtem Verletzungsrisiko oder für das Rehabilitationstraining.

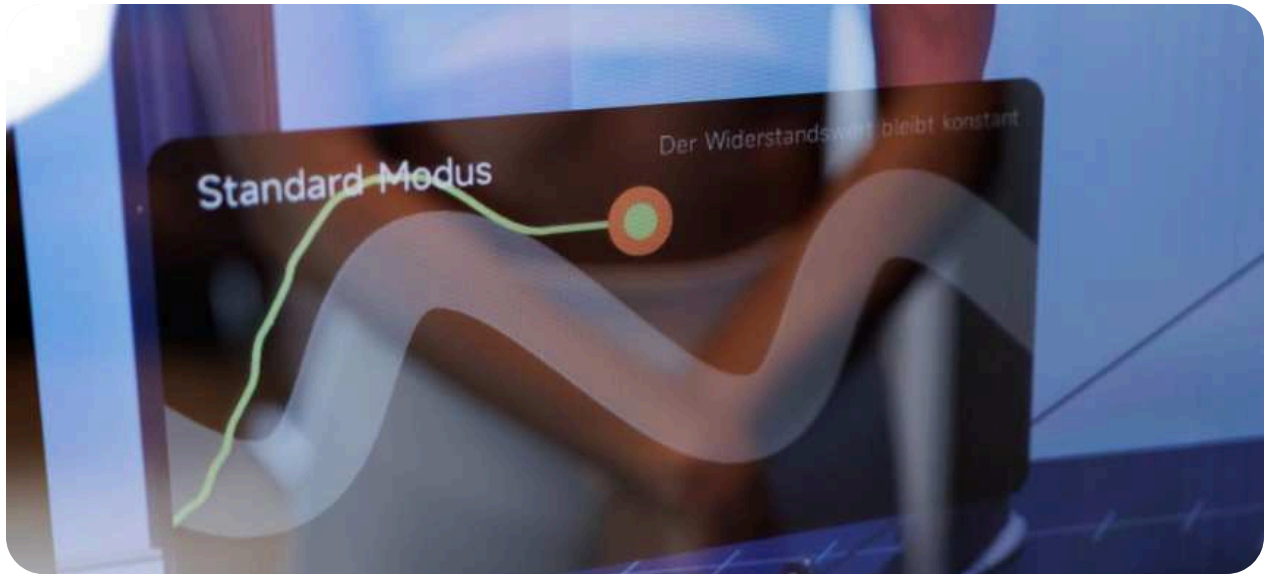


TRAININGSKURVE

Zu Beginn des Workouts sehen Sie ein großes schwarzes Feld mit der Info **„Lädt …“**.

Der IMBODY wartet hier nun, bis Sie die ersten 3 Wiederholungen vollzogen haben, misst Ihre Ausführungsgeschwindigkeit und zeigt Ihnen dann eine Trainingskurve an, die Sie verfolgen sollten, um eine permanent gleiche Übungsausführung zu gewährleisten.





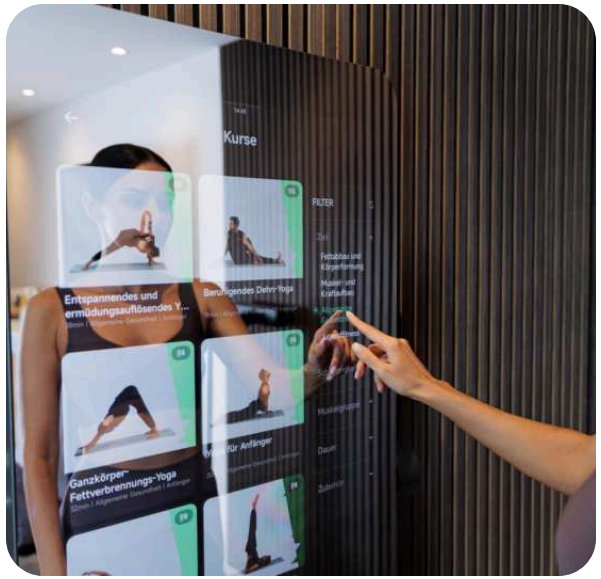
KURSE

Nutzen Sie im Kurs-Menü die Filterfunktion, um den für Sie richtigen Kurs zu finden.

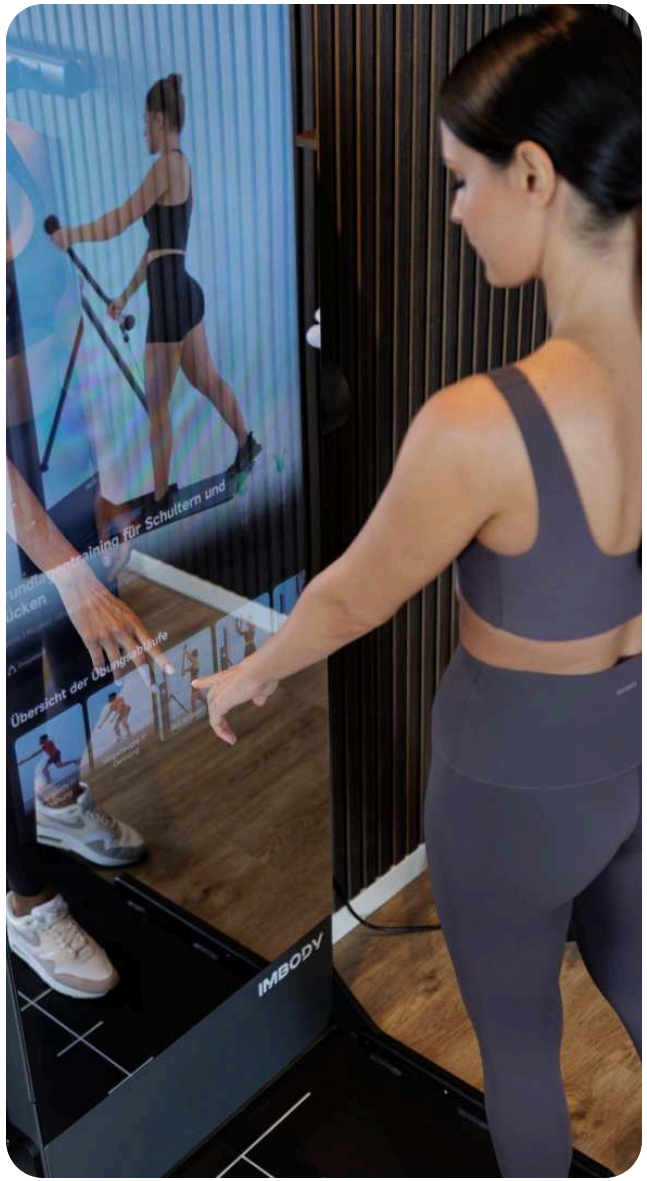
Beginnen Sie das Workout und vergessen Sie nicht, das Gewicht zu aktivieren bei Übungen mit den Kraftarmen.

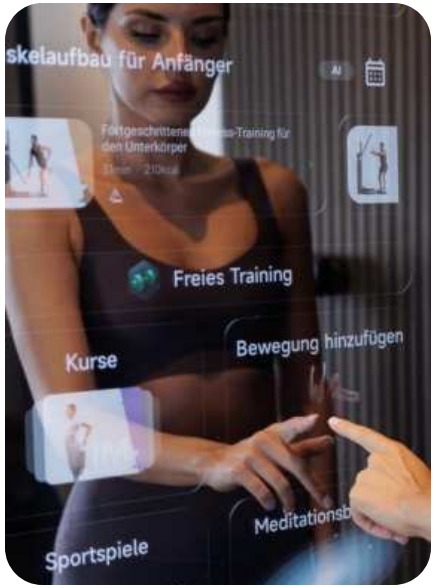
HINWEIS

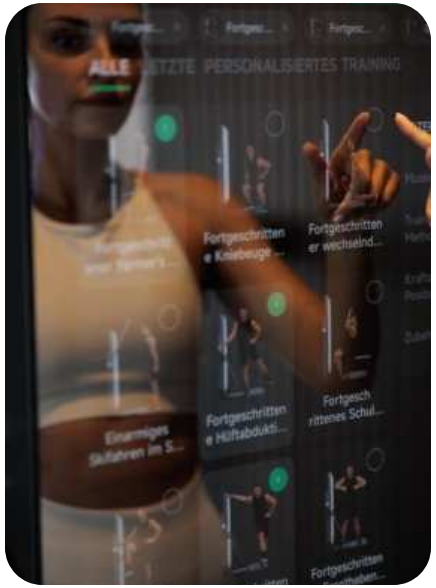
Die KI stellt Ihnen einen auf Sie zugeschnittenen Widerstand ein, insofern Sie vorab die Kraftmessung vollzogen haben. Selbstverständlich können Sie den Widerstand und den Trainingsmodus nach Belieben verändern.



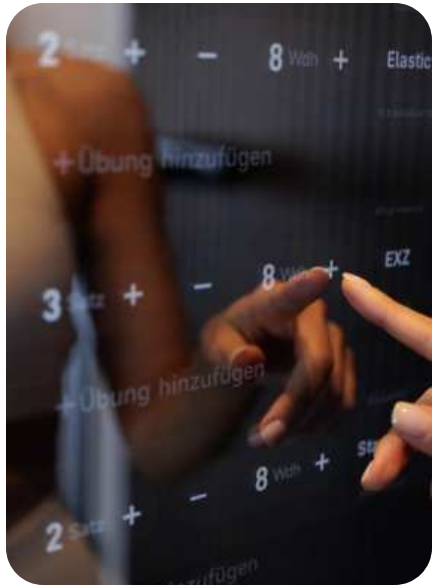










KURSE & WORKOUTS

WORKOUTS HINZUFÜGEN

Unter dem Menüpunkt **„Bewegungen hinzufügen“** können Sie sich Ihren eigenen, individuellen Workoutkurs erstellen. Nutzen Sie die Filterfunktion auf der rechten Seite, um schneller Ihre gewünschten Workouts zu finden. Wenn Sie auf das Vorschaubild klicken, öffnet sich eine Videovorschau, die Ihnen die Übungsausführung präsentiert.

Haben Sie alle Übungen hinzugefügt, öffnet sich nun ein Menü, in dem Sie vorab alle Einstellungen vornehmen können. So können Sie hier nun die Anzahl Ihrer Sätze, der gewünschten Wiederholungen sowie die Workout-Modi einstellen und den Spotter gegebenenfalls aktivieren.

ZIRKEL EINSTELLUNG

AA ZIRKEL

Haben Sie bei einer Übung mehr als einen Satz ausgewählt, wird diese Übung angezeigt, bis alle Sätze beendet sind.

AB ZIRKEL

Hier wechselt der Kurs zwischen der ersten und zweiten Übung, bis alle Sätze beendet sind – dies ist jedoch nur zu empfehlen, wenn alle ausgewählten Übungspaare (immer 2) mit der gleichen Armposition sowie dem gleichen Handstück arbeiten.



NACH DEM WORKOUT

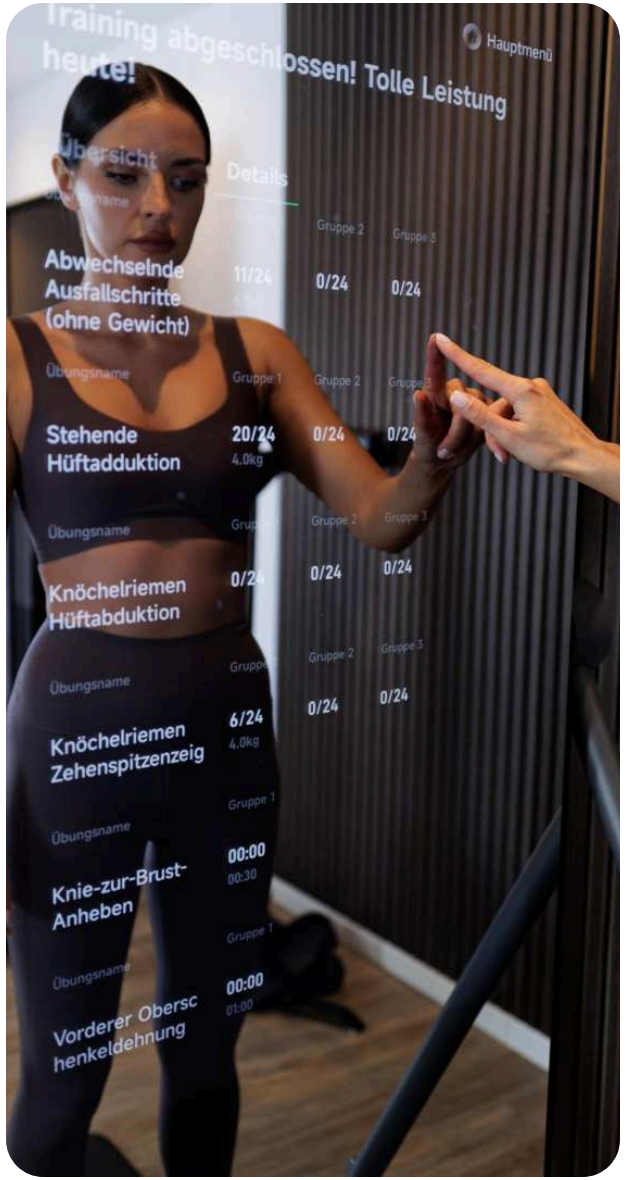
Hier finden Sie nun alle Details zu Ihrem Workout.

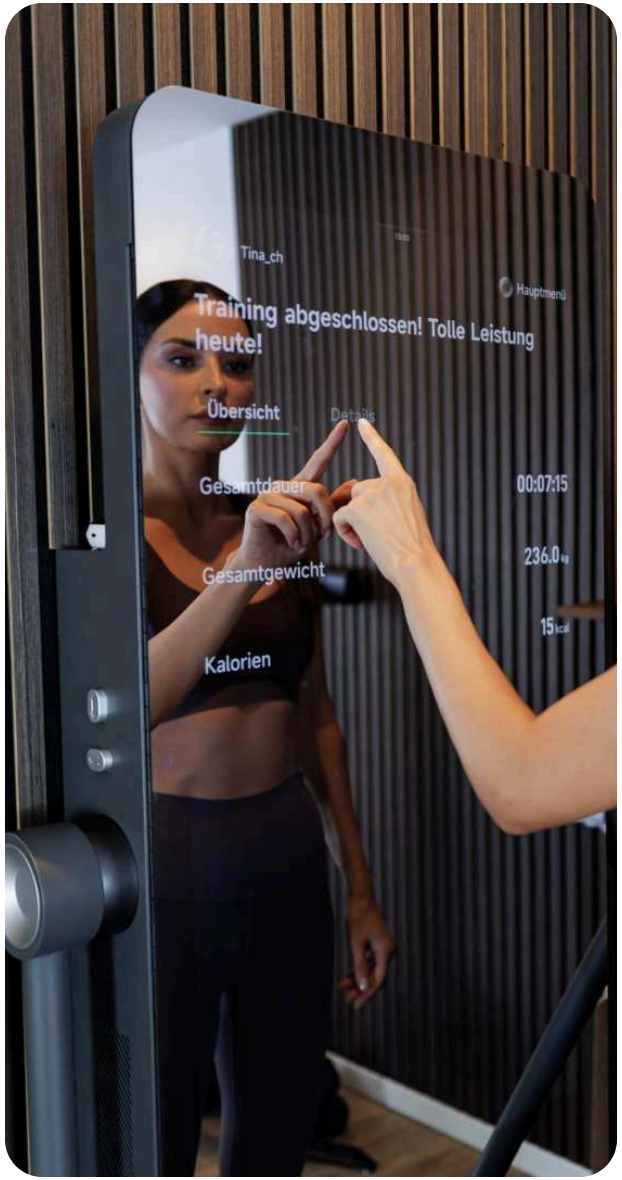
HINWEIS

Ihr Training wird in Ihrem Trainingsplan nur dann gespeichert, wenn Sie nach dem Workout auf **„Beenden“** klicken und zurück ins Hauptmenü navigieren.

HINWEIS

Bitte schalten Sie den IMBODY nicht sofort nach dem Training aus, sondern warten Sie ein paar Minuten, sodass die Motoren noch gekühlt werden können.

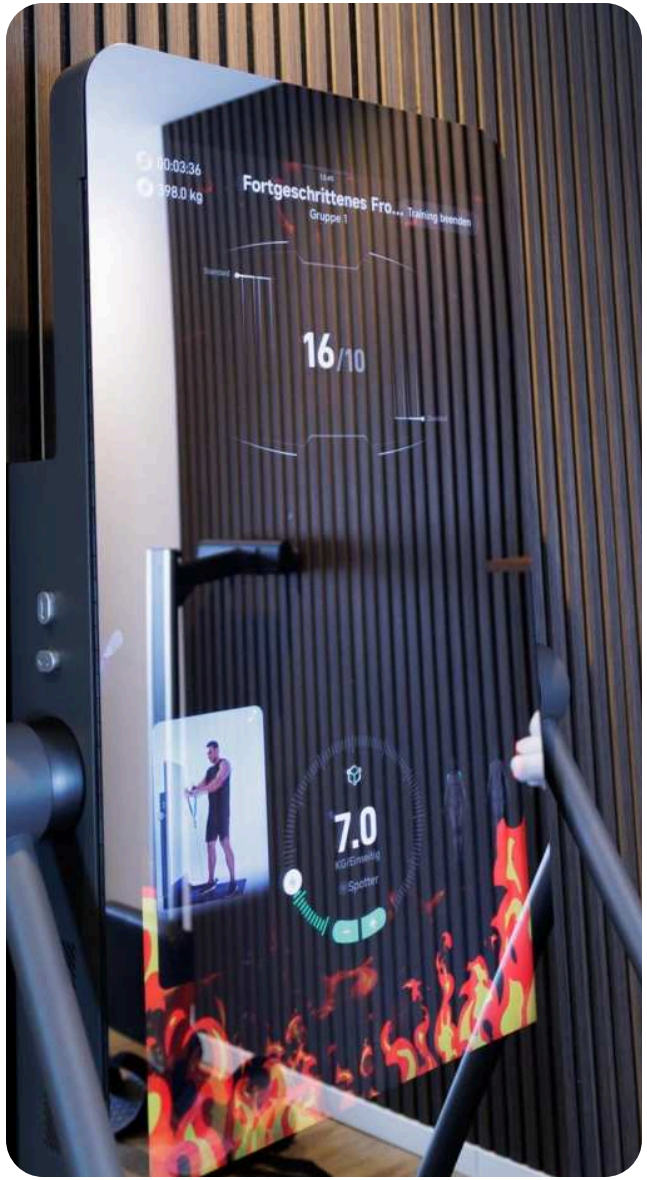


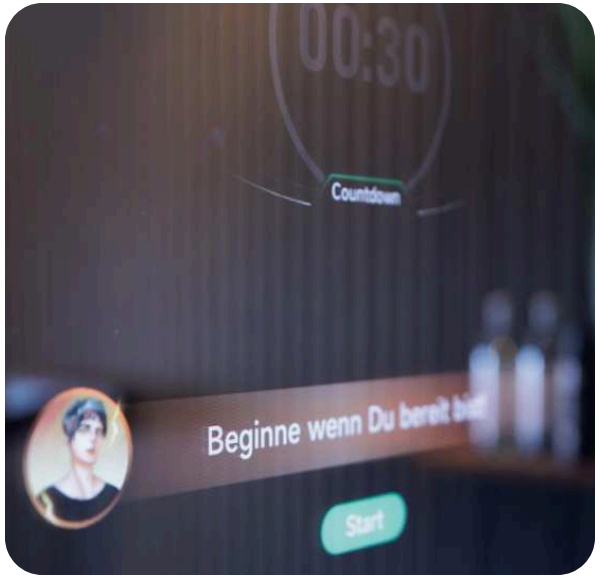


KI COACH ANDY

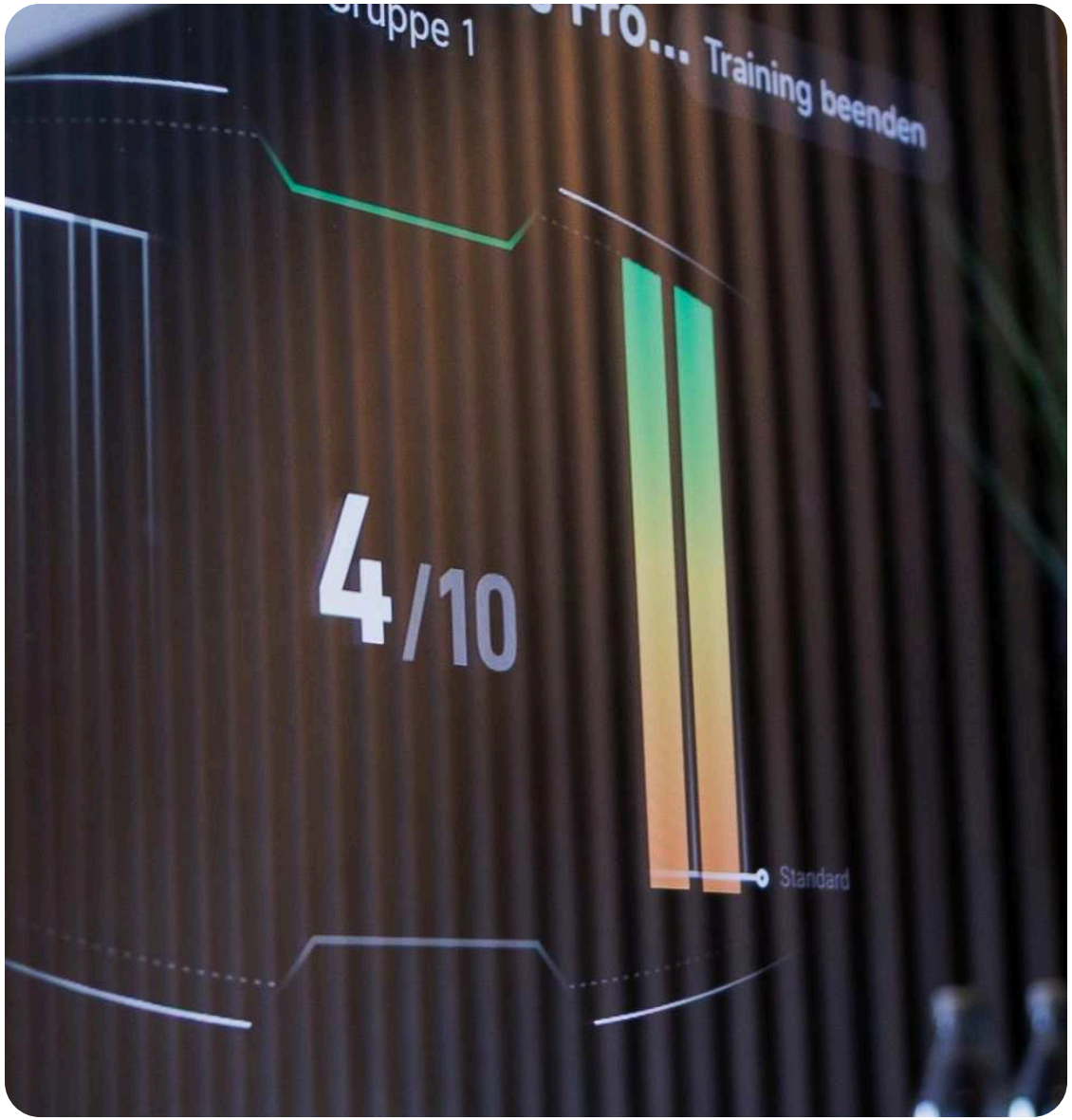
Wenn Sie Ihr eigenes Workout zusammenstellen, können Sie den KI Coach Andy über einen Klick auf das Coach-Symbol links neben **„Beginne zu trainieren“** aktivieren.

Ab jetzt erhalten Sie Unterstützung, was die Ausführung Ihrer Übungen angeht, und eine visuelle **„Push & Pull Analyse“**.









KI COACH

PUSH & PULL ANALYSE

Die Push & Pull Analyse zeigt Ihnen, wie gleichmäßig und mit welcher Kraftintensität Sie ziehen und die Seile wieder zurücklassen.

Das ermöglicht Ihnen eine genaue Kontrolle Ihres Workouts und hilft auch, gegebenenfalls etwaige Ungleichheiten festzustellen.

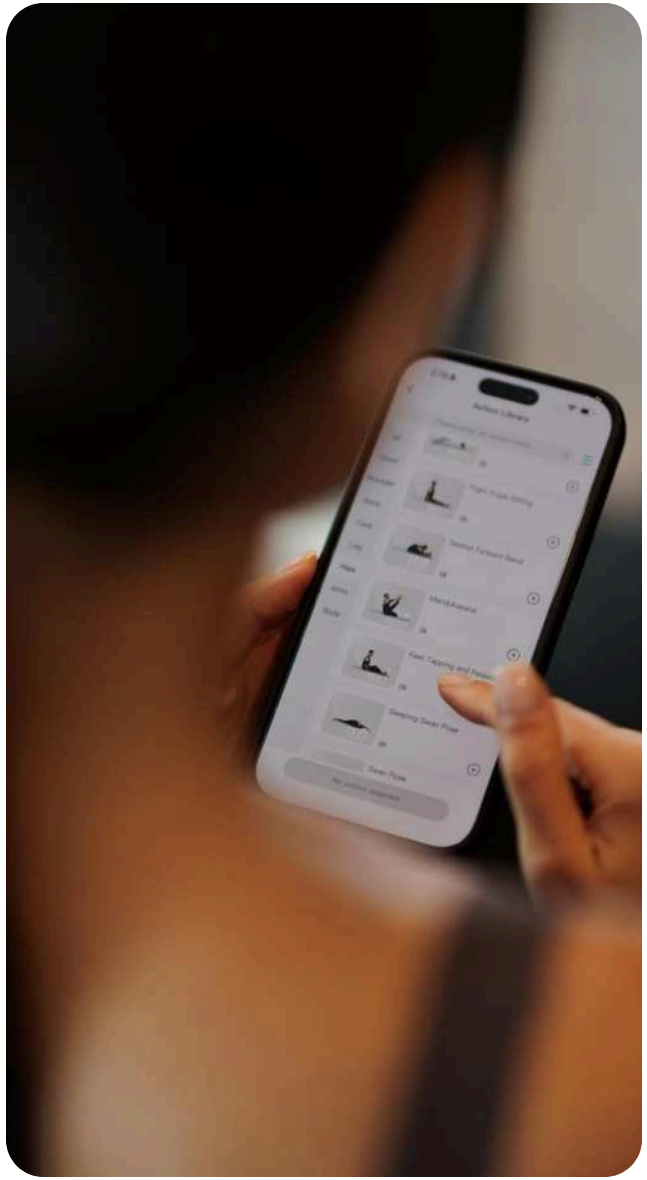
EIGENE TRAININGS-PLÄNE ERSTELLEN

Sie können Ihre eigenen Trainingspläne erstellen und diese abarbeiten. Sie finden diese unter dem Reiter **„Workouts hinzufügen“** unter **„Personalisiertes Training“**. Das Erstellen Ihrer Pläne ist möglich:

am IMBODY **in der App**



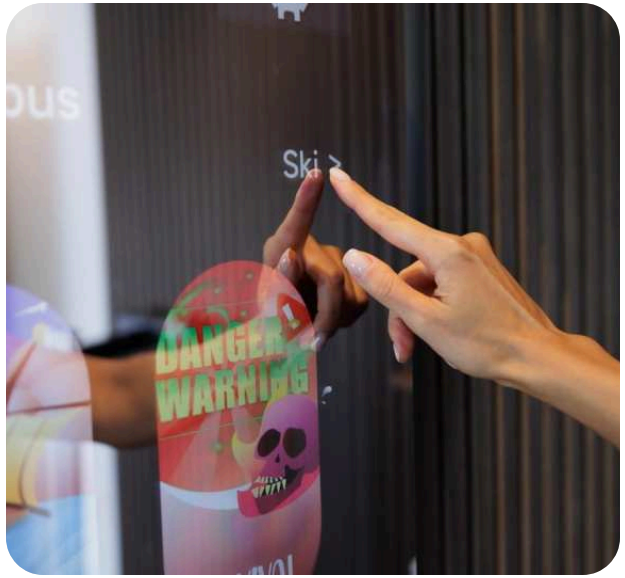


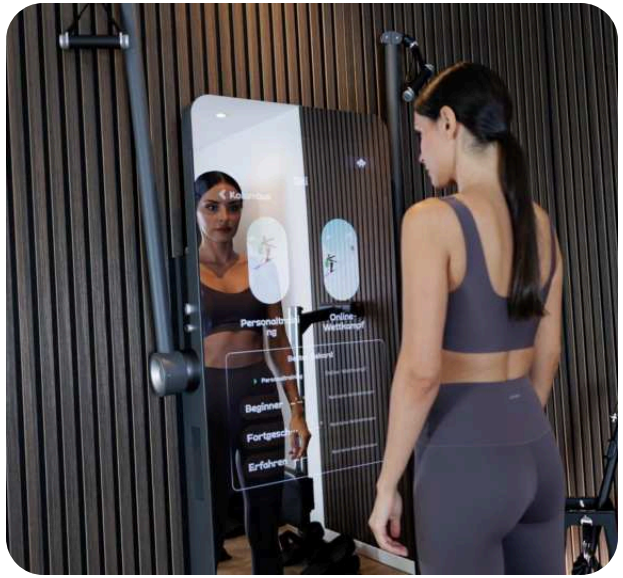


WEITERE FUNKTIONEN

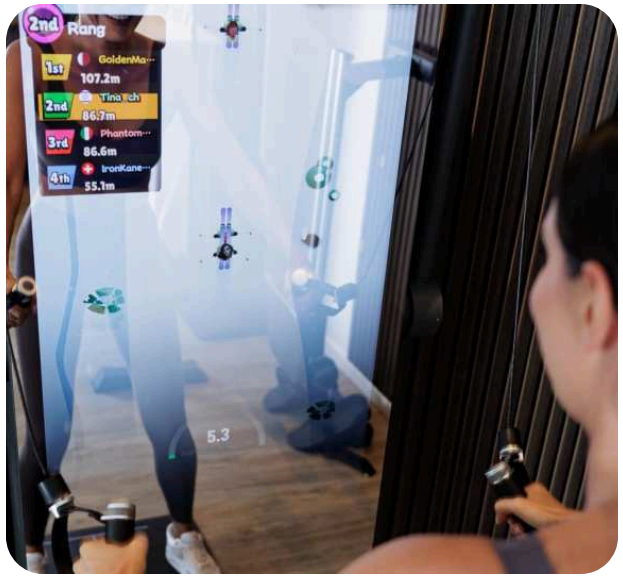
SPORTSPIELE

Etwas Motivation gefällig? Besuchen Sie den Gaming-Bereich und motivieren Sie sich bei Ruder- & Ski-Spielen, bis an Ihre Limits zu gehen.



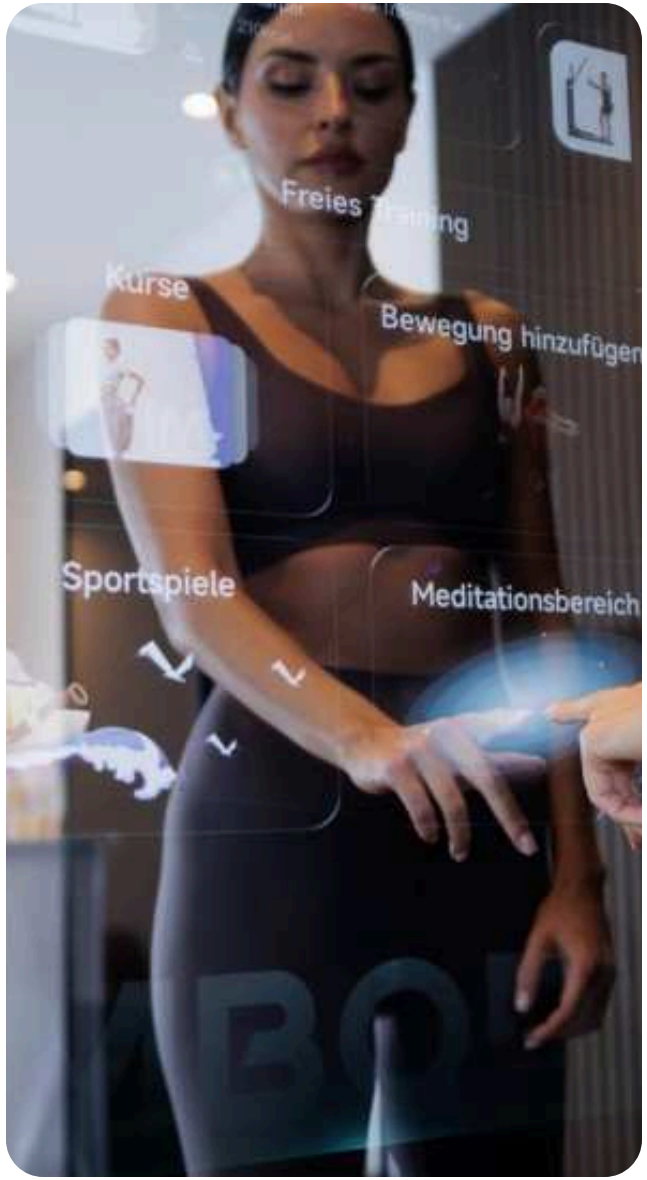






MEDITATION

Sie haben Ihr Workout erledigt oder wollen einfach nur etwas für Ihre innere Balance tun? Besuchen Sie den Meditationsbereich und wählen Sie aus verschiedenen Meditationsumgebungen Ihren Ort der Entspannung.







WEITERE FUNKTIONEN

MIRRORCAST & APP KONNEKTIVITÄT

Streamen Sie Ihr Mobilgerät auf den IMBODY.

AKTUELL UNTERSTÜTZTE GERÄTE

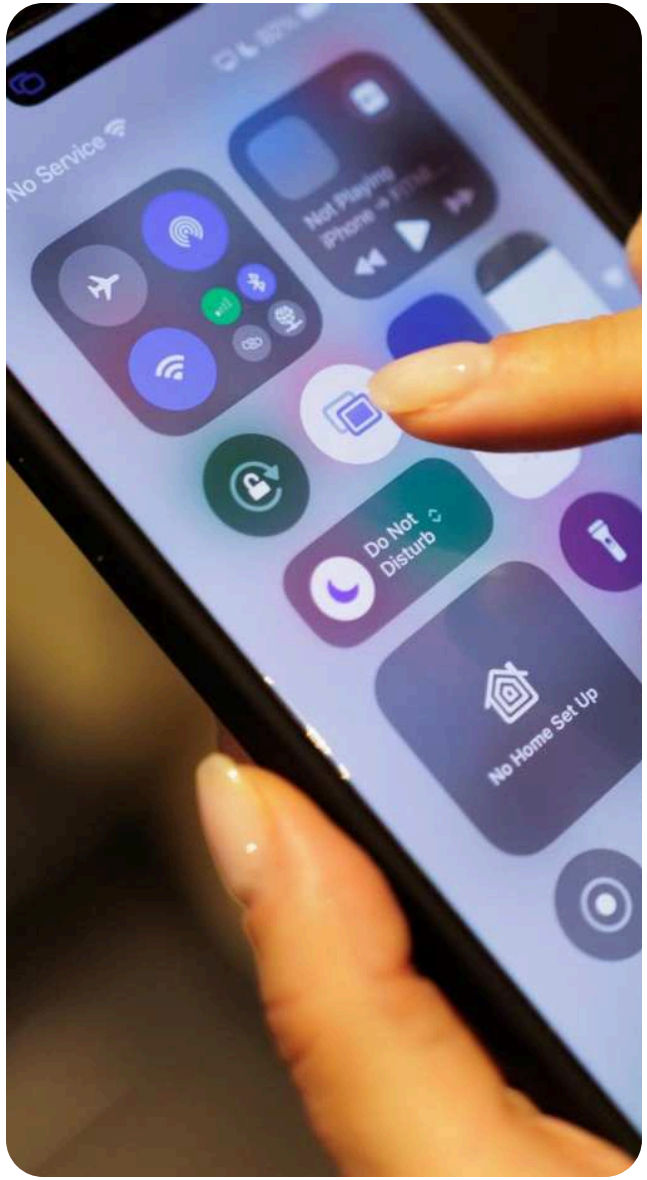
Apple **Xiaomi** **Redmi** **OPPO** **vivo** **OnePlus**

DEMNÄCHST AUCH VERFÜGBAR FÜR

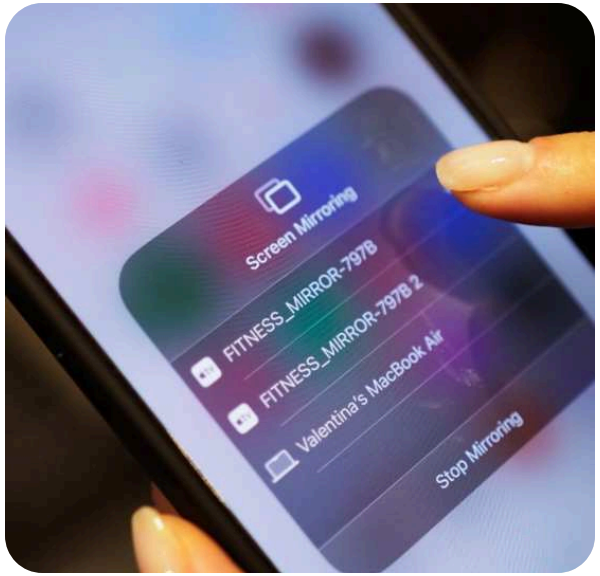
Samsung Huawei ZTE Lenovo

HINWEIS

Netflix unterstützt den MirrorCast leider nicht.







SMARTGYMDOC
POWERED BY FITHUB

TECHNISCHER SERVICE

Sollten technische Probleme auftreten, melden Sie diese bitte direkt bei SmartGymDoc, dem Service für Ihren IMBODY. So erreichen Sie uns:

ONLINE

smartgymdoc.de/reparatur

MAIL

service@smartgymdoc.de

Störung melden

Bitte beschreiben Sie uns das Problem und geben Sie die MAC-Adresse Ihres Geräts an. Diese finden Sie in Ihrem Profil unter **„Meine Geräte“**.

