

CHALLENGE DISC USB – Readme

<https://www.mft-bodyteamwork.com>

INDEX

1	ÜBER MFT BODYTEAMWORK	1
2	SYSTEMANFORDERUNGEN	2
3	INSTALLATION / DEINSTALLATION	3
3.1	WINDOWS	3
3.2	MAC OS X	3
4	VERWENDUNGSHINWEISE	3
5	FEHLERBEHEBUNG	4
5.1	ALLGEMEINE PROBLEME	4
5.2	WINDOWS	5
5.3	MAC OS X	6

1 ÜBER MFT BODYTEAMWORK

Wenn Sie mit den Trainingsgeräten von MFT regelmäßig trainieren, profitieren Sie auf vielfache Weise. Die App MFT Bodyteamwork unterstützt Sie dabei!

Macht Sie leistungsfähiger in Sport und Beruf

Gut koordinierte Muskeln bewegen sich präziser und brauchen weniger Energie. Daher können Sie auch Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit besser trainieren und umsetzen. MFT Bodyteamwork steigert die allgemeine Fitness und Leistung in allen Sportarten.

Stärkt Ihren Rücken und hält Ihre Gelenke gesund

Tiefliegende Muskeln, die mit herkömmlichem Training nicht erreicht werden, werden aktiviert, gekräftigt und koordiniert. Damit können Verspannungen gelöst und die Wirbelsäule geschützt werden. Sie können Rückenproblemen vorbeugen und entgegenwirken. Diese überzeugende Variation und Kombination von Kraft-, Aktivierungs-, Koordinations- und Balancetraining ergänzt optimal die bereits bestehenden Bewegungsempfehlungen.

Sorgt für mehr Konzentration und Kreativität

MFT Bodyteamwork macht Sie entspannter, konzentrierter und kreativer. Sie können es auch beim Lernen oder am Arbeitsplatz nutzen: Setzen Sie Ihr MFT Trainingsgerät für kurze Lern- und Arbeitspausen ein.

2 SYSTEMANFORDERUNGEN

Die **Challenge Disc USB** (Art. Nr 8005) wird mittels USB-Anschluss an Ihrem Computer oder Tablet angeschlossen.

Die unterstützten Betriebssysteme und die genauen Mindestanforderungen sind wie folgt:

Challenge Disc USB

	Microsoft Windows	Mac OS X	Android
Betriebssystem	Windows 11 Windows 10	macOS 12 macOS 11 macOS 10.15 macOS 10.14 macOS 10.13 macOS 10.12	mindestens Android 6.0
Prozessor	Intel Pentium 4 2GHz (oder schneller)	alle Intel Prozessoren 2GHz (oder schneller)	alle
Arbeitsspeicher	1 GB oder mehr		
USB	USB 2.0 ein freier USB Anschluss		USB-Host Unterstützung USB-OTG Adapter zum Anschluss des USB-Kabels (Link)
sonstiges	Internetanschluss zum Download der aktuellen Version		Internetanschluss Google-Konto zur Installation

3 INSTALLATION / DEINSTALLATION

3.1 Windows

Installation

Starten Sie die Installation, indem Sie "**bodyteamworkSetup_<x>.exe**" aufrufen und den Aufforderungen des Installationsprogrammes folgen (<x> steht für die Versionsnummer).

Zu Beginn werden Sie gebeten eine Sprache auszuwählen. Diese Sprache wird nur während der Installation verwendet, die App selbst ist immer mehrsprachig.

Deinstallation

Klicken Sie auf "**Uninstall**" im Startmenü aus dem Untermenü "**MFT Bodyteamwork**".

3.2 Mac OS X

Installation

Unter Mac OS X müssen Sie lediglich das **.dmg** Image öffnen und die Applikation "**MFT Bodyteamwork**" in den Anwendungsordner ziehen.

Deinstallation

Entfernen Sie die Applikation "**MFT Bodyteamwork**" aus dem Anwendungsordner.

4 VERWENDUNGSHINWEISE

Die App gliedert sich in folgende Bereiche:

1. Balance	Hier können Sie sich aufwärmen, bevor Sie mit dem Training beginnen.
2. Test	Bevor Sie trainieren können Sie einen Einstiegstest machen. Danach wissen Sie, welches Trainingslevel am besten für Sie geeignet ist.
3. Training	Während des Trainings steuern Sie einen Ball und müssen versuchen durch richtiges Belasten das Trainingsgerätes immer im Zielbereich zu bleiben. Das hört sich einfacher an, als es tatsächlich ist... Sie können zwischen verschiedenen Levels, also Schwierigkeitsstufen wählen.
4. Spiele	Sie können aus verschiedenen Spielen wählen. Wie auch im Trainingsmodus können Sie Ihre Resultate in eine Highscore-Liste eintragen.

Im Hauptmenü können Sie sich außerdem im Menüpunkt "Information" (kleines "i") über die Vorteile von MFT Bodyteamwork informieren.

Außerdem können Sie die Sprache wählen. Die Anwendung spricht viele Sprachen - im Moment stehen 12 verschiedene Sprachen zur Verfügung! Beim Starten der Software wird standardmäßig die Sprache verwendet, die Sie in ihrem Betriebssystem als Standardsprache eingestellt haben.

Zum Beenden der Software drücken Sie die <ESC> Taste.

5 FEHLERBEHEBUNG

Bevor Sie sich an die Fehlerbehebung machen, laden Sie bitte die neueste Version herunter und installieren Sie diese. Es kann sein, dass der Fehler bereits behoben wurde:

<https://www.mft-bodyteamwork.com/support>

Können Sie das Problem mit folgender Anleitung nicht lösen, wenden Sie sich bitte an uns:

MFT Bodyteamwork GmbH

Holetschekgasse 60

1210 WIEN

Österreich

E-Mail: office@mft-bodyteamwork.com

<https://www.mft-bodyteamwork.com>

5.1 Allgemeine Probleme

>> Der Sensor nicht wird gefunden
>> Es ist nur ein leerer Balken mit dem Wort "starting..." zu sehen.

Fehlerursachen / Diagnose

Bleibt die Anwendung beim Start stehen, dann wurde der Sensor des Trainingsgeräts nicht gefunden. Versuchen Sie folgendes:

(1)	Update der MFT Bodyteamwork App auf die neueste Version Android: Google Play Store macOS und Windows: Softwaredownload auf der Supportseite
(2)	Update des Tablet-/Smartphone-/PC-Betriebssystems auf die aktuelle Version
(3)	Gibt es ein Problem mit ihrem USB Port? Stecken Sie die Disc an einem anderen Port an, bzw. versuchen Sie es mit einem anderen PC/Tablet.

(4)	Eventuell ist der Sensor defekt. Bitte wenden Sie sich an Ihren Verkäufer.
(5)	<p>Wenden Sie sich an uns!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Machen Sie einen Screenshot von der Anwendung • Notieren Sie die genaue Bezeichnung Ihres PCs oder Tablets (Modell, Ausstattung, Kaufdatum) sowie die Ihres Betriebssystems. • Kontaktieren Sie uns mit der Fehlerbeschreibung (Kontaktdaten siehe oben). <p>Funktioniert der Sensor nicht und ist vermutlich defekt, bitte diesen zur Überprüfung bzw. Reparatur an obenstehende Adresse senden.</p>

5.2 Windows

>> Nach dem Starten ist nichts auf dem Bildschirm zu sehen.
 >> Der Bildschirm bleibt weiß bzw. grau.

Fehlerursachen / Lösungsvorschläge

Dies könnte ein Problem mit dem Vollbildmodus sein. Im Wesentlichen handelt es sich um eine Inkompatibilität mit den Grafikkartentreibern für Windows. Wenn Sie dieses Problem haben, dann betrifft das eventuell auch andere Anwendungen.

(1)	Update des Grafikkartentreibers. Probieren Sie ein Windows-Update. Möglicherweise gibt es eine neuere Version ihres Grafikkartentreibers, die das Problem löst.
(2)	<p>Alternativ können Sie die Anwendung auch in einem Windows-Fenster laufen lassen (dieses Fenster kann dann beliebig verschoben sowie vergrößert und verkleinert werden):</p> <ul style="list-style-type: none"> • starten Sie das Programm "ScreenFix" (befindet sich im Windows-Startmenü im Unterverzeichnis "MFT Bodyteamwork") • es wird angezeigt, in welchem Modus die Anwendung läuft • überprüfen Sie, dass die Anwendung im Vollbild-Modus gestartet wird • klicken Sie auf "Fenster-Modus"

>> Die Anwendung läuft – jedoch werden Bereiche der Programmoberfläche abgeschnitten.

Fehlerursachen / Lösungsvorschläge

Es wurde beobachtet, dass es unter manchen Windows Tablets und Notebooks zu diesem Problem kommen kann. Der Grund dafür ist, dass eine Bildschirm-Auflösung gewählt wurde, die größer als die physikalische Auflösung des Monitors ist. Daher erscheint das Bild abgeschnitten.

(1)	Passen Sie Bildschirmauflösung an: Rechter Mausklick auf den Desktop >> Menüpunkt " Bildschirmauflösung "
(2)	Alternativ können Sie die Anwendung auch in einem Windows-Fenster laufen lassen (dieses Fenster kann dann beliebig verschoben sowie vergrößert und verkleinert werden): <ul style="list-style-type: none">• starten Sie das Programm "ScreenFix" (befindet sich im Windows-Startmenü im Unterverzeichnis "MFT Bodyteamwork")• es wird angezeigt, in welchem Modus die Anwendung läuft• überprüfen Sie, dass die Anwendung im Vollbild-Modus gestartet wird• klicken Sie auf "Fenster-Modus"

5.3 Mac OS X

>> Circa 2 Minuten nach dem Start der Anwendung wird der Bildschirm dunkel.
>> Nach circa 10 Minuten schaltet er sich ganz ab.

Fehlerursachen / Lösungsvorschläge

Das ist kein Fehler, sondern der Bildschirmschoner. Bewegt man die Maus nicht (und das tut man während des Trainings mit der Challenge Disc üblicherweise nicht), dann läuft der Countdown. Zusätzlich kann der Bildschirm noch gedimmt werden, bevor er ganz abgeschaltet wird.

Wann sich der Monitor ausschaltet können Sie in den **Systemeinstellungen** unter **Energie sparen** einstellen. Bewegen Sie dazu den Schieberegler "**Ruhezustand für Monitor**".

Um das vorzeitige Dimmen des Monitors zu unterbinden, entfernen Sie das Häkchen vor "**Helligkeit vor Aktivieren des Ruhezustands automatisch verringern**".