

# MFT Bodyteamwork App – Readme

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

## INDEX

<b>1</b>	<b>ÜBER MFT BODYTEAMWORK</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>SYSTEMANFORDERUNGEN</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>INSTALLATION / DEINSTALLATION</b>	<b>3</b>
3.1	WINDOWS	3
3.2	MAC OS X	3
<b>4</b>	<b>VERWENDUNGSHINWEISE</b>	<b>3</b>
<b>5</b>	<b>FEHLERBEHEBUNG</b>	<b>4</b>
5.1	ALLGEMEINE PROBLEME	4
5.2	WINDOWS	6
5.3	MAC OS X	9
5.4	ANDROID	11
5.5	IOS	12

## 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

Das **MFT-Trainingsgerät der Digital Line** oder das **TOGU oder CSS-Trainingsgerät mit dem MFT Balance Sensor** verbindet sich mittels Bluetooth Low Energy mit Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone.

### WICHTIG!

Stellen Sie bitte sicher, dass Ihr Computer, Tablet oder Smartphone **Bluetooth Low Energy** unterstützt. Sehen Sie dazu in der Hardware-Spezifikation nach. Andere Bezeichnungen dafür sind: „Bluetooth LE“ oder „Bluetooth 4.0“.

Der ältere Standard – **Bluetooth 2.0** – wird von der App **nicht unterstützt!**

Die unterstützten Betriebssysteme und die genauen Mindestanforderungen sind wie folgt:

### MFT Bodyteamwork App

	Windows	macOS	Android	Amazon	iOS
<b>Betriebs-system</b>	Windows 11 Windows 10	macOS 12 macOS 11 macOS 10.15 macOS 10.14 macOS 10.13 macOS 10.12	mindestens Android 6.0	mindestens Fire OS 6	mindestens iOS 9
<b>Prozessor</b>	Pentium 4, mind. 2GHz	alle Intel Prozessoren, mind. 2GHz	alle		
<b>Arbeits-speicher</b>	1 GB oder mehr				
<b>Bluetooth</b>	Bluetooth Low Energy Unterstützung (auch bezeichnet als Bluetooth LE oder Bluetooth 4.0)				
<b>Installation</b>	Internet zum Download		Google Konto	Amazon Konto	Apple ID

## 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:

<b>1. Balance</b>	Hier können Sie sich aufwärmen, bevor Sie mit dem Training beginnen.
<b>2. Test</b>	Nur für die Challenge Disc: Bevor Sie trainieren können Sie einen Einstiegstest machen. Danach wissen Sie, welches Trainingslevel am besten für Sie geeignet ist.
<b>3. Training</b>	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.
<b>4. Spiele</b>	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.

## 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](mailto: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 Bluetooth Sensor des Trainingsgeräts nicht gefunden. Dies kann mehrere Gründe haben.

<b>(1)</b>	Überprüfen Sie, ob der Streifen zur Batterieentladesicherung entfernt ist. (siehe Gebrauchsanleitung)
<b>(2)</b>	Überprüfen Sie die Batterie (Typ: CR 2032) bzw. wechseln Sie diese, wenn notwendig. (siehe Gebrauchsanleitung)
<b>(3)</b>	Beim Batteriewechsel bitte vorab die Anwendung schließen, Batterie entnehmen, ca. 1 Minute warten und neue Batterie einsetzen (Polarität beachten: + zeigt immer zur Logoseite), anschließend App neu starten.

<b>(4)</b>	Balance Sensor kurz antippen bzw. Trainingsgerät bewegen, damit der Sensor aktiviert wird. Der Sensor schaltet nach 2 Minuten ohne Bewegung in den Energiesparmodus.
<b>(5)</b>	Stellen Sie sicher, dass der Sensor nicht mit dem Betriebssystem gekoppelt wurde.
<b>(6)</b>	Update der MFT Bodyteamwork App auf die neueste Version iOS: App Store, Android: Google Play Store, Amazon Store macOS und Windows: Softwaredownload auf der Supportseite
<b>(7)</b>	Update des Tablet-/Smartphone-/PC-Betriebssystems auf die aktuellste Version
<b>(8)</b>	Testen Sie die App auf einem anderen Betriebssystem auf einem anderen Tablet/Smartphone/PC, um die Funktion des Balance-Sensors zu testen
<b>(9)</b>	Wenden Sie sich an Ihren Verkäufer
<b>(10)</b>	Wenden Sie sich an uns! <ul style="list-style-type: none"> <li>• Machen Sie einen Screenshot von der Anwendung</li> <li>• Notieren Sie die genaue Bezeichnung Ihres PCs oder Tablets (Modell, Ausstattung, Kaufdatum) sowie die Ihres Betriebssystems.</li> <li>• Kontaktieren Sie uns mit der Fehlerbeschreibung (Kontaktdaten siehe oben).</li> </ul> <p>Funktioniert der Sensor nicht und ist vermutlich defekt, bitte diesen zur Überprüfung bzw. Reparatur an obenstehende Adresse senden.</p>

>> Der Sensor wird gefunden (blaues Bluetooth Symbol mit grünem Hacken)  
>> Die Software bleibt stehen, der Fortschrittsbalken läuft nicht von links nach rechts

### Fehlerursachen / Diagnose

Das Trainingsgerät besitzt einen Bewegungssensor und einen Bluetooth Low Energy Sensor. Der Bewegungssensor misst die Neigung des Geräts – der Bluetooth Sensor sendet diese Daten an Ihren PC, Mac, Ihr Smartphone oder Tablet.

Erscheint beim Start der Software ein blaues Bluetooth Symbol mit einem grünen Hacken, dann wurde der Bluetooth Sensor gefunden. Bleibt die Anwendung in dieser Ansicht stehen und der Fortschrittsbalken füllt sich nicht, dann ist wahrscheinlich der Bewegungssensor defekt.

<b>(1)</b>	Wenden Sie sich an Ihren Verkäufer
<b>(2)</b>	Wenden Sie sich an uns! <ul style="list-style-type: none"> <li>• Machen Sie einen Screenshot von der Anwendung</li> <li>• Notieren Sie die genaue Bezeichnung Ihres PCs oder Tablets (Modell, Ausstattung, Kaufdatum) sowie die Ihres Betriebssystems.</li> <li>• Kontaktieren Sie uns mit der Fehlerbeschreibung (Kontaktdaten siehe oben).</li> </ul>

## 5.2 Windows

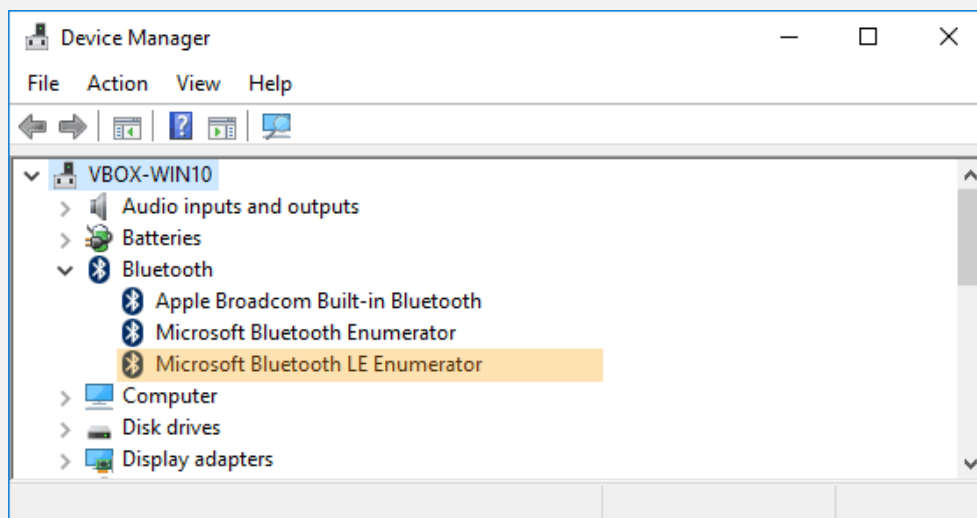
>> Der Sensor wird von der App nicht gefunden.  
>> Es erscheint eine Fehlermeldung während des Verbindungsversuchs.

### Fehlerursachen / Diagnose

Stellen Sie zuerst sicher, dass Ihr PC Bluetooth Low Energie unterstützt. Es sind noch PCs mit älterer Hardware auf dem Markt, die nur den älteren Standard Bluetooth 2.0 unterstützen. **Die Anwendung benötigt unbedingt Bluetooth Low Energy!**

So können Sie überprüfen, ob Ihr Windows-PC Bluetooth Low Energie unterstützt:

- (1) Überprüfen Sie, dass Sie **Windows 10 oder Windows 11** haben. Ältere Windows Versionen werden nicht unterstützt!
- (2) Schlagen Sie in der Produktbeschreibung nach und suchen Sie nach „Bluetooth Low Energy“, „Bluetooth LE“ oder „Bluetooth 4.0“
- (3) Öffnen Sie den **„Geräte Manager“** (Englisch **„Device Manager“**) und klappen Sie den Eintrag **„Bluetooth“** auf. Gibt es darunter einen Eintrag **„Microsoft Bluetooth LE Enumerator“**, so unterstützt Ihr PC Bluetooth Low Energy.



```
>> Beim ersten Start funktioniert die Software einwandfrei
>> Schließt man die App und startet neu, wird kein Trainingsgerät gefunden
>> Es erscheint ein graues Bluetooth Symbol mit einem „X“
>> Es erscheint die Fehlermeldung „Error! BLTE: the device is not ready!“
```

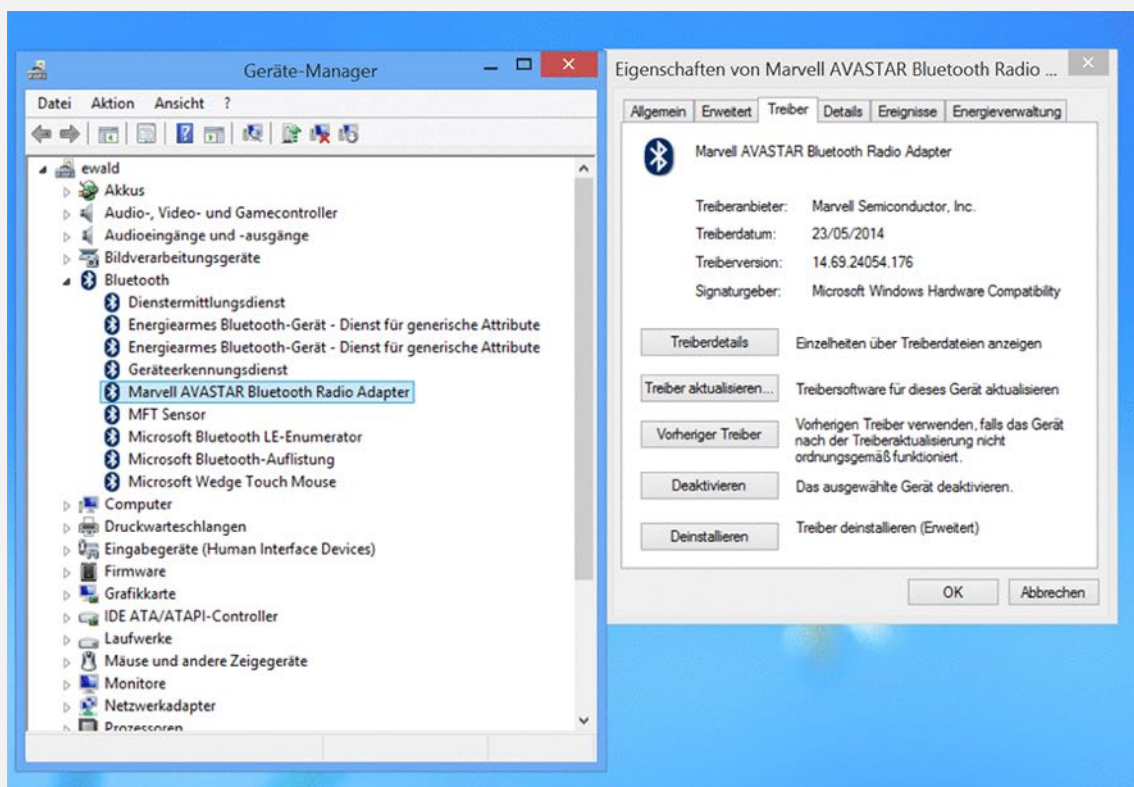
## Fehlerursachen / Lösungsvorschläge

Leider ist das ein bekanntes Windows 10 Problem, das mit dem Treiber von Bluetooth Low Energy zusammenhängt und nur bei manchen PCs auftritt. Versuchen Sie zunächst ein Treiberupdate des Bluetooth Adapters durchzuführen:

(1) So aktualisieren Sie den Bluetooth-Treiber:

- Öffnen Sie den **Geräte-Manager**
- Dazu im Suchfeld (Lupensymbol bei Windows 10) **Geräte-Manager** eingeben.
- Den Geräte-Manager öffnen und das Bluetooth-Symbol aufklappen.
- Dann mit der rechten Maustaste über dem Adapter (nicht: Dienst, Enumerator, Auflistung oder sonstiges) den Menüpunkt "**Eigenschaften**" auswählen.
- Klicken Sie auf den Reiter "**Treiber**".
- Klicken Sie auf "**Treiber aktualisieren...**"
- Starten Sie den Rechner neu

(2) Überprüfen Sie auch, ob diese Fenster einen Reiter "**Energieverwaltung**" hat. Dort sollte der **Energiesparmodus ausgeschaltet** sein (d.h. das Häkchen darf nicht gesetzt sein).



(3) Führt dies nicht zum Erfolg starten Sie den Rechner nach Verwendung der Anwendung neu.

>> 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 " <b>Bildschirmauflösung</b> "
(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"> <li>• starten Sie das Programm "<b>ScreenFix</b>" (befindet sich im Windows-Startmenü im Unterverzeichnis "<b>MFT Bodyteamwork</b>")</li> <li>• es wird angezeigt, in welchem Modus die Anwendung läuft</li> <li>• überprüfen Sie, dass die Anwendung im Vollbild-Modus gestartet wird</li> <li>• klicken Sie auf "<b>Fenster-Modus</b>"</li> </ul>

>> Software startet zunächst normal  
>> Nach einiger Zeit bleibt der Ball während des Trainings stecken und reagiert nicht mehr.

### Fehlerursachen / Lösungsvorschläge

Dieser Fehler kann bei einigen PC und Laptops auftreten und wird vor allem bei Windows 10 beobachtet. Vermutlich ist der Energiesparmodus daran schuld, der irrtümlicherweise zum Abschalten des Bluetooth Adapters im PC führt!

(1)	Bitte helfen Sie uns bei der Fehlerdiagnose indem Sie uns <b>Hersteller und Treiberversion Ihres Bluetooth Adapters</b> zukommen lassen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• An die gewünschte Information kommen Sie am besten über den <b>Geräte-Manager</b></li> <li>• Dazu im Suchfeld (Lupensymbol bei Windows 10) <b>Geräte-Manager</b> eingeben.</li> <li>• Den Geräte-Manager öffnen und das Bluetooth-Symbol aufklappen.</li> <li>• Dann mit der rechten Maustaste über dem Adapter (nicht: Dienst, Enumerator, Auflistung oder sonstiges) den Menüpunkt "<b>Eigenschaften</b>" auswählen.</li> <li>• Die Information unter dem Reiter "<b>Treiber</b>" mittels Screenshot an uns senden.</li> </ul>
(2)	Nun sollten Sie überprüfen ob diese Fenster einen Reiter " <b>Energieverwaltung</b> " hat. Dort sollte der <b>Energiesparmodus ausgeschaltet</b> sein (d.h. das Häkchen darf nicht gesetzt sein). Laut einiger Berichte im Internet konnten so ähnlich geartete Probleme mit Bluetooth behoben werden!



## 5.3 Mac OS X

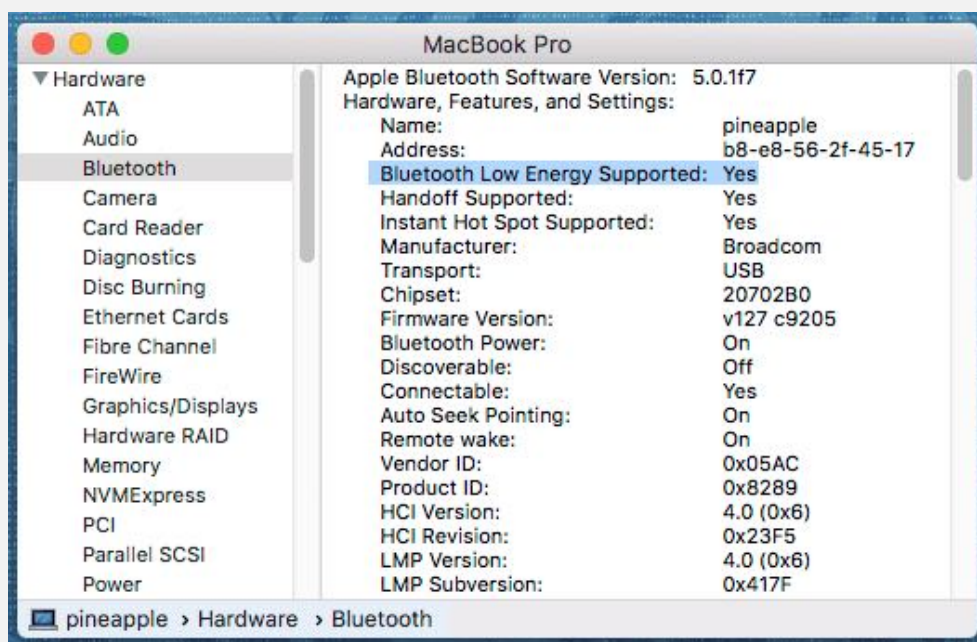
```
>> Der Sensor wird von der App nicht gefunden.
>> Es erscheint eine Fehlermeldung während des Verbindungsversuchs.
```

### Fehlerursachen / Diagnose

Stellen Sie zuerst sicher, dass Ihr Mac Bluetooth Low Energie unterstützt. Schon 2005 hat Apple in einigen Macs die neue Funktechnologie genutzt, andererseits gab es auch 2009 noch iMacs ohne den Standard. **Die Anwendung benötigt unbedingt Bluetooth Low Energy!**

So können Sie überprüfen, ob Ihr Mac Bluetooth Low Energy unterstützt:

<b>(1)</b>	Überprüfen Sie, dass Sie zumindest <b>Mac OS X 10.12</b> haben. Ältere Mac OS Versionen werden nicht unterstützt!
<b>(2)</b>	Schlagen Sie in der Produktbeschreibung nach und suchen Sie nach „Bluetooth Low Energy“, „Bluetooth LE“ oder „Bluetooth 4.0“
<b>(3)</b>	<p>Öffnen Sie den <b>Systembericht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klicken Sie in der Menüleiste auf das Apple-Logo im linken oberen Eck</li> <li>• Wählen Sie <b>„Über diesen Mac“</b> aus</li> <li>• Klicken Sie auf <b>„Systembericht...“</b></li> <li>• Wählen Sie <b>„Bluetooth“</b> in der linken Spalte aus</li> <li>• Überprüfen Sie ob es folgenden Eintrag gibt:</li> </ul> <p><b>„Bluetooth Low Energy wird unterstützt: Ja“</b> (Englisch: <b>„Bluetooth Low Energy Supported: Yes“</b>)</p>



>> 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 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 Ruhestands automatisch verringern**".

## 5.4 Android

```
>> Der Sensor wird von der App nicht gefunden.
>> Es erscheint eine Fehlermeldung während des Verbindungsversuchs.
```

### Fehlerursache 1: Kopplung

Möglicherweise haben Sie den Sensor zuvor mit dem Betriebssystem gekoppelt. Dies ist bei einigen Bluetooth Geräten (wie z.B. Kopfhörern) notwendig um eine dauerhafte Verbindung herzustellen. Im Falle unseres MFT-Sensors ist das aber kontraproduktiv und kann dazu führen, dass der Sensor nicht gefunden wird.

Stellen Sie daher sicher, dass der Sensor nicht gekoppelt wurde:

(1)	Öffnen Sie die Bluetooth Einstellungen von Android
(2)	Stellen Sie sicher, dass Bluetooth eingeschaltet ist
(3)	Finden Sie unter " <b>gekoppelte Geräte</b> " ein Gerät das mit " <b>MFT</b> " beginnt?
(4)	Wenn ja: klicken Sie auf das Zahnrad rechts neben dem Gerät
(6)	Klicken Sie auf " <b>EntkoppeLn</b> "

### Fehlerursache 2: Kein Zugriff auf den Standort

Im November 2018 hat Google im Play-Store ein neues Sicherheitsmodell eingeführt. Dies hat zur Folge, dass alle Anwendungen, die Bluetooth verwenden, den Anwender mit folgender Frage konfrontieren müssen: "Zugriff auf den Standort Ihres Gerätes erlauben?". Mit Bluetooth ist zwar prinzipiell Indoor-Ortung möglich, wir verwenden dies jedoch nicht.

Es kann sein, dass Sie den Zugriff abgelehnt haben und die App deshalb den Sensor nicht finden kann. Außerdem ist es bei einigen Android Geräten zusätzlich notwendig, GPS zu aktivieren (auch wenn wir GPS nicht verwenden)!

Führen Sie folgende Schritte durch, um den Zugriff auf Bluetooth zu erlauben:

(1)	Deinstallieren Sie zuerst die App
(2)	Schalten Sie GPS auf Ihrem Android Gerät ein!
(3)	Installieren Sie die App „MFT Bodyteamwork“ aus dem Google Play Store neu.
(4)	Starten Sie die App
(5)	<b>Wichtig:</b> Beantworten Sie " <b>Zugriff auf den Standort Ihres Gerätes erlauben?</b> " mit <b>JA</b>
(6)	Beim nächsten Start der App können Sie testen, ob die App auch ohne GPS läuft. Wenn nicht, lassen Sie GPS eingeschaltet.

>> The App öffnet wiederholt einen Dialog und verlangt nach einer "Bluetooth Koppelung".

### Fehlerursachen / Diagnose

Unser Sensor verwendet Bluetooth LE und benötigt keine Koppelung. Wenn Sie diese Aufforderungen bekommen, dann könnte es ein Hinweis sein, dass etwas mit Ihren Android Netzwerkeinstellungen nicht stimmt.

Führen Sie folgende Schritte durch, um Ihre Netzwerkeinstellungen zurückzusetzen:

(1)	Öffnen Sie die "Einstellungen"
(2)	Wählen Sie "Allgemeine Verwaltung", danach "Zurücksetzen"
(3)	Klicken Sie auf "Zurücksetzen von Netzwerkeinstellungen"

## 5.5 iOS

>> Der Sensor wird von der App nicht gefunden.

### Fehlerursachen / Diagnose

Apple hat mit iOS 13 ein neues Sicherheitsmodell eingeführt. Dies hat zur Folge, dass alle Anwendungen, die Bluetooth verwenden, beim Anwender zuerst die Erlaubnis einholen müssen. Es kann sein, dass Sie den Zugriff abgelehnt haben und die App deshalb den Sensor nicht finden kann!

Führen Sie folgende Schritte durch, um den Zugriff auf Bluetooth wieder zu erlauben:

(1)	Deinstallieren Sie zuerst die App
(2)	Installieren Sie die App „MFT Bodyteamwork“ aus dem Apple App Store neu.
(3)	Starten Sie die App
(4)	<b>Wichtig:</b> Beantworten Sie "Enable MFT Bodyteamwork to access bluetooth to find our training devices?" mit <b>JA</b>
(5)	Falls dies nicht zum Erfolg führt: Schalten Sie Ihr Gerät aus, warten Sie 30 Sekunden und starten Sie neu.