

CHALLENGE DISC USB – Readme

MFT - Bodyteamwork®

INDEX

1	ÜBER DIE CHALLENGE DISC.....	1
2	SYSTEMANFORDERUNGEN	2
3	INSTALLATION.....	3
4	VERWENDUNGSHINWEISE	3
5	DEINSTALLATION.....	4
6	FEHLERBEHEBUNG	4
6.1	WINDOWS.....	4
6.2	MAC OS X.....	7

1 ÜBER DIE CHALLENGE DISC

Wenn Sie mit der Challenge Disc regelmäßig trainieren, profitieren Sie auf vielfache Weise. Die Anwendung oder App zur Challenge Disc 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. Body Teamwork® steigert die Leistung im Fitnesstraining und in verschiedenen Sportarten wie Ballsport, Golf, Laufen, Nordic Walking, Wandern, Langlaufen und Skifahren.

Stärkt Ihren Rücken und hält Ihre Gelenke gesund

Tiefliegende Muskeln, die mit herkömmlichem Training nicht erreicht werden, werden gekräftigt und die Wirbelsäule geschützt. Sie gehen mit einer besseren Haltung durchs Leben. Body Teamwork® stärkt auch jene kleinen Muskeln, die die Gelenke umgeben und sichern. Das verhindert Überlastungen und Gelenkprobleme. Sie können rascher reagieren, was Verletzungsrisiko beim Sport und Sturzrisiko im Alter erheblich senkt.

Sorgt für mehr Konzentration und Kreativität

Body Teamwork® macht Sie entspannter, konzentrierter und kreativer. Das können Sie auch beim Lernen oder am Arbeitsplatz nutzen: Setzen Sie die MFT Disc für kurze Lern- und Arbeitspausen (in Arbeitskleidung) 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 10 Windows 8.1 Windows 8 Windows 7 Windows Vista Windows XP SP3 Windows Server 2008 R2 Windows Server 2008 Windows Server 2003	OS X 10.11 (El Capitan) OS X 10.10 (Yosemite) OS X 10.9 (Mavericks) OS X 10.8 (Mountain Lion) Mac OS X 10.7 (Lion) Mac OS X 10.6 (Snow Leopard) Mac OS X 10.5 (Leopard)	mindestens Android 3.1 (Honeycomb)
Prozessor	Intel Pentium III 1GHz, empfohlen: Pentium 4 2GHz (oder schneller)	alle Intel Prozessoren (Core Duo 1.83GHz, oder schneller)	alle
Arbeitsspeicher	512 MB empfohlen: 1 GB		
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 (CD-ROM / DVD-Laufwerk für die Installation)		Internetanschluss Google-Konto zur Installation

3 INSTALLATION

Windows

Die Software-Installation startet beim Einlegen der Installations-CD unter Windows automatisch. Sie müssen also lediglich den Aufforderungen des Installationsprogrammes folgen. Zu Beginn werden Sie gebeten eine Sprache auszuwählen. Diese Sprache dient lediglich der Installation, die Software selbst ist immer mehrsprachig.

Sie können die Installation auch händisch starten indem Sie "**challengeDiscSetup_<x>.exe**" von der Installations-CD aufrufen.

<x> steht dabei für die Versionsnummer.

Mac OS X

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

4 VERWENDUNGSHINWEISE

Die Anwendung gliedert sich in vier Bereiche:

1. Warmup	Hier können Sie sich aufwärmen, bevor Sie mit dem Training beginnen und gleichzeitig mit den Funktionen und Vorteilen der Challenge Disc vertraut machen.
2. Test	Bevor Sie trainieren sollten Sie unbedingt einen Einstiegstest machen. Danach wissen Sie, welches Trainingslevel am besten für Sie geeignet ist.
3. Training	Während des Trainings steuern Sie einen grünen Ball. Sie müssen versuchen durch richtiges Belasten der Challenge Disc immer im rot markierten Bereich zu bleiben. Das hört sich einfacher an, als es tatsächlich ist... Sie können zwischen fünf verschiedenen Levels, also Schwierigkeitsstufen wählen.
4. Spiele	Sie können aus sechs verschiedene Spiele 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 der Challenge Disc informieren.

Außerdem können Sie die Sprache wählen. Die Anwendung spricht viele Sprachen - im Moment stehen 10 verschiedene Europäische 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 DEINSTALLATION

Windows

Klicken Sie auf "**Uninstall**" im Startmenü aus dem Untermenü "**Challenge Disc**".

Mac OS X

Entfernen Sie die Applikation "**Challenge Disc**" aus dem Anwendungsordner.

6 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: [Link](#)

Können Sie das Problem mit folgender Anleitung nicht lösen, wenden Sie sich bitte an uns: [Kontakt](#)

6.1 Windows

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

Fehlerursachen / Lösungsvorschläge

Dies ist ein bekanntes Problem mit Adobe Flash im Vollbildmodus, das zum Glück nur sehr selten auftritt. Die Anwendung ist zum Teil in Flash entwickelt und daher auch betroffen.

Im Wesentlichen handelt es sich um eine Inkompatibilität mit den Grafikkartentreibern für Windows. Wenn Sie dieses Problem haben, dann betrifft das auch andere Anwendungen - probieren Sie zum Beispiel einmal auf [YouTube](#) ein Video im Vollbild-Modus zu betrachten.

(1)	Update des Grafikkartentreibers. Probieren Sie ein Windows-Update. Möglicherweise gibt es eine neuere Version ihres Grafikkartentreibers, die das Problem löst.
(2)	Update des Adobe Flash Players auf http://get.adobe.com/flashplayer
(3)	Sie können das Problem auch beseitigen, indem Sie die Hardwarebeschleunigung der Grafikkarte für Adobe Flash ausschalten: <ul style="list-style-type: none"> • starten Sie das Programm "ScreenFix" (befindet sich im Windows-Startmenü im Unterverzeichnis "Challenge Disc") • klicken Sie auf "HW-Beschleunigung" • es öffnet sich ein weiteres Fenster • entfernen Sie das Häkchen vor "Hardwarebeschleunigung aktivieren"

	<ul style="list-style-type: none">• bestätigen Sie durch einen Klick auf "schließen"
(4)	<p>Als letzte Möglichkeit können Sie die Anwendung auch in einem Windows-Fenster laufen lassen, d.h. der Vollbildmodus wird dann nicht mehr verwendet und es treten keine Probleme mehr auf.</p> <ul style="list-style-type: none">• starten Sie das Programm "ScreenFix" (befindet sich im Windows-Startmenü im Unterverzeichnis "Challenge Disc")• 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 aktuellen Tablets und Notebooks mit Windows 8 (bzw. 8.1) 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)	<p>Passen Sie Bildschirmauflösung an: Rechter Mausklick auf den Desktop >> Menüpunkt "Bildschirmauflösung"</p>
(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 "Challenge Disc")• es wird angezeigt, in welchem Modus die Anwendung läuft• überprüfen Sie, dass die Anwendung im Vollbild-Modus gestartet wird• klicken Sie auf "Fenster-Modus"

>> Fehlermeldung beim Start: Dieses Programm erfordert die Komponente "flash.ocx"

Fehlerursachen / Lösungsvorschläge

Bei einigen Windows-Varianten (z.B. Windows 7 Home Premium 64 Bit) ist eine von der Anwendung benötigte Komponente nicht enthalten (**flash.ocx**). Verfahren Sie wie folgt um diese zu installieren:

(1) Installieren Sie die aktuelle Flash-Version für den Internet-Explorer.
Besuchen Sie dazu **mit dem Internet Explorer** die Seite <http://get.adobe.com/flashplayer/> und wählen Sie "Jetzt installieren".

(2) Führt Punkt (1) nicht zum Erfolg, kopieren Sie die fehlende Datei (**flash.ocx**) auch händisch:

- Öffnen Sie mit dem Windows-Explorer den Ordner in dem sich Flash befindet. Unter Windows 7 ist das: **C:\Windows\SysWOW64\Macromed\Flash**
- Dort befindet sich (nach Installation von Adobe-Flash) eine Datei namens **Flash##.ocx**. Dabei ist **##** eine Versionsnummer. (Die Datei könnte also z.B.: **Flash32_11_9_900_117.ocx** heißen).
- Wie auch immer der genaue Name lautet - kopieren Sie diese Datei und fügen Sie diese im selben Ordner ein (dazu benötigen Sie Administrator Rechte).
- Diese Datei trägt dann denselben Namen - erweitert um den Anhang **Kopie**.
- Danach benennen Sie die Datei in **flash.ocx** um.
- Versuchen Sie nochmals die Anwendung zu starten.

Dieser Vorgang ist auch hier beschrieben:
<http://lasthussar.wordpress.com/2011/07/11/how-to-solve-missing-flash-ocx-the-simple-way/>

>> Software bleibt beim Start nach Erscheinen des Kalibrierungsbalkens stecken.
>> Es ist nur ein Feld mit einer grünen Umrandung und dem Wort "starting..." zu sehen.

Fehlerursachen / Lösungsvorschläge

Eventuell ist der Sensor defekt. Bitte wenden Sie sich an Ihren Verkäufer.

6.2 Mac OS X

```
>> "ChallengeDisc" kann nicht geöffnet werden, da es von einem unbekanntem Entwickler stammt.
```

Fehlerursachen / Lösungsvorschläge

Lassen Sie sich von dieser Meldung nicht beirren: Aus Sicherheitsgründen wird es unter OS X immer schwieriger Software zu installieren, die nicht aus Apples App-Store kommt. Wir versichern natürlich, dass die Anwendung für Ihren Rechner kein Sicherheitsrisiko darstellt!

So können Sie die Anwendung dennoch starten:

- Halten Sie die Taste <ctrl> gedrückt, während Sie auf die Anwendung doppelklicken.
- Das Betriebssystem fragt nochmals nach, ob Sie sicher sind. Bestätigen Sie die Abfrage.
- OS X merkt sich Ihre Eingabe. Das nächste Mal können Sie die Anwendung normal starten.

```
>> 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 Ruhestands automatisch verringern**".

```
>> Software bleibt beim Start nach Erscheinen des Kalibrierungsbalkens stecken.  
>> Es ist nur ein Feld mit einer grünen Umrandung und dem Wort "starting..." zu sehen.
```

Fehlerursachen / Lösungsvorschläge

Eventuell ist der Sensor defekt. Bitte wenden Sie sich an Ihren Verkäufer.