



VIVA
FITNESS | WELLNESS | E-BIKE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

F1



INHALTSANGABE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE	7
ZUSAMMENBAU	10
COMPUTERFUNKTIONEN	18
AUFBEWAHRUNG	30
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	31
PULSMESSTABELLE	34
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	35
STÖRUNGSSUCHE	36
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	37
GARANTIEBEDINGUNGEN	38

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

Wichtig !

Nur die Originalverpackung gewährleistet einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb mindestens in der gesetzlichen – Rückgabezeit aufbewahrt werden.

Für unsere Geräte leisten wir die gesetzliche Gewährleistung von 2 Jahren.

Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte per e-Mail, unter Angabe der Kundennummer bzw. Rechnungsnummer an Ihren Händler oder direkt an AsVIVA. Unser Service ist 24 h per e-Mail erreichbar und meldet sich nach Bedarf auch tel. bei Ihnen zurück.

Bitte beachten Sie, dass die schriftliche Kontaktaufnahme mit detaillierter Beschreibung in den meisten Fällen schneller zum Erfolg führt, als die tel. Kontaktaufnahme. Hierbei können wir Ihnen nach Bedarf direkt weitere Unterlagen zur Prüfung bzw. Behebung der Störung zukommen lassen.

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal weiterhelfen können, beachten Sie bitte folgende Vorgehensweise:

1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?

Teilen Sie uns bitte anhand der Explosionszeichnung die genaue Teilenummer mit.

2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?

Sollten Sie die Möglichkeit einer Video-Aufnahme z.B. Handy-Kamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



D- 41542 Dormagen

E-Mail : <http://www.asviva.de/kontakt>

Internetadresse : www.asviva.de

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen/Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und / oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

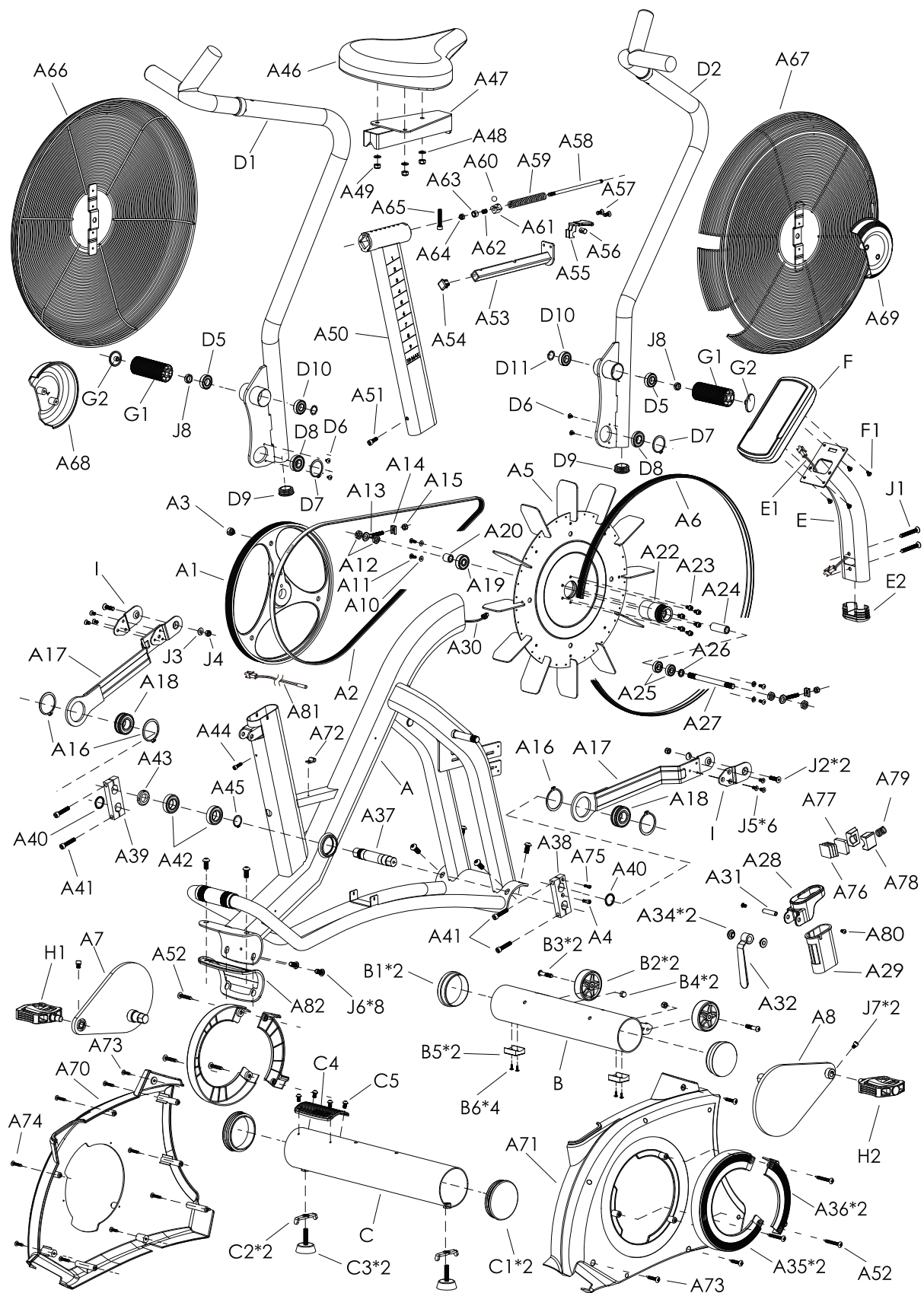
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes anziehen beeinträchtigt wird.

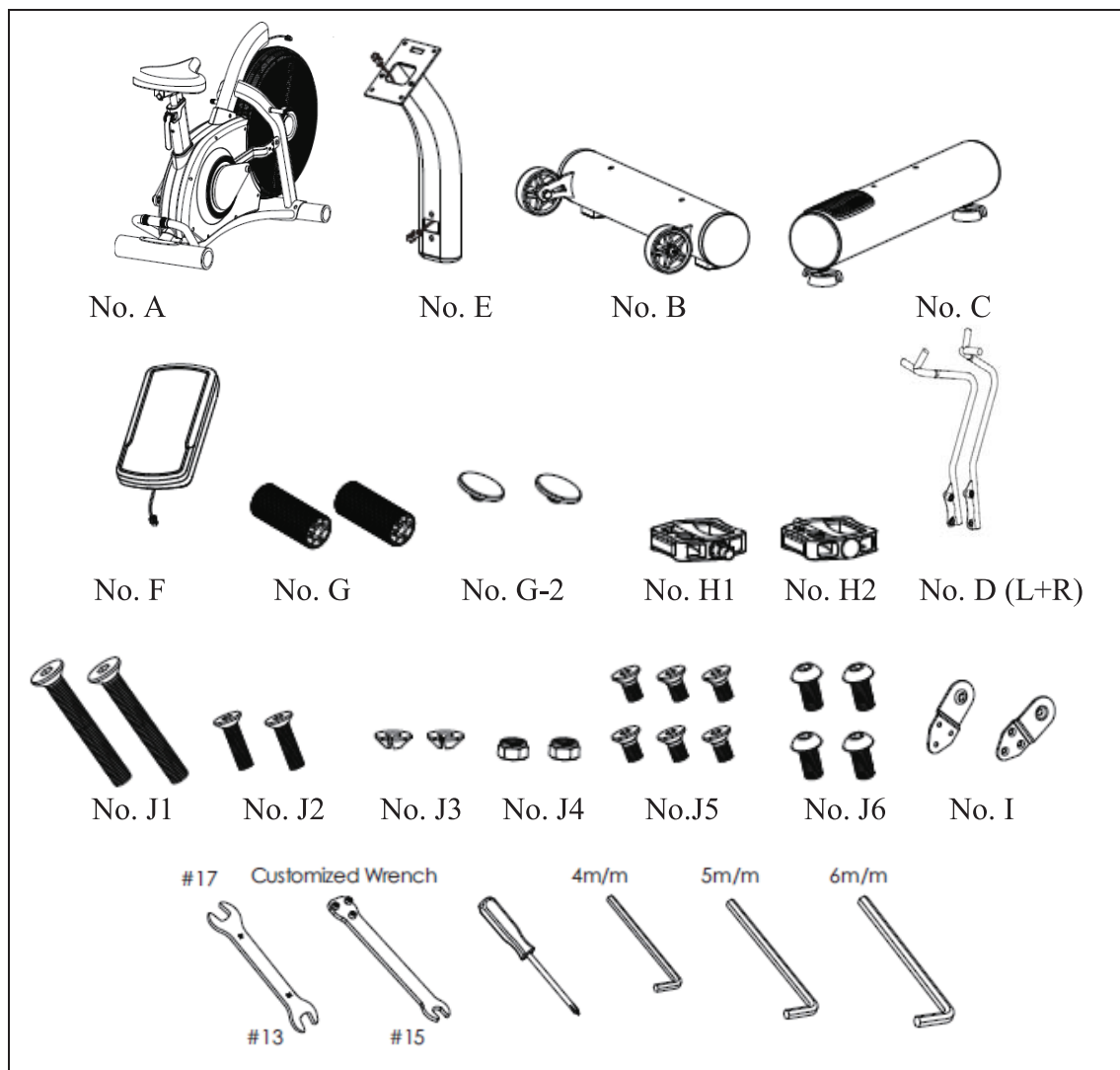
Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen o. ä. schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- **Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 150 Kg wiegen.**

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE



PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
A	Main Frame	1
B	Front Stabilizer	1
C	Rear Stabilizer	1
D	Swing handle bar (L+R)	2
E	Console tube	1
F	Console	1
G	Foot Support	2
G-2	End Cap	2
H1/H2	Pedal (L+R)	2
I	Metal fixing plate	2
J1	Screw M8*60	2
J2	Screw M8*80	2
J3	Spacer Ring	2
J4	Nut M8	2
J5	Screw M6*16	6
J6	Screw M10*20	4

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Menge
A	MAIN FRAME	1
A1	BELT WHEEL $\Phi 360\text{mm}$	1
A2	BELT 690 J6	1
A3	MAGNETIC ($\Phi 15 \times 7\text{mm}$)	1
A4	SCREW M8*35	1
A5	STEEL FAN PIECE	1
A6	PLASTIC STRIP	1
A7	SHAPED CRANK-L	1
A8	SHAPED CRANK-R	1
A10	WASHER M5* $\Phi 13 \times 1\text{T}$	4
A11	SCREW M5*15mm	4
A12	NUT M12	4
A13	ADJUSTING SCREW M8	2
A14	FIXING HOLDER	2
A15	NUT M8	2
A16	C CLIP S52	4
A17	CONNECTING TUBE	2
A18	BEARING 2205ZZ	2
A19	BEARING 6301ZZ	1
A20	SPACER RING $\Phi 19 \times \Phi 12.5 \times \Phi 18.7\text{mm}$	1
A22	Pulley($\Phi 45 \times 80\text{mm}$)	1
A23	SCREW M6*12mm	6
A24	SLEEVE ($\Phi 19 \times \Phi 12.05 \times 50.3$)	1
A25	BEARING 6001	2
A26	SPACER RING	1
A27	AXLE($\Phi 12 \times 155$)	1
A28	PLASTIC PIPE	1
A29	PLASTIC PIPE	1
A30	SENSOR WIRE 750mm	1
A31	BUSH($\Phi 10 \times 43.2\text{mm}$)	1
A32	FIX GRIP	1
A33	HOLDER	1
A34	WASHER	2
A35	OUTER RING(R+L)	2

Nr.	Bezeichnung	Menge
A36	SAMLL OUTER RING(R+L)	2
A37	AXLE M25*P1.5	1
A38	CRANK(R)	1
A39	CRANK(L)	1
A40	WASHER($\Phi 25 \times 31 \times 2\text{mm}$)	2
A41	SCREW M8*40mm	4
A42	BEARING 6005ZZ	2
A43	ADAPTER SLEEVE	1
A44	SCREW	1
A45	C CLIP S25	1
A46	SADDLE(LS-A22)	1
A47	SADDLE BASE	1
A48	SPRING WASHER M8	3
A49	NUT M8	3
A50	SADDLE POST	1
A51	SCREW M6*16mm	1
A52	SCREW	6
A53	SLIDING SLEEVE	1
A54	SQUARE END CAP	1
A55	ADJUSTMENT BAR	1
A56	QUICK-RELEASED AXIS	1
A57	SCREW M6*15	2
A58	THREADED ROD	1
A59	SPRING	1
A60	BALL $\Phi 10\text{mm}$	1
A61	SPACER BLOCK	1
A62	SPRING	1
A63	BUSH($\Phi 8 \times \Phi 12 \times 7\text{mm}$)	1
A64	NUT M6	1
A65	SCREW M6*35mm	1
A66	STEEL-FAN COVER-L	1
A67	STEEL-FAN COVER-R	1
A68	DECORATION COVER-L	1
A69	DECORATION COVER-R	1

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Menge
A70	CHAIN COVER(L)	1
A71	CHAIN COVER(R)	1
A72	SENSOR HOUSING	1
A73	SCREW	6
A74	SCREW	6
A75	SCREW M6*20mm	1
A76	STEEL	4
A77	PAD	1
A78	BRAKE PAD	2
A79	SPRING	1
A80	SCREW M6*10mm	2
A81	SENSOR WIRE 150mm	1
A82	PLASTIC COVER	1
B	FRONT STABILIZER	1
B1	END CAP	2
B2	WHEEL	2
B3	SCREW M8*40	2
B4	NUT M8	2
B5	ADJUSTING END CAP	2
B6	SCREW	4
C	REAR STABILIZER	1
C1	END CAP Φ 101.6	2
C2	NUT	2
C3	KNOB Φ 50	2
C4	STEP MAT	1
C5	SCREW	4
D1	SWING HANDLEBAR (L)	1

Nr.	Bezeichnung	Menge
D2	SWING HANDLEBAR (R)	1
D5	BEARING 6202ZZ	2
D6	SCREW M5*8mm	4
D7	C CLIP S40	2
D8	BEARING 6203ZZ	2
D9	END CAP	2
D10	BEARING 6003 ZZ	2
D11	SPRING WASHER Φ 17	2
E	CONSOLE TUBE	1
E1	SENSOR WIRE 450mm	1
E2	END CAP	1
F	CONSOLE	1
F1	SCREW	4
G1	FOOT SUPPORT	2
G2	END CAP	2
H1	PEDAL-L	1
H2	PEDAL-R	2
I	METAL FIXING PLATE	1
J1	SCREW M8*60mm	2
J2	SCREW M8*30mm	2
J3	SPACER RING	2
J4	NUT M8	2
J5	SCREW M6*12mm	6
J6	SCREW M10*20mm	8
J7	SCREW M6*8mm	2
J8	SPACER RING	2

ZUSAMMENBAU

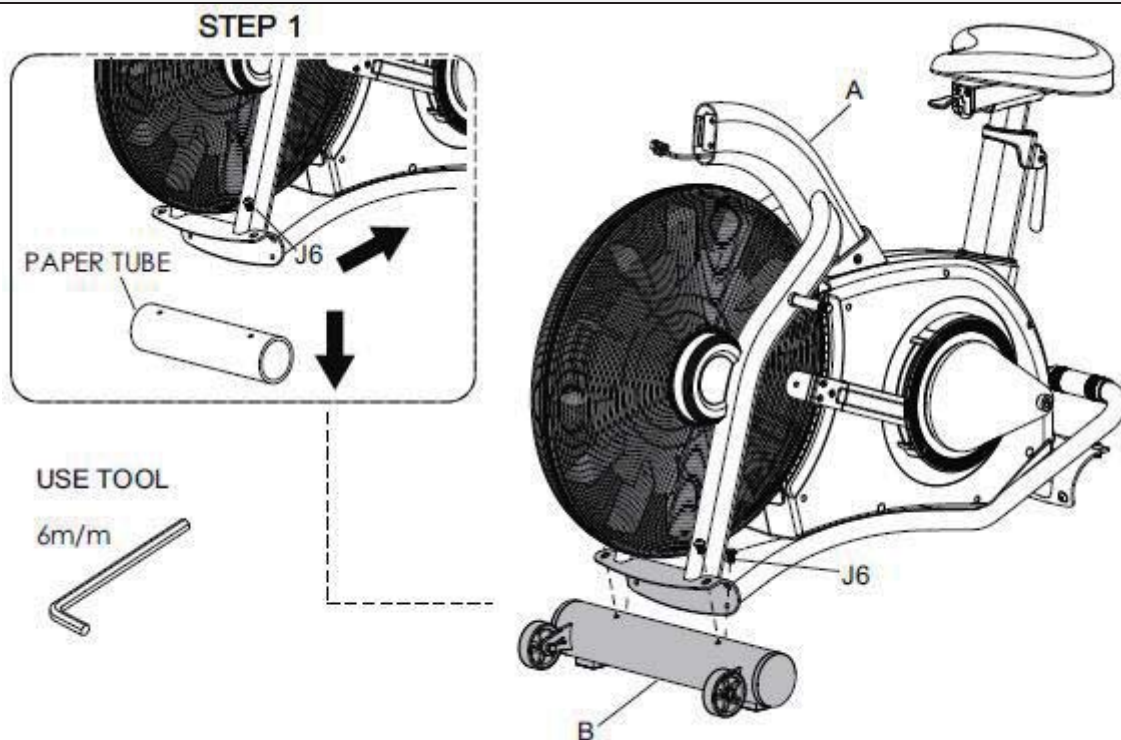
WARNUNG!:

Gehen Sie äußerst sorgfältig mit den Teilen um, unkorrekte Montage kann Verletzungen hervorrufen.

BEACHTEN SIE:

Bevor Sie mit der Montage starten, lesen und verstehen Sie alle Instruktionen.

Schritt 1

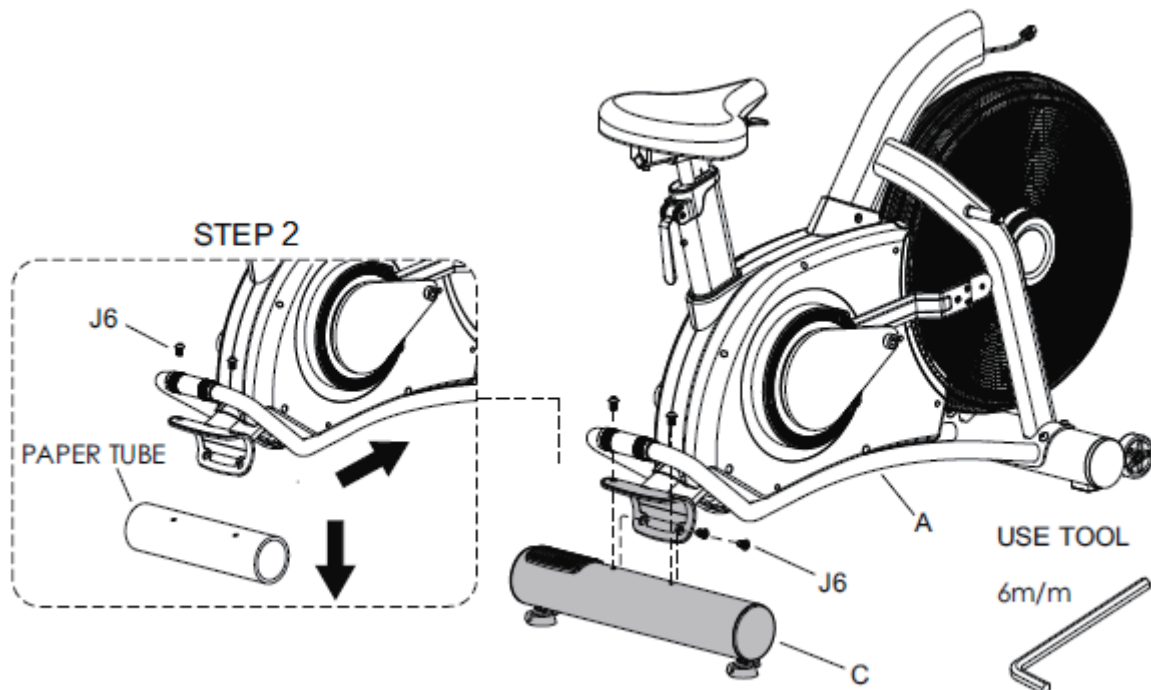


SCHRITT 1:

1. Lösen Sie die zwei Schrauben (J6) von den Papierriemen. Der Papierriemen wird für den Paketschutz verwendet, der während der Montage nicht mehr verwendet werden muss.
2. Montieren Sie den vorderen Stabilisator (B) an dem Hauptrahmen (A) mit Hilfe der Schrauben (J6).

ZUSAMMENBAU

Schritt 2

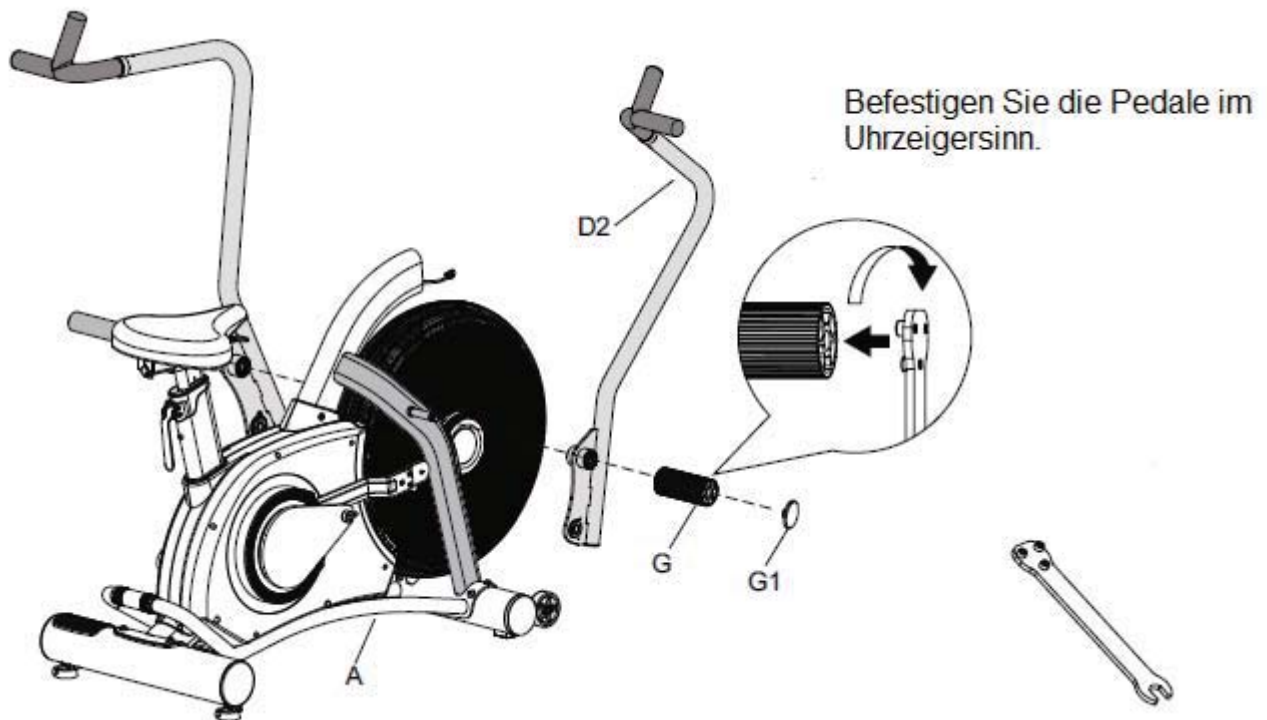


SCHRITT 2:

1. Lösen Sie die zwei Schrauben (J6) von den Papierriemen. Der Papierriemen wird für den Paketschutz verwendet, der während der Montage nicht mehr verwendet werden muss.
2. Montieren Sie den hinteren Stabilisator (C) an dem Hauptrahmen (A) mit Hilfe der Schrauben (J6).

ZUSAMMENBAU

Schritt 3

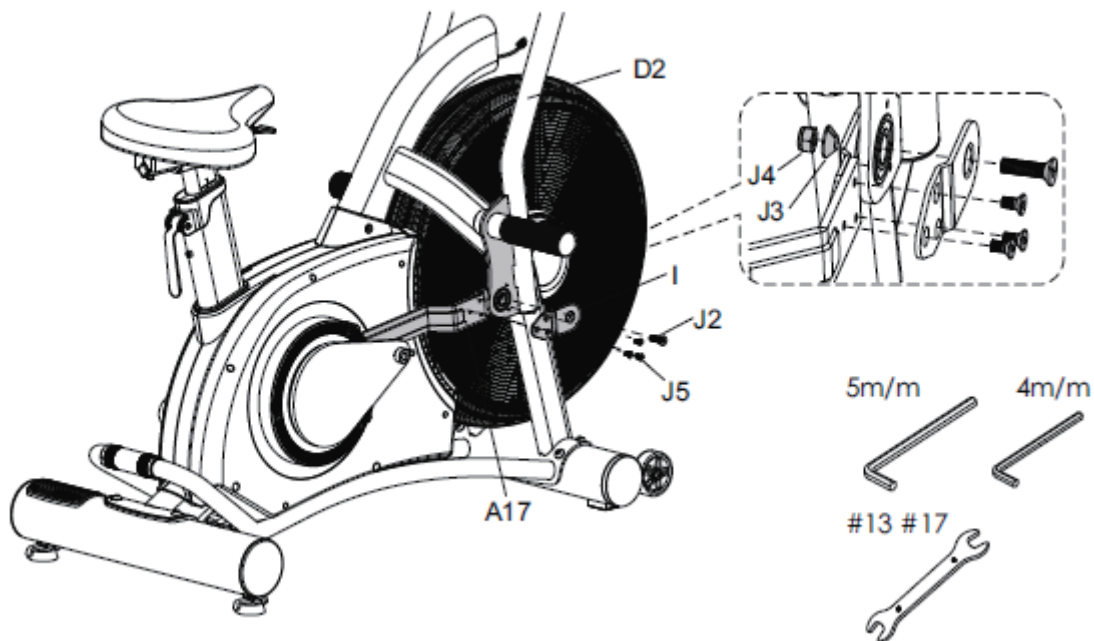


SCHRITT3:

1. Montieren Sie die rechte Armstange (D2) an dem Hauptrahmen (A).
Montieren Sie nun die Pedalunterstützung (G) mit Hilfe von einer Knarre (siehe Abbildung) und stecken Sie die End-Kappe (G1) auf die Pedalunterstützung.
2. Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.

ZUSAMMENBAU

Schritt 4

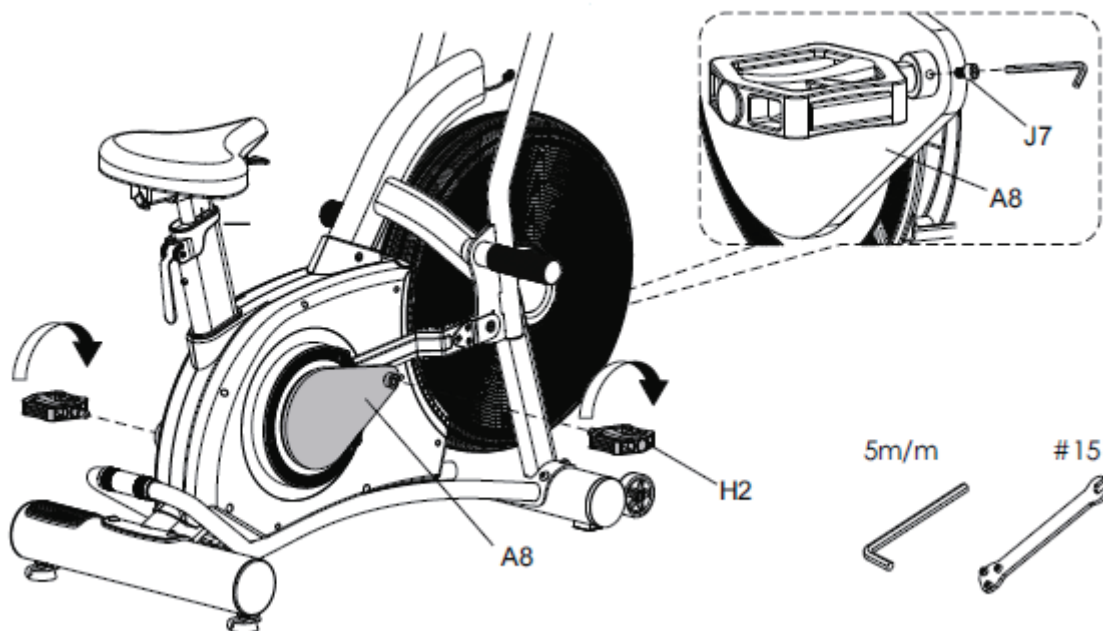


SCHRITT 4:

1. Montieren Sie die rechte Armstange (D2) mit einer Metallplatte (I). Verwenden Sie hierfür das Verbindungsstück (A17), die Schrauben (J2), den Spacer Ring (J3), die Mutter (J4) und die Schraube (J5).
2. Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.

ZUSAMMENBAU

Schritt 5

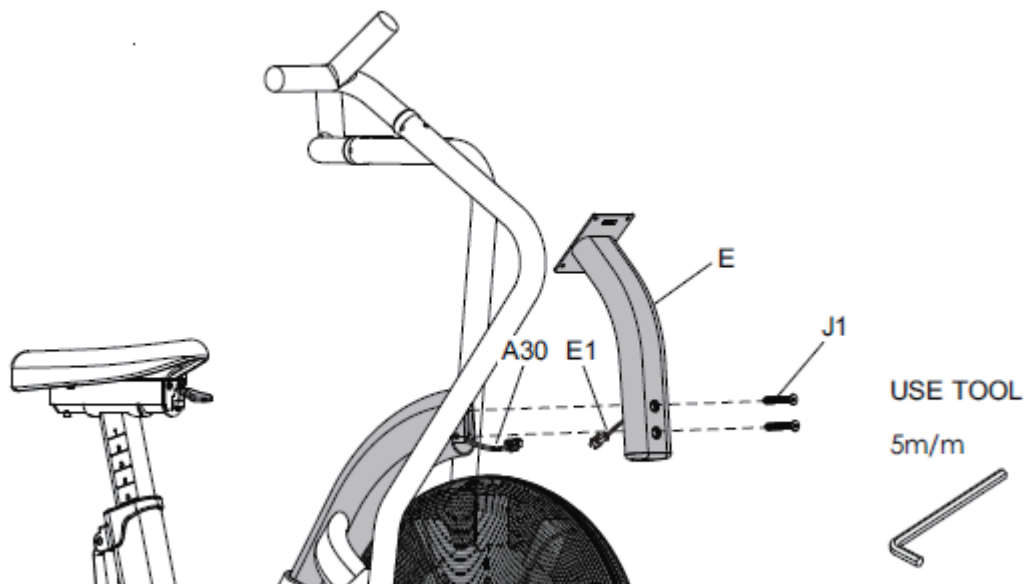


SCHRITT 5:

1. Demontieren Sie die Schraube (J7) von der Kurbel (A8).
2. Montieren Sie die Pedale (H2) an der Kurbel (A8) und befestigen Sie dies mit den Schrauben (J7).
3. Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.

ZUSAMMENBAU

Schritt 6



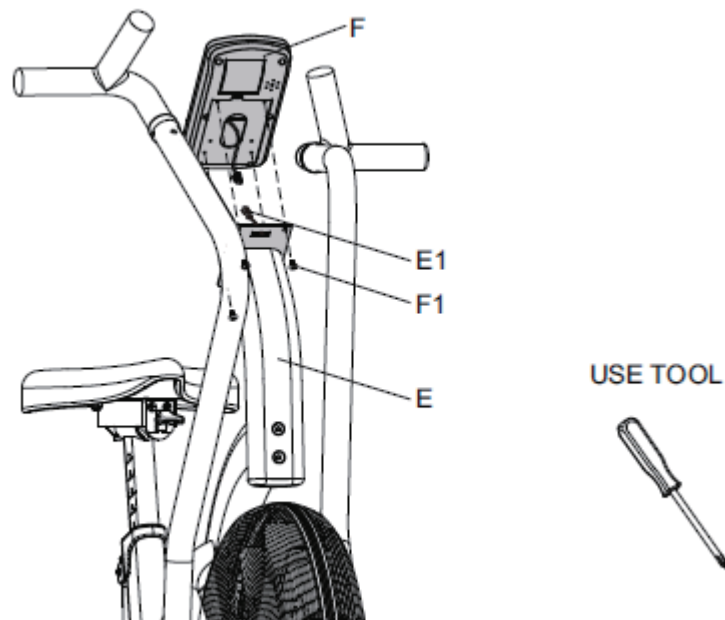
SCHRITT 6:

1. Verbinden Sie das Kabel (E1) mit dem Kabel (A30). Befestigen Sie die Computerhalterung (E) mit Hilfe der Schraube (J1).

Hinweis: Gehen Sie vorsichtig mit den Kabeln um und achten Sie darauf diese nicht bei der Montage kaputt zu machen.

ZUSAMMENBAU

Schritt 7

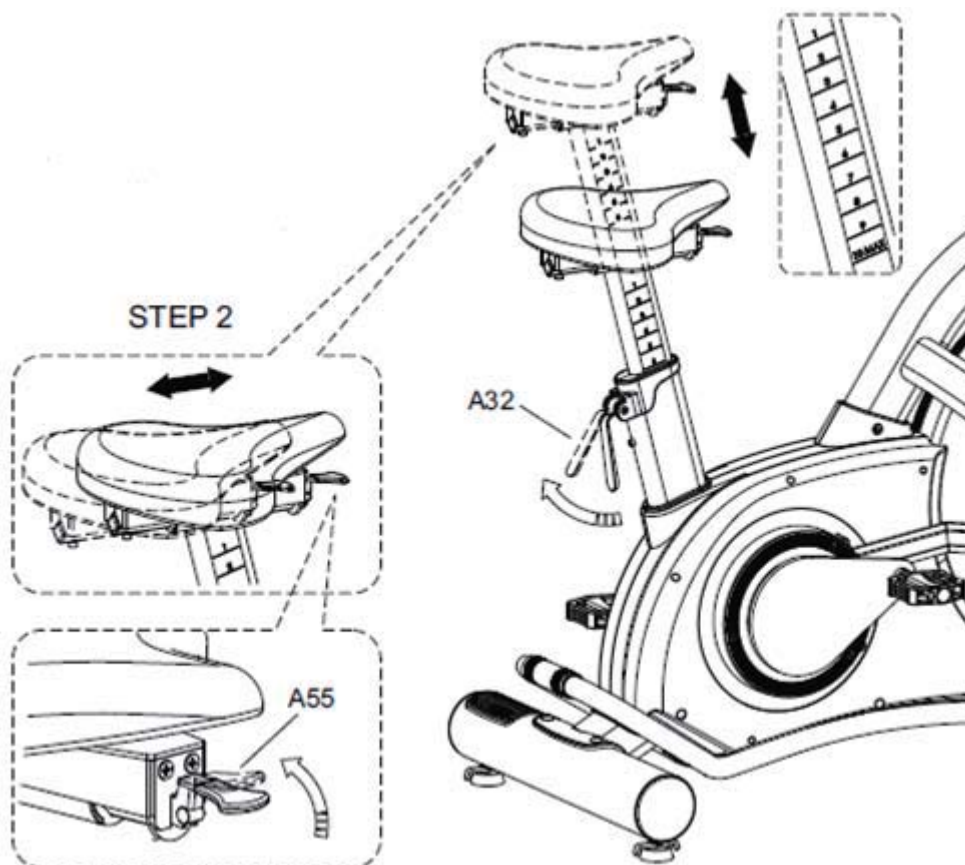


SCHRITT 7:

1. Demontieren Sie die vormontierten Schrauben von dem Computergehäuse (F). Verbinden Sie das Kabel (E1) mit dem Kabel des Computers (F). Montieren Sie anschließend den Computer (F) mit den Schrauben (F1) auf der Computerhalterung (E).

ZUSAMMENBAU

Schritt 8



SCHRITT 8:

1. Lösen Sie die Befestigungsschraube (A32) von der Sattelstange. Nun können Sie den Sitz individuell auf Sie einstellen. Befestigen Sie anschließend die Befestigungsschraube.
2. Lösen Sie die Feststellschraube (A55) um die Sitzposition einzustellen. Befestigen Sie anschließend die Feststellschraube.

COMPUTERFUNKTIONEN

HINWEIS: Der Computer kann von dieser Abbildung abweichen.



HINWEIS :

1. Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 5 Minuten aus.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder einzuschalten.

Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!

Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.

Dieser Computer wurde nach den entsprechend zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten „Reset“ oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

COMPUTERFUNKTIONEN

	BESCHREIBUNG
RPM	Zeigt die Umdrehungen pro Minute von 0-15 bis 200.
SPEED	Zeigt die Schnelligkeit während des Trainings bis zu 99,9 km/H.
TIME	Zählt die Trainingszeit von 00:00 bis 59:99. Countdown von 59:99 bis 00:00. Die Trainingszeit lässt sich durch die Tasten Up und Down regulieren.
DISTANCE	Zeigt die zunehmend zurückgelegte Distanz während jedem Workout bis zu 999 KM.
CALORIES	Der Computer schätzt Ihre gesamt verbrannten Kalorien zu jeder Zeit während Ihres Workout bis zu 999 Kalorien.
WATT	Zeigt die gegenwärtige Trainingsleistung, die der Computer durch Ihre Übung empfängt, an. Von 0-9999.
PULSE	Der Computer misst Ihren Puls während des Trainings. Der Computer piept wenn der Zielpuls überschritten wird.
INTERVAL	Intervall Trainingsmodus.
TARGET HR	Der Computer zeigt Ihnen während der Übung die Herzfrequenz.

Tastenfunktionen:

	BESCHREIBUNG
START	Drücken Sie Start um das Training zu pausieren. Halten Sie Start für 2 Sekunden gedrückt um von KM in Meilen zu wechseln.
STOP	Drücken Sie Stopp um das Training zu beenden. Halten Sie Stopp für 2 Sekunden gedrückt um Ihre Einstellungen zurück zusetzen.
DOWN	Drücken Sie Down um Distanz, Kalorien, Zeit und Alter einzustellen. Halten Sie Down für eine Sekunde gedrückt und die Werte werden Ihnen schneller angezeigt.
UP	Drücken Sie Up um Distanz, Kalorien, Zeit und Alter einzustellen. Halten Sie Up für eine Sekunde gedrückt und die Werte werden Ihnen schneller angezeigt.
ENTER	Drücken Sie Enter um die Eingaben zu bestätigen.
INTERVAL 20-10	Dieses Programm ermöglicht es dem Benutzer, 20 Sekunden zu trainieren und 10 Sekunden ruhen. Dies Wiederholt sich 5-mal.
INTERVAL 10-20	Dieses Programm ermöglicht es dem Benutzer, 10 Sekunden zu trainieren und 20 Sekunden ruhen. Dies Wiederholt sich 5-mal.
INTERVAL CUSTOM	Benutzerdefiniertes Intervalltraining.
TARGET DISTANCE	Um die Zieldistanz zum Training vorzugeben.
TARGET CALORIES	Um die Zielkalorien zum Training vorzugeben
TARGET HR	Um die Zielherzfrequenz zum Training vorzugeben.
TARGET TIME	Um die Zielzeit zum Training vorzugeben

COMPUTERFUNKTIONEN



Figure 1

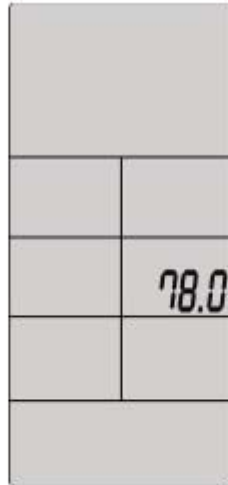
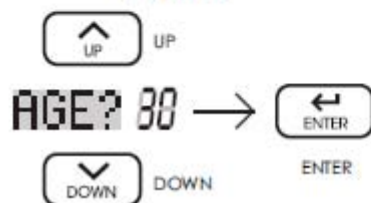


Figure 2



Figure 3



8

1. Wenn das Gerät eingeschaltet wird, leuchtet die LCD-Anzeige 2 Sekunden, es ertönt ein langer Piepton (Fig. 1) und zeigt den Raddurchmesser 1 Sekunde im DIST-Bereich (Fig. 2) an.
2. Gehen Sie auf Alterseinstellung. Die Bildschirm-Anzeige zeigt "AGE?" (Fig. 3). Der voreingestellte Wert 30 blinkt. Benutzen Sie die UP- und DOWN-Tasten um Ihr Alter einzustellen. Bestätigen Sie dieses mit Enter.
3. Gehen Sie dann in den Standby-Modus.

COMPUTERFUNKTIONEN



Figure 4



Figure 5

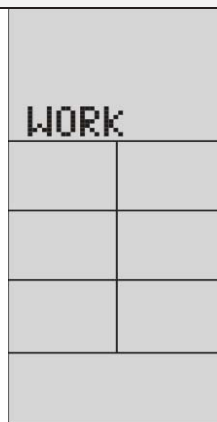


Figure 6



Figure 7

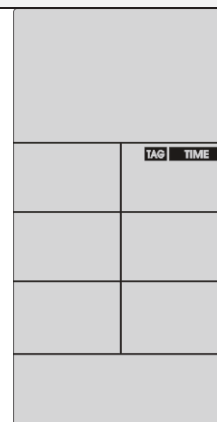


Figure 8

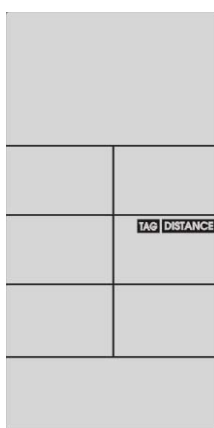


Figure 9



Figure 10

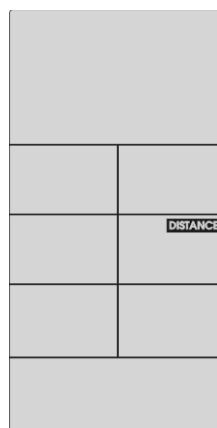


Figure 11

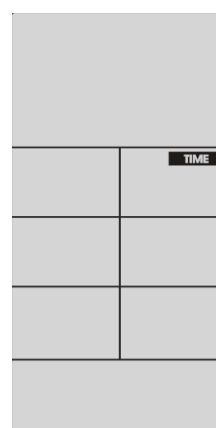


Figure 12

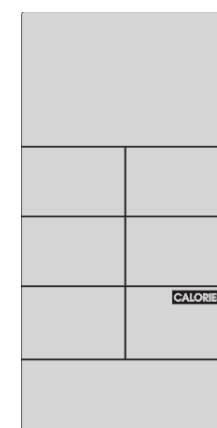


Figure 13

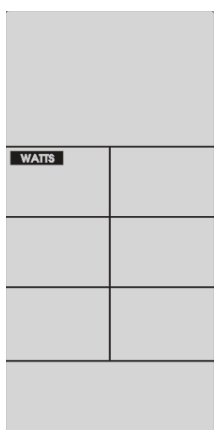


Figure 14

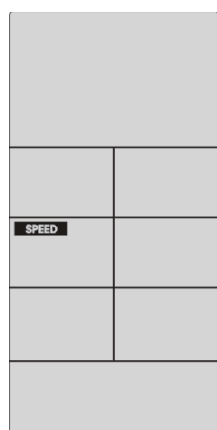


Figure 15

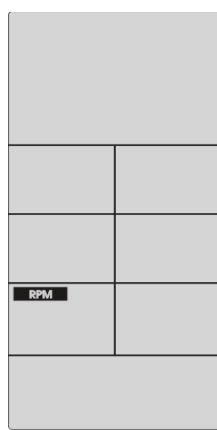


Figure 16

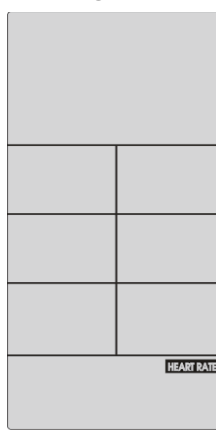


Figure 17

1. Die Symbole INTERVAL, READY, WORK, REST, TAG TIME, TAG CALORIE, TAG DISTANCE, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM, HEART RATE werden nacheinander für eine Sekunde aufblitzen (Fig. 4-17).

2. Wenn keine Eingabe der Tastenbedienung, RPM-Signal oder Impuls-Eingang für 5 Minuten erfasst werden konnte, schaltet der Computer in den Standby Modus.

COMPUTERFUNKTIONEN



Figure 18



Figure 19



Figure 20



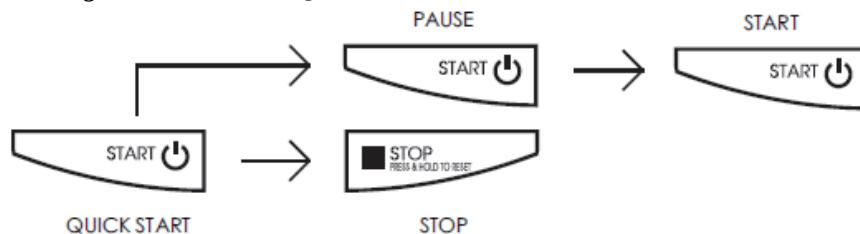
Figure 21



Figure 22



Figure 23



1. Im Standby-Modus, wenn ein RPM-Eingang erfasst wurde, kann QUICK START verwendet werden, um das Training sofort zu starten, es ertönt ein Piepton für eine Sekunde.
2. TOTAL TIME, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED, RPM beginnen zu zählen (Fig. 18).
3. Wenn ein Pulssignal empfangen wird, erscheint ein Symbol. HEART RATE und RPM leuchtet auf und misst den Puls. Wenn kein Signal erfasst werden kann erscheint „NO HR SIGNAL“ auf dem Computer (Fig. 19).
4. Empfängt der Computer kein Signal für 5 Minuten, ertönt ein kurzer Piepton und der Computer schaltet in den Standby Modus.
5. Drücken Sie während des Trainings START, pausieren Sie die Übung für 30 Sekunden. Der Piepton ertönt für 0,5 Sekunden/Sekunde. Alle angezeigten Werte bleiben für 3 Sekunden auf dem Computer und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie das Training nach 5 Minuten fortsetzen, ertönt der Piepton für 2 Sekunden und wechselt in den Weckmodus. Drücken Sie die Starttaste, um das Training fortzusetzen.
6. Drücken Sie STOP um das Training zu beenden, der Piepton ertönt für 1 Sekunde. TIME, DISTANCE und CALORIE, welche zurückgelegt wurden, werden Ihnen für 30 Sekunden angezeigt. WATT, SPEED und RPM wird Ihnen abwechselnd für 5 Sekunden angezeigt.
7. Wenn Sie die Pulsmessung verwendet haben, wird Ihnen HEART RATE/ TARGET HEART RATE/BPM für 30 Sekunden angezeigt. 80%,65% und der maximale Puls wird Ihnen alle 5 Sekunden angezeigt (Fig. 20/21). Wenn Sie keine Pulsmessung verwendet haben wird Ihnen „NO HR SIGNAL“ angezeigt (Fig. 22/23).

COMPUTERFUNKTIONEN

Intervall 20/10



Figure 24



Figure 25



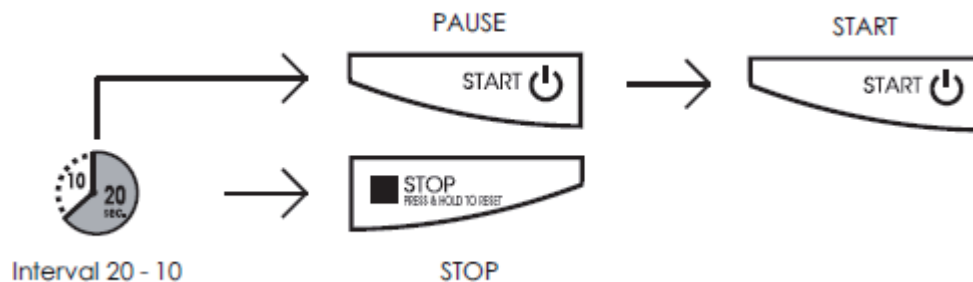
Figure 26



Figure 27



Figure 28



1. Drücken Sie Intervall 20/10 . Es ertönt ein Piepton.
2. CYCLE TIME zählt für 3 Sekunden herunter und es ertönt das Startsignal. Auf dem Computer erscheint „READY“ und CYCLE zeigt 00/08 (Fig. 24). In dieser Zeit können Sie keine andere Taste drücken.
3. CYCLE TIME zählt für 20 Sekunden herunter. WORK erscheint und es ertönt ein Piepton. REMAINING erscheint und zählt von 04:00 Minuten herunter. TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED, RPM beginnt zu zählen. CYCLE zeigt 01/08 (Fig. 25).
4. CYCLE TIME zählt für 10 Sekunden herunter. REST erscheint und es ertönt ein Piepton (Fig. 26). In den letzten 3 Sekunden erscheint READY (Fig. 27) und REST (Fig. 26).
5. Das Programm startet von vorne bis auf dem Computer CYCLE 08/08 erscheint (Fig. 28).
6. Empfängt der Computer kein Signal für 5 Minuten, ertönt ein kurzer Piepton und der Computer schaltet in den Standby Modus.
7. Drücken Sie während des Trainings START, pausieren Sie die Übung für 30 Sekunden. Der Piepton ertönt für 0,5 Sekunden/Sekunde. Alle angezeigten Werte bleiben für 3 Sekunden auf dem Computer und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie das Training nach 5 Minuten fortsetzen, ertönt der Piepton für 2 Sekunden und wechselt in den Weckmodus. Drücken Sie die Starttaste, um das Training fortzusetzen.
8. Drücken Sie STOP um das Training zu beenden, der Piepton ertönt für 1 Sekunde. TIME, DISTANCE und CALORIE, welche zurückgelegt wurden, werden Ihnen für 30 Sekunden angezeigt. WATT, SPEED und RPM wird Ihnen abwechselnd für 5 Sekunden angezeigt.
9. Wenn Sie die Pulsmessung verwendet haben, wird Ihnen HEART RATE/ TARGET HEART RATE/BPM für 30 Sekunden angezeigt. 80%,65% und der maximale Puls wird Ihnen alle 5 Sekunden angezeigt (Fig. 20/21). Wenn Sie keine Pulsmessung verwendet haben wird Ihnen „NO HR SIGNAL“ angezeigt (Fig. 22/23).

COMPUTERFUNKTIONEN

Intervall 10/20



Figure 29



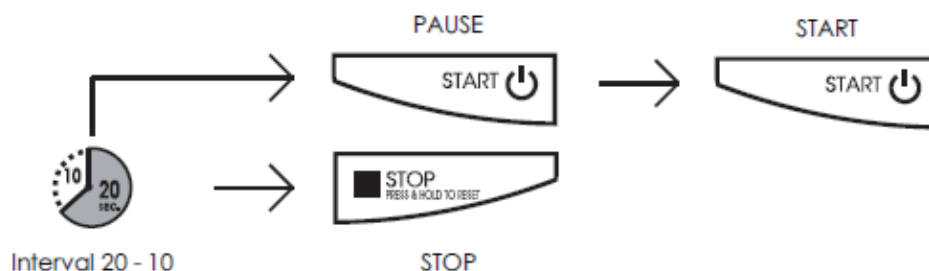
Figure 30



Figure 31



Figure 32



1. Drücken Sie Intervall 10/20 . Es ertönt ein Piepton.
2. CYCLE TIME zählt für 3 Sekunden herunter und es ertönt das Startsignal. Auf dem Computer erscheint „READY“ und CYCLE zeigt 00/08 (Fig. 29). In dieser Zeit können Sie keine andere Taste drücken.
3. CYCLE TIME zählt für 20 Sekunden herunter. WORK erscheint und es ertönt ein Piepton. REMAINING erscheint und zählt von 04:00 Minuten herunter. TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED, RPM beginnt zu zählen. CYCLE zeigt 01/08 (Fig. 30).
4. CYCLE TIME zählt für 10 Sekunden herunter. REST Erscheint und es ertönt ein Piepton (Fig. 31). In den letzten 3 Sekunden erscheint READY (Fig. 32) und REST (Fig. 31).
5. Das Programm starten von vorne bis auf dem Computer CYCLE 08/08 erscheint (Fig. 28).
6. Empfängt der Computer kein Signal für 5 Minuten, ertönt ein kurzer Piepton und der Computer schaltet in den Standby Modus.
7. Drücken Sie während des Trainings START, pausieren Sie die Übung für 30 Sekunden. Der Piepton ertönt für 0,5 Sekunden/Sekunde. Alle angezeigten Werte bleiben für 3 Sekunden auf dem Computer und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie das Training nach 5 Minuten fortsetzen, ertönt der Piepton für 2 Sekunden und wechselt in den Weckmodus. Drücken Sie die Starttaste, um das Training fortzusetzen.
8. Drücken Sie STOP um das Training zu beenden, der Piepton ertönt für 1 Sekunde. TIME, DISTANCE und CALORIE, welche zurückgelegt wurden werden Ihnen für 30 Sekunden angezeigt. WATT, SPEED und RPM wird Ihnen abwechselnd für 5 Sekunden angezeigt.
9. Wenn Sie die Pulsmessung verwendet haben, wird Ihnen HEART RATE/ TARGET HEART RATE/BPM für 30 Sekunden angezeigt. 80%, 65% und der maximale Puls wird Ihnen alle 5 Sekunden angezeigt (Fig. 20/21). Wenn Sie keine Pulsmessung verwendet haben wird Ihnen „NO HR SIGNAL“ angezeigt (Fig. 22/23).

COMPUTERFUNKTIONEN

Benutzerdefiniertes Intervalltraining

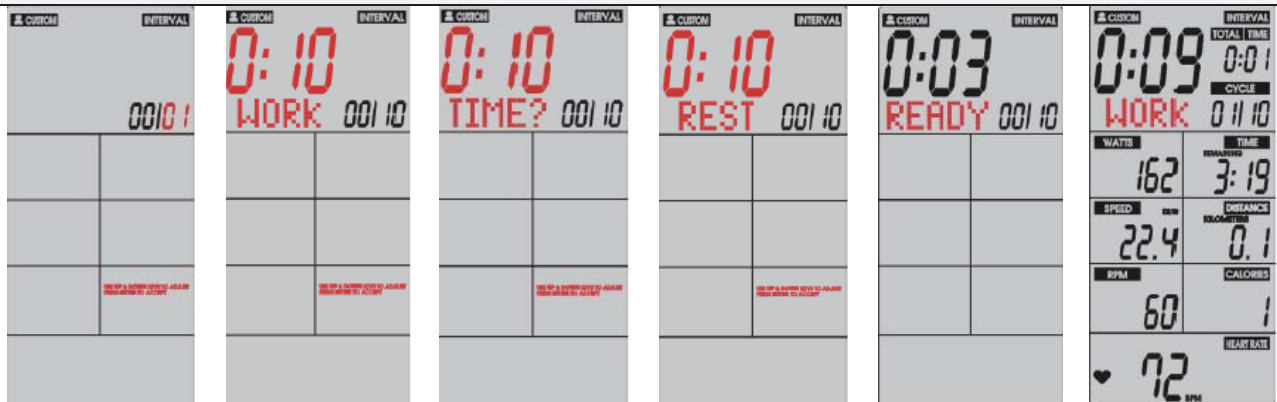


Figure 33

Figure 34

Figure 35

Figure 36

Figure 37

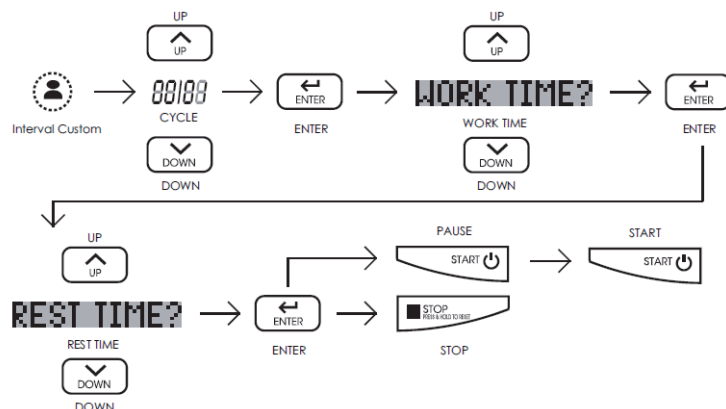
Figure 38



Figure 39



Figure 40



1. Drücken Sie Interval Custom 00/XX erscheint. Stellen Sie das gewünschte Training durch UP und DOWN ein und drücken Sie ENTER um Ihre Eingabe zu bestätigen (Fig. 33). Es ertönt ein Piepton.
2. Es erscheinen WORK und TIME (Fig. 34/35) stellen Sie diese anhand der UP und DOWN Tasten ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Enter. Es ertönt ein Piepton.
3. Es erscheint REST (Fig.36) und TIME (Fig.35) stellen Sie diese anhand der UP und DOWN Tasten ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Enter. Es ertönt ein Piepton. INTERVAL CUSTOM erscheint.
4. CYCLE TIME zählt für 3 Sekunden herunter und es ertönt das Startsignal. Auf dem Computer erscheint „READY“ und CYCLE zeigt 00/XX (Fig. 37). In dieser Zeit können Sie keine andere Taste drücken
5. CYCLE TIME zählt herunter. WORK erscheint und es ertönt ein Piepton. REMAINING erscheint und zählt von 04:00 Minuten herunter. TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED, RPM beginnt zu zählen. CYCLE zeigt 01/XX (Fig. 38).
6. CYCLE TIME zählt herunter. REST Erscheint und es ertönt ein Piepton (Fig. 40). In den letzten 3 Sekunden erscheint READY (Fig. 40) und REST (Fig. 39).
7. Das Programm starten von vorne bis auf dem Computer CYCLE XX/XX erscheint (Fig. 28).
8. Empfängt der Computer kein Signal für 5 Minuten, ertönt ein kurzer Piepton und der Computer schaltet in den Standby Modus.
9. Drücken Sie während des Trainings START, pausieren Sie die Übung für 30 Sekunden. Der Piepton ertönt für 0,5 Sekunden/Sekunde. Alle angezeigten Werte bleiben für 3 Sekunden auf dem Computer und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie das Training nach 5 Minuten fortsetzen, ertönt der Piepton für 2 Sekunden und wechselt in den Weckmodus. Drücken Sie die Starttaste, um das Training fortzusetzen.
10. Drücken Sie STOP um das Training zu beenden, der Piepton ertönt für 1 Sekunde. TIME, DISTANCE und CALORIE, welche zurückgelegt wurden werden Ihnen für 30 Sekunden angezeigt. WATT, SPEED und RPM wird Ihnen abwechselnd für 5 Sekunden angezeigt.
11. Wenn Sie die Pulsmessung verwendet haben, wird Ihnen HEART RATE/ TARGET HEART RATE/BPM für 30 Sekunden angezeigt.80%,65% und der maximale Puls wird Ihnen alle 5 Sekunden angezeigt (Fig. 20/21). Wenn Sie keine Pulsmessung verwendet haben wird Ihnen „NO HR SIGNAL“ angezeigt (Fig. 22/23).

COMPUTERFUNKTIONEN

Trainingszeit



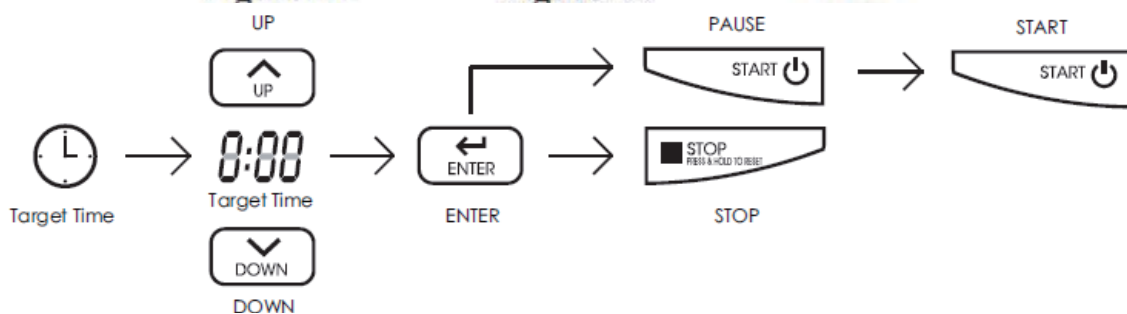
Figure 41



Figure 42



Figure 43



1. Drücken Sie TAG TIME . TAG TIME erscheint im Computer. Drücken Sie UP und DOWN um die Werte einzustellen und Enter um den Wert zu bestätigen. Es ertönt ein Piepton.
2. TIME erscheint. Drücken Sie UP und DOWN um die Trainingszeit einzustellen (Fig. 41). Bestätigen Sie die Eingabe mit Enter. Es ertönt ein Piepton.
3. Die eingestellte Zeit zählt herunter. ELAPSED und REMAINING erscheinen im Wechsel alle 5 Sekunden. DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED, RPM beginnen zu zählen (Fig. 42/43).
4. Empfängt der Computer kein Signal für 5 Minuten, ertönt ein kurzer Piepton und der Computer schaltet in den Standby Modus.
5. Drücken Sie während des Trainings START pausieren Sie die Übung für 30 Sekunden. Der Piepton ertönt für 0,5 Sekunden/Sekunde. Alle angezeigten Werte bleiben für 3 Sekunden auf dem Computer und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie das Training nach 5 Minuten fortsetzen, ertönt der Piepton für 2 Sekunden und wechselt in den Weckmodus. Drücken Sie die Starttaste, um das Training fortzusetzen.
6. Drücken Sie STOP um das Training zu beenden, der Piepton ertönt für 1 Sekunde. TIME, DISTANCE und CALORIE, welche zurückgelegt wurden werden Ihnen für 30 Sekunden angezeigt. WATT, SPEED und RPM wird Ihnen abwechselnd für 5 Sekunden angezeigt.
7. Wenn Sie die Pulsmessung verwendet haben, wird Ihnen HEART RATE/ TARGET HEART RATE/BPM für 30 Sekunden angezeigt. 80%, 65% und der maximale Puls wird Ihnen alle 5 Sekunden angezeigt (Fig. 20/21). Wenn Sie keine Pulsmessung verwendet haben wird Ihnen „NO HR SIGNAL“ angezeigt (Fig. 22/23).

COMPUTERFUNKTIONEN

Trainingsdistanz



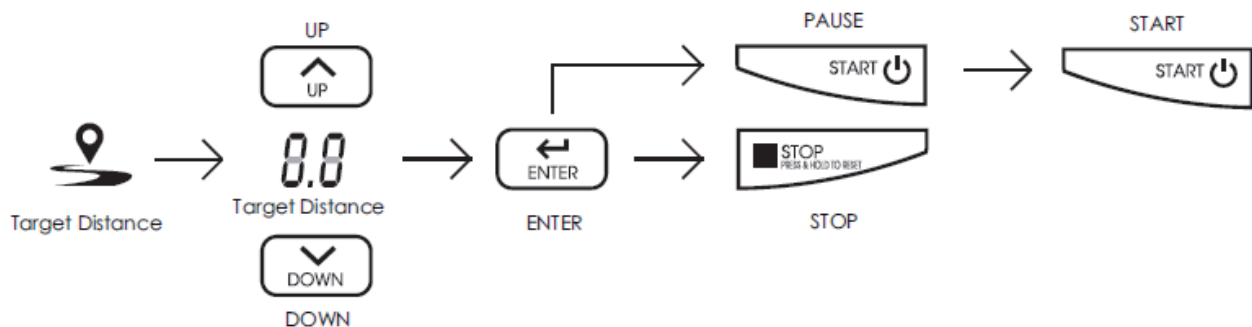
Figure 44



Figure 45



Figure 46



1. Drücken Sie TAG DISTANCE . TAG DISTANCE erscheint im Computer. Drücken Sie UP und DOWN um die Werte einzustellen und Enter um den Wert zu bestätigen. Es ertönt ein Piepton.
2. DISTANCE erscheint. Drücken Sie UP und DOWN um die Trainingsdistanz einzustellen (Fig. 44). Bestätigen Sie die Eingabe mit Enter. Es ertönt ein Piepton.
3. Die eingestellte Zeit zählt herunter. ELAPSED und REMAINING erscheinen im Wechsel alle 5 Sekunden. DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED, RPM beginnen zu zählen (Fig. 45/46).
4. Empfängt der Computer kein Signal für 5 Minuten, ertönt ein kurzer Piepton und der Computer schaltet in den Standby Modus.
5. Drücken Sie während des Trainings START pausieren Sie die Übung für 30 Sekunden. Der Piepton ertönt für 0,5 Sekunden/Sekunde. Alle angezeigten Werte bleiben für 3 Sekunden auf dem Computer und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie das Training nach 5 Minuten fortsetzen, ertönt der Piepton für 2 Sekunden und wechselt in den Weckmodus. Drücken Sie die Starttaste, um das Training fortzusetzen.
6. Drücken Sie STOP um das Training zu beenden, der Piepton ertönt für 1 Sekunde. TIME, DISTANCE und CALORIE, welche zurückgelegt wurden werden Ihnen für 30 Sekunden angezeigt. WATT, SPEED und RPM wird Ihnen abwechselnd für 5 Sekunden angezeigt.
7. Wenn Sie die Pulsmessung verwendet haben, wird Ihnen HEART RATE/ TARGET HEART RATE/BPM für 30 Sekunden angezeigt. 80%, 65% und der maximale Puls wird Ihnen alle 5 Sekunden angezeigt (Fig. 20/21). Wenn Sie keine Pulsmessung verwendet haben wird Ihnen „NO HR SIGNAL“ angezeigt (Fig. 22/23).

COMPUTERFUNKTIONEN

Trainingskalorien



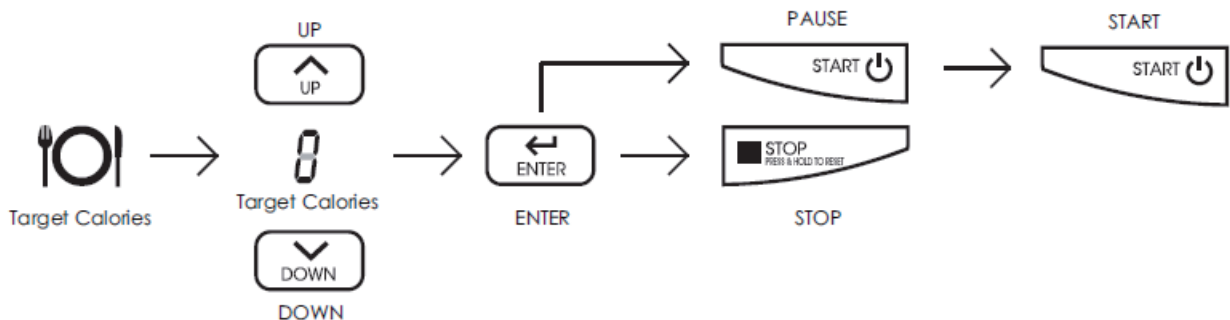
Figure 47



Figure 48



Figure 49



1. Drücken Sie TAG CALORIES . TAG CALORIES erscheint im Computer. Drücken Sie UP und DOWN um die Werte einzustellen und Enter um den Wert zu bestätigen. Es ertönt ein Piepton.
2. CALORIES erscheint. Drücken Sie UP und DOWN um die Kalorienverbrauch einzustellen (Fig. 47). Bestätigen Sie die Eingabe mit Enter. Es ertönt ein Piepton.
3. Die eingestellte Zeit zählt herunter. CALORIES erscheinen im Wechsel alle 5 Sekunden. DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED, RPM beginnen zu zählen (Fig. 48/49).
4. Empfängt der Computer kein Signal für 5 Minuten, ertönt ein kurzer Piepton und der Computer schaltet in den Standby Modus.
5. Drücken Sie während des Trainings START pausieren Sie die Übung für 30 Sekunden. Der Piepton ertönt für 0,5 Sekunden/Sekunde. Alle angezeigten Werte bleiben für 3 Sekunden auf dem Computer und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie das Training nach 5 Minuten fortsetzen, ertönt der Piepton für 2 Sekunden und wechselt in den Weckmodus. Drücken Sie die Starttaste, um das Training fortzusetzen.
6. Drücken Sie STOP um das Training zu beenden, der Piepton ertönt für 1 Sekunde. TIME, DISTANCE und CALORIE, welche zurückgelegt wurden werden Ihnen für 30 Sekunden angezeigt. WATT, SPEED und RPM wird Ihnen abwechselnd für 5 Sekunden angezeigt.
7. Wenn Sie die Pulsmessung verwendet haben, wird Ihnen HEART RATE/ TARGET HEART RATE/BPM für 30 Sekunden angezeigt. 80%, 65% und der maximale Puls wird Ihnen alle 5 Sekunden angezeigt (Fig. 20/21). Wenn Sie keine Pulsmessung verwendet haben wird Ihnen „NO HR SIGNAL“ angezeigt (Fig. 22/23).

COMPUTERFUNKTIONEN

Target HR



Figure 50



Figure 51



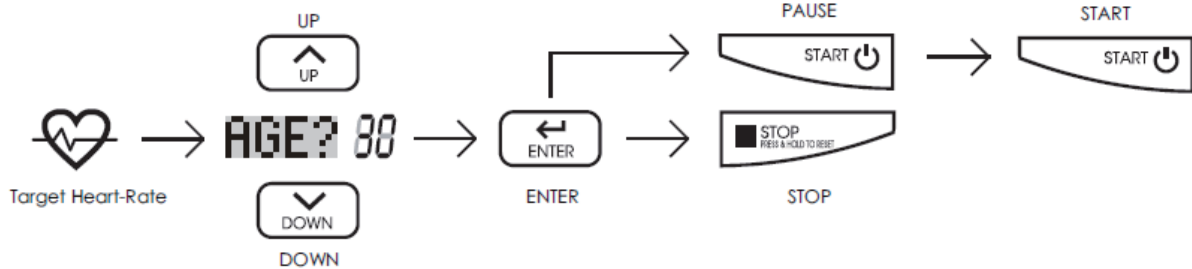
Figure 52



Figure 53

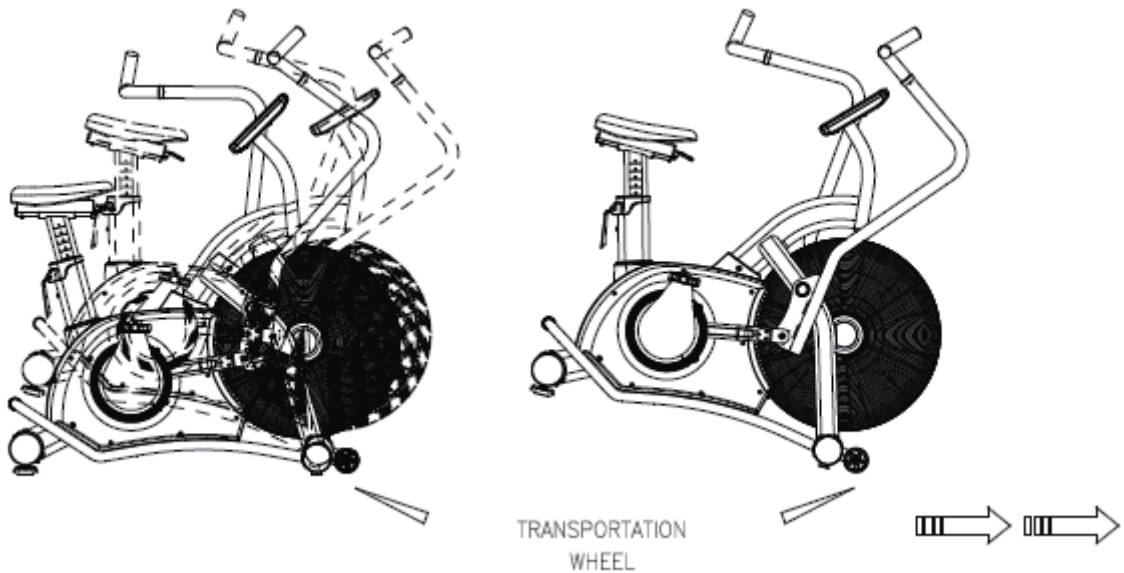


Figure 54



1. Drücken Sie TARGET HEART RATE . TARGET HEART RATE erscheint im Computer. Drücken Sie UP und DOWN um die Werte einzustellen und Enter um den Wert zu bestätigen. Es ertönt ein Piepton.
2. AGE erscheint. Drücken Sie UP und DOWN um Ihr Alter einzustellen (Fig. 50). Bestätigen Sie die Eingabe mit Enter. Es ertönt ein Piepton.
3. Wenn Sie das Training beginnen erscheinen die Max. Herzfrequenzen 65% du 85%. DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED, RPM beginnen zu zählen (Fig. 51).
4. Wenn die Herzfrequenz unter 65% liegt erscheint 65%. Es ertönt ein Piepton alle 10 Sekunden falls die Herzfrequenz 65% übersteigt (Fig.52).
5. Wenn die Herzfrequenz unter 65% liegt erscheint 80%. Es ertönt ein Piepton alle 10 Sekunden falls die Herzfrequenz 80% übersteigt (Fig.53).
6. Wenn die Herzfrequenz zwischen 65% und 80% liegt erscheint TARGET HEART RATE ACHIEVED und das Pulssymbol blinkt (Fig. 54).
7. Empfängt der Computer kein Signal für 5 Minuten, ertönt ein kurzer Piepton und der Computer schaltet in den Standby Modus.
8. Drücken Sie während des Trainings START pausieren Sie die Übung für 30 Sekunden. Der Piepton ertönt für 0,5 Sekunden/Sekunde. Alle angezeigten Werte bleiben für 3 Sekunden auf dem Computer und blinken alle 4 Sekunden. Wenn Sie das Training nach 5 Minuten fortsetzen, ertönt der Piepton für 2 Sekunden und wechselt in den Weckmodus. Drücken Sie die Starttaste, um das Training fortzusetzen.
9. Drücken Sie STOP um das Training zu beenden, der Piepton ertönt für 1 Sekunde. TIME, DISTANCE und CALORIE, welche zurückgelegt wurden werden Ihnen für 30 Sekunden angezeigt. WATT, SPEED und RPM wird Ihnen abwechselnd für 5 Sekunden angezeigt.
10. Wenn Sie die Pulsmessung verwendet haben, wird Ihnen HEART RATE/ TARGET HEART RATE/BPM für 30 Sekunden angezeigt.80%,65% und der maximale Puls wird Ihnen alle 5 Sekunden angezeigt (Fig. 20/21). Wenn Sie keine Pulsmessung verwendet haben wird Ihnen „NO HR SIGNAL“ angezeigt (Fig. 22/23).

AUFBEWAHRUNG



Hinweis:

Das Gerät verfügt über Transportrollen. Kippen Sie das Gerät leicht nach vorne um dies zu transportieren.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

- 1. Aufwärmphase:**
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung
- 2. Trainingsphase:**
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überforderndes Training
- 3. Abkühlphase:**
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen

Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

Zehen berühren:

Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



Schulterheben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.



Kopffrollen:

Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



Seitliches Dehnen:

Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehnen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



TRAININGSHINWEISE

Trainingshinweise

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden.

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden.

Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.

Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „ Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich.

Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet!

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainings Gestaltung.
Für Ihre speziellen persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise.

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die geschätzten Ziel-Pulse für unterschiedliche Alterskategorien. Suchen Sie sich die Kategorie aus, die Ihnen am nächsten kommt und Sie finden die Herzfrequenz:

Alter	Ziel Puls Zone 50-75 %	Durchschn. Maximum Puls 100 %
20 Jahre	100-150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98-146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95-142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93-138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90-135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88-131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85-127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83-123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80-120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78-116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75-113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73-110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70-105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68-100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65-98 Schläge pro Minute	130

Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.

ACHTUNG, Bitte folgendes Beachten:

Einige Bluthochdruck-Medikamente erniedrigen Ihren Maximum-Puls und so auch den Ziel-Pulsbereich. **Sie sollten in diesem Fall gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsprogramm besprechen.**

Wenn Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie mit dem Ziel-Puls im Bereich 50% während der ersten Wochen liegen. Sie können dann zunehmend steigern, bis Sie den 75%- Bereich halten. Nach sechs Monaten oder mehr, in denen Sie regelmäßiges Training absolviert haben, können Sie eventuell auch ohne Problem im Bereich 85% trainieren, wenn Sie wollen. Das ist jedoch nicht notwendig, um in Form zu bleiben!

TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE

WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden.

Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager) sollten von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden

Informationen zur Batterieverordnung:

Im Zusammenhang mit dem Vertrieb von Batterien oder Akkus oder mit der Lieferung von Geräten, die Batterien oder Akkus enthalten, sind wir verpflichtet, Sie gemäß der Batterieverordnung auf folgendes hinzuweisen: Batterien dürfen nicht in den Hausmüll gegeben werden. Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien als Endverbraucher gesetzlich verpflichtet. Sie können Batterien nach Gebrauch in der Verkaufsstelle oder in deren unmittelbarer Nähe (z.B. in kommunalen Sammelstellen oder im Handel) unentgeltlich zurückgeben. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Batterien oder Akkus, die Schadstoffe enthalten, sind mit dem Symbol einer durchgekreuzten Mülltonne gekennzeichnet, wie das nebenstehende Symbol.



In der Nähe zum Mülltonnensymbol befindet sich die chemische Bezeichnung des Schadstoffes. "CD" steht für Cadmium, "Pb" für = Blei und "Hg" für Quecksilber.

STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
Keine Anzeige	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob der Stromanschluss gewährleistet ist
	Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer
Keine Geschwindigkeits-anzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitungen und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
		Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft.	
	Der Computer ist fehlerhaft	
Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleitungsstecker zum Computer
	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal.	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal..
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihrem Körper und den Pulssensoren zu sichern.
Die Handstange hat Spielt / wackelt	Schrauben haben sich gelöst	Prüfen Sie alle Schrauben auf festen Sitz.
Geräuscentwicklung der beweglichen Teile	Unkorrekte Montage	Entfernen Sie die Verkleidung und stellen die korrekte Montage der beweglichen Teile sicher
Keine Widerstandseinstellung möglich / kein Widerstand spürbar	Magnetreihen	Verkleidung entfernen und Magnetreihen prüfen
	Mechanismus beschädigt	Verkleidung entfernen und Funktion prüfen
	Riemen ist abgesprungen	Verkleidung entfernen und prüfen

Bei Störungen entfernen Sie bitte die Batterien / das Netzteil für einige Sekunden. Sollte der Fehler weiterhin auftreten, setzen Sie sich bitte mit unserer Serviceabteilung in Verbindung.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Gerätes aus dem Hause ASVIVA. Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu. Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe des Fahrrades durch den Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen, **dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.**

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

- ⇒ alle Teile des Gerätes, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.
- ⇒ Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen.
- ⇒ Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

- ⇒ Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war.
- ⇒ Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war (siehe Liste Verschleißteile!)
- ⇒ Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in den Gewährleistungsbestimmungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr ASVIVA Team

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, für den Erwerb eines AsVIVA-Markenproduktes. Wir freuen uns, dass wir Sie mit unseren Produkten überzeugen und Sie als Kunden hinzu gewinnen konnten.

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

Sollte ein von Ihnen erworbenes AsVIVA-Produkt dennoch eine Störung aufweisen, bitten wir Sie sich an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen) zu wenden.

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

Neben der gesetzlich vorgeschriebenen Gewährleistung von 24 Monaten, bieten wir Ihnen auf alle AsVIVA-Produkte eine kostenfreie 5-Jahre-Garantie, gemäß nachfolgenden Bedingungen, an.

Ihre gesetzlichen Rechte bleiben hiervon unberührt.

FEHLERBESCHREIBUNGEN

Unsere Fitnessgeräte wurden speziell für den Heimgebrauch entwickelt und ermöglichen Ihnen, Dank der hochwertigen Verarbeitung ein dauerhaftes Training.

Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch.

Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (**am Ende der Bedingungen**).

Um Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen zu können, benötigen wir eine möglichst genaue Störungsbeschreibung unter Nennung der Rechnungsnummer, der genauen Artikelnummer, sowie der betroffenen Teile (Teilenummern entnehmen Sie bitte der Explosionszeichnung aus dem Bedienungshandbuch).

GARANTIEINHABER

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neugekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

GARANTIEZEIT

Ab Übergabe / Abholung des Produktes beginnt die in unserem Online-Shop (www.asviva.de) hinterlegte Garantiezeit.

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

1. Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
2. Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness
3. Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich z.B. Fitnessstudio

GARANTIE-SERVICE

Während der Garantiezeit werden Produkte, welche aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte / Störungen aufweisen (kein Verschleiß), nach unserer Wahl repariert oder ersetzt.

Ersatzteile, welche bei der Erstmontage selbst anzubringen waren, sind vom Garantiennehmer selbst zu tauschen.

Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Eine Instandsetzung bzw. ein Austausch in der Garantiezeit führt weder zu einer Verlängerung der Garantie noch wird die Garantie erneuert.

GARANTIEBEDINGUNGEN

BEDINGUNGEN

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

1. Sie sich in unserem Online-Shop als Kunde registriert haben,
2. das Produkt ausschließlich zum privaten Gebrauch genutzt wird.

Gewerblicher Kauf und oder Nutzung von AsVIVA-Produkten führt zum Ausschluss der Garantie.

Muss das Produkt in der Garantie zur Reparatur eingeschickt werden, übernehmen wir als Hersteller die Transport und Versicherungskosten, es sei denn, es wird eine andere Versandart als die von uns vorgegebene verwendet.

Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Ist der Defekt / die Störung berechtigt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät von uns zurück. Ist der Defekt / die Störung aus folgenden Gründen nicht berechtigt, müssen wir Ihnen die angefallenen Kosten in Rechnung stellen:

- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Produkt geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung / Wartung und Pflege
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von unserem Support angewiesen oder autorisiert wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche
- Verschleißteile*

*(Zug-) Seile, Kugellager, Antriebs- und Laufriemen, Laufbretter, Laufrollen, (Sitz-) Polster, Zylinder, Griffe, Pedalriemen, Federn, Bremsbeläge, Pedale, Speichen, Felgen, Beleuchtung

KAUFBELEG & SERIENNUMMER

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können.

Bitte halten Sie die Kundennummer und / oder Rechnungsnummer möglichst schon bei Kontaktaufnahme mit unserem Kundensupport bereit. Dies ermöglicht eine zeitnahe Bearbeitung.

SERVICE AUSSERHALB DER GARANTIE

Sollte Ihr AsVIVA Produkt auch nach Ablauf der Garantiezeit bzw. außerhalb der gesetzlichen Gewährleistung einen Defekt / eine Störung aufweisen, wie z.B. Verschleißteile und Abnutzung, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wenden Sie sich auch hier bitte via Ticket an unseren Kundensupport.

In diesem Fall sind alle anfallenden Kosten von Ihnen zu tragen.

Kundensupport: <https://www.asviva.de/kontakt>

Service Hotline: 02133 - 889 002 0

AsVIVA

Dormagen

www.asviva.de