

GROSSSTRAINER



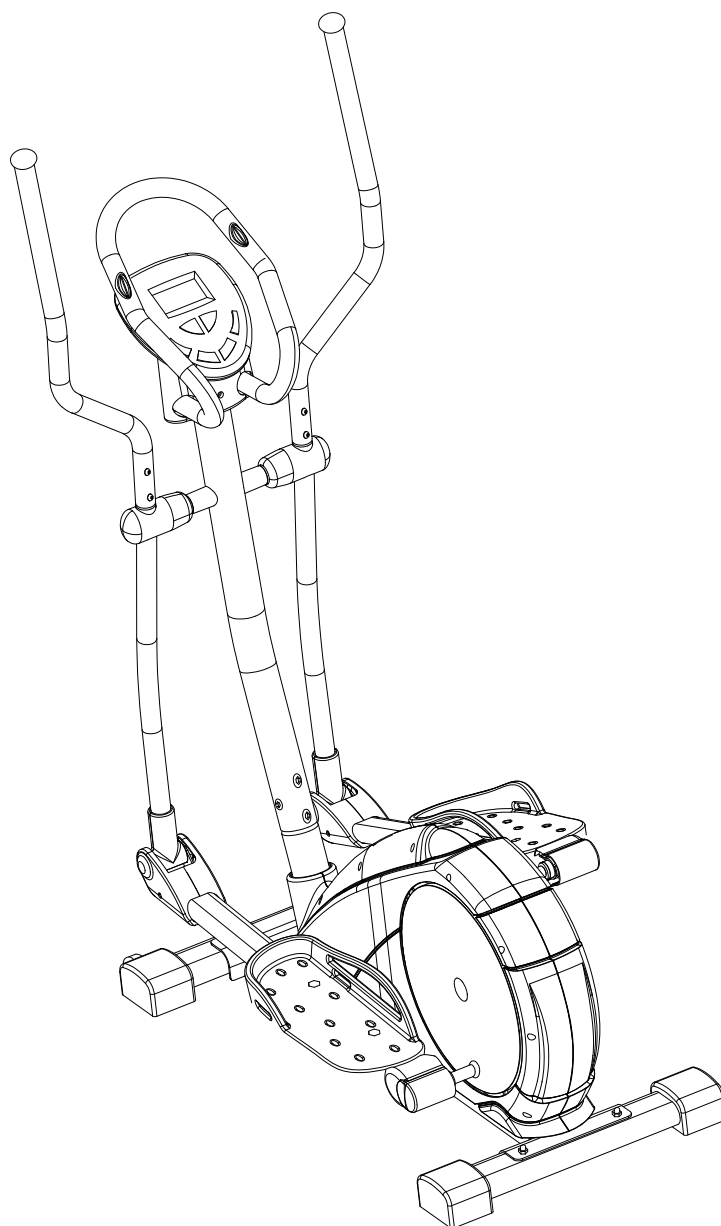
VIVA

Professionell-Fitness-Equipment

Lifestyle for you!

BEDIENUNGSHANDBUCH

C15/3015



Version 1

INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG (1)	6
EXPLOSIONSZEICHNUNG (2)	7
TEILELISTE (1)	8
TEILELISTE (2)	9
TEILELISTE (3)	10
TEILELISTE (4)	11
TEILELISTE (5)	12
ZUSAMMENBAU (1)	13
ZUSAMMENBAU (2)	14
ZUSAMMENBAU (3)	15
ZUSAMMENBAU (4)	16
ZUSAMMENBAU (5)	17
ZUSAMMENBAU (6)	18
ZUSAMMENBAU (7)	19
ZUSAMMENBAU (8)	20
COMPUTERFUNKTIONEN (1)	21
COMPUTERFUNKTIONEN (2)	22
COMPUTERFUNKTIONEN (3)	23
COMPUTERFUNKTIONEN (4)	24
COMPUTERFUNKTIONEN (5)	25
COMPUTERFUNKTIONEN (6)	26
COMPUTERFUNKTIONEN (7)	27
COMPUTERFUNKTIONEN (8)	28
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)	29
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)	30
EMPFEHLUNGEN	31
TRAININGSHINWEISE	32
PULSMESSTABELLE	33
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	34
STÖRUNGSSUCHE	35
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	36

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, bitte beachten Sie 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. Handcamara haben, nehmen Sie die Störung auf und Senden uns dass Video oder Bildmaterial zu.



D- 41539 Dormagen
Grienskamp 4

E-Mail : service@asviva.de
Internetadresse : www.asviva.de

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)



- 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 Stabilisatoren, 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 Spieltriebs 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.

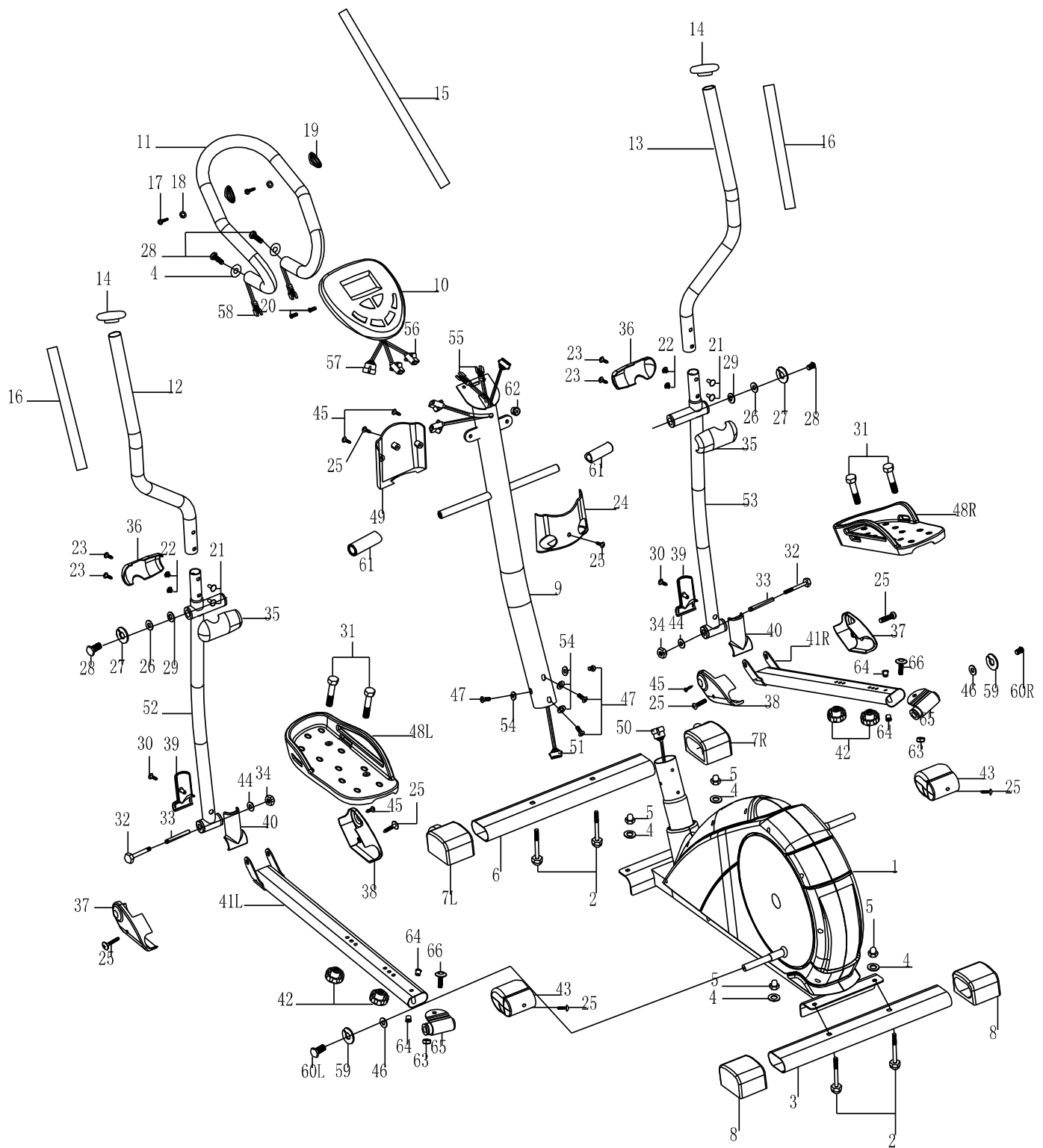
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)

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

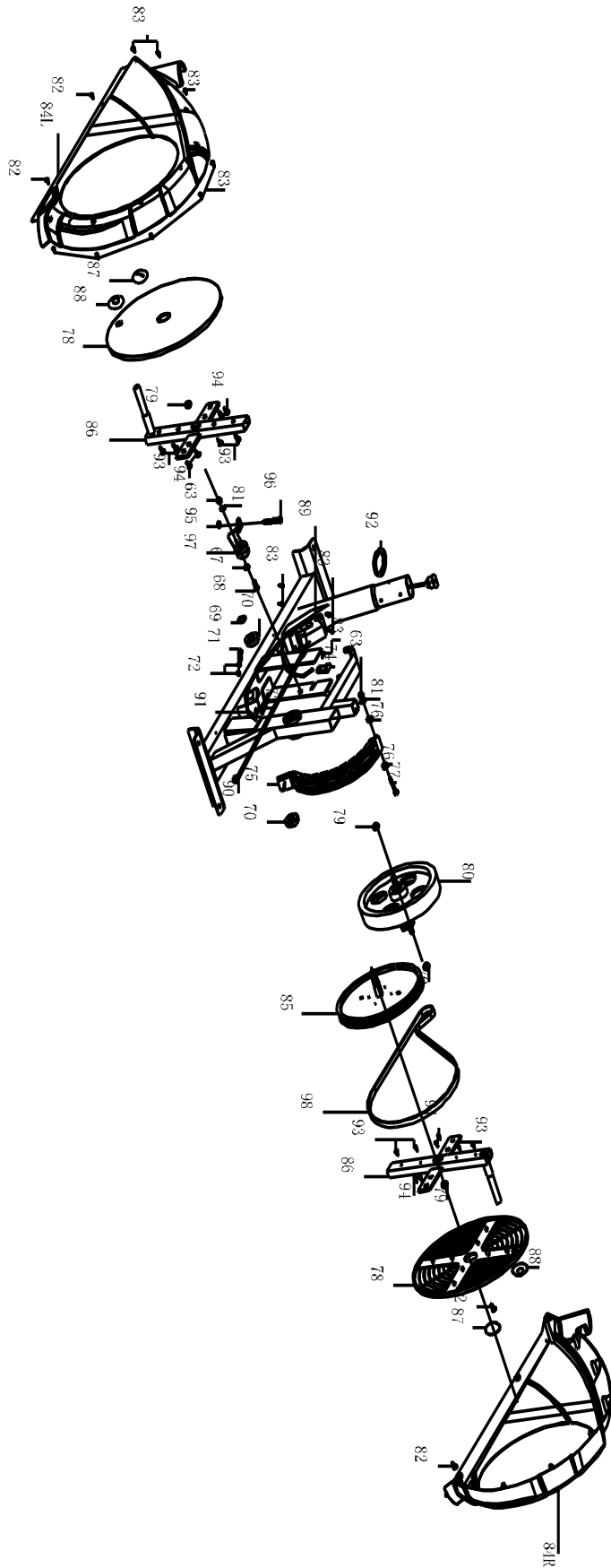
Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes Anziehen beeinträchtigt wird. Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichen Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigelegten 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 wollen, 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 abnormale 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 **120 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG (1)

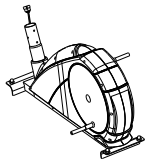


EXPLOSIONSZEICHNUNG (2)



TEILELISTE (1)

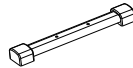
Bemerkungen: Einige Teile können durch neue Teile ausgetauscht sein.!



NO. 1



NO. 6



NO. 3



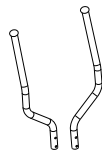
NO. 48L/R



NO. 10



NO. 11



NO. 12/13



NO. 9



NO. 41L/R



NO. 52/53



NO. 39/40



NO. 37/38



NO. 43



NO. 36/35



NO. 49/24

1	Main Frame	1
6	Rear Stabilizer w/end caps	1
3	Front stabilizer w/transportation wheels	1
48	Pedal	2
10	Computer	1
11	Fixed Handlebar	1
12/13	Upper Handlebar (L&R)	1/1
9	Front Post	1
41	Pedal Tube	2
52/53	Lower Handlebar (L&R)	2
39/40	Cap for Lower Handlebar (lower)	2/2
37/38	Cap For Pedal Tube (Front)	2/2
43	Cap For Pedal Tube (Rear)	2
36/35	Cap for Upper Handlebar (Lower)	2/2
49/24	Front Post Cap	1/1
	Inner box	1
	Manual	1

TEILELISTE (2)

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Carriage Bolt M10*55	4
3	Rear Stabilizer	1
4	Washer $\Phi 10 \times \Phi 25$	6
5	Domed Nut M10	4
6	Front Stabilizer	1
7	End Cap For Front Stabilizer	1/1
8	End Cap For Rear Stabilizer	2
9	Front Post	1
10	Computer	1
11	Fixed Handlebar	1
12	Upper Hand Rail (Left)	1
13	Upper Hand Rail (Right)	1
14	End Cap For Upper Hand Rail	2
15	Foam Grip For Fixed Handlebar	1
16	Foam Grip For Upper Hand Rail	2
17	Selftapping Screw ST4*20	2
18	Washer $\Phi 4.2 \times \Phi 12$	2
19	Hand Pulse Sensor	2
20	Screw M5 *10	2
21	Hollow Carriage Nut M6*20	4
22	Allen Bolt M6*12	4
23	Selftapping Screw ST4*16	4
24	Front Post Cap (Front)	1
25	Screw M5*10	8
26	Washer $\Phi 10 \times \Phi 32$	2
27	Spring Washer $\Phi 10$	2
28	Hex Head Screw M10*20	4
29	D Type Washer	2
30	Selftapping screw ST4*30	2
31	Hex Head Bolt M8*45	4
32	Hex Head Bolt M10*78	2
33	Sleeve Tube	2

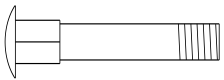
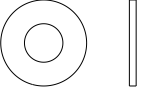
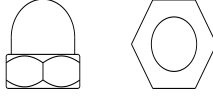
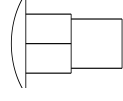
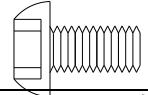
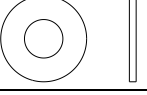
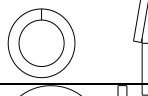
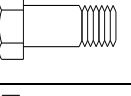
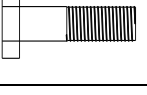
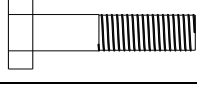
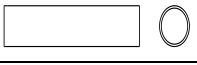
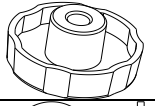
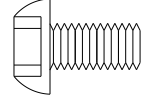
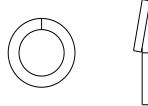
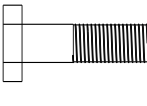
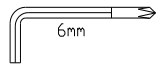
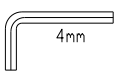
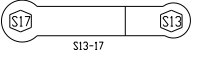
TEILELISTE (3)

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
34	Nylon Nut M10	2
35	Front Cap for Upper Hand Rail (Lower)	2
36	Rear Cap for Upper Hand Rail (Lower)	2
37	Left Cap For Pedal Tube (Front)	2
38	Right Cap for Pedal Tube (Front)	2
39	Front Cap for Lower Hand Rail (lower)	2
40	Rear Cap for Lower Hand Rail (lower)	2
41	Pedal Tube (L&R)	2
42	Knob M8	4
43	Cap For Pedal Tube (Rear)	2
44	Washer Φ 10* Φ 22	2
45	Selftapping Screw ST4*16	4
46	Washer Φ 8* Φ 25	2
47	Allen Bolt M8*16	4
48	Pedal (L/R)	1/1
49	Front Post Cap (Rear)	1
50	Lower Computer Wire	1
51	Middle Computer Wire	1
52	Lower Hand Rail (Left)	1
53	Lower Hand Rail (Right)	1
54	Curve Washer Φ 8* Φ 22	4
55	Middle Pulse Wire	2
56	Upper Pulse Wire	2
57	Upper Computer Wire	1
58	Lower Pulse Wire	2
59	Spring Washer Φ 8	2
60L	Hex Head Screw M8*20 (L)	1
60R	Hex Head Screw M8*20 (R)	1
61	Plastic spacer	2
62	End cap for wire	1
63	Nylon locknut M8	4
64	Plastic spacer	4
65	U plate	2
66	Allen bolt M8*50	2

TEILELISTE (4)

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
67	Powder spacer	1
68	Allen bolt M8*20	1
69	C Ring	2
70	Bearing	2
71	Hex head bolt M6*25	1
72	Hex head nut M6	2
73	Spring	1
74	Sensor bracket	1
75	Magnet assembly	1
76	Powder spacer	2
77	Hex head bolt M8*55	1
78	Run disc	2
79	France nut	4
80	Flywheel	1
81	Flat washer $\Phi 8 \times \Phi 17$	2
82	Screw ST5*15	4
83	Screw ST5*15	13
84L	Chain cover left	1
84R	Chain cover right	1
85	Pulley	1
86	Cross crank	2
87	Run disc cover	2
88	Bushing	2
89	Motor	1
90	Power wire	1
91	Motor wire	1
92	Inner cap for handlebar post	1
93	Screw ST3.5*15	8
94	Screw ST3.5*10	8
95	Hex head nut M8	1
96	Allen bolt M8*55	1
97	Idler wheel assembly	1
98	Belt	1

TEILELISTE (5)

Part No.	Description	Q'ty	Drawings	
2	Carriage Bolt M10*55	4		
4	Washer $\Phi 10 \times \Phi 25$	6		
5	Domed Nut M10	4		
21	Hollow Carriage Nut M6*20	4		
22	Allen Bolt M6*12	4		
26	Washer $\Phi 10 \times \Phi 32$	2		
27	Spring Washer $\Phi 10$	2		
28	Hex Head Screw M10*20	4		
29	D Type Washer	2		
31	Hex Head Bolt M8*45	4		
32	Hex Head Bolt M10*78	2		
33	Sleeve Tube	2		
34	Nylon Nut M10	2		
42	Knob M8	4		
44	Washer $\Phi 10 \times \Phi 22$	2		
46	Washer $\Phi 8 \times \Phi 25$	2		
47	Allen Bolt M8*16	4		
54	Curve Washer $\Phi 8 \times \Phi 22$	4		
59	Spring Washer $\Phi 8$	2		
60 (L&R)	Hex Head Screw M8*20	1/1		
	Allen Key (L6)	1		
	Allen Key (L4)	1		
	Allen Wrench	2		
As-1	Lose bolts / screws	-		

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen! Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit. Überzeugen Sie sich bei der Montage des Heimtrainers, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist. Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

ZUSAMMENBAU (1)

WARNUNG!:

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

VORBEREITUNG:

Halten Sie Schmierfett auch Mehrzweckfett genannt zum Einschmieren von beweglichen Teilen bereit. Sollten Sie kein Fett zur Verfügung haben „kein Öl“, kann dies in jedem Baumarkt für ca. €5.- gekauft werden.

BEACHTEN SIE:

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

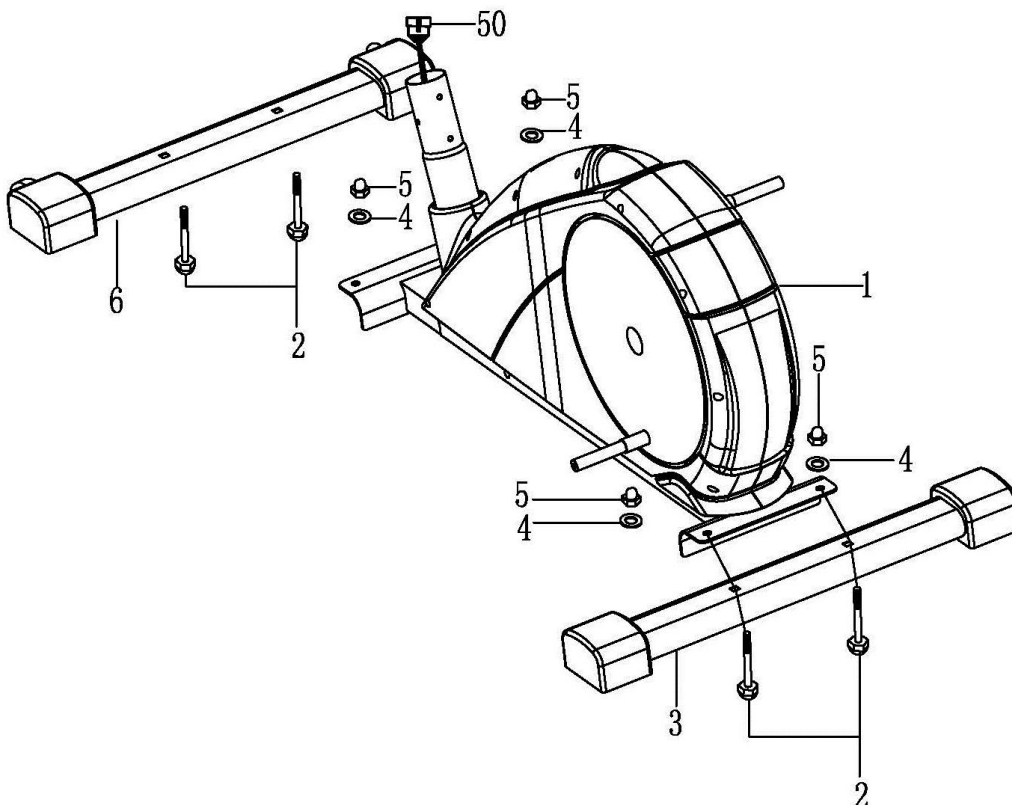
Montage der Stabilisatoren

SCHRITT 1

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (6) mit den Schrauben (2), den Unterlegscheiben (4), und den Muttern (5) am Hauptrahmen (1). Befestigen Sie jetzt den hinteren Stabilisator (3) mit den Schrauben (2), den Unterlegscheiben (4) und den Muttern (5) am Hauptrahmen (1)

Bitte beachten Sie, dass der Stabilisator mit den Rollen vorne anmontiert wird !

Ziehen Sie die Schrauben umsichtig fest.



ZUSAMMENBAU (2)

Montage der Hauptsäule

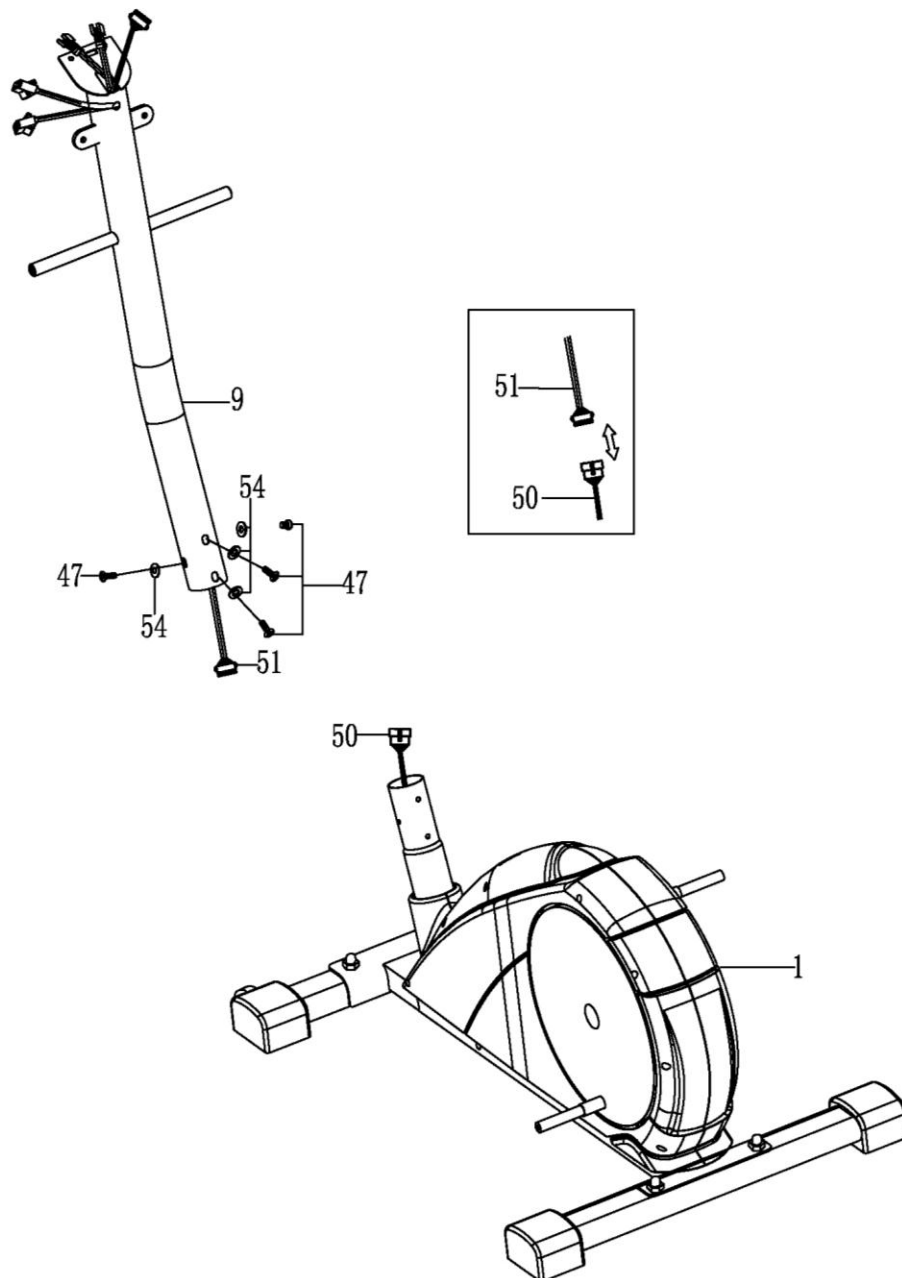
SCHRITT 2

Halten Sie die Lenkstange (9) am besten mit Hilfe einer weiteren Person fest. Verbinden Sie jetzt das mittlere Computerkabel (51) mit dem unteren Computerkabel (50).

Fügen Sie jetzt die Lenkstange (9) in die Öffnung am Hauptrahmen (1).

Fixieren Sie jetzt die Lenkstange (9) mit allen vier Inbusschrauben (47) und den vier Unterlegscheiben. Benutzen Sie dafür den Sechskantschlüssel.

Ziehen Sie die Schrauben vorsichtig an.



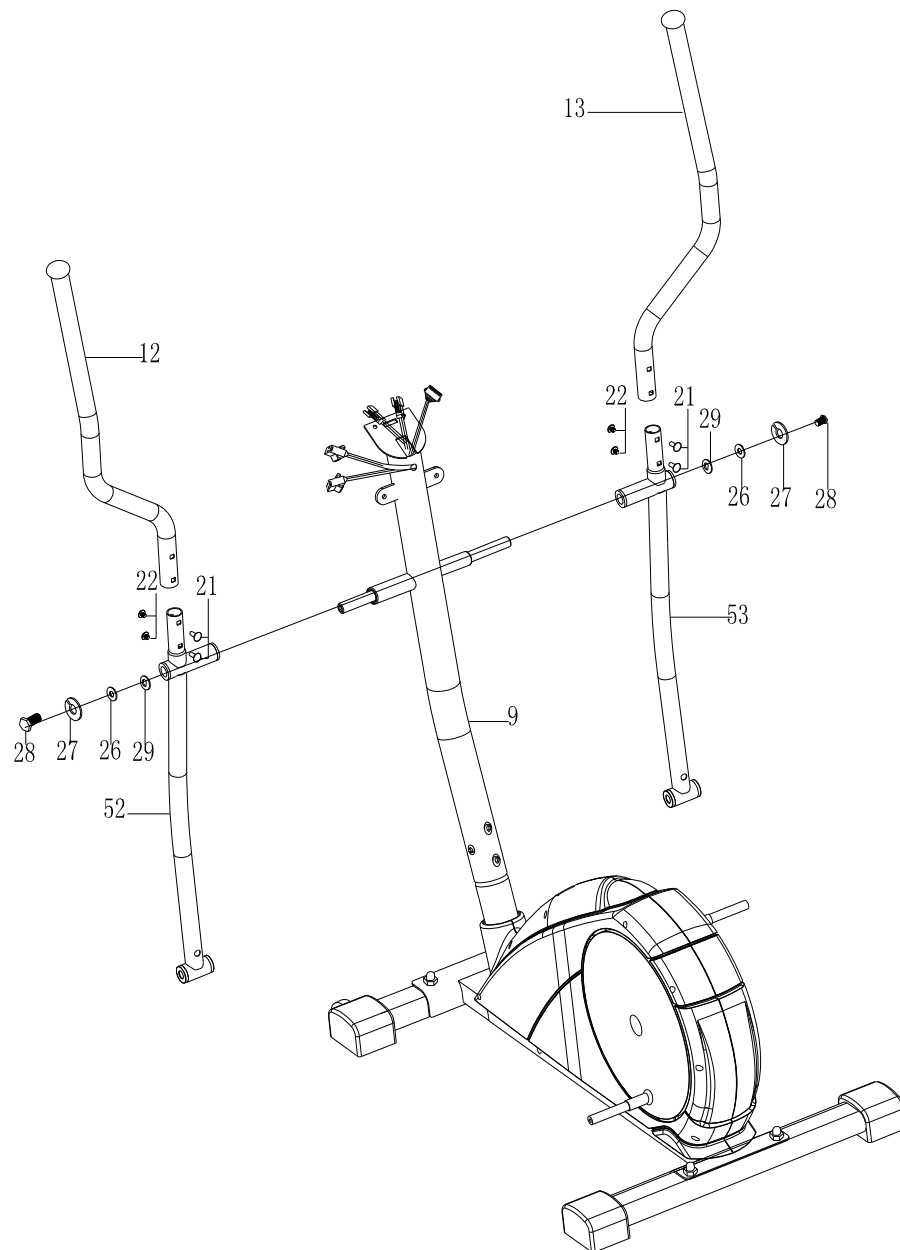
ZUSAMMENBAU (3)

Montage der Armstangen

SCHRITT 3

Fixieren Sie die linke Armstange (52) an der linken Achse der Lenkstange (9). Sichern Sie dies mit einer Unterlegscheibe (29), einer Unterlegscheibe (26), einer Federunterlegscheibe (27) und einer Sechskantschraube, die an der unteren Armstange bereits vormontiert ist. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang für die unter rechte Armstange.

Fixieren Sie die linke obere Armstange (12) an die untere Armstange. Sichern Sie dies mit einer Mutter (21) und zwei Inbusschrauben (22). Wiederholen Sie den gleichen Vorgang für die obere rechte Armstange.



ZUSAMMENBAU (4)

Montage der Fußtritte

SCHRITT 4

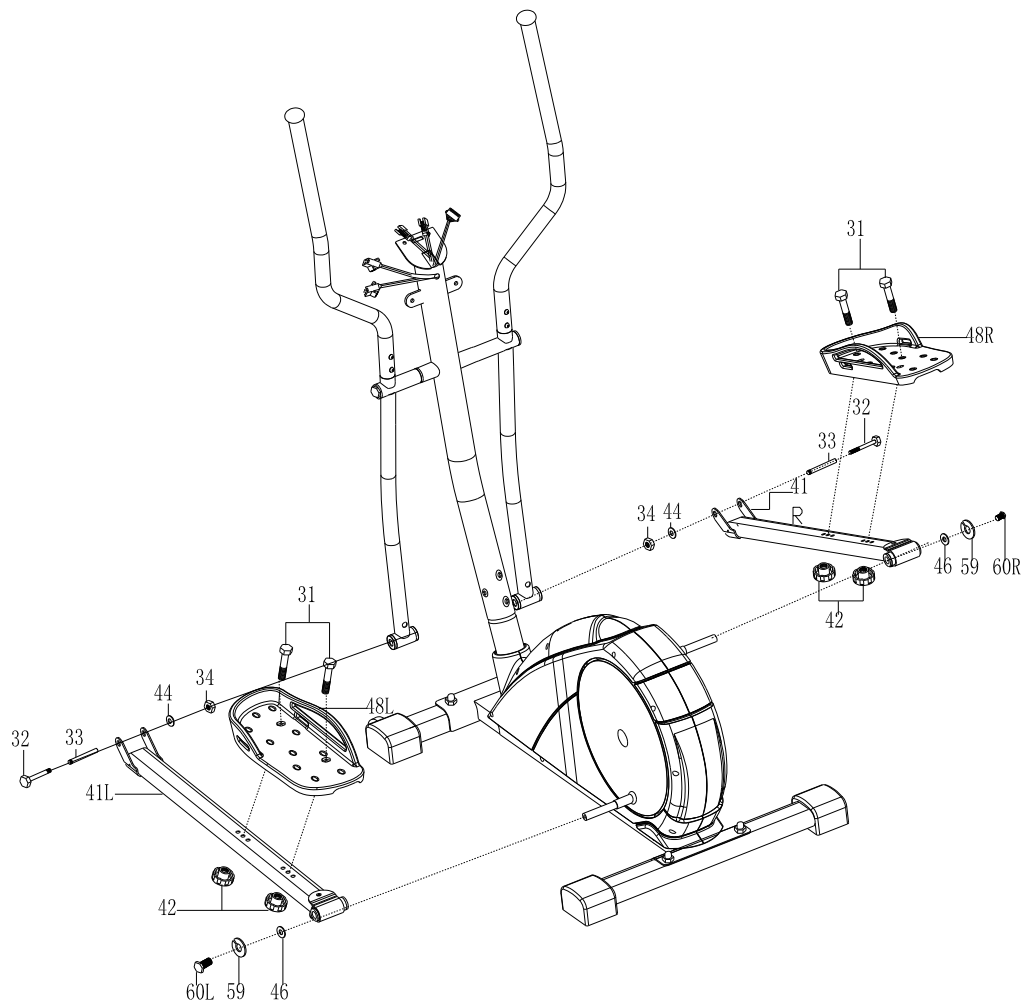
WICHTIG:

Schmieren Sie die Bolzen an der Antriebseinheit sowie die Stange Nr.52 mit Schmierfett (nicht Öl) ein, dies verringert den Verschleiß und beugt Geräuschen vor.

Setzen Sie die Pedalarme (41L&R) auf die Kurbel und befestigen Sie diese mit einer Sechskantschraube (60 L&R), einer Federscheibe und einer Unterlegscheibe (46).

Schieben Sie die untere linke Armstange (52) in den linken Pedalarm (41). Setzen Sie nun die Hülse (33) ein. Schieben Sie die Sechskantschraube (32) durch die Hülse (33) und befestigen Sie diese mit einer Unterlegscheibe (44) und einer Mutter (34). Wiederholen Sie den gleichen Vorgang für die untere rechte Armstange.

Fixieren Sie das Pedal (48) an den Pedalarm (41). Ziehen Sie dies mit einer Sechskantschraube (31) und dem Drehknopf(42) fest.

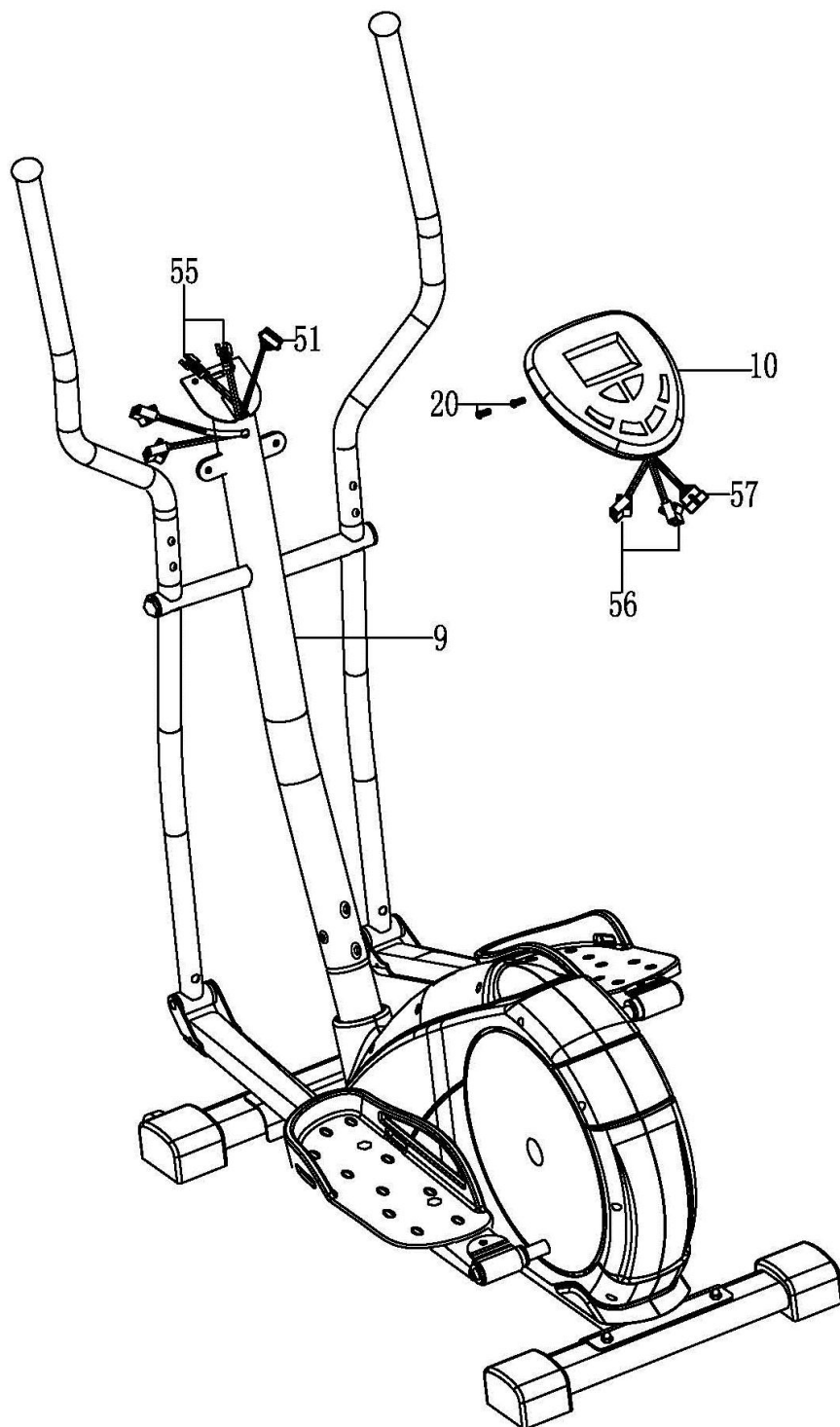


ZUSAMMENBAU (5)

Montage des Computers

SCHRITT 5

Verbinden Sie das obere Computerkabel (57) mit dem mittleren Computerkabel (51). Verbinden Sie nun das obere Puls kabel (56) mit dem mittleren Puls kabel (55). Bringen Sie nun den Computer (10) an die Halterung der Lenkstange (9) an und ziehen Sie dies mit zwei Schrauben(20) fest.



ZUSAMMENBAU (6)

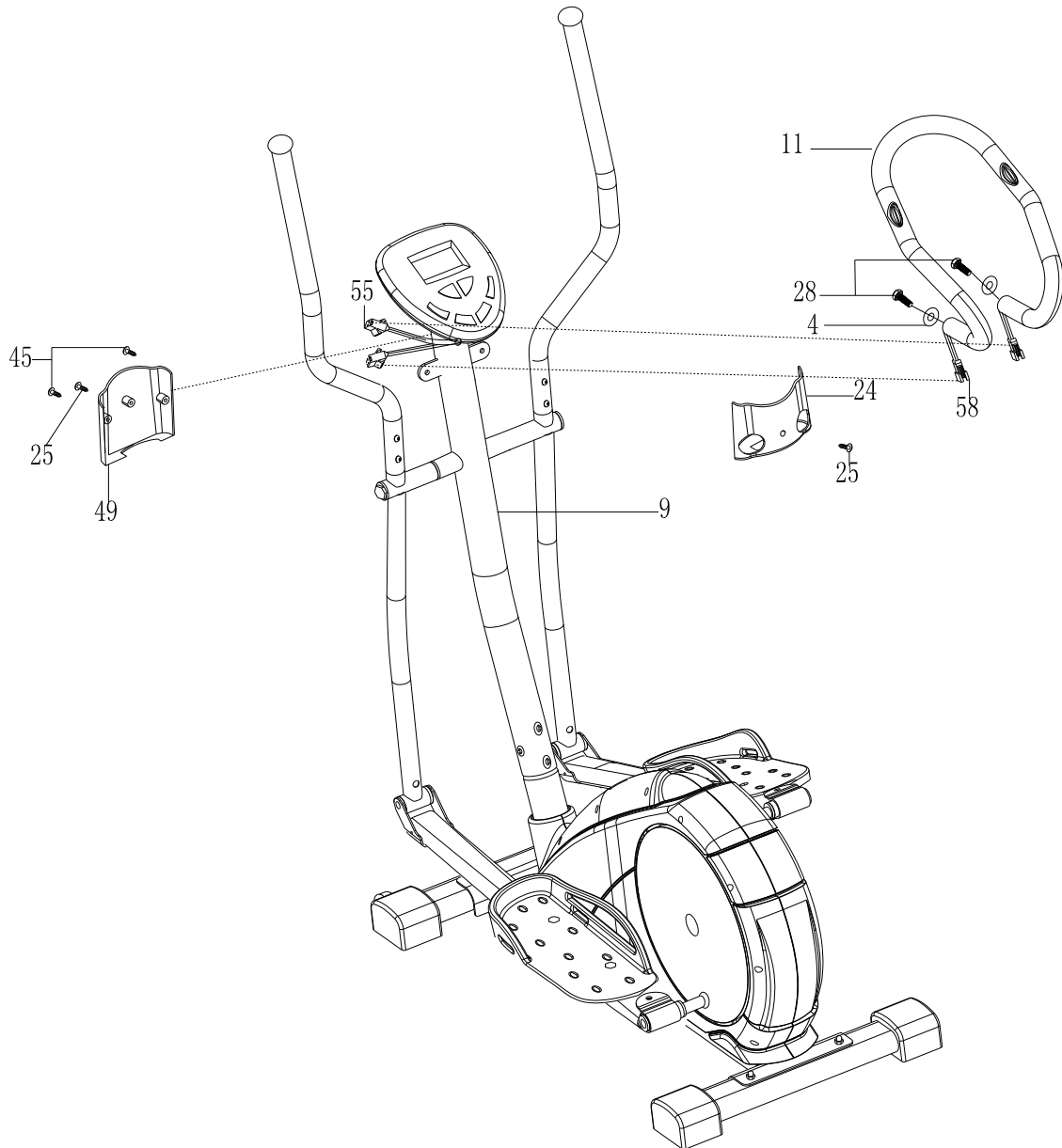
Montage der festen Handstange

SCHRITT 6

Setzen Sie die feste Armstange (11) in die Abdeckkappe (24). Verbinden Sie das untere Puls kabel (58) mit dem mittleren Puls kabel (55).

Fixieren Sie die feste Armstange (11) und die Abdeckkappe (24) an die Lenkstange (9) und ziehen Sie dies mit einer Unterlegscheibe (4) und einer Schraube (28) fest.

Befestigen Sie nun die Abdeckkappe (49) an die Lenkstange und ziehen Sie diese mit der Schraube (45) und der Schraube 25) fest.

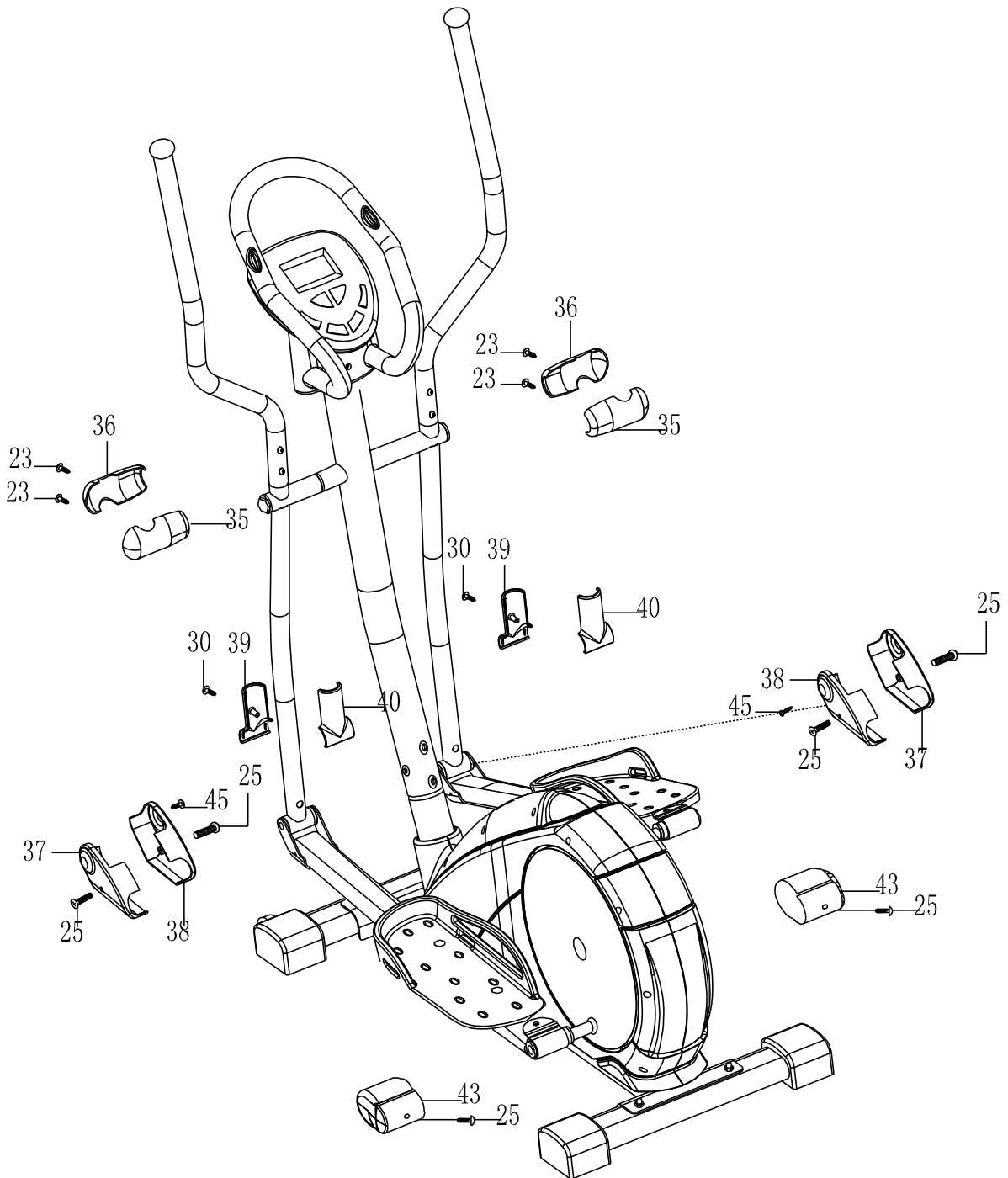


ZUSAMMENBAU (7)

Montage der Verkleidung

SCHRITT 7

Befestigen Sie alle Verkleidungsteile anhand beiliegender Zeichnung.

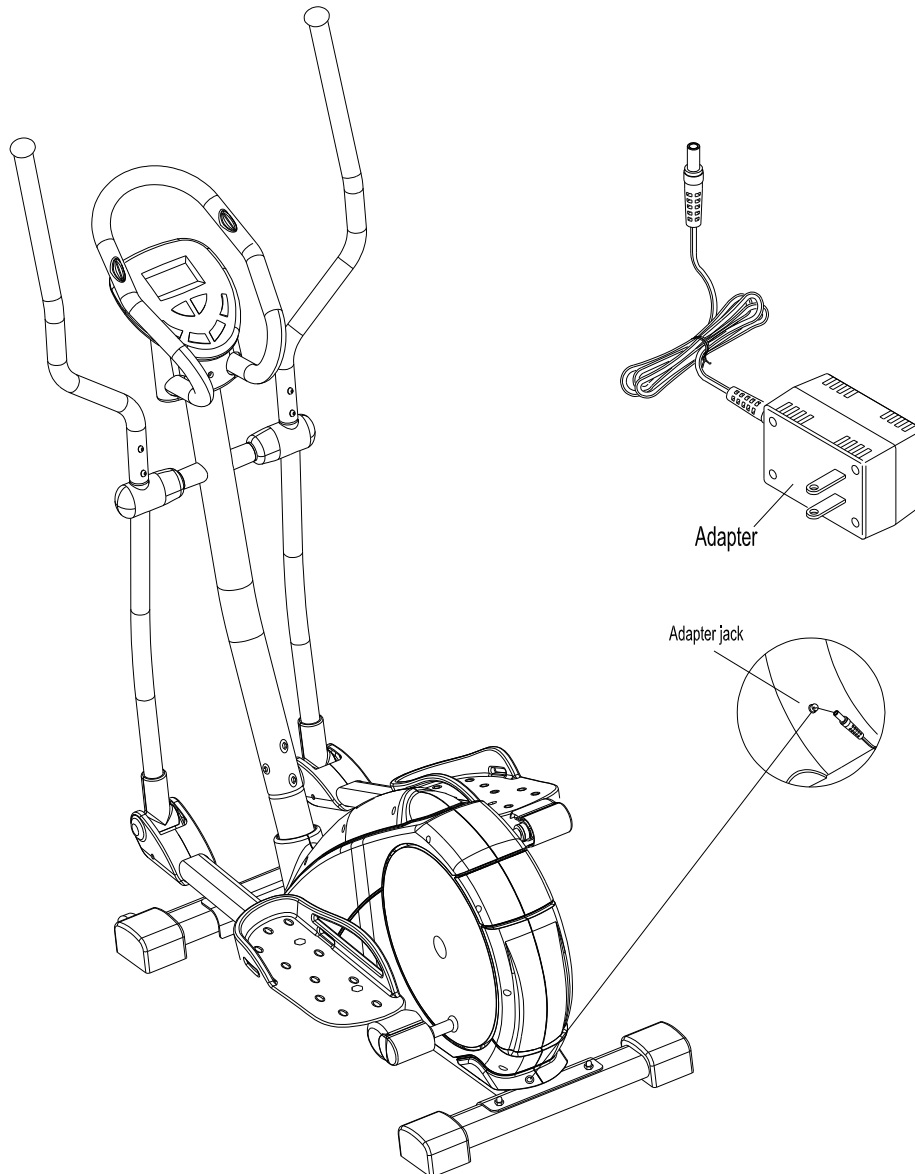


ZUSAMMENBAU (8)

Montage des Netzteils

SCHRITT 8

Stecken Sie den Adapter in die Adapterbuchse.



**ÜBERPRÜFEN SIE VOR GEBRAUCH DER MASCHINE ALLE
FESTGEZOGENEN SCHRAUBEN UND MUTTERN**

COMPUTERFUNKTIONEN (1)



Das sollten Sie vor Trainingsbeginn wissen:

A. Strom einschalten

Wenn Sie den Adapter an das Gerät anschließen, erzeugt der Computer ein „Beep“-Geräusch und in den manuellen Modus.

B. Programm auswählen und Werte einstellen

Nutzen Sie die UP oder DOWN-Tasten um ein Programm auszuwählen und bestätigen Sie dieses durch Drücken der ENTER-Taste.

Im manuellen Modus nutzt der Computer die UP und DOWN-Tasten um Ihre Übungsvorgaben wie ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, PULS einzustellen.

Drücken Sie die START/STOP-Taste um Ihre Übung zu starten.

Wenn Sie Ihre Vorgaben erreicht haben, erzeugt der Computer „Beep“-Geräusche und beendet Ihre Übung.

Wenn Sie mehr als eine Vorgabe eingestellt haben und auch diese noch erreichen wollen, drücken Sie die START/STOP-Taste um fortzufahren.

C. Wake-Up Funktion

Der Monitor geht in den Schlafmodus (LCD aus), wenn nach 4 Minuten kein Signaleingang erfolgt bzw. keine Taste gedrückt wird. Drücken Sie den Bildschirm um den Monitor zu starten.

COMPUTERFUNKTIONEN (2)

Funktionen und Eigenschaften

Displayanzeige

1. TIME: Zeigt Ihre trainierte Zeit in Minuten und Sekunden an. Ihr Computer zählt in Sekundenintervallen automatisch von 0:00 auf 99:59. Sie können Ihren Computer durch Nutzung der UP und DOWN-Tasten programmieren von einer bestimmten Zeit herunter zu zählen. Wenn Sie Ihre Übung fortsetzen, obwohl der Countdown vorüber und bei 0:00 angekommen ist, erzeugt der Computer „Beep“-Geräusche und stellt sich auf die Originalzeit ein. Er lässt Sie gleichzeitig wissen, dass Ihr Workout absolviert wurde.
2. DISTANCE: Zeigt Ihnen die zunehmend zurückgelegte Distanz während jedem Workout bis zu 99.9 KM/h.
RPM: Pedalumdrehungen pro Minute/Geschwindigkeit
3. WATT: Die Leistung die der Computer durch Ihre Übung empfängt.
4. Zeigt Ihre geschätzte Workoutgeschwindigkeit in KM/MILE pro Stunde
5. CALORIES: Der Computer schätzt Ihre gesamt verbrannten Kalorien zu jeder Zeit während Ihres Workout.
6. PULSE: Der Computer zeigt Ihnen während Ihrer Übung die Herzschläge in der Minute
7. AGE: Ihr Computer kann das Alter von 10 bis 99 Jahren in der Programmierung berücksichtigen. Wenn Sie kein Alter eingeben, legt dieser ein Alter von 35 Jahren zu Grunde.
8. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): Die Herzfrequenz die Sie aufrecht erhalten sollten ist Ihre Ziel-Herzfrequenz in Schlägen/Minute.
9. RECOVERY: Wenn Sie eine Zeitlang trainiert haben, berühren Sie weiterhin die Handpulssensoren, bzw. tragen Sie weiterhin den Brustgürtel für die Pulsmessung, unterbrechen Sie das Training und drücken Sie RECOVERY (Erholung): Alle Funktionen mit Ausnahme der Zeitmessung werden angehalten. Die Zeit läuft nun im Countdown-Modus von 60 Sekunden auf 0:00 runter.
Wenn die Zeit abgelaufen ist, zeigt der untere Teil des Displays den Erholungsstatus Ihrer Herzfrequenz anhand der Werte F1 bis F6. F1 ist in diesem Fall der beste Wert, F6 der Schlechteste.
So können Sie prüfen, wie gut bzw. wie schnell sich Ihr Puls von der Anstrengung erholt. Mit zunehmendem Training wird sich auch die Erholungsfähigkeit Ihrer Herzfrequenz verbessern.
10. TEMPERATURE: Zeigt die gegenwärtige Temperatur an.

Achten Sie auf eine einwandfreie und dauerhafte Pulsmessung während des Trainings. Aufgrund der gemessenen Daten werden die jeweiligen Belastungsstufen vom Trainingscomputer eingestellt.

COMPUTERFUNKTIONEN (3)

Tastenfunktionen

Es gibt 6 Tasten mit nachfolgenden Funktionen:

- | | |
|-------------------------|--|
| 1.START/STOP | <ul style="list-style-type: none">a. Schnellstartfunktion: Erlaubt Ihnen den Computer ohne eine Programmauswahl zu starten. Ausgenommen manuellem Workout. Die Zeit beginnt automatisch von Null an aufwärts zu zählen.b. Abbrechen einer laufenden Übungseinheitc. Starten einer (abgebrochenen) Übung. |
| 2.UP | <ul style="list-style-type: none">a. Durch Drücken der Taste erhöhen Sie den Widerstand während der Übung.b. Während des Einstellmodus können Sie die Werte von Zeit, Distanz, Kalorien, Alter steigern als auch das Geschlecht und das Programm auswählen. |
| 3.Down | <ul style="list-style-type: none">a. Durch Drücken der Taste verringern Sie den Widerstand während der Übung.b. Während des Einstellmodus können Sie die Werte von Zeit, Distanz, Kalorien, Alter verringern als auch das Geschlecht und das Programm auswählen. |
| 4.ENTER | <ul style="list-style-type: none">a. Während der Programmierphase können Sie die eingegebenen Werte bestätigen.b. Drücken Sie diese Taste im Stopp-Modus länger als zwei Sekunden, können Sie alle vorgenommenen Einstellungen zurücksetzen.c. Während Sie die Uhr einstellen, können Sie die eingegebene Zeit bestätigen. |
| 5.BODY FAT | <p>Drücken Sie diese Taste um Ihr Gewicht, Größe, Geschlecht und Alter einzugeben. Anschließend wird Ihr Körperfettanteil errechnet.</p> |
| 6.PULSE RECOVERY | <p>Drücken Sie die Taste um Ihren Erholungswert zu ermitteln.</p> |

COMPUTERFUNKTIONEN (4)

Einführung und Bedienung der Programme:

Manuelles Programm: Manuell

P1 ist ein manuelles Programm. Der Benutzer kann durch Drücken der START/STOP-Taste die Übung starten. Der eingestellte Widerstandswert ist Level 5. Die Benutzer können in einem niedrigeren oder höheren Level (über die UP/DOWN-Tasten einstellbar) trainieren, die Zeit, Kalorien oder die gewünschte Distanz einstellen.

Bedienung:

1. Drücken Sie UP/DOWN um das MANUAL (P1) Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das Programm zu bestätigen.
3. Die ZEIT wird angezeigt und durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie Ihre Übungszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen.
4. Die DISTANZ wird angezeigt und durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie Ihre Zielstrecke einstellen. Drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen.
5. Die KALORIEN werden angezeigt und durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie Ihren Kalorienverbrauch einstellen. Drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen.
6. Der PULS wird angezeigt und durch Drücken der UP/DOWN-Tasten können Sie Ihren Zielpuls einstellen. Drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen.
7. Drücken Sie START/STOP Taste um die Übung zu beginnen.

Voreingestellte Programme: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

Die Programme 2 bis 10 sind voreingestellte Programme. Die Benutzer können verschiedene Widerstandslevel (mit den UP/DOWN Tasten während der Übungsphase einstellbar), verschiedene Zeitintervalle, die Zahl der Kalorien und die Distanzen variieren.

Bedienung:

1. Benutzen Sie die UP/DOWN Tasten um eines der obengenannten Programme P2 bis P13 auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das Programm zu bestätigen.
3. Die ZEIT wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie die Übungszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen.
4. Die DISTANZ wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie die Distanz einstellen. Drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen.
5. Die KALORIEN werden angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie den Kalorienverbrauch einstellen. Drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen.
6. Der PULS wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie den gewünschten Puls einstellen. Drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen.
7. Drücken Sie START/STOP Taste um die Übung zu beginnen.

COMPUTERFUNKTIONEN (5)

Benutzerprogramme: User 1, User 2

Die Programme 14 und 15 sind Benutzerprogramme. In den Kategorien Zeit, Distanz und Kalorien können die Nutzer selbständig in 10 verschiedenen Spalten auswählen. Die Einstellungen und Profile werden nach Bestätigung gespeichert. Die Benutzer können die Einstellungen während des Trainings (mit den UP/DOWN Tasten) verstellen, ohne das Ursprungsprogramm zu ändern.

Bedienung:

1. Benutzen Sie die UP/DOWN Tasten um eines der obengenannten Programme P14 oder P15 auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das Programm zu bestätigen.
3. Die Spalte 1 wird gezeigt und mit den UP/DOWN Tasten können Sie Ihr persönliches Übungsprofil einstellen. Drücken Sie ENTER um Ihre erste Spalte des Übungsprofiles zu bestätigen. Das gewählte Level ist gespeichert.
4. Die Spalte 2 wird angezeigt und mit den UP/DOWN Tasten können Sie Ihr persönliches Übungsprofil einstellen. Drücken Sie ENTER um die zweite Spalte Ihres Profils zu bestätigen.
5. Folgen Sie den oben beschriebenen Anweisungen 5 und 6 um Ihr persönliches Übungsprofil fertigzustellen.
6. Die ZEIT wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie die Übungszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen.
8. Die DISTANZ wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie die Distanz einstellen. Drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen.
9. Die KALORIEN werden angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie den Kalorienverbrauch einstellen. Drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen.
10. Der PULS wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie den gewünschten Puls einstellen. Drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen.
11. Drücken Sie START/STOP Taste um die Übung zu beginnen.

Körperfettprogramm: Körperfett

Das Programm 16 ist speziell kreierte Programm um den Körperfettanteil zu messen und entsprechende Übungsvorschläge anzubieten. Es gibt drei Körpertypen, die anhand des %ualen Fettgehaltes eingestuft werden.

Type1: BODY FAT% > 27

Type2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Type3: BODY FAT % < 20

Der Computer zeigt Ihnen das Ergebnis der Testresultate für Fettgehalt, BMI und BMR.

Bedienung:

1. Benutzen Sie die UP/DOWN Tasten um das BODY FAT (P24) Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das Programm zu bestätigen.
3. Die Größe wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie Ihre Körpergröße einstellen. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER. Machen Sie keine Angaben zur Körpergröße, rechnet der Computer mit 170 cm oder 5'07" (5feet 7inches)

COMPUTERFUNKTIONEN (6)

4. Das Gewicht wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie Ihre Körpergewicht einstellen. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER. Machen Sie keine Angaben zum Körpergewicht, rechnet der Computer mit 70KG oder 155lbs.
5. Das Geschlecht wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie Ihr Geschlecht einstellen. Die „1“ steht für Männlich, die „0“ für Weiblich. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER. Machen Sie keine Angaben zum Geschlecht, rechnet der Computer mit „1“ Männlich.
6. Das Alter wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie Ihr Alter einstellen. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER. Machen Sie keine Angaben zum Alter, rechnet der Computer mit 35 Jahren.
7. Drücken Sie START/STOP um mit der Körperfettmessung zu beginnen. Zeigt das Display ein „E“, sollten Sie sich vergewissern, dass Ihre Hände am Griff sind, bzw. Ihr Brustgurt richtig sitzt. Drücken Sie erneut START/STOP um die Körperfettmessung zu starten.
8. Nach beendeter Messung zeigt der Computer die Werte der Körperfettmessung als auch den BMI und den BMR an. Darüber hinaus zeigt der Computer Ihr eigenes Übungsprofil für Ihren Körpertyp.
9. Drücken Sie START/STOP Taste um die Übung zu beginnen.

1.Schlafmodus:

Der Computer geht in den Schlafmodus, sobald er für 4 Minuten keine Signale bekommt bzw. keine Taste gedrückt wird. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer anzuschalten.

2.BMI (Body Mass Index): BMI ist eine Einheit für den Körperfettanteil, der sich aus Körpergröße und Körpergewicht errechnet. Die Werte gelten sowohl für Frauen als auch Männer.

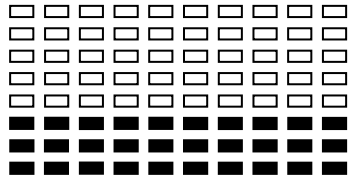
3.BMR (Basal Metabolic Rate): Der BMR zeigt die von einem Körper benötigte Kalorienzahl an. Dies zählt nicht für bestimmte Aktivitäten sondern ist lediglich die benötigte Energie um den Herzschlag, die Atmung und den normale Körpertemperatur aufrecht zu erhalten.

COMPUTERFUNKTIONEN (7)

LCD Workout Graphics

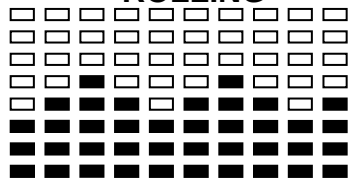
PROGRAM 1

MANUAL



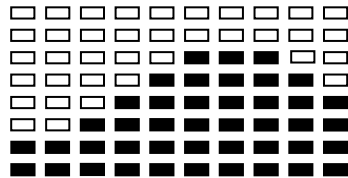
PROGRAM 4

ROLLING



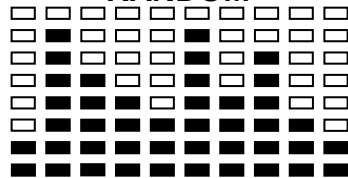
PROGRAM 7

RAMP



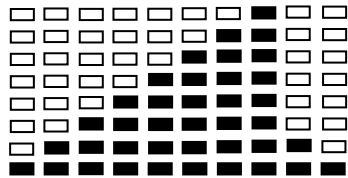
PROGRAM 10

RANDOM



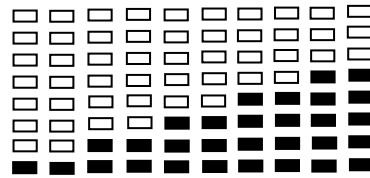
PROGRAM 13

PRECIPICE



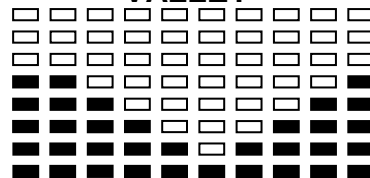
PROGRAM 2

STEPS



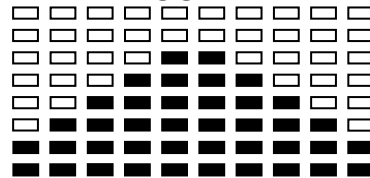
PROGRAM 5

VALLEY



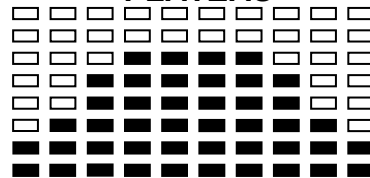
PROGRAM 8

MOUNTAIN



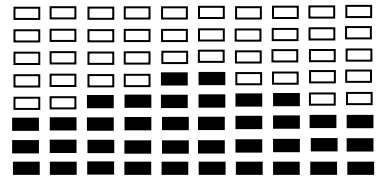
PROGRAM 11

PLATEAU



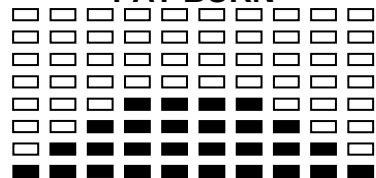
PROGRAM 3

HILL



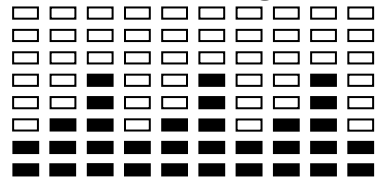
PROGRAM 6

FAT BURN



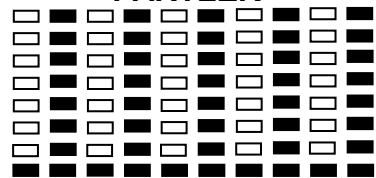
PROGRAM 9

INTERVALS



PROGRAM 12

FARTLEK

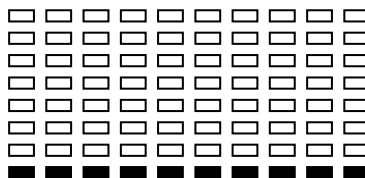
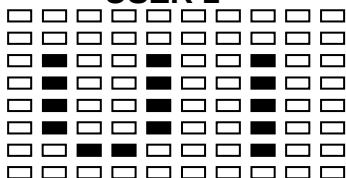


COMPUTERFUNKTIONEN (8)

USER SETTING PROGRAM

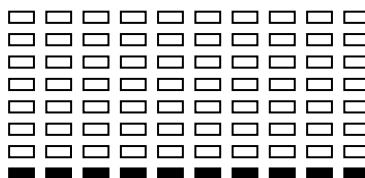
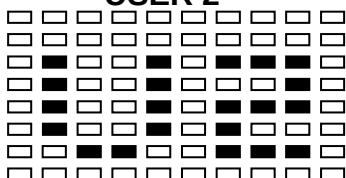
PROGRAM 14

USER 1



PROGRAM 15

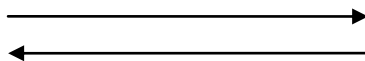
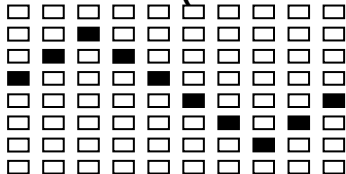
USER 2



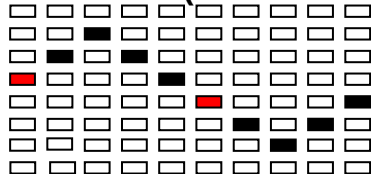
BODY FAT TEST PROGRAMS:

PROGRAM 16

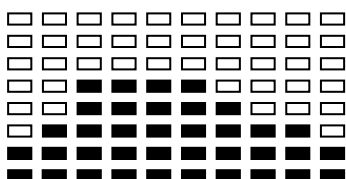
BODY FAT (STOP MODE)



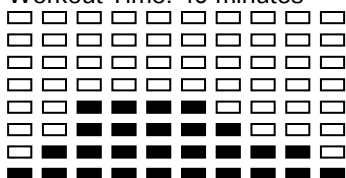
BODY FAT (START MODE)



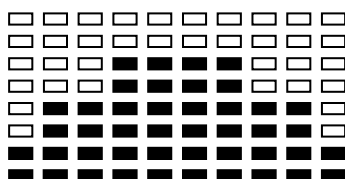
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



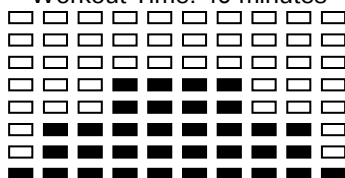
Workout Time: 40 minutes



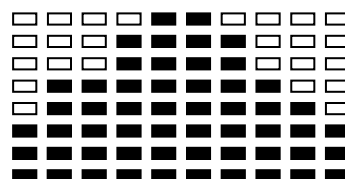
Workout Time: 40 minutes



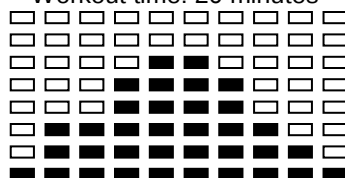
Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout time: 20 minutes



Workout time: 20 minutes

AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)

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.



Kopfrollen:

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 (2)

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:

Lehen 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.



EMPFEHLUNGEN

WIE OFT SIE TRAINIEREN:

Sie sollten drei bis vier Mal / Woche trainieren, um Ihre kardiovaskuläre Fitness und Muskelfitness zu verbessern.

WIE HART SIE TRAINIEREN:

Die Intensität der Übung wird in Ihrer Herzrate widerspiegelt. Die Übung muss streng genug sein, um Ihren Herzmuskel zu stärken und Ihr kardiovaskuläres System zu bedingen. Nur Ihr Arzt kann das Ziel Leherzreihe für Sie vorschreiben. Vor dem Starten jedes Übungsprogramms befragen Sie Ihren Arzt.

WIE LANGE SIE TRAINIEREN:

Anhaltende Übung trainiert Ihr Herz, Lungen und Muskeln.

ANFÄNGER-LAUFBAND-PROGRAMM

Zeit	ANSTRENGUNGSNIVEAU	DAUER
WOCHE 1	Leicht	6~12 Minuten
WOCHE 2	Leicht	10~16 Minuten
WOCHE 3	Gemäßigt	14~20 Minuten
WOCHE 4	Gemäßigt	18~24 Minuten
WOCHE 5	Gemäßigt	22~28 Minuten
WOCHE 6	Ein bisschen höher oder ein bisschen tiefer	20 Minuten
WOCHE 7	Fügen Sie Zwischenraum-Schulung hinzu	3 Minuten an der gemäßigten Anstrengung mit 3 Minuten an der höheren Anstrengung seit 24 Minuten

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.

Wollen Sie Ihre Pulsfrequenz manuell kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a)

Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise

(Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b)

Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten

(im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

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) 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.

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
E1	Kein Geschwindigkeitssignal	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitungen und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
	Störung am Regler	Ziehen Sie den Netzstecker und stecken Sie diesen nach 10 min wieder ein.
E2	Computer Störung	Halten Sie mit dem Service Rücksprache
E3	Störung am Regler	Ziehen Sie den Netzstecker und stecken Sie diesen nach 10 min wieder ein. Sollte das Problem weiterhin existieren, Melden sie sich beim Support.
	Mangelnder Schmierung der Pedalbolzen	Prüfen Sie die Schraubverbindungen. Stellen Sie sicher, dass alle Beweglichen teile am Gerät wie beschrieben mit Schmierfett eingeschmiert wurden. Prüfen Sie auch ob die Antriebsscheibe sich gelockert hat „am Pedalbolten ziehen / Drücken“.
Keine Anzeige	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob der Stromanschluss gewährleistet ist
Keine Geschwindigkeits-anzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitungen und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
	Der Sensor ist fehlerhaft.	
	Der Computer ist fehlerhaft	
Kein Pulssignal oder falsches Pulssignal	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleistungsstecker 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.

Bei Störungen entfernen Sie bitte die Batterien und 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 Fahrrades 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. Übergabedatum 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 Fahrrades erfolgte.

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr ASVIVA Team