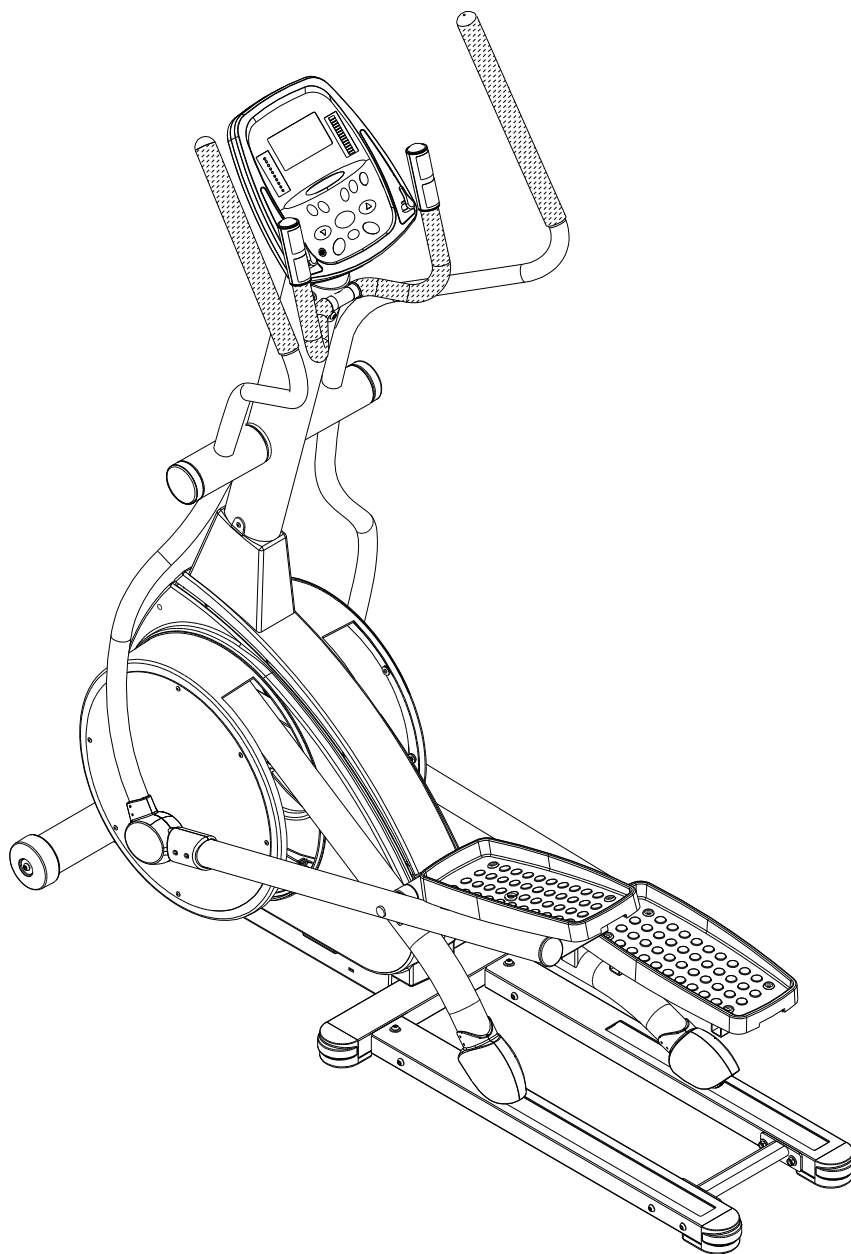


Ellipsentrainer

BEDIENUNGSHANDBUCH

E2



INHALTSANGABE

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

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. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



Kölner Straße 144
D-41539 Dormagen

Internet und Serviceadresse : 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.
- 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)

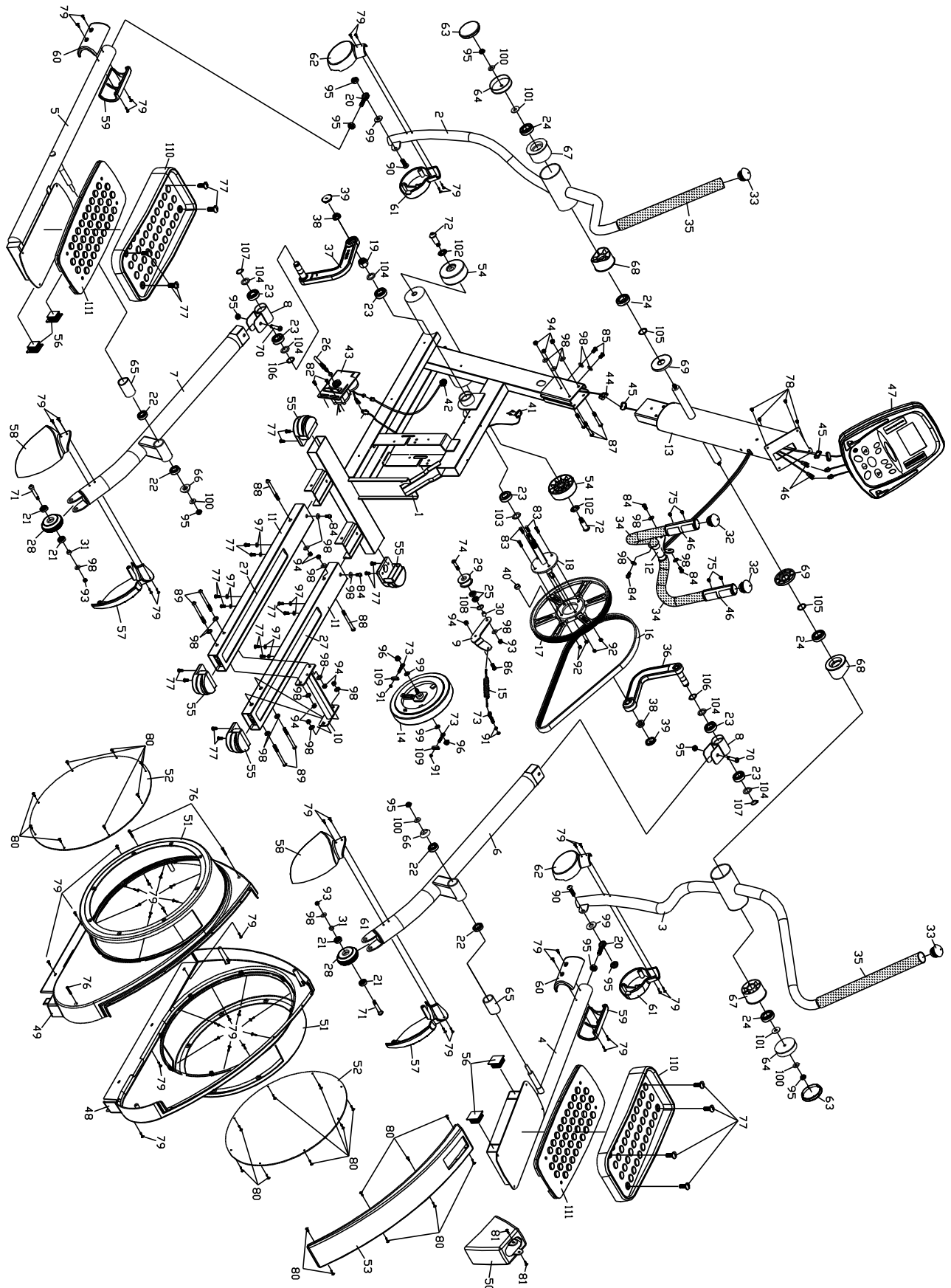
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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 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 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 **190 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE (1)

Bemerkungen: Einige Teile können durch neue Teile ausgetauscht sein!

No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
1	Main Frame Assembly	1	40	Magnet	1
2	Right Foam Handle	1	41	Sensor Wire W/Sensor	1
3	Left Foam Handle	1	42	DC Power Cord	1
4	Right Foot Frame	1	43	Gear Box	1
5	Left Foot Frame	1	44	Gear Box Wire	1
6	Right Connecting Arm	1	45	Extension Wire	1
7	Left Connecting Arm	1	46	Hand Pulse Wire W/Sensor	2
8	Joiniter	2	47	Monitor	1
9	Belt Tension Bracket	1	48	Bottom Right Housing	1
10	Extension Plate	1	49	Bottom Left Housing	1
11	Aluminum Extrusion Tube	2	50	Console Tube Collar	1
12	Front Handlebar	1	51	Round Dome Cover	2
13	Console Tube	1	52	Round Cover	2
14	Magnetic Brake	1	53	Top Housing	1
15	Spring(ψ2.8x114mm)	1	54	Transportation Wheel	2
16	V-Belt	1	55	40X80 Arch Cap	4
17	Aluminum Pulley	1	56	25 X50 Square Plug	4
18	Pulley Axle w/Plate	1	57	Right Roller Cap	2
19	M20 Shaft Nut	1	58	Left Roller Cap	2
20	Pos10 Linner Ball Bearing(M10x1.5)	2	59	Foot Frame Right Side Cover (φ50)	2
21	#6000 Precise Bearing	4	60	Foot Frame Left Side Cover (φ50)	2
22	#6003 Precise Bearing	4	61	Foam Handle Right Side Cover(ψ38)	2
23	#6004 Precise Bearing	6	62	Foam Handle Left Side Cover(ψ38)	2
24	#6005 Precise Bearing	4	63	Snap Cap	2
25	#608 Precise Bearing	2	64	Bushing Cap	2
26	Drive Cable (Tension Cable)	1	65	Foot Frame Tube Spacer(ψ40*ψ20*25L)	2
27	Aluminum Roller Tracking Plate	2	66	10mm Curved Washer	2
28	PU Roller	2	67	Ø32mm Shaft Spacer	2
29	Aluminum Idler Pulley	1	68	Ø32mm Shaft Spacer (SLOTTED)	2
30	8x12.5x10L Spacer	1	69	Shaft Cap	2
31	13.95x10x8L Spacer	2	70	M10x45mm Hex Head Screw	2
32	1" Ball Plug	2	71	M10x58L Hex Head Screw	2
33	1-1/2" Ball Plug	2	72	5/8"x47mm Hex Head Screw	2
34	Front Handlebar Sleeve	2	73	M6X40mm Eyebolt	3
35	Foam Handle Sleeve	2	74	M8x38L Hex Head Screw	1
36	Right Crank	1	75	TP3x20L Screw (Silver)	4
37	Left Crank	1	76	TP 5x50L Screw (Silver)	3
38	M14 Crank Nut	2	77	M6x15mm Screw	24
39	Crank Central Cap (M32XP1.0)	2	78	M5x10mm Screw	4

TEILELISTE (2)

No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
79	TP 4x12mm Screw (Black)	46	96	3/8*26mm Cap Nut	2
80	TP 4x12mm Screw (Silver)	24	97	6x16x1.0t Black Washer	8
81	TP 4x16L Screw	2	98	8x19x1.0t Black Washer	23
82	TP5x10L Screw	2	99	10x19x2t Black Washer	4
83	M6x20L Hex Head Screw(Silver)	4	100	10x23x1.5t Black Washer	4
84	M8x15L Hex Head Screw	5	101	10x30x1.5t Black Washer	2
85	M8x15L Hex Head Screw(Licotted)	2	102	16x29x1.5t Black Washer	3
86	M8x20L Hex Head Screw(Silver)	1	103	20x30x1.0t Washer(Silver)	1
87	M8x60L Hex Head Screw	3	104	20x30x2.0t Washer(Silver)	5
88	M8x90L Hex Head Screw	2	105	25x30x1.0t Black Washer	2
89	M8x95L Hex Head Screw	4	106	M21 Waved Washer	2
90	M10x1.5x30L Hex Head Screw	2	107	C20 Retaining Ring	2
91	M6 Hex Nut (Silver)	4	108	R22 Retaining Ring	1
92	M6 Locknut(Silver)	4	109	Adjustment Channel	2
93	M8 Black Locknut(Thin)	3	110	Foot Pedal	2
94	M8 Black Locknut(Thick)	10	111	Non –Skid Pad	2
95	M10 Black Locknut(Thin)	10			

Überzeugen Sie sich bei der Montage des Heimtrainers, dass sich alle Teile in der Position befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

ZUSAMMENBAU (1)

WARNUNG!:

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

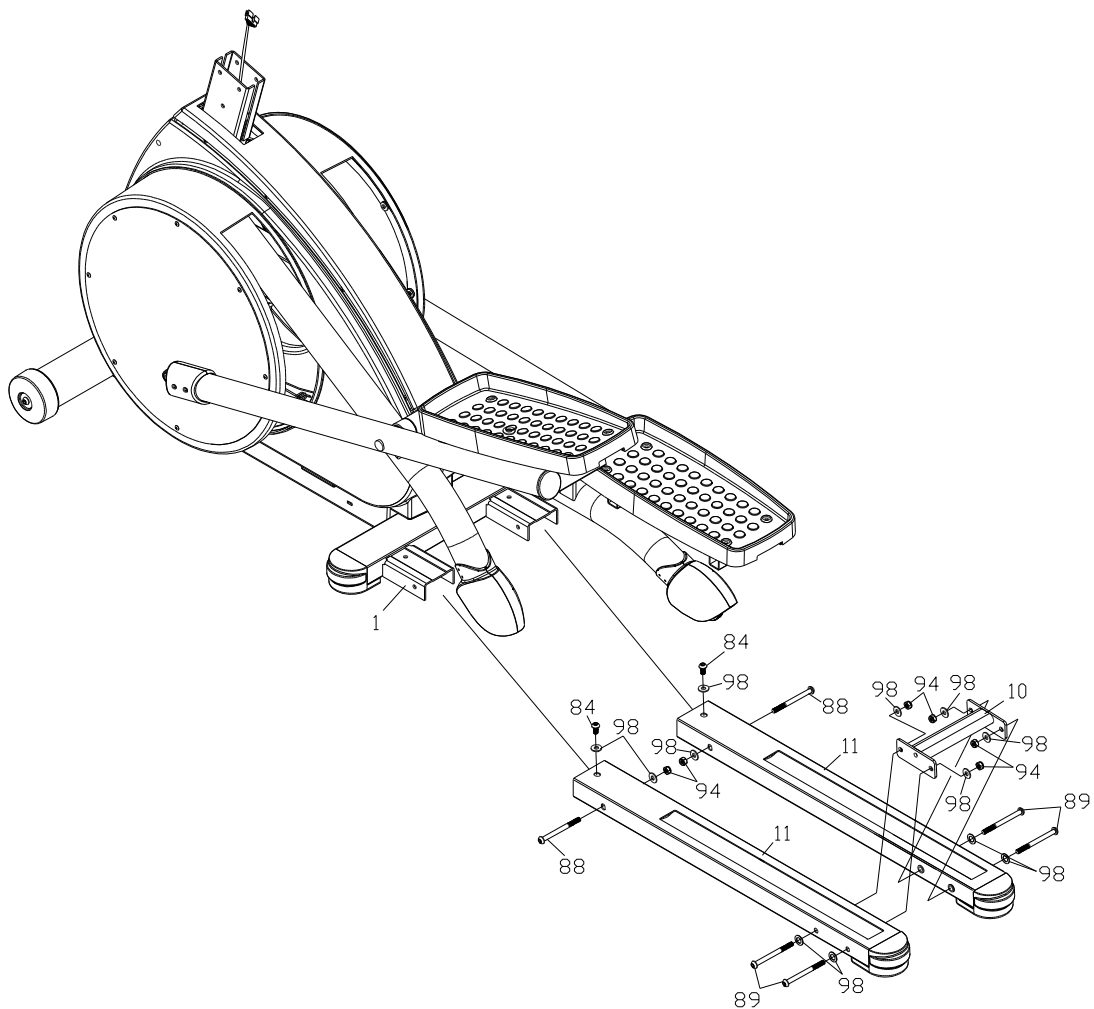
VORBEREITUNG:

Halten Sie Schmierfett, auch Mehrzweckfett genannt, zum Einsmieren von beweglichen Teilen bereit.

BEACHTEN SIE:

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

Montage der Führungsschienen

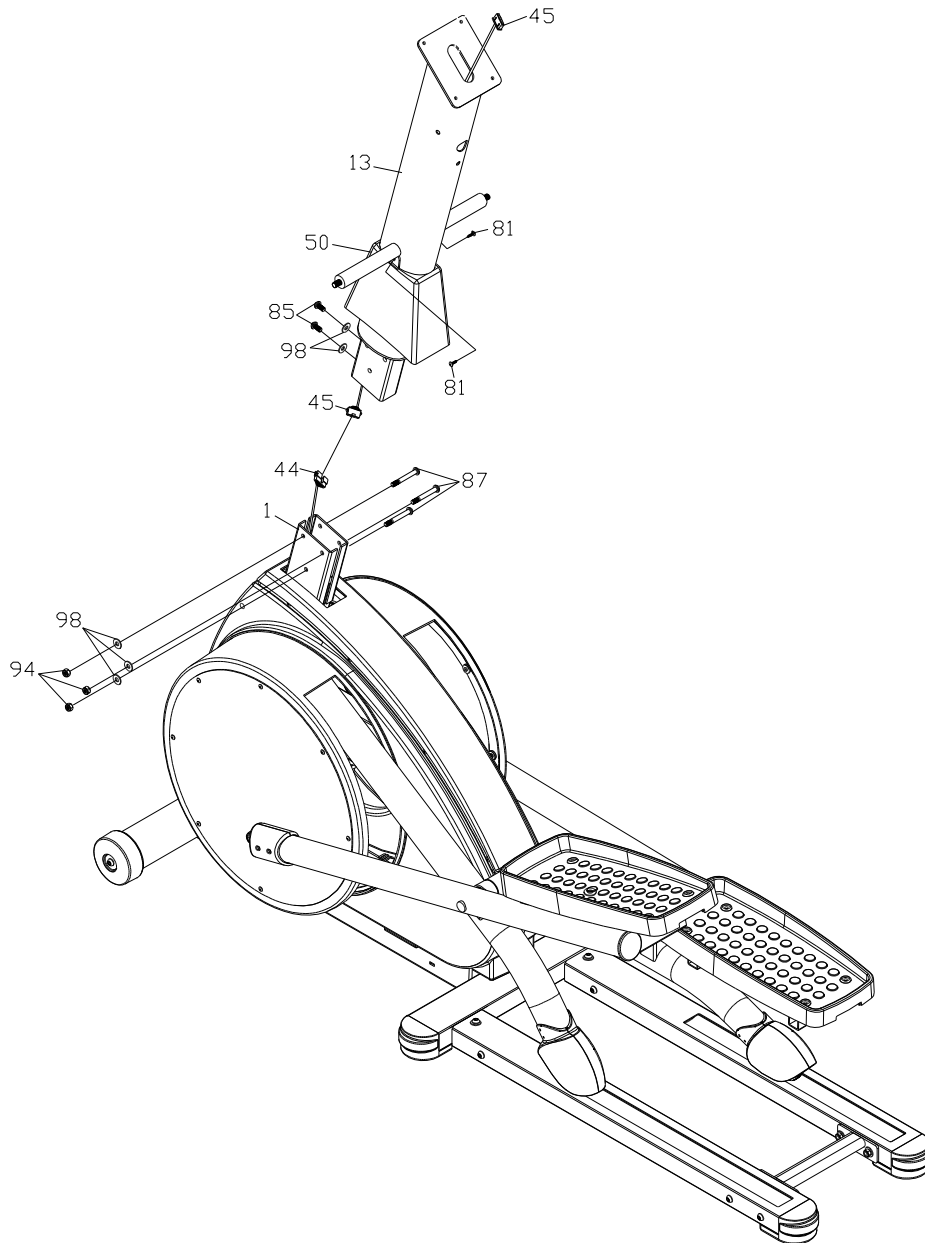


SCHRITT 1

1. Montieren Sie die beiden Aluminium Führungsschienen (11) an den Befestigungen am Hauptrahmen (1) mit Hilfe der Schrauben (84 und 88), Unterlegscheiben (98), und Muttern (94).
2. Befestigen Sie den mittleren Anbau (10) an den beiden Aluminium Führungsschienen (11) mit Hilfe der Schrauben (89), Unterlegscheiben (98) und Muttern (94).

ZUSAMMENBAU (2)

Montage der Mittelstange

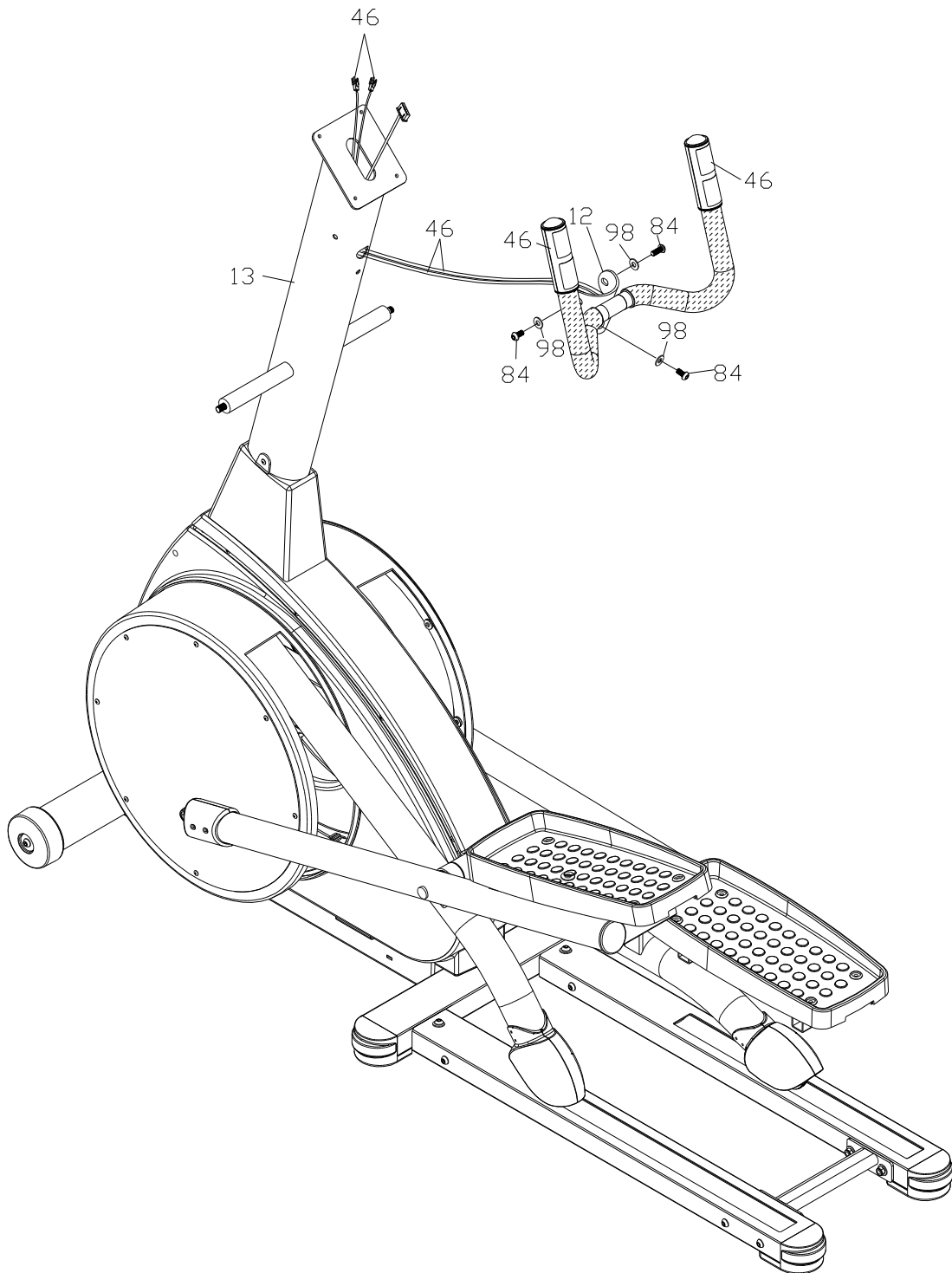


SCHRITT 2

- Führen Sie die Mittelstange (13) durch die Plastikabdeckung (50).
- Verbinden Sie die Kabel (45) aus der Mittelstange (13) mit dem Kabel (44), welches aus dem Hauptteil (1) kommt.
- Führen Sie die Mittelstange (13) auf den Hauptrahmen (1) und sichern Sie diese mit Hilfe der Schrauben (85 und 87), Unterlegscheiben (98) und Muttern (94). Befestigen Sie dann die Plastikabdeckung (50) mit Hilfe der Schrauben (81) an der Mittelstange (13).

ZUSAMMENBAU (3)

Montage der Handstange

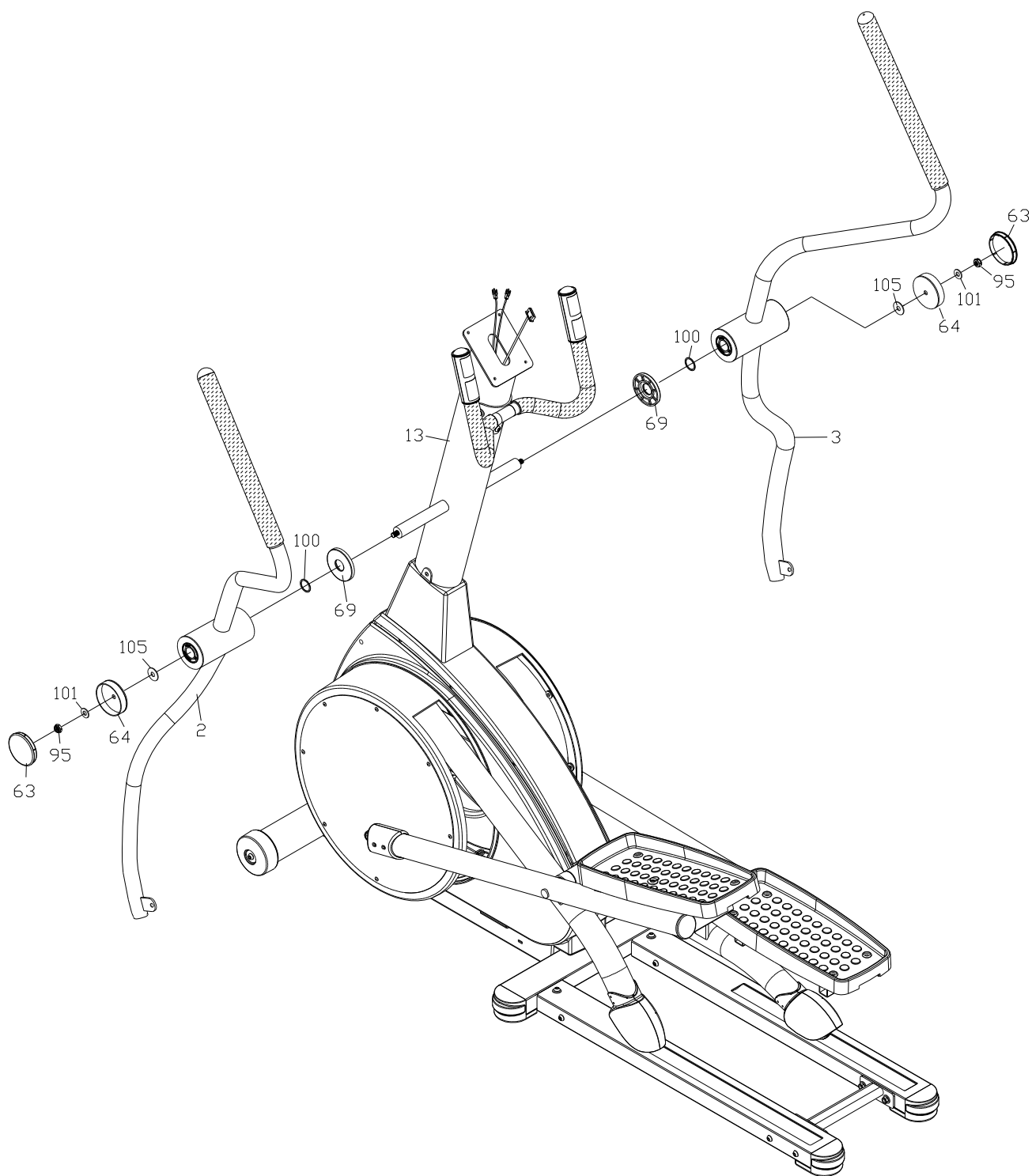


SCHRITT 3

- Führen Sie das Handpuls Kabel (46) durch die Öffnung (mittig) an der Mittelstange (13), um dieses durch die Mittelstange (13) aus der oberen Öffnung zu bekommen.
- Befestigen Sie dann die Handstange (12) an der Mittelstange (13) mit Hilfe von drei Schrauben (84) und drei Unterlegscheiben (98).

ZUSAMMENBAU (4)

Montage der Armstangen



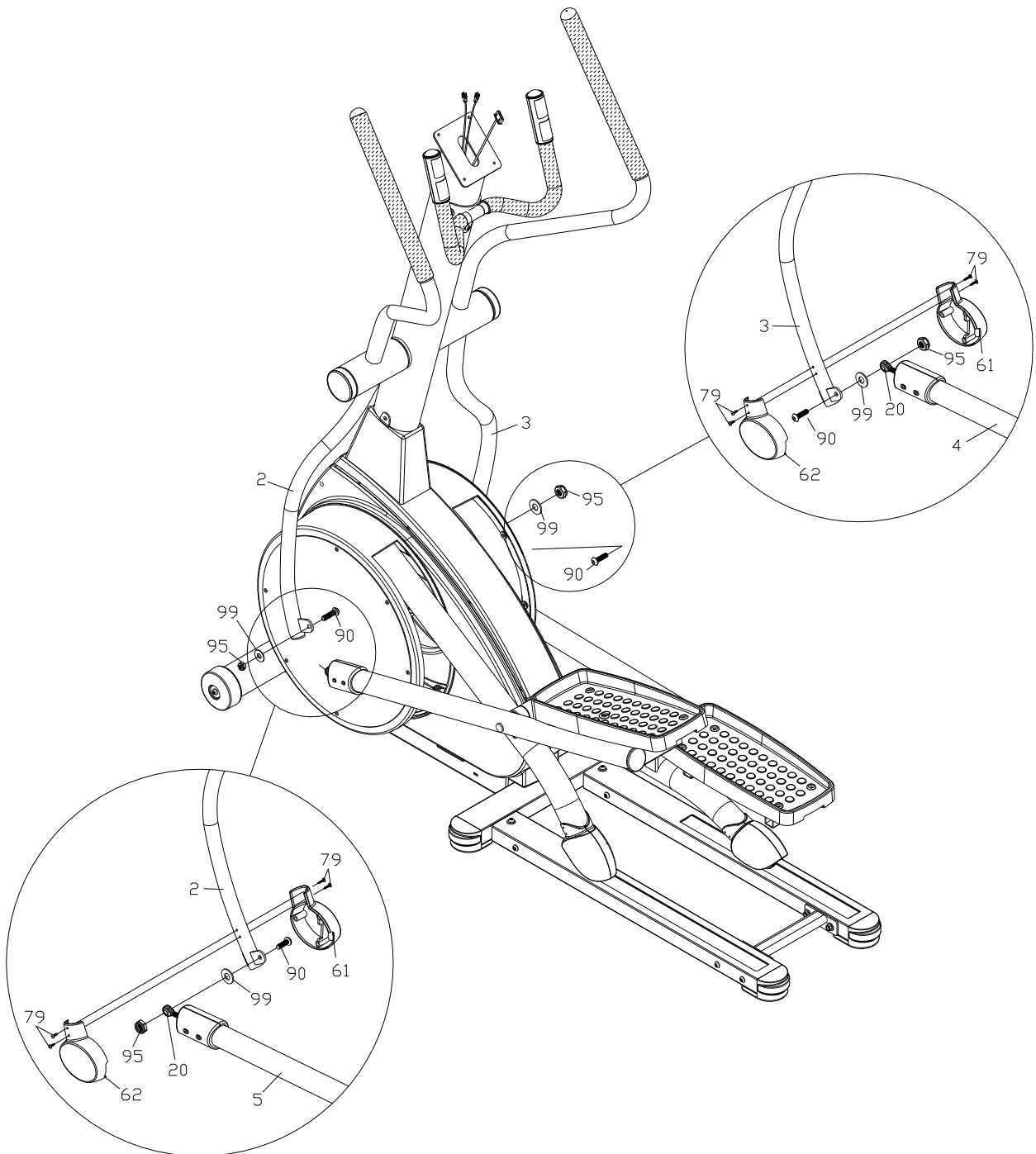
SCHRITT 4

Montieren Sie die linke und die rechte Armstange (2 und 3) an der Mittelstange (13) mit Hilfe der in der Abbildung aufgeführten Teile.

Achtung! Die Mutter (95) darf weder zu fest noch zu lose befestigt werden.

ZUSAMMENBAU (5)

Montage der Armstangen an den Pedalstangen

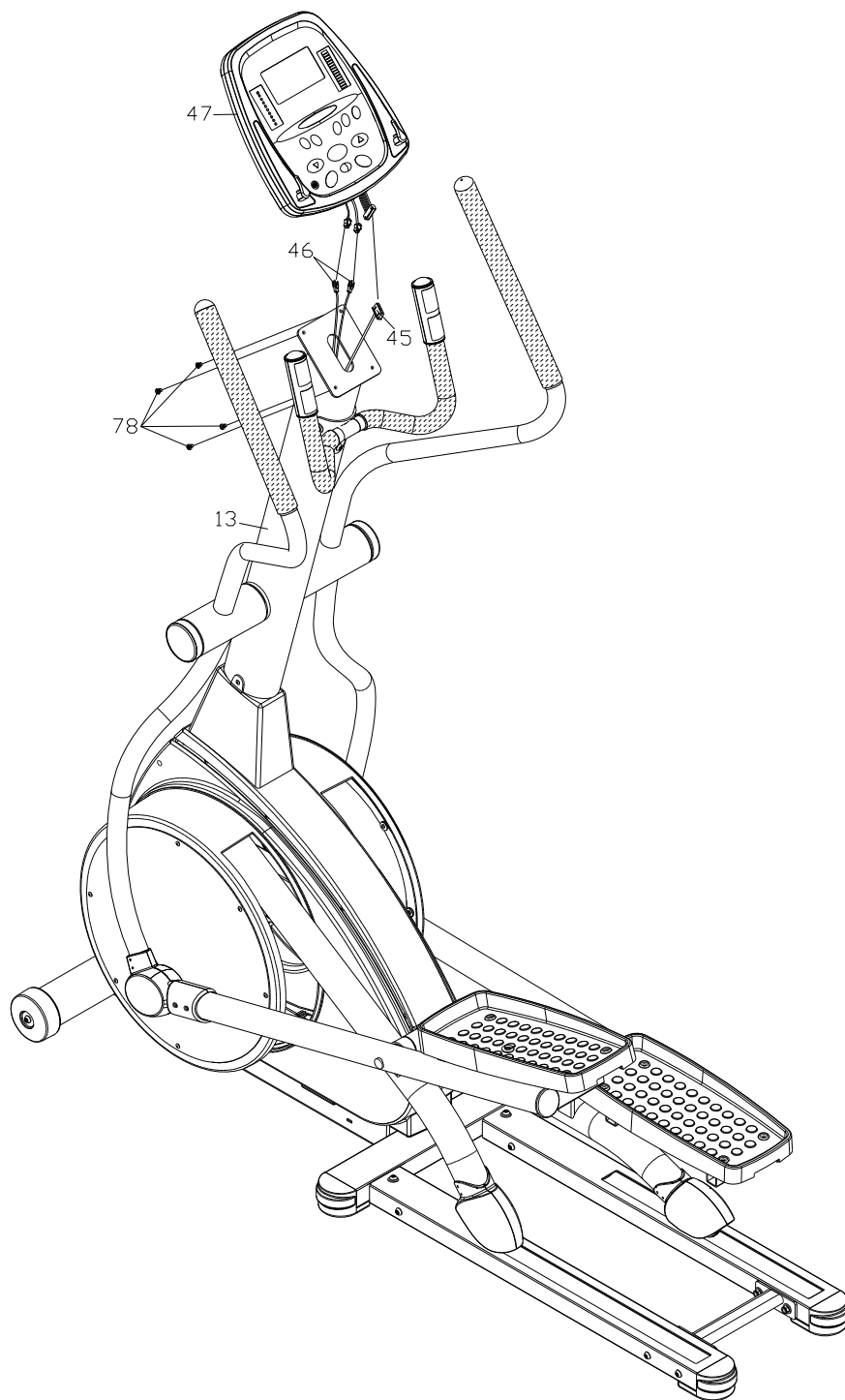


SCHRITT 5

- Befestigen Sie die rechte Armstange (3) an der rechten Pedalstange (4) mit Hilfe der Schrauben (90), Unterlegscheiben (99), Balllagerung (20) und einer 10mm Mutter (95).
- Montieren Sie an der Verbindung zwischen der rechten Armstange (3) und rechten Pedalstange (4) die Plastikverkleidung (61 und 62) mit Hilfe der Schrauben (97).
- Widerholen Sie diesen Vorgang für die Befestigung der linken Armstange an der linken Pedalstange.

ZUSAMMENBAU (6)

Montage des Computers

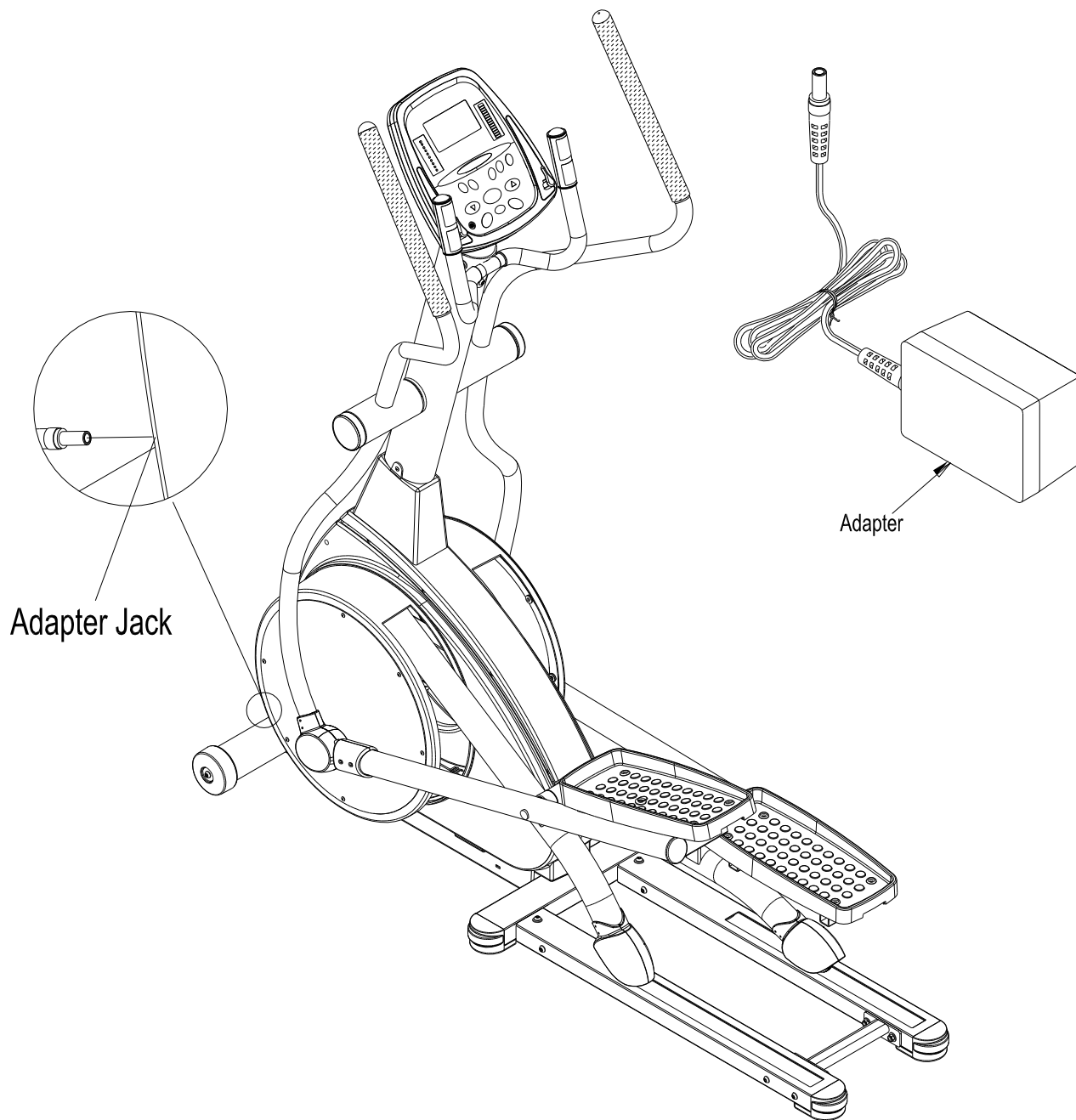


SCHRITT 6

Verbinden Sie die Kabel (45 und 46), welche aus der Mittelstange (13) kommen mit den Kabeln, welches aus dem Computer (47) kommen. Befestigen Sie den Computer (47) dann mit Hilfe der Schrauben (78) an der Mittelstange (13).

ZUSAMMENBAU (7)

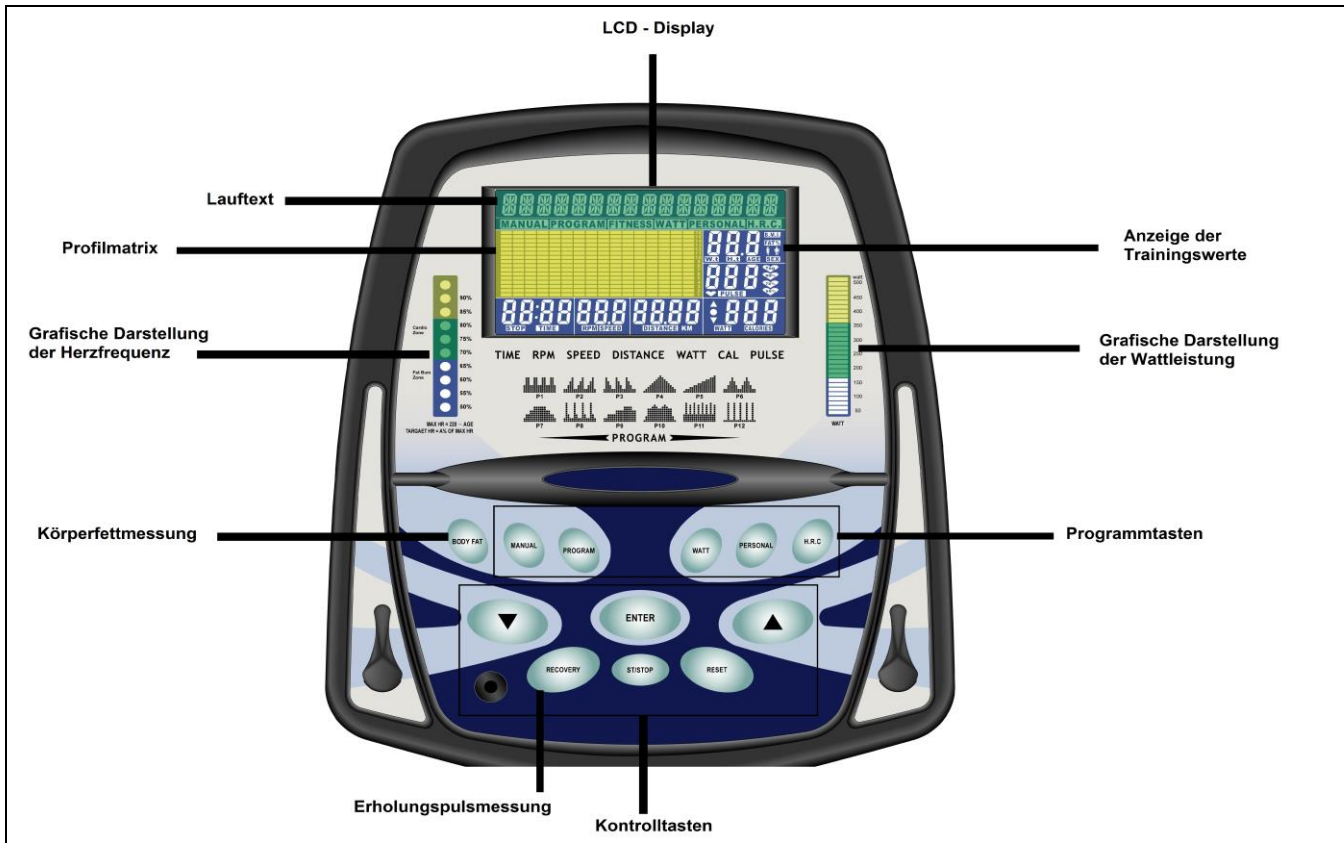
Anschluss des Netzteils



SCHRITT 7

Der Computer (47) kann nur durch Anschluss des AC-Netzteils im Netzstecker verwendet werden. Der Anschluss für das Netzteil am Gerät befindet sich vorne unten (siehe Bild).

COMPUTERFUNKTIONEN (1)



Anschließen des Gerätes

Es muss immer zuerst der Netzadapter mit dem Trainingsgerät verbunden werden, bevor das Netzkabel mit einer Steckdose verbunden wird.

Beim Trennen des Trainingsgerätes vom Stromnetz, immer zuerst das Netzkabel aus der Steckdose ziehen.

Einschalten des Gerätes

Sobald das Trainingsgerät mit dem Stromnetz verbunden ist schaltet sich das Display automatisch ein.

Befindet sich das Display im Stand-By-Modus, schalten Sie es durch einmaliges Drücken einer beliebigen Taste ein.

Stand-By Modus

Einige Minuten nach Trainingsende schaltet das Display automatisch in den Stand-By Modus. In diesem Modus wird die aktuelle Raumtemperatur angezeigt. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird das Display wieder aktiviert.

Ausschalten des Gerätes

Um das Trainingsgerät komplett auszuschalten ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose und trennen dann den Netzadapter vom Gerät. Um das Gerät gegen Missbrauch von Unbefugten zu schützen sollten Sie den Netzadapter immer getrennt vom Trainingsgerät aufbewahren. Stellen Sie sicher, dass der Netzadapter nicht vertauscht werden kann und irrtümlich ein anderer, nicht zum Gerät passender Netzadapter angeschlossen wird. Dies kann zu Beschädigung der Elektronik führen.

Benutzereinstellung

Nachdem der Computer eingeschaltet wurde erscheint im Lauftext „PRE-SET USER“ und im Display blinkt „U1“. Es stehen 5 Nutzerprofile U0~U4 zur Verfügung.

- U1~U4 sind feste Speicherplätze, d.h. die Benutzerdaten werden dauerhaft gespeichert.
- U0 ist ein Gastspeicher, d.h. die Benutzerdaten werden nicht dauerhaft gespeichert.

COMPUTERFUNKTIONEN (2)

Auswahl des Nutzerprofils

Wählen Sie mit den Pfeiltasten das gewünschte Nutzerprofil aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Eingabe des Geschlechts

Im Lauftext erscheint „PRE-SET SEX“ und im Anzeigefenster blinkt .

Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr Geschlecht aus und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Eingabe des Alters

Im Lauftext erscheint „PRE-SET AGE“ und im Display blinkt der Wert für Alter.

Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihr Alter ein, hierbei sind Eingaben von 10~99 Jahre möglich.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Eingabe der Körpergröße

Im Lauftext erscheint „PRE-SET HEIGHT“ und im Display blinkt der Wert für Körpergröße.

Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihre Körpergröße ein, hierbei sind Eingaben von 100~200 cm möglich.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Eingabe des Körpergewichtes

Im Lauftext erscheint „PRE-SET WEIGHT“ und im Display blinkt der Wert für Körpergewicht.

Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihr Körpergewicht ein, hierbei sind Eingaben von 20~150 kg möglich.

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Nachdem Sie die Eingabe des Körpergewichts durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben wechselt das Display automatisch in das Trainingsmenü. Im Lauftext erscheint „PRE-SET FUNCTION“ und die Programme „MANUAL“, „PROGRAM“, „PERSONAL“, „WATT“ und „H.R.C.“ blinken.

Wenn Sie bereits ein Benutzerprofil angelegt haben, so wählen Sie dies, sobald Sie das Cockpit eingeschaltet haben mit den Pfeiltasten aus. Dann werden die Angaben für Geschlecht, Alter, Körpergröße und Körpergewicht abgefragt. Sind die Daten noch korrekt so bestätigen Sie diese jeweils durch Drücken der ENTER-Taste. Haben sich Daten, wie z.B. das Gewicht oder das Alter geändert, so ändern Sie diese entsprechend mit den Pfeiltasten ab und bestätigen Sie diese dann ebenfalls durch Drücken der ENTER-Taste.

Quick-Start

Drücken Sie nach Auswahl des Benutzerprofils und dem Erstellen bzw. Bestätigen der Benutzerdaten direkt die ST/STOP-Taste.

Die Trainingszeit beginnt automatisch zu laufen und Sie können mit dem Training direkt beginnen.

Mit den Pfeiltasten geben Sie die gewünschte Bremsstufe von 1 bis 16 ein und können diese auch während des Trainings jederzeit verändern.

Da bei diesem Training keine Zielwerte vorgegeben werden können, muss das Training vom Benutzer selbstständig beendet werden.

COMPUTERFUNKTIONEN (3)

Der Computer zeigt folgende Trainingswerte an:

SPEED - Geschwindigkeit in km/h

Dieser Wert zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit von 0,1 bis maximal 99,9 km/h.

RPM - Pedalumdrehung pro Minute

Dieser Wert zeigt die Pedalumdrehungen pro Minute von 0 bis maximal 999 RPM an.
Trainierte Sportler sollten mit einer RPM von 70 bis 80 trainieren.

Die Werte für SPEED und RPM wechseln alle 6 Sekunden im gleichen Anzeigefenster.

TIME - Trainingszeit

Dieser Wert zeigt die bisher absolvierte Trainingszeit des aktuellen Trainings von 0:00 bis maximal 99:59 Minuten an.

DISTANCE - Trainingsstrecke

Dieser Wert zeigt die bisher absolvierte Trainingsstrecke des aktuellen Trainings von 0,0 bis maximal 99,99 Kilometern an.

PULSE - Puls- bzw. Herzfrequenz

Dieser Wert zeigt:

- bei Verwendung der Handpulsensoren die aktuelle Pulsfrequenz von 30 bis maximal 240 Herzschlägen/Minute an.

- bei Verwendung eines Brustgurtes (optional erhältlich) die aktuelle Herzfrequenzfrequenz von 30 bis maximal 240 Herzschlägen/Minute an.

Der Empfang von Puls- bzw. Herzfrequenzwerten wird durch ein blinkendes Herzsymbol angezeigt.

CALORIES - Kalorienverbrauch*

Dieser Wert zeigt die bisher verbrauchten Kalorien des aktuellen Trainings von 0 bis maximal 999 Kalorien an.

WATT - Leistung in Watt**

Dieser Wert zeigt die aktuelle Leistung in Watt an.

Die Werte für CALORIES und WATT werden in einem Wechsel von 6 Sekunden im gleichen Anzeigefenster abgebildet.

***Hinweis zur Kalorienmessung**

Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden würde. Es handelt es sich bei dem angezeigten Energieverbrauch lediglich um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

****Hinweis zur Wattleistung**

Da es sich bei diesem Trainingsgerät um ein für nichttherapeutische Zwecke geeignetes Gerät handelt, ist der angezeigte Wattwert kein exakter Wert, sondern nur ein angenäherter Richtwert.

COMPUTERFUNKTIONEN (4)

Programmtasten

Über die Programmtasten kann das entsprechende Trainingsprogramm ausgewählt werden.

MANUAL = manuelles Training.

PROGRAM = 12 vorinstallierte Trainingsprofile (P1~P12).

WATT = wattkonstantes Training.

PERSONAL = 4 freie Speicherplätze zur Erstellung und Speicherung eigener Trainingsprofile.

H.R.C. = 4 herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramme.

RECOVERY

Taste zur Messung des Erholungspulses.

BODY FAT

Taste zur Messung des Körperfettanteils in %.

PFEILTASTEN

Die Kontrolltasten dienen zur Eingabe von Trainingswerten und zur Trainingssteuerung.

ENTER

Taste zur Bestätigung von Eingaben

ST/START

START-Funktion:

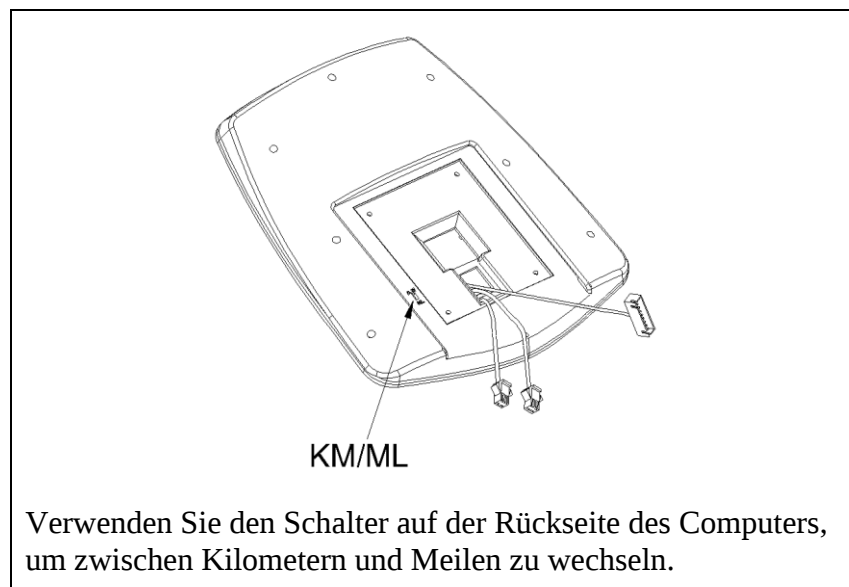
Durch Drücken der ST/START-Taste wird das gewählte Training gestartet. Wenn das Training unterbrochen wurde (Pause-Funktion) wird es durch Drücken der ST/START-Taste wieder aufgenommen.

PAUSE-Funktion:

Durch Drücken der ST/START-Taste während des Trainings wird das aktuelle Training angehalten.

RESET

Taste zum Zurücksetzen aller Werte auf „Null“.



COMPUTERFUNKTIONEN (5)

Manuelles Training (MANUAL)

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie die MANUAL-Taste, sobald im Lauftext „PRE-SET FUNCTION“ erscheint.

Schritt 2: Vorgabe der Widerstandsstufe

Im Lauftext erscheint „PRE-SET MANUAL LEVEL“.

Geben Sie nun mit den Pfeiltasten die gewünschte Widerstandsstufe von 1-16 ein.

Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Bitte beachten Sie, dass Sie die Widerstandsstufe während des Trainings jederzeit durch Drücken der Pfeiltasten verändern können.

Schritt 3: Trainingszielvorgaben

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

3.1 Trainingszeit

Im Lauftext erscheint „PRE-SET TIME“. Geben Sie durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Trainingszeit von 01:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3.2 Trainingsstrecke

Im Lauftext erscheint „PRE-SET DISTANCE“. Geben Sie durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Trainingsstrecke von 00:00 bis 99:50 Kilometer vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3.3 Kalorienverbrauch

Im Lauftext erscheint „PRE-SET CALORIES“. Geben Sie durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Kalorienverbrauch von 0 bis 990 Kalorien vor.

Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

!ACHTUNG!

Da es nicht sinnvoll ist, mehr als ein Trainingsziel vorzugeben, sollten Sie sich für eines der drei möglichen Trainingsziele vor Ihrem Training entscheiden. Geben Sie hier nur den Wert für das gewünschte Trainingsziel vor. Bei den beiden anderen Werten bestätigen Sie die „00:00“ durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Pulsobergrenze

Im Lauftext erscheint „PRE-SET PULSE“. Legen Sie durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Pulsobergrenze für Ihr Training fest. Hier sind Eingaben von 30-240 Pulsschlägen/Minute möglich.

Sobald Ihr Puls bzw. Ihre Herzfrequenz den eingegebenen Wert überschreitet fängt die Pulsanzeige an zu blinken.

Schritt 5: Trainingsstart

Drücken Sie nachdem Sie die Pulsobergrenze eingeben haben nicht die ENTER-Taste sondern direkt die ST/SSTOP-Taste um das Training zu beginnen. Mit den Pfeiltasten können Sie während des Trainings die Belastungsstufe von Level 1 bis 16 wählen und verändern.

Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

COMPUTERFUNKTIONEN (6)

Trainingsprofile (PROGRAM)

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie die PROGRAM-Taste, sobald im Lauftext „PRE-SET FUNCTION“ erscheint.

Schritt 2: Auswahl des Trainingsprofils

Im Lauftext erscheint „PRE-SET PROGRAM“.

Wählen Sie nun mit den Pfeiltasten das gewünschte Trainingsprofil P1-P12.

Der Verlauf des jeweiligen Programms wird im Display dargestellt bzw. ist unterhalb des Displays aufgedruckt. Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Eingabe des Trainingslevels

Im Lauftext erscheint „PRE-SET PROGRAM LEVEL“.

Wählen Sie nun mit den Pfeiltasten den gewünschten Trainingslevel für das gewählte Profil aus.

Dabei verändern Sie nicht den Verlauf des Programms, sondern legen den Schwierigkeitsgrad fest.

Es gibt für die einzelnen Trainingsprofile unterschiedliche Schwierigkeitsgrade zur Auswahl:

P1 = Level 1-12

P2 = Level 1-10

P3 = Level 1-10

P4 = Level 1-8

P5 = Level 1-8

P6 = Level 1-10

P7 = Level 1-12

P8 = Level 1-8

P9 = Level 1-10

P10 = Level 1-8

P11 = Level 1-10

P12 = Level 1-7

Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Trainingszielvorgaben

Sie haben die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

4.1 Trainingszeit

Im Lauftext erscheint „PRE-SET TIME“. Geben Sie durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Trainingszeit von 01:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

4.2 Trainingsstrecke

Im Lauftext erscheint „PRE-SET DISTANCE“. Geben Sie durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Trainingsstrecke von 00:00 bis 99:50 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

4.3 Kalorienverbrauch

Im Lauftext erscheint „PRE-SET CALORIES“. Geben Sie durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Kalorienverbrauch von 0 bis 990 Kalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

!ACHTUNG!

Da es nicht sinnvoll ist, mehr als ein Trainingsziel vorzugeben, sollten Sie sich für eines der drei möglichen Trainingsziele vor Ihrem Training entscheiden. Geben Sie hier nur den Wert für das gewünschte Trainingsziel vor. Bei den beiden anderen Werten bestätigen Sie die „00:00“ durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Pulsobergrenze

Im Lauftext erscheint „PRE-SET PULSE“. Legen Sie durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Pulsobergrenze für Ihr Training fest. Hier sind Eingaben von 30-240 Pulsschlägen/Minute möglich.

Sobald Ihr Puls bzw. Ihre Herzfrequenz den eingegebenen Wert überschreitet fängt die Pulsanzeige an zu blinken.

Schritt 6: Trainingsstart

Drücken Sie nachdem Sie die Pulsobergrenze eingegeben haben nicht die ENTER-Taste, sondern direkt die ST/STOP-Taste um das Training zu beginnen.

Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

COMPUTERFUNKTIONEN (7)

Eigenes Trainingsprofil (PERSONAL)

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie die PERSONAL-Taste, sobald im Lauftext „PRE-SET FUNCTION“ erscheint.

Schritt 2: Segmentvorgabe

Im Lauftext erscheint „PRE-SET PERSONAL LEVEL“.

Das erste Segment des Trainingsprofils blinkt. Geben Sie nun mit den Pfeiltasten die gewünschte Widerstandsstufe von 1 bis 16 für dieses Segment vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste. Jetzt blinkt das zweite Segment. Im Ganzen besteht das Trainingsprofil aus 16 Segmenten. Gehen Sie allen Segmenten in gleicher Weise vor, wie bei Segment 1 beschrieben.

Schritt 3: Trainingsstart

Durch Drücken der ST/STOP-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Das erstellte Profil wird jetzt gespeichert und kann bei der nächsten Trainingseinheit erneut aufgerufen und absolviert werden.

Herzfrequenzgesteuertes Training (H.R.C.)

Bei diesen Programme handelt es sich um Trainingsprogramme, bei denen der Computer in Abhängigkeit zur vom Benutzer definierten Zielherzfrequenz den Widerstand selbstständig reguliert.

Da der Computer hierfür auf eine permanente und genaue Datenübermittlung der Herzfrequenz angewiesen ist, ist die Nutzung dieser Funktion nur mit einem uncodierten Brustgurt möglich. Diesen können Sie optional erwerben

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie die H.R.C.-Taste, sobald im Lauftext „PRE-SET FUNCTION“ erscheint.

Schritt 2: Zielpulsvorgabe

Im Lauftext erscheint „PRE-SET H.R.C.“

Sie haben nun die Möglichkeit zwischen vier verschiedenen Zielpulswerten mit den Pfeiltasten zu wählen:

1. 55% Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet der Computer einen Zielpuls von 55% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. 75% Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet der Computer einen Zielpuls von 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3. 90% Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet der Computer einen Zielpuls von 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

!ACHTUNG!

Der Zielpuls von 90 % sollte nur von sehr gut trainierten Sportlern kurzzeitig zur Leistungssteigerung genutzt werden.

4. TAG

Hier können Sie einen individuellen Zielpuls vorgeben. Drücken Sie die ENTER-Taste und wählen dann den gewünschten Zielpuls mit den Pfeiltasten. Hierbei sind Eingaben von 30-240 Herzschlägen/Minute möglich. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

COMPUTERFUNKTIONEN (8)

Schritt 3: Trainingszielvorgaben

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

3.1 Trainingszeit

Im Lauftext erscheint „PRE-SET TIME“. Geben Sie durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Trainingszeit von 01:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3.2 Trainingsstrecke

Im Lauftext erscheint „PRE-SET DISTANCE“. Geben Sie durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Trainingsstrecke von 00:00 bis 99:50 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3.3 Kalorienverbrauch

Im Lauftext erscheint „PRE-SET CALORIES“. Geben Sie durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Kalorienverbrauch von 0 bis 990 Kalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

!ACHTUNG!

Da es nicht sinnvoll ist, mehr als ein Trainingsziel vorzugeben, sollten Sie sich für eines der drei möglichen Trainingsziele vor Ihrem Training entscheiden. Geben Sie hier nur den Wert für das gewünschte Trainingsziel vor. Bei den beiden anderen Werten bestätigen Sie die „00:00“ durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingsstart

Drücken Sie nachdem Sie die Pulsobergrenze eingegeben haben nicht die ENTER-Taste sondern direkt die ST/STOP-Taste um das Training zu beginnen.

Mit den Pfeiltasten können Sie während des Trainings die Widerstandsstufe von Level 1 bis 16 wählen und verändern.

Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

Wattkonstantes Training (WATT)

Schritt 1: Programmauswahl

Drücken Sie die WATT-Taste, sobald im Lauftext „PRE-SET FUNCTION“ erscheint.

Schritt 2: Vorgabe der Wattleistung

Im Lauftext erscheint „PRE-SET WATT CONSTANT“. Wählen Sie nun mit den Pfeiltasten die gewünschte Wattleistung. Hierbei sind Eingaben von 10-350 Watt möglich. Bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Bitte beachten Sie, dass Sie die Wattleistung während des Trainings jederzeit durch Drücken der Pfeiltasten in 5-Watt-Schritten verändern können.

Schritt 3: Trainingszielvorgaben

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

3.1 Trainingszeit

Im Lauftext erscheint „PRE-SET TIME“. Geben Sie durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Trainingszeit von 01:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3.2 Trainingsstrecke

Im Lauftext erscheint „PRE-SET DISTANCE“. Geben Sie durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Trainingsstrecke von 00:00 bis 99:50 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

COMPUTERFUNKTIONEN (9)

3.3 Kalorienverbrauch

Im Lauftext erscheint „PRE-SET CALORIES“. Wählen Sie durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Kalorienverbrauch von 0 bis 990 Kalorien. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

!ACHTUNG!

Da es nicht sinnvoll ist, mehr als ein Trainingsziel vorzugeben, sollten Sie sich für eines der drei möglichen Trainingsziele vor Ihrem Training entscheiden. Geben Sie hier nur den Wert für das gewünschte Trainingsziel vor. Bei den beiden anderen Werten bestätigen Sie die „00:00“ durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Pulsobergrenze

Im Lauftext erscheint „PRE-SET PULSE“. Wählen Sie durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Pulsobergrenze für Ihr Training. Hierbei sind Eingaben von 30-240 Pulsschlägen/Minute möglich. Sobald Ihr Puls bzw. Ihre Herzfrequenz den eingegebenen Wert überschreitet, fängt die Pulsanzeige an zu blinken.

Schritt 5: Trainingsstart

Drücken Sie nachdem Sie die Pulsobergrenze eingegeben haben nicht die ENTER-Taste, sondern direkt die ST/STOP-Taste um das Training zu beginnen.

Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

Körperfettanalyse & Body-Mass-Index (BMI)

Bei diesem Programm ermittelt der Computer den Fettanteil im Körper im prozentualen Verhältnis zum Körpergewicht. Bevor Sie das Programm starten, stellen Sie sicher, dass Ihr persönliches Benutzerprofil gewählt wurde und dass die Angaben hinsichtlich Geschlecht, Größe, Gewicht und Alter korrekt angegeben wurden. Drücken Sie nun die Taste BODY FAT. Umfassen Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren. Während die Messung läuft erscheint im Display „o o o“. Sobald die Messung beendet ist, zeigt das Display den Körperfettanteil in Prozent, den Body-Mass-Index und die Körperform im Wechsel an.

Körperfett-Analyse - Körperfett-Anteil in Prozent

Im Display erscheint der gemessene Körperfettanteil (in Prozent) in Abhängigkeit vom Körpergewicht. Bei dieser Art der Messung wird ein elektronischer Impuls über die Handsensoren durch den Körper gesendet. Da Körperfett kaum leitfähig ist, wird mittels des elektrischen Widerstandes der Fettanteil im Körper prozentual zum Körpergewicht ermittelt.

!ACHTUNG!

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dieser Form der Messung um eine Oberkörpermessung handelt. Sollten Sie parallel zu dieser Art von Messung noch über eine Waage mit Körperfettanalyse verfügen, können beim Vergleichen der Messerwerte Abweichungen beim Ergebnis auftreten. Die Erklärung hierfür ist, dass es sich bei einer Waage zur Körperfettanalyse um eine Unterkörpermessung handelt und somit die beiden Messergebnisse nicht vergleichbar sind.

COMPUTERFUNKTIONEN (10)

Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Zur Ermittlung des BMI wird das Körpergewicht ins Verhältnis zum Körpergewicht gesetzt. Die Formel zur Berechnung lautet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Größe in Meter}^2}$$

Den optimalen Body-Mass-Index für Ihr Alter entnehmen Sie bitte nachfolgender Tabelle:

Untergewicht	Unter 20 (unter 19 für Frauen)
Normales Gewicht	20-24,99
Übergewicht	25-29,99
Stark übergewichtig	30-34,99
Sehr stark übergewichtig	35-39,99
Extrem übergewichtig	Über 40

Für Bodybuilder mit sehr hoher Muskelmasse ist die Berechnung des BMI nicht geeignet. In dem Fall empfehlen wir Ihnen nur den Körperfettanteil zu messen. Zusätzlich zum BMI zeigt der Computer noch die Körperform an:

S = Dünn **M = Optimal**
L = Kräftig **XL = Übergewichtig**

RECOVERY - Erholungspulsmessung

Bei der Erholungspulsmessung wird ermittelt, wie rasch sich das Herz nach einer sportlichen Belastung erholt. Je schneller der Puls fällt, desto trainierter sind Herz und Kreislauf. Die Differenz zwischen dem Belastungspuls und dem Erholungspuls gibt an, wie schnell sich das Herz nach einer Belastung erholt.

Drücken Sie die Taste RECOVERY direkt nachdem Sie Ihr Trainingsprogramm beendet haben und sich der Computer im Stopp-Modus befindet.

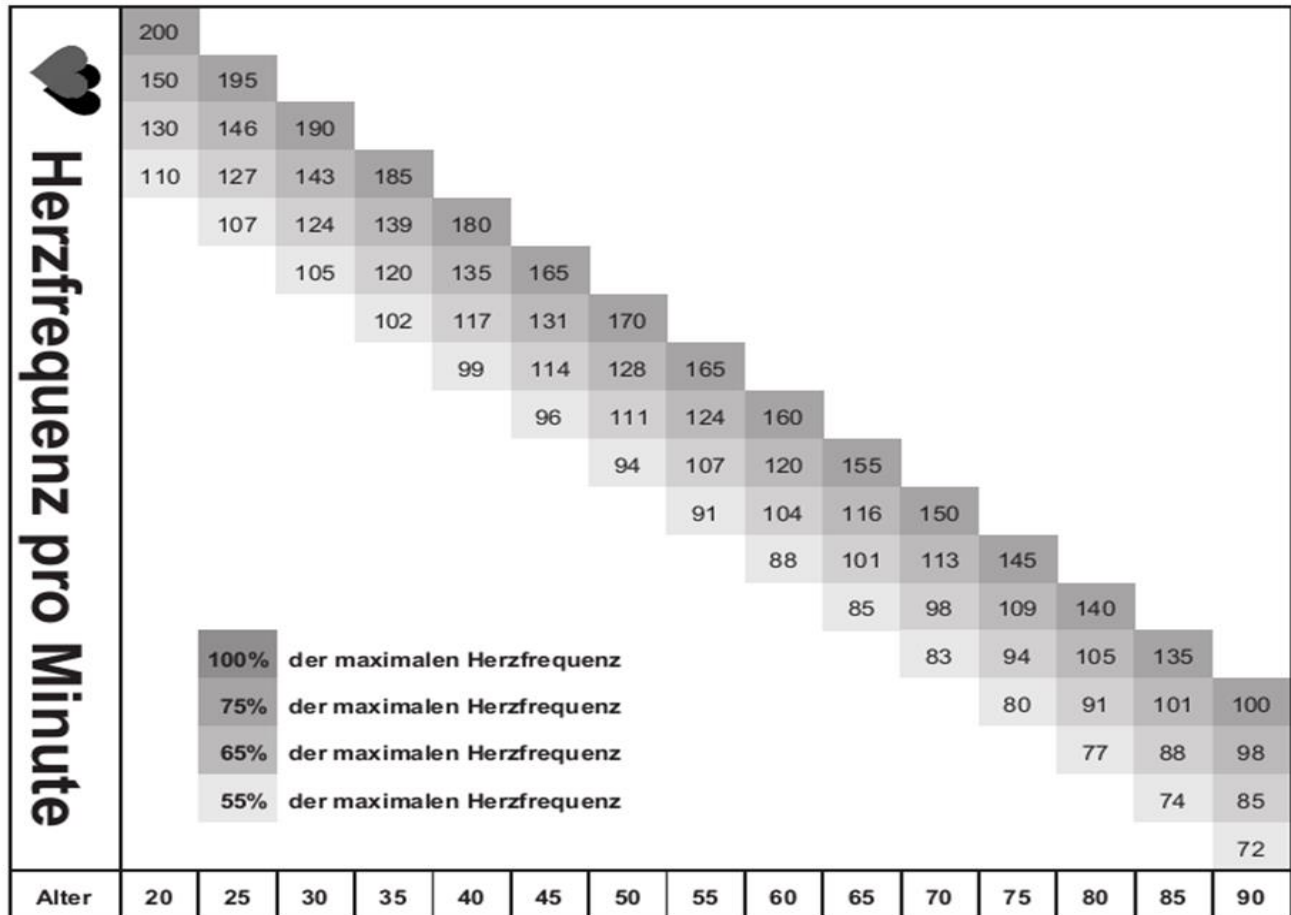
Umfassen Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren. Sollten Sie einen Brustgurt (optional erhältlich) während des Trainings tragen, so ist das Umfassen der Handpulssensoren nicht nötig. Es können sogar Fehlmessungen auftreten.

Der Computer zählt einen Count-Down von 60 Sekunden herunter. Nach Ablauf dieser 60 Sekunden erscheint Ihr Messergebnis im Display:

F1 = sehr gut **F2 = gut**
F3 = befriedigend **F4 = ausreichend**
F5 = mangelhaft **F6 = ungenügend**

COMPUTERFUNKTIONEN (11)

Herzfrequenzmessung



Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz

Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz kalkulieren Sie wie folgt:

220 - Alter = maximale Herzfrequenz

Dieser Wert stellt Ihre maximale Herzfrequenz da und dient als Basis für die Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz. Hierzu setzen Sie die errechnete maximale Herzfrequenz gleich 100%.

Wellness- & Gesundheits- Zielzone = 50 bis 60% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für übergewichtige und/oder ältere Einsteiger, bzw. Wiedereinsteiger mit längerer Trainingspause.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 4-6 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fettverbrennungs- Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel Gewichtsreduzierung ist.

Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 6-10 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

COMPUTERFUNKTIONEN (12)

Kondition- & Fitness - Zielzone = 70 bis 80% der maximalen Herzfrequenz

Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel eine Verbesserung Ihrer Ausdauer bzw. Kondition ist. Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 10-12 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Für ein optimales und effektives Trainingsergebnis sollten Sie den jeweiligen Mittelwert der gewünschten Zielzone ermitteln (siehe auch Tabelle):

Wellness- & Gesundheits- Zielzonenmittelwert	=	55% der maximalen Herzfrequenz
Fettverbrennungs- Zielzonenmittelwert	=	65% der maximalen Herzfrequenz
Kondition- & Fitness - Zielzonenmittelwert	=	75% der maximalen Herzfrequenz

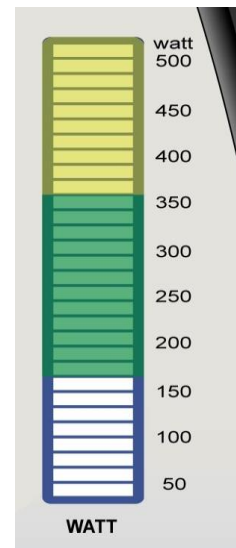
Grafische Darstellung des aktuellen Puls- bzw. Herzfrequenzbereiches

Diese grafische Darstellung zeigt den aktuellen Puls- bzw. Herzfrequenzbereich des Benutzers an. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel „Herzfrequenzmessung“ in dieser Anleitung:



Grafische Darstellung der aktuellen Wattleistung

Diese grafische Darstellung zeigt die aktuelle Wattleistung des Benutzers an:



COMPUTERFUNKTIONEN (13)

Pulsmessung über Handsensoren

Fast alle Trainingsgeräte sind mit Handpulssensoren ausgestattet. Diese sind zumeist im Computer oder an den Handläufen integriert. Diese Handsensoren dienen zur kurzzeitigen Ermittlung der Pulsfrequenz. Hierzu umfassen Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren. Nach kurzer Zeit wird im Display die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt. Dieses Messsystem basiert auf den durch den Herzschlag bedingten Blutdruckschwankungen. Hierbei werden die durch die Blutdruckschwankungen verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes mittels der Handsensoren gemessen. Diese Veränderungen werden zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Display als aktuelle Pulsfrequenz angezeigt.

!ACHTUNG!

Bei großen Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung an den Handflächen, feuchte Hände und Erschütterungen des Körpers, die bei vielen Trainingsformen unvermeidlich sind, verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden. Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes. Dieser ist als Zubehör erhältlich.

Herzfrequenzmessung über Brustgurt

Eine Großzahl der AsVIVA-Trainingsgeräte ist bereits serienmäßig mit einem integrierten Receiver (Empfänger) ausgestattet. Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten ®POLAR-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab. Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Computer eingebauten Receiver (Empfänger).

Wir empfehlen die grundsätzliche Verwendung eines Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung bei der Nutzung herzfrequenzgesteuerter Programme.

!ACHTUNG!

Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient lediglich zur Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert sagt aber nichts über die für das Training sichere und effektive Herzfrequenz aus. Auch ist diese Art der Messung in keiner Weise für medizinische Diagnose-zwecke konzipiert oder geeignet.

Besprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt die für Sie am besten geeignete Vorgehensweise bei der Erstellung und Umsetzung Ihres Trainingsplans, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Dies gilt vor allem für Personen:

- die über eine längere Zeitspanne sich nicht mehr sportlich betätigt haben
- übergewichtig sind
- älter als 35 Jahre sind
- zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

Sollten Sie einen Herzschrittmacher oder ähnliche Geräte tragen, so besprechen Sie dies vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Brustgurt unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

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 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:

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. der 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 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.**

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 (1)

Fehler	Mögliche Ursache	Kontrolle	Lösung
- Keine Anzeige oder Fehler beim Einschalten der Konsole	Keine Stromverbindung	Kontrollieren Sie ob der Adapter ausgesteckt ist	Stecken Sie den Adapter ein.
		Kontrollieren Sie ob der Adapter kaputt ist	Wenn der Adapter kaputt ist, erwerben Sie sich einen neuen Adapter mit den gleichen Spezifikationen.
- Bildschirmrücklicht defekt	Das Rücklicht am Terminal fällt aus	Öffnen Sie die Konsole und prüfen Sie, ob der LED-Terminal ausgefallen oder nicht verbunden ist	Ziehen Sie vorsichtig das Terminal raus und stecken es um. Wenn der Fehler immer noch vorhanden sein sollte, erwerben Sie sich ein neues.
	Kaputtes LED Kabel	Öffnen Sie die Konsole und prüfen Sie, ob die LED-Kabel verbunden oder gebrochen sind	Wenn die Kabel gebrochen sind, versuchen Sie diese wieder zusammenzuschweißen. Funktioniert dies nicht, müssen Sie die Kabel ersetzen.
	Kaputter IC Regulator	Prüfen Sie, ob die IC U12 Ausgabe richtig funktioniert	Wenn dieser Kaputt ist, müssen Sie diesen durch einen neuen Regulator ersetzen.

STÖRUNGSSUCHE (2)

Fehler	Mögliche Ursache	Kontrolle	Lösung
- Untertitel defekt	Schmutziger Leitklebstoff	Nehmen Sie das Leitgummi von der Oberfläche des Computers und prüfen Sie, ob die Oberfläche sauber ist.	Wischen Sie das Leitgummi und den Computer ab. Anschließend bauen Sie es wieder zusammen.
- Handpulsmesser defekt	Gebrochenes Kabel oder schmutzige Eisenplatte	Kontrollieren Sie, ob die Kabel an der Rückseite der Konsole gebrochen sind Kontrollieren Sie, ob sich Schmutz oder Öl an der Eisenplatte befindet	Wenn die Kabel gebrochen sind, versuchen Sie diese wieder zusammenzuschweißen. Funktioniert dies nicht, müssen sie die Kabel ersetzen. Säubern Sie es mit einem neutralen Reinigungsmittel.
- Tasten defekt	Gebrochenes Kabel Tastenschalter defekt	Kontrollieren Sie, ob die Kabel an der Rückseite des Computers gebrochen sind Kontrollieren Sie, ob der Schalter defekt ist	Wenn die Kabel gebrochen sind, versuchen Sie diese wieder zusammenzuschweißen. Funktioniert dies nicht, müssen sie die Kabel ersetzen. Wenn der Schalter defekt ist, müssen Sie diesen durch einen neuen ersetzen.

Bei Störungen entfernen Sie bitte das Netzteil für einige Sekunden. Sollte der Fehler weiterhin auftreten, setzen Sie sich bitte mit der 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 Gerätes 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 am Gerät 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 Spaß!

Ihr ASVIVA Team