

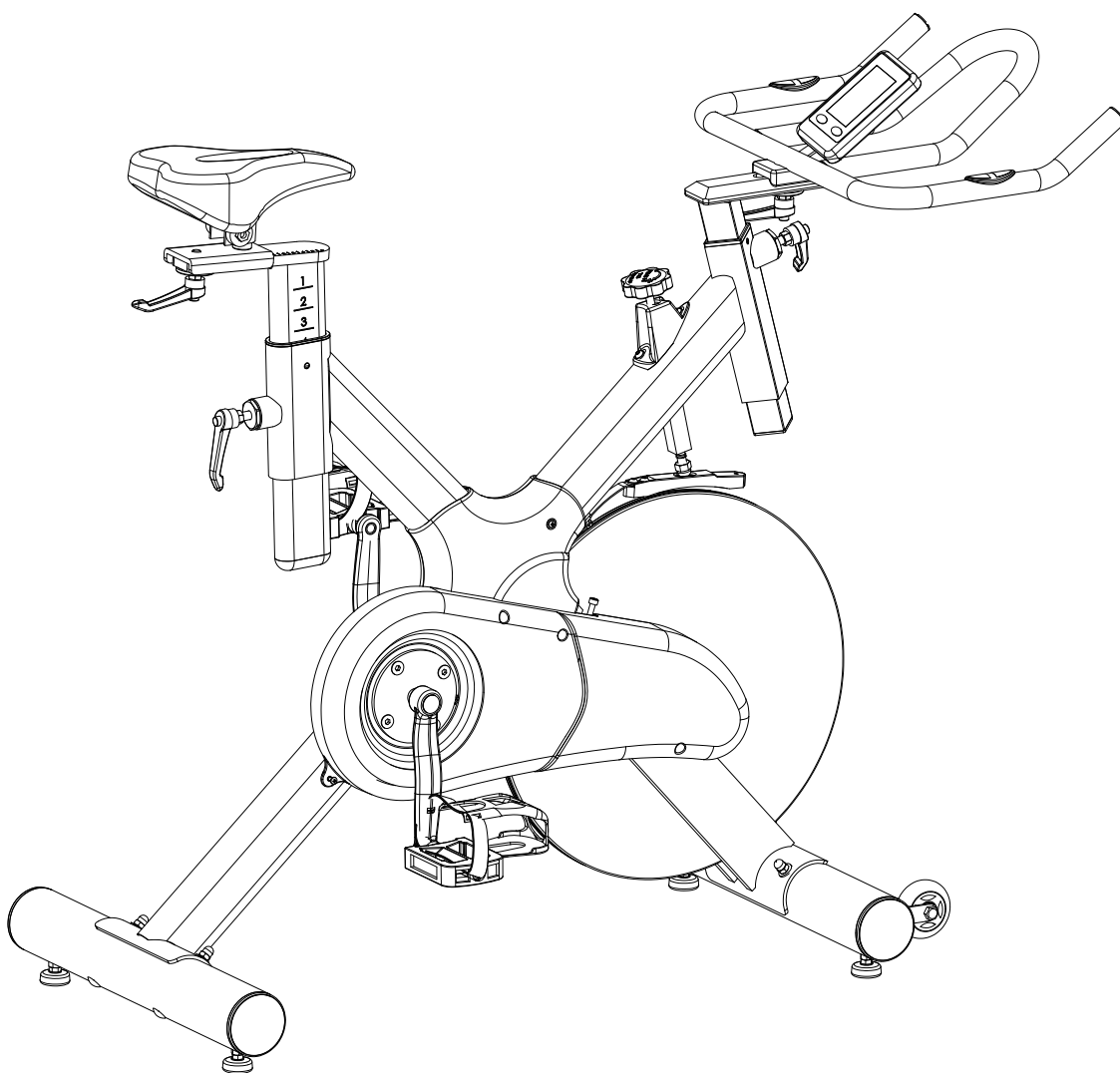


Professionell-Fitness-Equipment

Lifestyle for you!

BEDIENUNGSHANDBUCH

S10



INHALTSANGABE

GARANTIEBEDINGUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG (1)	6
EXPLOSIONSZEICHNUNG (2)	7
TEILELISTE (1)	8
TEILELISTE (2)	9
ZUSAMMENBAU (1)	10
ZUSAMMENBAU (2)	11
ZUSAMMENBAU (3)	12
ZUSAMMENBAU (4)	13
COMPUTERTEILEÜBERSICHT	14
COMPUTERFUNKTIONEN (1)	15
COMPUTERFUNKTIONEN (2)	16
COMPUTERFUNKTIONEN (3)	17
EINSTELLUNGEN	18
BEDIENUNG (1)	19
BEDIENUNG (2)	20
BEDIENUNG (3)	21
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)	22
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)	23
EMPFEHLUNGEN	24
TRAININGSHINWEISE	25
PULSMESSTABELLE	26
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	27
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	28

GARANTIEBEDINGUNGEN

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:

Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?

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

Liegt eine Störung beim Gerät vor?

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



D- 41539 Dormagen
Kölner Straße 144

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH !

Wir bedanken uns für den Kauf eines Gerätes von AsVIVA und das uns damit entgegenbrachte Vertrauen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und jederzeit " gutes Training " !

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 gg. 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 auf Grund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.

Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.

Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.

Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.

Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.

Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (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 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 u.a. 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

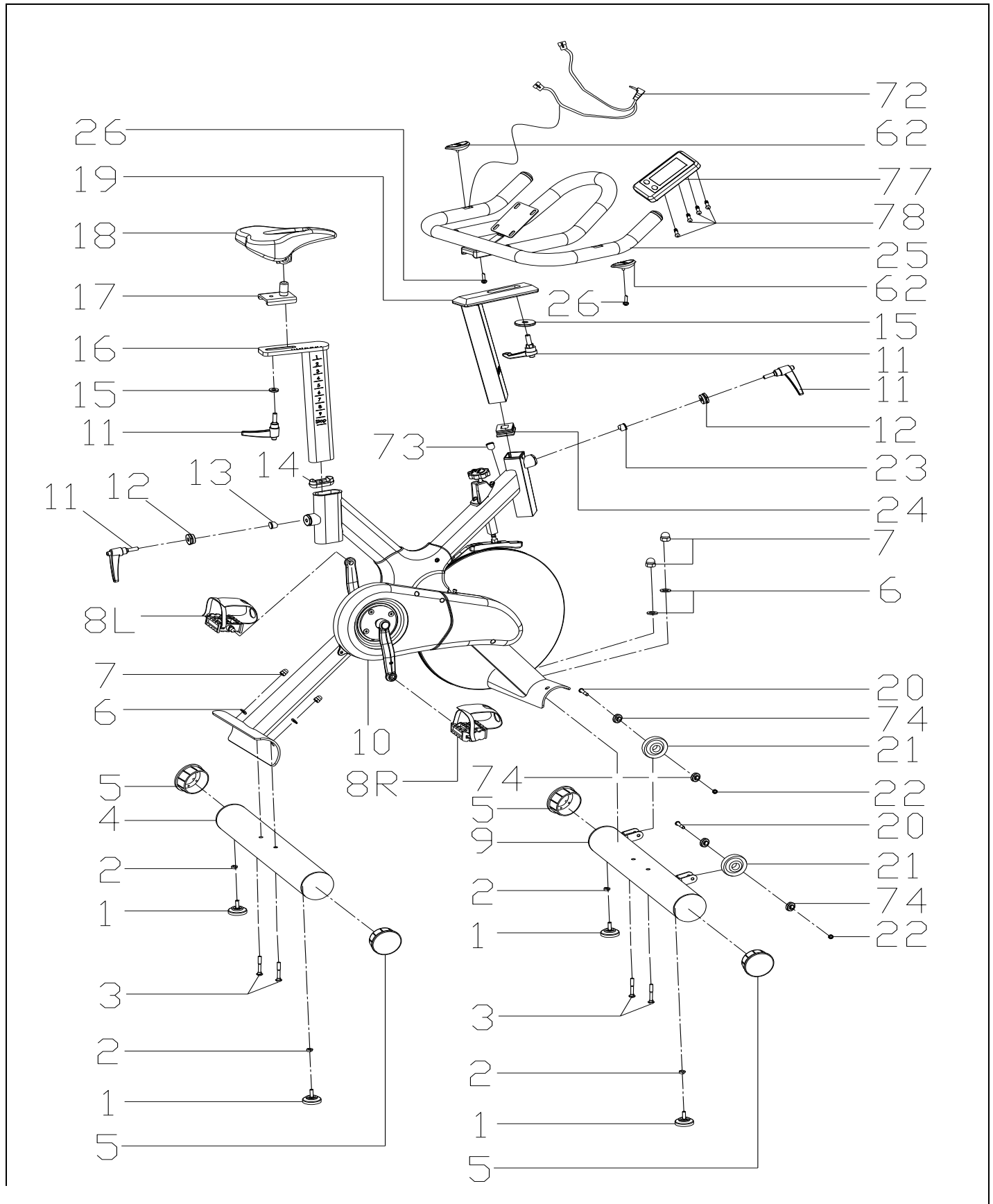
Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!

Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.

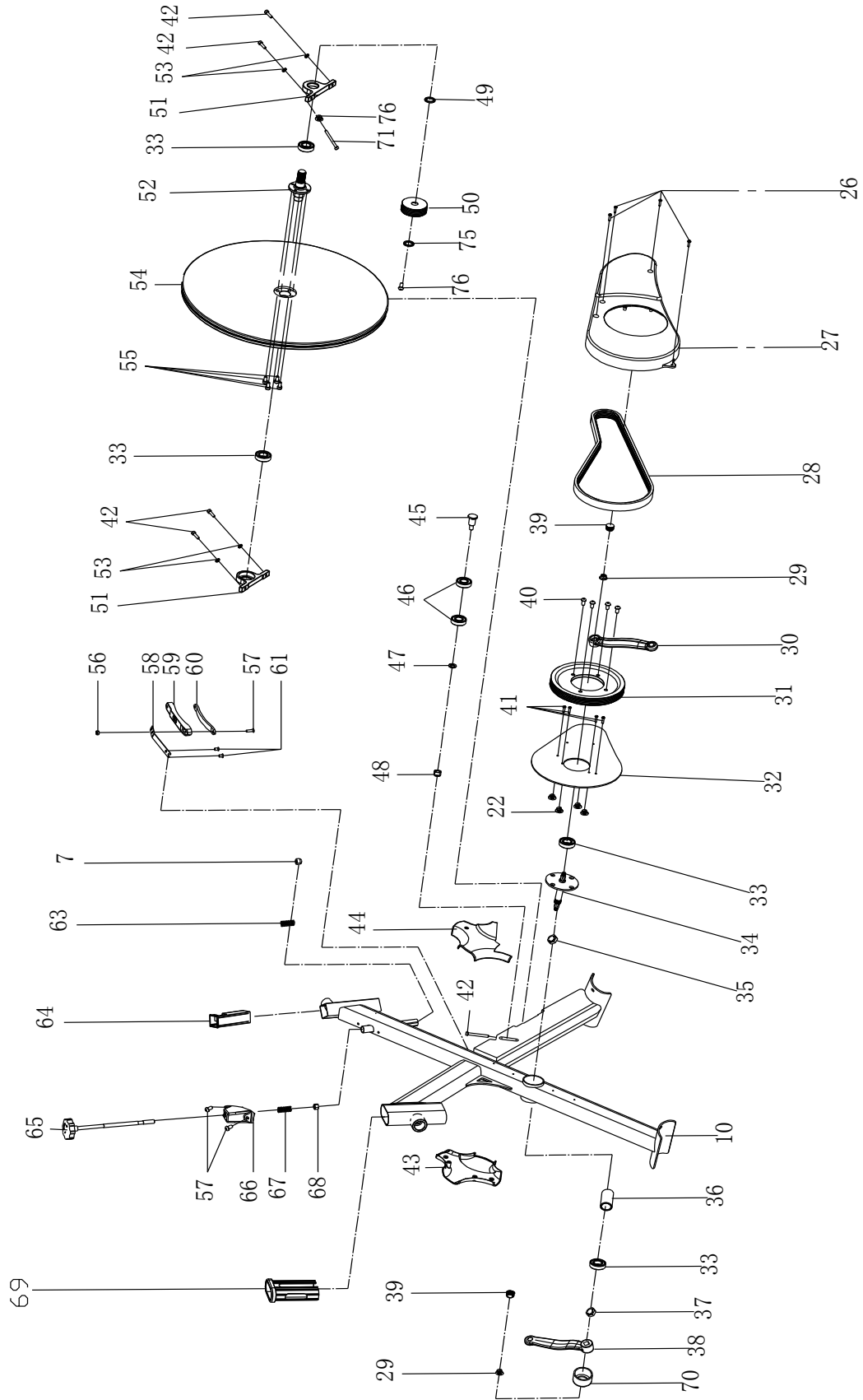
Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.

Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **110 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG (1)



EXPLOSIONSZEICHNUNG (2)



TEILELISTE (1)

Bemerkungen: Einige Teile können durch neue Teile ausgetauscht sein!

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	STOPPER	4
2	NUT	4
3	CARRIAGE BOLT	4
4	REAR STABILIZER	1
5	END CAP 1	4
6	FLAT WASHER	4
7	DOMED NUT	5
8L	PEDAL (L)	1
8R	PEDAL (R)	1
9	FRONT STABILIZER	1
10	MAIN FRAME	1
11	L SHAPE KNOB	4
12	FIXING NUT	2
13	FIXING SHAFT	1
14	END CAP 2	1
15	FLAT WASHER 1	2
16	VERTICAL SEAT POST	1
17	SEAT POST	1
18	SEAT	1
19	HANDLEBAR POST	1
20	BOLT 1	2
21	WHEEL	2
22	LOCK NUT	6
23	FIXING SHAFT1	1
24	END CAP	1
25	HANDLE BAR	1
26	SCREW	6
27	OUTER CHAIN COVER	1
28	BELT	1
29	FIXING NUT 1	2
30	CRANK (R)	1
31	CHAIN WHEEL	1
32	INNER CHAIN COVER	1
33	BEARING	4
34	AXIS	1
35	SHORT FIXING TUBE	1
36	LONG FIXING TUBE	1
37	FIXING NUT	1
38	CRANK (L)	1
39	CRANK END CAP	2

TEILELISTE (2)

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
40	BOLT 2	4
41	SCREW 1	4
42	BOLT 3	5
43	LITTLE COVER (L)	1
44	LITTLE COVER ®	1
45	SHAFT	1
46	BEARING	2
47	FLAT WASHER 1	1
48	SHAFT NUT	1
49	SHAFT SLEEVE	1
50	LITTLE CHAIN WHEEL	1
51	FLYWHEEL HOLDER	2
52	FLYWHEEL SHAFT	1
53	FLAT WASHER 2	4
54	CNC FLYWHEEL	1
55	BOLT 4	4
56	NUT 1	1
57	BOLT 5	3
58	ADJUSTING METAL	1
59	BRAKE HOLDER	1
60	BRAKE PAD	1
61	BOLT 6	2
62	HANDLE PULSE SENSOR	2
63	SPRING 1	1
64	PLASTIC SLEEVE	1
65	TENSION CONTROL KNOB	1
66	BREAK COVER	1
67	SPRING 2	1
68	FIXING NUT2	1
69	PLASTIC SLEEVE 1	1
70	CRANK COVER	1
71	BOLT 7	1
72	SENSOR WIRE	2
73	END CAP 2	1
74	BEARING	4
75	FLAT WASHER	1
76	FIXING NUT 2	2
77	COMPUTER	1
78	BOLT 8	4
As-1	All bolts and screws and nuts	-

ZUSAMMENBAU (1)

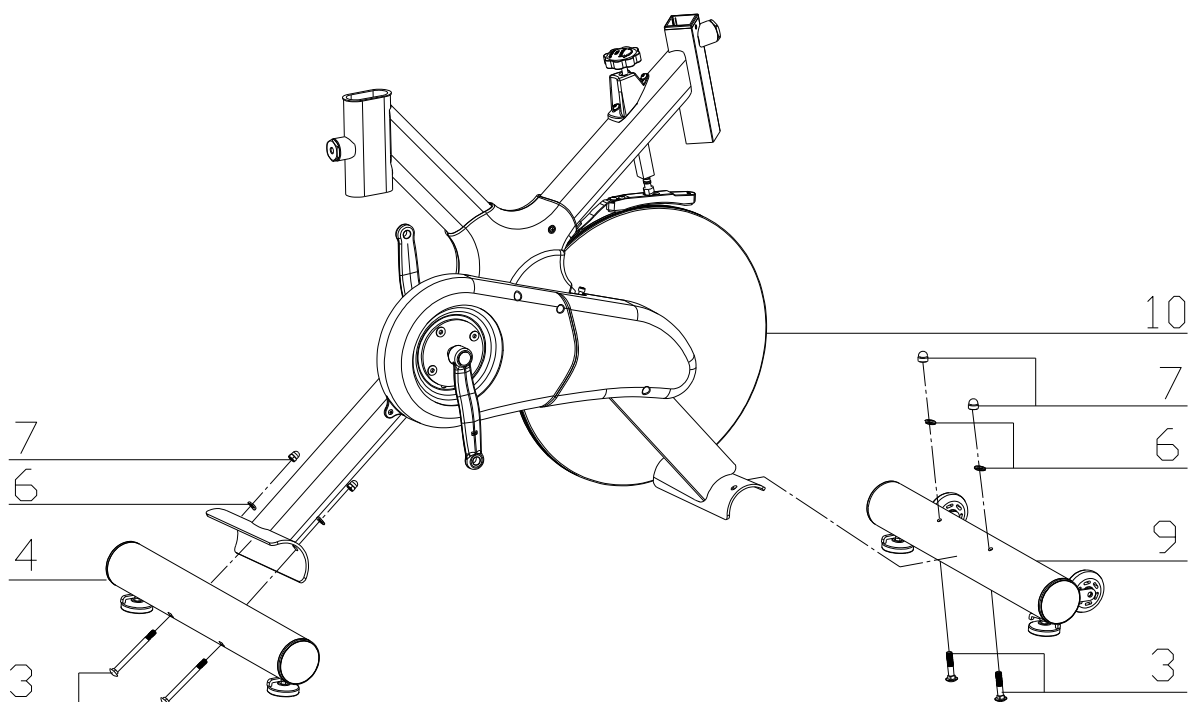
WARNUNG!:

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

BEACHTEN SIE:

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

Montage der Stabilisatoren



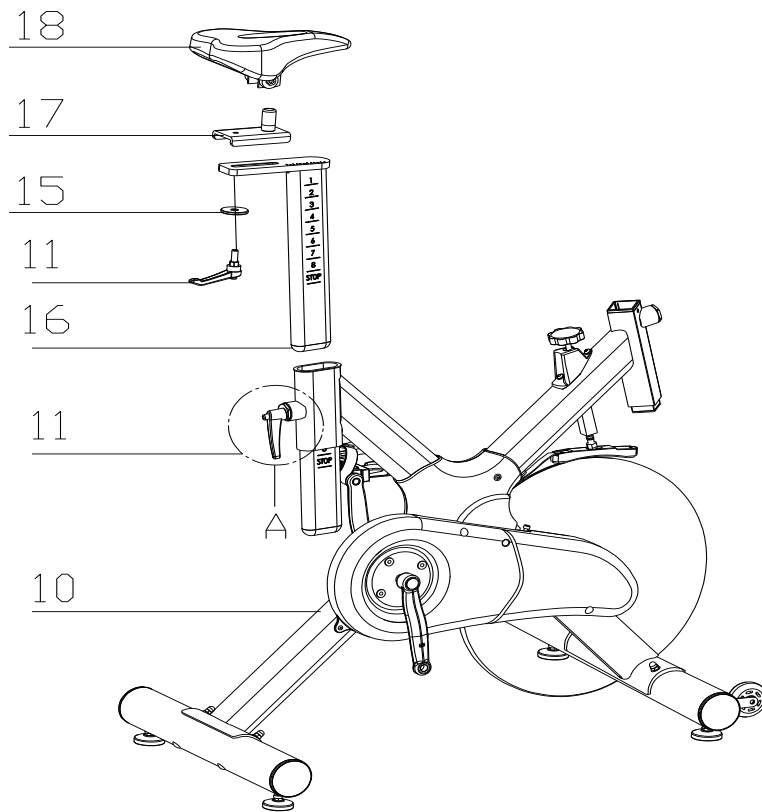
SCHRITT 1

Verbinden Sie den vorderen Stabilisator (9) mit dem Hauptteil (10). Befestigen Sie diesen mit zwei Unterlegscheiben (6), Muttern (7) und Schrauben (3).

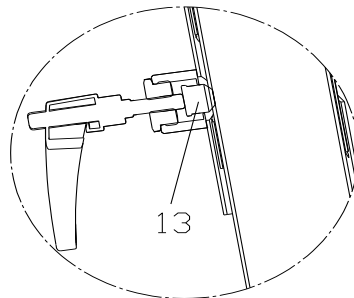
Verbinden Sie nun den hinteren Stabilisator (4) mit dem Hauptteil (10). Befestigen Sie diesen wieder mit zwei Unterlegscheiben (6), Muttern (7) und Schrauben (3).

ZUSAMMENBAU (2)

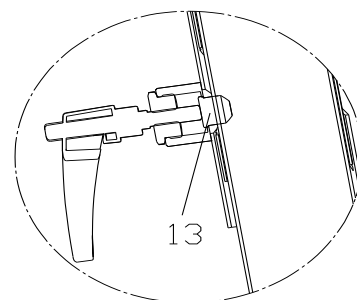
Montage des Sattels



Shows picture of A



Correct show



Wrong show

SCHRITT 2

Lösen Sie zunächst den Feststellgriff (11). Anschließend ziehen Sie den Knopf nach hinten und schieben die Sattelstütze (16) in das Sattelstützengehäuse (10) am Hauptrahmen. Wählen Sie das passende Loch aus und ziehen Sie den Feststellgriff (11) wieder fest an.

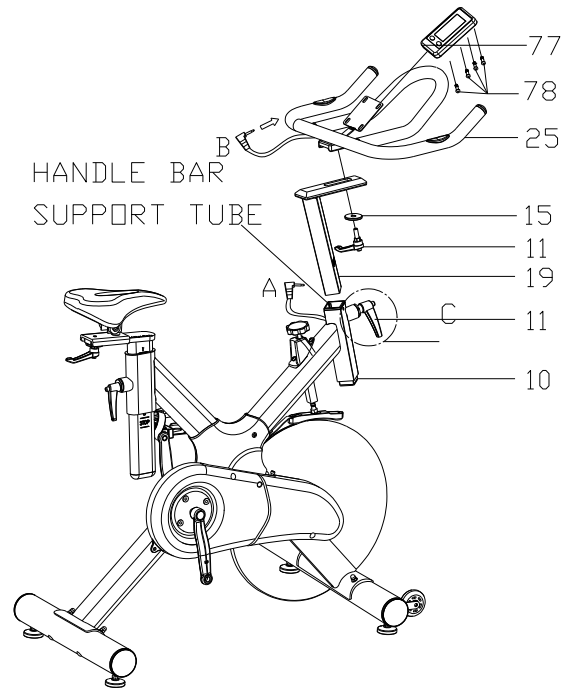
Schieben Sie die Sitzstange (17) in die Sattelstütze (16).

Um den Sitz (18) an der Sitzstange (17) richtig anzubringen, ziehen Sie die Schrauben, die sich unter dem Sitz befinden, fest.

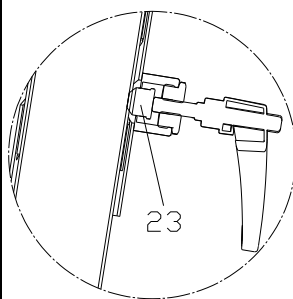
ZUSAMMENBAU (3)

Montage des Lenkers/Handgriffes

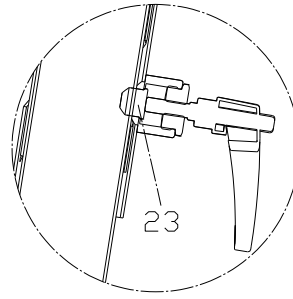
ACHTUNG: Sie sollten den Handgriff fest fixieren!



Shows picture of C



Correct show



Wrong show

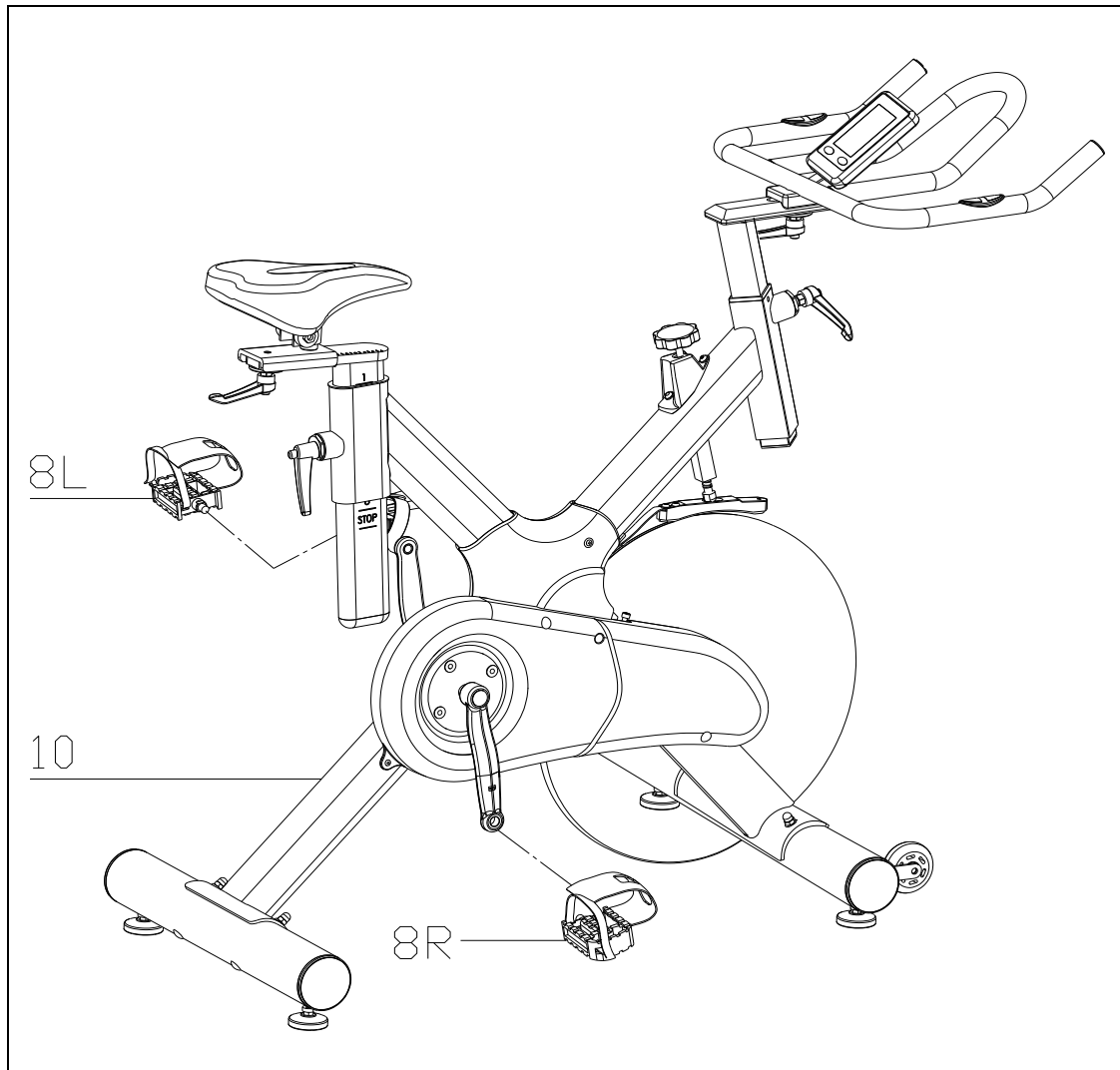
SCHRITT 3

Schieben Sie den Handgriff (25) in das Handgriffgehäuse am Hauptrahmen (10). Sie müssen hierfür den Feststellgriff lösen (11) und nach hinten schieben. Anschließend wählen Sie die passende Höhe aus und ziehen den Feststellgriff (11) wieder fest.

Um den Handgriff (25) ausreichend zu stabilisieren, befestigen Sie ihn mit Unterlegscheiben (15) und dem Feststellgriff (11).

ZUSAMMENBAU (4)

Montage der Pedale

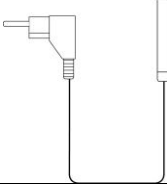
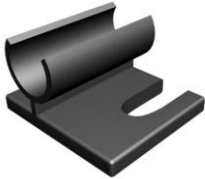
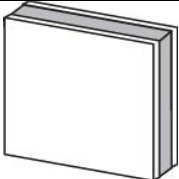
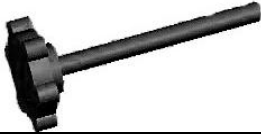


SCHRITT 4

Montieren Sie jetzt die Pedale (8L) und (8R) an der richtigen Seite "L" und "R" an. Verbinden Sie diese mit ihrem dazugehörigen Kurbelarm. Rechts von der Sitzposition ist der rechte Kurbelarm. Einmal in Uhrzeigersinn (rechts) und umgekehrt (links). Ziehen Sie die Schrauben umsichtig fest.

Ziehen Sie jetzt vor Inbetriebnahme alle Schrauben fest an und stellen Sie das Gerät für Ihre Bedürfnisse ein!

COMPUTERTEILEÜBERSICHT

	<u>Sensorkabel</u>
	<u>Sensorhalter</u>
	<u>Schwamm</u>
	<u>Magnet</u>
	<u>Klettband</u>
	<u>Kabelbinder</u>
	<u>Halterung</u>
	<u>Feststellschraube</u>
	<u>Batterien</u>

COMPUTERFUNKTIONEN (1)



Funktionstasten:

MODE: 1 Drücken Sie diese Taste um die Zeit, Distanz, Kalorien und den Puls auszuwählen.
2 Drücken Sie diese Taste um die Funktionswerte am LCD-Schirm zu bestätigen.
3 Drücken Sie diese Taste für 2 Sek. um alle Werte auf „Standard“ zurückzuschalten.
(Wenn Sie die Batterien austauschen, werden die Werte automatisch zurückgesetzt.)

SET: Planen Sie Ihren Zielwert für Zeit, Distanz, Kalorien und Puls.
Drücken und halten Sie die Taste 2 Sek. Zur Steigerung der Schwierigkeitsstufe.

RESET: Drücken Sie die Taste um die Standartwerte wiederherzustellen.

Drücken und halten Sie die Taste für 2 Sek. gedrückt, um alle Werte auf 0 zurückzusetzen.
(Wenn Sie die Batterien austauschen, werden die Werte automatisch zurückgesetzt.)

COMPUTERFUNKTIONEN (2)

Funktionen:

Time:	Die Zeit sammelt sich von 0:00 bis 99:00 an. Sie können den Zielwert für die Zeit vorgeben, indem Sie SET drücken. Jede Erhöhung beträgt 1 Minute. Während des Trainings zählt der Computer die geplante Zeit automatisch runter.
Geschwindigkeit:	Zeigt die momentane Trainingsgeschwindigkeit von 0.0 bis 999.9 Km/h oder Mp/h an.
Distanz:	Die Distanz sammelt sich von 0.0 bis 99.50 Km oder Meilen. Sie können den Zielwert für die Distanz vorgeben, indem Sie SET drücken. Während des Trainings zählt der Computer die geplante Distanz automatisch runter.
Kalorien:	Sammelt den Wert für den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis 9999 Kalorien. Sie können den Zielwert für den Kalorienverbrauch vorgeben, indem Sie SET drücken. Während des Trainings zählt der Computer den geplanten Kalorienverbrauch automatisch runter.
Puls:	Wenn Sie den kabellosen Binder tragen, oder Ihre Hände am Handgriff (an den Handpulsempfänger) halten, zeigt der Monitor Ihre Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen pro Minute an.
Bemerkung:	Wenn der Computer etwas Merkwürdiges anzeigt, nehmen Sie die Batterien raus und stecken sie dann wieder rein. Die Batterien müssen mit der Vorrichtung entfernt werden, bevor es weggeworfen wird, und gefahrlos disponiert werden. Während Sie mit dem Training anfangen, zeigt das Display Ihre Trainingswerte automatisch an. Wenn Sie für 256 Sekunden mit dem Training aufhören, schaltet sich das Display automatisch ab.

***SPECIFICATION:**

TIME	00:00-99 MIN
RPM:	0 – 199 RPM
SPEED	0.0-99 KM/H
PULSE:	30 – 240BPM
CALORIES	0.0-9999E KCAL

Weitere Anmerkungen:

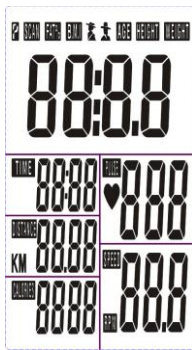
Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!

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

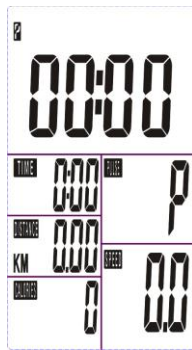
Dieser Computer wurde nach den entsprechend zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen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

COMPUTERFUNKTIONEN (3)

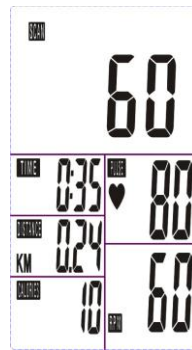
1. Legen Sie eine 3V Batterie in den Computer ein, dann wird der Bildschirm wie folgt "Drawing A" aufleuchten und ein "Bi"-Sound ertönen. Dann kommen Sie in die Kalender-Einstellungen (Jahr, Monat, Tag und Uhrzeit), die mit der Taste "MODE" bestätigt werden.



Drawing A

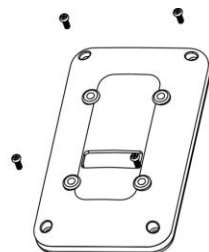


Drawing B



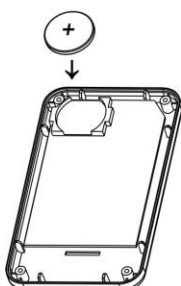
Drawing C

2. Danach geht es mit dem nächsten Schritt in das Hauptmenü "Drawing B". Hier erhalten Sie Zugang zu dem Set-up-Modus von Zeit / Strecke / Kalorien / Puls. Wenn Sie sich in einem entsprechenden Set-up-Modus befinden, zum Beispiel im Zeit-Set-up-Modus, blinkt der Zeit Wert auf. Mit der Taste "SET" können Sie den Wert auswählen und mit "MODE" bestätigen. Das Set-up der Strecke, Kalorien und Puls, ist entsprechend dem Zeit-Set-up.
3. Mit einem Signal, welches in den Monitor übertragen wird, fängt der Computer an die Werte „Zeit“, „Strecke“ und „Kalorien“ zu zählen (Zeichnung C). Wenn bei einer Funktion das Ziel vorgegeben (TIME oder Distanz oder Kalorien) wurde, zählt der Computer von dieser Voreinstellung auf null runter. Sobald das Ziel Null erreicht wird, fängt der Monitor an zu piepen (8 Sekunden lang) und der Computer fängt an wieder von null zu zählen. Drücken Sie die "MODE"-Taste zur Bestätigung und fahren fort zum nächsten Set-up-Schritt.
4. Im Scan-Modus "Drawing C" werden die Werte Zeit / Strecke / Kalorien / Puls / (RPM / SPEED) jeweils für 6 Sekunden lang angezeigt. Die Reihenfolge ist wie folgt.
5. Sie können auch die „Mode“-Taste, um die einzelnen Werte anzeigen zu lassen (außer RPM und SPEED).
6. Zum Einlegen der Batterie das Gehäuse auf der Rückseite entfernen und Batterie einlegen.

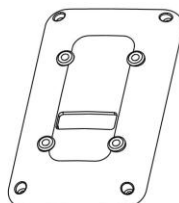


① Remove screws from rear housing.

② And remove rear housing.



③ Battery install.



④ Put rear housing back.

EINSTELLUNGEN

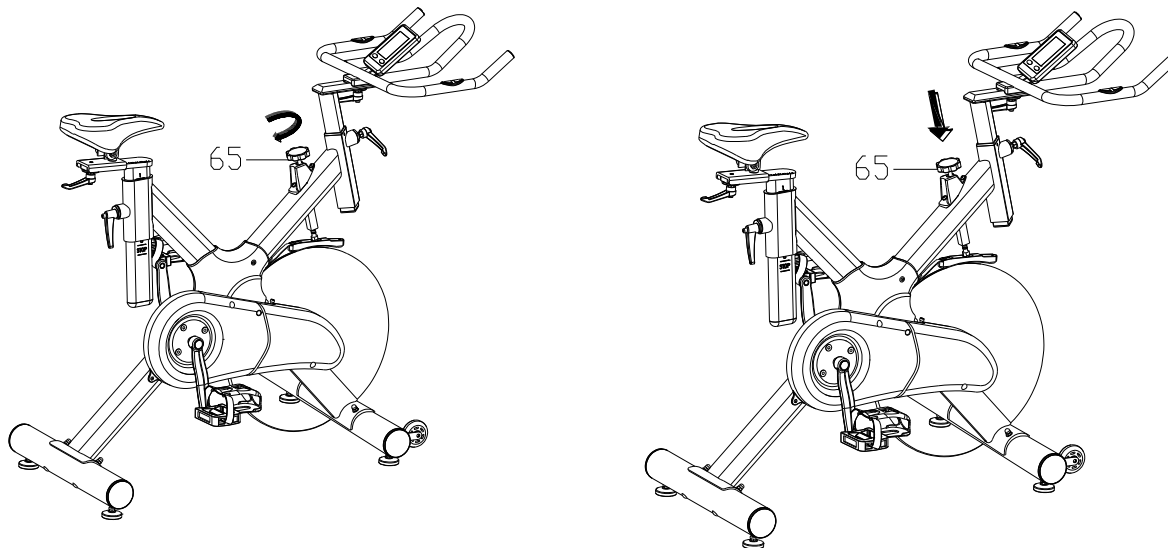
Das Erhöhen oder Verringern des Widerstandes erlaubt Ihnen eine Vielfalt von Trainingsmethoden durchzuführen.

Um die Spannung / den Widerstandslevel zu erhöhen (man benötigt mehr Kraft zum Treten), verstellen Sie die Feststellbremse und den Spannungs-Kontroll-Knopf (65) nach rechts.

Um die Spannung / den Widerstandslevel zu verringern (man benötigt weniger Kraft zum Treten), verstellen Sie die Feststellbremse und den Spannungs-Kontroll-Knopf (65) nach links.

Benutzung der Feststellbremse:

Der Knopf, der es Ihnen ermöglicht den Widerstand zu konfigurieren, ist gleichzeitig die Feststellbremse. Benutzen Sie diese Sicherheitstechnik in jeder Situation, in der Sie von dem Fahrrad absteigen und / oder die Schwungscheibe stoppen wollen. Um die Feststellbremse in einer entsprechenden Situation zu benutzen, drücken Sie einfach die Feststellbremse / den Spannungs-Kontroll-Knopf nach unten.

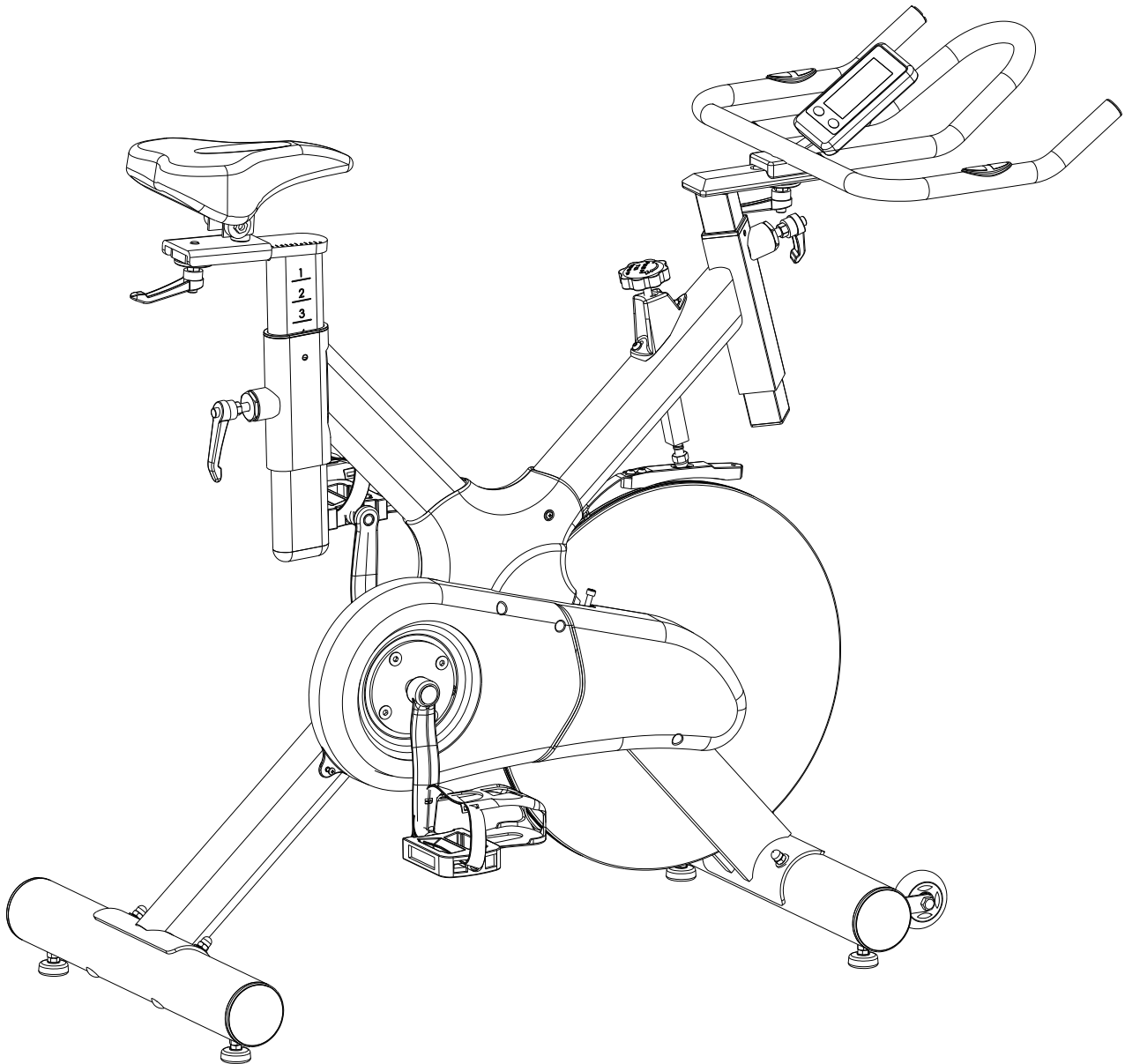


Um die Sitzhöhe einzustellen, lösen Sie zuerst den Feststellgriff an der vertikalen, hinteren Stange und ziehen Sie diesen nach hinten. Positionieren Sie die vertikale Sattelstütze so, dass Sie die gewünschte Höhe erreichen. Anschließend justieren Sie die Sattelstütze an eines der dafür vorgesehenen Löcher und lassen den Feststellknopf los und ziehen es wieder fest.

Um den Sitz in Richtung Lenker (Handgriff) zu bewegen, oder diesen in entgegengesetzter Richtung zu bewegen, lösen Sie den Feststellknopf und die Unterlegscheibe und ziehen den Knopf zurück. Schieben Sie die horizontale Sitzstange in die gewünschte Position. Justieren Sie dieses anschließend im dafür vorhergesehen Loch und ziehen den Feststellknopf wieder fest.

Um die Höhe des Handgriffes zu verstellen, lockern Sie den Springknopf und den zweiten Knopf und ziehen beide Knöpfe zurück. Schieben Sie den Handgriff am Hauptgerät entlang, bis Sie die gewünschte Höhe erreicht haben. Justieren Sie diesen anschließend im dafür vorhergesehen und gewünschten Loch und ziehen dann zuerst den Springknopf und dann den zweiten Knopf fest.

BEDIENUNG (1)



Prüfen Sie alle Muttern, Nuss-Kappen und die Pedale in regelmäßigen Abständen. Defekte Teile bitte sofort ersetzen.

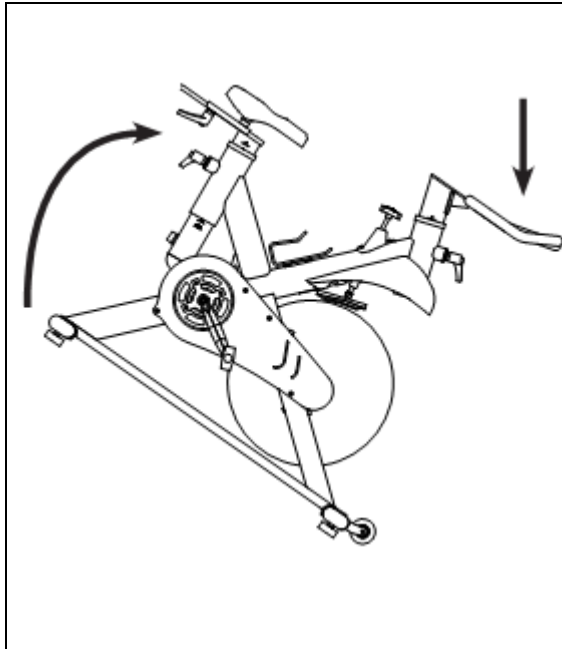
Das Gerät bitte nicht benutzen, bevor alle Teile kontrolliert, bzw. ersetzt wurden.

Bitte vor dem Fahren prüfen, ob die Pedale lose oder fest sind.

Wenn der Sattel lose ist, stecken Sie bitte die Sechskantmutter durch die Öffnung des Spanners und ziehen diese an.

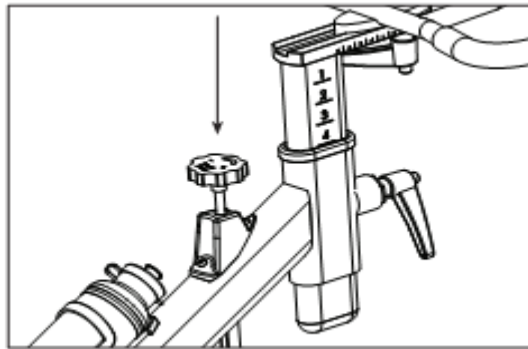
Wenn Sie das Indoorcycle transportieren wollen, halten Sie es am Ende des Lenkers fest und kippen das Rad nach vorne, dann kann das Indoorcycle durch seine Transportrollen leicht verschoben werden.

BEDIENUNG (2)



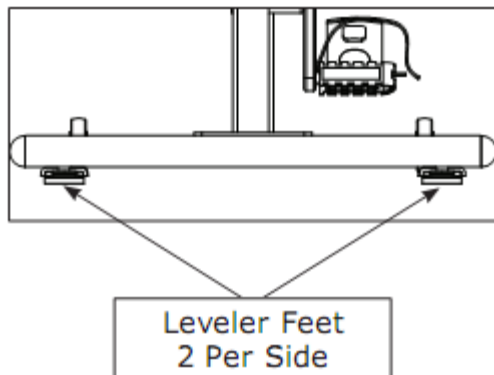
Bewegungsanleitung

Um das Fahrrad zu bewegen drücken Sie vorsichtig den Lenker runter, wenn Sie dies machen wird das Hinterteil des Fahrrads in die Luft bewegt. Steuern Sie das Rad zu einer anderen Position. Versuchen Sie nicht das Gerät über ein unebenen oder rauen weg zu transportieren. Seien Sie vorsichtig da scharfe Gegenstände das Gerät beschädigen können.



NOT STOP KNOFF

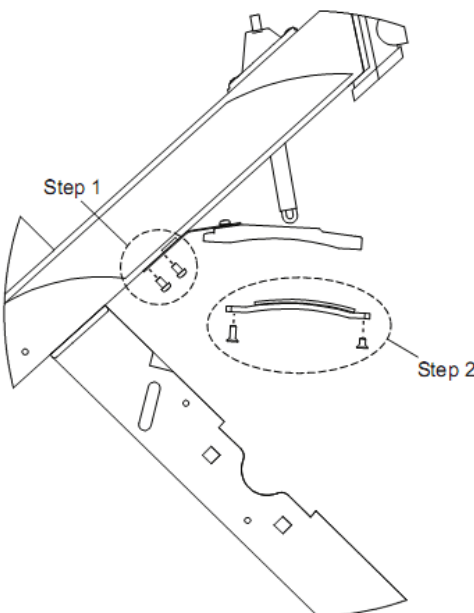
Es gibt einen NOT KNOFF die darin eingebaute Sicherheitseigenschaft bringt das Fahrrad zum sofortigen stillstand. Um diese Eigenschaft zu verwenden, drücken Sie fest auf den Brems Knopf um das Fahrrad ab zu stoppen. Drücken Sie den KNOFF für länger Zeit kommt das Fahrrad zu einem kompletten stillstand.

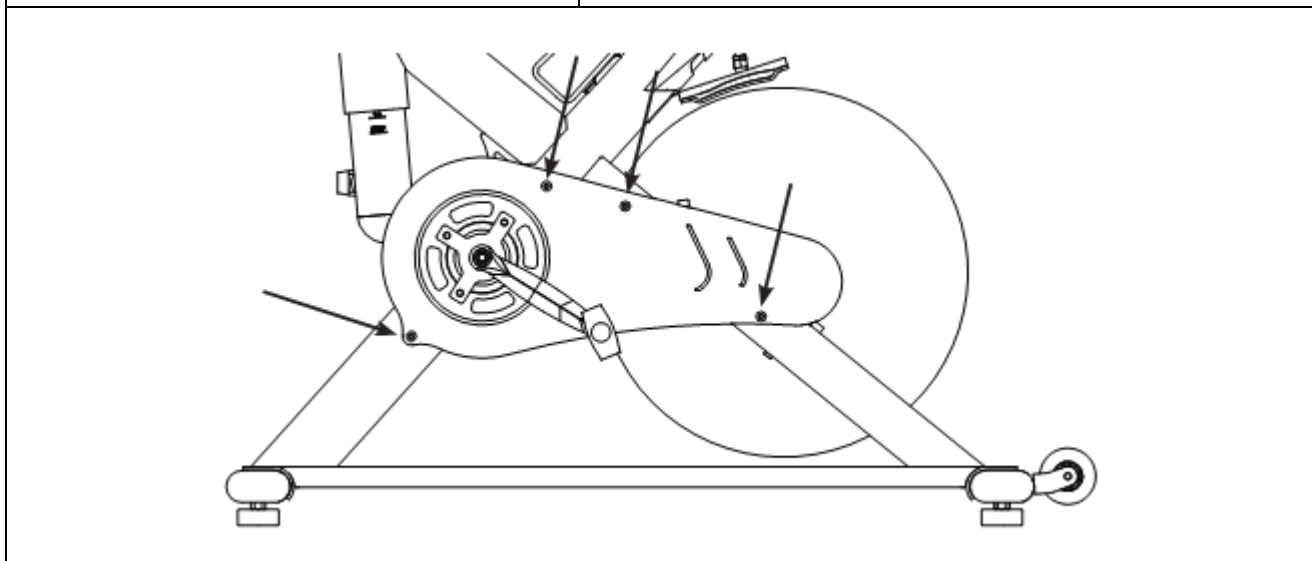


Anpassen der Neigung

Das Rad kann an unebenen Oberflächen angepasst werden. Um das Rad zu regulieren, erheben Sie oder senken Sie die vier Füße, indem Sie die Schrauben der hinteren und vorderen Stabilisatoren rein oder raus drehen.

BEDIENUNG (3)

	Wie man Bremsbelag wechselt Um den Bremsbelag zu wechseln, müssen Sie, den Bremsbelag-Halter zurückhalten und die Schrauben losschrauben. Der Versuch den Bremsbelag zu wechseln, kann dazu führen, dass Sie den Federstift der Bremse beschädigen. Schritt 1: indem Sie die Stange halten, schrauben Sie die 2 Schrauben vom Hauptrahmen los. Schritt 2: Entfernen Sie die Schrauben, die den Leder-Block auspolstern. Schritt 3: Schrauben Sie die Schrauben wieder an.
---	---



Wartung!

Nach jedem Gebrauch Ihres Indoorcycles, verwenden Sie einen feuchten Lappen, um den Schweiß zu entfernen. Sie können dazu Seife und Wasser benutzen. Entfernen Sie den Schweiß und lassen Sie es trocknen.

Beim übermäßigen nutzen untersuchen Sie den Bremsbelag und falls nötig ersetzen Sie ihn. Wenn Sie Ersatz brauchen, setzen Sie sich bitte mit Ihrem Verkäufer in Verbindung.

Den Antrieb-Riemen für die richtige Anordnung, Spannung, oder beim übermäßigem Nutzen untersuchen. Wenn Sie beim fahren ein Gleiten verspüren, ist es möglich, dass auf dem Riemen nicht genug Spannung vorhanden ist. Um den Riemen zu untersuchen und wieder zu spannen, müssen Sie zuerst den Plastikdeckel entfernen. Das machen Sie, indem Sie die 4 Schrauben, die den Rahmen mit dem Plastikdeckel fixieren, lösen.

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 Ihre 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. Übung muss genug streng sein, um Ihren Herzmuskel zu stärken und Ihr kardiovaskuläres System zu bedingen. Nur Ihr Arzt kann das Ziel Lehrherzreihe für Sie vorschreiben. Vor dem Starten jedes Übungsprogramms befragen Ihren Arzt.

WIE LANGE SIE TRAINIEREN:

Anhaltende Übung trainiert Ihr Herz, Lungen und Muskeln.

ANFÄNGER-INDOOR CYCLE-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 von 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 einem 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

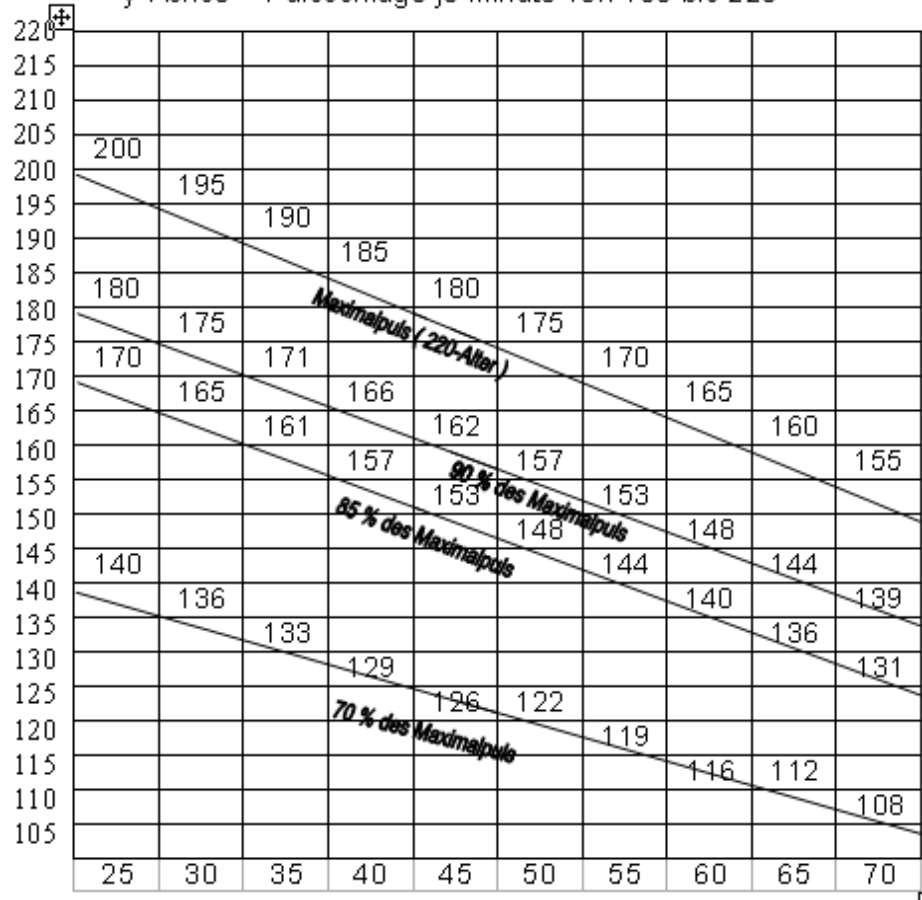
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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.

PULSMESSTABELLE

Pulsmesstabelle.

x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 ;
y-Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Berechnungsformeln:

Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$
 90 % des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$
 85 % des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$
 70 % des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

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 2 bis 4 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.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Indoorcycle 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 Indoorcycle durch den Fachhändler.

Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabedatums 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, funktionsbedingten 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.

z.B. Kugellager, Kette, Bremsen

Auf Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen am Indoorcycle entstehen.

Auf 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 Indoorcycle erfolgte.

Bei Störungen entfernen Sie bitte die Batterien / 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 (sehen Sie dazu bitte unter Garantiebedingungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr ASVIVA Team