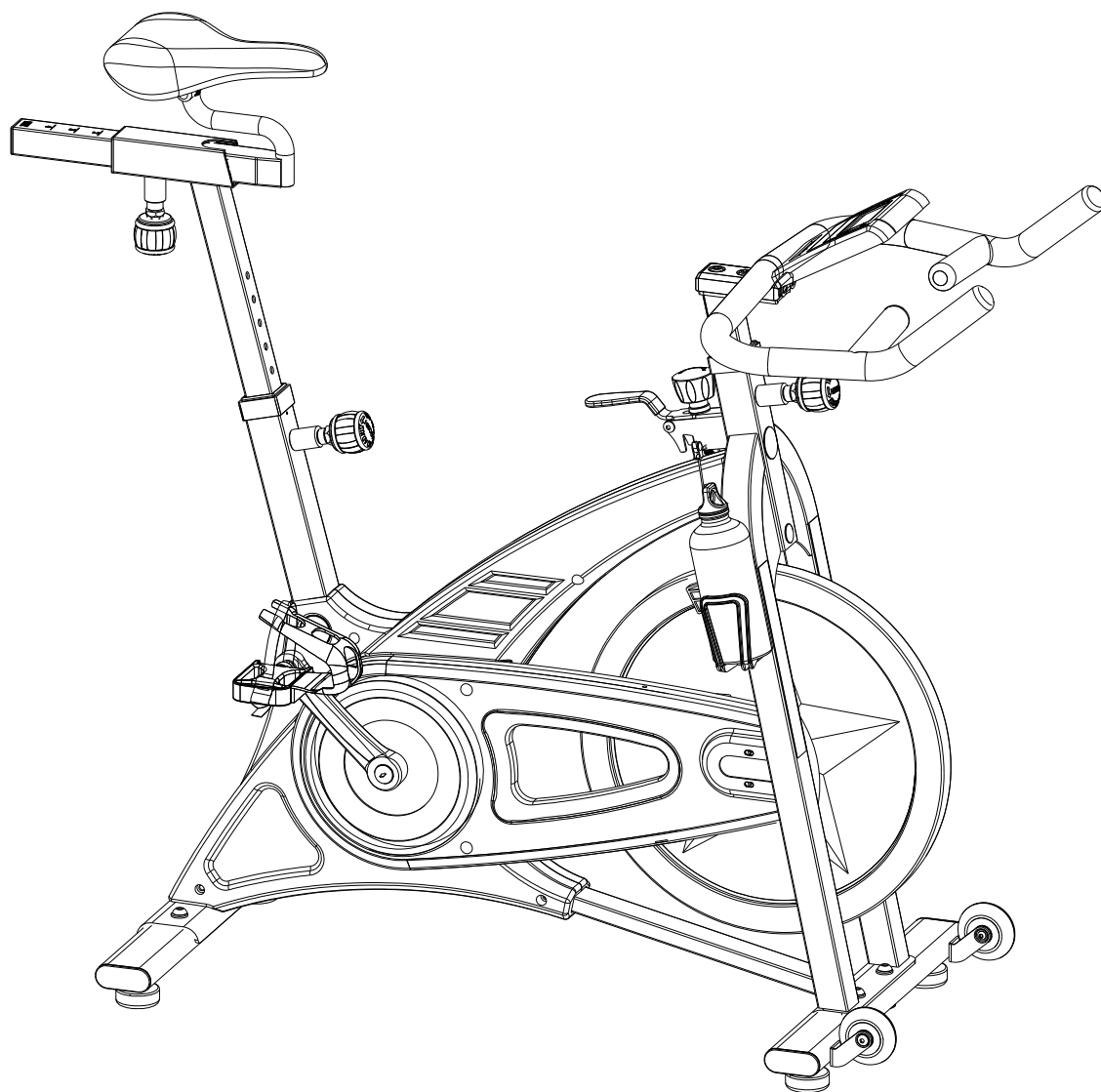


BEDIENUNGSHANDBUCH

S7



INHALTSANGABE

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

GEWÄHRLEISTUNGSBEDINGUNGEN

Wichtig !

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

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

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

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

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

1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?

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

Liegt eine Störung beim Gerät vor?

Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera 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 entgegengebrachte 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 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.

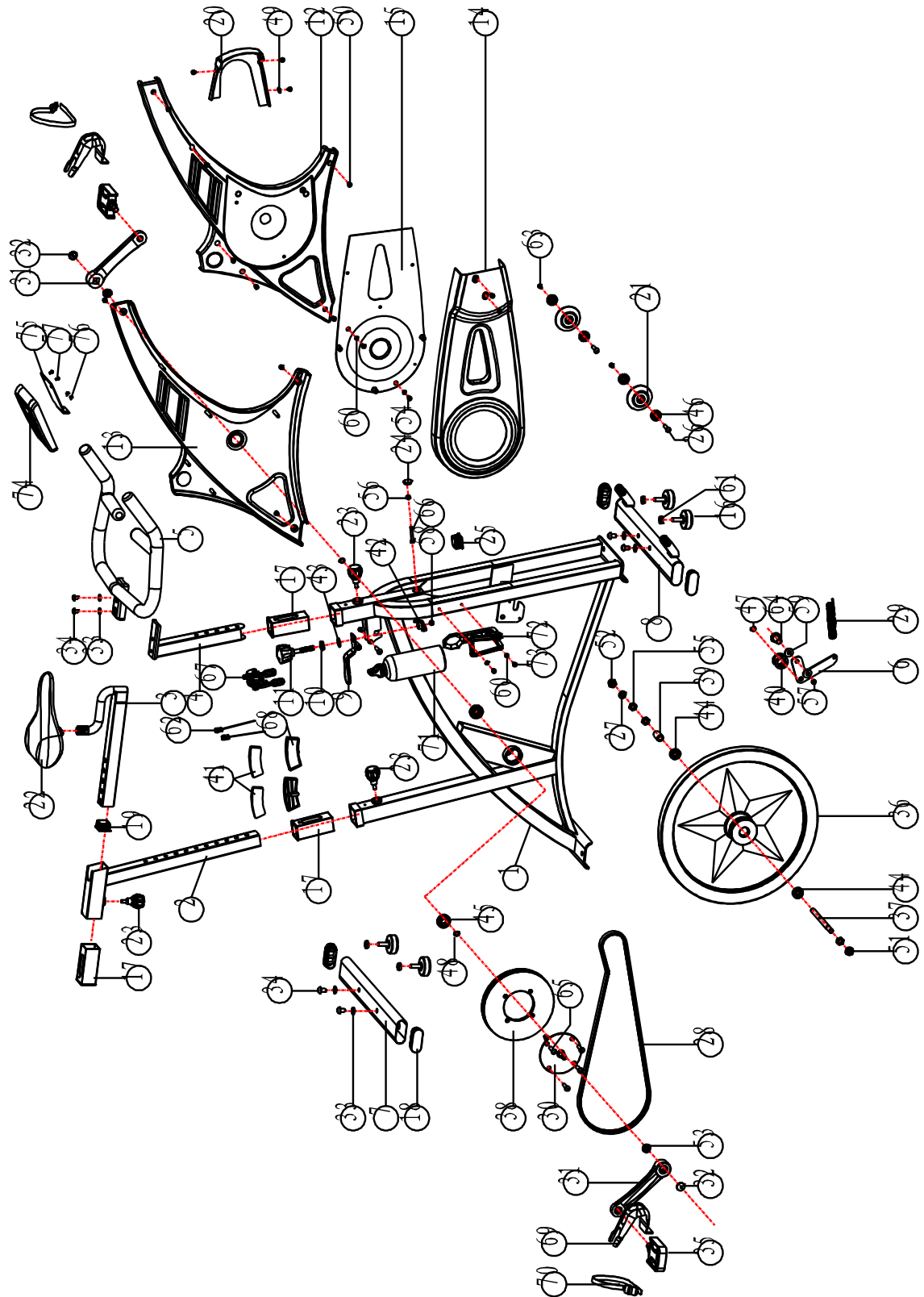
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)

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 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 anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **120 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE (1)

Bemerkungen: Einige Teile können durch neue Teile ausgetauscht sein!

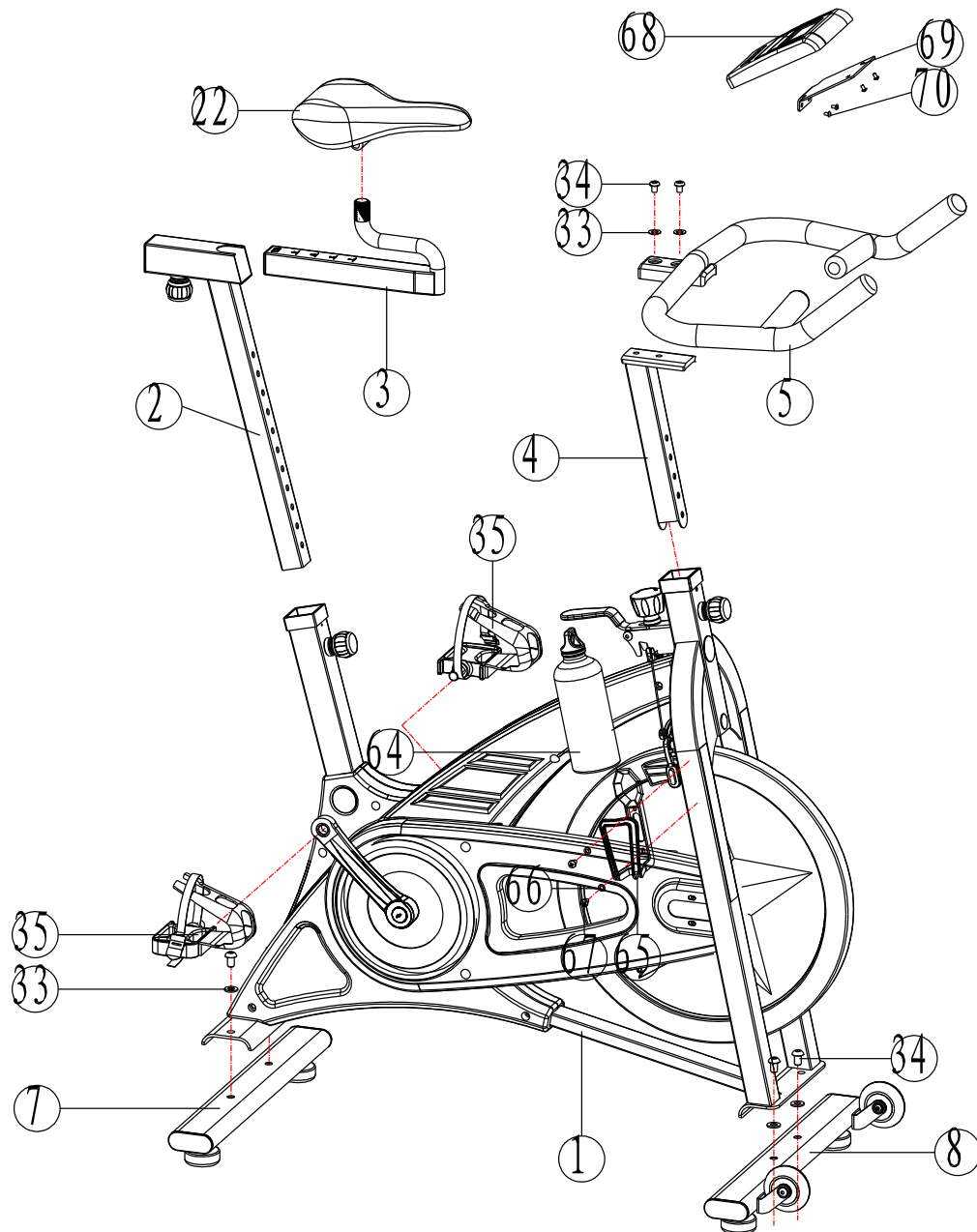
Part	DESCRIPTION	SPECIFICATION	QTY
1	Main Frame		1
2	Seat Post	□38*460*1.5T	1
3	Seat Slider	□38*270*1.5T	1
4	Handlebar Post	□38*270*1.5T	1
5	Handlebar	Ø28*998*t1.5	1
6	Tension Bracket		1
7	Rear Base	Flat Oval,30*70*1.5T*498L	1
8	Front Base	Flat Oval,30*70*1.5T*498L	1
9	Brake Handle		1
10	Washer	Ø10xØ25xT5	1
11	Tension Knob	M10*P1.25*60	1
12	Cover (right)		1
13	Cover (left)		1
14	Chain Cover A		1
15	Chain Cover B		1
16	Leveling Bolt	M8	4
17	Plastic Sheath-inner Pipe		3
18	Cap of Bases		4
19	Cap of Seat Slider		1
20	PS Front Cover		1
21	pulley	D8*D71.5*W223	2
22	Seat		1
23	Pop Pin	M16*P1.5*35L	3
24	Φ21 Mat		1
25	Cap of Inner Pipe	45*45*1.5T Square Tube	1
26	Inner Hexagon Hollow Bolt	Φ8*M6*30	3
27	Flat Washer	Φ12*Φ25*1.5T	1
28	Belt	5PK54"	1
29	Tension Spring	Ø2.5*17	1
30	Spline Shaft		1
31	Crank	170 9/16"-20UNF	
32	Crank Cover		2
33	Washer	Φ20*Φ10*1.5	6
34	Hexagon Flat Round Head Screw	M10x25L	6
35	Pedal	9/16"-20UNF-RH	1
36	Flywheel(18KG)	Ø460*28W	1
37	Axes	M12*P1.0*166	1
38	Belt Wheel	Ø205*19.8W	1
39	Sleeve	Ø18*Ø12*34L	1

TEILELISTE (2)

40	Pulley, Flywheel (front drive)	φ37*φ30*24.5	1
41	Clamp Brake Assembly	Brake Pad, Brake String	1
42	Clamp Brake Holder	T4.0*M10*P1.25	1
43	Flat Mat	Ø10.2-Ø25*T1.5	1
44	6001	6001 (Black plastic rind) ABEC-5	2
45	6004	6004 (Black plastic rind) ABEC-5	2
46	608	608	4
47	C-shape Axes Snap Spring shape Axes Snap Spring	Φ10	1
48	C-shape Axes Snap Spring	Φ20	2
49	Shrapnel Nut	Ø4.8 * T0.8	1
50	Cross Pan Self-tapping Bolt	ST4.8*15	17
51	Hexagon Flange Nut	M12x1.0	1
52	Nut Cap	M12*p1.0	1
53	Hexagon Flange Nut	M10*P1.25	2
54	Cross Recessed Countersunk Head Screw	M5*12L	2
55	Hexagon Thin Nut M12	M12*1.0	3
56	Hexagon Flange Nut	M6	1
57	Nylon Nut	M10	1
58	Nylon Nut	M10*P1.25	1
59	Washer	Ø10 * 1.5	6
60	Flat Washer GBT97.2 5	Φ5.2*1.0	4
61	Hexagon Nut	M10	4
62	Brake String		2
63	Inner Hexagon Flat Round Head Screw	M6x12	3
64	Inner Hexagon Flat Round Head Screw	M10x25	1
65	Inner Hexagon Flat Round Head Screw	M10x16	4
66	Inner Hexagon Cap Screw M6x40	M6x40	1
67	Clamp Brake Assembly		1
68	Brake Pad House		2
69	Seat House - Pedal		2
70	String-Pedal		2
71	Water Bottle		1
As-1	All cables		-
As-2	Sensor		-

CHECKLISTE

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



ZUSAMMENBAU (1)

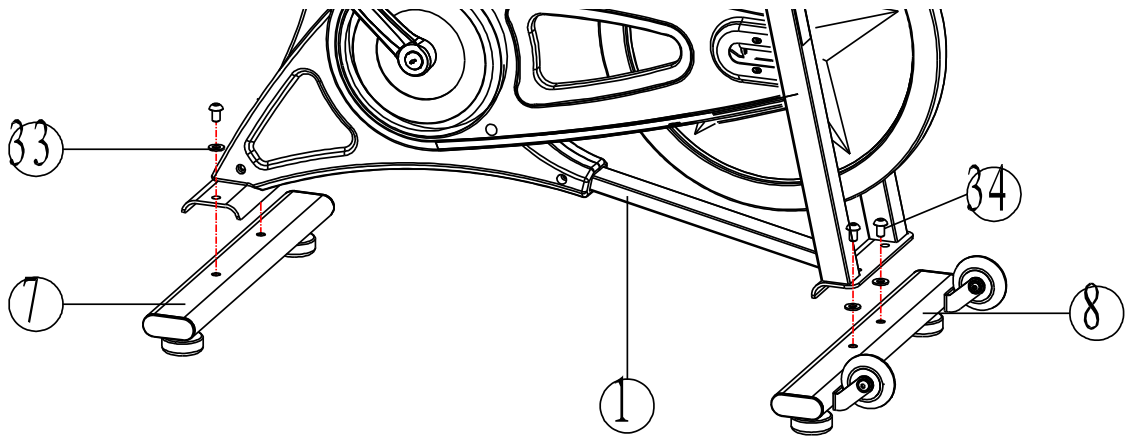
WARNUNG!:

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

BEACHTEN SIE:

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

Montage der Stabilisatoren



SCHRITT 1

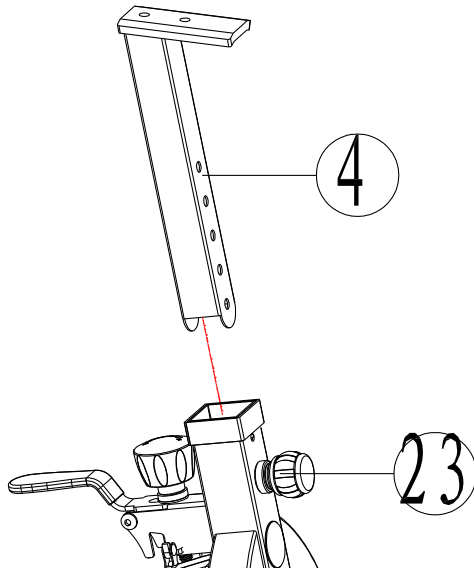
Verbinden Sie die rückseitigen Stabilisatoren (7) mit dem Hauptrahmen (1), verwenden Sie dazu die Schrauben (34) sowie die Unterlegscheiben (33).

Verbinden Sie die vorderen Stabilisatoren (8) mit dem Hauptrahmen (1), verwenden Sie dazu die Schrauben (34) sowie die Unterlegscheiben (33).

Ziehen Sie die Schrauben umsichtig fest.

ZUSAMMENBAU (2)

Montage der Lenkerstange



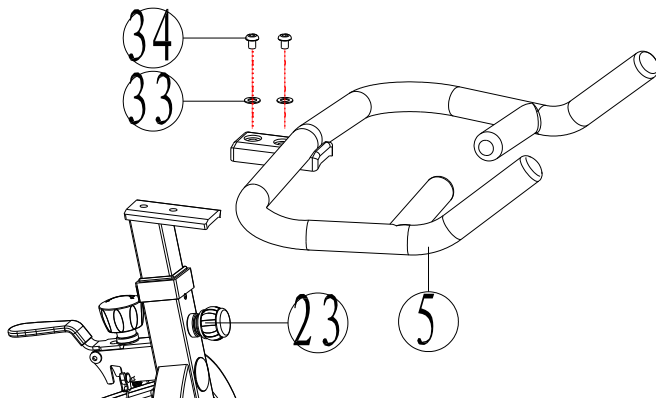
SCHRITT 2

Stecken Sie die Lenkerstange (4) in den Hauptrahmen

Dann drehen Sie den Feststellknopf (23) „FEST“ an.

Hierrüber wird die Einheit festgespannt, also nicht nur einrasten.

Montage des Lenkers



SCHRITT 3

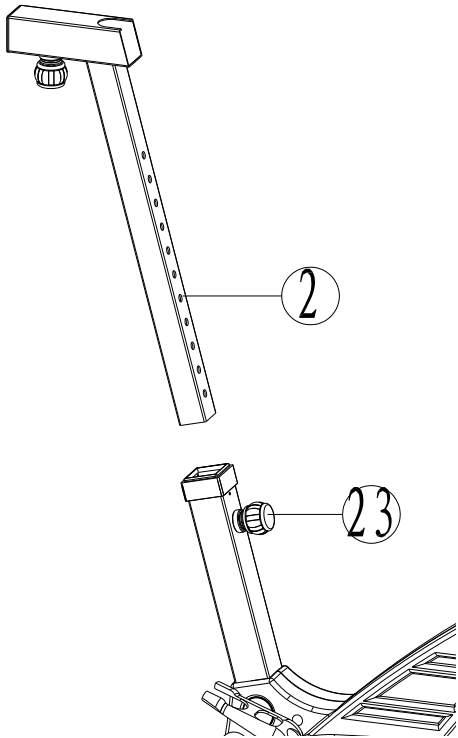
Montieren Sie den Lenker (5) mit den Schrauben (34) und den Unterlegscheiben (33) an der Lenkerstange an.

Schrauben Sie diesen mit der Feststellschraube (78) an die Lenkerstange fest.

Ziehen Sie die Schrauben umsichtig fest.

ZUSAMMENBAU (3)

Montage der Sattelstange

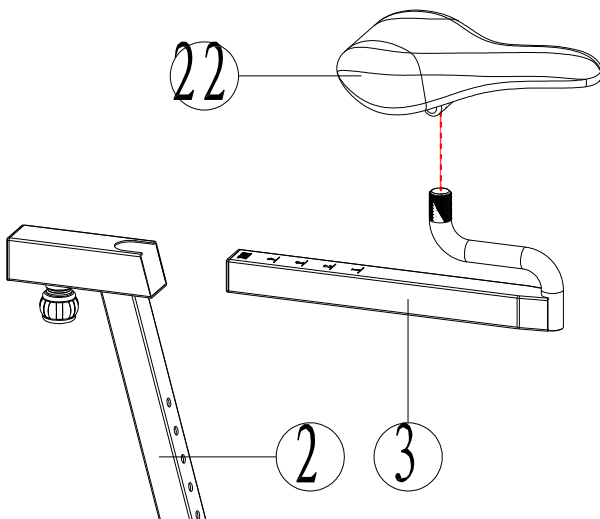


SCHRITT 4

Stecken Sie die Sitzstange (2) in den Hauptrahmen.

Drehen Sie diese jetzt mit dem Feststellknopf (23) fest.

Montage des Sattels



SCHRITT 5

Schieben Sie den Sitz (22) in den Sitzpfosten.

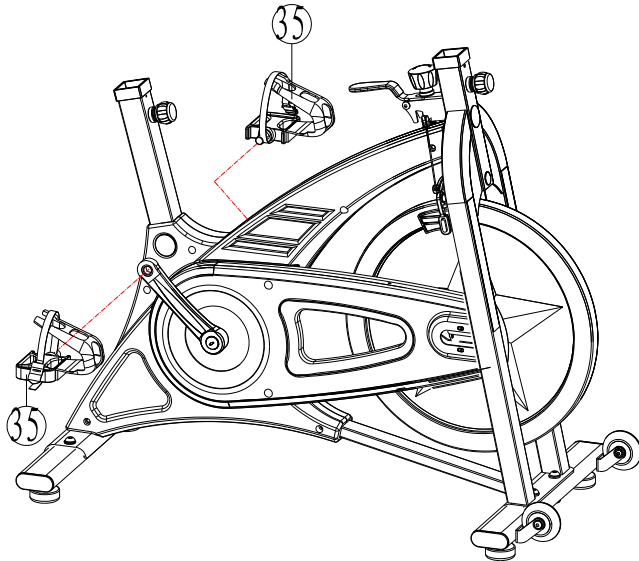
Schieben Sie die waagerechte Sitzstange (3) in die Führung (2).

Schrauben Sie diese dann mit der Feststellschraube (23) „FEST“ an.

Hierrüber wird die Einheit festgespannt, also nicht nur einrasten.

ZUSAMMENBAU (4)

Montage der Pedale



SCHRITT 6

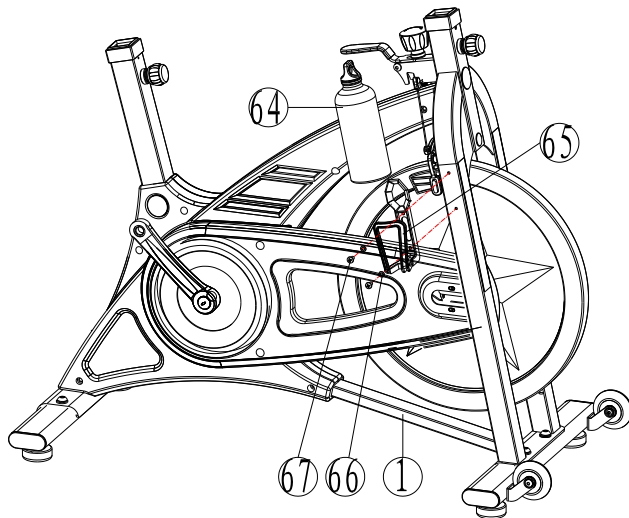
Montieren Sie jetzt die Pedale (35R) und (35L) an der richtigen Seite "L" und "R" an.

Achten Sie bitte darauf, dass es sich um Rechts bzw. Linksgewinde handelt.

Einmal im Uhrzeigersinn und umgekehrt.

Ziehen Sie die Schrauben umsichtig fest.

Montage Trinkflasche



SCHRITT 7

Schrauben Sie die Trinkflaschenhalterung (65) am Rahmen an und schieben Sie dann die Trinkflasche in die Halterung.

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

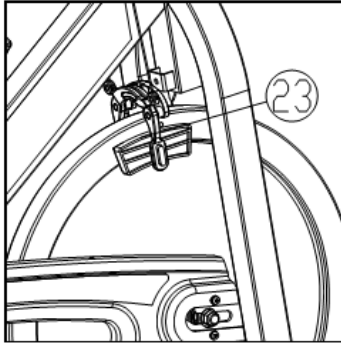
BEDIENUNG (1)



Das Kabel des Computers wird unterhalb der Mittelstange, in der Nähe der Aufhängung der Bremse eingesteckt.

BEDIENUNG (2)

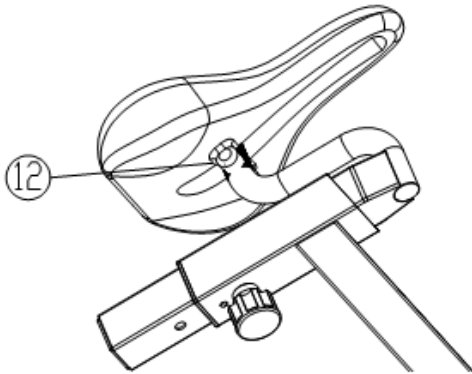
Prüfen Sie alle Muttern, Nuss-Kappen und die Pedale in regelmäßigen Abständen. Defekte Teile bitte sofort ersetzen.



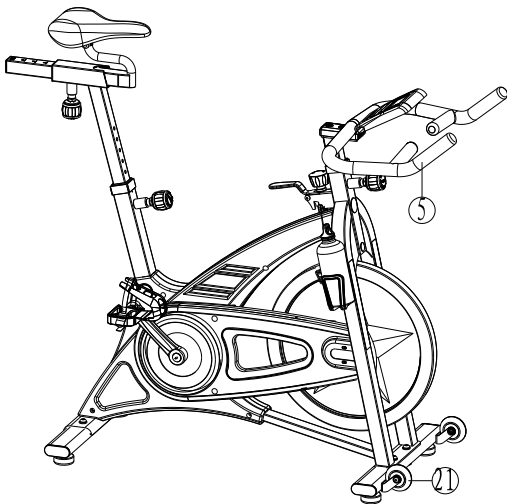
Das Gerät bitte nicht benutzen, bevor alle Teile kontrolliert, bzw. ersetzt sind.

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

Wenn der Sattel lose ist, stecken Sie bitte die Sechskantmutter (12) durch die Öffnung des Spanners und ziehen diese an.



Wenn Sie das Fahrrad bewegen, halten Sie es am Ende des Lenkers (19) fest. Das Vorderradgestell (16) steht auf dem Boden. Das Fahrrad kann dann ganz leicht verschoben werden.



COMPUTERFUNKTIONEN (1)



HINWEIS :

1. Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder einzuschalten.

SPEZIFIKATION:

TIME	00- 99 MIN
SPEED	0.0-99 KM/H
DISTANCE	0.00-99 KM
CALORIES	0.0-9999 KCAL

COMPUTERFUNKTIONEN (2)

Erklärung der Anzeigen und Funktionen:

Auto an/aus	Sobald die Taste betätigt wird, ist der Computer in Betrieb. Wenn ca. 2 Minuten keine Aktion stattfindet, schaltet sich der Computer automatisch ab und alle Werte werden gelöscht.
Set	Mit dieser Taste nehmen Sie die Einstellungen wie Zeit und Kalorien vor.
Reset	Mit dieser Taste stellen Sie die Werte auf „0“.
ODO	Automatisches Erfassen der gesamt Trainingszeit.
Mode	Mit dieser Taste können Sie zwischen den verschiedenen Anzeige-Modi umschalten, die hier im Folgenden beschrieben werden.
Zeit (0:00 - 99)	„Modus“ drücken, bis der Pfeil auf TIME zeigt, um Ihre bisher trainierte Zeit anzuzeigen.
Kalorien (0.0 - 9999 Kcal)	„Modus“ drücken, bis der Pfeil auf CALORIE zeigt, um Ihren aktuellen theoretischen Kalorienverbrauch anzuzeigen.
Geschwindigkeit (0.0 - 99 KM/H)	„Modus“ drücken, bis der Pfeil auf SPEED zeigt, um Ihre aktuelle Trainingsgeschwindigkeit anzuzeigen.
Kilometerzähler (0.0 – 999 KM)	„Modus“, bis der Pfeil auf DISTANCE zeigt, um Ihre in diesem Training zurückgelegten Km anzuzeigen.
Puls	Zeigt den Herzschlag pro Minute an.
Reset	Wenn Sie den Knopf für mehr als 3 Sekunden gedrückt halten, werden alle Anzeigen auf 0 zurückgesetzt.

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).

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.



Kopffrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN (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 viermal / Woche Trainieren, um Ihre kardiovaskuläre Fitness und Muskelfitness zu verbessern.

WIE HART SIE TRAINIEREN:

Die Intensität spiegelt sich in Ihrer Herzschlagrate wieder. Das Training muss anstrengend genug sein um Ihren Herzmuskel und Ihr kardiovaskuläres System zu stärken. Nur Ihr Arzt kann ihre optimale Trainingsintensität ermitteln. Vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.

ANFÄNGER-TRAININGSPROGRAMM

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

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.

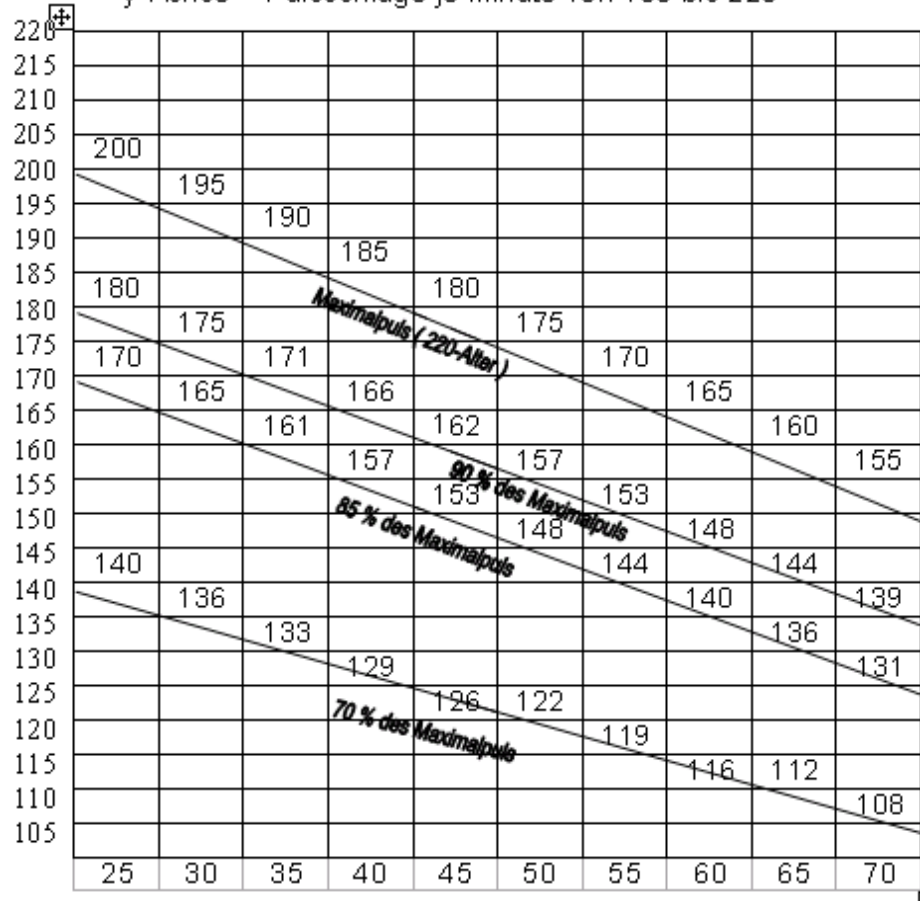
Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen.

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-Alter
 90 % des Maximalpulses = (220-Alter) x 0,9
 85 % des Maximalpulses = (220-Alter) x 0,85
 70 % des Maximalpulses = (220-Alter) x 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. Übergabe Datums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen,

dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
Keine Anzeige	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob der Stromanschluss gewährleistet ist
	Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer
Keine Geschwindigkeits-anzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitungen und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
		Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft.	
	Der Computer ist fehlerhaft	
Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleistungsstecker zum Computer
	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal.	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal.
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihrem Körper und den Pulssensoren zu sichern.
Laufgeräusche / Quietschen / verbrannter Geruch	Wartung Filsbremsbacken	Sprühen Sie die Filsbremsbacken regelmäßig mit Siliconspray ein.

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr ASVIVA Team