

BEDIENUNGSHANDBUCH

MB3



INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE (1)	7
TEILELISTE (2)	8
TEILELISTE (3)	9
TEILELISTE (4)	10
TEILELISTE (5)	11
ZUSAMMENBAU (1)	12
ZUSAMMENBAU (2)	13
ZUSAMMENBAU (3)	14
ZUSAMMENBAU (4)	15
ZUSAMMENBAU (5)	16
ZUSAMMENBAU (6)	17
ZUSAMMENBAU (7)	18
ZUSAMMENBAU (8)	19
ZUSAMMENBAU (9)	20
BANKEINSTELLUNGEN	21
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)	22
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)	23
TRAININGSHINWEISE	24
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	25
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	26

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

Wichtig !

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

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

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

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

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

1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?

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

2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?

Sollten Sie die Möglichkeit einer 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 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 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.

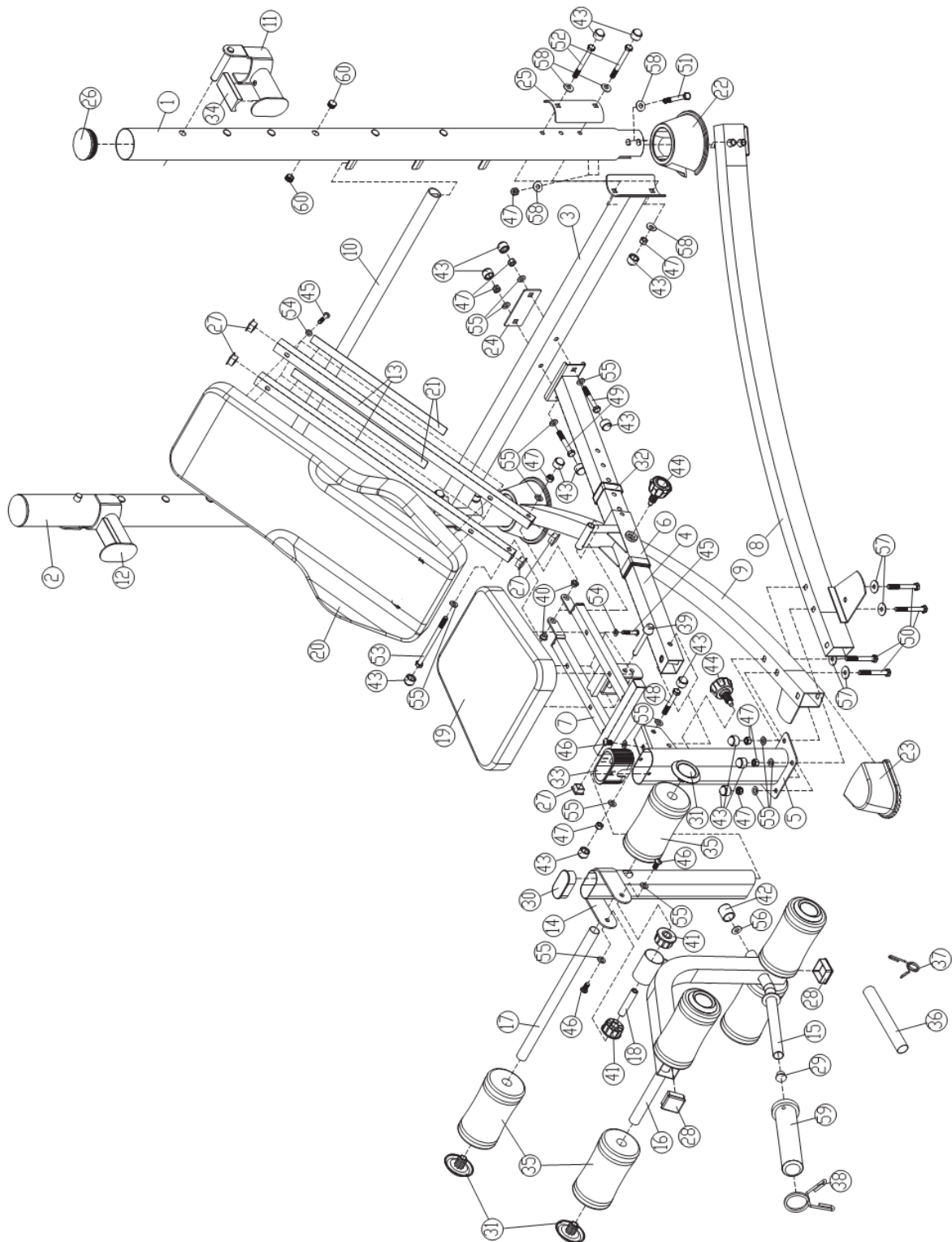
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)

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 handelsüblichen Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigelegten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen 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 **150 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE (1)

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY	NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	LEFT UPRIGHT BEAM		1	32	SLIDING SLEEVE	50mm x 45mm	2
2	RIGHT UPRIGHT BEAM		1	33	SLEEVE	PT50 x 100mm	1
3	CROSS BRACE		1	34	RUBBER BUMPER	90mm x 40mm	2
4	MAIN SEAT SUPPORT		1	35	FOAM ROLL		6
	FRONT SUPPORT		1	36	WEIGHT POST SLEEVE	Ø 28mm	1
6	SLIDING BLOCK		1	37	SPRING CLIP	Ø 24.5mm	1
7	SEAT BRACKET		1	38	OLYMPIC SPRING CLIP	Ø 49mm	1
8	LEFT BASE FRAME		1	39	LOCK PIN	Ø 10mm x 78mm	1
9	RIGHT BASE FRAME		1	40	BUSHING		2
	BACKREST ADJUSTMENT BAR		1	41	BUSHING	Ø 50mm x Ø 16mm	2
11	LEFT BAR CATCH		1	42	RUBBER BUMPER	Ø 30mm x 30mm	1
12	RIGHT BAR CATCH		1	43	COVER CAP		20
13	BACKREST SUPPORT		2	44	LOCK KNOB	M18	2
14	LEG DEVELOPER HOLDER		1	45	ALLEN BOLT	M8 x 40mm	8
	LEG DEVELOPER		1	46	ALLEN BOLT	M10 x 16mm	3
16	FOAM TUBE	400mm	2	47	AIRCRAFT NUT	M10	16
17	LONG FOAM TUBE	430mm	1	48	HEX BOLT	M10 x 65mm	1
18	AXLE		1	49	HEX BOLT	M10 x 70mm	2
19	SEAT PAD		1	50	HEX BOLT	M10 x 80mm	4
	BACKREST BOARD		1	51	HEX BOLT	M10 x 90mm	4
21	BACKREST SUPPORT ANTI-SLIPPING PAD		2	52	HEX BOLT	M10 x 95mm	4
22	UPRIGHT BEAM BASE COVER		2	53	HEX BOLT	M10 x 155mm	1
23	END CAP BASE FRAME		1	54	WASHER	Ø 8mm	8
24	BRACKET	120mm x 50mm	1	55	WASHER	Ø 10mm	15
	BRACKET	R38mm x 140mm	2	56	WASHER	Ø 25mm	1
26	END CAP	Ø 76mm	2	57	LARGE WASHER	Ø 30mm	4
27	SQUARE END CAP	25mm	6	58	BENT WASHER	Ø 10.5mm x R25	16
28	SQUARE END CAP	45mm	2	59	WEIGHT POST OLYMPIC SLEEVE	Ø 50mm	1
29	END CAP	Ø 25mm	1	60	END CAP	17mm Ø 19mm x Ø	20
	END CAP	PT40 x 80mm	1		TOOL	#4 ALLEN WRENCH	1
31	FOAM ROLL END CAP		6		TOOL	#5 ALLEN WRENCH	1
					TOOL	#6 ALLEN WRENCH	1

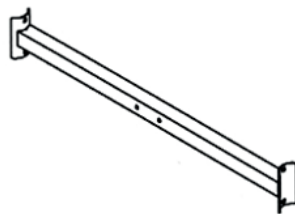
TEILELISTE (2)



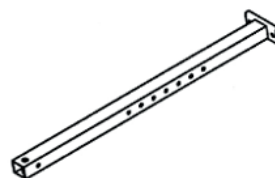
①



②



③



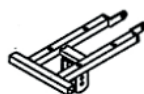
④



⑤



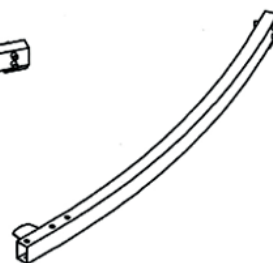
⑥



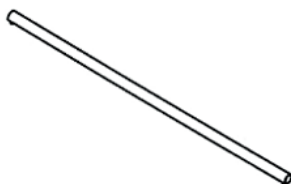
⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫



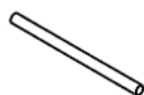
⑬



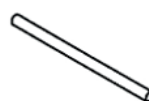
⑭



⑮



⑯



⑰

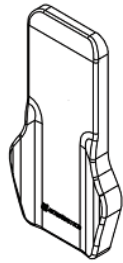


⑱

TEILELISTE (3)



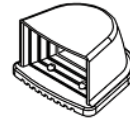
(19)



(20)



(22)



(23)



(24)



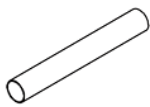
(25)



(31)



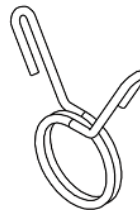
(35)



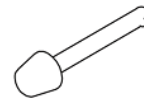
(36)



(37)



(38)



(39)



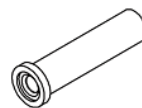
(40)



(43)



(44)

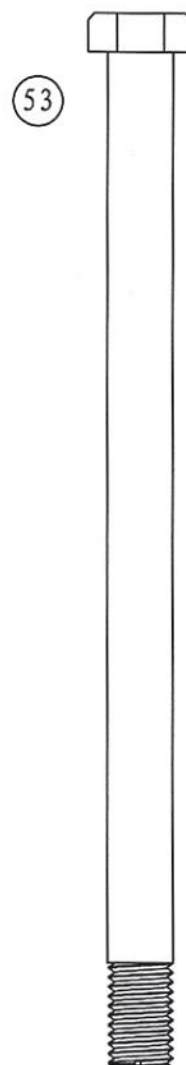
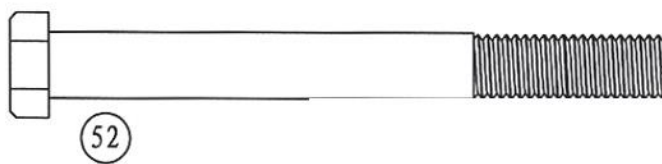
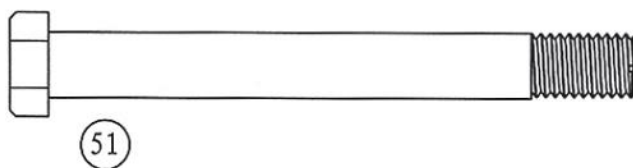
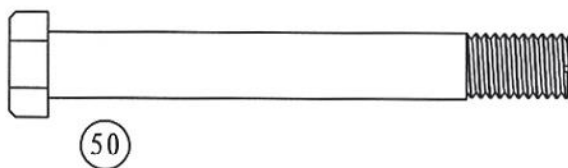
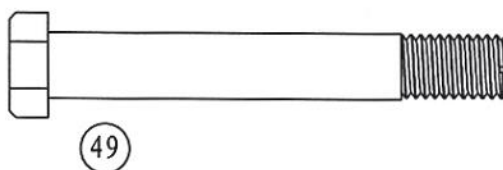
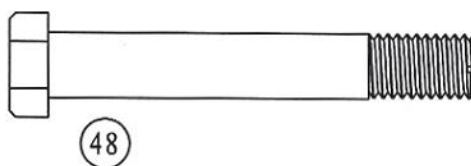
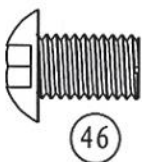
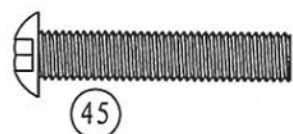


(59)



(60)

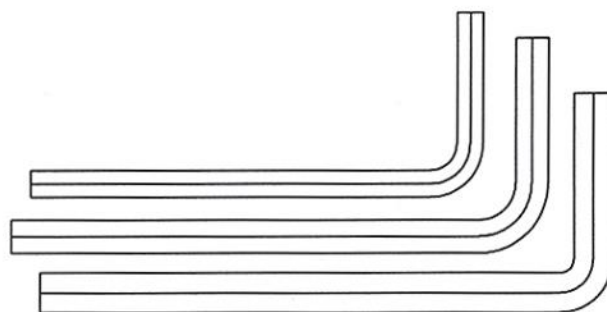
TEILELISTE (4)



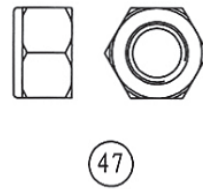
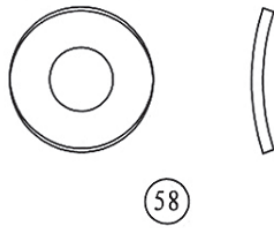
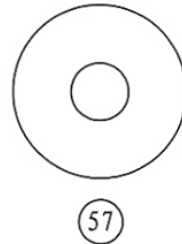
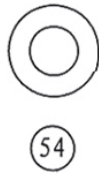
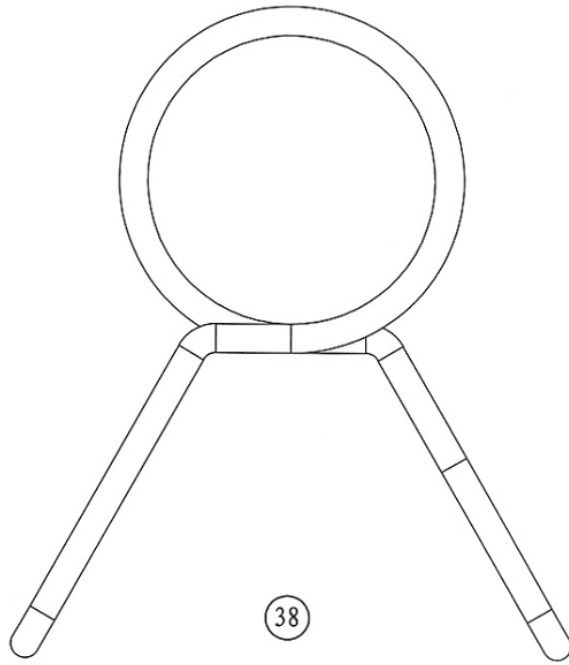
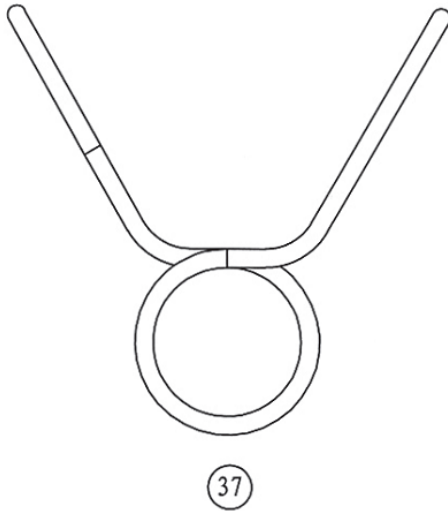
4#

5#

6#



TEILELISTE (5)



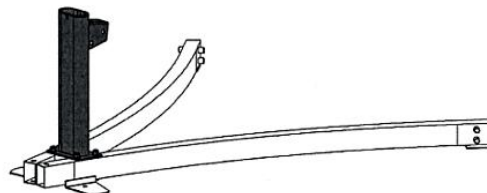
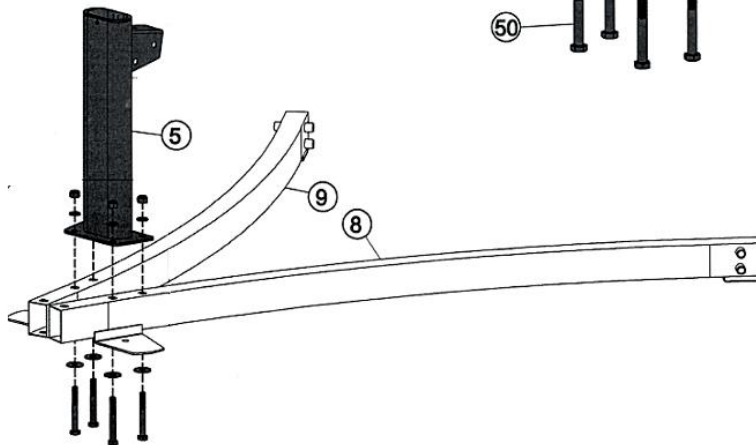
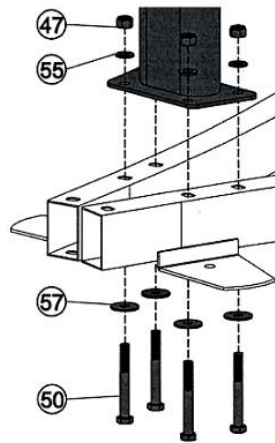
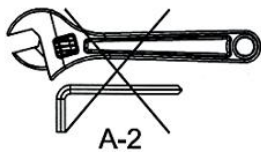
ZUSAMMENBAU (1)

WARNUNG!:

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

SCHRITT 1

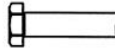
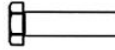
(47)			4	M10
(50)			4	M10x80mm
(55)			4	φ20xφ10.5
(57)			4	φ30xφ10

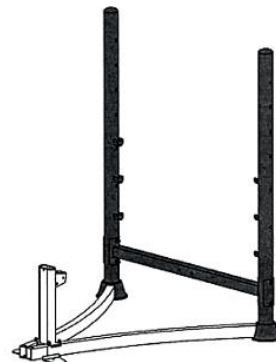
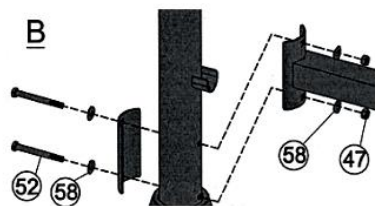
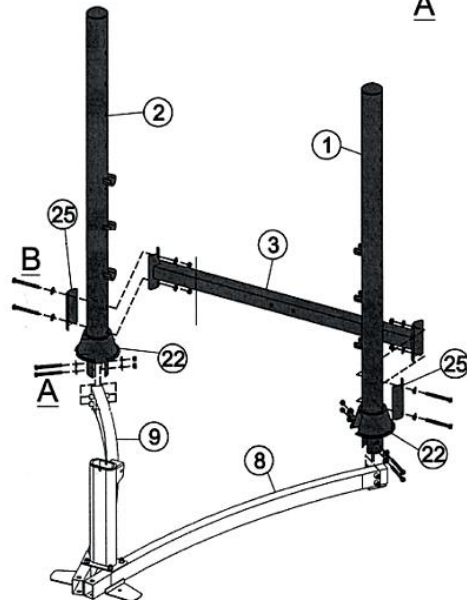
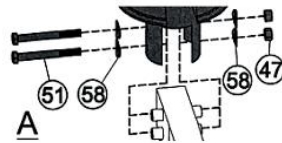
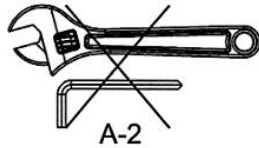


1. Montieren Sie den Front Support (5) mit Hilfe der Schrauben (50) und den Unterlegscheiben (57) unten und den Unterlegscheiben (55) und Muttern (47) von oben auf den Left Base Frame (8) und dem Right Base Frame (9).

ZUSAMMENBAU (2)

SCHRITT 2

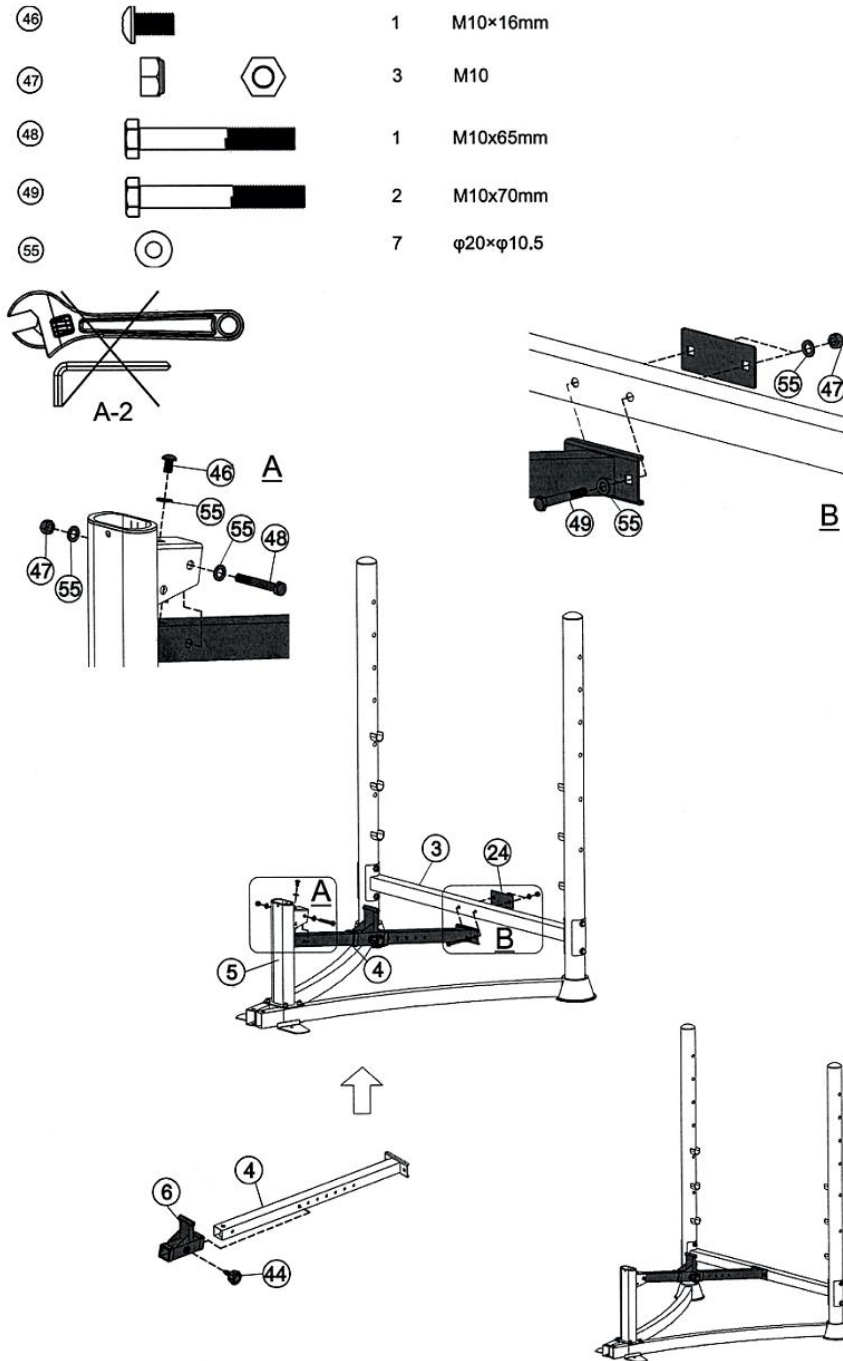
④7			8	M10
⑤1			4	M10x9 0mm
⑤2			4	M10x9 5mm
⑤8			16	φ20×φ10.5×R25



2. Verbinden Sie die Right Upright Beam (2) und den Upright Beam Base Cover (22) mit Hilfe des Bracket (25). Verwenden Sie hierzu die Schrauben (52) und die Unterlegscheiben (58). Montieren Sie dies mit den Schrauben (51), den Unterlegscheiben (58) und den Muttern (47) and dem Right Base Frame (9) (Vgl. Bild A). Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite. Montieren Sie Anschließend die Cross Brace (3) and dem Left Upright Beam (1) und dem Right Upright Beam (2) (Vergl. Bild B)

ZUSAMMENBAU (3)

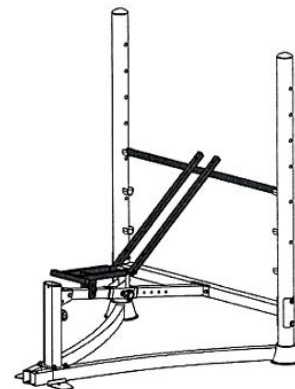
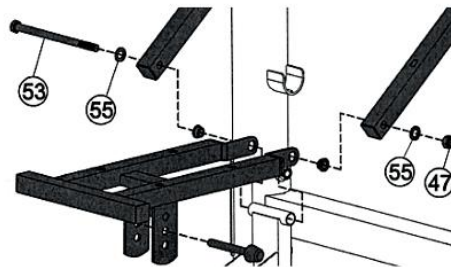
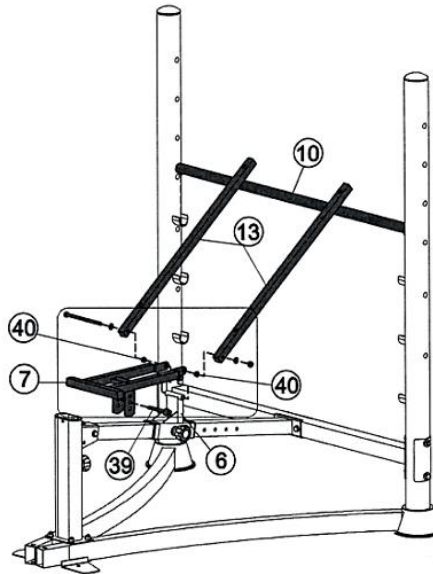
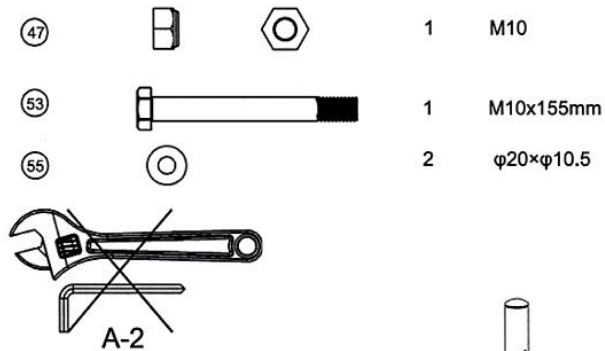
SCHRITT 3



3. Montieren den Sliding Block (6) mit Hilfe des Locking Knob (44) an dem Main Seat Support (4). Beachten Sie, dass sich dieser ungefähr mittig befindet. Befestigen Sie dies an dem Front Support (5). Verwenden Sie hierzu die Schrauben (46) mit den Unterlegscheiben (55) von oben und die Schraube (48) und Unterlegscheibe (55) seitlich. Fixieren Sie dies mit einer Unterlegscheibe (55) und einer Mutter (47) von außen (Vergl. Bild A). Montieren Sie das andere Ende des Main Seat Support (4) an der Cross Brace (39). Verwenden Sie hierzu die Schrauben (49) und die Unterlegscheiben (55). Fixieren Sie dies durch mit der Bracket (24) mit den Unterlegscheiben (55) und Muttern (47) (Vergl. Bild B).

ZUSAMMENBAU (4)

SCHRITT 4



4. Montieren Sie die Backrest Adjustment Bar (10) an dem Left Upright Beam (1) und dem Right Upright Beam (2). Befestigen Sie die Backrest Support Stangen (13) mit Hilfe der Schraube (53), der Unterlegscheiben (55) dem Bushing (40) und der Mutter (47) an dem Seat Bracket (7). Befestigen Sie den Seat Bracket (7) mit dem Locking Pin (39) an dem Sliding Block (6).

ZUSAMMENBAU (5)

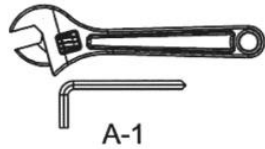
SCHRITT 5



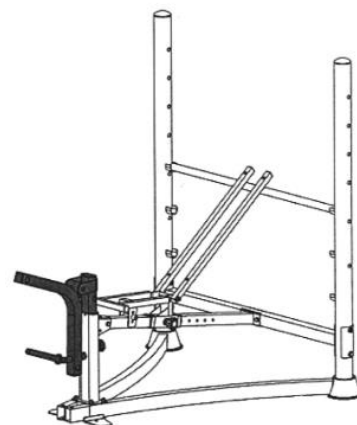
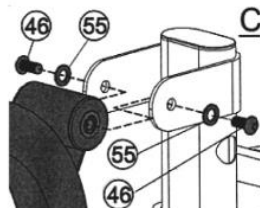
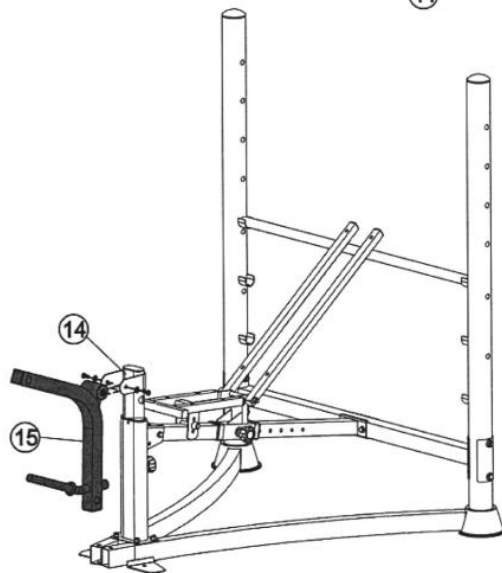
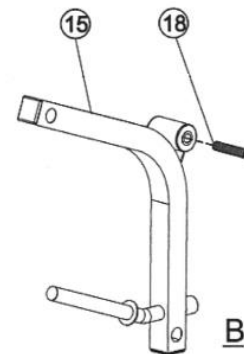
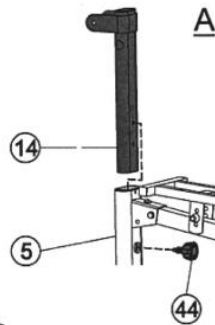
2 M10×16mm



2 $\varnothing 20 \times \varnothing 10,5$



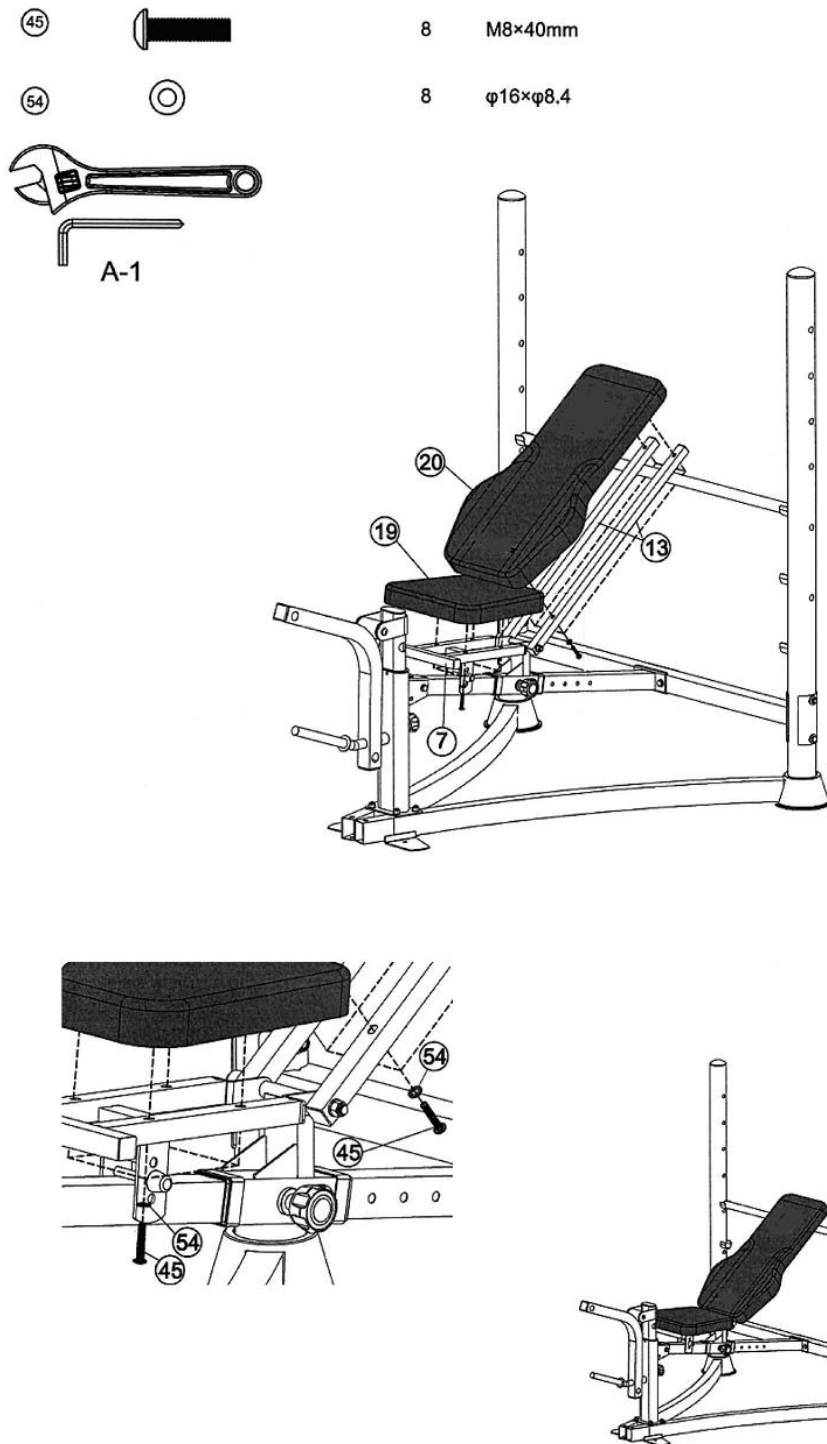
A-1



5. Befestigen Sie den Leg Developer Holder (14) an dem Front Support (5) und befestigen Sie dies mit dem Lock Knob (44) (Vergl. Bild A). Befestigen Sie den Leg Developer (15) mit Hilfe des Stifts (18) an dem Leg Developer Holder (14) (Vergl. Bild B). Fixieren Sie das Ganze mit den Schrauben (46) und den Unterlegscheiben (55) von beiden Seiten (Vergl. Bild C).

ZUSAMMENBAU (6)

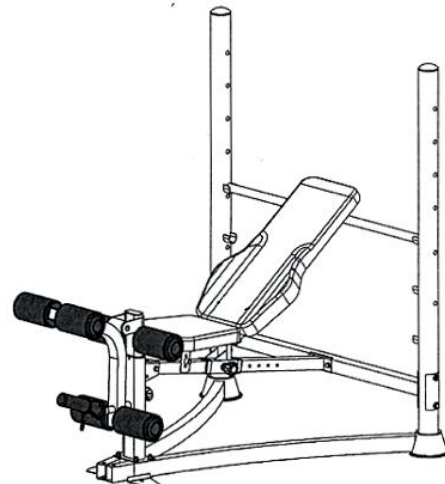
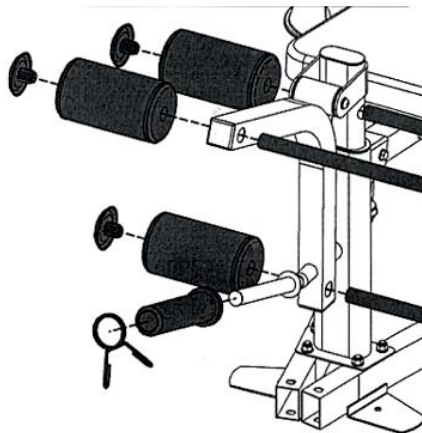
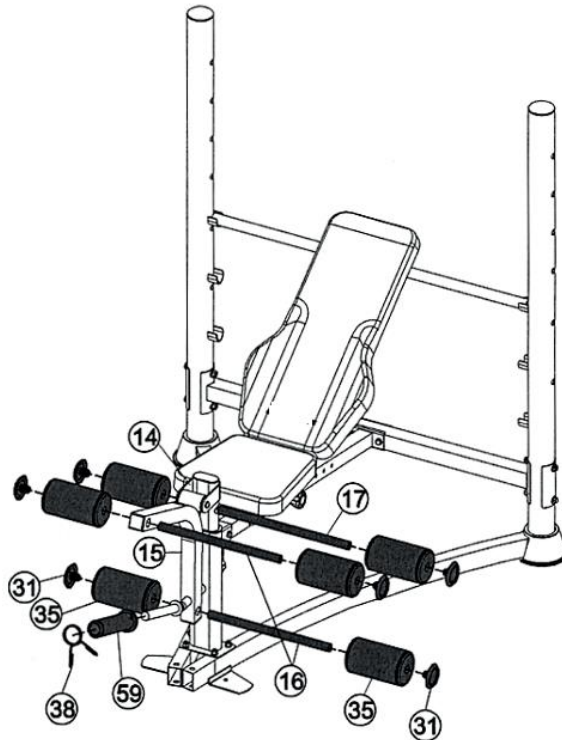
SCHRITT 6



6. Montieren Sie das Backrest Board (20) auf den Backrest Support Stangen (13) mit Hilfe der Schrauben (45) und den Unterlegscheiben (54). Montieren Sie das Seat Pad (19) ebenfalls mit den Schrauben (45) und den Unterlegscheiben (54) auf dem Seat Bracket (7).

ZUSAMMENBAU (7)

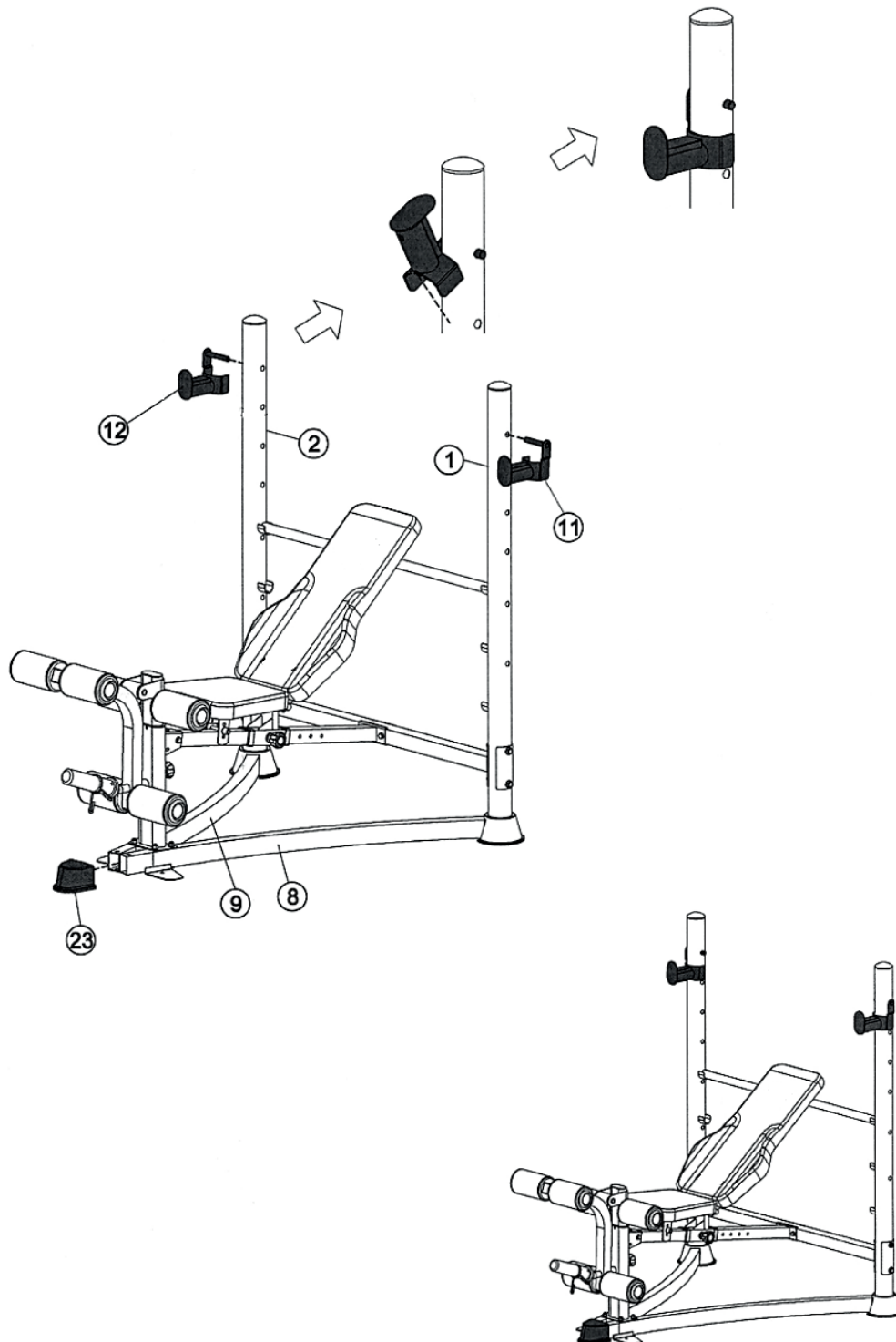
SCHRITT 7



7. Schieben Sie den Long Foam (17) durch die Öffnung des Leg Developer Holder (14), stecken Sie anschließend den Foam Roll (35) auf beide Enden und festigen Sie dies auf beiden Seiten mit der Foam Roll End Cap (31). Wiederholen Sie den Vorgang mit dem Foam Tube (16) an dem Leg Developer (15). Stecken Sie anschließend den Weight Post Olympic Sleeve (59) auf den Vorsprung des Leg Developer. Fixieren Sie dies mit dem Olympic Spring Clip (38)

ZUSAMMENBAU (8)

SCHRITT 8



8. Stecken Sie den Left Bar Catch (11) in den Left Upright Beam (1). Wiederholen Sie den Vorgang auf der rechten Seite. Stecken Sie zur Stabilisation die End Cap Base Frame (23) ans vordere Ende des Left Base Frame (8) und des Right Base Frame (9).

ZUSAMMENBAU (9)

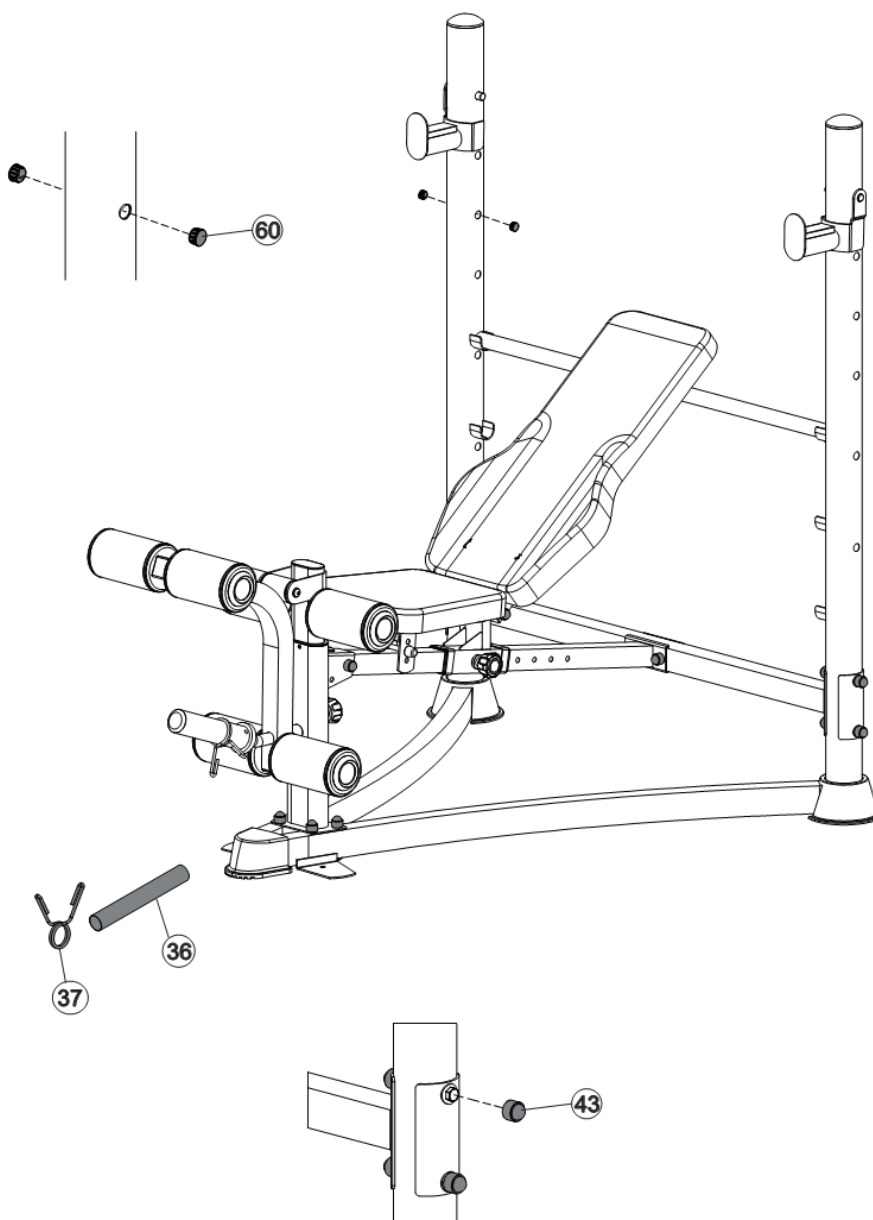
SCHRITT 9



20 M10

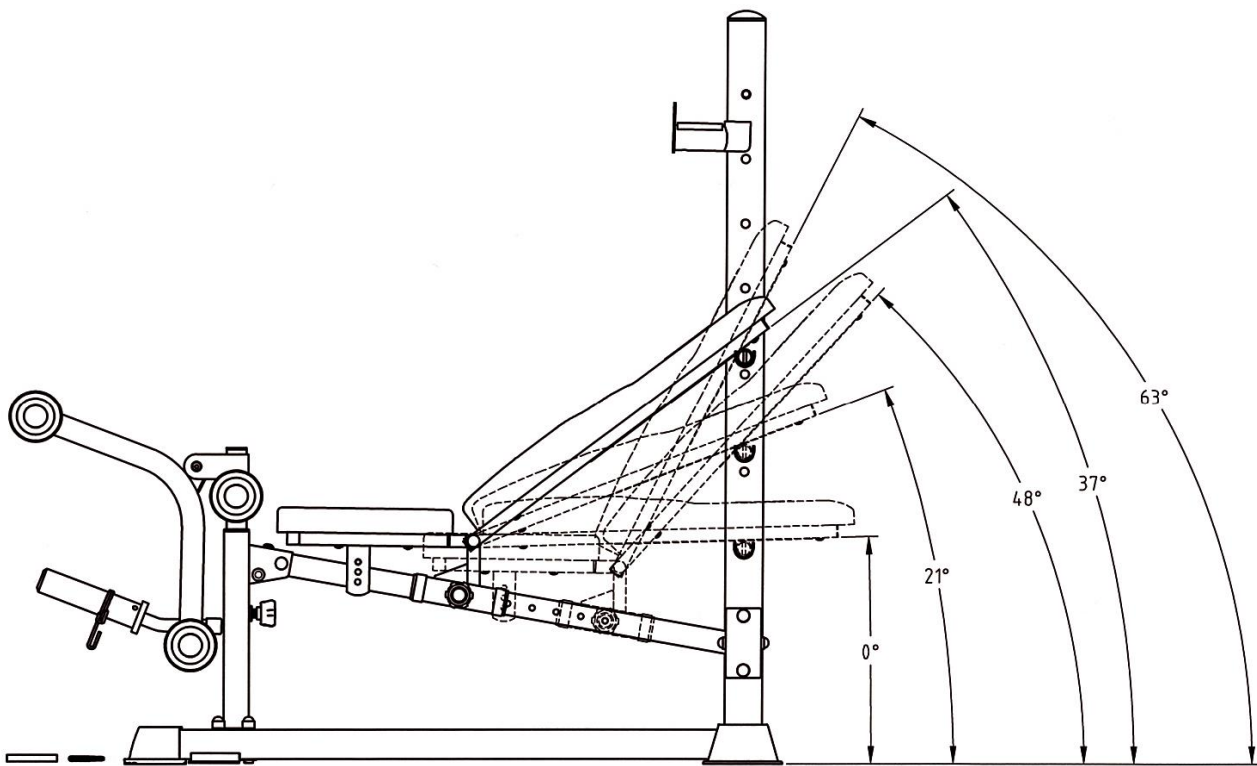


20 $\varnothing 19 \times \varnothing 17 \times 11$



9. Stecken Sie die End Cap (60) auf die offenen Schrauben der Right Upright Beam (2) und Left Upright Beam (1). Für die Schrauben der Left Bar Catch (11) und Right Bar Catch (12) verwenden Sie die Cover Cap (43).

BANKEINSTELLUNGEN



AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

1. Aufwärmphase:

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung

2. Trainingsphase:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überforderndes Training

3. Abkühlphase:

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen

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

Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



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.



TRAININGSHINWEISE

Trainingshinweise

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

1. Intensität

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

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

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

a)

Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise

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

b)

Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

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

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 einer Hantelbank 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 der Hantelbank durch den Fachhändler.

Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

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

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

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit Ihrem neuen Gerät!

Ihr ASVIVA Team