

BEDIENUNGSHANDBUCH

MG4



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

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

Wichtig !

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

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

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

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

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

1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?

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

2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?

Sollten Sie die Möglichkeit einer Video-Aufnahme z.B. 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)



- 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 Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und / oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen 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)

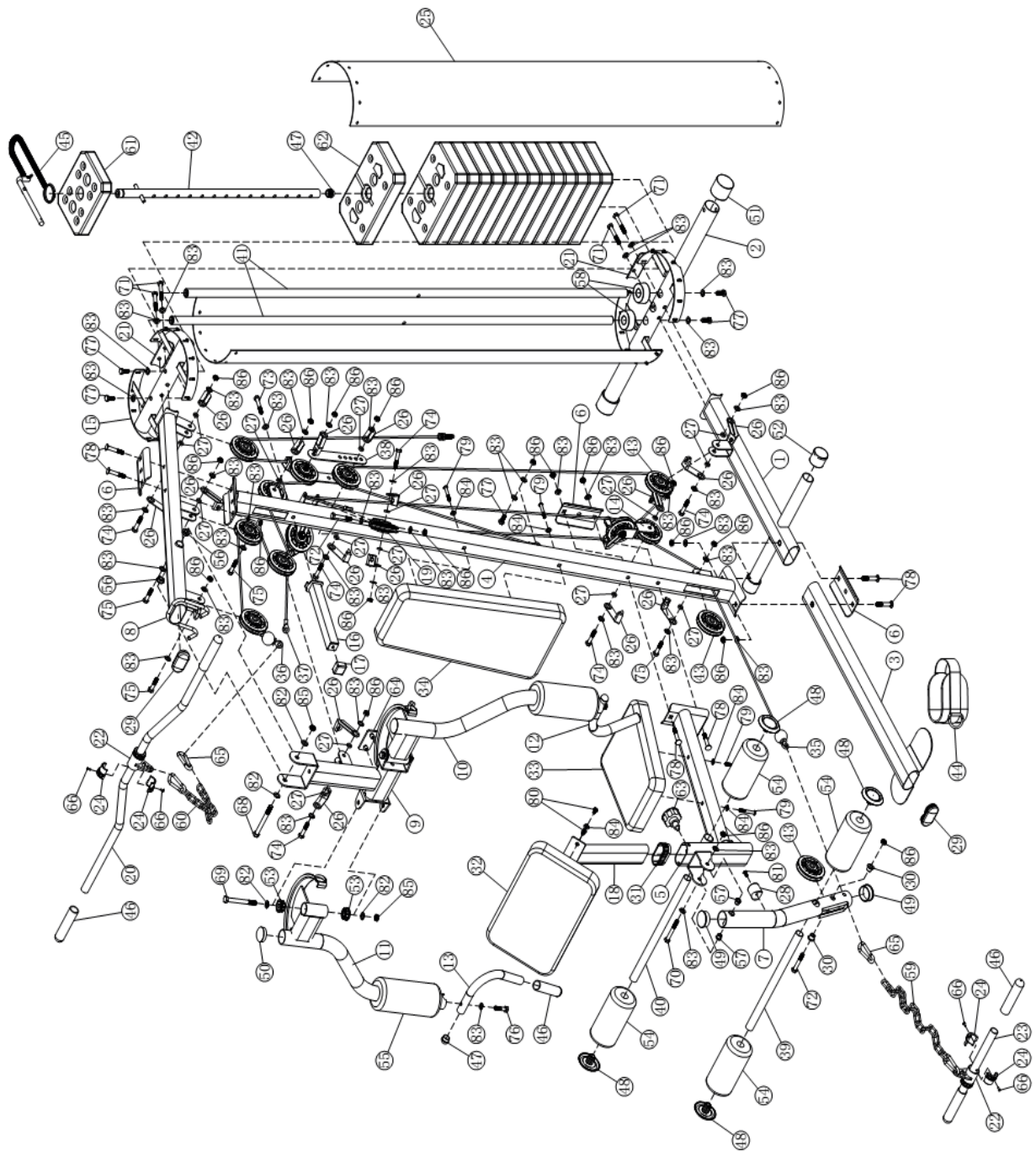
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes Anziehen beeinträchtigt wird.

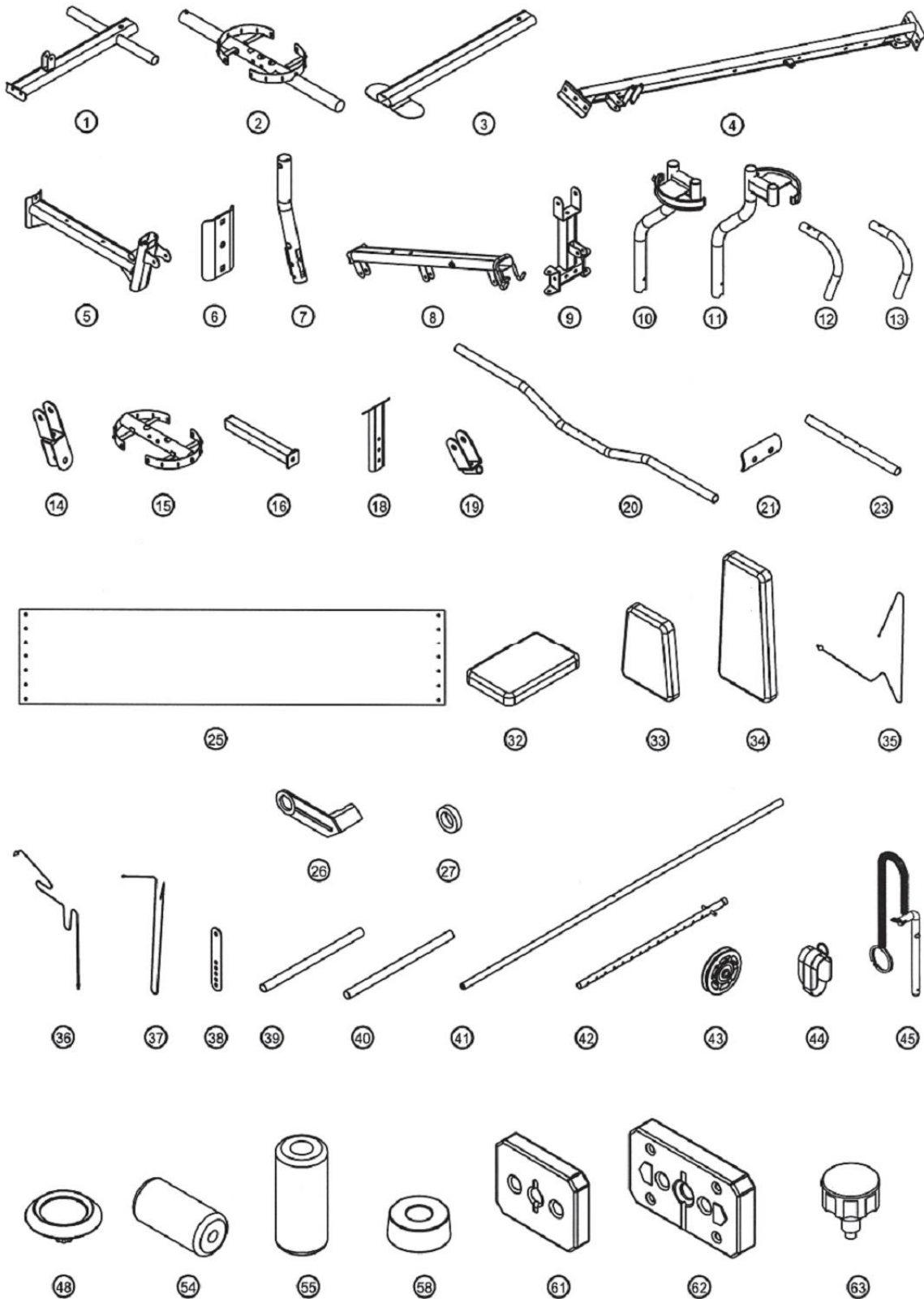
Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichen Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes 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.

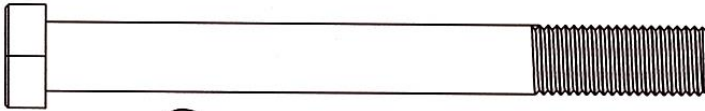
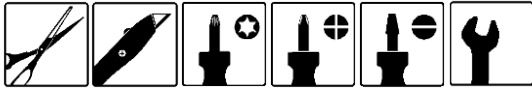
EXPLOSIONSZEICHNUNG



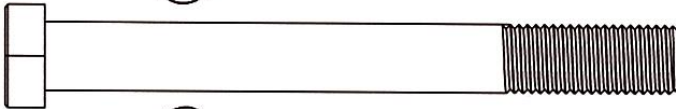
TEILELISTE (1)



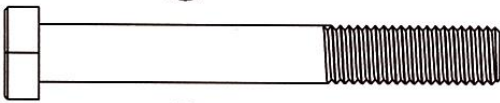
TEILELISTE (2)



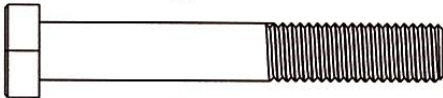
68



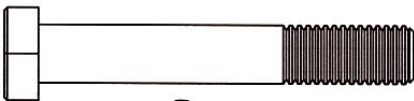
69



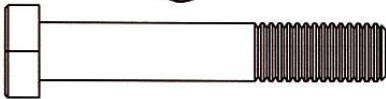
70



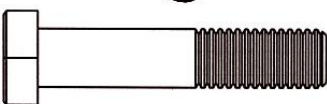
71



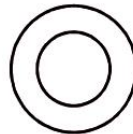
72



73

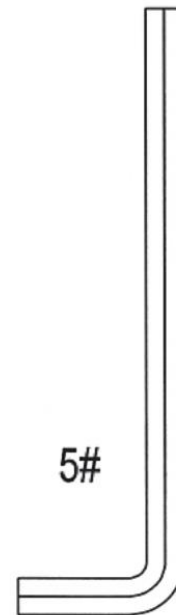
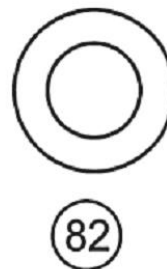
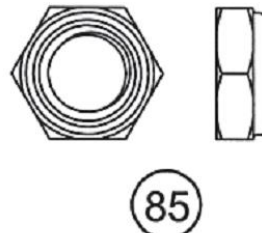
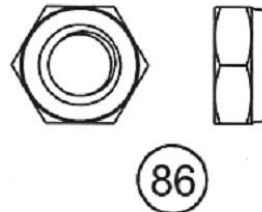
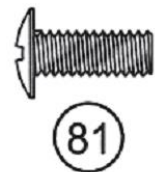
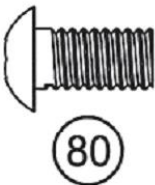
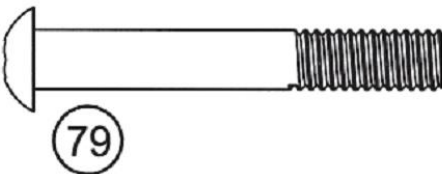
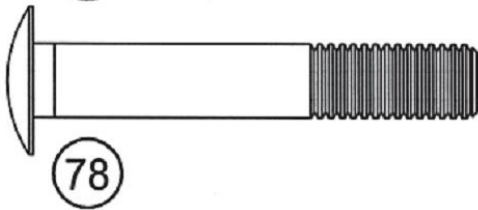
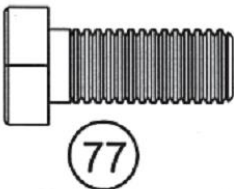
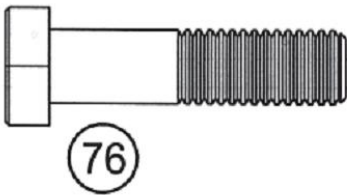
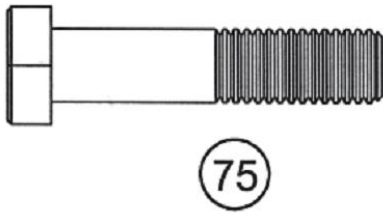


74

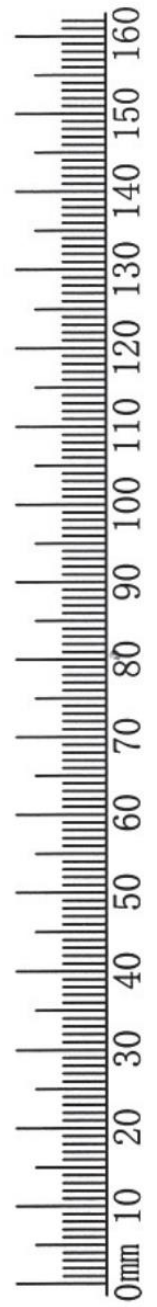
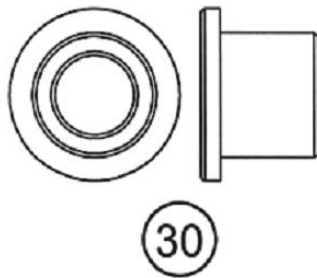
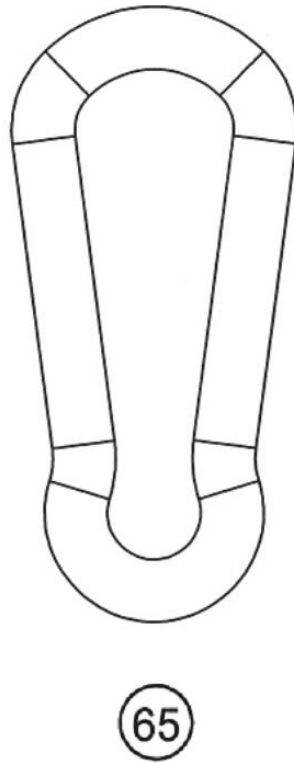


82

TEILELISTE (3)



TEILELISTE (4)



TEILELISTE (5)

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	MIDDLE BASE FRAME		1
2	REAR BASE FRAME		1
3	FRONT BASE FRAME		1
4	VERTICAL FRAME		1
5	SEAT SUPPORT		1
6	BRACKET	80mm x 140mm	3
7	LEG DEVELOPER		1
8	UPPER FRAME		1
9	FRONT PRESS BASE		1
10	LEFT BUTTERFLY		1
11	RIGHT BUTTERFLY		1
12	FRONT PRESS LEFT HANDLE		1
13	FRONT PRESS RIGHT HANDLE		1
14	ANGLED DOUBLE FLOATING PULLEY BRACKET		1
15	UPPER COVER FRAME		1
16	FRONT PRESS STOPPER		1
17	STOPPER SQUARE END CAP	30mm	1
18	ARM CURL STAND		1
19	SWIVEL PULLEY BRACKET FRAME		2
20	LAT BAR		1
21	BRACKET	100mm x R25mm	2
22	ROTATING RING		2
23	SHIVER BAR		1
24	PLASTIC CAP		8
25	WEIGHT STACK COVER		2
26	CABLE RETAINER		21
27	CABLE RETAINER BUSHING	Ø 16mm	21
28	LEG DEVELOPER RUBBER BUMPER	Ø 38mm x 35mm	1
29	END CAP	PT40mm x 80mm	2
30	PULLEY BUSHING	Ø 22mm x Ø 10mm	2
31	SLEEVE	PT40mm x 80mm	1
32	ARM CURL PAD		1
33	SEAT PAD		1
34	BACKREST BOARD		1
35	LOWER CABLE	3310mm	1
36	UPPER CABLE	2880mm	1
37	BUTTERFLY CABLE	3040mm	1
38	DOUBLE FLOATING PULLEY BRACKET		2
39	FOAM TUBE	400mm	1
40	LONG FOAM TUBE	430mm	1
41	GUIDE ROD		2
42	SELECTOR ROD		1
43	PULLEY		14

TEILELISTE (6)

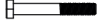
NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
44	ANKLE STRAP		1
45	WEIGHT SELECTOR PIN		1
46	HANDLE GRIP	150mm	6
47	CONE-SHAPED END CAP	Ø 25mm	3
48	FOAM ROLL END CAP		4
49	END CAP	Ø 50mm	2
50	END CAP	Ø 45mm	2
51	END CAP REAR BASE FRAME		2
52	END CAP MIDDLE BASE FRAME		2
53	AXLE BUSHING	Ø 38mm x Ø 12mm	4
54	FOAM ROLL		4
55	BUTTERFLY FOAM ROLL		2
56	BUSHING	Ø 25mm x 8mm	2
57	BUSHING	Ø 18mm x 12mm	2
58	WEIGHT STACK RUBBER BUMPER		2
59	LONG CHAIN	15-LINK	1
60	CHAIN	10-LINK	1
61	SELECTOR STEM		1
62	WEIGHT STACK		14
63	LOCK KNOB	M18	1
64	RUBBER BUMPER	38mm x 78mm	1
65	HOOK		4
66	RIVET	Ø 4mm x 10mm	8
68	HEX BOLT	M12 x 115mm	1
69	HEX BOLT	M12 x 110mm	2
70	HEX BOLT	M10 x 80mm	1
71	HEX BOLT	M10 x 70mm	4
72	HEX BOLT	M10 x 65mm	3
73	HEX BOLT	M10 x 60mm	1
74	HEX BOLT	M10 x 50mm	9
75	HEX BOLT	M10 x 45mm	4
76	HEX BOLT	M10 x 40mm	2
77	HEX BOLT	M10 x 25mm	5
78	CARRIAGE BOLT	M10 x 60mm	6
79	ALLEN BOLT	M8 x 55mm	4
80	ALLEN BOLT	M8 x 16mm	2
81	PHILIPS SCREW	M6 x 16mm	1
82	WASHER	Ø 12mm	6
83	WASHER	Ø 10mm	51
84	WASHER	Ø 8mm	6
85	AIRCRAFT NUT	M12	3
86	AIRCRAFT NUT	M10	24
	TOOL	#5 ALLEN WRENCH	1

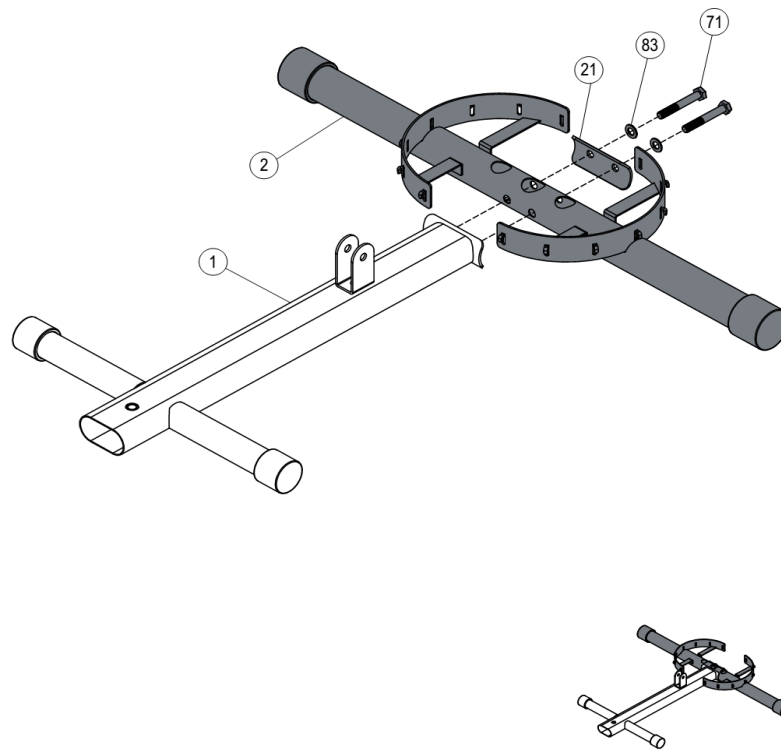
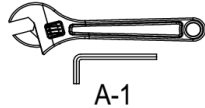
ZUSAMMENBAU (1)

WARNUNG!:

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

SCHRITT 1

- (71)  2 M10×70mm
(83)  2 Ø20×Ø10.5

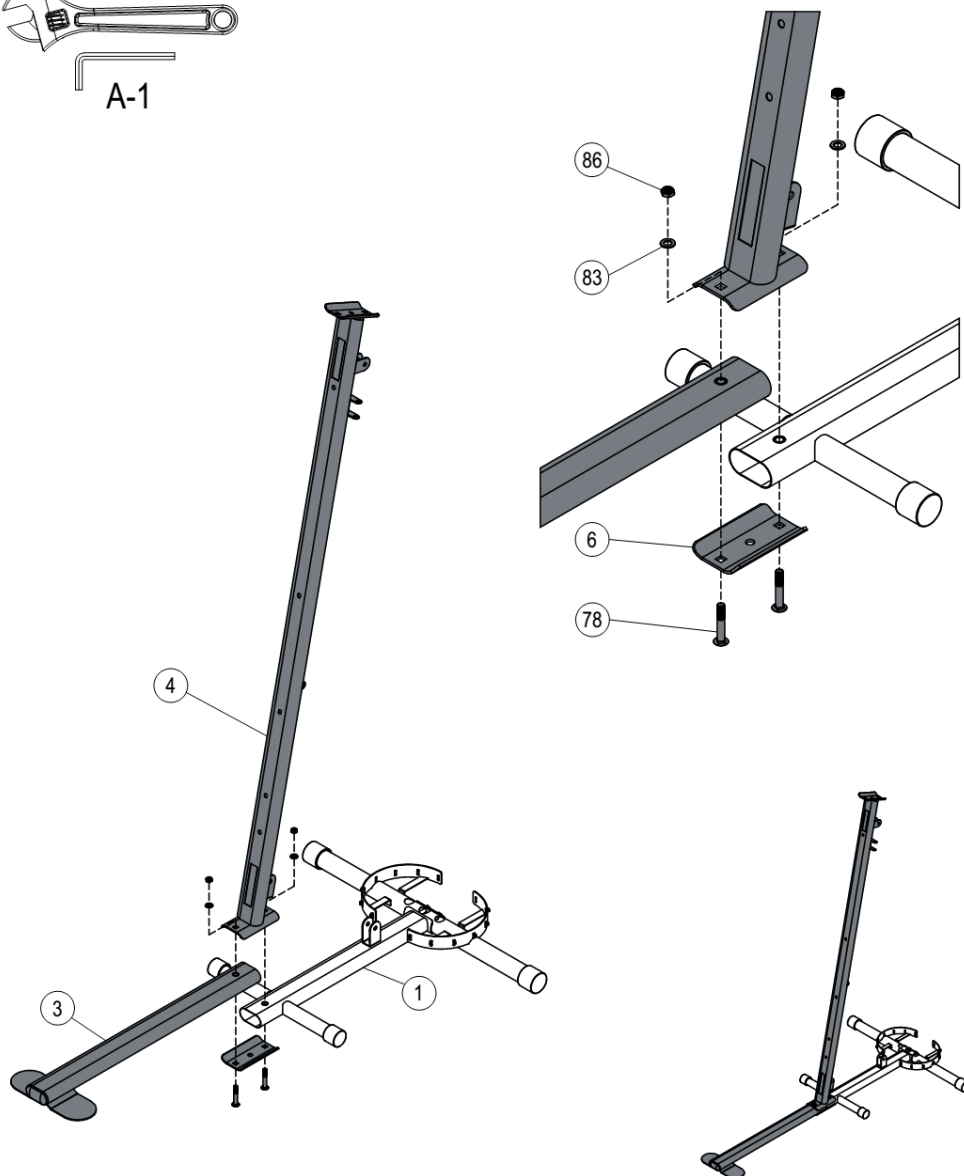
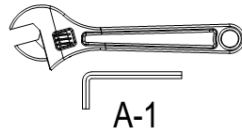


Verbinden Sie den Middle Base Frame (1) mit dem Rear Base Frame (2). Verwenden Sie hierzu die Bracket (21), welche Sie mit zwei Schrauben (71) und den Unterlegscheiben (83) befestigen.

ZUSAMMENBAU (2)

SCHRITT 2

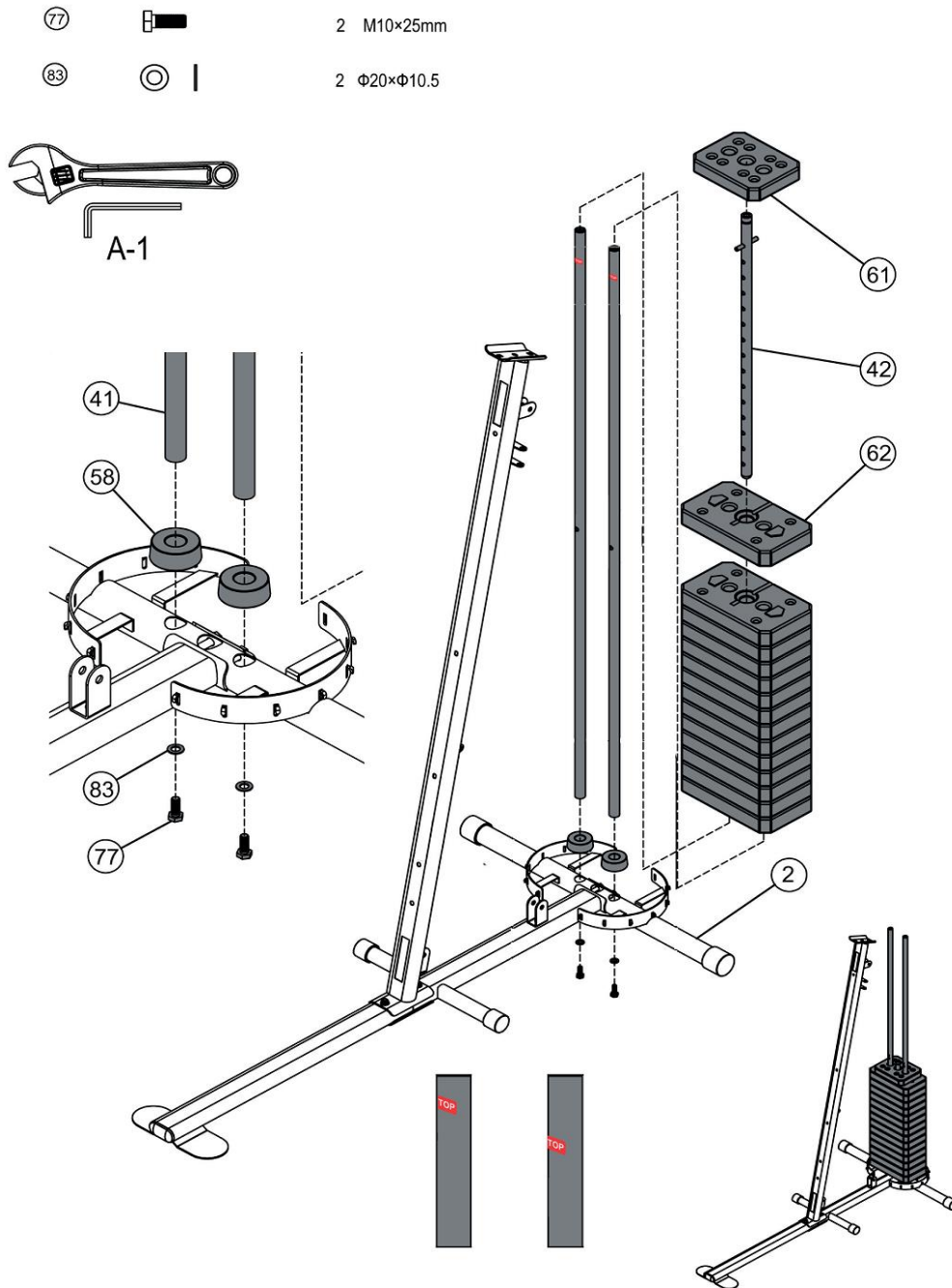
- | | | |
|------|---|-------------|
| (78) |  | 2 M10×60mm |
| (83) |  | 2 Φ20×Φ10.5 |
| (86) |  | 2 M10 |



Befestigen Sie den Front Base Frame (3) und den Vertical Frame (4) ebenfalls mit Hilfe eines Bracket (6), den Schrauben (78), den Unterlegscheiben (83) und den Muttern (86) an dem vorderen Ende des Middle Base Frame (1).

ZUSAMMENBAU (3)

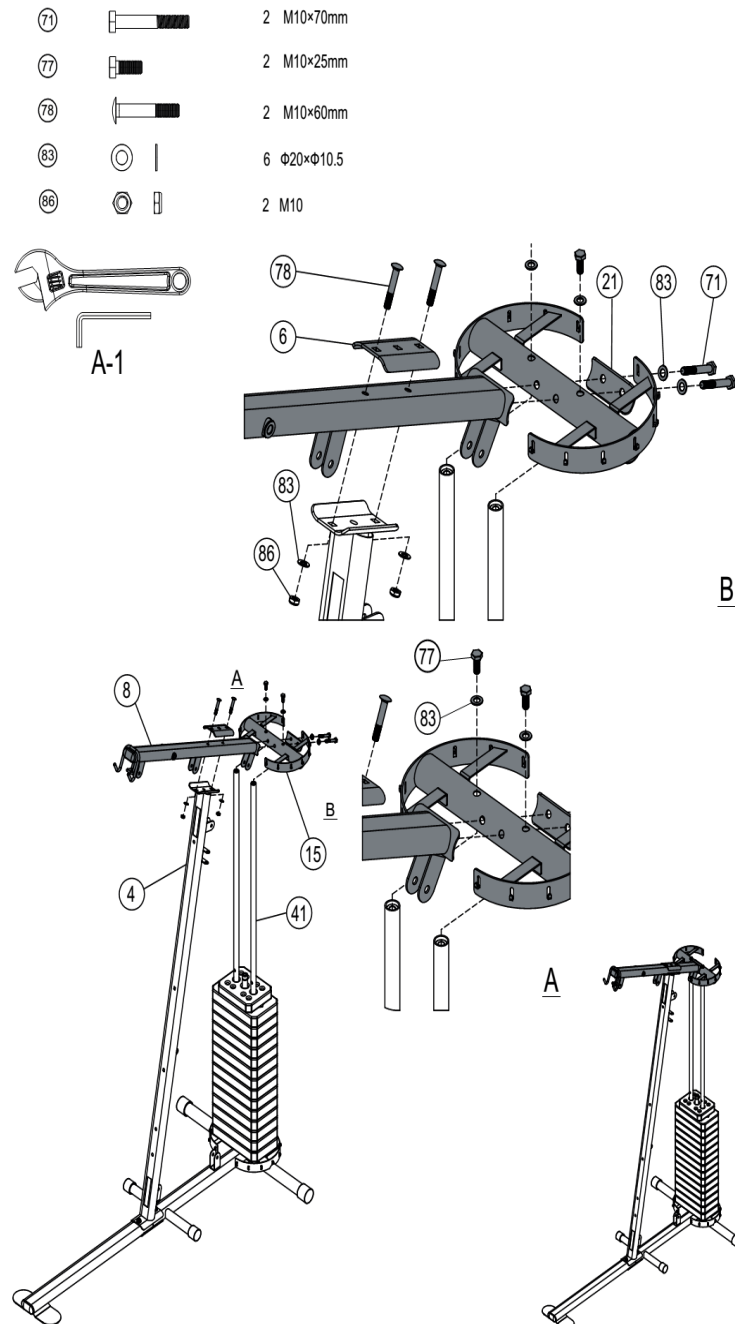
SCHRITT 3



Setzen Sie die Weight Stack Rubber Bumper (58) auf die Vorrichtung und befestigen Sie die beiden Guide Rod (41) mit Hilfe der Schrauben (77) und den Unterlegscheiben (83). Ziehen Sie diese fest. Setzen Sie die Weight Stack (62) auf die Guide Rod (41). Sichern Sie dies mit dem Selector Rod (42) und dem Selector Stem (61).

ZUSAMMENBAU (4)

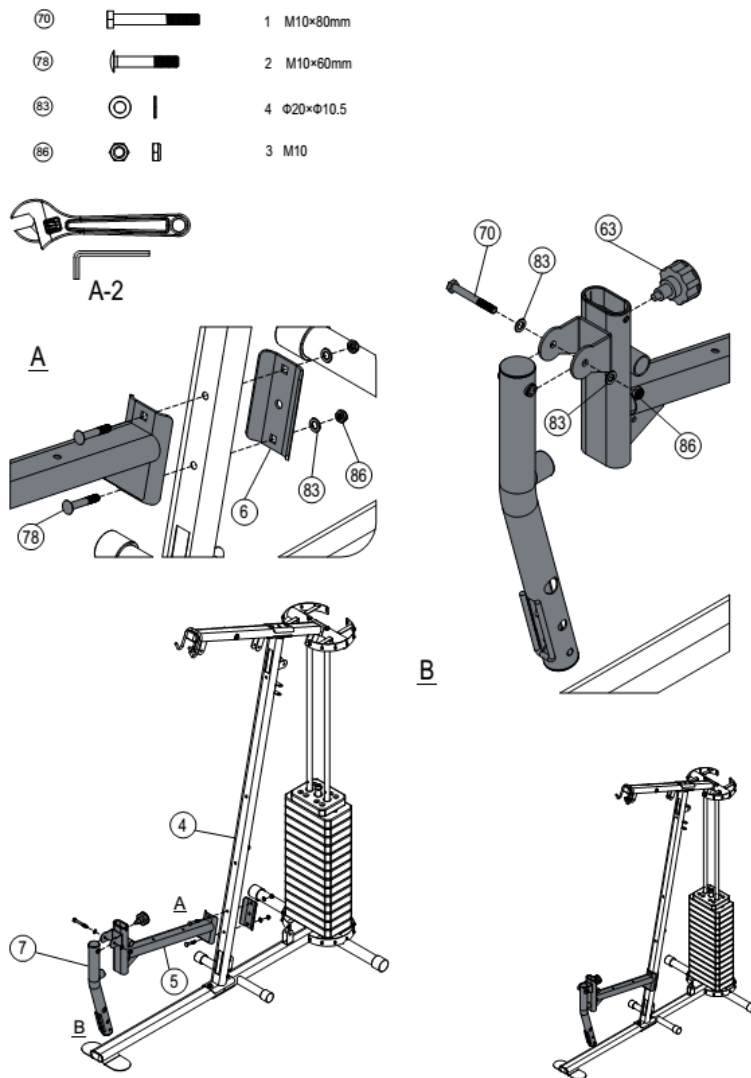
SCHRITT 4



Befestigen Sie den Upper Frame (8) mit einem Bracket (6), den Schrauben (78), den Unterlegscheiben (83) und den Muttern (86) an dem Vertical Frame (4). Stecken Sie den Upper Cover Frame (15) auf die Guide Rod (41) und befestigen Sie den Upper Cover Frame (15) mit der Bracket (21), den Unterlegscheiben (83) und den schrauben (71) an dem Upper Frame (8).

ZUSAMMENBAU (5)

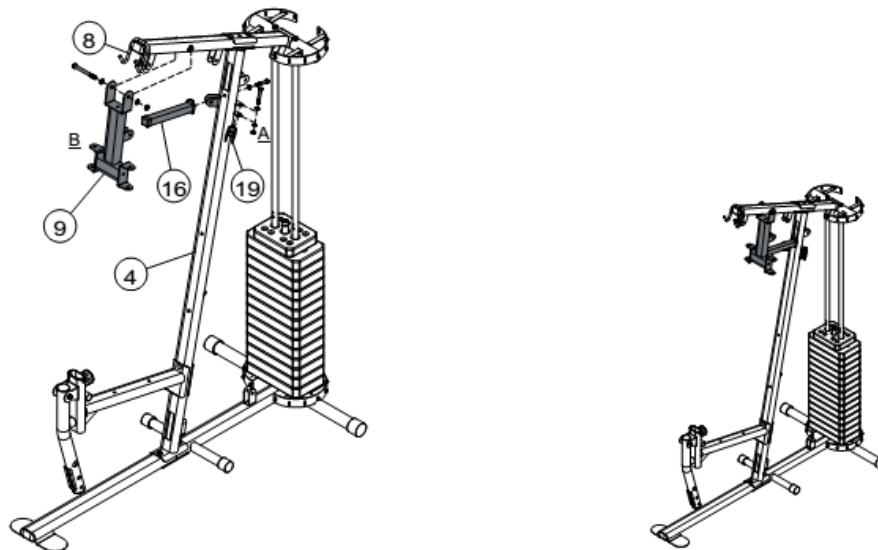
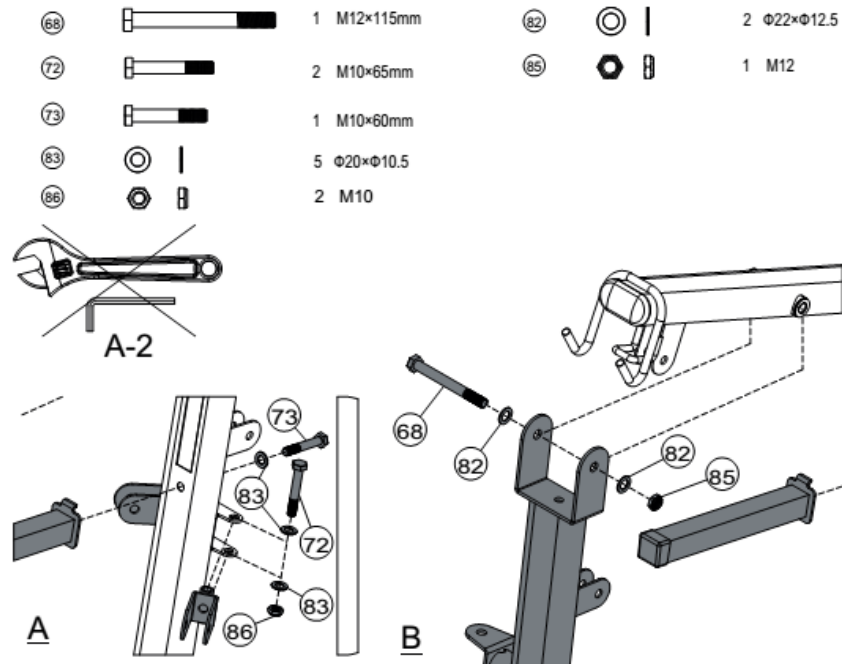
SCHRITT 5



Befestigen Sie die Seat Support Stange (5) mit der Bracket (6), den Unterlegscheiben (83), den Muttern (86) und den Schrauben (78) an dem Vertical Frame (4) (Vergl. Bild A).
 Montieren Sie den Leg Developer (7) mit Hilfe der Schrauben (70), den Unterlegscheiben (83) von beiden Seiten und den Muttern (86) an dem Seat Support (5) (Vergl. Bild B) Und stecken Sie den Lock Knob (36) in die Vrrichtung des Seat Support (5).

ZUSAMMENBAU (6)

SCHRITT 6

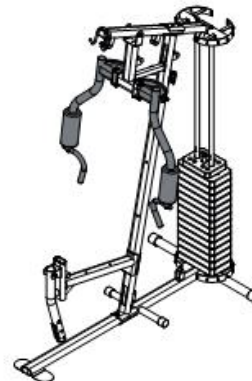
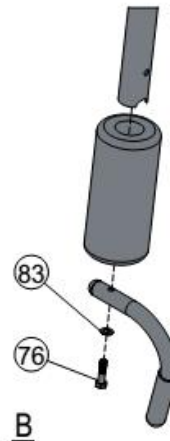
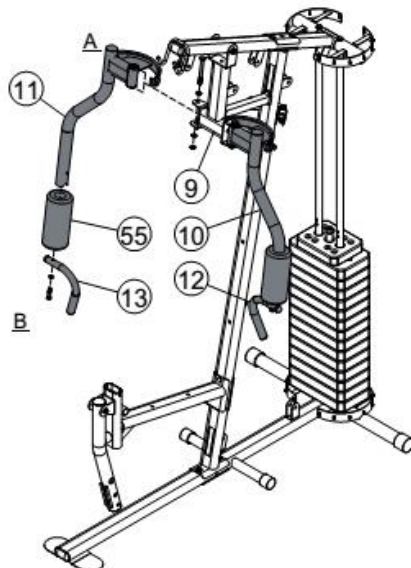
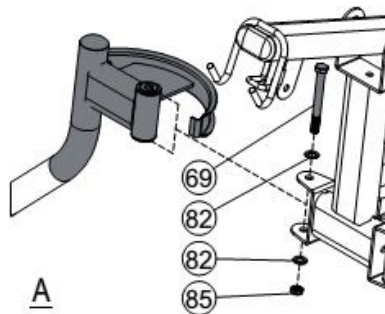
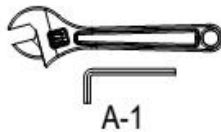


Befestigen Sie den Front Press Base (9) mit den Schrauben (73) und den Unterlegscheiben (83) an dem Vertical Frame (4) und die Swivel Pulley Bracket Frame (19) mit den Schrauben (72) den Unterlegscheiben (83) und den Muttern (86) an dem Vertical Frame (4) (Vergl. Bild A). Befestigen Sie die Front Press Base (9) an dem Upper Frame (8). Verwenden Sie hierzu die Schrauben (68) die Unterlegscheiben (82) von beiden Seiten und die Mutter (85) (Vergl. Bild B).

ZUSAMMENBAU (7)

SCHRITT 7

- | | | |
|------|---|------------------------------|
| (69) |  | 2 M12x110mm |
| (76) |  | 2 M10x40mm |
| (82) |  | 4 $\Phi 22 \times \Phi 12.5$ |
| (83) |  | 2 $\Phi 20 \times \Phi 10.5$ |
| (85) |  | 2 M12 |

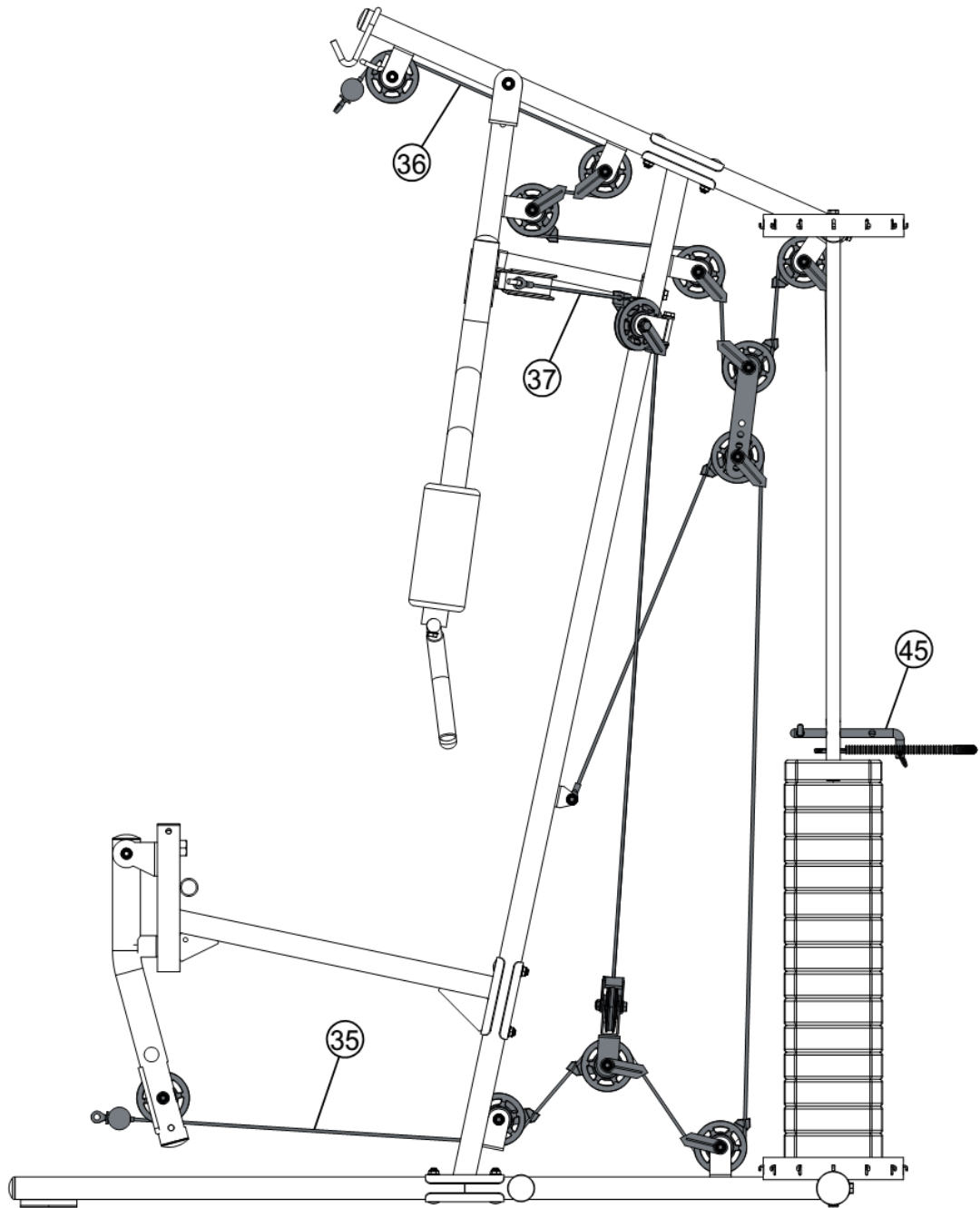


Befestigen Sie den Right Butterfly (11) mit den Schrauben (69), den Unterlegscheiben (82) von beiden Seiten und der Mutter (85) an der Front Press Base (9). Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite mit dem Left Butterfly (10) (Vergl. Bild A).

Stecken Sie den Butterfly Foam Roll (55) auf den Right Butterfly und befestigen Sie den Front Press Right Handle (13) mit der Schraube (76) und der Unterlegscheibe (83). Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite (Vergl. Bild B).

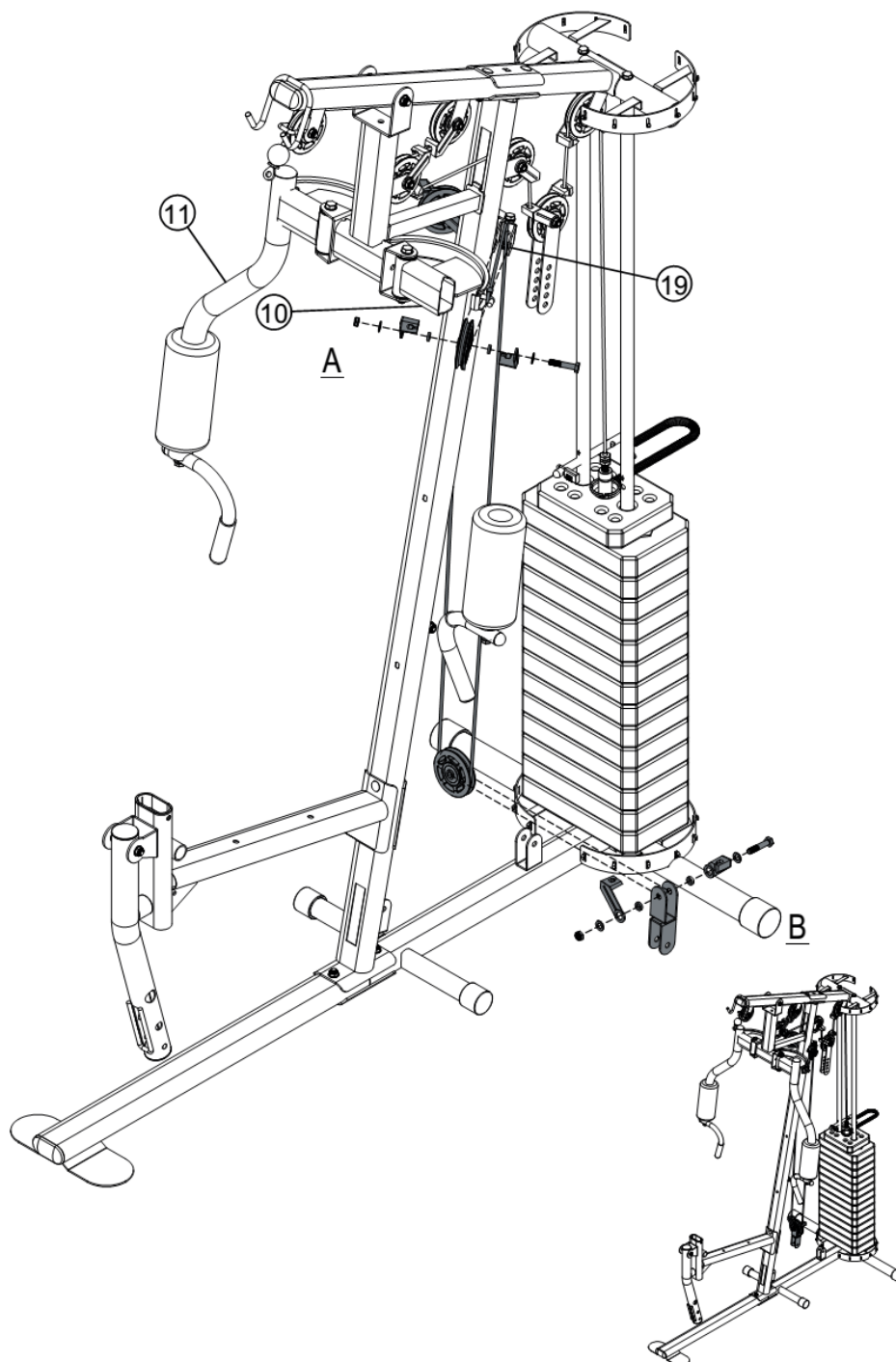
ZUSAMMENBAU (8)

SCHRITT 8



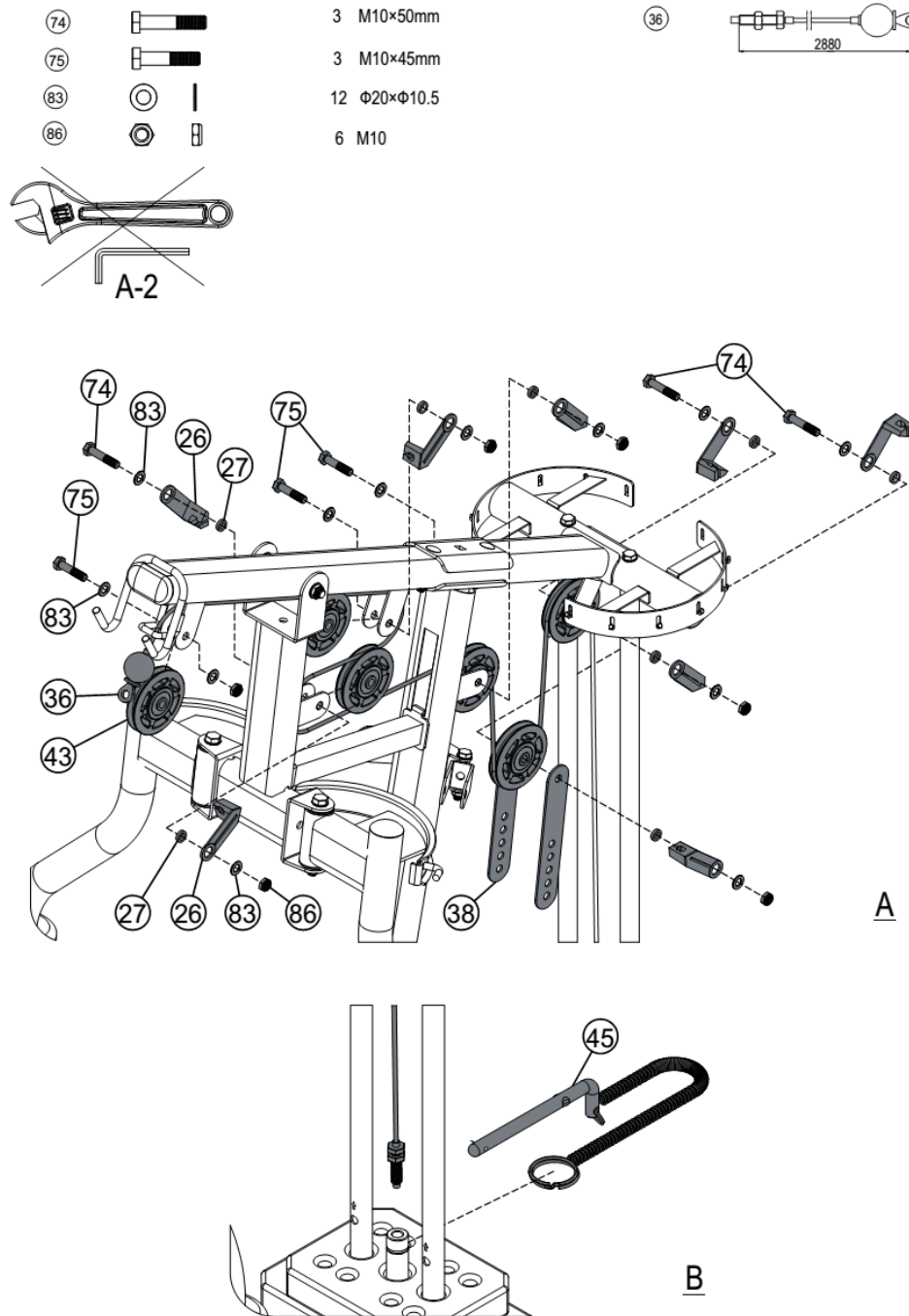
ZUSAMMENBAU (9)

SCHRITT 9



ZUSAMMENBAU (10)

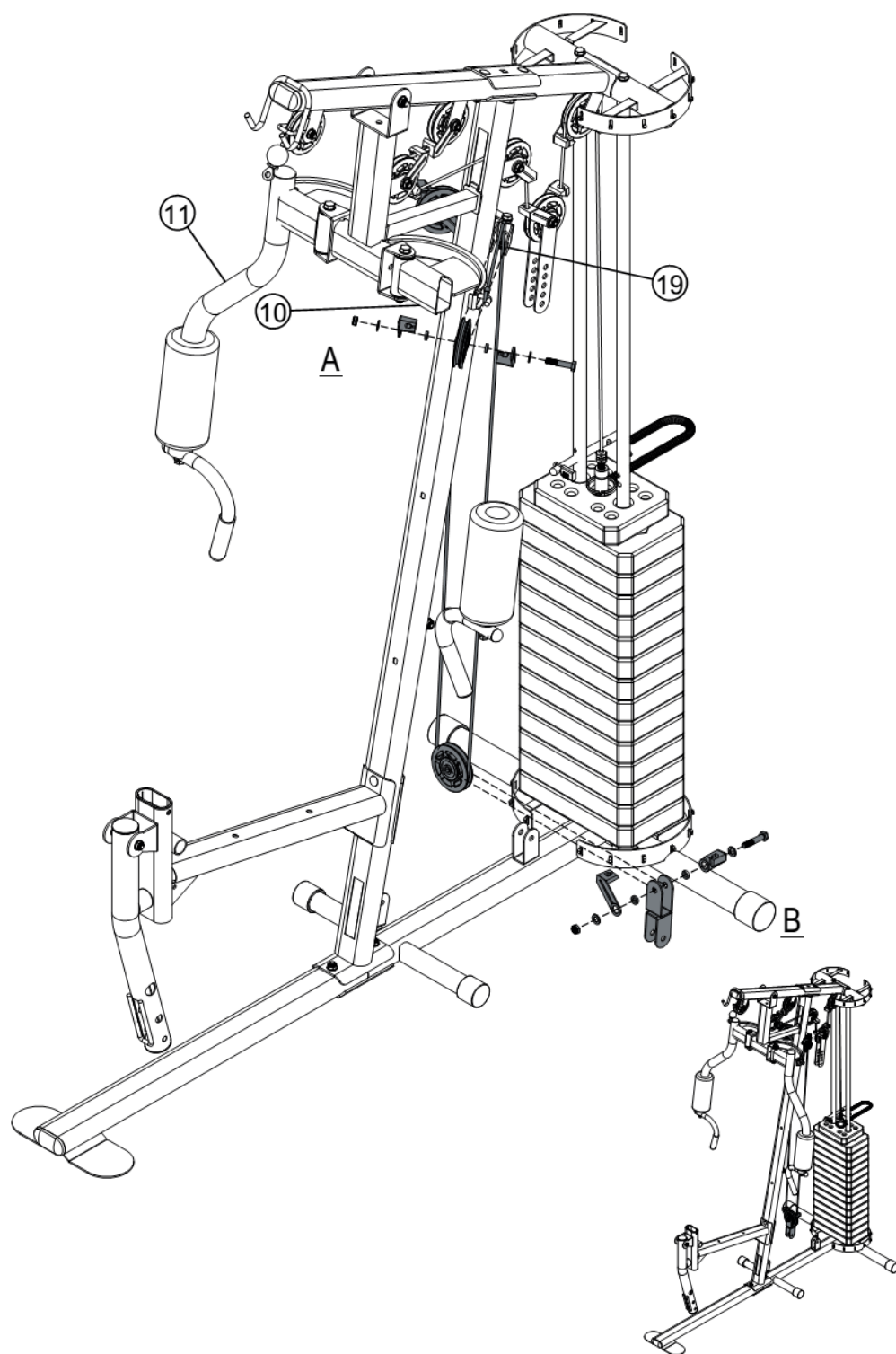
SCHRITT 10



Führen Sie das Upper Cable (36) durch die Vorrichtung an dem Upper Frame (8). Befestigen Sie die Pulleys (43) jeweils mit der Schraube (74), den Unterlegscheiben (83), den Cable Retainer (26) und den Muttern (27). Befestigen Sie die Double Floating Pulley Bracket (38) an dem unteren Pulley. Stecken Sie, nachdem das Kabel durchgezogen wurde, den Weight Selector Pin (45) auf die Selector Rod (42).

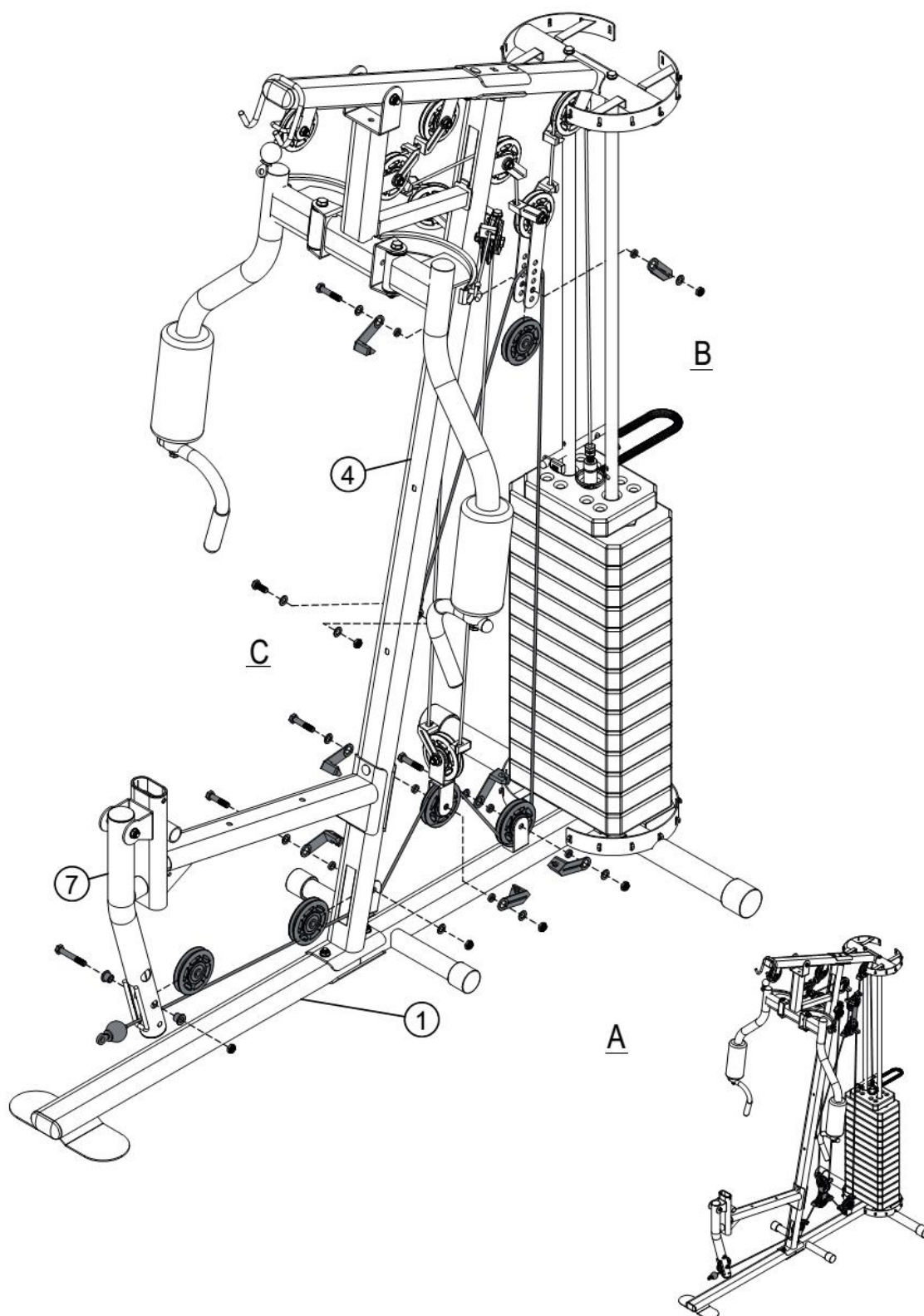
ZUSAMMENBAU (11)

SCHRITT 11



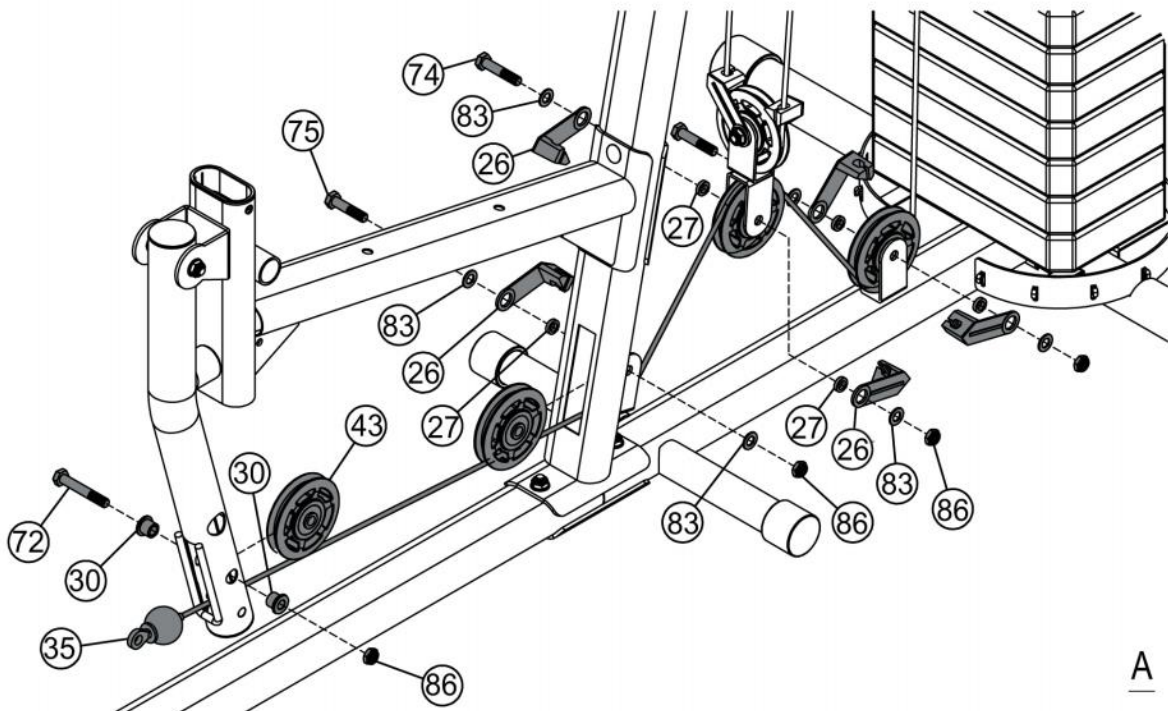
ZUSAMMENBAU (13)

SCHRITT 13



ZUSAMMENBAU (14)

SCHRITT 14

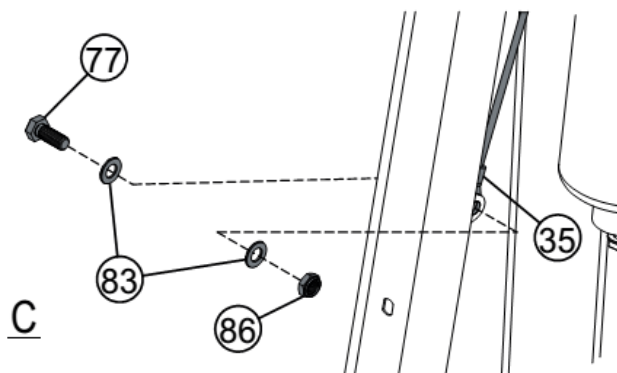
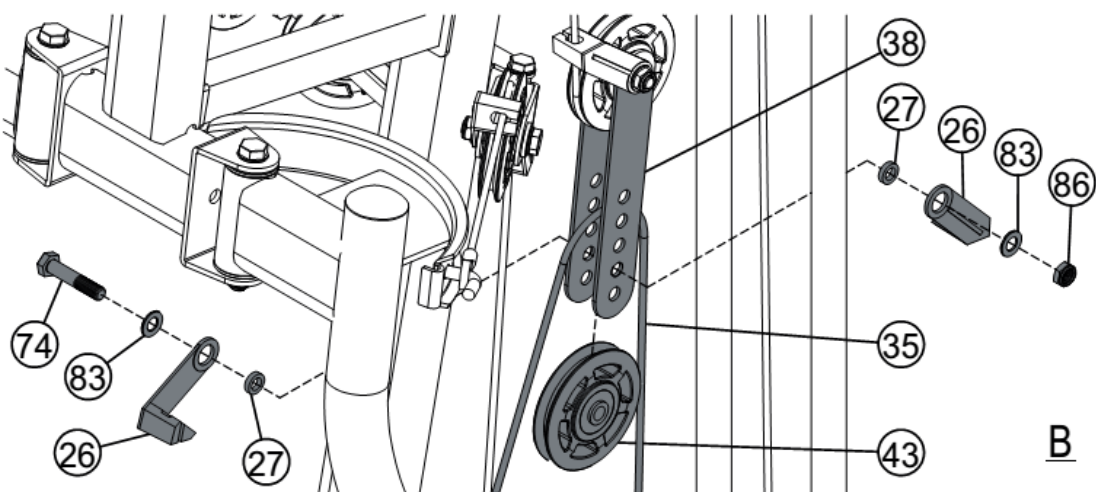
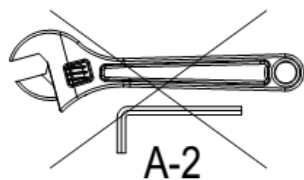


Führen Sie das Lower Cable (35) durch die Vorrichtung an dem Middle Base Frame (1). Befestigen Sie die Pulleys (43) jeweils mit der Schraube (72), den Unterlegscheiben (83), den Cable Retainer (26) und der Nuss (86). Verwenden Sie den Pulley Bushing (30) um das Kabel an dem Leg Developer (7) zu fixieren. (Vergl. Schritt 15).

ZUSAMMENBAU (15)

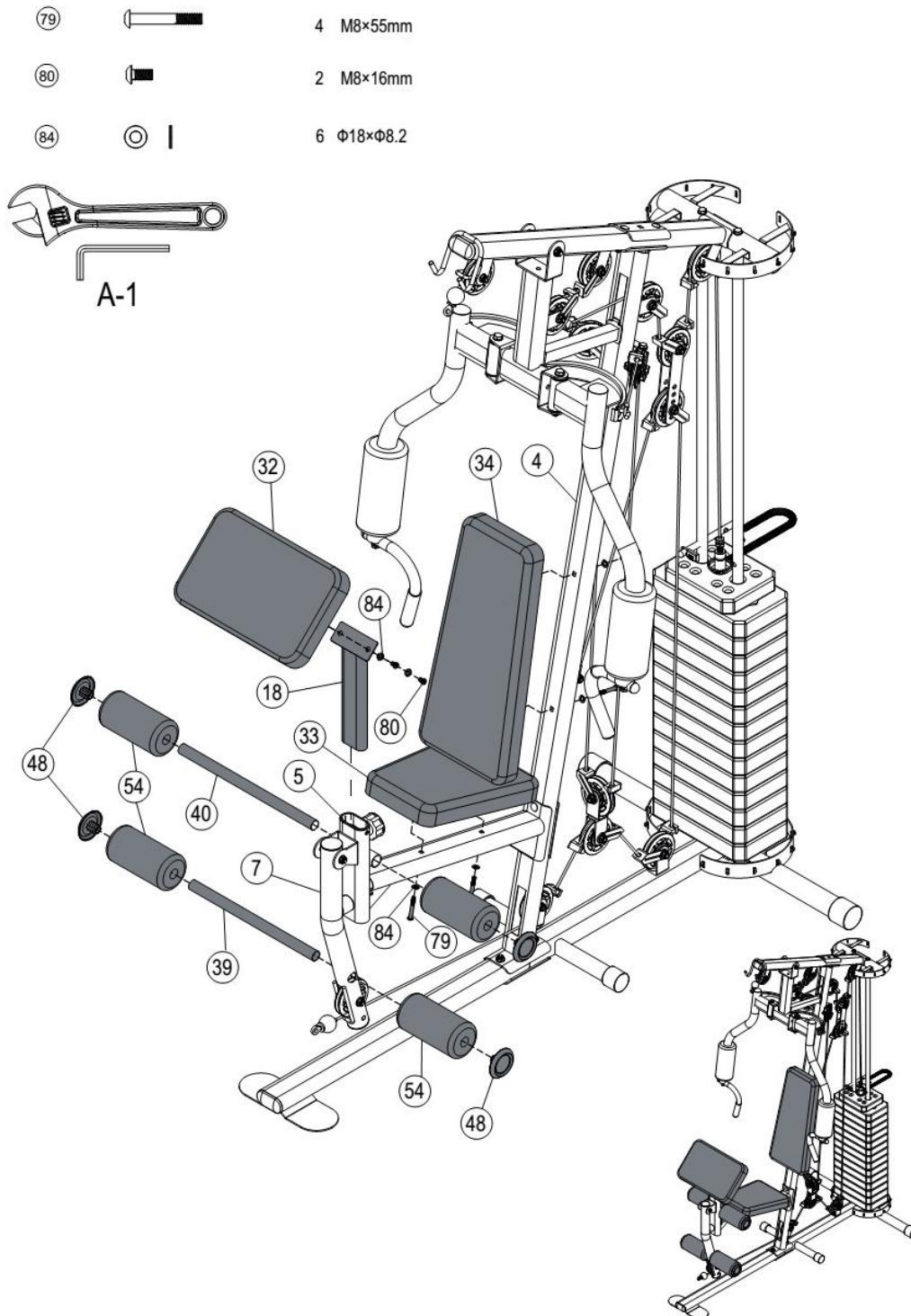
SCHRITT 15

- | | | |
|------|---|------------------------------|
| (74) |  | 1 M10×50mm |
| (77) |  | 1 M10×25mm |
| (83) |   | 4 $\Phi 20 \times \Phi 10.5$ |
| (86) |   | 2 M10 |



ZUSAMMENBAU (16)

SCHRITT 16



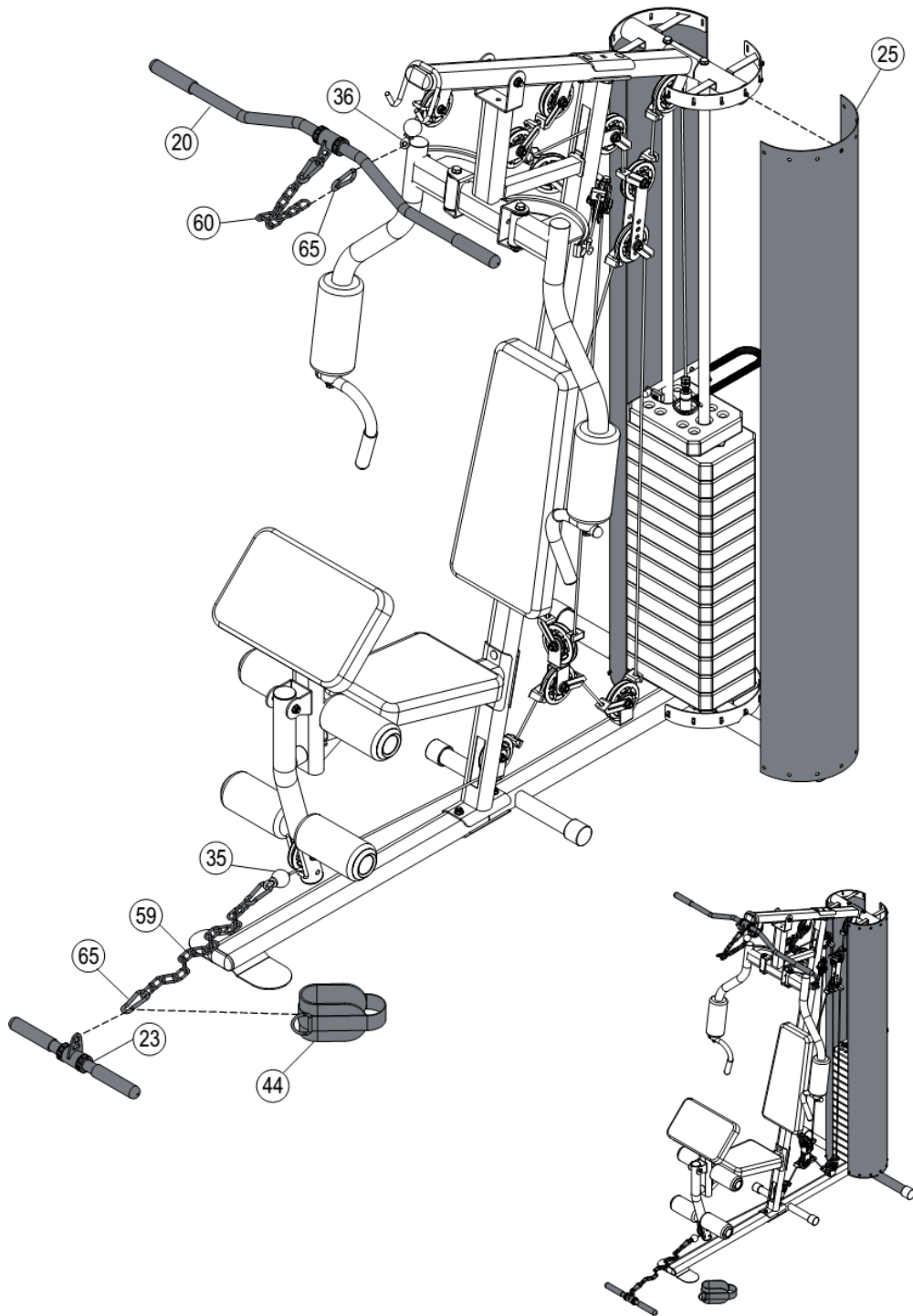
Montieren Sie den Backrest Board (34) und das Seat Pad (33) mit den Schrauben (79) und den Unterlegscheiben (84) auf dem Seat Support (5) und dem Vertical Frame (4).

Stecken Sie den Arm Curl Stand (18) auf den Seat Support (5) und befestigen Sie das Arm Curl Pad (32) auf diesem.

Führen Sie die Long Foam Tube (40) durch die Öffnungen des Leg Developer (7). Fixieren Sie diese an beiden Seiten mit Foam Roll (54). Fixieren Sie die Enden mit Foam Roll End Cap (48).

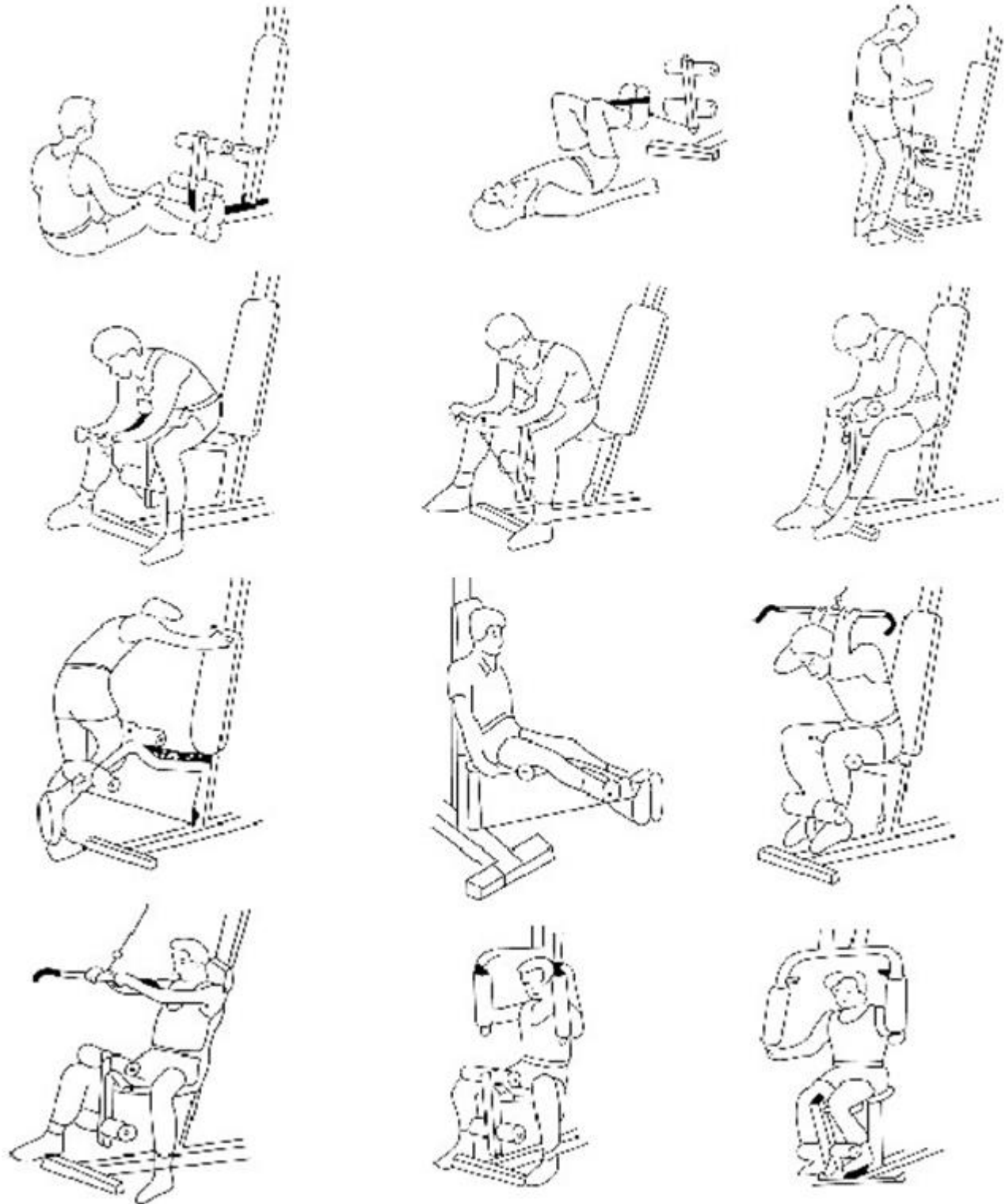
ZUSAMMENBAU (17)

SCHRITT 17



Befestigen Sie die Lat Bar (20) anhand der Chain (60) und dem Hook (65) an dem Upper Cable (36).
Befestigen Sie die Shiver Bar (23) anhand der Long Chain (59) und dem Hook (65) an dem Lower Cable (35).
Befestigen Sie ebenfalls den Ankle Strap (44) an dem Hook (65).
Nutzen Sie die Weight Stack Cover (25) um die Gewichte zu verkleiden.

ÜBUNGSMÖGLICHKEITEN



AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

1. Aufwärmphase:

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

2. Trainingsphase:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überforderndes Training

3. Abkühlphase:

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

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

Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopfrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



Seitliches Dehnen:

Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



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 eines Multi Gym 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 Multi Gym 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