

BEDIENUNGSHANDBUCH

RA9



ROWING MACHINE

Version I-BM

CE

INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE	7
ZUSAMMENBAU (1)	8
ZUSAMMENBAU (2)	9
ZUSAMMENBAU (3)	10
ZUSAMMENBAU (4)	11
ZUSAMMENBAU (5)	12
ZUSAMMENBAU (6)	13
COMPUTERFUNKTIONEN (1)	14
COMPUTERFUNKTIONEN (2)	15
GEBRAUCH UND FUNKTION	16
EMPFEHLUNGEN	17
TRAININGSHINWEISE	18
PULSMESSTABELLE	19
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	20
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	21
STÖRUNGSSUCHE	22

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

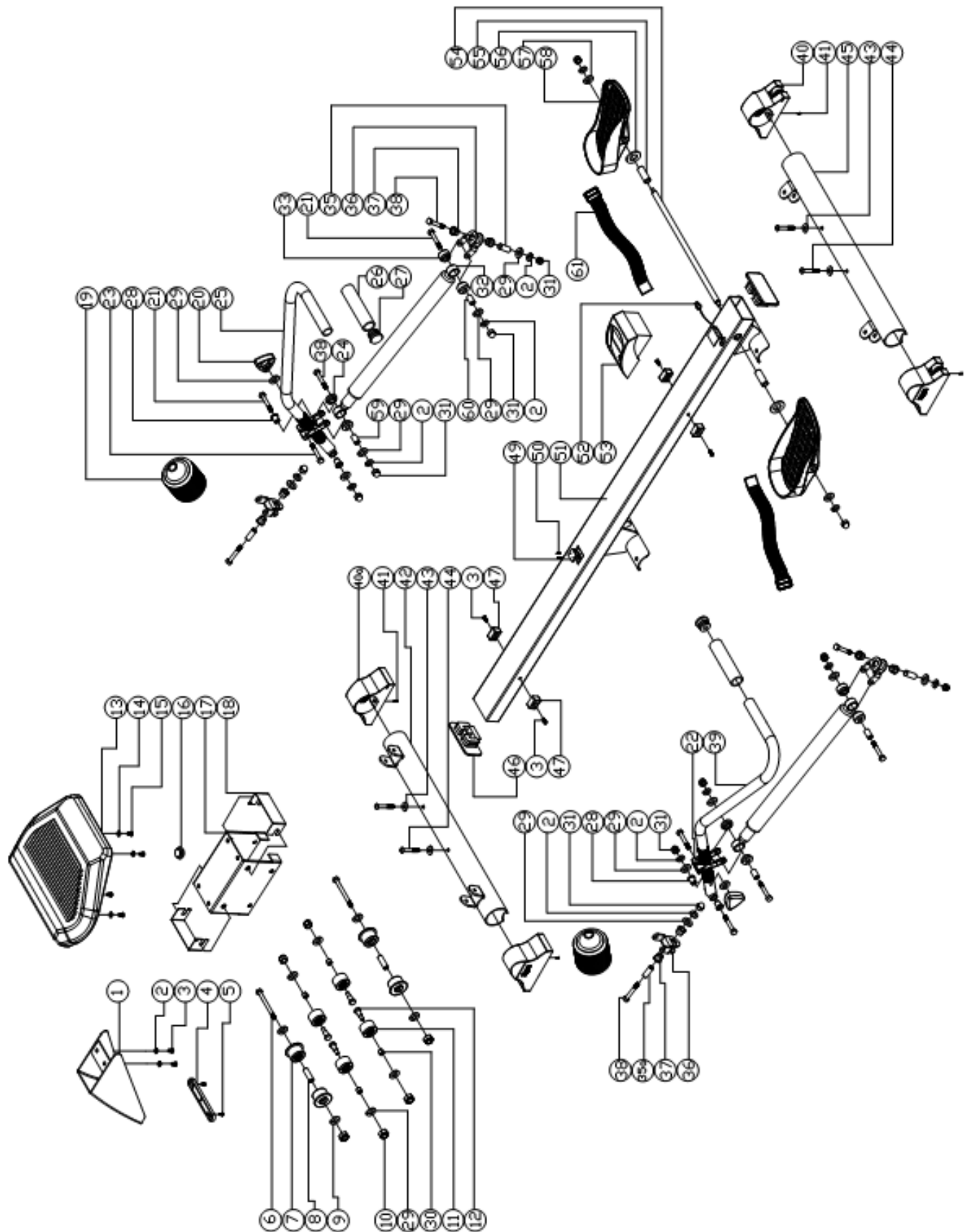
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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 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 abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 100 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Bemerkungen: Einige Teile können durch neue Teile ausgetauscht worden sein!

No.	Name and specification	Qty	No.	Name and specification	Qty
1	Slide track support plate set	1	32	Sylinder	2
2	M8 spring washer	14	33	Sylinder lower washer	4
3	M8*25 screw	6	35	Sylinder axle bushing tube(一)	2
4	Slide track support palter rubber	1	35a	Sylinder copper bushing	2
5	M5*16 screw	2	36	Sylinder fixer	4
6	M8*115 screw	2	37	Sylinder fixer bushing	8
7	Slide wheel (一)	4	38	M8*52 screw	6
8	Slide wheel gap (一)	2	39	Right handle bar tube	1
9	OD14*ID8.5*2.0T flat washer	4	40	Front stabilizer end cap	2
10	M8 nylon cap	6	40a	Rear stabilizer end cap	2
11	Slide wheel (二)	4	41	M4*16 screw	4
12	M8*13 screw	4	42	Rear stabilizer	1
13	Saddle	1	43	M8 arc washer	4
14	Flat washer M6	4	44	M8*60 screw	4
15	Screw M6*16	4	45	Front stabilizer	1
16	Sensor magnet	1	46	Slide track end cap	2
17	Seat fixed plate	1	47	Seat block plate	4
18	Slide wheel (一)block plate	2	49	Inductor	1
19	Handle bar cover	2	50	M3*10 screw	2
20	Handle bar knob	2	51	Slide track	1
21	M8*60 screw	4	52	Computer connection line	1
22	Sylinder adjustor	2	53	Computer	1
23	M8*52 screw	2	54	Pedal axle	1
24	Sylinder upper washer	4	55	Pedal gap tube	2
25	Left handle bar tube	1	56	OD22*ID13*2.0T flat washer	2
26	Handle bar foam	2	57	OD22*ID8.5*1.5T flat washer	2
27	Handle bar end cap	2	58	Pedal (L&R)	2
28	Handle bar axle bushing gap	4	59	Sylinder copper (一)	2
29	Flat washer OD16*ID8.5*1.5T	14	60	Sylinder axle bushing tube (二)	2
30	Moving wheel gap (二)	4	61	Pedal belt	2
31	M8 nut	12			

Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit. Überzeugen Sie sich bei der Montage des Rudergerätes, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

ZUSAMMENBAU (1)

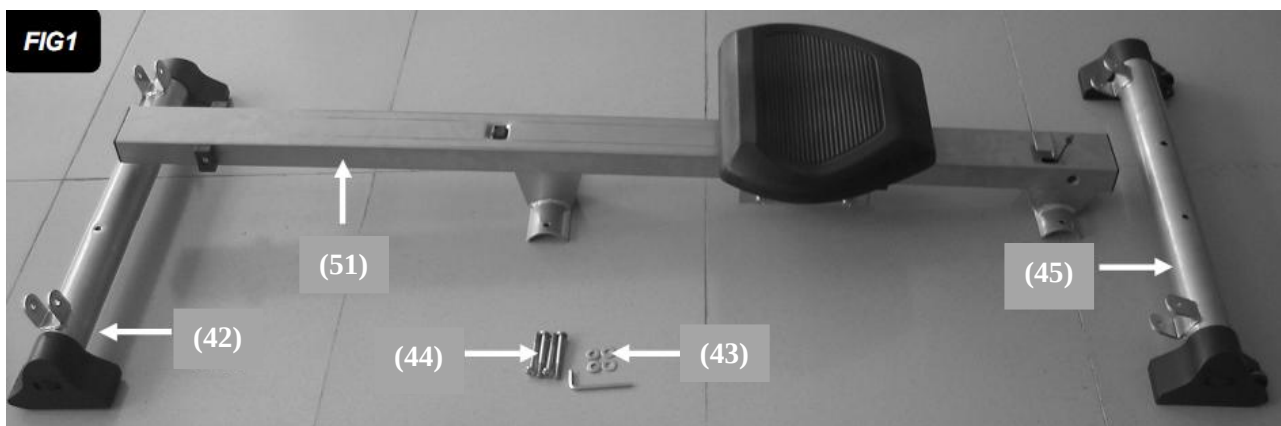
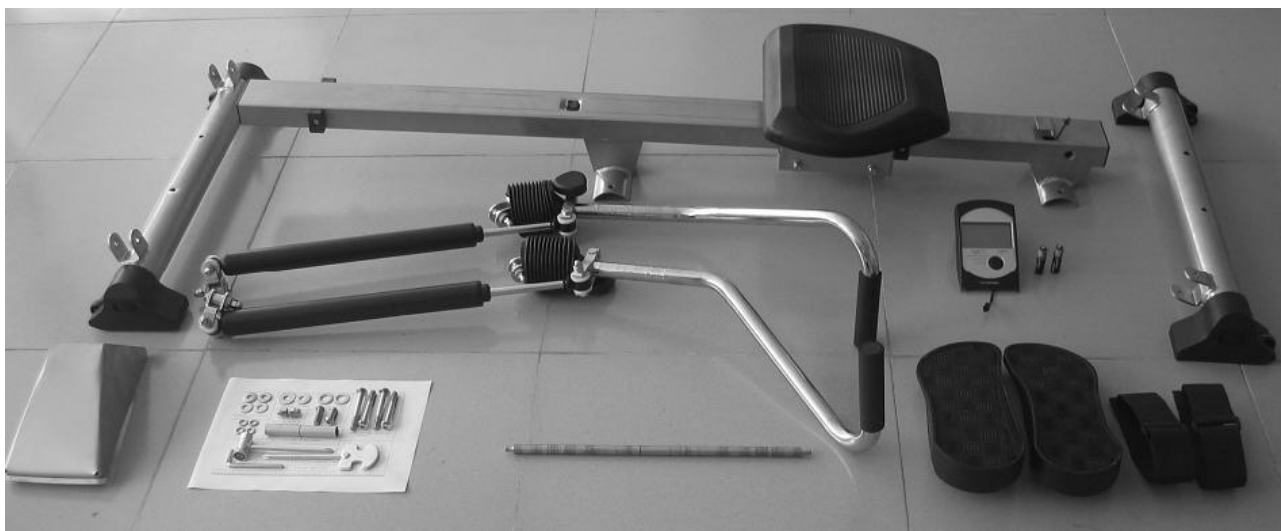
WARNUNG!:

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

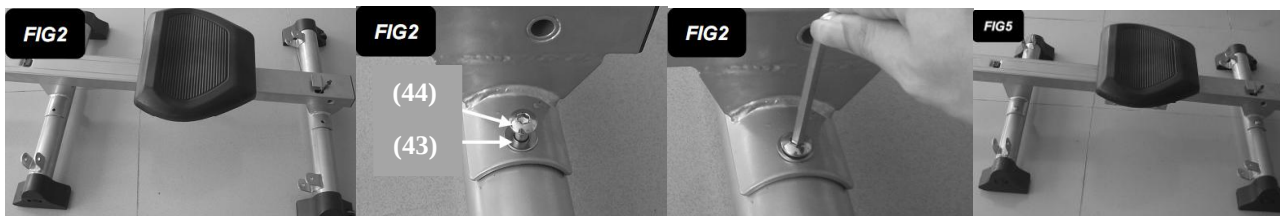
BEACHTEN SIE:

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

SCHRITT 1 / Montage der Stabilisatoren

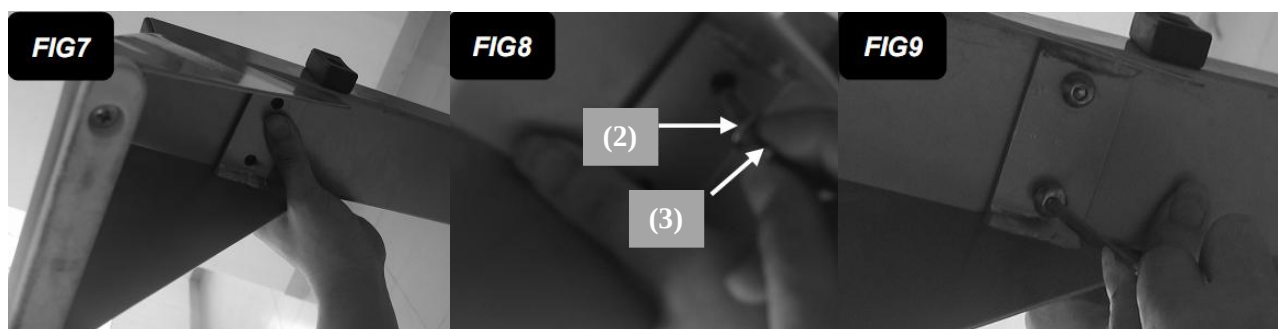
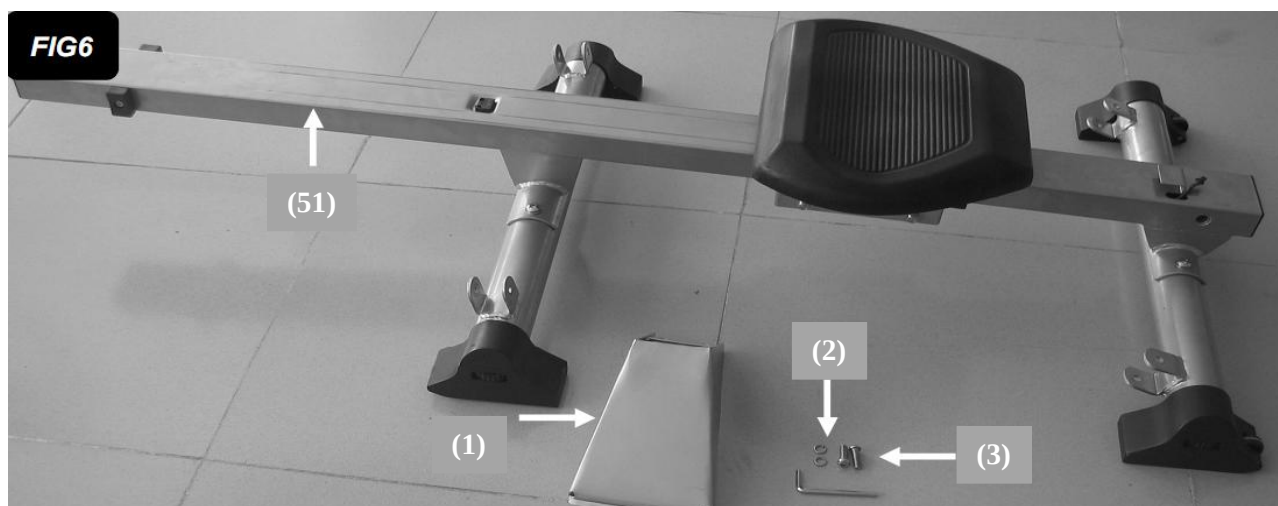


1. Legen Sie den vorderen (45) und hinteren Stabilisator (42) unter die Hauptstange (51) und befestigen Sie diese mit den Schrauben M8*60 (44) und M8 Unterlegscheiben (43) (Bilder 1-5).



ZUSAMMENBAU (2)

2. Stecken Sie dann den Standfuß (1) auf die Hauptstange / Schiene (51) und befestigen diesen mit zwei Unterlegscheiben M8 (2) und zwei Schrauben M8*25 (3) (Bilder 6-10).



3. Schrauben Sie dann den Sitz (13) auf dem Sitzschlitten (51) mittels der Schrauben (6), Unterlegscheiben (9) und Muttern (10) fest.

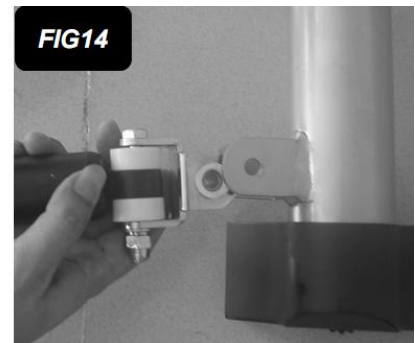
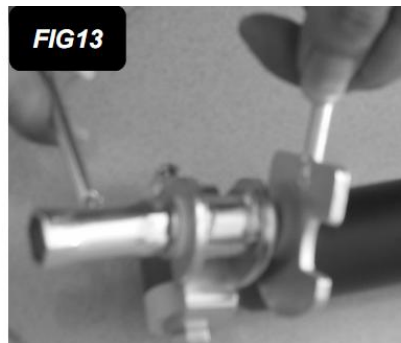
4. Montieren Sie die zwei Metallbügel (18) und die 4 Rollen (7) mittels der Schrauben (6) und Unterlegscheiben (9) sowie selbstsichernde Muttern (10) am Schlitten (51) fest.

ZUSAMMENBAU (3)

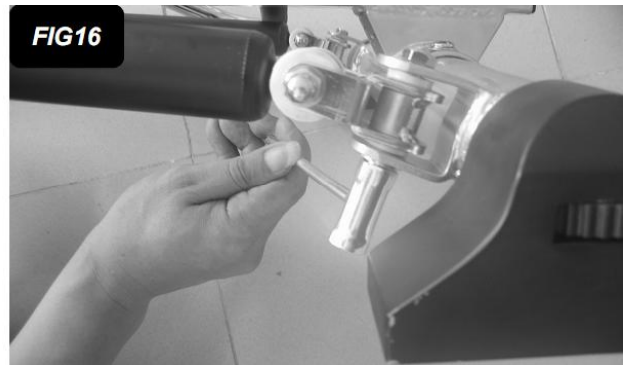
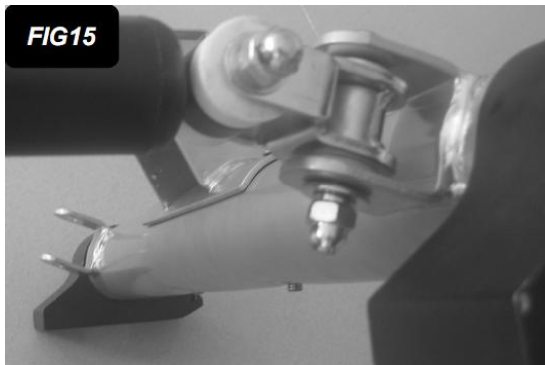
SCHRITT 2 / Montage der Handhebel



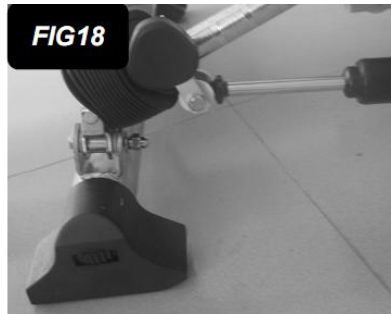
1. Lösen Sie den Feststellknopf der rechten Handstange (39) (Bild 12).
2. Lösen Sie die Schraube M8*52, die Federscheibe M8 und die Unterlegscheibe OD16*ID8.5*1.5T, die an der rechten Handstange (39) vormontiert sind (Bild 13).
3. Führen Sie den Zylinder der rechten Handstange in die dafür vorgesehene Öffnung und befestigen Sie diese mit der Schraube M8*52, der Federscheibe M8 und der Unterlegscheibe OD16*ID8.5*1.5T (Bilder 14-16).



ZUSAMMENBAU (4)



4. Führen Sie die andere Seite der Handstange in die U-förmige Öffnung des hinteren Stabilisators und befestigen Sie diese mit der Schraube M8*52, M8 Federscheibe und Unterlegscheibe OD16*ID8.5*1.5T (Bilder (17-19)).



5. Schieben Sie die Gummi-Abdeckung über die Befestigung (Bild 20).

6. Führen Sie den gleichen Ablauf für die linke Handstange durch



ZUSAMMENBAU (5)

SCHRITT 3 / Montage der Fußschalen

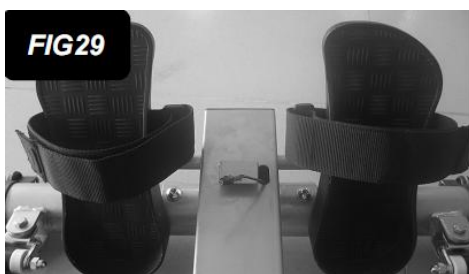
1. Befestigen Sie zunächst die Pedalgurte (61) an den Pedalen (58) (Bilder 22–24).



2. Schieben Sie dann die Achse (54) mittig durch die Bohrungen der Gleitschiene (51), und führen Sie das Distanzstück (55) in die Achse.

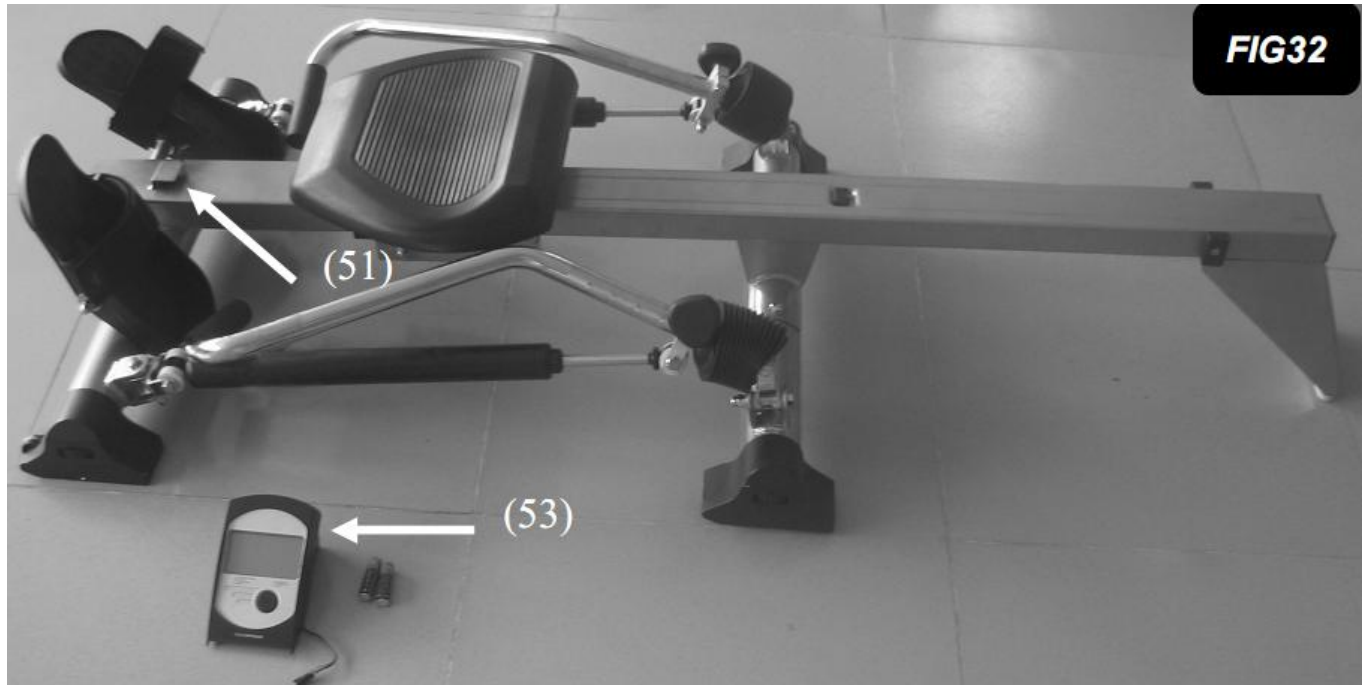


3. Führen Sie dann eine Unterlegscheibe OD22*ID13*2.0T (56), auf die Achse (54), das Pedal (58) auf die Pedalachse (54) und befestigen Sie dies zuletzt mit einer Unterlegscheibe OD22*ID8.5*1.5T (57), Federscheibe M8 (2) und einer Mutter M8 (Bilder 26-31)

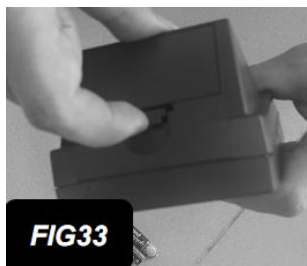


ZUSAMMENBAU (6)

SCHRITT 4 / Montage des Computer



1. Öffnen Sie das Batteriefach des Computers (53), und stecken Sie die Batterien in das Batteriefach (Bilder 33-34).
2. Stecken Sie das Sensorkabel vom Computer (53) in die Buchse vorne am Grundrahmen (54) und schieben Sie den Computer (53) auf die Aufnahme.



Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

Anmerkung:

Bitte das Werkzeugset und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese später einmal für erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

COMPUTERFUNKTIONEN (1)



HINWEISS: Der Computer kann von dieser Abbildung abweichen.

HINWEIS :

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

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

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

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

COMPUTERFUNKTIONEN (2)

FUNKTIONSTASTEN:

- MODE:** mit dieser Taste wählen Sie die versch. Funktionen aus, diese werden im Display angezeigt.
- RESET:** Durch ein kurzes Drücken der Taste wird die angewählte Anzeige gelöscht. Durch ein längeres Drücken (ca. 5 sek.) wird ein Reset alle gespeicherten Daten durchgeführt.

1. SCAN:

Es werden nun alle Funktionen wie Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien und gesamte Distanz abwechselnd angezeigt.

2. ZEIT (TIME):

Es wird die aktuelle Trainingszeit in Minuten sowie Sekunden angezeigt, die zuletzt angezeigten Werte werden automatisch gespeichert.

3. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) :

Hierbei werden die Ruderschläge angezeigt (diese werden über den Schlitten gezählt). die zuletzt angezeigten Werte werden automatisch gespeichert.

4. DIST (DISTANZ):

Hierbei wird die zurückgelegte Entfernung angezeigt.

Die zuletzt angezeigten Werte werden automatisch gespeichert.

5. CALORIES (KALORIEN):

Hierbei wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt.

6. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

Wenn der Computer länger als 4 min. kein Signal erhält, schaltet sich dieser automatisch ab. Nach erhalten eines Impulses schaltet sich dieser wieder ein.

GEBRAUCH UND FUNKTION

Dieser Trainer eignet sich hervorragend für ein sportliches Ausdauertraining unter Einbeziehung aller Hauptmuskelgruppen.

Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem aktiviert.

Um ein gezieltes und effektives Training zu gewährleisten, halten Sie sich bitte an diese Anleitung und beachten Sie alle Punkte gewissenhaft.

Dieser Bewegungsablauf ist sehr effektiv und trainiert durch die Einbeziehung der Arme auf ganzheitliche Weise Ihren gesamten Bewegungsapparat und schult die Motorik.

Nehmen Sie sich Zeit beginnen Sie langsam und pausieren Sie öfters.

Mit zunehmender Trainingserfahrung und Fitness können Sie später das Tempo steigern und länger trainieren. Wenn Sie anhalten möchten, hören Sie auf zu laufen und steigen Sie vorsichtig vom Gerät hinab.

Bewegungsablauf:

- a. Beginnen Sie die Übung mit gebeugten Beinen und Knie zusammen sowie aufrechten Körper.
- b. Beugen Sie sich nach vorne, greifen die Ruderhebel und ziehen diese mit Streckung der Beine bis der Oberkörper aufrecht ist zurück.
- c. Die Ruderhebel sollen mit den Armen nicht mit dem Körper zurückgezogen werden.

Dien Bewegungsablauf können Sie individuell gestalten, Sie können z.B. zuerst die Ruderhebel zurückziehen und dann die Beine Strecken oder aber die Beine Ausstrecken und dann die Ruderarme nachziehen.

WICHTIG ist dabei, dass alle Bewegung kontrolliert und umsichtig durchgeführt werden !.



EMPFEHLUNGEN

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

WIE OFT SIE TRAINIEREN:

Sie sollten drei bis vier mal / Woche Trainieren, um Ihre kardiovaskuläre Fitness und Muskelfitness zu verbessern.

WIE HART SIE TRAINIEREN:

Die Intensität der Übung wird in Ihrer Herzrate widerspiegelt. Übung muss genug streng sein, um Ihren Herzmuskel zu stärken und Ihr kardiovaskuläres System zu bedingen. Nur Ihr Arzt kann das Ziel Lehrherzreihe für Sie vorschreiben. Vor dem Starten jedes Übungsprogramms befragen Ihren Arzt.

WIE LANGE SIE TRAINIEREN:

Anhaltende Übung trainiert Ihr Herz, Lungen und Muskeln.

ANFÄNGER-LAUFBAND-PROGRAMM

Zeit	ANSTRENGUNGSNIVEAU	DAUER
WOCHE 1	Leicht	6~12 Minuten
WOCHE 2	Leicht	10~16 Minuten
WOCHE 3	Gemäßigt	14~20 Minuten
WOCHE 4	Gemäßigt	18~24 Minuten
WOCHE 5	Gemäßigt	22~28 Minuten
WOCHE 6	Ein bisschen höher oder ein bisschen tiefer	20 Minuten
WOCHE 7	Fügen Sie Zwischenraum-Schulung hinzu	3 Minuten an der gemäßigten Anstrengung mit 3 Minuten an der höheren Anstrengung seit 24 Minuten

TRAININGSHINWEISE

Trainingshinweise

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

1. Intensität

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

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

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

a)

Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise

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

b)

Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten

(bei AsVIVA erhältlich).

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

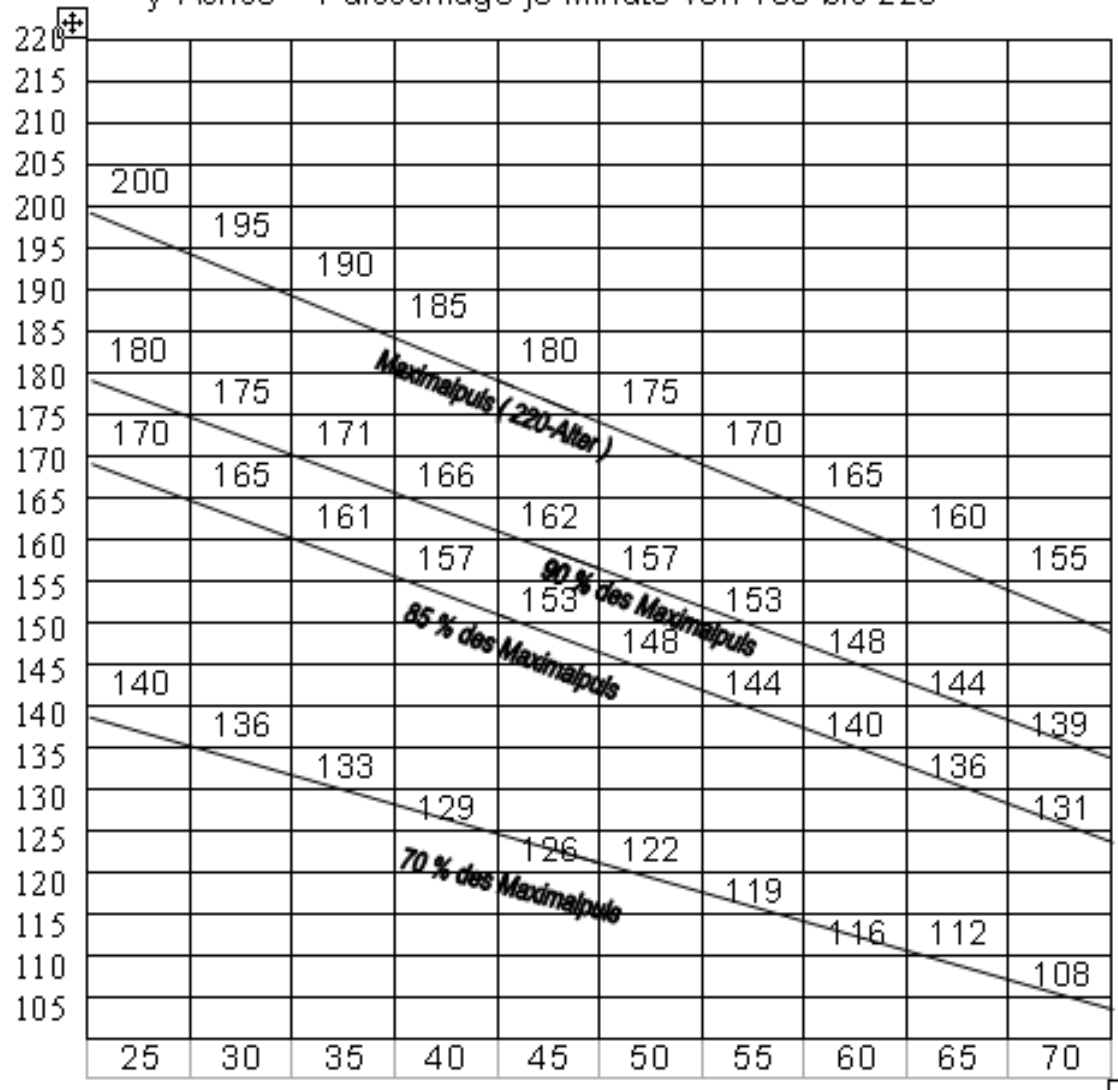
Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen.

Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

PULSMESSTABELLE

Pulsmesstabelle.

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



Berechnungsformeln:

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

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet!

Alle Hinweise sind nur 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 Fitnessgerätes aus dem Hause AsVIVA.

Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe des Gerätes durch den Fachhändler.

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

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen, **dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.**

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

- ⇒ alle Teile des Gerätes, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.
- ⇒ Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen 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
Kein Anzeige	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob 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	
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihrem Körper und den Pulssensoren zu sichern.

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

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

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

Ihr ASVIVA Team