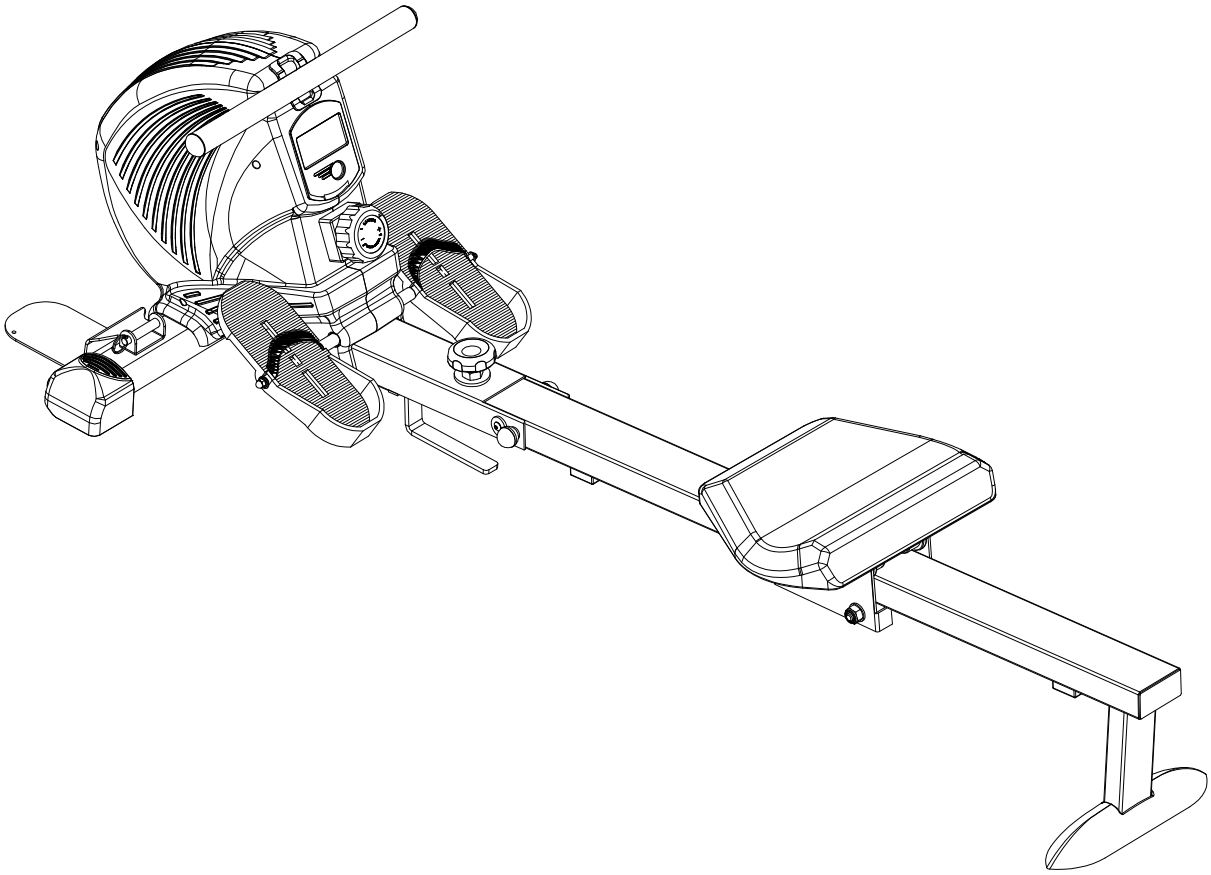
ROWING MACHINE

AsVIVA
Professionell-Fitness-Equipment
Lifestyle for you !

BEDIENUNGSHANDBUCH

RA8



Version B-BP

CE

INHALTSANGABE

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

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 detailierter 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 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 o. ä. schützen möchten, 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

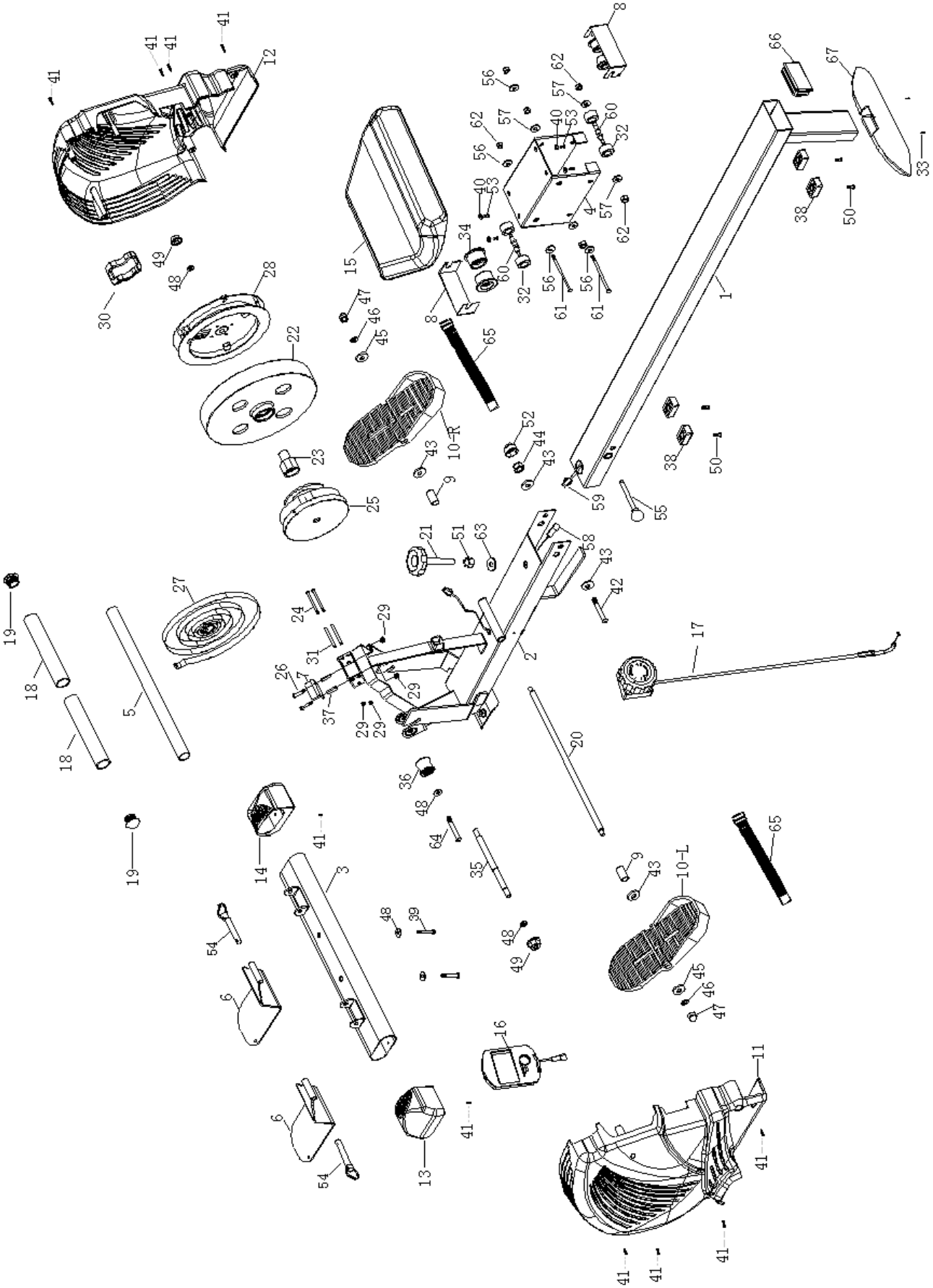
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!

- 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 **120 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE (1)

Bemerkungen: Einige Teile können durch neue Teile ausgetauscht sein!

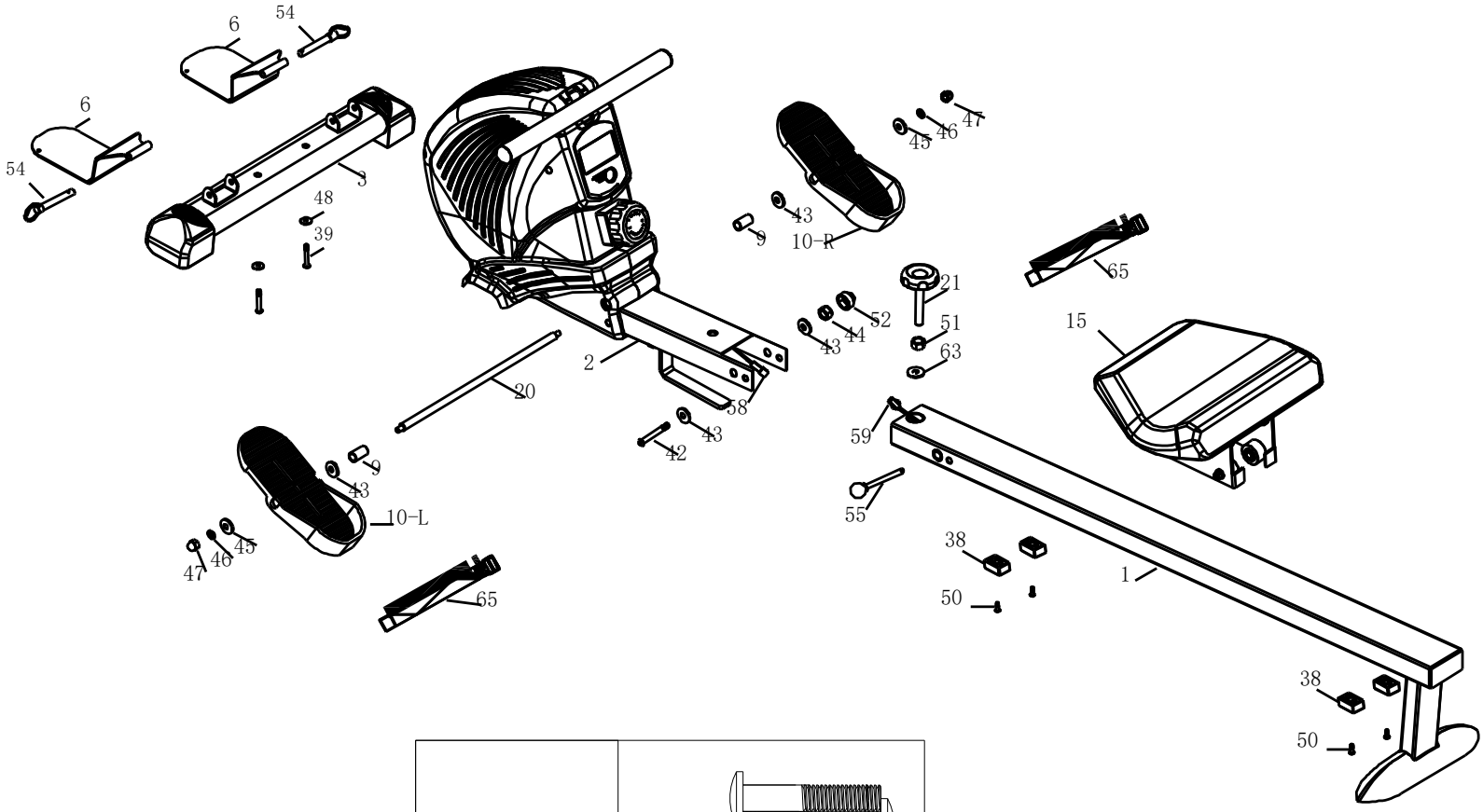
No.	Name	qty	No.	Name	qty
1	seat post	1	35	Flywheel axes	1
2	Main frame	1	36	Belt wheel(include 2pcs 6000 bearing)	1
3	Front stabilizer set	1	37	Belt plastic tube (1)	2
4	Seat fixer	1	38	Seat stopper	4
5	handlebar	1	39	M10*52 screw	2
6	metal pedal	2	40	M6flat washer	4
7	Decorate piece	1	41	M4*20 screw	10
8	Seat wheel cover	2	42	1/2*100 screw	1
9	Pedal gap washer	2	43	flat washer OD22*ID13*2.0T	4
10	Right and left pedal	2	44	1/2 nylon nut	1
11	Left cover	1	45	flat washer OD22*ID8.5*2.0T	2
12	Right cover	1	46	M8 spring washer	2
13	Front stabilizer left endcap	1	47	M8 nut	2
14	Front stabilizer right endcap	1	48	flat washer OD20*ID10.5*2.0	5
15	seat	1	49	M10 nut	2
16	computer	1	50	M8*25 screw	4
17	TCD set	1	51	nut M12*1.75	1
18	Handlebar foam	2	52	1/2 nylon nut cover	1
19	Handlebar endcap	2	53	M6*16screw	4
20	pedal axes	1	54	Pedal pin	2
21	Connection knob	1	55	Main frame pin	1
22	Flywheel	1	56	flat washer OD16*ID8.5*1.5T	4
23	small belt wheel	1	57	flat washer OD14*ID8.5*2.0T	4
24	M6*67screw	2	58	sensor line upper section	1
25	Spring set	1	59	sensor line below section	1
26	M6*40screw	2	60	∮9.96*16*M8*13 screw	4
27	belt	1	61	M8*115 screw	2
28	inner magnetic set	1	62	M8 nylon nut	6
29	M6 nylon nut	4	63	flat washer OD32*ID13.5*2.0T	1
30	Rubber ring	1	64	M10*48 screw	1
31	Belt plastic tube (2)	2	65	Pedal belt	2
32	Wheel (2)	4	66	Seat tube endcap	1
33	M4*16 screw	2	67	Rear stabilizer set	1
34	Wheel (1)	4	As-1	All bolds and screws and nuts	

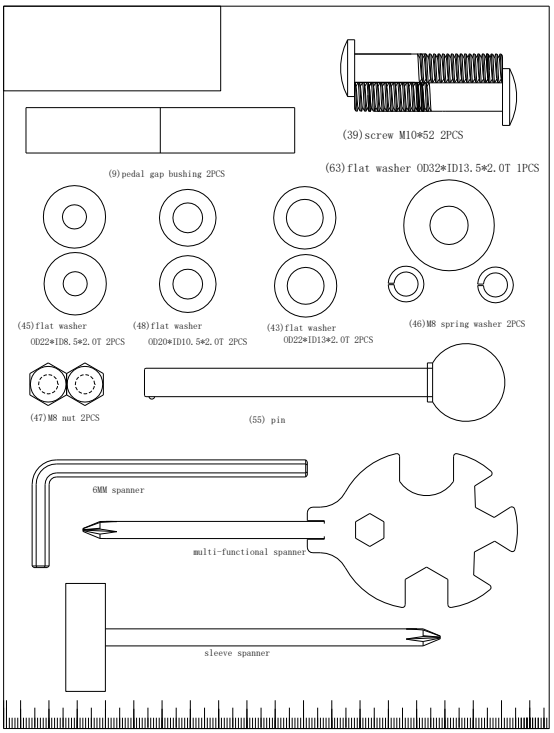
TEILELISTE (2)

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

Überzeugen Sie sich bei der Montage des Rudergerätes, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

Anbei eine vor dem Zusammenbau hilfreiche Übersicht der Einzelteile:



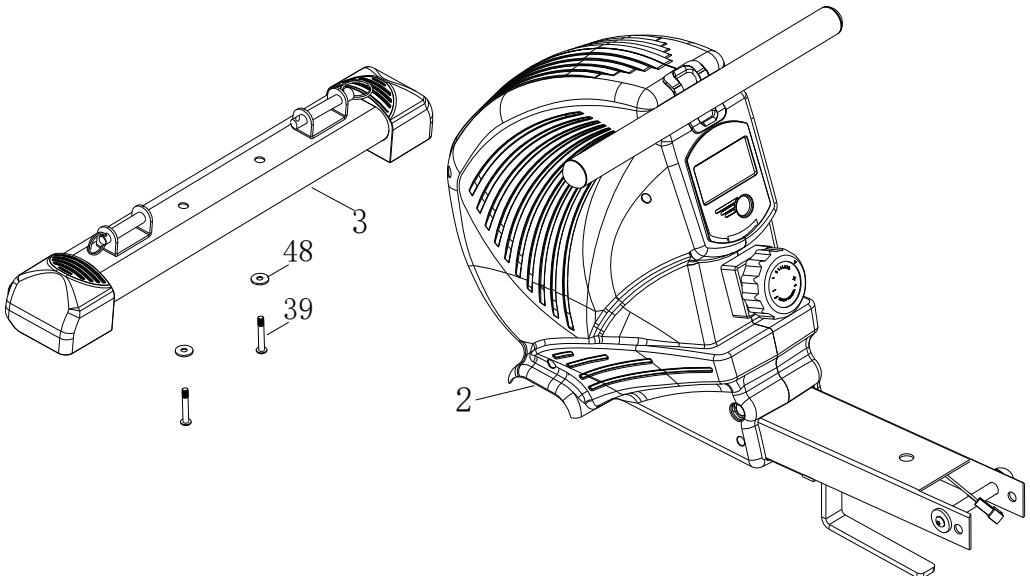


ZUSAMMENBAU (1)

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

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

Montage des vorderen Stabilisators

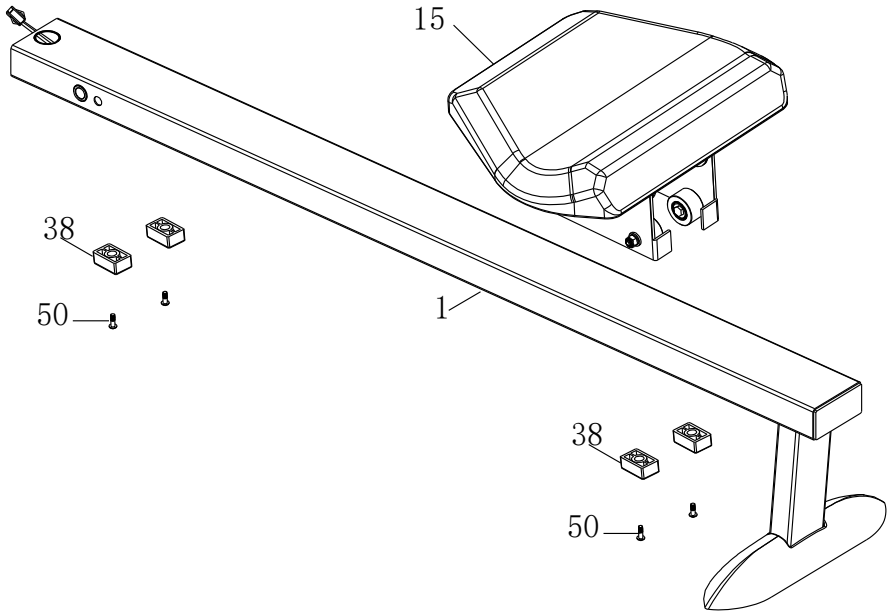


SCHRITT 1

Montieren Sie den vorderen Standfuß (3) am Hauptrahmen (2).

Hierzu benötigen Sie jeweils die Schrauben M10*52 (39) und Unterlegscheiben OD20*ID10.5*2.0T (48).

Montage der Sitzschlittens



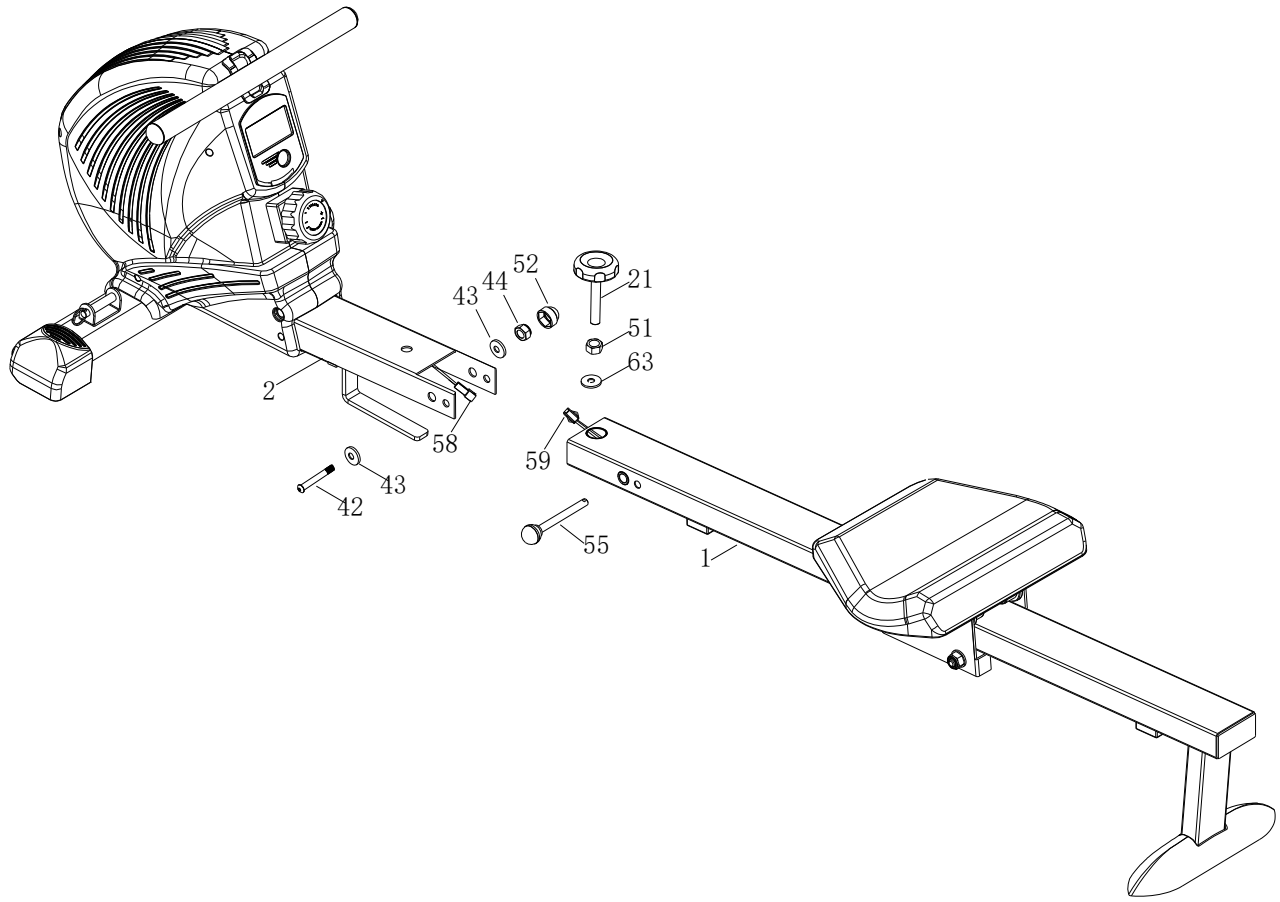
SCHRITT 2

Lösen Sie die vier Schrauben M8*25 (50) und die vier „seat stopper“ (38), welche unter dem Sitz vormontiert sind.

Führen Sie den Sitz (15) auf die Gleitschiene (1) und befestigen die vier Schrauben (50) und vier „seat stopper“ (38) wieder.

ZUSAMMENBAU (2)

Montage des Gleitschiene



SCHRITT 3

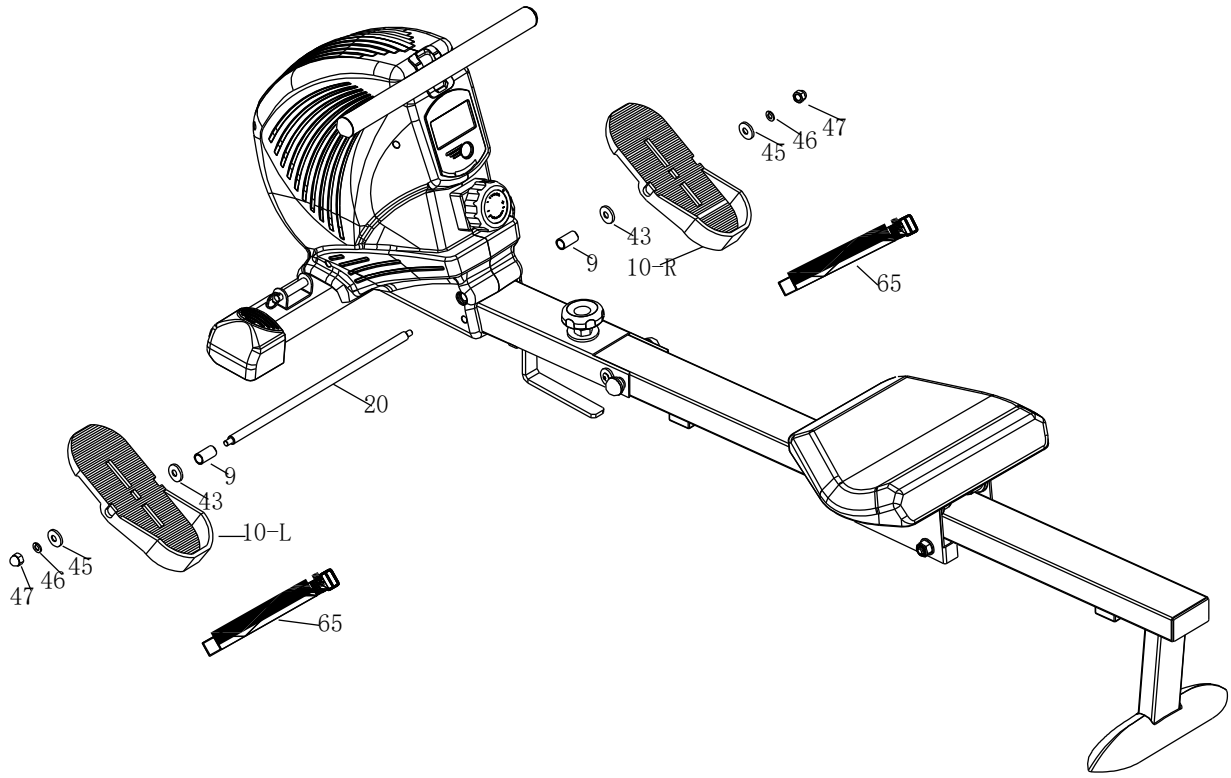
Lösen die zunächst folgende am Hauptrahmen vormontierten Teile: Schraube 1/2*100 (42), Unterlegscheiben OD22*ID13*2.0T (43), Mutter ½ (44) und Mutterkappe 1/2 (52). Verbinden Sie anschließend das Sensorkabel (58) mit dem Sensorkabel (59) welches aus der Schiene (1) kommt.

Führen Sie die Schiene (1) auf den Hauptrahmen (2) und fixieren Sie diese mit dem Pin (55). Anschließend die Schraube 1/2*100 (42), Unterlegscheiben OD22*ID13*2.0T (43), Mutter ½ (44) und Mutterkappe 1/2 (52) befestigen.

Dann die Schiene (1) und den Hauptrahmen (2) mit dem Pin (21), einer Mutter M12*1.75 (51) und Unterlegscheibe OD32*ID13.5*2.0T (63) sichern.

ZUSAMMENBAU (3)

Montage der Fußschalen

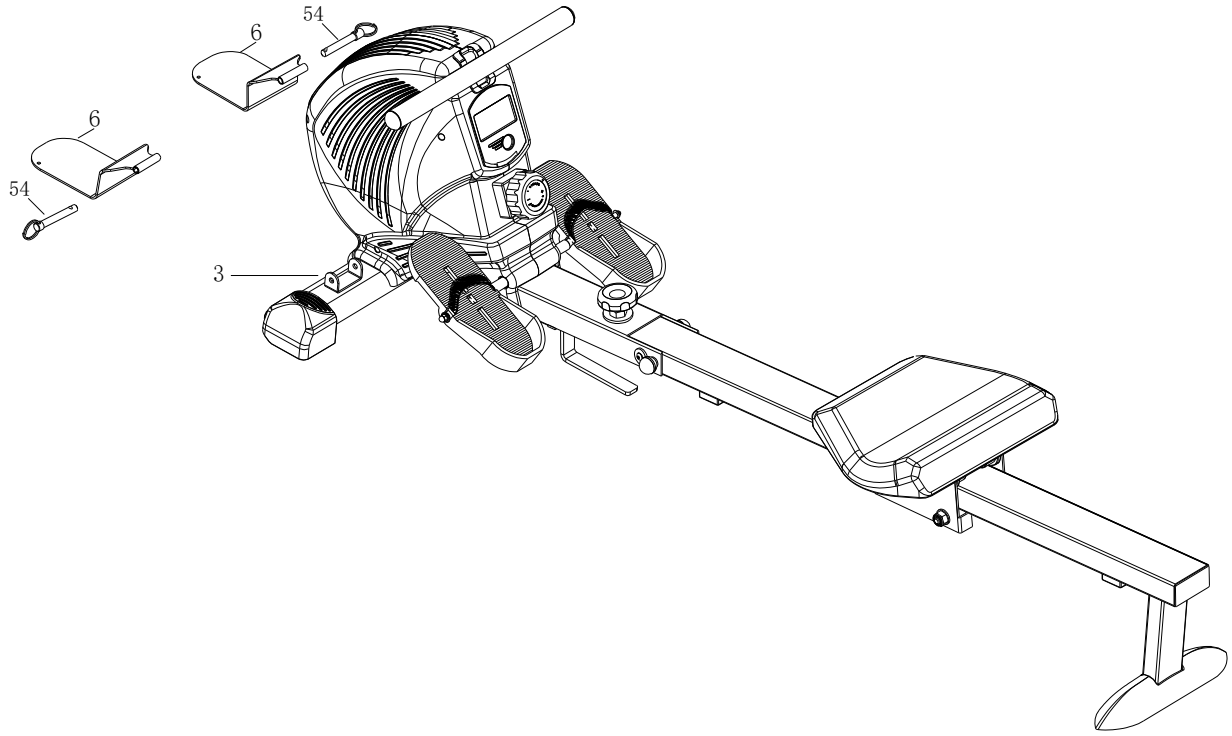


SCHRITT 4

Montieren Sie die Pedalache (20) am Hauptrahmen (2). Verwenden Sie hierfür zwei Mal den Aufsatz (9), zwei Unterlegscheiben OD22*ID13*2.0T (43), die Pedale (10-L, 10-R) (diese werden auf die Achse 20 geführt). Anschließend befestigen Sie die Einheit mit zwei Unterlegscheiben OD22*ID8.5*2.0T (45), zwei M8 Sicherungsscheiben (46), zwei M8 Muttern (47). Ziehen Sie diese mit einem 6MM Schlüssel fest. Befestigen Sie dann die Pedalgurte (65) auf den beiden Pedalen.

ZUSAMMENBAU (4)

Montage der vorderen Standfüße



SCHRITT 5

Entfernen Sie den auf dem vorderen Stabilisator (3) vormontierten Sicherheits-Pin (54). Befestigen Sie die Standfüße (6) mit Hilfe der Pins (54) am vorderen Stabilisator (3).

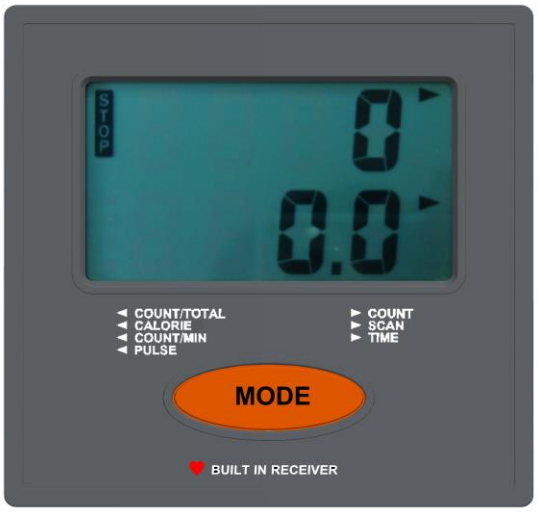
Austausch der Batterien im Computer

SCHRITT 6

Entfernen Sie die Abdeckung des Computers und tauschen Sie die Batterien aus.

Das Gerät ist fertig montiert. Bitte überprüfen Sie nochmals alle Verschraubungen und ziehen diese nach. Die Schiene kann einfach durch Lösen der Feststellschraube an der Schiene von der waagerechten Position auf die Senkrechte gehoben werden. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training. Ihr AsVIVA Team!

COMPUTERFUNKTIONEN



HINWEIS :

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

Auto an/aus	Der Computer schaltet sich automatisch an, sobald Sie mit dem Training beginnen.
Funktionsknopf/	Die große Taste ist der „Modus”- oder Funktionsknopf.
Modus	Mit ihm können Sie zwischen den verschiedenen Anzeige-Modi umschalten, die hier im folgenden beschrieben werden.
Scan	„Modus” drücken, bis der Pfeil auf SCAN zeigt. Der Computer wird dann automatisch durch die Funktionen Trainingszeit, Kalorien, Geschwindigkeit und Distanz wechseln und diese für ca. 4 Sekunden anzeigen.
Zeit	Zeigt die bisher trainierte Zeit an.
Kalorien	Zeigt die verbrauchten Kalorien an.
Count	Zeigt die Summe der bisher getätigten Ruderschläge an.
T. Count	Zeigt die Summe aller Ruderschläge der Trainingseinheiten an.

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 kann es passieren, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

1. **Aufwärmphase:**
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung

2. **Trainingsphase:**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht 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.

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.

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

**Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainings Gestaltung.
Für Ihre speziellen persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise.**

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die geschätzten Ziel-Pulse für unterschiedliche Alterskategorien. Suchen Sie sich die Kategorie aus, die Ihnen am Nächsten kommt und Sie finden die Herzfrequenz:

Alter	Ziel Puls Zone 50-75 %	Durchschn. Maximum Puls 100 %
20 Jahre	100-150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98-146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95-142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93-138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90-135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88-131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85-127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83-123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80-120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78-116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75-113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73-110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70-105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68-100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65-98 Schläge pro Minute	130
Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.		

ACHTUNG, Bitte folgendes Beachten:

Einige Bluthochdruck-Medikamente erniedrigen Ihren Maximum-Puls und so auch den Ziel-Pulsbereich. **Sie sollten in diesem Fall gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsprogramm besprechen.**

Wenn Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie mit dem Ziel-Puls im Bereich 50% während der ersten Wochen liegen. Sie können dann zunehmend steigern, bis Sie den 75%- Bereich halten. Nach sechs Monaten oder mehr, in denen Sie regelmäßiges Training absolviert haben, können Sie eventuell auch ohne Problem im Bereich 85% trainieren, wenn Sie wollen. Das ist jedoch nicht notwendig, um in Form zu bleiben!

TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE

WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.a.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zur 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.

STÖRUNGSSUCHE

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

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

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

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Fahrrades 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 Fahrrades 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 Fahrrades 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 immer viel Freude!

Ihr ASVIVA Team