



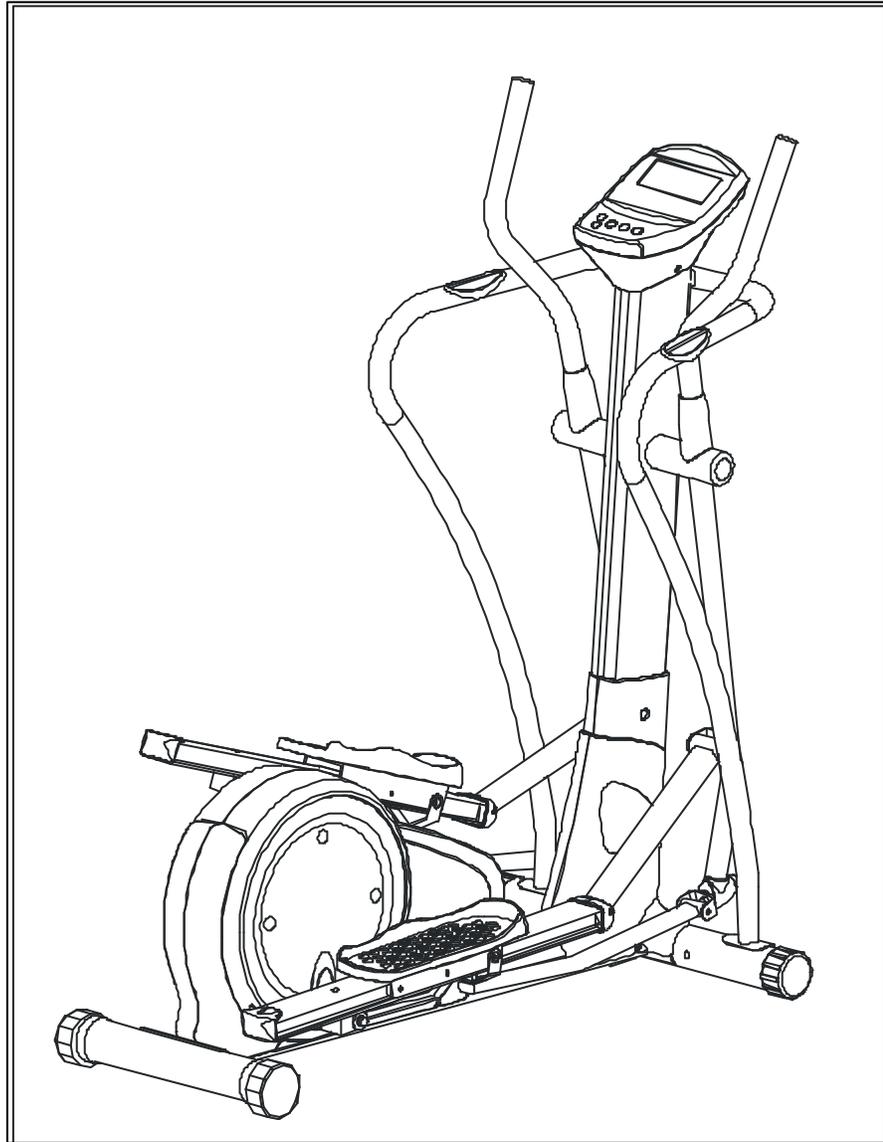
VIVA

Professionell-Fitness-Equipment

*Lifestyle for you!*

# BEDIENUNGSHANDBUCH

## C23



# GROSSSTRAINER

Version B-BP

CE

# INHALTSANGABE

<b>WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)</b>	<b>4</b>
<b>WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)</b>	<b>5</b>
<b>EXPLOSIONSZEICHNUNG (1)</b>	<b>6</b>
<b>TEILELISTE (1)</b>	<b>7</b>
TEILELISTE (2)	8
TEILELISTE (3)	9
TEILELISTE (4)	10
<b>ZUSAMMENBAU (1)</b>	<b>11</b>
ZUSAMMENBAU (2)	12
ZUSAMMENBAU (3)	13
ZUSAMMENBAU (4)	14
ZUSAMMENBAU (5)	15
<b>COMPUTERFUNKTIONEN (1)</b>	<b>16</b>
COMPUTERFUNKTIONEN (2)	17
COMPUTERFUNKTIONEN (3)	18
COMPUTERFUNKTIONEN (4)	19
COMPUTERFUNKTIONEN (5)	20
COMPUTERFUNKTIONEN (6)	21
COMPUTERFUNKTIONEN (7)	22
COMPUTERFUNKTIONEN(8)	23
COMPUTERFUNKTIONEN(9)	24
COMPUTERFUNKTIONEN(10)	25
COMPUTERFUNKTIONEN(11)	26
COMPUTERFUNKTIONEN(12)	27
COMPUTERFUNKTIONEN (13)	28
COMPUTERFUNKTIONEN(14)	29
COMPUTERFUNKTIONEN(15)	30
COMPUTERFUNKTIONEN(16)	31
COMPUTERFUNKTIONEN(17)	32
COMPUTERFUNKTIONEN(18)	33
COMPUTERFUNKTIONEN(19)	34
COMPUTERFUNKTIONEN(20)	35
COMPUTERFUNKTIONEN(21)	36
COMPUTERFUNKTIONEN(22)	37
COMPUTERFUNKTIONEN(23)	38
COMPUTERFUNKTIONEN(24)	39
<b>AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)</b>	<b>40</b>
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)	41
<b>TRAININGSHINWEISE</b>	<b>42</b>
<b>PULSMESSTABELLE</b>	<b>43</b>
<b>TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE</b>	<b>44</b>
<b>STÖRUNGSSUCHE</b>	<b>45</b>
<b>GEWÄHRLEISTUNGSRECHT</b>	<b>46</b>

# 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 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](mailto:service@asviva.de)  
Internetadresse : [www.asviva.de](http://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 Fitnessstraining 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)

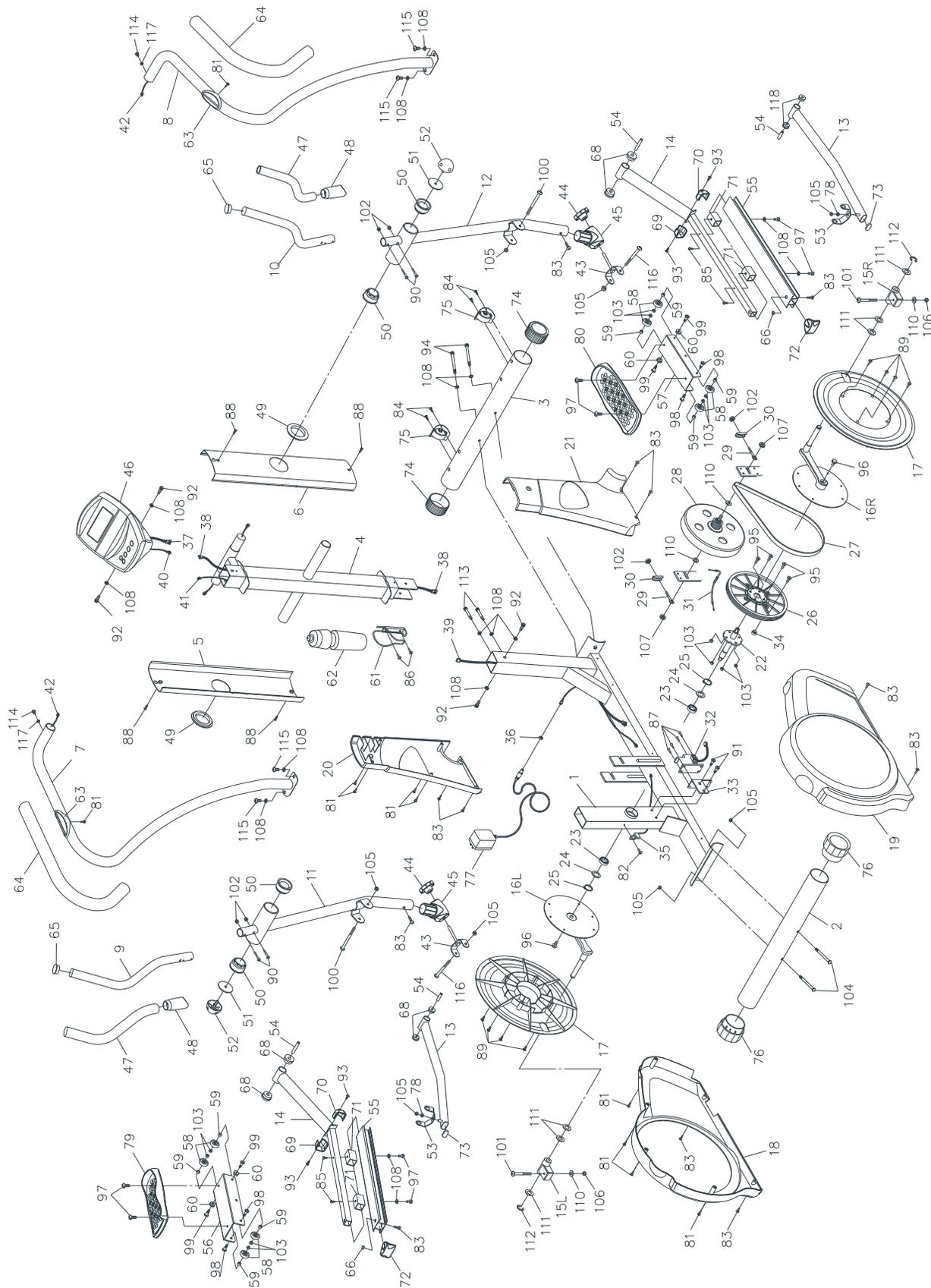
**Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!**

**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 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 **136 Kg** wiegen.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG (1)



# TEILELISTE (1)

Part No.	Description	Q'ty
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Front Stabilizer	1
4	Upright	1
5	Left AL Upright	1
6	Right AL Upright	1
7	Left Stationary Handlebar	1
8	Right Stationary Handlebar	1
9	Left Handlebar	1
10	Right Handlebar	1
11	Left Pivoting Arm	1
12	Right Pivoting Arm	1
13	Linkage	2
14	Pedal Arm	2
15	Pedal Rail Connector	2
16	Crank	2
17	Crank Cover	2
18	Left Cover	1
19	Right Cover	1
20	Left Upright Cover	1
21	Right Upright Cover	1
22	Shaft	1
23	Bearing (6004Z)	2
24	Washer M20	2
25	C Ring 20mm	2
26	Pulley	1
27	V-Ribbed Belt	1
28	Magnetic System	1
29	Eye Bolt	2
30	Tension Bracket	2
31	Cable	1
32	Control Motor	1
33	Motor Bracket	1
34	Magnet	1
35	Sensor Wire	1
36	Plug Nut	1
37	Upper Connection Wire	1
38	Middle Connection Wire	1
39	Lower Connection Wire	1
40	Upper Pulse Sensor Wire	1
41	Middle Pulse Sensor Wire	1

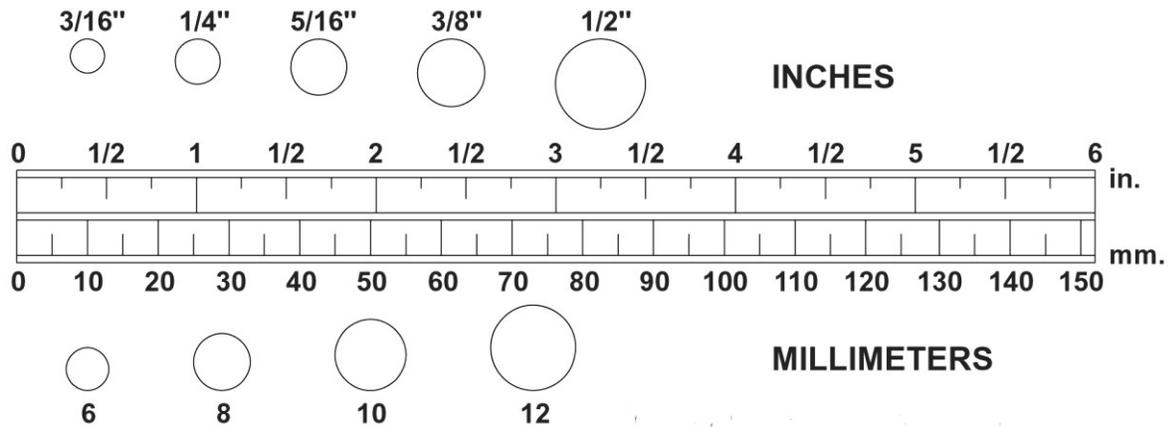
## TEILELISTE (2)

Part No.	Description	Q'ty
42	Lower Pulse Sensor Wire	2
43	Linkage Connector	2
44	Locking Knob	2
45	Connector	2
46	Meter	1
47	Foam Grip	2
48	Handlebar Sleeve	2
49	Hollow Cap	2
50	Pivot Bar Bushing	4
51	Large Washer M8x60mmx3t	2
52	Securing Knob	2
53	U Bracket	2
54	Spacer $\phi$ 12 x $\phi$ 8.2x74mm	4
55	Pedal Rail	2
56	Pedal Slider (L)	1
57	Pedal Slider (R)	1
58	PU Wheel	8
59	Spacer $\phi$ 8x7.5mm	8
60	Spacer $\phi$ 8.2x $\phi$ 25mm	4
61	Mounting Bracket	1
62	Water Bottle	1
63	Upper Pulse Sensor Plate	2
64	Long Foam Grip	2
65	Round Plug 32mm	2
66	Crank Cap	2
68	Bushing 38.1mm	8
69	Front Rail Cap (L)	2
70	Front Rail Cap (R)	2
71	Sleeve	4
72	Rear Rail Cap	2
73	Oval Cap	2
74	Round Endcap 76mm	2
75	Moving Wheel	2
76	Leveling Cap 76mm	2
77	Adaptor	1
78	Spacer $\phi$ 8.2x $\phi$ 16mm	2
79	Left Pedal Cap	1
80	Right Pedal Cap	1
81	Screw, M4x20mm	10
82	Screw, M5x12mm	1
83	Screw, Round Head M5x18mm	11

## TEILELISTE (3)

Part No.	Description	Q'ty
84	Screw, M4x16mm	4
85	Screw, M4x20mm	4
86	Bolt, Round Head M5x12mm	2
87	Screw, M5x10mm	4
88	Screw, M5x20mm	4
89	Screw, M6x10mm	8
90	Bolt, Socket Head, M6x35mm	4
91	Screw, M8x16mm	2
92	Bolt, Socket Head M8x25mm	4
93	Bolt, M4x12mm	4
94	Bolt, Socket Head M8x90mm	2
95	Bolt, M8x16mm	4
96	Bolt, M8x25mm	2
97	Bolt, Round Head M8x16mm	8
98	Bolt, M8x25mm	4
99	Bolt, M8x30mm	4
100	Bolt, Button Head M8x90mm	2
101	Bolt, Button Head M10x85mm	2
102	Nylock Nut, M6	6
103	Nut, M8x6mm	12
104	Carriage Bolt, M8x85mm	2
105	Nylock Nut, M8	8
106	Nylock Nut, M10	2
107	Flange Nut, M10	2
108	Lock Washer M8	16
109	Screw, M5x15mm	1
110	M10 Washer	4
111	M17 Washer	6
112	E Ring (17mm)	2
113	Bolt, Socket Head M8x50mm	2
114	Bolt, Button Head M6x12mm	2
115	Bolt, Button Head M8x20mm	4
116	Bolt, Button Head M8x75mm	2
117	Lock Washer, M6	2
118	Bushing 25.4mm	4

# TEILELISTE (4)



	Part No. and Description		Q'ty
	86	Bolt, Round Head (M5x12mm)	2
	90	Bolt, Socket Head (M6x35mm)	4
	92	Bolt, Socket Head (M8x25mm)	4
	94	Bolt, Socket Head (M8x90mm)	2
	113	Bolt, Socket Head (M8x50mm)	2
	97	Bolt, Round Head (M8x16mm)	4
	100	Bolt, Button Head (M8x90mm)	2
	101	Bolt, Button Head (M10x85mm)	2
	114	Bolt, Button Head (M6x12mm)	2
	115	Bolt, Button Head (M8x15mm)	4
	102	Nylock Nut (M6)	4
	105	Nylock Nut (M8)	4
	106	Nylock Nut (M10)	2
	104	Carriage Bolt (M8x85mm)	2
	110	Washer (M10)	2
	108	Lock Washer (M8)	12
	117	Lock Washer (M6)	2

# ZUSAMMENBAU (1)

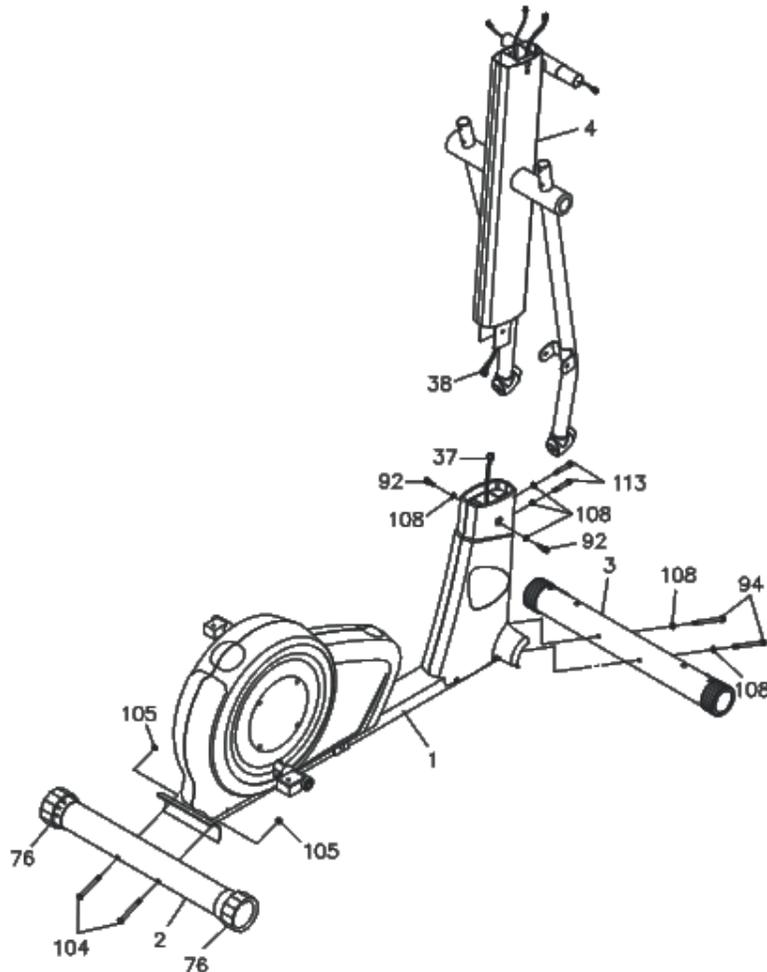
## WARNUNG!:

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



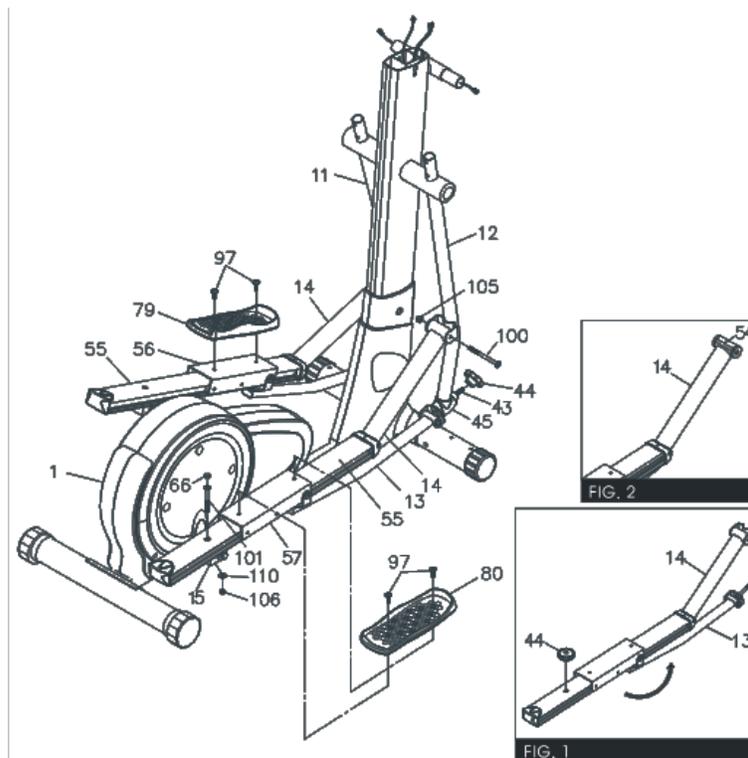
### SCHRITT 1

1. Stecken Sie die LEVELING CAP 76mm (76) auf den REAR STABILIZER(2). Montieren Sie dies anschließend mit den NYLOCK NUTS(M8)(105) auf dem MAIN FRAME (1).
2. Stecken Sie die SOCKET HEAD BOLTS (M8x90mm)(94) auf den FRONT STABILIZER(3). Montieren Sie dies anschließend mit den NYLOCK NUTS(M8)(108) auf dem MAIN FRAME (1).
3. Verbinden Sie das UPPER CONNECTION WIRE (37) mit dem MIDDLE ONNECTION WIRE (38). Stecken Sie die UPRIGHT (4) auf den MAIN FRAME (1) und sichern Sie dies mit SOCKET HEAD BOLTS(M8x25mm) (92), SOCKET HEAD BOLTS(M8x50mm) (113) und LOCK WASHERS(M8) (108).

**HINWEIS:** Beachten Sie das die LEVELING CAPS 76mm (76) das Gerät stabilisieren.

# ZUSAMMENBAU (2)

## Schritt 2

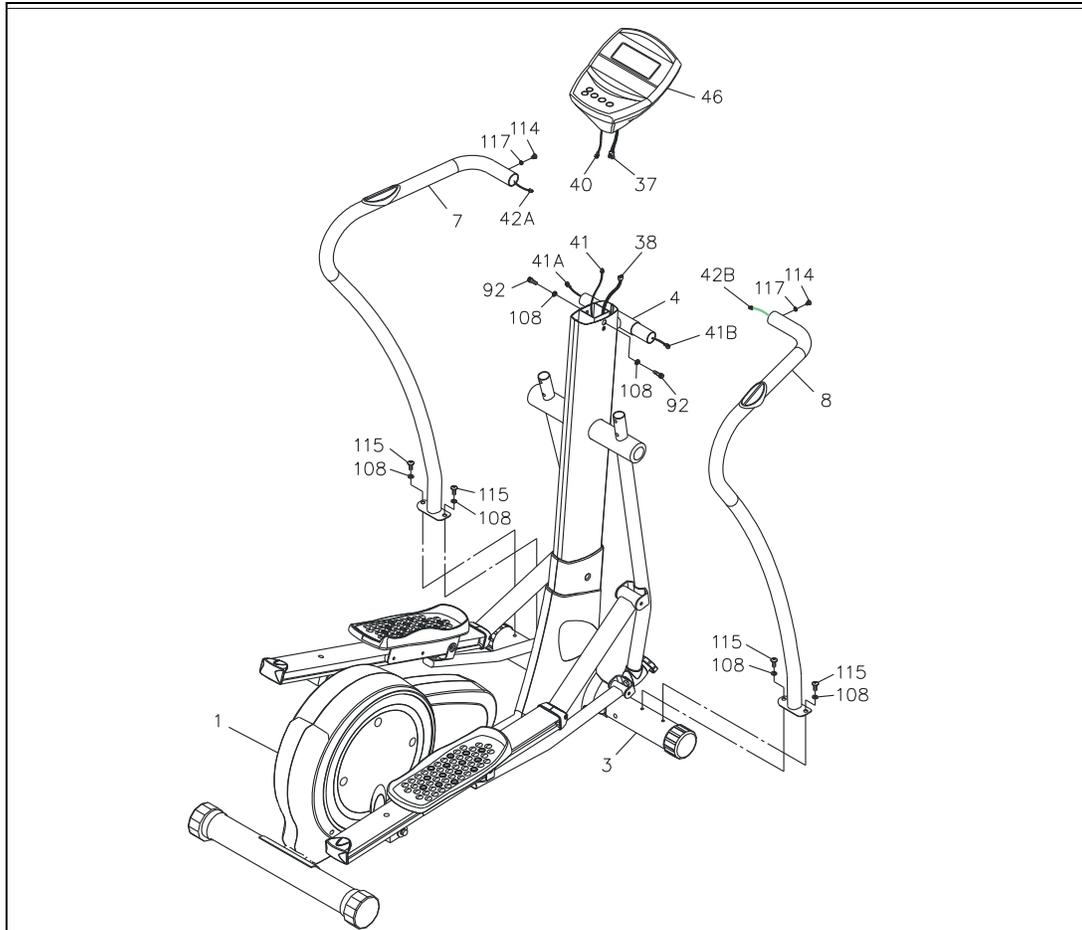


### SCHRITT 2

1. Stecken Sie den PEDAL ARM (14) auf den RIGHT PIVOTING ARM(12) und sichern Sie dies mit den Schrauben BUTTON HEAD(M8x90mm) (100) und NYLOCK NUTS(M8) (105).
2. Entfernen Sie den LOCKING KNOB(44) von dem LINKAGE CONNECTOR(43). Schieben Sie den LINKAGE (13) nach vorne. Stecken Sie den LINKAGE CONNECTOR (43) auf den CONNECTOR (45) und sichern Sie dies mit dem LOCKING KNOB (44).
3. Stecken Sie den PEDAL RAIL(55) auf den RIGHT RAIL CONNECTOR(15) und sichern Sie dies mit den Schrauben BUTTON HEAD(M10x85mm) (101), WASHER(M10) (110), und NYLOCK NUT(M10) (106). Drücken Sie die CRANK CAP (66) in die Öffnung des PEDAL RAIL (55).
4. Die LEFT PEDAL CAP (79) ist mit einem „L“ gekennzeichnet und die RIGHT PEDAL CAP (80) ist mit einem „R“ gekennzeichnet. Stecken Sie die RIGHT PEDAL CAP (80) auf den RIGHT PEDAL SLIDER (57) und sichern Sie dies mit ROUND HEAD BOLTS (M8x16mm) (97).Wiederholen Sie den Vorgang auf der Linken Seite.

# ZUSAMMENBAU (3)

## Schritt 3

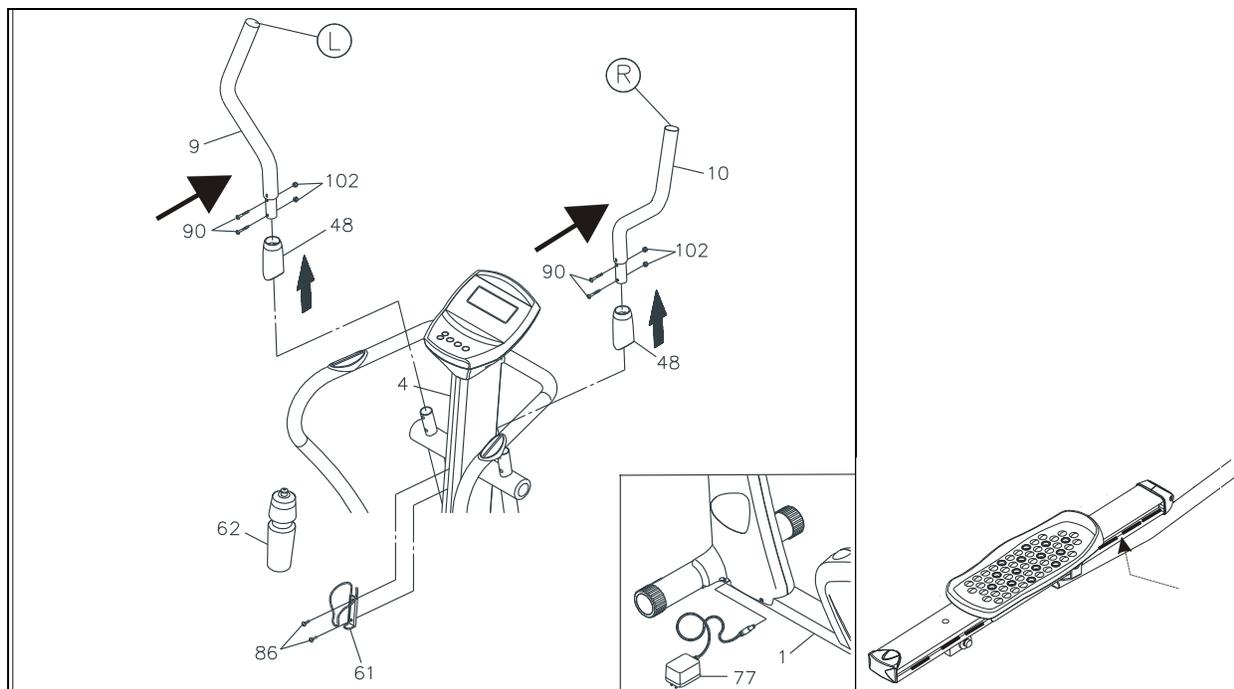


### SCHRITT 3

1. Verbinden Sie das PULSE SENSOR WIRE(41A) mit dem HEART RATE CONNECTION WIRE(42A). Verbinden Sie das PULSE SENSOR WIRE(41B) mit dem HEART RATE CONNECTION WIRE(42B). Setzen Sie die STATIONARY HANDLEBAR(7,8) auf das ober Ende der UPRIGHT (4) und sichern Sie dies mit BUTTON HEAD BOLTS(M6x12mm) (114) und LOCK WASHERS(M6) (117). Montieren Sie das untere Ende der STATIONARY HANDLEBAR(7,8) auf den FRONT STABILIZER (3) mit den BUTTON HEAD BOLTS(M8x15mm) (115) und LOCK WASHERS(M8) (108). Ziehen Sie nun alle Schrauben fest.
2. Stecken Sie das MIDDLE CONNECTION WIRE (38) in das UPPER CONNECTION WIRE (37). Verbinden Sie das PULSE SENSOR WIRE (41) mit dem PULSE. Stecken Sie den METER (46) auf die UPRIGHT (4) und sichern Sie dies mit SOCKET HEAD BOLTS(M8x25mm) (92) und LOCK WASHERS(M8) (108).

# ZUSAMMENBAU (4)

## Schritt 4

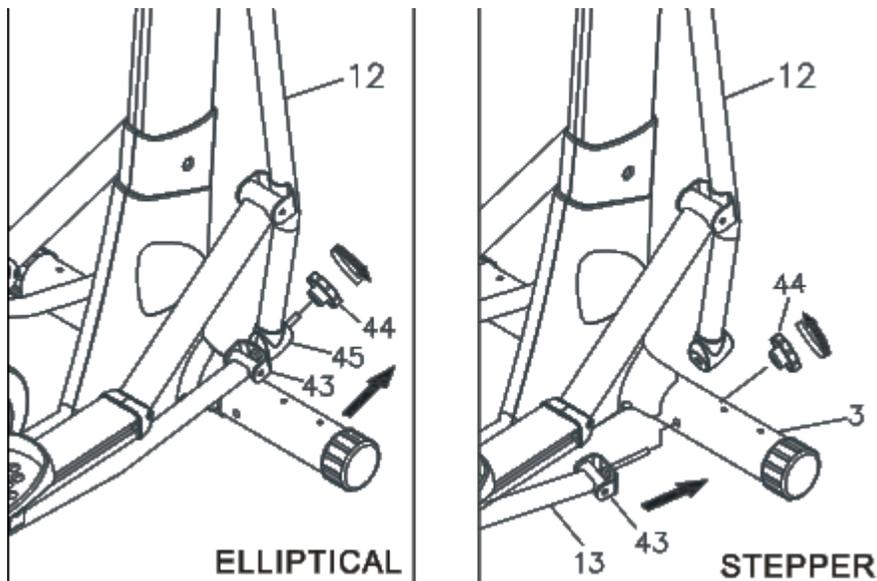


### SCHRITT 4

1. Die RIGHT HANDLEBAR(10) und die LEFT HANDLEBAR(9) sind mit „L“ und „R“ markiert. Schieben Sie die HANDLEBAR SLEEVE (48) in die RIGHT HANDLEBAR (10). Stecken Sie die RIGHT HANDLEBAR(10) auf den RIGHT PIVOTING ARM (12). Befestigen Sie dies mit den SOCKET HEAD BOLTS(M6x35mm) (90) und NYLOCK NUTS(M6) (102). Die Schrauben müssen durch den RIGHT PIVOTING ARM und die RIGHT HANDLEBAR befestigt werden. Schieben Sie die HANDLEBAR SLEEVE(48) herunter um die Schrauben der RIGHT HANDLEBAR (10) zu umhüllen. Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.
2. Setzen Sie die MOUNTING BRACKET (61) auf die UPRIGHT (4) und sichern Sie dies mit ROUND HEAD BOLTS(M5x12mm) (86). Platzieren Sie den WATER BOTTLE (62) auf der MOUNTING BRACKET (61)
3. Dem Paket ist eine Silikonflasche beigelegt. Schmieren Sie vorsichtig ein wenig auf die innere Oberseite und Unterseite der Aluminium Gleitschiene. Drehen Sie nun langsam die Pedalarms, sodass sich das Silikon gleichmäßig verteilt.
4. Verbinden Sie den ADAPTER (77) mit der Vorrichtung auf dem MAIN FRAME (1) und stecken Sie den ADAPTER (77) in eine Stromquelle.

## ZUSAMMENBAU (5)

### Schritt 5



#### **Hinweis:**

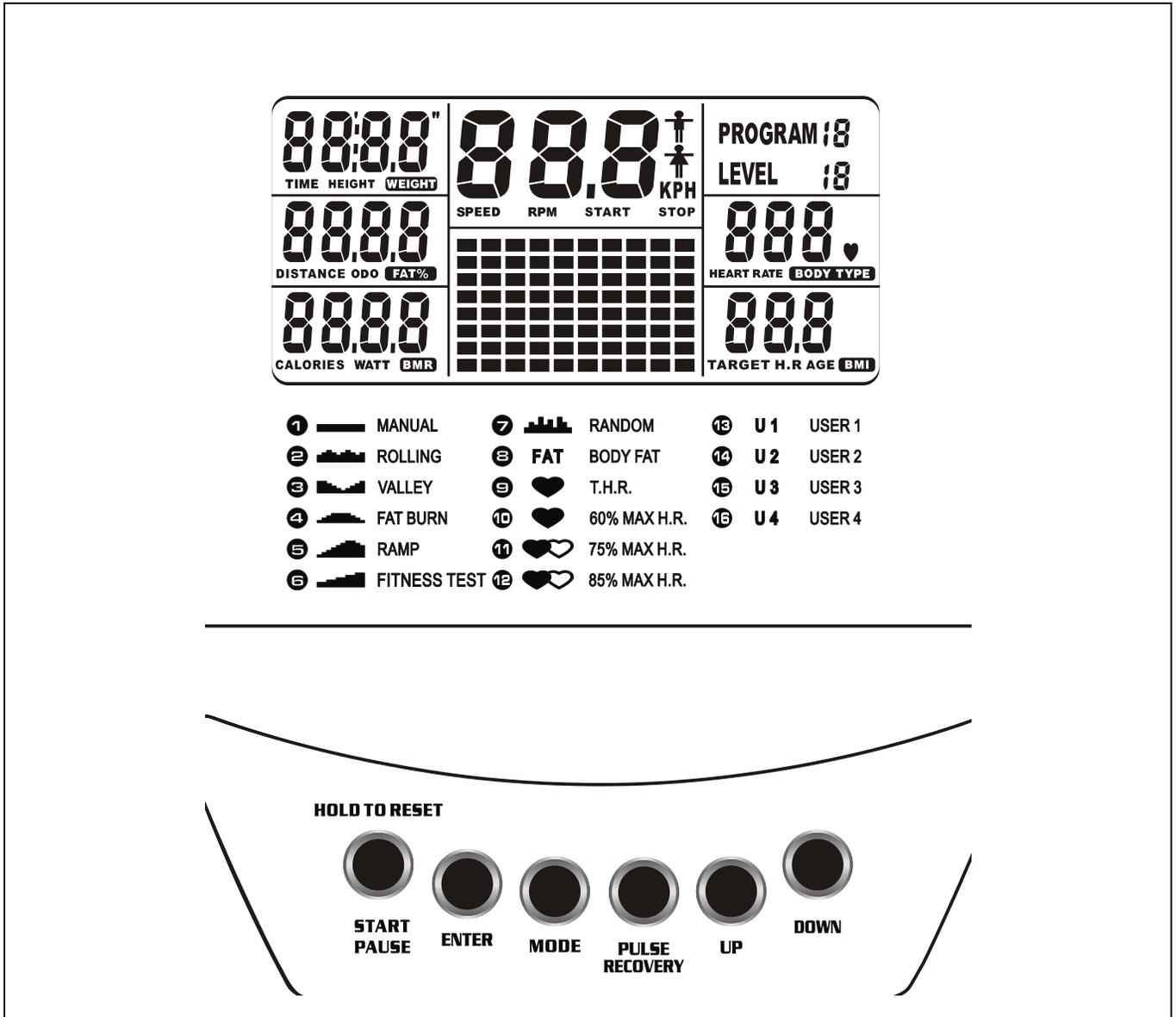
Das Gerät kann sowohl als Stepper als auch als Ellipsentrainer benutzt werden.

**Ellipsenmodus:** Verbinden Sie die LINKAGE CONNECTORS(43) mit den CONNECTORS(45) an den PIVOT ARMS (11,12).

**Stepper Modus:** Verbinden Sie die LINKAGE CONNECTORS(43) an dem FRONT STABILIZER(3).

**ACHTUNG:** Sichern Sie dies immer mit dem LOCKING KNOB (44) bevor Sie mit dem Training beginnen.

# COMPUTERFUNKTIONEN (1)



## HINWEIS :

1. Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder einzuschalten.
3. Die Anzeigen Kalorien / Distanz müssen mit 10 multipliziert werden.

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)

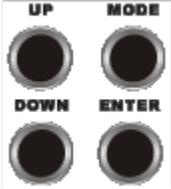
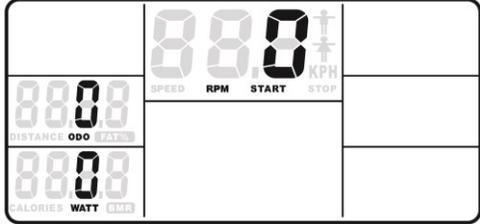
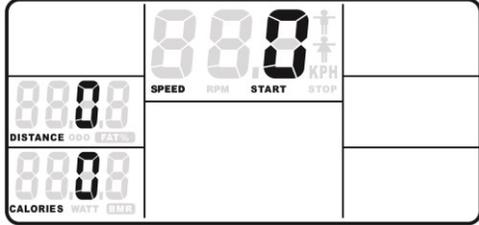
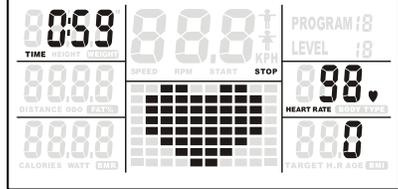
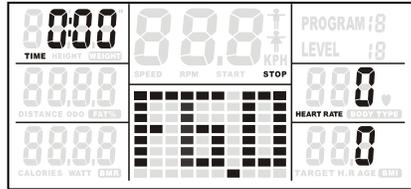
## Program List

- |                 |                       |                     |
|-----------------|-----------------------|---------------------|
| ①  MANUAL       | ⑦  RANDOM             | ⑬ <b>U 1</b> USER 1 |
| ②  ROLLING      | ⑧ <b>FAT</b> BODY FAT | ⑭ <b>U 2</b> USER 2 |
| ③  VALLEY       | ⑨  T.H.R.             | ⑮ <b>U 3</b> USER 3 |
| ④  FAT BURN     | ⑩  60% MAX H.R.       | ⑯ <b>U 4</b> USER 4 |
| ⑤  RAMP         | ⑪  75% MAX H.R.       |                     |
| ⑥  FITNESS TEST | ⑫  85% MAX H.R.       |                     |

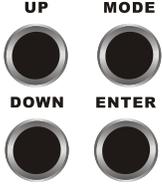
P1 MANUAL PROGRAM	P2 ROLLING PROGRAM	P3 VALLEY PROGRAM	P4 FAT BURN PROGRAM
P5 RAMP PROGRAM	P6 FITNESS TEST PROGRAM	P7 RANDOM PROGRAM	P8 BODY FAT PROGRAM
P9 TARGET H.R. PROGRAM	P10 60% H.R.C. PROGRAM	P11 75% H.R.C. PROGRAM	P12 85% H.R.C. PROGRAM
P13 USER 1 MODE <b>HOLD TO RESET</b>	P14 USER 2 MODE PROGRAM	P15 USER 3 MODE PROGRAM	P16 USER 4 MODE PROGRAM

 <b>START PAUSE</b>	<p>a. Drücken Sie <b>START/PAUSE</b> um mit dem Training zu beginnen</p> <p>b. Drücken Sie <b>START/PAUSE</b> um das Training zu stoppen/Pausieren. Die Daten auf dem Display Stoppen .</p> <p>c. Drücken Sie <b>START/PAUSE</b> um das Training wieder aufzunehmen.</p> <p>d. <b>HOLD TO RESET</b> Funktion: Drücken Sie erneut <b>START/PAUSE</b>, alle Daten werden auf 0 gesetzt und das Training kann von vorne beginnen</p>
 <b>ENTER</b>	<p>Drücken Sie <b>ENTER</b> um ein Programm auszuwählen (<b>PROGRAM, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER, TARGET H.R.</b> und <b>TARGET RESISTANCE LEVEL</b> in each time interval)</p>
 <b>UP</b>	<p>Drücken Sie <b>UP</b> um den Widerstand des Programmes zu erhöhen (<b>PROGRAM, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER, TARGET H.R.</b> und <b>TARGET RESISTANCE LEVEL</b> in each time interval)</p>
 <b>DOWN</b>	<p>Drücken Sie <b>DOWN</b> um den Widerstand des Programmes zu senken (<b>PROGRAM, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER, TARGET H.R.</b> und <b>TARGET RESISTANCE LEVEL</b> in each time interval)</p>

# COMPUTERFUNKTIONEN (3)

<p><b>MODE</b></p>   	<p>Während des Trainings (nachdem <b>START/PAUSE</b> – Taste gedrückt wurde) kann der Benutzer <b>MODE</b> drücken um die <b>Geschwindigkeit, Entfernung und Kalorien</b> oder <b>RPM, ODO und WATT</b> zu wählen.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><u>RPM, ODO, WATT SPEED, DISTANCE, CAL.</u> wird zeitgleich angezeigt</p> <p><b>DISTANCE und ODO (ODOMETER) Information:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>DISTANCE:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Zeigt die Distance von 0 bis 999 km/Mile an.</li> <li>Drücken Sie <b>START/PAUSE</b>, <b>DISTANCE</b> wird gemessen. Drücken Sie erneut <b>START/PAUSE</b> und die <b>DISTANCE</b> Messung stoppt.</li> <li>Drücken Sie <b>START/PAUSE</b> um das Programm wieder aufzunehmen und die <b>DISTANCE</b> wird bis zum Trainingsende weitergemessen.</li> <li>Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus.</li> </ol> </li> <li>● <b>ODO (ODOMETER):</b> Die Funktion <b>ODO</b> und <b>DISTANCE</b> sind ähnlich. Um den Computer zu resetten drücken Sie die Tasten UP, DOWN, ENTER Und Mode zeitgleich.</li> </ul>
<p><b>PULSE RECOVERY</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>PULSE RECOVERY</b> misst Ihren Puls während des Trainings.</li> <li>Der Computer zeigt den Puls für 60 Sekunden und generiert einen Wert. <u>F1.0 ist gut; F6.0 ist schlecht</u></li> <li>Die Anzeige sollte nur als Vergleich zwischen den Trainingseinheiten verwendet werden. Es wird empfohlen, dies direkt nach jeder Aerobic-Übungen zu verwenden</li> <li>Ihr Puls wird wenige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt.</li> </ol> <p><b>Hinweis:</b> Wenn Sie keine Handpulssensoren an den Griffen haben zeigt Ihnen der Monitor "0" an. Der Computer fängt dann an zu Piepen um ein Signal zu empfangen. Drücken Sie in diesem Fall eine beliebige Taste um dies zu stoppen.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

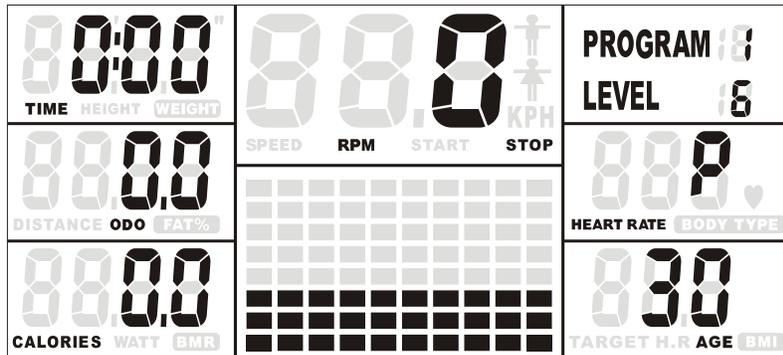
# COMPUTERFUNKTIONEN (4)

	<p><b>PROGRAM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Das Gerät hat 16 Programme</li> <li>Diese werden wie folgt angezeigt: P1 ~ P16</li> <li>Das ausgewählte Programm wird während des Trainings angezeigt</li> </ul> <p><b>LEVEL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schwierigkeitsstufe wird während des Trainings angezeigt</li> </ul>
	<p><b>TIME:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Zeit wird durchgehend angezeigt. Diese zählt von 0:00 – 99:59 Minuten</li> <li>Count Down: Wenn Sie dies eingestellt haben, zählt die Konsole nach unten auf 0:00</li> </ul> <p><b>HEIGHT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Display range: 110 ~ 250cm; 0.5 cm increment / 3'08" ~ 8' 00"; 1 Das Gerät ist nicht für Kinder zugelassen</li> </ul> <p><b>WEIGHT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Display range: 10 ~ 200KG; 0.2 KG increment / 23 ~ 440 LBS; 0.5 LBS</li> </ul>
	<p><b>DISTANCE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Count Up: Wenn keine zu erreichende Distanz eingegeben wurde, misst der Computer von 0 bis 999 km/Meile</li> <li>Count Down: Wenn Sie dies eingestellt haben, zählt die Konsole nach unten auf 0:00</li> <li>Während des Trainings (nach Start / Pause-Taste), könnte der Benutzer die MODE-Taste drücken um DISTANCE oder ODO auszuwählen.</li> </ul>
	<p><b>ODO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Funktionen <b>ODO</b> und <b>DISTANCE</b> sind ähnlich.</li> </ul> <p><b>Der Unterschied RESET INFO. , DISTANCE &amp; ODO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>RESET INFO der DISTANCE:</b> Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus. Die <b>DISTANCE</b> wird ab dem weiteren Training wieder aufgenommen.</li> <li><b>RESET INFO. der ODO:</b> Um <b>ODO's</b> Werte neu zu starten, drücken Sie <b>UP, MODE, DOWN</b> und <b>ENTER</b> gleichzeitig.</li> </ul> <div style="text-align: right;">  </div> <p><b>FAT%:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Während des <b>BODY FAT TEST</b>, wird das Ergebnis in Prozent angegeben</li> <li><b>BODY FAT PROGRAM (P8)</b></li> <li>Ihr Körperfettanteil ist einfach der Prozentsatz des Fettes den Ihr Körper enthält</li> </ul>

# COMPUTERFUNKTIONEN (5)

	<p><b>CALORIES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Count Up: Wenn das Kalorienziel nicht ausgewählt wurde, misst diese die Kalorien die Ihr Körper während des Trainings verbrennt</li><li>● Count Down: Wenn Sie die Präferenzwert von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer bis diese erreicht sind</li></ul> <p><b>BMR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Während des <b>BODY FAT TEST</b>, wird das Ergebnis wie folgt angezeigt: <b>BMR</b> in <b>BODY FAT PROGRAM (P8)</b></li><li>● <b>BMR (BASAL METABOLIC RATE)</b> ist der Wert des Kalorienverbrauches im Ruhezustand</li><li>● <b>WATT:</b> Zeigt die aktuellen Watt Werte des Trainings an</li></ul>
	<p><b>TARGET H.R.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Display Anzeige: 60 ~ 220 BPM (Herzschlag pro Minute)</li></ul> <p><b>AGE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Display Anzeige: 10 ~ 99 Jahre</li></ul> <p><b>BMI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Während des <b>BODY FAT TEST</b>, wird das Ergebnis in diesem Wert angezeigt <b>BMI</b> in <b>BODY FAT PROGRAM (P8)</b></li><li>● <b>BMI (BODY MASS INDEX)</b> ist eine Größe/Gewicht Formel. . Aus dem Wert des BMI, können Sie sehen, ob Sie untergewichtig sind, normales Gewicht, übergewichtig oder fettleibig sind.</li></ul>
	<p><b>HEART RATE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Sie müssen den Lenker mit beiden Händen auf den Pulssensoren halten. Ihr Puls wird wenige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt.</li><li>● Wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Pulssensoren haben schaltet sich die Pulsmessung aus. Legen Sie Ihre Hände auf die Pulsmessung um diese wieder einzuschalten.</li></ul> <p><b>BODY TYPE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Während des <b>BODY FAT TEST</b>, wird das Ergebnis in diesem Wert angezeigt <b>BODY TYPE</b> in <b>BODY FAT PROGRAM (P8)</b></li></ul>

# COMPUTERFUNKTIONEN (6)



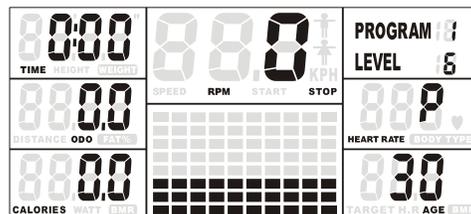
## 1 Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten

- Vergewissern Sie sich das der Netzstecker eingesteckt ist
- Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten. Nach wenigen Sekunden ertönt ein Piep Ton und der Computer ist bereit.

## 2 "HOLD TO RESET" Knopf



Drücken Sie erneut **START/PAUSE** für einige Sekunden, alle Daten werden zurückgesetzt und der Computer startet von vorne.



**POWER ON status**

## 3 Manuelles Programm (P1)

### A. Auswahl des Hauptprogramms (P1)

#### ENTER Knopf:

Wenn der Power Knopf gedrückt wird erscheint das Manual Programm.  
Drücken Sie **ENTER** um mit dem **MANUAL PROGRAM (P1)** zu starten.

oder

#### a. **START/PAUSE** Knopf:

Drücken Sie **START/PAUSE** um das Programm zu pausieren.

#### b. **UP** oder **DOWN** Knopf:

Drücken Sie **den UP** oder **DOWN** Knopf um die Programme auszuwählen

#### c. **ENTER** Knopf:

Drücken Sie **ENTER** um mit dem Programm zu starten

# COMPUTERFUNKTIONEN (7)

## B. Einstellung von TIME und DISTANCE

### Einstellung der Zeit:

**UP** oder **DOWN** Knopf:



- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P1)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Zeit einzustellen (**1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**)

### Hinweis für TIME:

- Count Up: Wenn die Zeit nicht angegeben wurde: **TIME** zählt von 0:00 bis Maximum 99:59 Minuten
- Count Down: Wenn Sie eine Zeit angegeben haben, zählt der Computer bis 0:00 runter.

### Einstellung der Distance:

**Drücken Sie ENTER** und dann **UP** oder **DOWN**:



- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P1)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **ENTER** und die **DISTANCE** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Distance einzustellen (**1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT**)

### Hinweis für DISTANCE:

- Count Up: Wenn keine zu erreichende Distanz eingegeben wurde misst der Computer von 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: Wenn Sie dies eingestellt haben, zählt die Konsole nach unten auf 0:00

# COMPUTERFUNKTIONEN(8)

## C. Einstellung der CALORIES und AGE

### 1. ENTER und dann UP oder DOWN:



- Drücken Sie die Enter Taste um TIME oder DISTANCE zu bestätigen.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste, um die gewünschten KALORIEN einzustellen (10 bis 9990 KCAL; 10 KCAL)

### Hinweis für CALORIES:

- Count Up: Wenn das Kalorienziel nicht ausgewählt wurde, misst diese die Kalorien die Ihr Körper während des Trainings verbrennt
- Count Down: Wenn Sie die Präferenzwert von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer bis diese erreicht sind

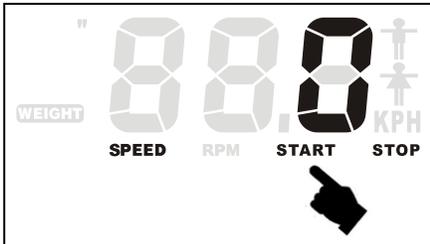
### 2. ENTER button and then UP or DOWN button:



- Drücken Sie ENTER, um den Kalorien Wert zu bestätigen und geben Sie Ihr Alter ein.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste um ihr Alter einzugeben (**10-99 Jahre**)

## D. Beginn des Trainings

**START/ PAUSE:** Drücken Sie **START/ PAUSE** um mit dem Training zu beginnen. "START" wird Ihnen auf dem Computer angezeigt.



## E. Während des Trainings wird der HEART RATE angezeigt



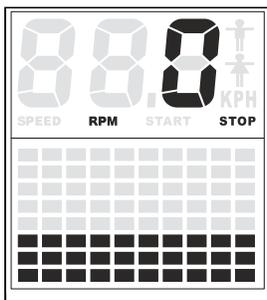
### Hinweis für HEART RATE:

- You must place both of your hands on the **Pulse Sensors** located on the **Seat Handlebar**. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed
- Sie müssen den Lenker mit beiden Händen auf den Pulssensoren halten. Ihr Puls wird wenige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt
- Wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Pulssensoren haben schaltet sich die Pulsmessung aus. Legen Sie Ihre Hände auf die Pulsmessung um diese wieder einzuschalten.



# COMPUTERFUNKTIONEN(9)

## F. Während des Trainings können die Programme geändert werden



**UP** oder **DOWN**: Sie können die Programme jederzeit durch drücken dieser Tasten ändern (von 1 bis 16 Levels)

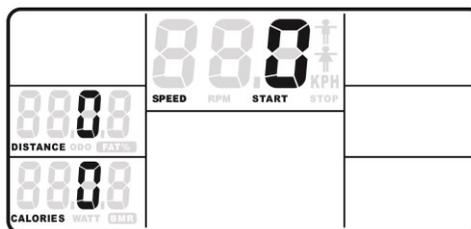
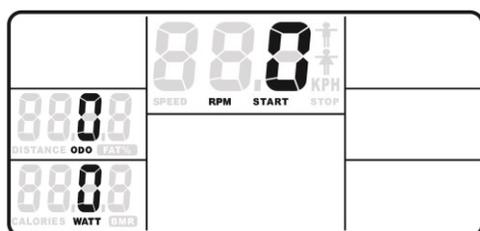
## G. Während des Trainings wird die Zielherzfrequenz angezeigt



- Zur Überprüfung des Herz-Kreislauf Zustands berechnet der Computer anhand Ihrer Angaben die entsprechende Zielherzfrequenz
- Die Zielherzfrequenz entspricht 85% der maximalen Herzfrequenz.

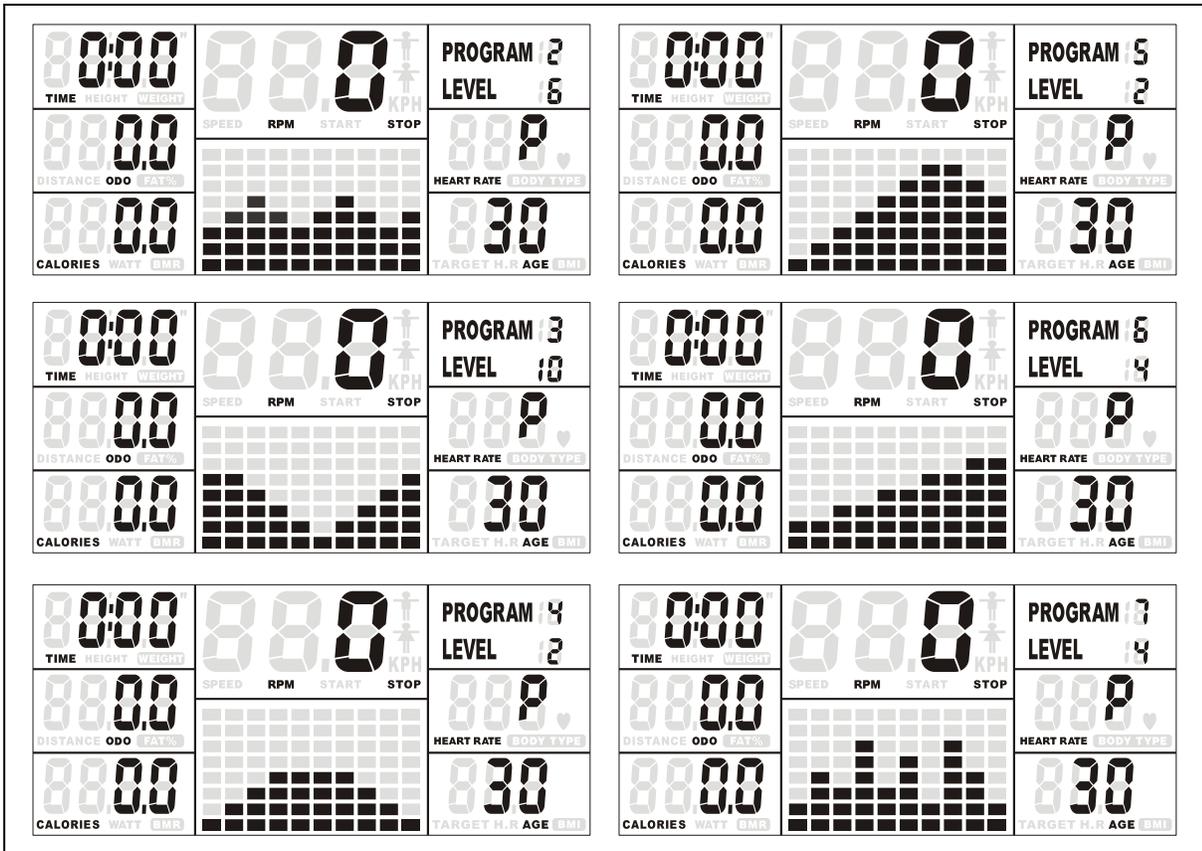
## H. Während des Trainings wird SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, ODO (ODOMETER) und WATT angezeigt

Drücken Sie während des Trainings **START/PAUSE**) und **MODE** um die Eingaben **SPEED, DISTANCE** und **CALORIES**, oder **RPM, ODO (Odometer)** und **WATT** zu ändern.



RPM, ODO, WATT, SPEED, DISTANCE, CAL. wird zeitgleich angezeigt

# COMPUTERFUNKTIONEN(10)



## 1 Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten

- Vergewissern Sie sich das der Netzstecker eingesteckt ist
- Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten. Nach wenigen Sekunden ertönt ein Piep Ton und der Computer ist bereit.

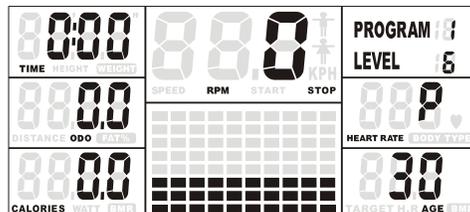
## 2 "HOLD TO RESET" Knopf

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Drücken Sie erneut **START/PAUSE** für einige Sekunden, alle Daten werden zurückgesetzt und der Computer startet von vorne.



**POWER ON status**

# COMPUTERFUNKTIONEN(11)

## 3 Programmauswahl PROGRAM (P2~P7)

### A. PROGRAMMEINSTELLUNG (P2~P7)

#### a. START/PAUSE:

Falls Sie bereits ein Programm ausgewählt haben drücken Sie START/PAUSE um das Programm zu stoppen.

#### b. UP oder DOWN:

Drücken Sie UP or DOWN button to select PROGRAM (P2 ~ P7)

#### c. ENTER button:

Press ENTER button to confirm and enter PROGRAM (P2 ~ P7)

### B. LÖSCHEN DER TIME ODER DISTANCE

#### Einstellung der TIME:

UP or DOWN button:



- Nachdem Sie ENTER gedrückt haben, befinden Sie sich in PROGRAM (P2-7), die TIME Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie UP oder DOWN um die Zeit einzustellen (1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)

#### Hinweis für TIME:

- Count Up: Wenn die Zeit nicht angegeben wurde: TIME zählt von 0:00 bis maximum 99:59 Minuten
- Count Down: Wenn Sie eine Zeit angegeben haben, zählt der Computer bis 0:00 runter.

#### Einstellung der DISTANCE:

ENTER button and then UP or DOWN button:



- Nachdem Sie ENTER gedrückt haben, befinden Sie sich in PROGRAM (P2-7), die TIME Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie ENTER und die DISTANCE Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie UP oder DOWN um die Distance einzustellen (1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT)

#### Hinweis für DISTANCE:

- Count Up: Wenn keine zu erreichende Distanz eingegeben wurde misst der Computer von 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: Wenn Sie dies eingestellt haben, zählt die Konsole nach unten unten auf 0:00

# COMPUTERFUNKTIONEN(12)

## 3. ENTER und dann UP oder DOWN:



- Drücken Sie die Enter Taste um TIME oder DISTANCE zu bestätigen.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste, um die gewünschten KALORIEN einzustellen (10 bis 9990 KCAL; 10 KCAL)

### NOTE for CALORIES:

- Count Up: Wenn das Kalorienziel nicht ausgewählt wurde, misst diese die Kalorien die Ihr Körper während des Trainings verbrennt
- Count Down: Wenn Sie die Präferenzwert von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer bis diese erreicht sind

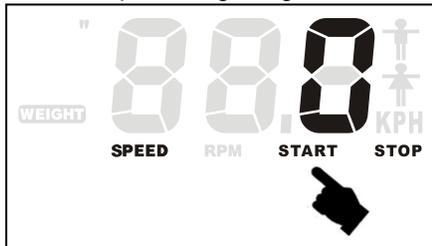
## 4. ENTER button and then UP or DOWN button:



- Drücken Sie ENTER, um den Kalorien Wert zu bestätigen und geben Sie Ihr Alter ein.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste um ihr Alter einzugeben (10-99 Jahre)

## D. BEGINN DES TRAININGS

**START/ PAUSE:** Drücken Sie **START/ PAUSE** um mit dem Training zu beginnen. "START" wird Ihnen auf dem Computer angezeigt.

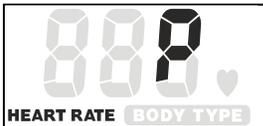


## E. Während des Trainings wird der HEART RATE angezeigt



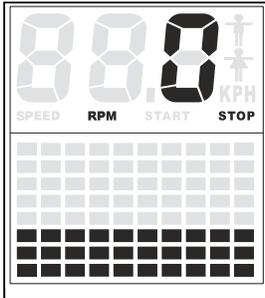
### NOTE for HEART RATE:

- Sie müssen den Lenker mit beiden Händen auf den Pulssensoren halten. Ihr Puls wird wenige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt
- Wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Pulssensoren haben schaltet sich die Pulsmessung aus. Legen Sie Ihre Hände auf die Pulsmessung um diese wieder einzuschalten.



# COMPUTERFUNKTIONEN (13)

## F. Während des Trainings können die Programme geändert werden



**UP** oder **DOWN**: Sie können die Programme jederzeit durch drücken dieser Tasten ändern (von 1 bis 16 Levels)

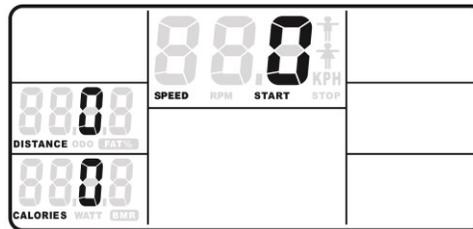
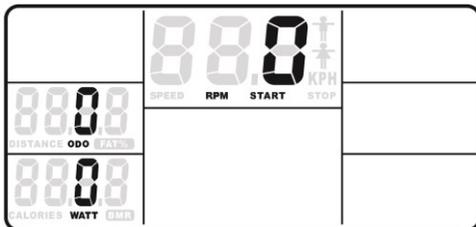
## G. Während des Trainings wird die Zielherzfrequenz angezeigt



- Zur Überprüfung des Herz-Kreislauf Zustands berechnet der Computer anhand Ihrer Angaben die entsprechende Zielherzfrequenz
- Die Zielherzfrequenz entspricht 85% der maximalen Herzfrequenz.

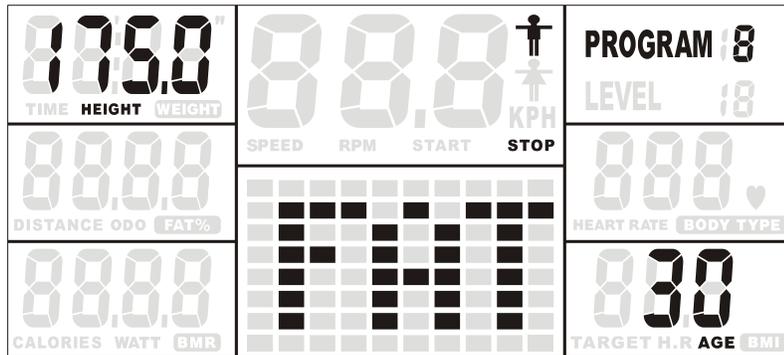
## H. Während des Trainings wird SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, ODO (ODOMETER) und WATT angezeigt

Drücken Sie während des Trainings **START/PAUSE**) und **MODE** um die Eingaben **SPEED, DISTANCE** und **CALORIES**, oder **RPM, ODO (Odometer)** und **WATT** zu ändern.



RPM, ODO, WATT, SPEED, DISTANCE, CAL. wird zeitgleich angezeigt

# COMPUTERFUNKTIONEN(14)



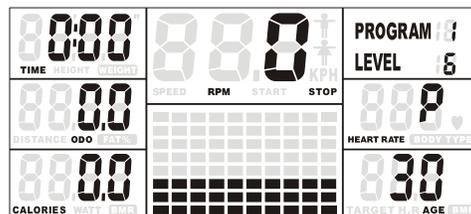
## 1 Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten

- Vergewissern Sie sich das der Netzstecker eingesteckt ist
- Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten. Nach wenigen Sekunden ertönt ein Piep Ton und der Computer ist bereit.

## 2 "HOLD TO RESET" Knopf



Drücken Sie erneut **START/PAUSE** für einige Sekunden, alle Daten werden zurückgesetzt und der Computer startet von vorne.



**POWER ON status**

### A. AUSWAHL DES BODY FAT PROGRAM (P8)

#### a. START/PAUSE:

Falls Sie ein Programm gestartet haben drücken Sie **START/PAUSE** um das Programm zu stoppen

#### b. UP oder DOWN:

Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um das **BODY FAT PROGRAM (P8)** auszuwählen

#### c. ENTER:

Drücken Sie **ENTER** um das Programm zu starten

# COMPUTERFUNKTIONEN(15)

## 1. UP oder DOWN:



Nachdem Sie Enter gedrückt haben erscheint dieses Symbol "👤". Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um Ihr Geschlecht einzugeben.

## 2. ENTER und dann UP oder DOWN:



- Drücken Sie **ENTER** um Ihr Geschlecht zu bestätigen und Mode um Ihre Größe einzustellen
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um Ihre Größe einzustellen (**110 ~ 250CM**)

## 3. ENTER und UP oder DOWN:



- Drücken Sie **ENTER** um Ihre Größe zu bestätigen und Mode um Ihr Gewicht einzustellen
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um Ihr Gewicht einzustellen (**10 ~ 200KG; 0.2 KG**)

## 1. ENTER und UP oder DOWN:



- Drücken Sie **ENTER** um Ihr Gewicht zu bestätigen und Mode um Ihr Alter einzustellen
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um Ihr Alter einzustellen (**10 TO 99 YEARS**)

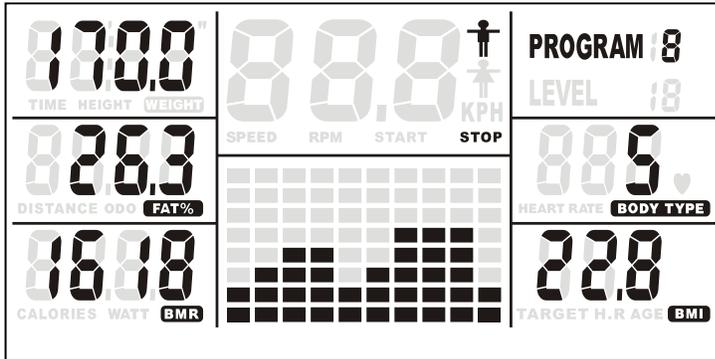
## C. BODY FAT BERECHNEN

### START/ PAUSE:

Drücken Sie **START/ PAUSE** um Ihren Körperfett Anteil zu messen. Die Testzeit dauert ca. 10 Sekunden, bitte die nächste Seite lesen damit Sie die Bedeutung des Ergebnisses verstehen

# COMPUTERFUNKTIONEN(16)

## D. BODY FAT INFORMATIONEN



Die Abbildung auf der linken Seite ist nur ein Beispiel um zu zeigen, wie das Ergebnis aussehen soll, unterschiedliche Körperfettzustände sind von Zeit und aktuellen Gesundheitszustand des Benutzers abhängig.

### 1. BMI (BODY MASS INDEX):

THE RESULT	THE VALUE OF BMI
Untergewicht	Unter 20 (19 für Frauen)
Normalgewicht	Zwischen 20 und 24.99
Übergewicht	Zwischen 25 und 29.99
Fettleibigkeit 1	Zwischen 30 und 34.99
Fettleibigkeit 2	Zwischen 35 und 39.99
Sehr Fettleibig	40 und drüber

BMI conclusion very slightly according to gender. Here is a general summary of weight-status based on BMI

### 2. BMR (BASAL METABOLIC RATE):

Basale metabolische Rate ist die Rate, mit der der Körper Kalorien verbrennt während normalen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. BMR ist der größte Faktor um den Gesamtumsatz zu bestimmen und wie viele Kalorien Sie benötigen um Ihr Gewicht zu halten oder zu reduzieren.

Um Gewicht zu verlieren, sollten Sie versuchen, weniger Kalorien zu essen, als Sie benötigen.

### 3. BODY FAT%:

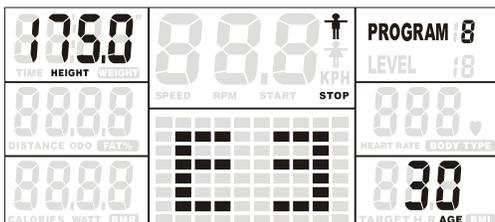
Der Körperfettanteil ist einfach der Anteil von Fett der Ihr Körper enthält. Wenn Sie 150 Kilo wiegen und 10% Fett sind, bedeutet dies, dass Ihr Körper aus 15 kg Fett und 135kg magere Körpermaße, wie Knochen, Muskeln, Organgewebe, Blut besteht.

# COMPUTERFUNKTIONEN(17)

## 4. BODY TYPE:

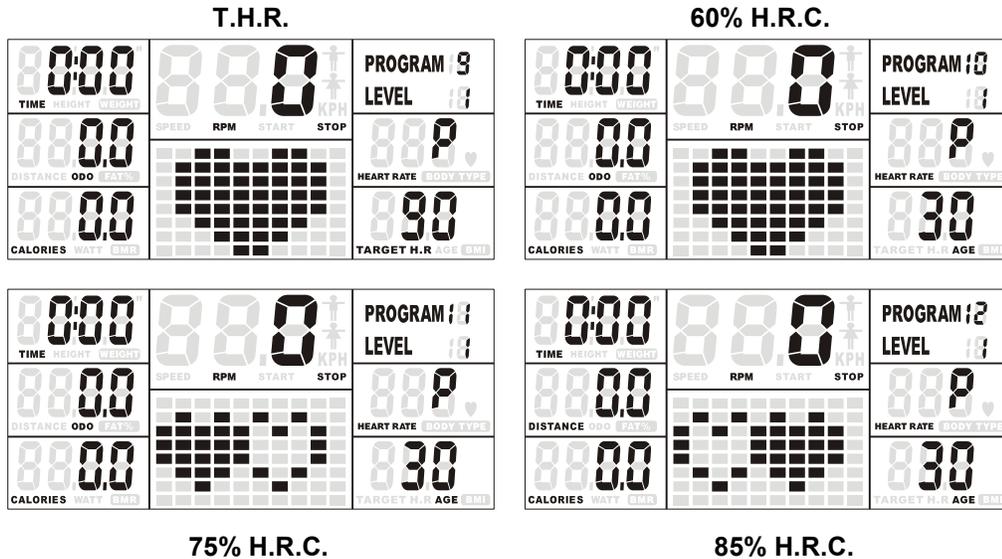
<b>Type 1</b>	5% ~ 9% (fat %)	Underweig ht	<b>Type 2</b>	10% ~ 14% (fat %)	Slim Class 1
<b>Type 3</b>	15% ~ 19% (fat %)	Slim Class 2	<b>Type 4</b>	20% ~ 24% (fat %)	Slim Class 3
<b>Type 5</b>	25% ~ 29% (fat %)	Standard	<b>Type 6</b>	30% ~ 34% (fat %)	Overweigh t
<b>Type 7</b>	35% ~ 39% (fat %)	Obese Class 1	<b>Type 8</b>	40% ~ 44% (fat %)	Obese Class 2
<b>Type 9</b>	45% ~ 50% (fat %)	Extreme Obesity			

## 5. ERROR INFORMATION:



Wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Pulssensoren platzieren, werden die Pulssensoren nicht in der Lage sein, die Signale aufzunehmen. Der Computer würde dann eine Fehlermeldung "E3" anzeigen.

# COMPUTERFUNKTIONEN(18)



## 1 Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten

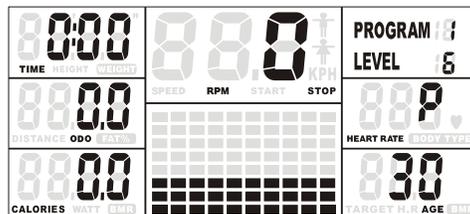
- Vergewissern Sie sich das der Netzstecker eingesteckt ist
- Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten. Nach wenigen Sekunden ertönt ein Piep Ton und der Computer ist bereit.

## 2 "HOLD TO RESET" Knopf

START / PAUSE



Drücken Sie erneut **START/PAUSE** für einige Sekunden, alle Daten werden zurückgesetzt und der Computer startet von vorne.



**POWER ON status**

## 3 Normal way to operate H.R.C. PROGRAM (P9~P12)

### A. AUSWAHL DES H.R.C. PROGRAMMS (P9~P12)

#### a. START/PAUSE:

Falls Sie ein Programm gestartet haben drücken Sie **START/PAUSE** um das Programm zu stoppen

#### d. UP oder DOWN:

Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um das **BODY FAT PROGRAM (P8)** auszuwählen

#### e. ENTER:

Drücken Sie **ENTER** um das Programm zu starten

# COMPUTERFUNKTIONEN(19)

## Einstellung der TIME:

UP or DOWN button:



- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P9-12)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Zeit einzustellen (**1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**)

### Hinweis für TIME:

- Count Up: Wenn die Zeit nicht angegeben wurde: **TIME** zählt von 0:00 bis Maximum 99:59 Minuten
- Count Down: Wenn Sie eine Zeit angegeben haben, zählt der Computer bis 0:00 runter.

## Einstellung der DISTANCE:

ENTER button and then UP or DOWN button:



- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P9-12)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **ENTER** und die **DISTANCE** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Distance einzustellen (**1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT**)

### Hinweis für DISTANCE:

- Count Up: Wenn keine zu erreichende Distanz eingegeben wurde misst der Computer von 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: Wenn Sie dies eingestellt haben, zählt die Konsole nach unten unten auf 0:00

## C. EINSTELLUNG DER CALORIES

ENTER und UP oder DOWN:



- Drücken Sie die Enter Taste um TIME oder DISTANCE zu bestätigen.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste, um die gewünschten KALORIEN einzustellen (10 bis 9990 KCAL; 10 KCAL)

### Hinweis für CALORIES:

- Count Up: Wenn das Kalorienziel nicht ausgewählt wurde, misst diese die Kalorien die Ihr Körper während des Trainings verbrennt
- Count Down: Wenn Sie die Präferenzwert von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer bis diese erreicht sind

# COMPUTERFUNKTIONEN(20)

## AUSWAHL DES TARGET HEART RATE PROGRAMMS (P9):

**ENTER** und **UP** oder **DOWN**:



- Drücken Sie **ENTER** um die **CALORIES** zu bestätigen und wählen Sie **TARGET H.R.**
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Auswahl zu bestätigen **TARGET H.R. (60 ~ 220 BPM (BEATS PER MINUTE) ; 1 BPM INCREMENT)**

## BEI PROGRAMM 10~12, IST DIE EINGABE DES AGE NOTWENDIG:

**ENTER** und **UP** oder **DOWN**:



- Drücken Sie **ENTER** um die **CALORIES** zu bestätigen und wählen Sie Ihr Alter.
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Auswahl zu bestätigen **(10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD INCREMENT)**

## E. HEART RATE INFORMATION

### a. ÜBERSICHT:

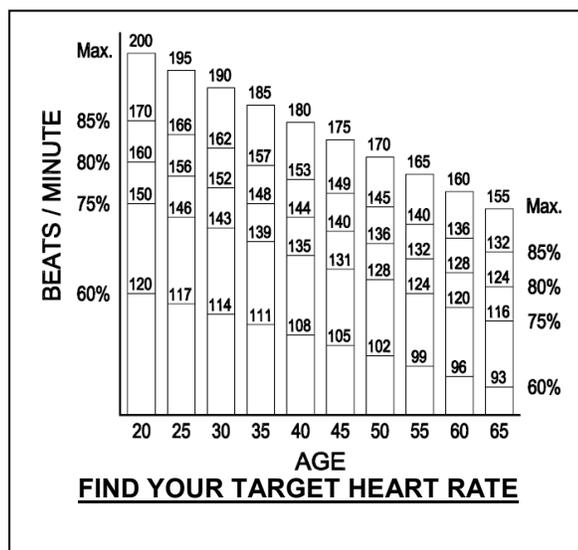
**BEGINNER:** 60% der maximalen Herzfrequenz; 60%

**TRAINER:** 75% der maximalen Herzfrequenz; 75%

: 85% der maximalen Herzfrequenz; 85%

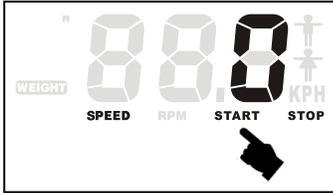
### b. COMPUTER PULS

- Der Computer misst Ihren aktuellen Puls und überwacht diesen
- Wenn der Ziel Puls unterschritten wird erhöht der Computer den Widerstand



# COMPUTERFUNKTIONEN(21)

**START/ PAUSE:** Drücken Sie **START/ PAUSE** um mit dem Training zu beginnen.



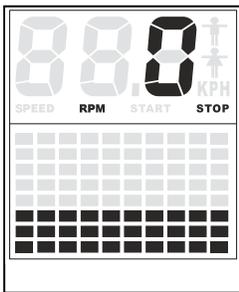
## G. Während des Trainings können die Programme geändert werden

### NOTE for HEART RATE:

- Sie müssen den Lenker mit beiden Händen auf den Pulssensoren halten. Ihr Puls wird etwa wenige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt
- Wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Pulssensoren haben schaltet sich die Pulsmessung aus. Legen Sie Ihre Hände auf die Pulsmessung um diese wieder einzuschalten.



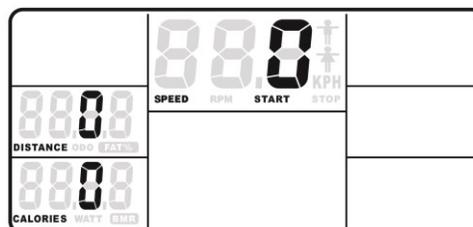
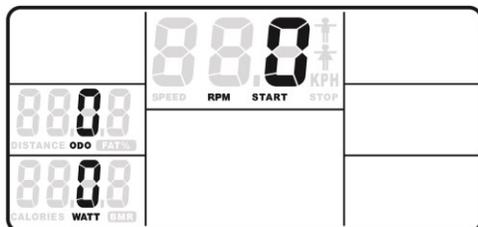
## H. Während des Trainings wird die Zielherzfrequenz angezeigt



**UP** oder **DOWN:** Durch drücken dieser Tasten können Sie den Widerstand und das Level jederzeit ändern.

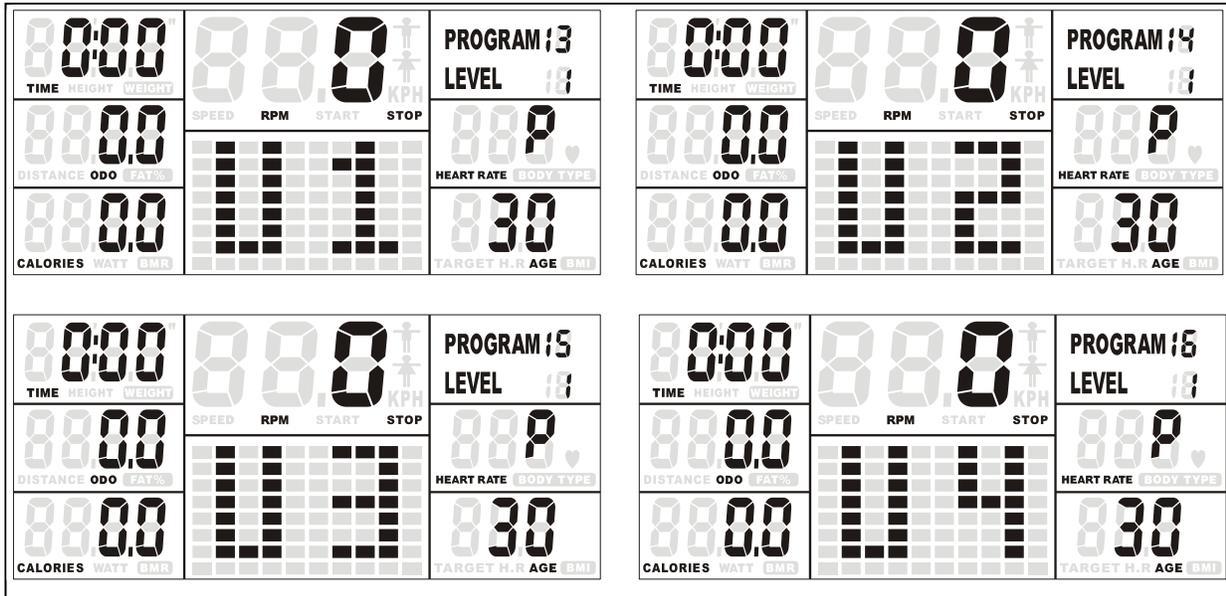
## I. Während des Trainings wird SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, ODO (ODOMETER) und WATT angezeigt

Während des Trainings können Sie **MODE** drücken um **SPEED, DISTANCE** und **CALORIES**, oder **RPM, ODO (Odometer)** und **WATT** zu sehen



RPM, ODO, WATT, SPEED, DISTANCE, CAL. wird durchgehend angezeigt

# COMPUTERFUNKTIONEN(22)



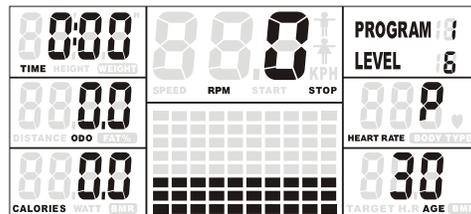
**1** Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten

- Vergewissern Sie sich das der Netzstecker eingesteckt ist
- Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten. Nach wenigen Sekunden ertönt ein Piep Ton und der Computer ist bereit.

**2** "HOLD TO RESET" Knopf



Drücken Sie erneut **START/PAUSE** für einige Sekunden, alle Daten werden zurückgesetzt und der Computer startet von vorne.



**POWER ON status**

**3** Normal way to operate USER MODE PROGRAM (P13~P16)

**A. AUSWAHL DER PROGRAMME (P13~P16)**

Falls Sie ein Programm gestartet haben drücken Sie **START/PAUSE** um das Programm zu stoppen

f. **UP** oder **DOWN**:

Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um das **BODY FAT PROGRAM (P8)** auszuwählen

g. **ENTER**:

Drücken Sie **ENTER** um das Programm zu starten

# COMPUTERFUNKTIONEN(23)

## Einstellung der TIME:

UP oder DOWN button:



- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P13-16)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Zeit einzustellen (**1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**)

### Hinweis für TIME:

- Count Up: Wenn die Zeit nicht angegeben wurde: **TIME** zählt von 0:00 bis Maximum 99:59 Minuten
- Count Down: Wenn Sie eine Zeit angegeben haben, zählt der Computer bis 0:00 runter.

## Einstellung der DISTANCE:

ENTER und UP oder DOWN:

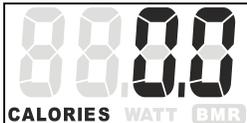


- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P13-16)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **ENTER** und die **DISTANCE** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Distance einzustellen (**1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT**)

### Hinweis für DISTANCE:

- Count Up: Wenn keine zu erreichende Distanz eingegeben wurde misst der Computer von 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: Wenn Sie dies eingestellt haben, zählt die Konsole nach unten unten auf 0:00

ENTER und UP oder DOWN:



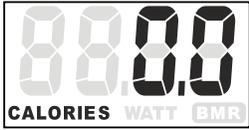
- Drücken Sie die Enter Taste um TIME oder DISTANCE zu bestätigen.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste, um die gewünschten KALORIEN einzustellen (10 bis 9990 KCAL; 10 KCAL)

### Hinweis für CALORIES:

- Count Up: Wenn das Kalorienziel nicht ausgewählt wurde, misst diese die Kalorien die Ihr Körper während des Trainings verbrennt
- Count Down: Wenn Sie die Präferenzwert von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer bis diese erreicht sind

# COMPUTERFUNKTIONEN(24)

## 5. ENTER und dann UP oder DOWN:



- Drücken Sie die Enter Taste um TIME oder DISTANCE zu bestätigen.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste, um die gewünschten KALORIEN einzustellen (10 bis 9990 KCAL; 10 KCAL)

### NOTE for CALORIES:

- Count Up: Wenn das Kalorienziel nicht ausgewählt wurde, misst diese die Kalorien die Ihr Körper während des Trainings verbrennt
- Count Down: Wenn Sie die Präferenzwert von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer bis diese erreicht sind

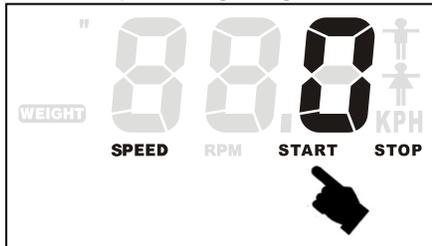
## 6. ENTER button and then UP or DOWN button:



- Drücken Sie ENTER, um den Kalorien Wert zu bestätigen und geben Sie Ihr Alter ein.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste um ihr Alter einzugeben (10-99 Jahre)

## B. BEGINN DES TRAININGS

**START/ PAUSE:** Drücken Sie **START/ PAUSE** um mit dem Training zu beginnen. "START" wird Ihnen auf dem Computer angezeigt.

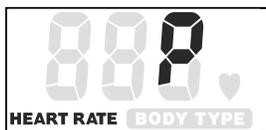


## " C. Während des Trainings wird die Zielherzfrequenz angezeigt"



### Hinweis für HEART RATE:

- Sie müssen den Lenker mit beiden Händen auf den Pulssensoren halten. Ihr Puls wird wenige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt
- Wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Pulssensoren haben schaltet sich die Pulsmessung aus. Legen Sie Ihre Hände auf die Pulsmessung um diese wieder einzuschalten.



# 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.



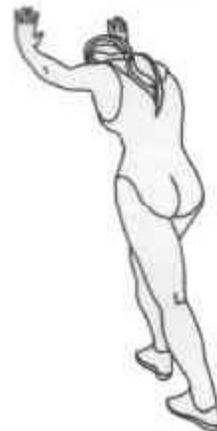
### **Seitliches Dehnen:**

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:**

Lehnen 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.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 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.

# STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
<b>Keine Anzeige</b>	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob der Stromanschluss gewährleistet ist
	Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer
<b>Keine Geschwindigkeits-anzeige</b>	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitungen und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
	Der Sensor ist fehlerhaft.	Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Computer ist fehlerhaft	
<b>Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal</b>	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleistungsstecker zum Computer
	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal.	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal..
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihrem Körper und den Pulssensoren zu sichern.
<b>Die Handstange hat Spielt / wackelt</b>	Schrauben haben sich gelöst	Prüfen Sie alle Schrauben auf festen Sitz.
<b>Geräuschentwicklung der beweglichen Teile</b>	Unkorrekte Montage	Entfernen Sie die Verkleidung und stellen die korrekte Montage der beweglichen Teile sicher
<b>Keine Widerstandseinstellung möglich / kein Widerstand spürbar</b>	Magnetreihen	Verkleidung entfernen und Magnetreihen prüfen
	Mechanismus beschädigt	Verkleidung entfernen und Funktion prüfen
	Riemen ist abgesprungen	Verkleidung entfernen und prüfen

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.

# GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

**Ihr ASVIVA Team**