

BEDIENUNGSHANDBUCH

ST3



ERGO STEPPER

Version A-BP

CE

INHALTSANGABE

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

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

Wichtig !

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

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

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

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

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal weiterhelfen können, 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. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video oder Bildmaterial zu.



D- 41539 Dormagen
Grienskamp 4

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 Stabilisatoren, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und / oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweise.
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 Spieltriebs das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein 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)

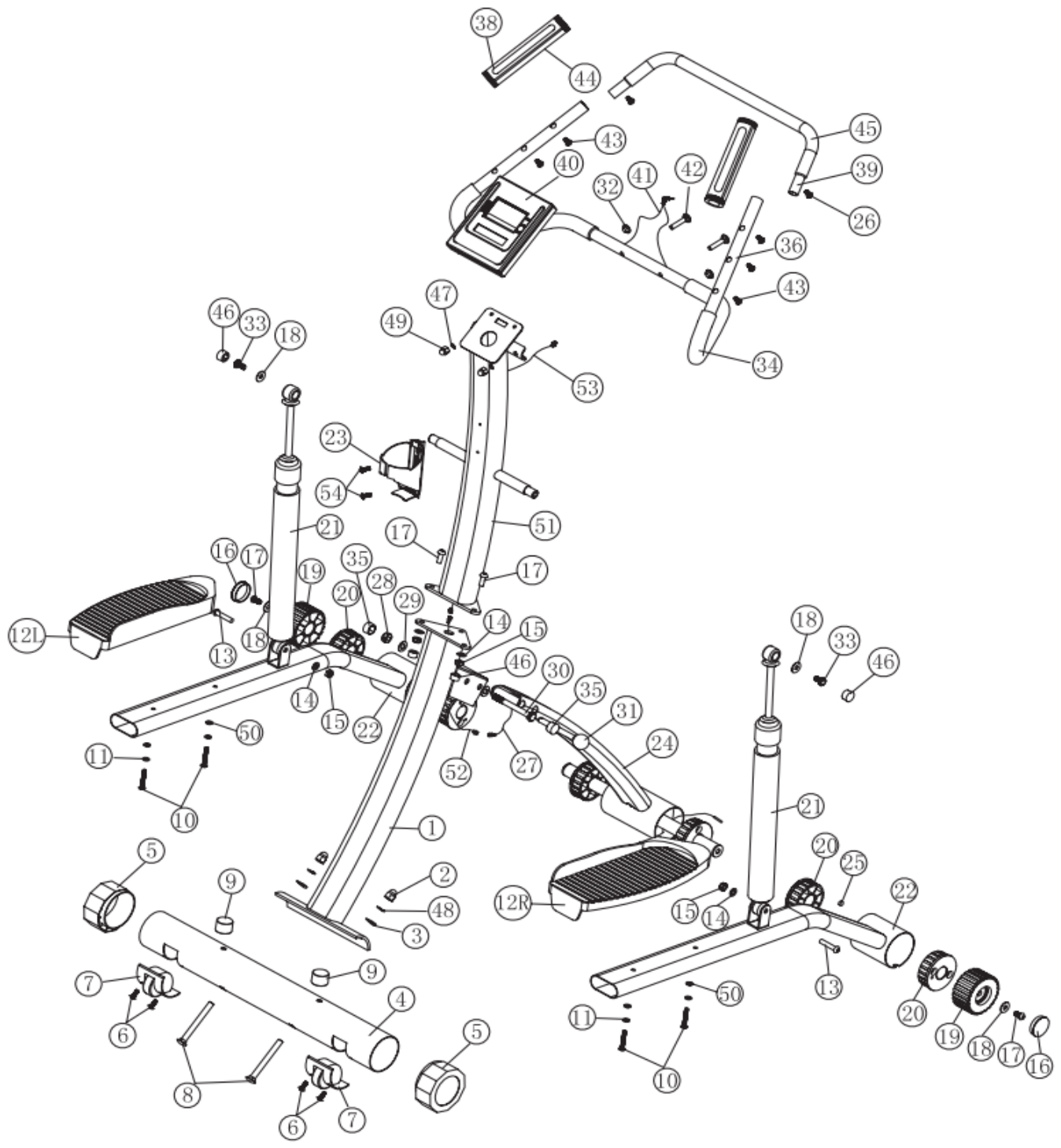
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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 wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **120 Kg** wiegen.



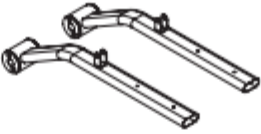



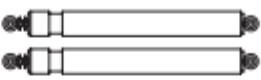




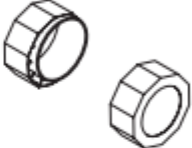






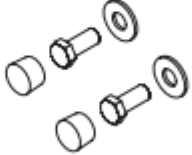






EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE (1)

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen unterer Teil	1	40	Computer	1
2	Hutmutter (M10)	2	41	Handpuls-Kabel	1
3	Gebogene Unterlegscheibe	2	42	Bolzen	2
4	Hinterer Standfuß	1	43	Kreuzschlitzschraube	6
5	Standfußkappe	2	44	Handpuls-Sensor (unten)	2
6	Kreuzschlitzschraube	4	45	Lenkerüberzug oberer Teil	2
7	Transportrollen	2	46	Kunststoff-Abdeckung	5
8	Trägerschraube	2	47	Gebogene Unterlegscheibe	2
9	Puffer	2	48	Federring	2
10	Kreuzschlitzschraube	4	49	Hutmutter	2
11	Unterlegscheibe	4	50	Federring	4
12	Pedal (R+L)	2	51	Hauptrahmen oberer Teil	1
13	Inbusschraube	2	52	Sensorkabel Mitte	1
14	Unterlegscheibe	5	53	Sensor Kabel oben	1
15	Nylonmutter	5	54	Kreuzschlitzschraube	2
16	Abdeckung	2	55	Batterie 1,5 V/R03/AAA-	2
17	Inbusschraube	5	As-2	All bolds and screws and nuts	
18	Unterlegscheibe	4			
19	Endkappe	2			
20	Hülse	6			
21	Hydraulikzylinder	2			
22	Pedalrohr	2			
23	Trinkflaschenhalter	1			
24	Stützrahmen	1			
25	MAGNET	1			
26	Kreuzschlitzschraube (M5*10)	2			
27	Sensorkabel unten mit Sensor	1			
28	Nylonmutter	1			
29	Unterlegscheibe	2			
30	Sechskantschraube	1			
31	Sicherungsstift	1			
32	Kabelschutz	5			
33	Sechskantschraube	2			
34	Lenkerüberzug unterer Teil	2			
35	Abdeckkappen	2			
36	Lenker unterer Teil	1			
38	Handpuls-Sensor (oben)	2			
39	Lenker oberer Teil	1			

TEILELISTE (2)

 <p>1</p>	 <p>51</p>	 <p>22</p>	 <p>24</p>
 <p>4</p>	 <p>36,39...</p>	 <p>21</p>	 <p>12</p>
 <p>23</p>	 <p>40</p>	 <p>55</p>	 <p>5</p>
 <p>9</p>	 <p>19</p>	 <p>16</p>	 <p>31</p>
 <p>54</p>	 <p>10,11,50</p>	 <p>18,33,46</p>	 <p>17,18</p>
 <p>14,15,17,46</p>	 <p>42,47,49</p>	 <p>13,14,15</p>	 <p>2,3,6,48</p>
 <p>28,29,30,35</p>			

TEILELISTE (3)

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen unterer Teil	1
51	Hauptrahmen oberer Teil	1
22	Pedalrohr	2
24	Stützrahmen	1
4	Hinterer Standfuß	1
36/39	Lenker	1
21	Hydraulikzylinder	2
12	Pedal (R+L)	1 Set
23	Trinkflaschenhalter	1
40	Computer	1
55	Batterie 1,5 V/R03/AAA	2
5	Standfußkappe	2
9	Puffer	2
19	Endkappe	2
16	Abdeckung	2
31	Sicherungsstift	1
54	Kreuzschlitzschraube	2
10/11/50	Schraubenset für Pedalmontage	4
18/33/46	Schraubenset für Hydraulikzylindermontage oben	2
17/18	Schraubenset für Pedalrohrmontage	2
14/15/17/46	Schraubenset für Hauptrahmenmontage	3
42/47/49	Schraubenset für Lenkermontage	2
13/14/15	Schraubenset für Hydraulikzylindermontage unten	2
2/3/8/48	Schraubenset für Standfußmontage	2
28/29/30/35	Schraubenset für Stützrahmenmontage	1

ZUSAMMENBAU (1)

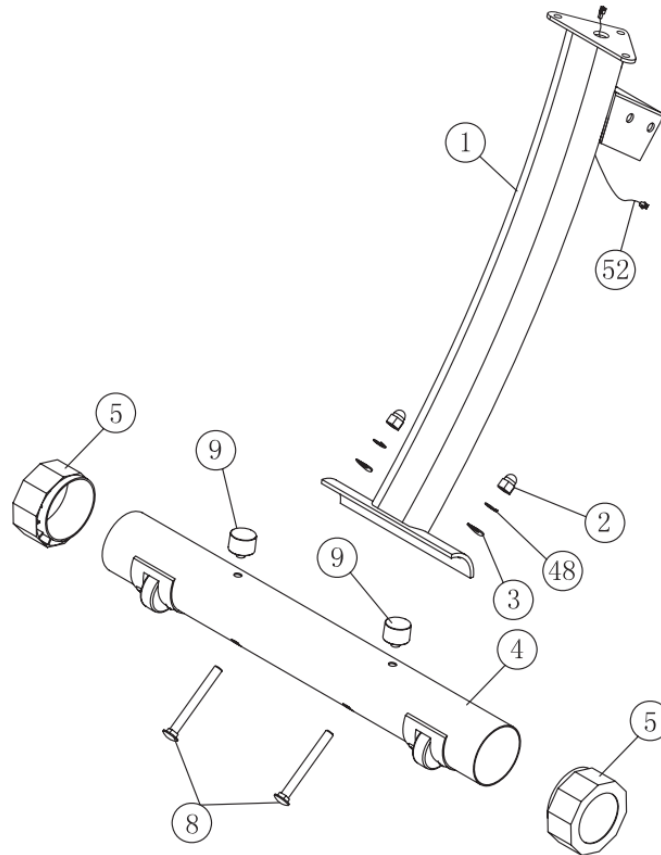
WARNUNG!:

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 Standfußes



Schritt 1:

A) Stecken Sie die Standfußkappen (5) auf den hinteren Standfuß (4)

Hinweis: Mit Hilfe des Bodenniveau Ausgleich können Sie Ihr Gerät durch Drehen der Kappen an kleine Bodenunebenheiten anpassen.

B) Stecken Sie die beiden Puffer (9) auf den hinteren Standfuß (4).

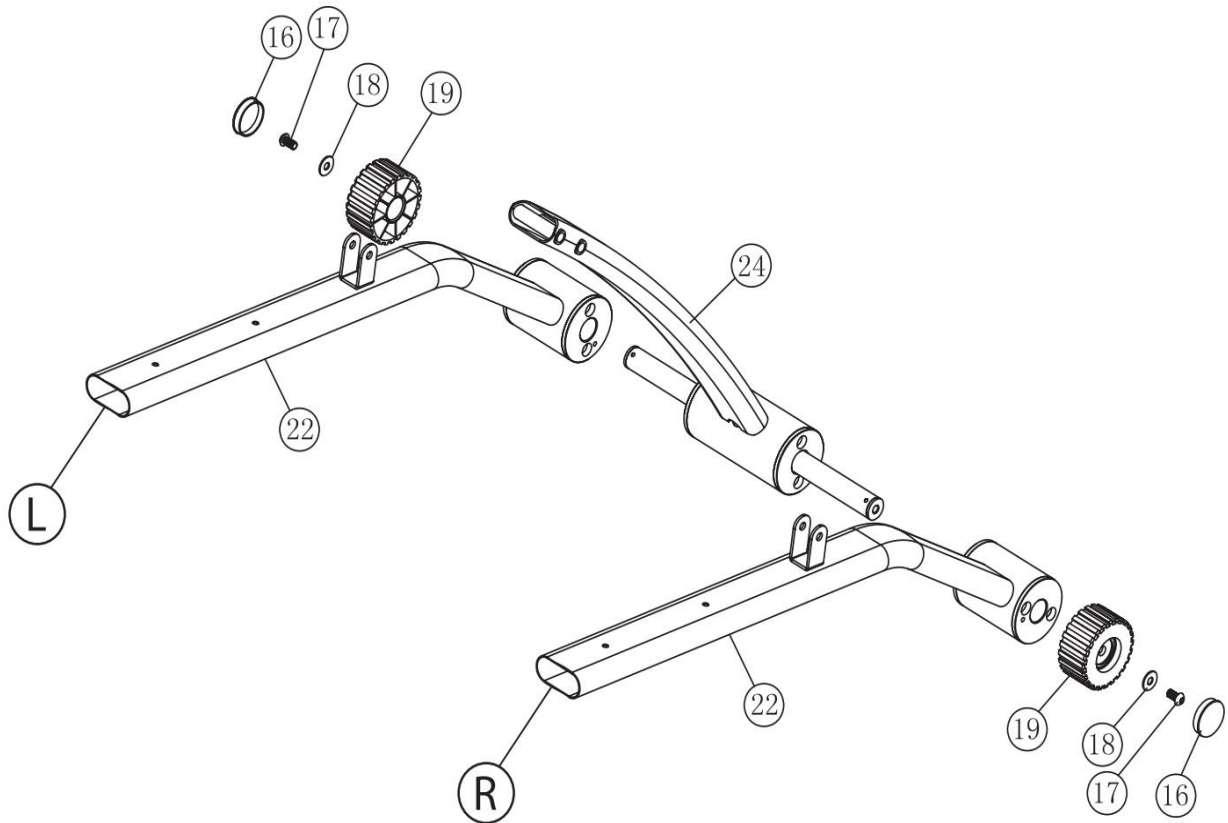
C) Fixieren Sie den hinteren Standfuß (4) mit den zwei Trägerschrauben (8), zwei gebogene Unterlegscheiben (3), zwei Federringen (48) und zwei Hutmuttern (2) am unteren Hauptrahmen (1).

Achten Sie darauf, dass die Transportrollen am Standfuß nach unten zeigen.

Achten Sie darauf, dass die Schrauben festgezogen sind, um ein unangenehmes Rütteln während des Trainings zu vermeiden.

ZUSAMMENBAU (2)

Montage der Pedalrohre



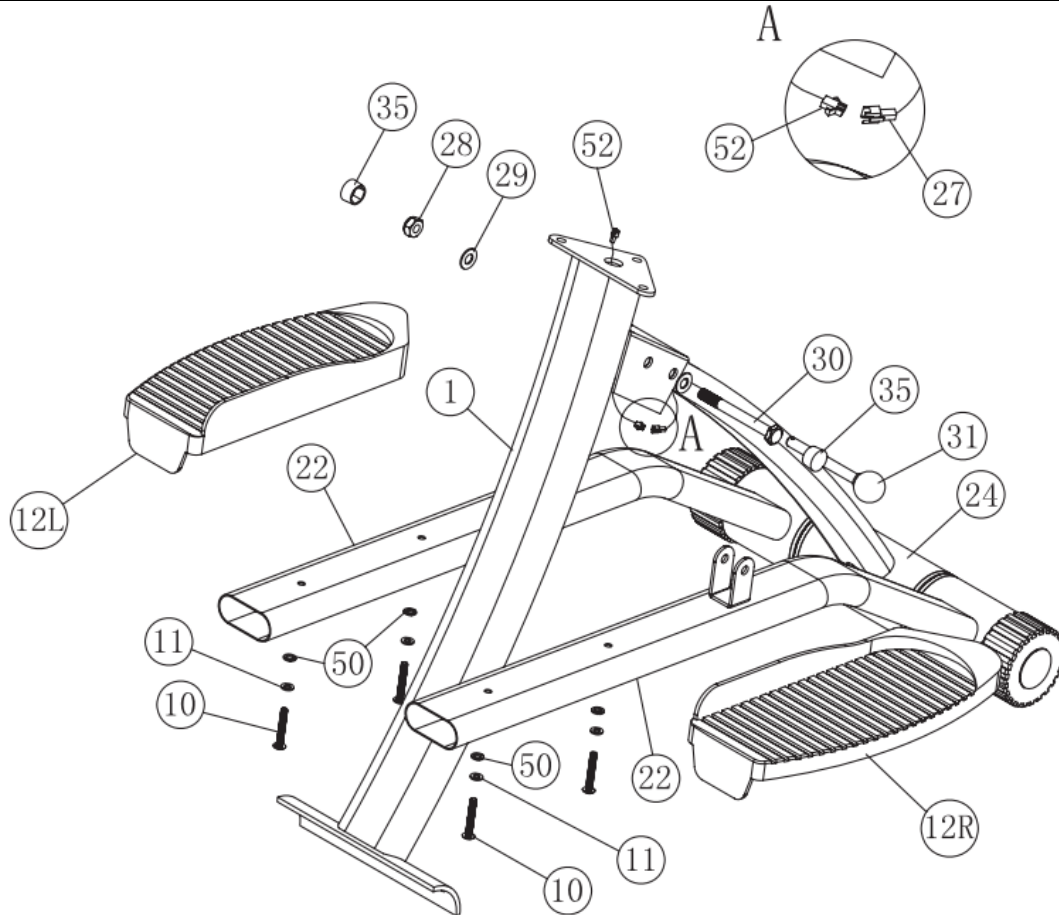
Schritt 2:

A) Fixieren Sie die beiden Pedalrohre (22) und die beiden Endkappen (19) mit je einer Inbusschraube (17) und einer Unterlegscheibe (18) am Stützrahmen (24). Drücken Sie die beiden Abdeckkappen (16) auf die zwei Endkappen (19).

Achten Sie bei der Montage der beiden Pedalrohre auf die Links (L), Rechts (R) Markierung. Bei vertauschter Montage funktioniert die Schrittanzeige nicht.

ZUSAMMENBAU (3)

Montage des Stützrahmens mit dem unteren Hauptrahmen



Schritt 3:

A) Führen Sie den Stützrahmen (24) nah an den unteren Hauptrahmen (1) heran und verbinden Sie das untere Sensorkabel (27) aus dem Stützrahmen (24) mit dem mittleren Sensorkabel (52) aus dem unteren Hauptrahmen (1).

Achten Sie darauf, dass die Kabelverbindungen korrekt sind, ansonsten erfolgt keine Signalübertragung zum Computer (40). Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmen-Innenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da sonst die Kabel beschädigt werden können.

B) Verbinden Sie den Stützrahmen (24) mit einer Sechskantschraube (30), zwei Unterlegscheiben (29) und einer Mutter (28) mit dem unteren Hauptrahmen (1). Montieren Sie je eine Unterlegscheibe (29) unter den Schraubenkopf und unter die Mutter (28).

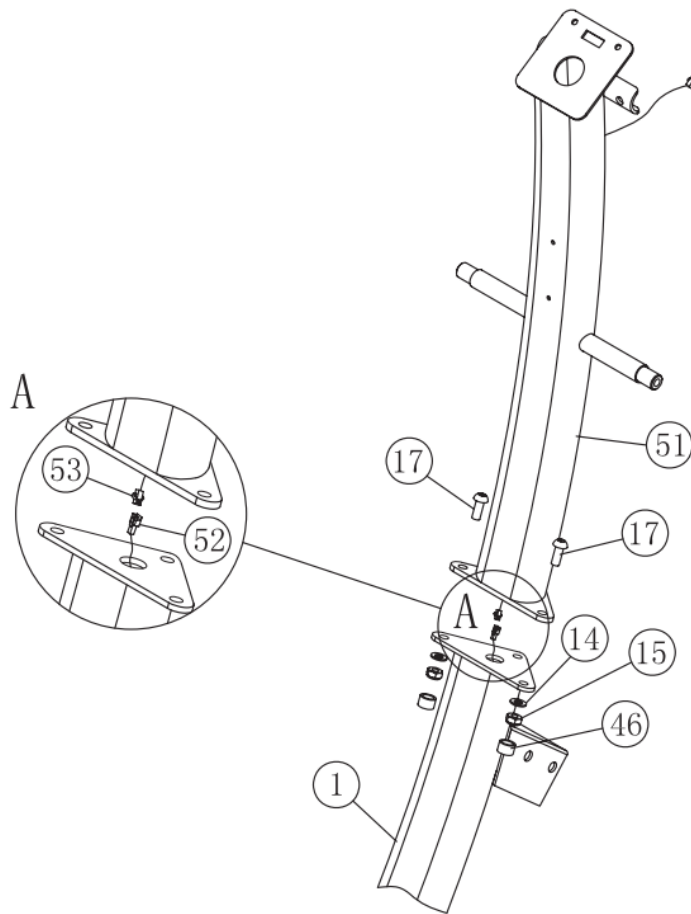
Stecken Sie den Sicherungsstift (31) in das zweite Loch des Hauptrahmens (1).
Stecken Sie je eine Abdeckkappe (35) auf die Sechskantschraube (30) und die Mutter (28).

Achten Sie beim Verbinden des Stützrahmens (24) mit dem unteren Hauptrahmens (1) darauf, dass sich die Sechskantschraube (30) in der oberen Bohrung befindet und der Sicherungsstift (31) in die untere Bohrung gesteckt wird.

C) Befestigen Sie die beiden Pedale (12 R+L) mit je zwei Kreuzschlitzschrauben (10), zwei Federringen (50) und zwei Unterlegscheiben (11) an den Pedalrohren (22).

ZUSAMMENBAU (4)

Montage des oberen und unteren Hauptrahmens



Schritt 4:

A) Führen Sie den oberen Hauptrahmen (51) an den unteren Hauptrahmen (1) heran und verbinden Sie die beiden Sensorkabel (52 + 53) miteinander.

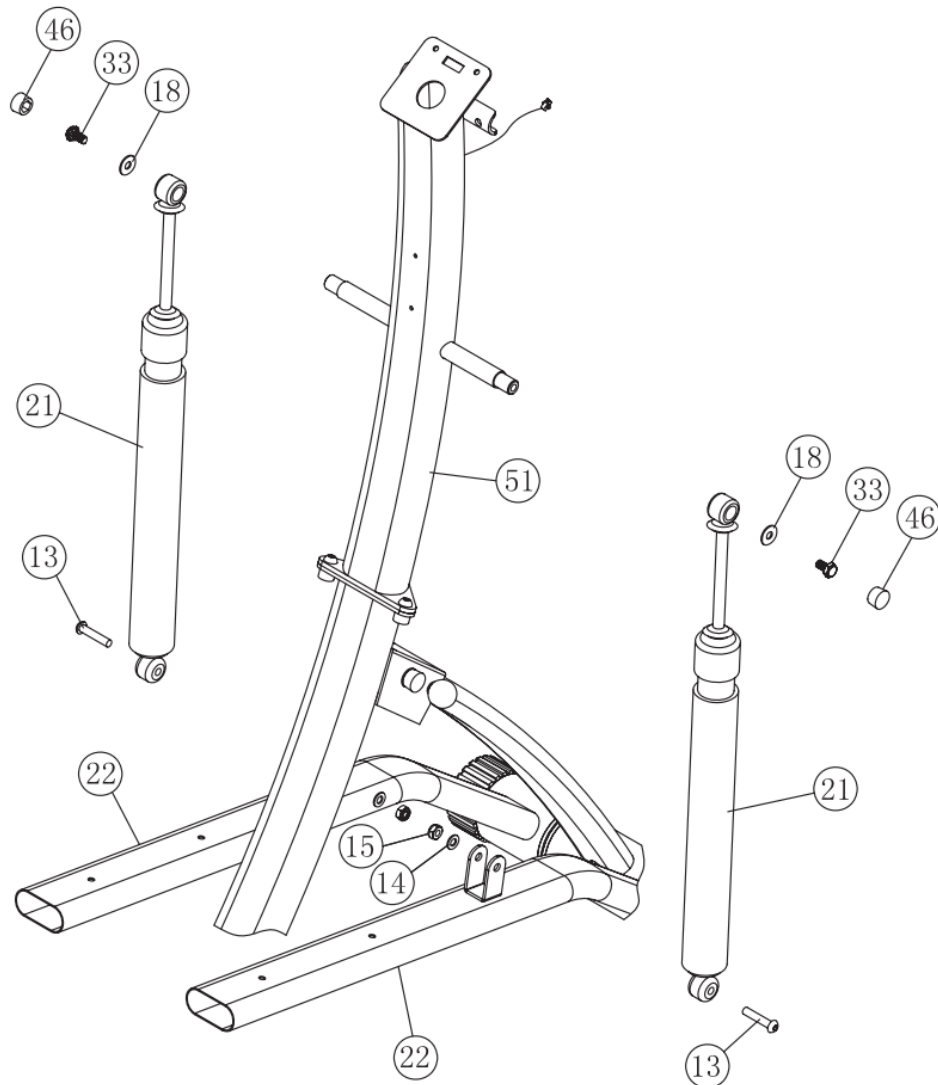
Achten Sie darauf, dass die Kabelverbindungen korrekt sind, ansonsten erfolgt keine Signalübertragung zum Computer (40). Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmen-Innenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da sonst die Kabel beschädigt werden können.

B) Fixieren Sie den oberen Hauptrahmen (51) mit drei Inbusschrauben (17), drei Unterlegscheiben (14) und drei Muttern (15) mit dem unteren Hauptrahmen (1). Stecken Sie die drei Kunststoff-Abdeckungen (46) auf die Muttern (15).

Achten Sie darauf, dass die Schrauben festgezogen sind, um ein unangenehmes Rütteln während des Trainings zu vermeiden.

ZUSAMMENBAU (5)

Montage der Hydraulikzylinder



Schritt 5:

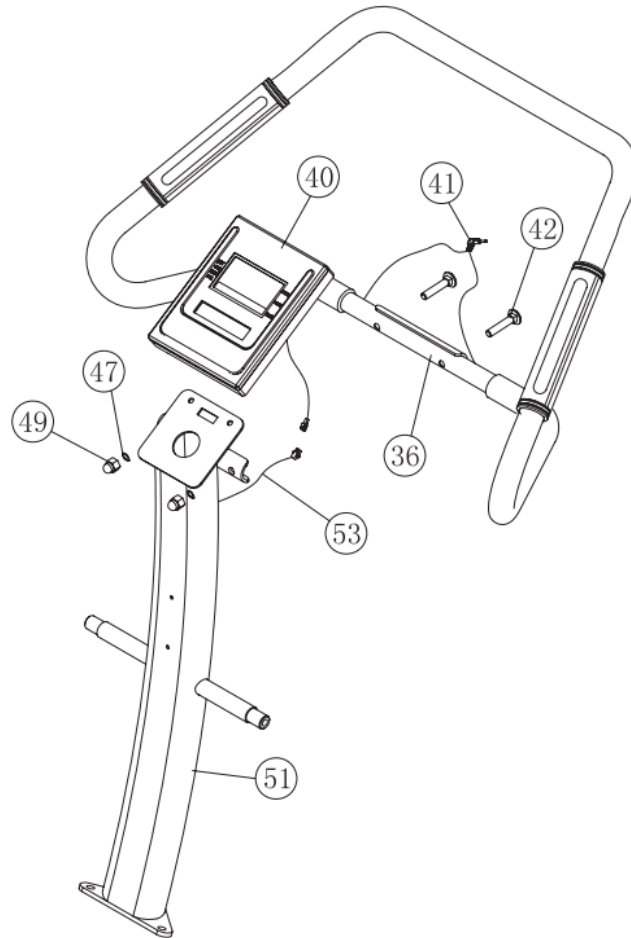
A) Fixieren Sie die beiden Hydraulikzylinder (21) mit je einer Sechskantschraube (33) und einer Unterlegscheibe (18) am oberen Hauptrahmen (51). Stecken Sie die zwei Kunststoff-Abdeckungen (46) auf die beiden Sechskantschrauben (33).

B) Stecken Sie nun die beiden Hydraulikzylinder (21) in die Gabeln der beiden Pedalrohre (22) und fixieren Sie diese mit je einer Inbusschraube (13), einer Unterlegscheibe (14) und einer Mutter (15).

Der Zylinder hat zwölf Widerstandsstufen, je höher die Zahl, desto größer der Widerstand. Wenn Sie den oberen Teil des Zylinders im Uhrzeigersinn drehen, wird der Widerstand größer. Die Zahl, auf die der Pfeil zeigt, ist der exakte Bereich. Achten Sie darauf, dass bei beiden Zylindern immer der gleiche Widerstand eingestellt ist.

ZUSAMMENBAU (6)

Montage des Lenkers und des Computers



Schritt 6:

A) Fixieren Sie den Lenker (36) mit zwei Bolzen (42), zwei gebogene Unterlegscheiben (47) und zwei Hutmuttern (49) am oberen Hauptrahmen (51).

Achten Sie darauf, dass das Handpuls-kabel (41) nicht eingeklemmt wird.

B) Lösen Sie die beiden vormontierten Schrauben an der Rückseite des Computers (40) und fixieren Sie den Computer (40) mit den beiden Schrauben am oberen Hauptrahmen (51).

C) Verbinden Sie das Kabel aus der Computerrückseite (40) mit dem oberen Sensorkabel (53).

D) Stecken Sie das Handpuls-Kabel (41) in die Einsteckbuchse (PULSE) an der Computerrückseite (40).

Einlegen der Batterien

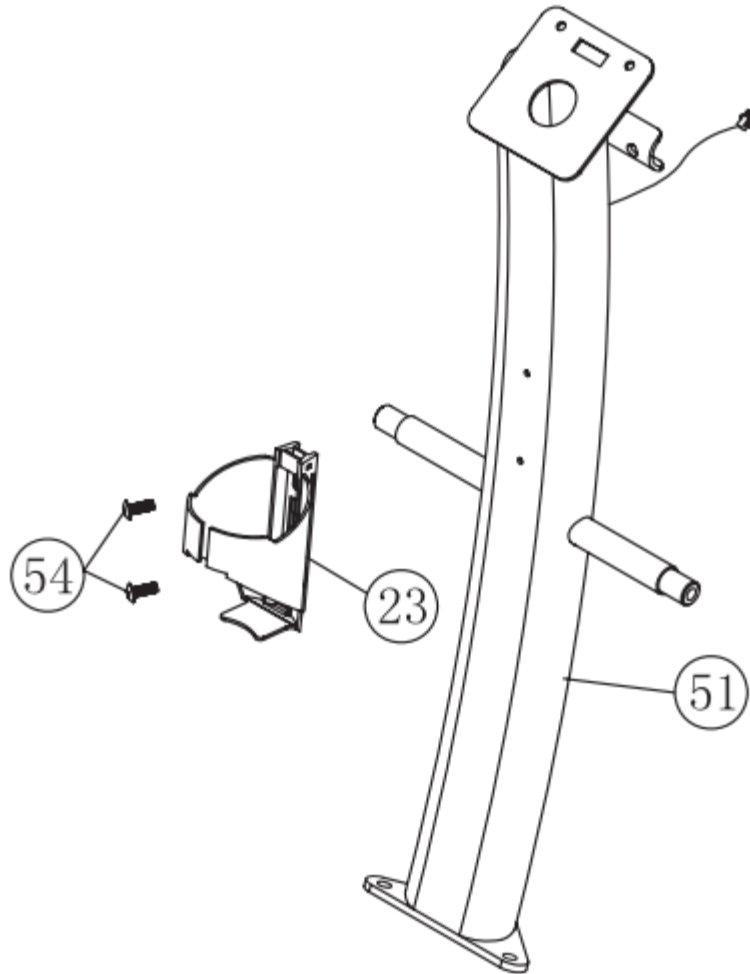
A: Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite des Computers (40). Reinigen Sie vor dem Einlegen bei Bedarf die Batterie- und Gerätekontakte.

B: Legen Sie zwei 1,5 V-Batterien Typ R03/AAA in das Batteriefach ein. Achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität (+/-). Der Computer meldet sich mit einem langen Piepton.

C: Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder ein und lassen Sie diesen einrasten.

ZUSAMMENBAU (7)

Montage des Trinkflaschenhalters



Schritt 7:

A) Fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (23) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (54) am oberen Hauptrahmen (51).

Endkontrolle:

Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben ordnungsgemäß angezogen sind und der Stepper stabil auf einem ebenen Untergrund steht.

→ Bevor Sie zu steppen beginnen, achten Sie darauf, dass beide Hydraulikzylinder den gleichen Widerstand eingestellt haben.

→ Das Bremssystem ist geschwindigkeitsabhängig (d. h. der Schritt-widerstand wird bei höherer Schrittfrequenz stärker).

ZUSAMMENBAU (8)

Zusammenklappen:

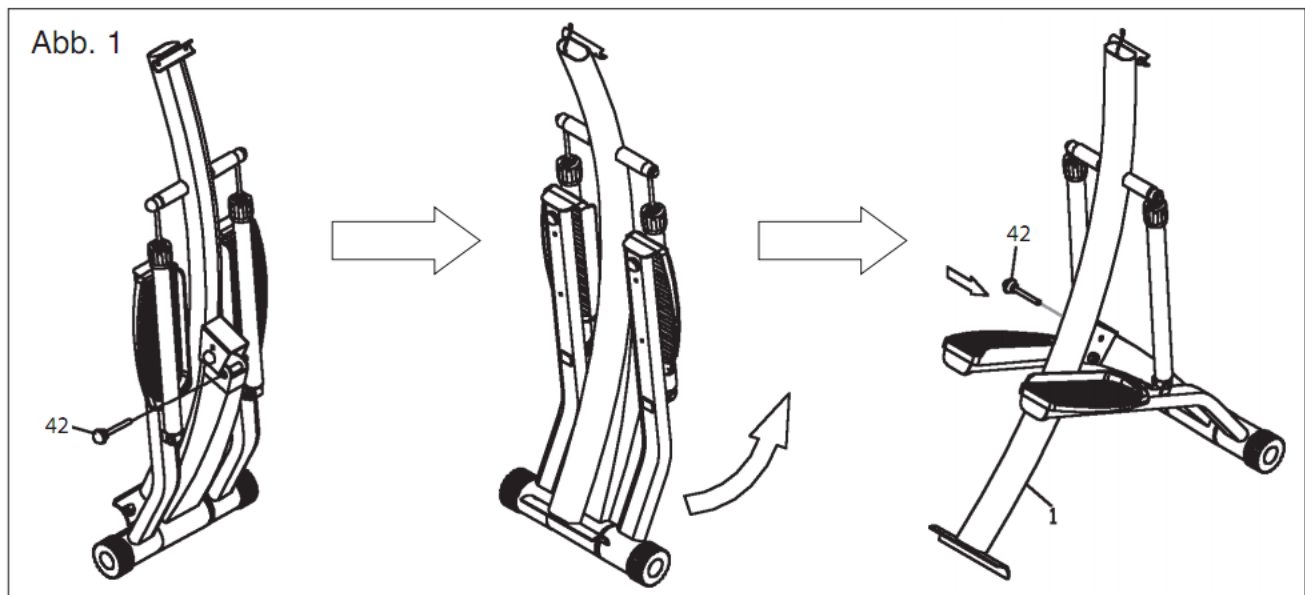
Zur platz sparenden Lagerung des Rückentrainers kann dieser bei Nichtgebrauch zusammengeklappt werden. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Stellen Sie beide Hydraulikzylinder auf die Stufe 1 ein.
2. Ziehen Sie den Sicherungsstift (42) aus dem Gerät heraus.
3. Halten Sie das Gerät am Handgriff fest und drücken Sie mit der anderen Hand den Stützrahmen (24) an den Hauptrahmen (1) (siehe Abb. 1).
4. Stecken Sie zur Aufbewahrung den Sicherungsstift (42) in die Bohrungen am Hauptrahmen.

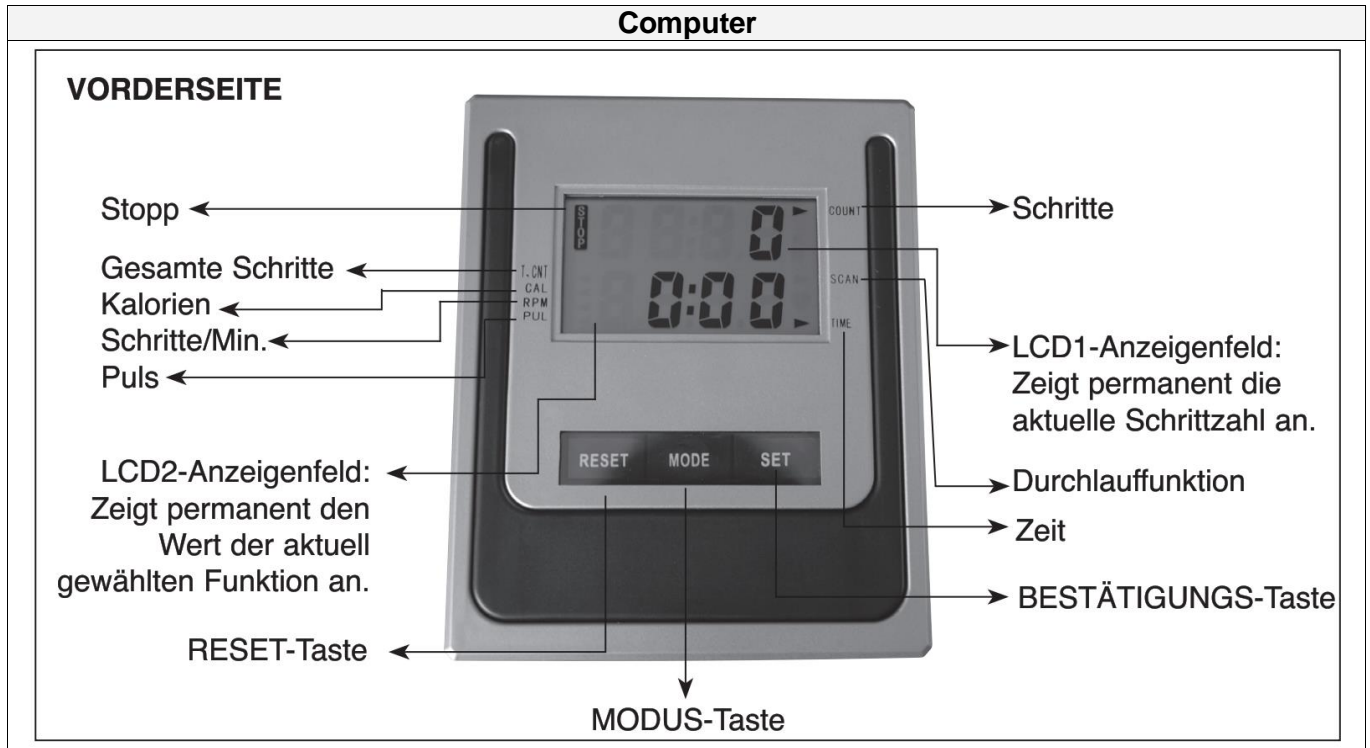
Beim Aufklappen des Gerätes besteht Verletzungsgefahr durch Quetschen im Bereich des Gelenkes! Fassen Sie beim Klappen das Gerät nur außerhalb dieses Bereiches an.

→ Den Sicherungsstift (42) vom Hauptrahmen (1) nehmen, den Rahmen öffnen und am Boden aufstellen.

→ Die Löcher des Hauptrahmens (1) und des Stützrahmens (24) aufeinander ausrichten. Sicherungsstift (42) durch die Löcher stecken.



COMPUTERFUNKTIONEN (1)



Funktionen:

→ **SCHRITTE (COUNT)**: Die Schrittfunktion wird permanent im Anzeigenfeld LCD1 angezeigt. Deshalb zeigt auch der erste Auswahlpfeil immer auf die SCHRITTE-Funktion. DIESE FUNKTION IST DIE EINZIGE PERMANENT AM LCD-DISPLAY ANGEZEIGTE FUNKTION.

→ **SCHRITTE/MIN (RPM)**: Stellen Sie durch Drücken der MODUS-Taste den zweiten Auswahlpfeil auf die Funktion SCHRITTE/MIN. Diese Funktion zeigt Ihnen die Anzahl der Schritte pro Minute im Feld LCD2 an, welche Sie momentan steppen.

→ **DURCHLAUF (SCAN)**: Stellen Sie durch Drücken der MODUS-Taste den zweiten Auswahlpfeil auf die Funktion Durchlauf. Nun läuft die Durchlauffunktion automatisch durch alle Computerfunktionen. Jede Funktion wird für ca. 4 Sekunden im Feld LCD2 angezeigt, bevor zur nächsten Funktion umgeschaltet wird. Der dritte Auswahlpfeil zeigt immer auf die momentan am Computerdisplay angezeigte Funktion (Dieser Auswahlpfeil erscheint nur bei der DURCHLAUF-Funktion).

→ **PULS (PUL)**: Umfassen Sie die zwei MEGA-Handpulssensoren mit Ihren beiden Händen oder legen Sie sich einen handelsüblichen Herzfrequenzsender-Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) an. Stellen Sie nun durch Drücken der MODUS-Taste den Auswahlpfeil auf die Funktion PULS. Nun erscheint im Feld LCD2 Ihre momentane Herzfrequenz. Es kann auch ein Zielpuls voreingestellt werden. Durch Drücken der MODUS-Taste wählen Sie die Funktion PULS, durch Drücken der SET-Taste können Sie den Puls von 40 - 240 Schlägen/Min. einstellen. Sobald der Zielpuls erreicht wird, werden Sie durch ein dreifaches akustisches Signal darauf aufmerksam gemacht. Die Pulsvorgabe kann mit der RESET-Taste gelöscht werden.

COMPUTERFUNKTIONEN (2)

→ **GESAMTE SCHRITTE (T. CNT):** Stellen Sie nun durch Drücken der MODUS-Taste den zweiten Auswahlpfeil auf die Funktion GESAMTE SCHRITTE. Nun erscheint im Feld LCD2 die Gesamtzahl der Schritte aus allen Trainingseinheiten. Sobald die Batterien gewechselt werden, startet diese Funktion wieder bei »0«.

→ **ZEIT (TIME):** Zeigt die abgelaufene Zeit seit Beginn der Trainingseinheit an. Die Funktion ZEIT kann nicht alleine im LCD2 Feld angezeigt werden, sondern nur im Rahmen der DURCHLAUF-Funktion. Es kann auch im Countdown trainiert werden. Durch Drücken der MODUS-Taste wählen Sie die Funktion ZEIT, durch Drücken der SET-Taste können Sie die Zeit von 1 - 99 Minuten einstellen. Sobald 0 erreicht wird, werden Sie durch ein zweifaches akustisches Signal darauf aufmerksam gemacht. Die Zeitvorgabe kann mit der RESET-Taste gelöscht werden.

→ **KALORIEN (CAL):** Stellen Sie nun durch Drücken der MODUS-Taste den zweiten Auswahlpfeil auf die Funktion KALORIEN. Nun wird im Feld LCD2 die Summe des Kalorienverbrauches seit Trainingsbeginn angezeigt. Es kann auch im Countdown trainiert werden. Durch Drücken der MODUS-Taste wählen Sie die Funktion KALORIEN, durch drücken der SET-Taste können Sie die Kalorien von 1 - 999 Kalorien einstellen. Sobald 0 erreicht wird, werden Sie durch ein vierfaches akustisches Signal darauf aufmerksam gemacht. Die Kalorienvorgabe kann mit der RESET-Taste gelöscht werden.

Hinweis:

1. Wenn Sie die Werte »ZEIT«, »GESAMTE SCHRITTE«, »KALORIEN« auf null stellen wollen, drücken Sie die Taste »MODUS« mind. 5 Sekunden.
2. Die Funktion »PULS« dient nur zu Informationszwecken. Die Genauigkeit ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.
3. Sollte am Computer keine oder nur teilweise eine Anzeige erscheinen, tauschen Sie die Batterien aus und warten Sie 15 Sekunden lang, bevor Sie neu starten.
4. Der Computer schaltet sich automatisch nach 2 Minuten ab, wenn er kein Signal erhält.
5. Der Computer wird automatisch bei Start einer Übung oder durch das Betätigen einer Taste aktiviert.
6. Bitte benutzen Sie zwei 1,5 V/R03/AAA-Batterien.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

1. Aufwärmphase:

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

2. Trainingsphase:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überforderndes Training

3. Abkühlphase:

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

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

Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopfrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

Trainingshinweise

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

1. Intensität

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

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

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

a)

Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise

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

b)

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

(im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

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

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:

HEART RATE CHART					
AGE	RECOVERY 50%–65%	ENDURANCE 65%–75%	STRENGTH 75%–85%	INTERVAL 65%–92%	RACE DAY 80%–92%
20–23	100–129	129–149	149–168	129–182	160–182
24–27	98–126	126–146	146–165	126–178	155–178
28–31	96–123	123–143	143–162	123–175	153–175
32–35	94–120	120–140	140–159	120–172	150–172
36–39	92–118	118–137	137–155	118–168	146–168
40–43	90–116	116–134	134–151	116–164	143–164
44–47	88–113	113–131	131–148	113–161	140–162
48–51	86–110	110–128	128–145	110–157	137–157
52–55	84–108	108–125	125–141	108–153	133–153
56–60	82–105	105–122	122–139	105–150	131–150

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	MÖGL. URSACHE	LÖSUNG
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Batterieversorgung Keine Kabelverbindung	<ol style="list-style-type: none"> 1) Überprüfen Sie anhand der Bedienungsanleitung, ob alle Computer Stecker und Buchsen FEST und richtig angeschlossen sind. 2) Überprüfen Sie die Batterien
Kein Handpuls-Signal, oder ein falsches Handpuls-Signal	Der Computer hat das Pulssignal nicht empfangen.	Prüfen Sie, ob die Hand puls Stecker fest in den Sockel eingesetzt sind.
	Der Computer empfängt ein schwaches Puls-Signal.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Die Handpulssensoren funktionieren nicht richtig, wenn Ihre Haut zu trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es erneut.
		<ol style="list-style-type: none"> 2) Die Handpulssensoren müssen festgehalten werden. Wenn Sie während des Trainings die Hände bewegen, kann der Computer die Werte nicht richtig lesen. Vermeiden Sie das verschieben der Hände während des Trainings und halten Sie die Handpulssensoren fest. Wenn Sie die Hände bewegen, benötigt der Computer ein paar sec. um die korrekten Puls-Herz Werte anzuzeigen.
		<ol style="list-style-type: none"> 3) Reinigen Sie die Sensoren regelmäßig, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
		<ol style="list-style-type: none"> 4) Entfernen Sie die Sensoren, um zu überprüfen, die Anschlussgeräte korrekt angeschlossen sind.
Nachdem Sie alle oben aufgeführten Punkte kontrolliert haben und es nicht funktioniert, kontaktieren Sie Ihren Händler.		
Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer durch Kontaktaufnahme mit Ihrem Händler.	

Bei Störungen entfernen Sie bitte die Batterien 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 der Garantiebedingung nach).

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Steppers 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 Steppers 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