

# BEDIENUNGSHANDBUCH

8005



# HEIMTRAINER

Version IV

**CE**

# INHALTSANGABE

<b>GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN</b>	3
<b>WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE ( 1 )</b>	4
<b>WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE ( 2 )</b>	5
<b>EXPLOSIONSZEICHNUNG</b>	6
ZUSAMMENBAU ( 2 )	9
ZUSAMMENBAU ( 3 )	10
ZUSAMMENBAU ( 4 )	11
<b>COMPUTERFUNKTIONEN ( 1 )</b>	12
COMPUTERFUNKTIONEN ( 2 )	13
COMPUTERFUNKTIONEN ( 3 )	14
COMPUTERFUNKTIONEN ( 4 )	15
COMPUTERFUNKTIONEN ( 5 )	16
COMPUTERFUNKTIONEN ( 6 )	17
COMPUTERFUNKTIONEN ( 7 )	18
COMPUTERFUNKTIONEN ( 8 )	19
<b>AUFWÄRMEN UND DEHNEN ( 1 )</b>	20
AUFWÄRMEN UND DEHNEN ( 2 )	21
<b>TRAININGSHINWEISE</b>	22
<b>STÖRUNGSSUCHE</b>	25
<b>GEWÄHRLEISTUNGSRECHT</b>	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. Handcamara haben, nehmen Sie die Störung auf und Senden uns dass Video oder Bildmaterial zu.



D- 41539 Dormagen  
Grienskamp 4

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.

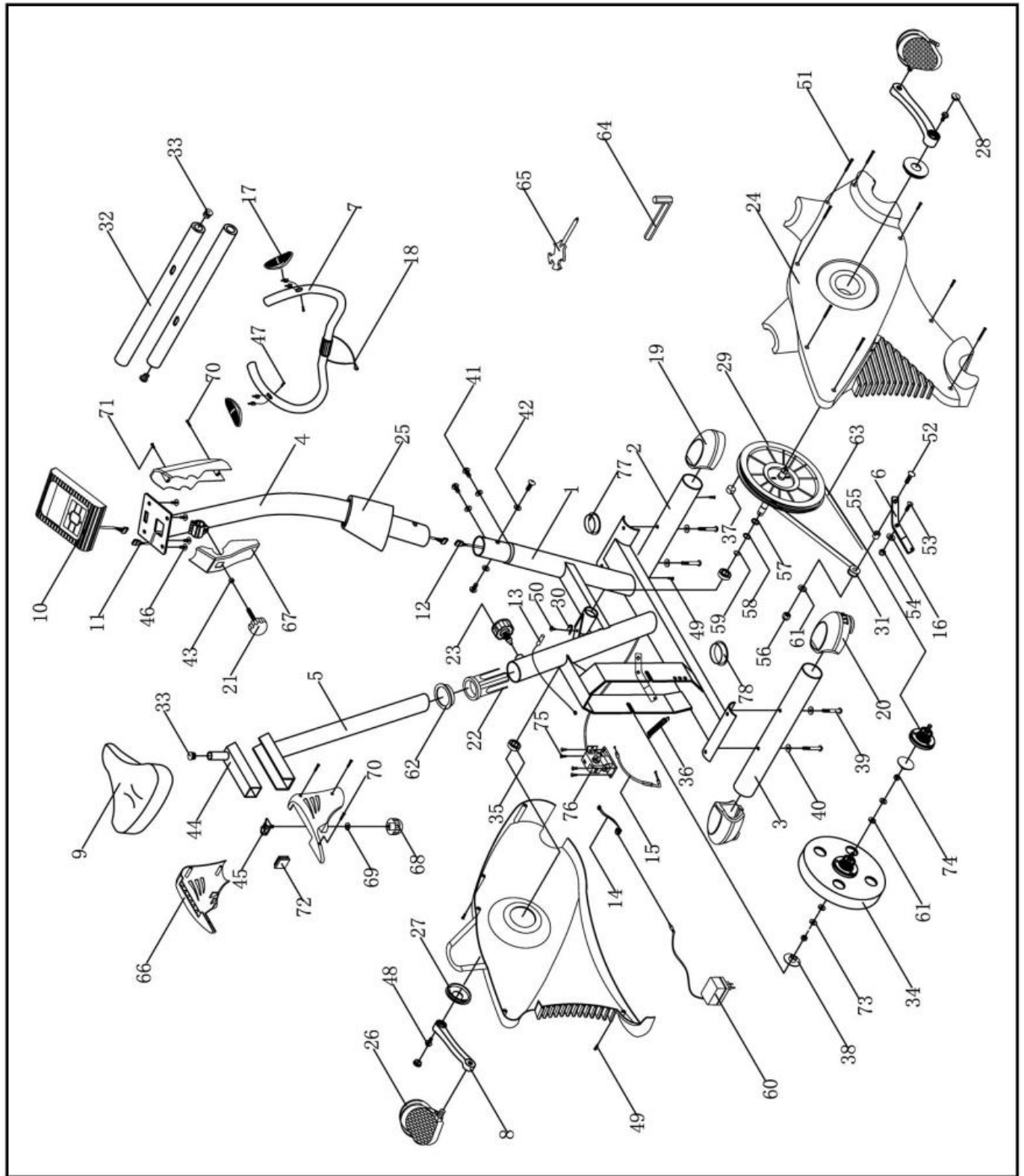
# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE ( 2 )

**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 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 **150 Kg** wiegen.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

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

No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
1	Main frame	1	40	Washer (for front & rear stabilizer)	4
2	Front stabilizer	1	41	Hex. bolt (for handlebar post )	4
3	Rear stabilizer	1	42	Washer (for handlebar post)	4
4	Handlebar post	1	43	Sleeve (for handlebar)	1
5	Saddle post	1	44	Saddle adjustable post	1
6	Idle wheel fixture	1	45	Bracket (for saddle adjustable post)	1
7	Handlebar	1	46	Screw (for computer)	4
8	3pcs Crank (L & R)	1	47	Screw (for hand pulse sensor )	2
9	Saddle	1	48	Bolt (for crank)	2
10	Computer	1	49	Screw (for chain cover)	4
11	Computer cable (lower)	1	50	Screw (for motor & sensor holder)	1
12	Computer cable with motor (lower)	1	51	Screw (for chain cover)	6
13	Sensor wire	1	52	Bolt (for idle wheel)	1
14	DC wire	1	53	Bolt (for idle wheel fixture)	1
15	Tension control cable	1	54	Nut (for idle wheel)	1
16	Washer (for idle wheel fixture)	1	55	Steel sleeve	1
17	Hand pulse sensor	2	56	Nut (for idle wheel)	1
18	Hand pulse sensor wire	1	57	Washer (for belt wheel)	2
19	Front stabilizer cap	2	58	Washer (for belt wheel)	2
20	Rear stabilizer cap	2	59	C –ring	1
21	Round knob (for handlebar)	1	60	Adaptor	1
22	Fastener (for seat post)	1	61	Washer (for flywheel & idle wheel)	3
23	Saddle post knob	1	62	Ring (for saddle post)	1
24	Chain cover (L & R)	1	63	Belt	1
25	Protector (for front post)	1	64	Allen key wrench	1
26	Pedal (R & L)	1	65	Screw driver	1
27	Protector (for chain cover)	2	66	Plastic cover (for saddle post) (pair)	1
28	Cap (for crank)	2	67	Plastic cover (for handlebar post) (pair)	1
29	Belt flywheel	1	68	Round knob (for saddle adjustablepost)	1
30	Sensor holder	1	69	Washer (for saddle adjustable post)	1
31	Idle wheel	1	70	Screw (for plastic cover #66 & 67)	4
32	Foam grips	2	71	Screw (for plastic cover #67)	1
33	End cap (for foam grips & saddle adjustable post)	3	72	End cap (for saddle adjustable post)	1
34	Flywheel	1	73	Ring (for handlebar post)	1
35	Bearing	2	74	Adaptor	1
36	Spring	1	75	Bolt (for motor)	4
37	Magnet	1	76	Motor	1
38	Protector (for flywheel)	2	77	End cap (for front post)	1
39	Carriage Bolt (for front & rear stabilizer)	4	78	End cap (for middle post)	1

**Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbaubeginnen!**

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

# ZUSAMMENBAU ( 1 )

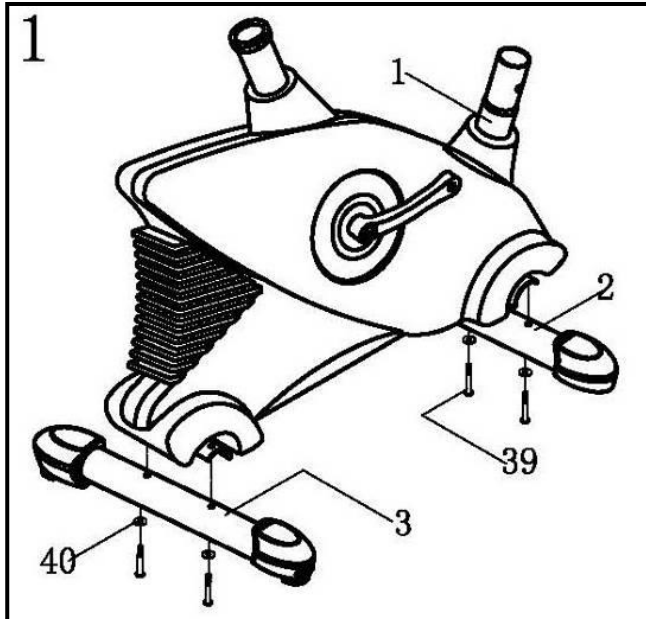
## WARNUNG!:

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

## BEACHTEN SIE:

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

### Montage der Stabilisatoren

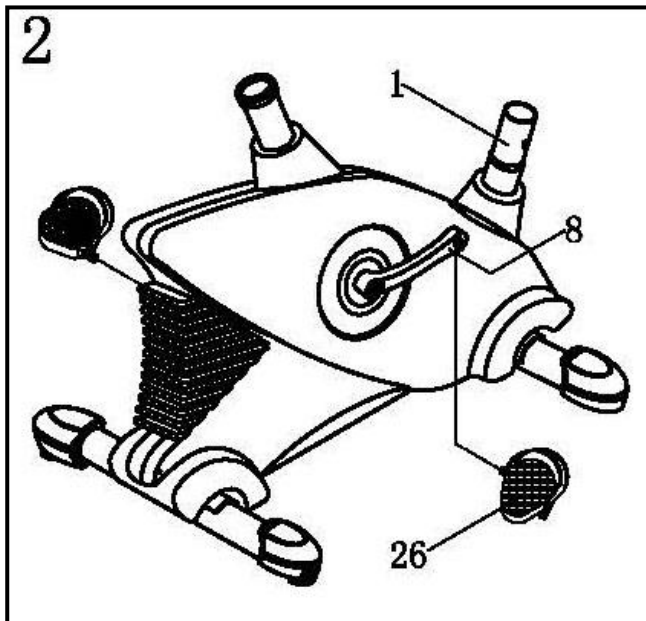


#### SCHRITT 1

Montieren Sie den hinteren Standfuß (3) und den vorderen Standfuß mit Transportrollen (2) am Rahmen (1) an.

Hierzu benötigen Sie jeweils Schrauben (39) und Unterlegscheiben (40).

### Montage der Pedale



#### SCHRITT 2

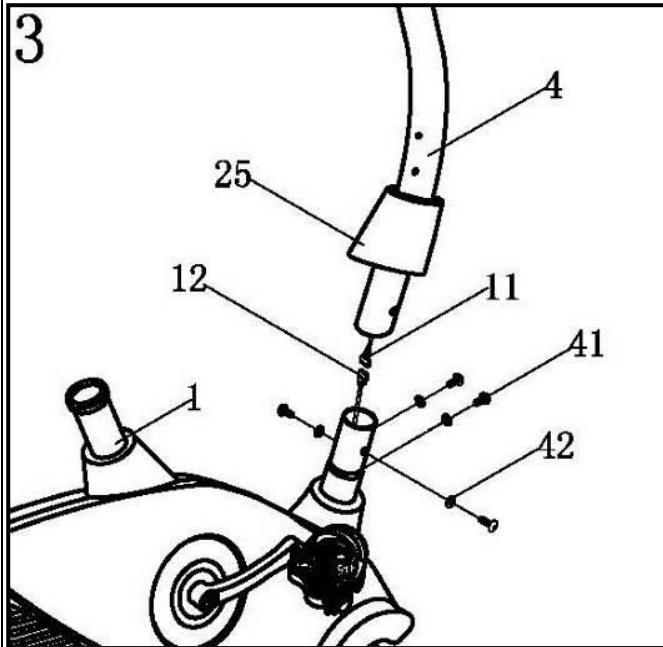
Schrauben Sie die Pedale (L / R) jeweils an der richtigen Seite der Pedalstangen (8) an.

**Bitte beachten Sie, dass die Pedalen ein Rechts und Linksgewinde haben und somit nicht vertauscht werden dürfen!**



## ZUSAMMENBAU ( 2 )

### Montage der Mittelstange



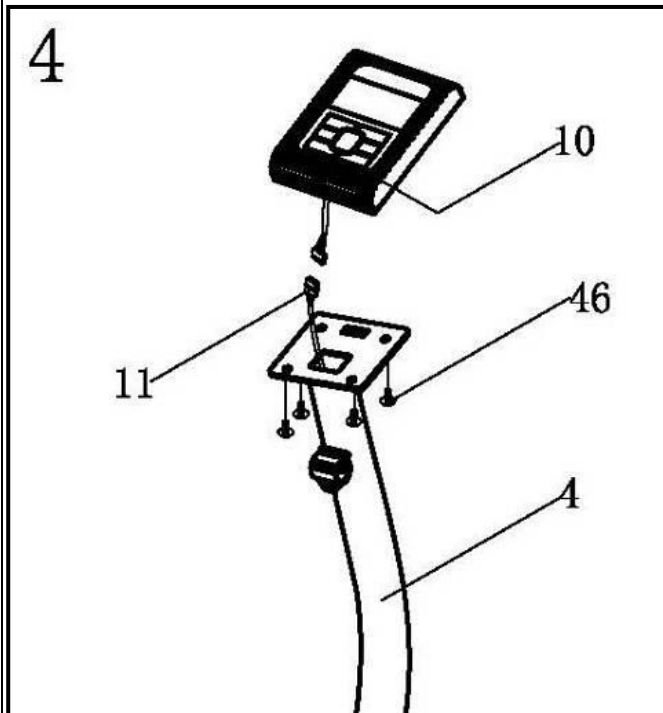
#### SCHRITT 3

Führen Sie die Abdeckkappe (25) auf die Mittelstange (4), stecken Sie dann das Sensorenkabel (12) mit dem Verlängerungskabel (11) kurz.

Sollte das Verlängerungskabel nicht in die Mittelstange (4) eingeführt sein, führen Sie dieses zuerst ein.

Schrauben Sie dann die Mittelstange (4) mit den Schrauben (41) und Unterlegscheiben (42) an den Hauptrahmen an. Stecken Sie anschließend die Kappe (25) über die Verschraubungen.

### Montage des Computers



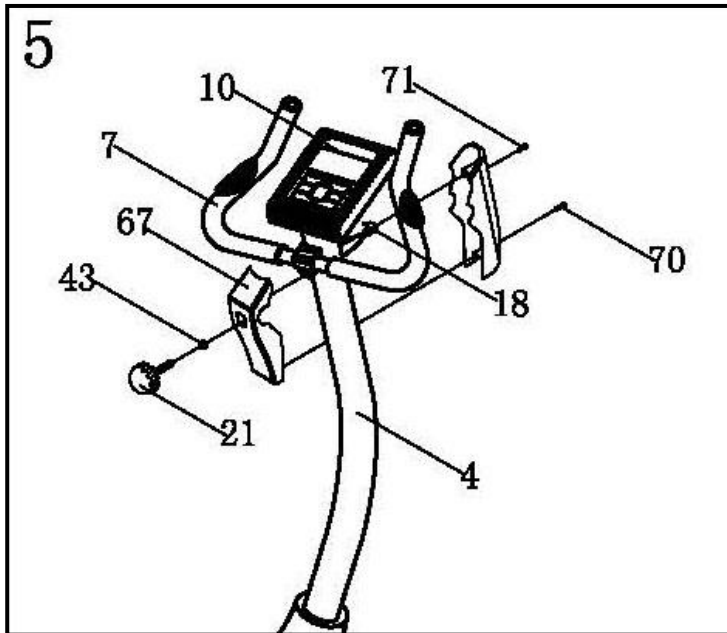
#### SCHRITT 4

Verbinden Sie die Computerkabel (11) mit dem Computer.

Schrauben Sie den Computer (10) mittels der Schrauben (46) auf die Grundplatte an.

## ZUSAMMENBAU ( 3 )

### Montage der Handstange



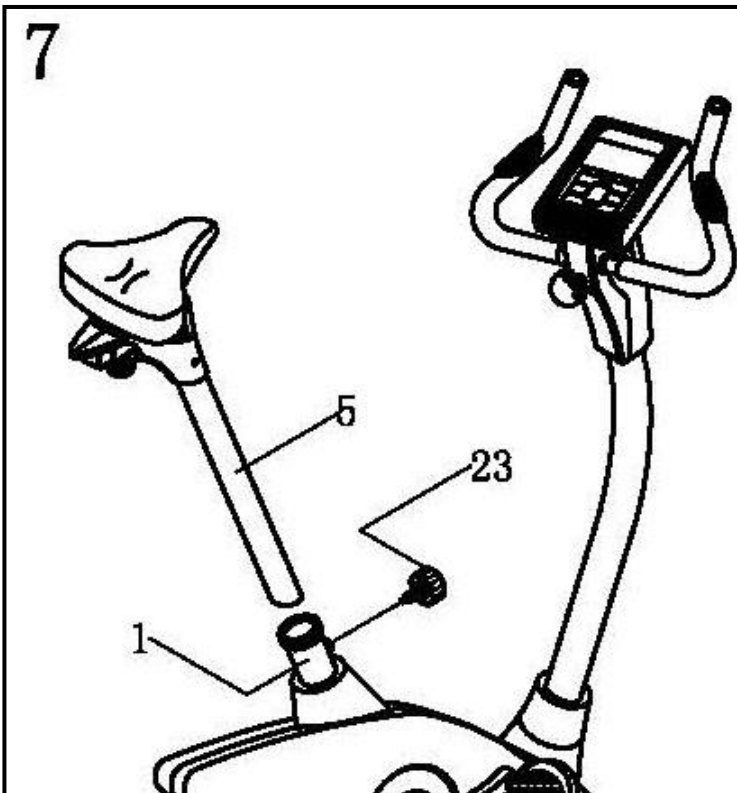
#### SCHRITT 5

Führen Sie die Handstange in die Führung.  
Schrauben Sie die Handstange mit der Handschraube (21) sowie der Unterlegscheibe (43) und Verkleidung (67) an der Mittelstange (4) fest.

Montieren Sie die Verkleidung (71) an die Mittelstange an.

Stecken Sie das Sensorkabel (18) in die Computerbuchse.

### Montage der Sattelstange

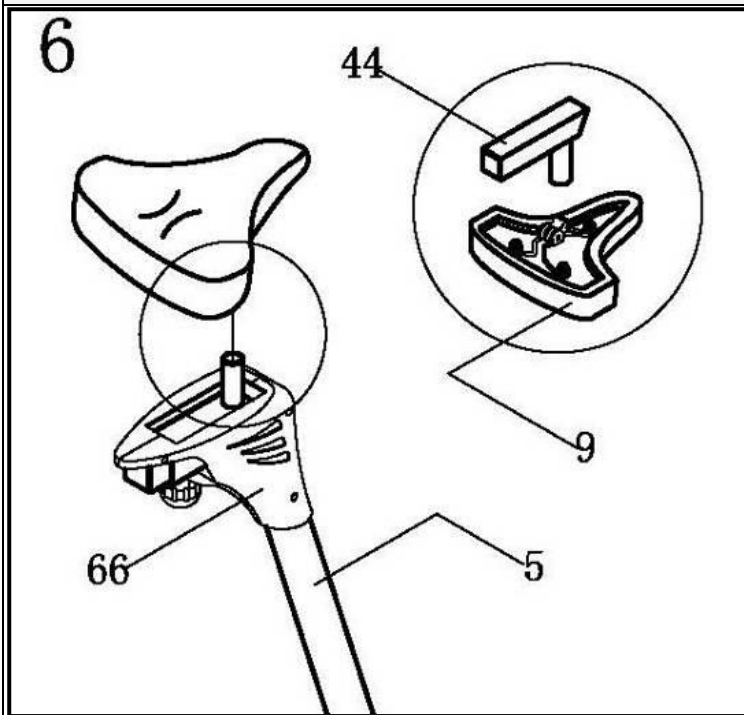


#### SCHRITT 6

Führen Sie Sattelstange (5) in die Führung (1).  
Fixieren Sie die Sattelstange (5) mit der Feststellschraube (23) in der gewünschten Position fest.

## ZUSAMMENBAU ( 4 )

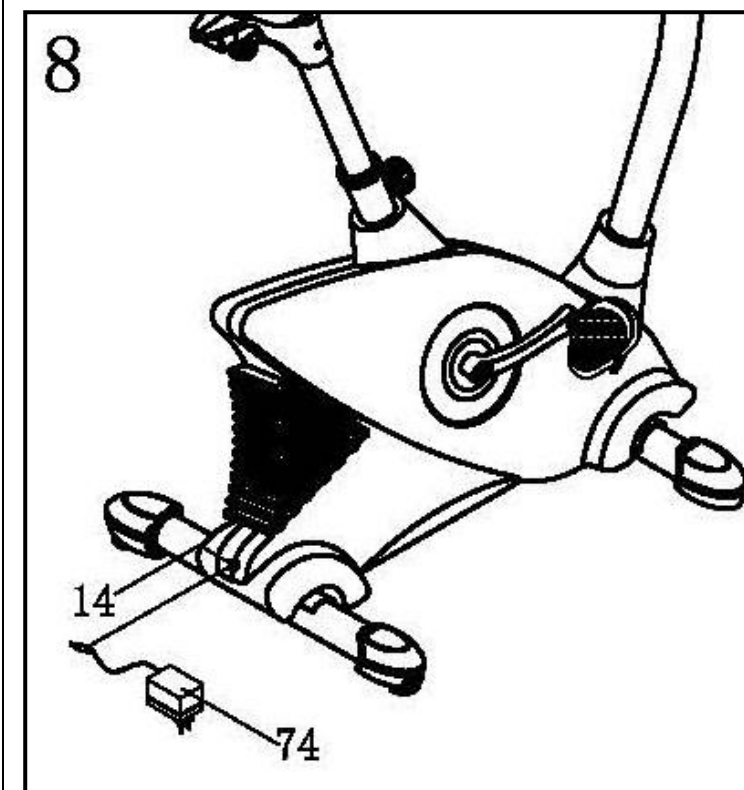
### Montage des Sattels



### SCHRITT 7

Führen Sie den Sattel in die Aufnahme ein und fixieren Sie diese anschließend.

### Anschluss ans Netz



### SCHRITT 8

Das Gerät ist nun fertig aufgebaut. Prüfen Sie alle Schrauben und ziehen Sie diese nochmals nach.

Stecken Sie anschließend das Netzteil ans 220V Stromnetz an und stecken dieses in die Buchse am Gerät.

Nun ist das Gerät einsatzbereit.

Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr

AsVIVA Team!!

# COMPUTERFUNKTIONEN ( 1 )



## **BODY FAT:**

Hier können Sie die Daten „Körpergröße, Gewicht, Geschlecht, Alter“ eingeben und Ihr Körperfett, BMI, BMR Ausrechnen lassen.

## **ENTER:**

Mit der Entertaste wird eine Auswahl bestätigt oder zwischen den Auswahlmodus umgeschaltet.

## **PULSE RECOVERY:**

Startet die Recovery Funktion

## **(Up / Down) + / - :**

Auswahltasten für die Programmwahl.  
Erhöhung oder Verringerung der Daten:  
Verstellen der Belastungsstufe in 10 Watt Stufen

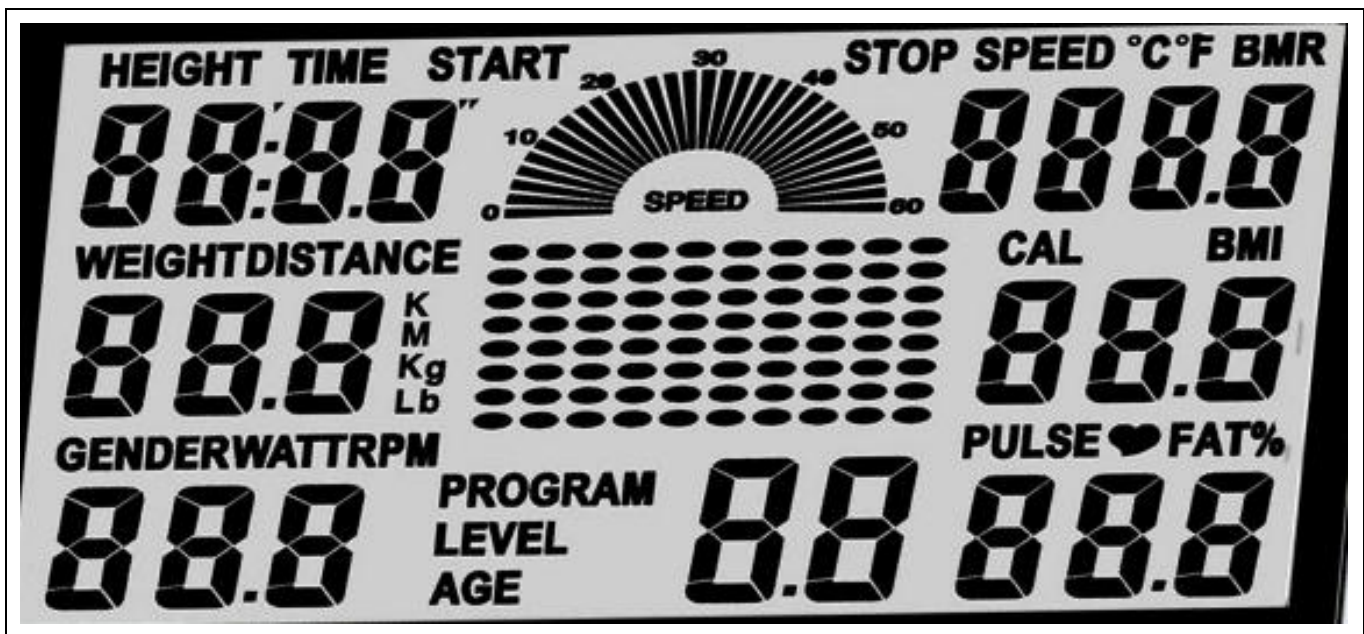
## **START / PAUSE:**

Starten und Unterbrechen des Programms.

## **HINWEIS:**

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

## COMPUTERFUNKTIONEN ( 2 )



### Displayanzeige

<b>START</b>	Das Programm wird gestartet
<b>STOP</b>	Das Programm wird unterbrochen
<b>PROGRAM</b>	Das ausgewählte Programm wird angezeigt
<b>Level</b>	Die Widerstandsstufe wird angezeigt
<b>Mann / Frau</b>	Das gewählte Geschlecht wird angezeigt

### **TIME/ HEIGHT/ WEIGHT**

Angabe der Trainingszeit / Eingabe der Körpergröße / Eingabe des Körpergewichts (Body Fat Programm).

### **RPM / SPEED**

Pedalumdrehungen pro Minute / Geschwindigkeit.

### **DISTANCE / FAT%**

Trainingsstrecke / Körperfettanzeige im Body Fat Programm in Prozent.

### **CAL / WATT/ BMR**

Kalorienverbrauch / Leistung in Watt / Körpertyp

### **TARGET H.R. / BMI/AGE**

Ziel-Herzfrequenz im HRC Programm / BMI Wert im Body Fat Programm / persönliche Daten.

### **HEART RATE / BODY TYPE / RECOVERY**

Gemessene Herzfrequenz / Körpertyp ( Frau / Mann ) / Recovery Funktion.

**Achten Sie auf eine einwandfreie und dauerhafte Pulsmessung während des Trainings. Aufgrund der gemessenen Daten werden die jeweiligen Belastungsstufen vom Trainingscomputer eingestellt.**

# COMPUTERFUNKTIONEN ( 3 )

## **Programmbeschreibung**

Ein **RESET** aller Daten kann in „STOP“ Mode jederzeit durch längeres Halten der „ENTER“ Taste ausgeführt werden.

Danach befinden Sie sich im Programmauswahlmenü.

Der Computer schaltet sich selber nach dem Einstecken des Netzsteckers automatisch ein.

## **COMPUTER UHR:**

Nach dem Einschalten, stellen Sie die Uhrzeit ein und bestätigen es mit „ENTER“.

Der Computer schaltet in den Uhrzeit Modus, wenn nach 4 sek. keine Aktion durchgeführt wird.

Wenn Sie die „ENTER“ und „UP“ Taste über 2 sek. drücken, können Sie im STOP Modus auf die Uhr Umstellen.

Die Uhrzeit können Sie im STOP Modus durch Drücken der Taste „ENTER“ über 2 sek. und der Tasten „UP“ „DOWN“ Einstellen.

# COMPUTERFUNKTIONEN ( 4 )

## **PROGRAMM 1 Manuel "Quick Start Key ( Schnell Start Option)"**

Erlaubt Ihnen das Starten ohne ein Programm vorzuwählen.

Das Programm wird automatisch nach dem Einschalten ausgewählt.

Drücken Sie die „START/STOP“ Taste, die Startbelastung beträgt 120 Watt.

Wenn Sie weitere Parameter eingeben wollen, und Sie haben schon das Programm gestartet, stoppen Sie dieses durch Drücken der Taste „START/STOP“.

Drücken Sie die „ENTER“ Taste, die Anzeige springt automatisch auf das nächst mögliche Feld.

Die Anzeige die ausgewählt wurde blinkt, dort können Sie die Daten durch Drücken der Tasten (Up / Down) ändern.

Schließen Sie den Vorgang durch Drücken der Taste „ENTER“ ab.

Wünschen Sie keine Vorgabe, dann lassen Sie die Zeitanzeige auf Null stehen.

Die Trainingszeit wird in diesem Fall von Null an hoch gezählt.

## **DIE VORGENHENSWEISE IST BEI JEDEM PROGRAMM GLEICH.**

Drücken Sie die „START/STOP“ Taste, um das Training zu beginnen.

Sie können das Training mit der „START/STOP“ Taste unterbrechen und durch nochmaliges Drücken der „START/STOP“ Taste weiterführen.

## **PROGRAMM 2-13** Verschiedene Programme ( Tal, Rampe, Berg, Intervalle )

Wählen Sie durch Drücken der Tasten (Up / Down) ein Programm aus P2 bis P13 aus.

Durch Drücken der „ENTER“ Taste springen Sie in das nächst mögliche Feld, das Feld was angewählt wurde blinkt. Tragen Sie dort die Parameter mit den Tasten (Up / Down) ein.

Wenn Sie alle Werte mit der „ENTER“ Taste durchgeklickt haben, drücken Sie „START/STOP“ und starten Sie Ihr Programm.

Das Widerstandsprofil ist auf dem Computer als Balkendiagramm ablesbar.

## **PROGRAMM 14 – 17 User Programme** / frei definierbar.

Hier können Sie die Zeit, Strecke, Kalorien, und Widerstand in 10 Levels Einstellen.

Wählen Sie durch Drücken der Tasten (Up / Down) ein Programm aus P14 bis P17 aus.

Drücken Sie die „ENTER“ Taste und stellen die Zeit, Distanz, CAL, Alter sowie die Stufen ein.

Wenn Sie alle Werte mit der „ENTER“ Taste durchgeklickt haben, drücken Sie „START/STOP“ und starten Sie Ihr Programm. Gleichzeitig wird die Einstellung gespeichert.

Sie können die Belastungsstufen mit den (Up / Down) Tasten nach Bedarf während des Trainings regulieren. Das Widerstandsprofil ist auf dem Computer als Balkendiagramm ablesbar.

## **PROGRAMM 18 – 22:** 55%, 65%, 75%, 85%, Frei definierbarer Herzschlagkontrollprogramm „H.R.C“.

Wählen Sie durch Drücken der Tasten (Up / Down) ein Programm aus P18 bis P22 aus.

Drücken Sie die „ENTER“ Taste und stellen die Zeit, Distanz, CAL, Alter oder Ziel H.R.C.

( nur bei Programm 22 ) ein.

Sie können einen Puls von 80 – 180 einstellen, wobei 120 schon voreingestellt ist.

Wenn Sie alle Werte mit der „ENTER“ Taste durchgeklickt haben, drücken Sie „START/STOP“ und starten Sie das Programm.

Der Widerstand wird hierbei automatisch alle 20 sek. in Abhängigkeit von Ihrem Puls nachgestellt.

Sie können die Belastungsstufen mit den (Up / Down) Tasten nach Bedarf während des Trainings regulieren.

Das Widerstandsprofil ist auf dem Computer als Balkendiagramm ablesbar.

# COMPUTERFUNKTIONEN ( 5 )

## PROGRAMM 23: WAT CONTROL

Mit der „ENTER“ Taste können Sie die Zeit, Distanz, WATT einstellen.

Sie können die Belastungsstufen = WATT mit den (Up / Down) Tasten nach Bedarf während des Trainings regulieren. Das Widerstandsprofil ist auf dem Computer als Balkendiagramm ablesbar.

## PROGRAMM 24: Body Fat Program

Dies ist ein spezielles Programm das in Abhängigkeit von Ihrem Körpertyp ein Programm vorschlägt.

Es wird zwischen 3 Körpertypen unterschieden:

Type 1: Body Fat >27%

Type 2: Body Fat >20 % < 27%

Type 3: Body Fat <20%

Der Computer zeigt Ihnen den Body Fat Anteil sowie BMI und BMR an.

Wählen Sie durch Drücken der Tasten (Up / Down) das Programm 24 aus.

Drücken Sie die „ENTER“ Taste und stellen Sie Größe, Gewicht, Geschlecht, und Alter ein.

Drücken Sie dann „START/STOP“ und starten Sie das Programm.

Bitte achten Sie auch darauf, dass der Puls Übertragen wird ( wird bei einigen Modellen benötigt ).

Anschließend werden Ihnen die Daten angezeigt.

## BMR (BODY METABOLISM RATE)

Der BMR - Wert gibt Auskunft über Ihren Kalorienumsatz am Tag bei geringer

körperlicher Arbeit. Dieser Wert wird anhand der Messergebnisse und eingegebenen Daten ermittelt.

Körpertyp	Frauen	Männer
Extrem geringer Fettanteil	10-12%	2-4%
Athleten	14-20%	6-13%
Trainiert	21-24%	14-17%
Normal	25-31%	18-25%
Übergewichtig Über	Über 32%	über 25%

## BMI (Body Mass Index)

Unter Berechnungen aus Körpergröße und Gewicht wurde ein Index erstellt, der Ihnen Auskunft über Ihren Körperzustand in Bezug auf den Fettanteil gibt.

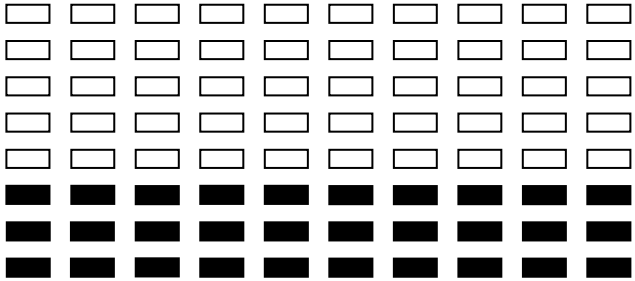
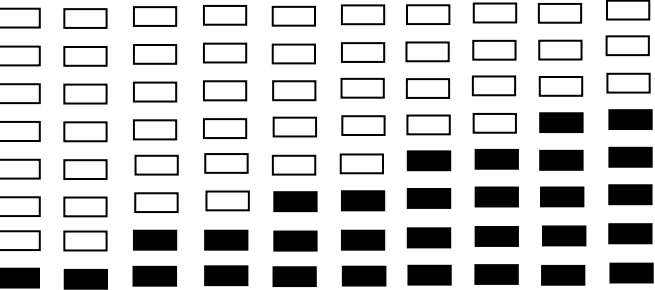
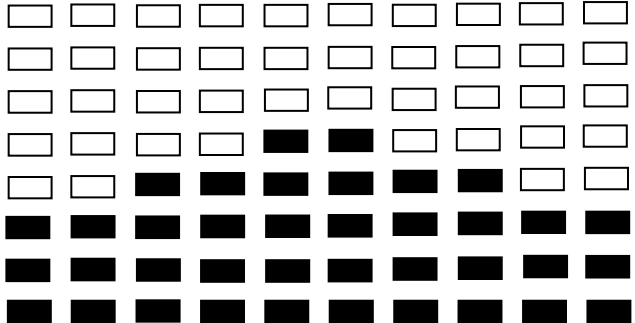
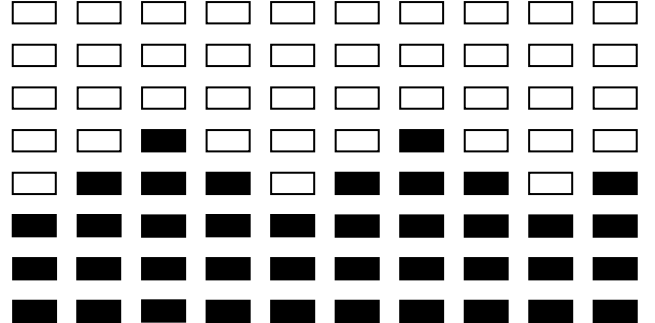
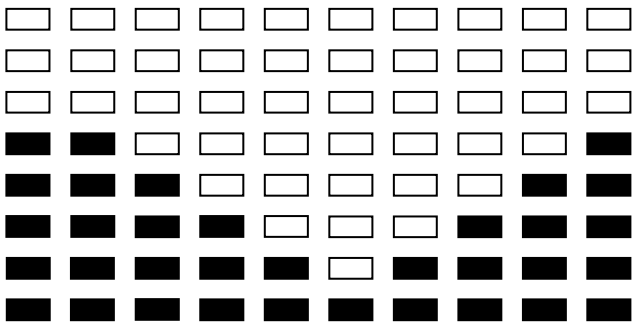
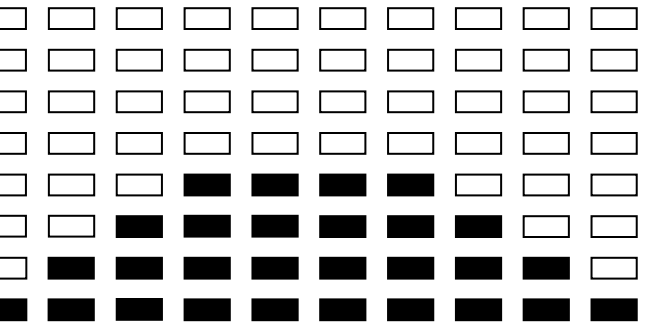
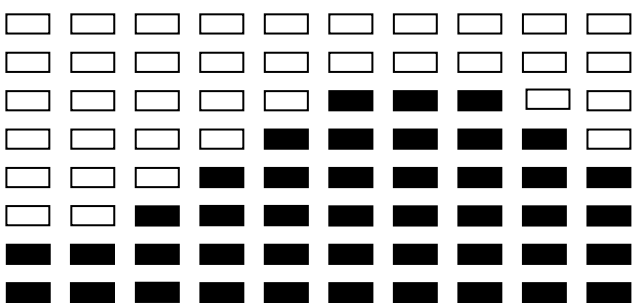
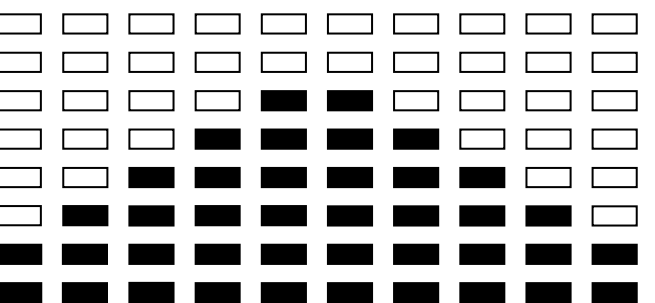
Angaben des BMI weichen bei Männern im Vergleich zu Frauen ein wenig ab.

Als Richtwerte können die Angaben in der folgenden Tabelle dienen.

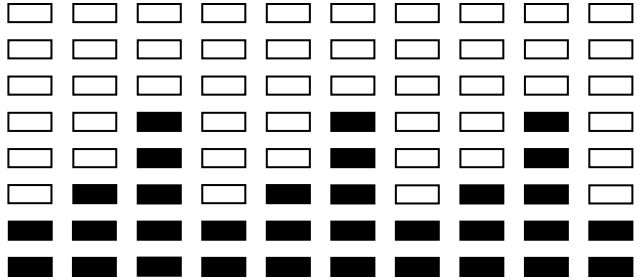
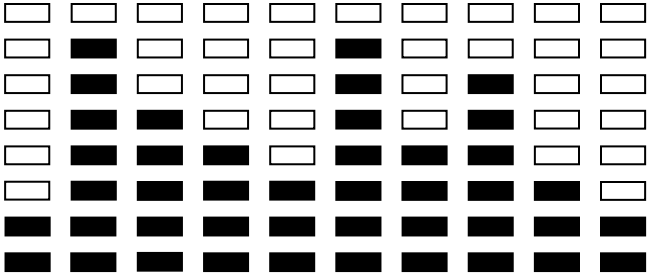
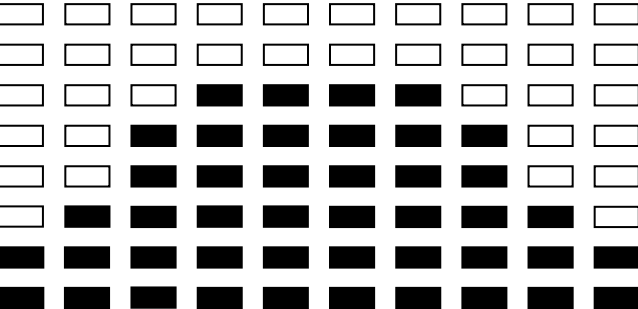
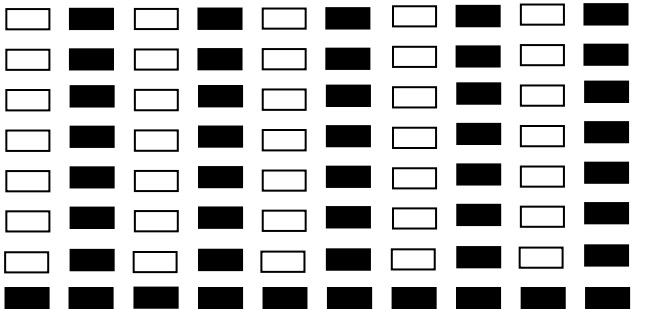
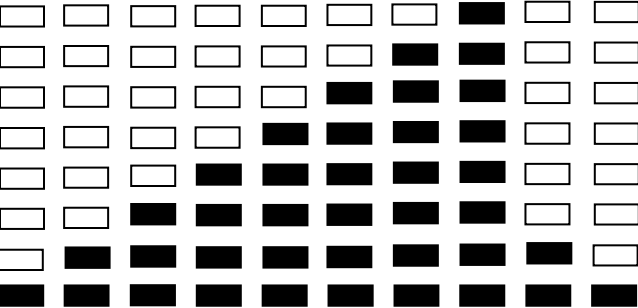
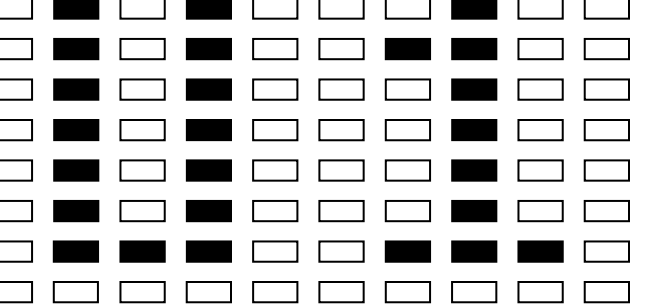
Untergewicht	Unter 20 (unter 19 für Frauen)
Normales Gewicht	20-24,99
Übergewicht	25-29,99
Stark übergewichtig	30-34,99
Sehr stark übergewichtig	35-39,99
Extrem übergewichtig	Über 40



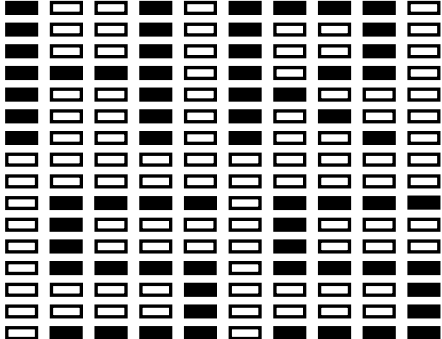
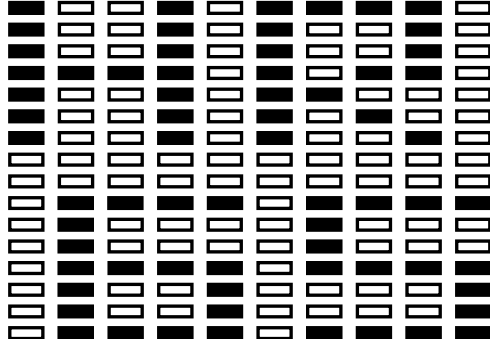
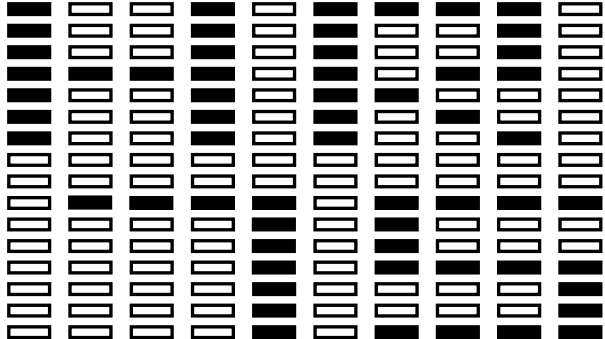
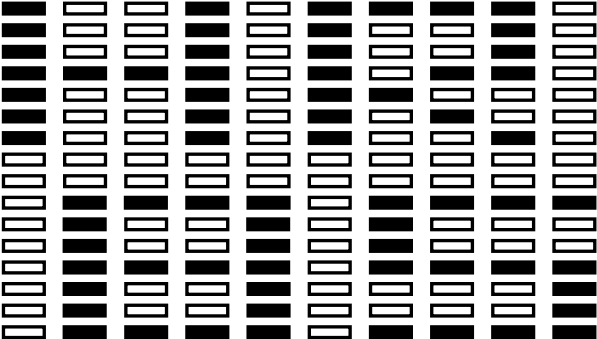
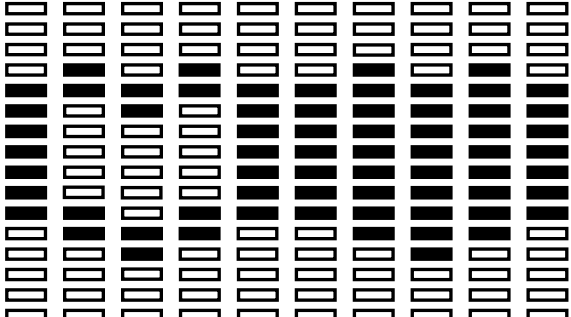
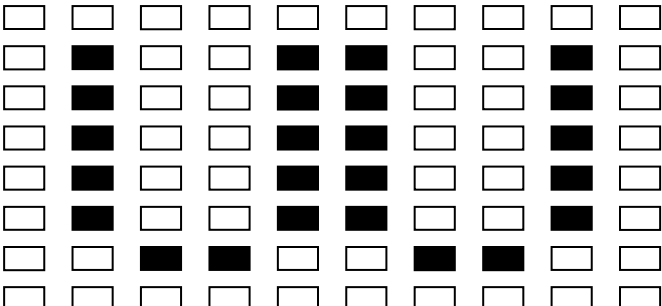
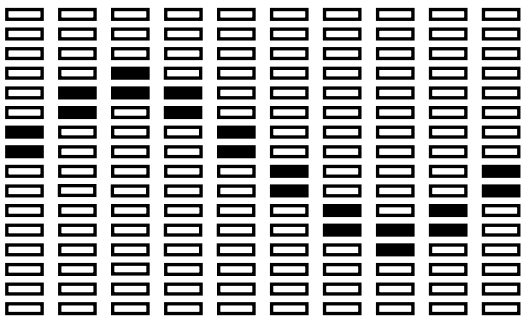
# COMPUTERFUNKTIONEN ( 6 )

PROGRAMM 1	PROGRAMM 2
<p style="text-align: center;"><b>MANUAL</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>STEPS</b></p> 
PROGRAMM 3	PROGRAMM 4
<p style="text-align: center;"><b>HILL</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>ROLLING</b></p> 
PROGRAMM 5	PROGRAMM 6
<p style="text-align: center;"><b>VALLEY</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>FAT BURN</b></p> 
PROGRAMM 7	PROGRAMM 8
<p style="text-align: center;"><b>RAMP</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>MOUNTAIN</b></p> 

# COMPUTERFUNKTIONEN ( 7 )

PROGRAMM 9	PROGRAMM 10
<p style="text-align: center;"><b>INTERVALS</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>RANDOM</b></p> 
PROGRAMM 11	PROGRAMM 12
<p style="text-align: center;"><b>PLATEAU</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>FARTLEK</b></p> 
PROGRAMM 13	PROGRAMM 14 - 17 ( Benutzer Programme )
<p style="text-align: center;"><b>PRECIPICE</b></p> 	

# COMPUTERFUNKTIONEN ( 8 )

<p><b>PROGRAMM 18</b></p>	<p><b>PROGRAMM 19</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>55% H.R.C.</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>65% H.R.C.</b></p> 
<p><b>PROGRAMM 20</b></p>	<p><b>PROGRAMM 21</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>75% H.R.C.</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>85% H.R.C.</b></p> 
<p><b>PROGRAMM 22</b></p>	<p><b>PROGRAMM 23</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>TARGET H.R.C.</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>WAT CONTROL</b></p> 
<p><b>PROGRAMM 24 ( BODY FAT )</b></p>	
	

# 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:**

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



# TRAININGSHINWEISE

## Trainingshinweise

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

### **1. Intensität**

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

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

### **2. Häufigkeit**

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

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

### **3. Gestaltung des Trainings**

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

### **4. Motivation**

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

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

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

# PULSMESSTABELLE

## Zielpuls-Tabelle

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

Alter	Ziel Puls Zone 50-75 %	Durchschn. Maximum Puls 100 %
20 Jahre	100-150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98-146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95-142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93-138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90-135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88-131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85-127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83-123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80-120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78-116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75-113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73-110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70-105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68-100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65-98 Schläge pro Minute	130

Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.

### **ACHTUNG, Bitte folgendes Beachten:**

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

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

# TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE

## WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten ( Schrauben, Muttern u.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>E1</b>	Kein Geschwindigkeitssignal	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitungen und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
<b>E2</b>	Computer Störung	Halten Sie mit dem Service Rücksprache
<b>E3</b>	Störung am Steuergerät	Ziehen Sie den Netzstecker und stecken Sie diesen nach 10 min wieder ein.  Sollte das Problem weiterhin existieren, Melden sie sich beim Support.
<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.	
	Der Computer ist fehlerhaft	
<b>Kein Pulssignal oder falsches Pulssignal</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.
		Verwenden Sie einen Brustgurt, Achten Sie bitte auf das richtige Anlegen und Funktion dieser ( Batterien )

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 Fitnessgerätes aus dem Hause AsVIVA.

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

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

Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datum 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 der Garantiebedingung nach ).

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

**Ihr ASVIVA Team**