ROWING MACHINE



BEDIENUNGSHANDBUCH

RA14



Version C-BP

CE

INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1) 4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2) 5
EXPLOSIONSZEICHNUNG (1) 6
EXPLOSIONSZEICHNUNG (2) 7
TEILELISTE (1) 8
TEILELISTE (2) 9
TEILELISTE (3) 10
CHECKLISTE 11
HARDWARE TEILELISTE 12
ZUSAMMENBAU (1) 13
ZUSAMMENBAU (2) 14
ZUSAMMENBAU (3) 15
ZUSAMMENBAU (4) 16
ZUSAMMENBAU (5) 17
ZUSAMMENBAU (6) 18
ZUSAMMENBAU (7) 19
ZUSAMMENBAU (8) 20
ZUSAMMENBAU (9) 21
COMPUTERFUNKTIONEN (1) 22
COMPUTERFUNKTIONEN (2) 23
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1) 24
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2) 25
TRAININGSHINWEISE 26
PULSMESSTABLETTE 27
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE 28
STÖRUNGSSUCHE 29
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 30

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

Wichtig!

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

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

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

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

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal weiterhelfen können,
bitte beachten Sie folgende Vorgehensweise:

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**
   Teilen Sie uns bitte anhand der Explosionszeichnung die genaue Teilenummer mit.

2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
   Sollten Sie die Möglichkeit einer Video-Aufnahme z.B. Handy-Kamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.

AS VIVA
Professionell-Fitness-Equipment
Lifestyle for you !

D- 41539 Dormagen
Kölner Straße 144

Service : https://www.asviva.de/reklamation
Internetadresse : www.asviva.de

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen/Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und / oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
  Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
  Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)

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

Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes Anziehen beeinträchtigt wird.
Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.

- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen o. ä. schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.

- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.

- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.

- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.

- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.

- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition

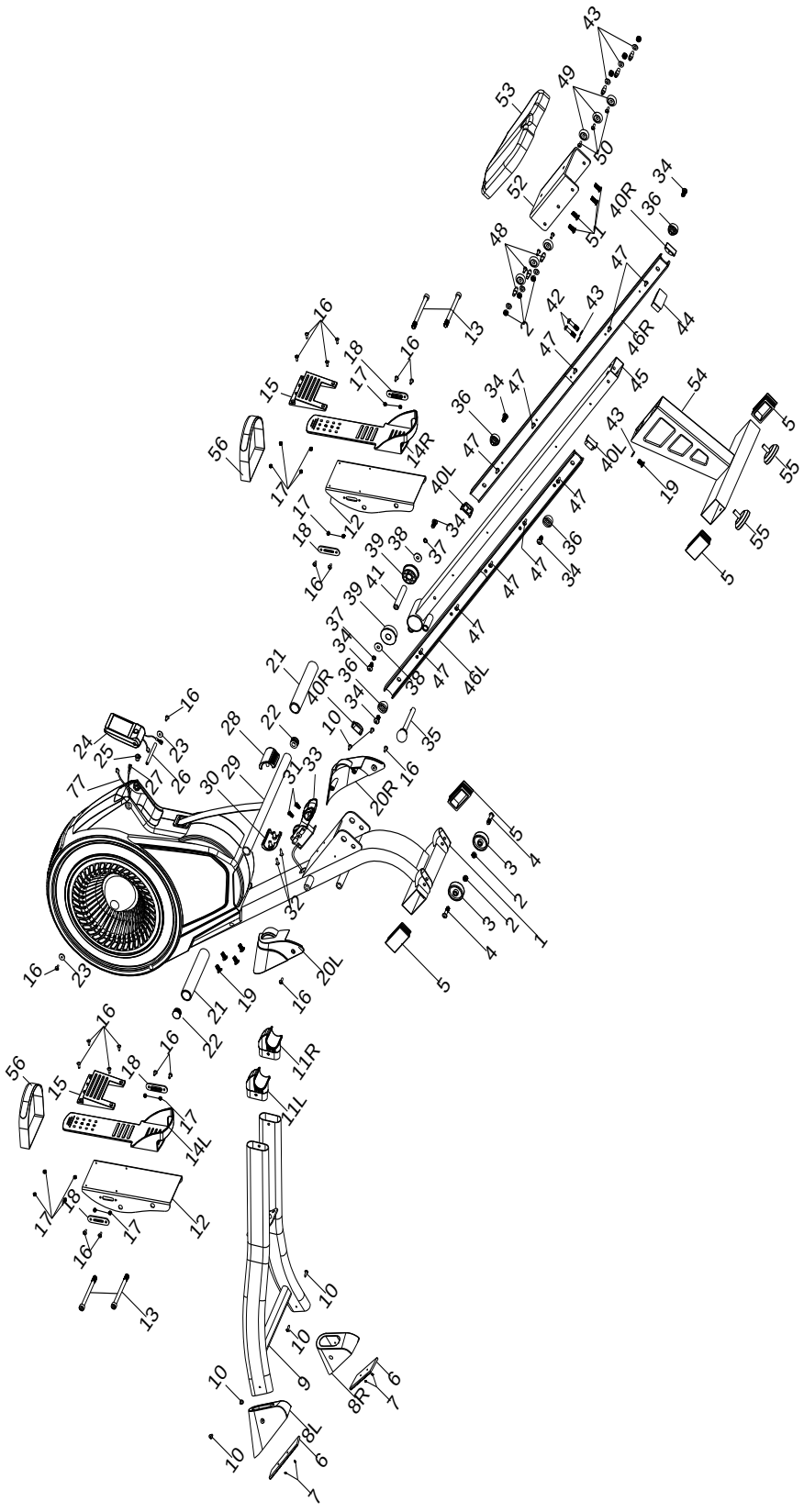
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!

- Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.

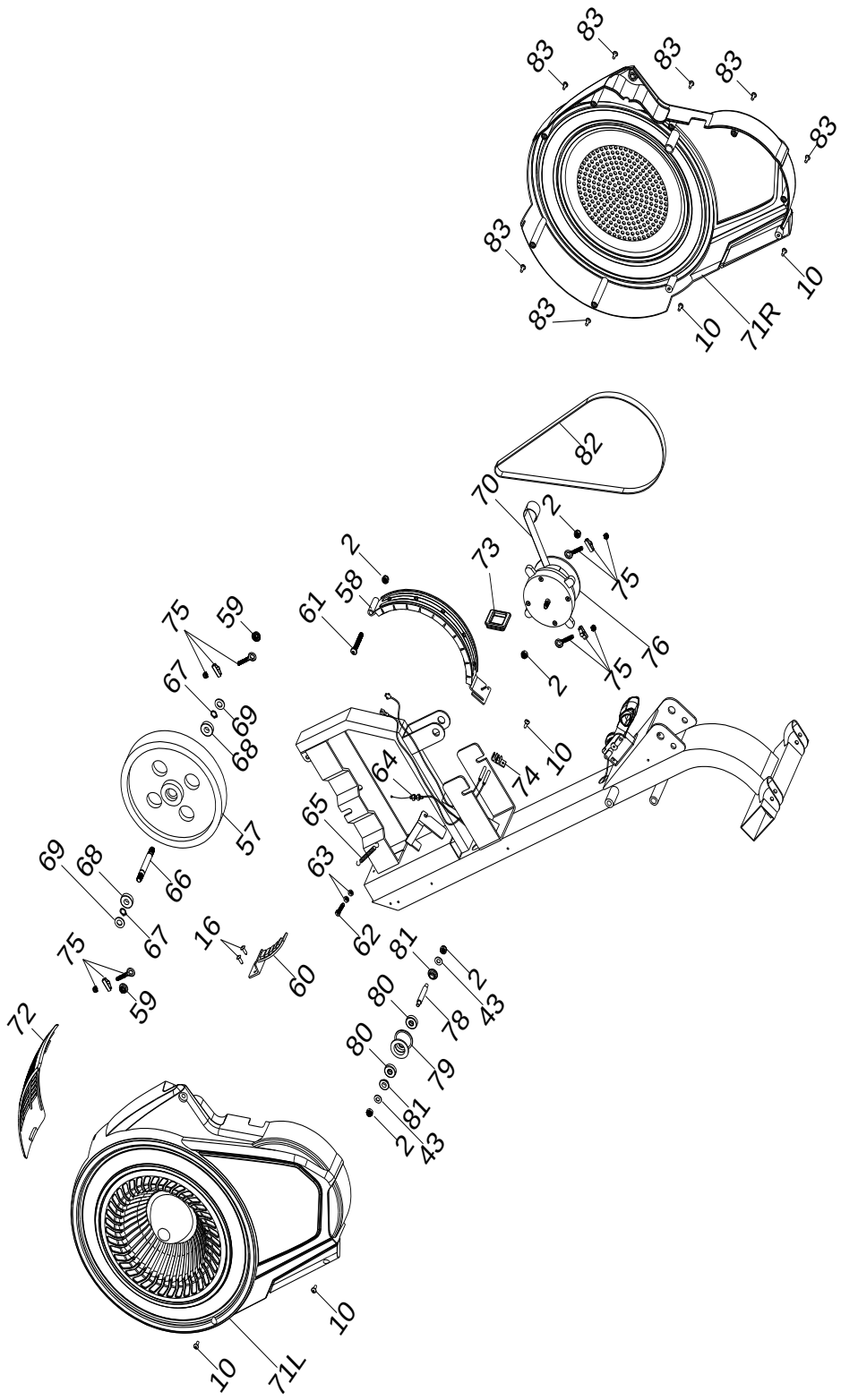
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.

- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **150 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG (1)



EXPLOSIONSZEICHNUNG (2)



TEILELISTE (1)

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

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
2	Nylon nut	13
3	Roller	2
4	Allen bolt	2
5	Square end cap	4
6	Non-slip pad	2
7	Self-tapping screw	4
8L	End cap for front stabilizer tube (L)	1
8R	End cap for front stabilizer tube (R)	1
9	Front support tube	1
10	Self-tapping screw	11
11L	Fixed bracket for handlebar (L)	1
11R	Fixed bracket for handlebar (R)	1
12	U type bracket for pedal	2
13	Allen bolt for pedal	4
14L	Pedal (L)	1
14R	Pedal (R)	1
15	Fixed bracket for pedal	2
16	Cross-head screw	22
17	Nylon nut	16
18	Fixed plate for strap	4
19	Allen bolt	5
20L	Decorative cover for tension control knob (L)	1
20R	Decorative cover for tension control knob (R)	1
21	Foam grip	2
22	Round end cap	2
23	Flat washer	2
24	Meter	1
25	Grommet	1
26	Rotating shaft for meter	1
27	Hand sensor wire	1
28	Decorative cover for handlebar (Upper)	1
29	Handlebar	1
30	Decorative cover for handlebar (Lower)	1
31	Allen bolt	2
32	Self-tapping screw	2
33	Tension control knob	1
34	Allen bolt	6
35	Ball pin	1
36	Cushion rubber	4
37	Spring washer	2

TEILELISTE (2)

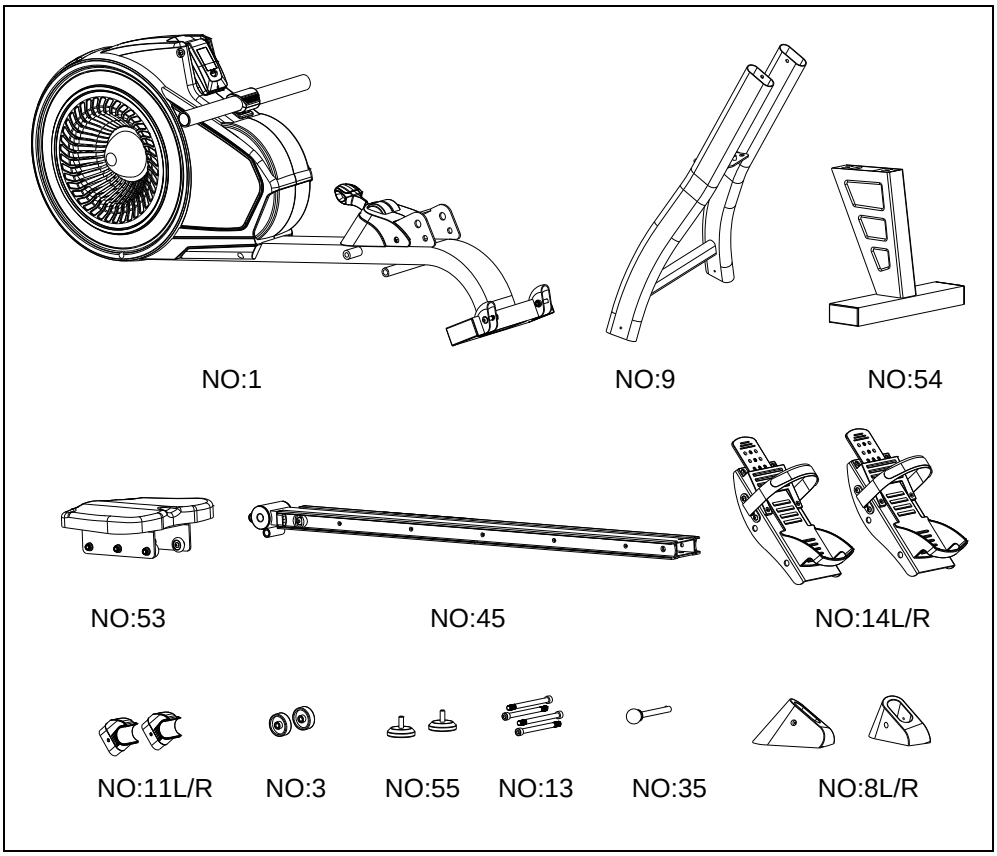
PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
38	Flat washer	2
39	Nylon rubber jacket	2
40L	End cap for side rail (L)	2
40R	End cap for side rail (R)	2
41	Axle for slide rail	1
42	Allen bolt	2
43	Flat washer	11
44	Square end cap	1
45	Slide rail	1
46L	Slide rail (L)	1
46R	Slide rail (R)	1
47	Self-tapping screw	10
48	Axle for roller	6
49	Roller	6
50	Cross-head screw	6
51	Allen bolt	4
52	U type bracket for seat	1
53	Seat	1
54	Rear support tube	1
55	Foot mat	2
56	Strap	2
57	Flywheel	1
58	Magnet assembly	1
59	Flange nut	2
60	Additional magnet assembly	1
61	Allen bolt	1
62	Hex head bolt	1
63	Hex head nut	2
64	Tension knob	1
65	Spring	1
66	Axle for flywheel	1
67	Clamp spring	2
68	Bearing	2
69	Washer	2
70	Strap for Spring clutch	1
71L	Chain cover (L)	1
71R	Chain cover (R)	1
72	Air outlet	1
73	Rubber ring	1
74	Sensor bracket	1

TEILELISTE (3)

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
75	Adjustable screw assembly	4
76	Spring clutch	1
77	Sensor Wire 2	1
78	Axle for pulley	1
79	Pulley	1
80	Bearing	2
81	Powder metal	2
82	Belt	1
83	Self-tapping screw	7

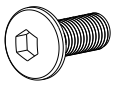
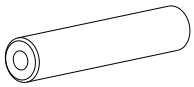
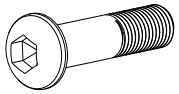
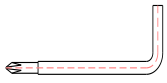
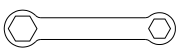
Bemerkung: Die oben beschriebenen Teile sind alle Teile, die Sie benötigen, um das Gerät zusammenzubauen. Bitte stellen Sie vor dem Zusammenbau sicher, dass alle Ersatzteile vorhanden sind.

CHECKLISTE



PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
9	Front support tube	1
54	Rear support tube	1
53	Seat	1
45	Slide rail	1
14L/R	Pedal (L/R)	1/1
11L/R	Fixed bracket for handlebar (L/R)	1/1
3	Roller	2
55	Foot mat	2
13	Allen bolt for pedal	4
35	Ball pin	1
8L/R	End cap for front stabilizer tube (L/R)	1/1
	User manual	1
	Hardware parts	1

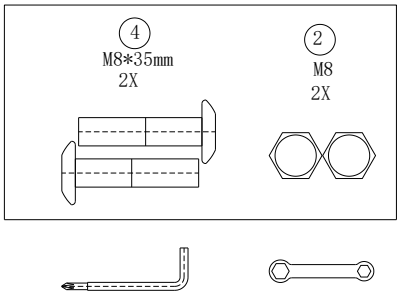
HARDWARE TEILELISTE

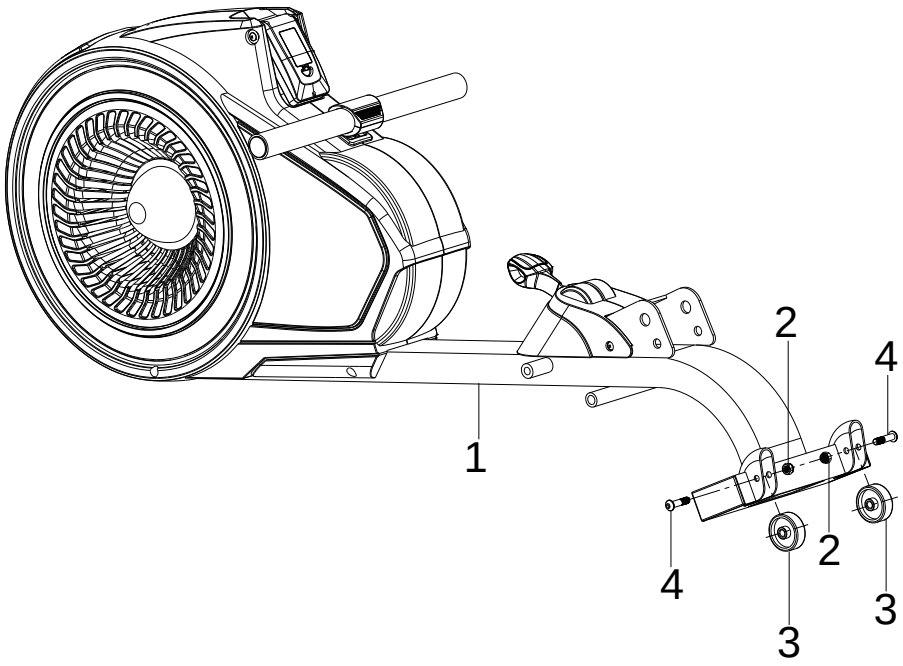
PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY	DRAWINGS
19	Allen bolt	5	
34	Allen bolt	4	
36	Cushion rubber	2	
37	Spring washer	2	
38	Flat washer	2	
40L	End cap for side rail (L)	1	
40R	End cap for side rail (R)	1	
41	Axle for slide rail	1	
42	Allen bolt	2	
43	Flat washer	3	
	Allen key (6MM)	2	
	Double-ended wrench	1	

Bemerkung: Die oben beschriebenen Teile sind alle Teile, die Sie benötigen, um das Gerät zusammenzubauen. Bitte stellen Sie vor dem Zusammenbau sicher, dass alle Ersatzteile vorhanden sind.

ZUSAMMENBAU (1)

Schritt 1





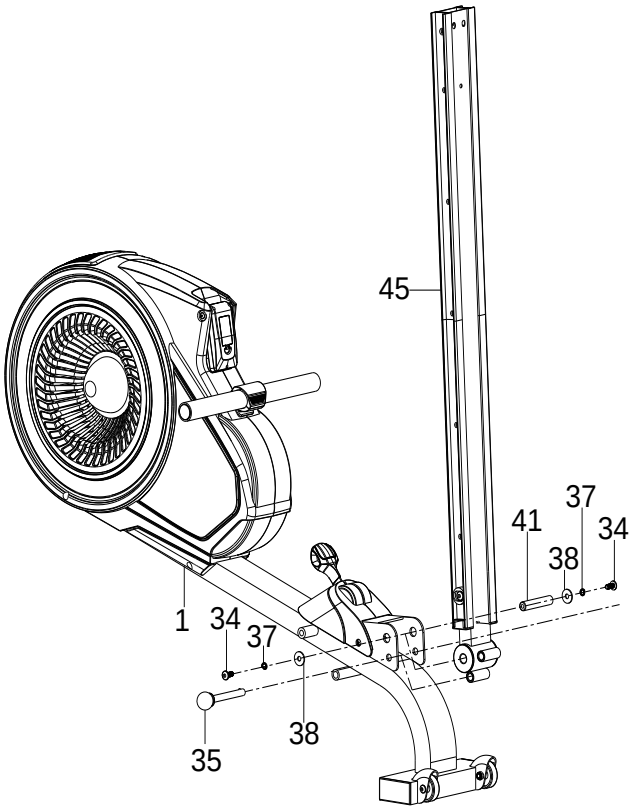
SCHRITT 1

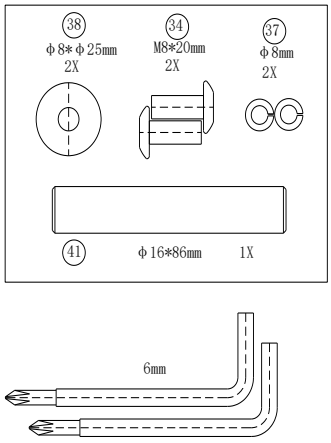
1. Demontieren Sie die Muttern (2) und die Schrauben (4) von dem Hauptrahmen (1), welche vormontiert sind.

2. Montieren Sie die Transportrollen (3) an dem Hauptrahmen (1) und befestigen Sie diese mit den Muttern (2) und den Schrauben (4).

ZUSAMMENBAU (2)

Schritt 2





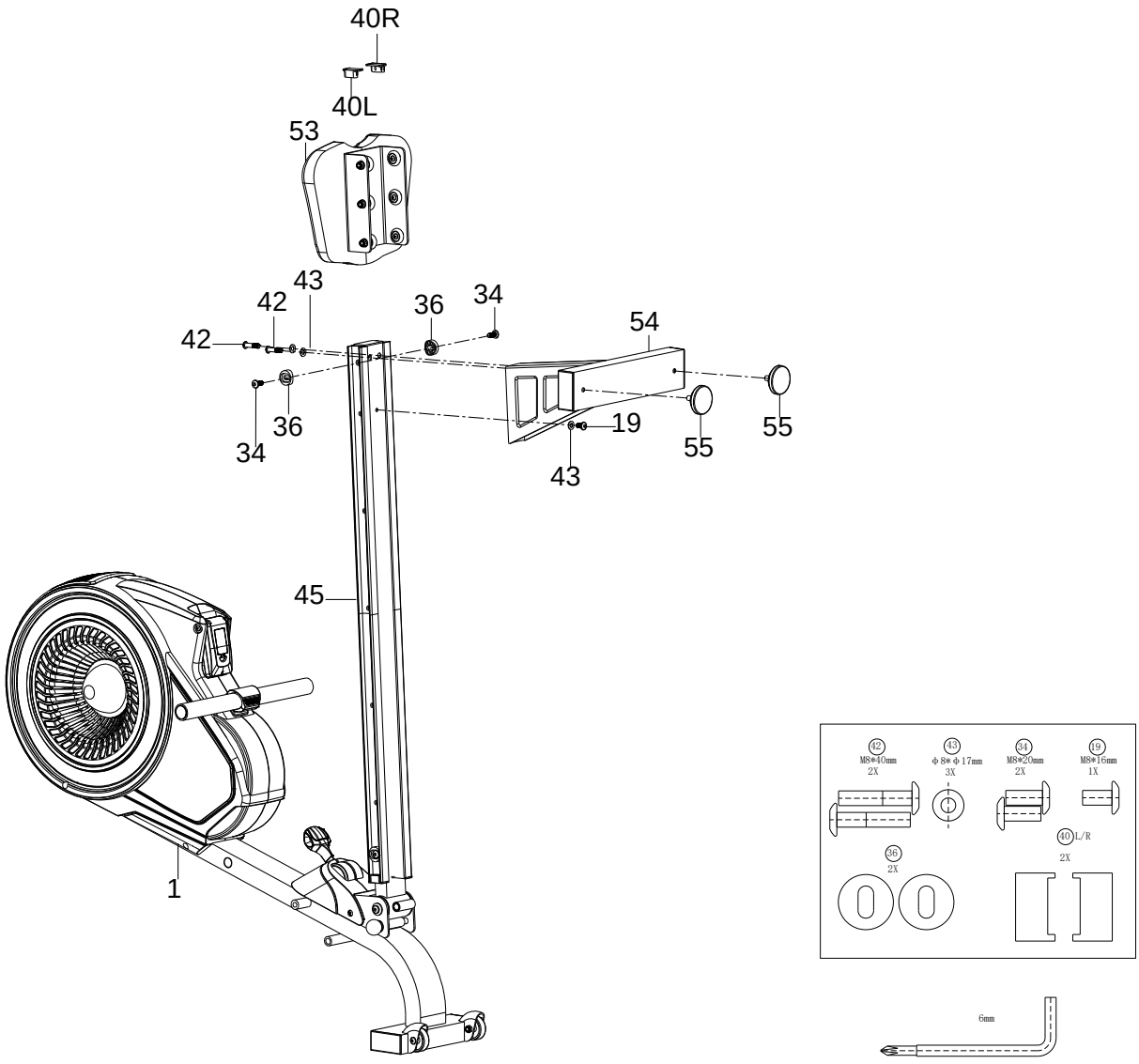
SCHRITT 2

1. Entfernen Sie den Ball Pin (35) von dem Hauptrahmen (1). Befestigen Sie die Gleitschiene (45) an der Halterung des Hauptrahmens (1) mit der Achse (41), zwei Schrauben (34) und den Unterlegscheiben (37, 38)

2. Stecken Sie den Ball Pin (35) zur Stabilisation in den Hauptrahmen (1).

ZUSAMMENBAU (3)

Schritt 3

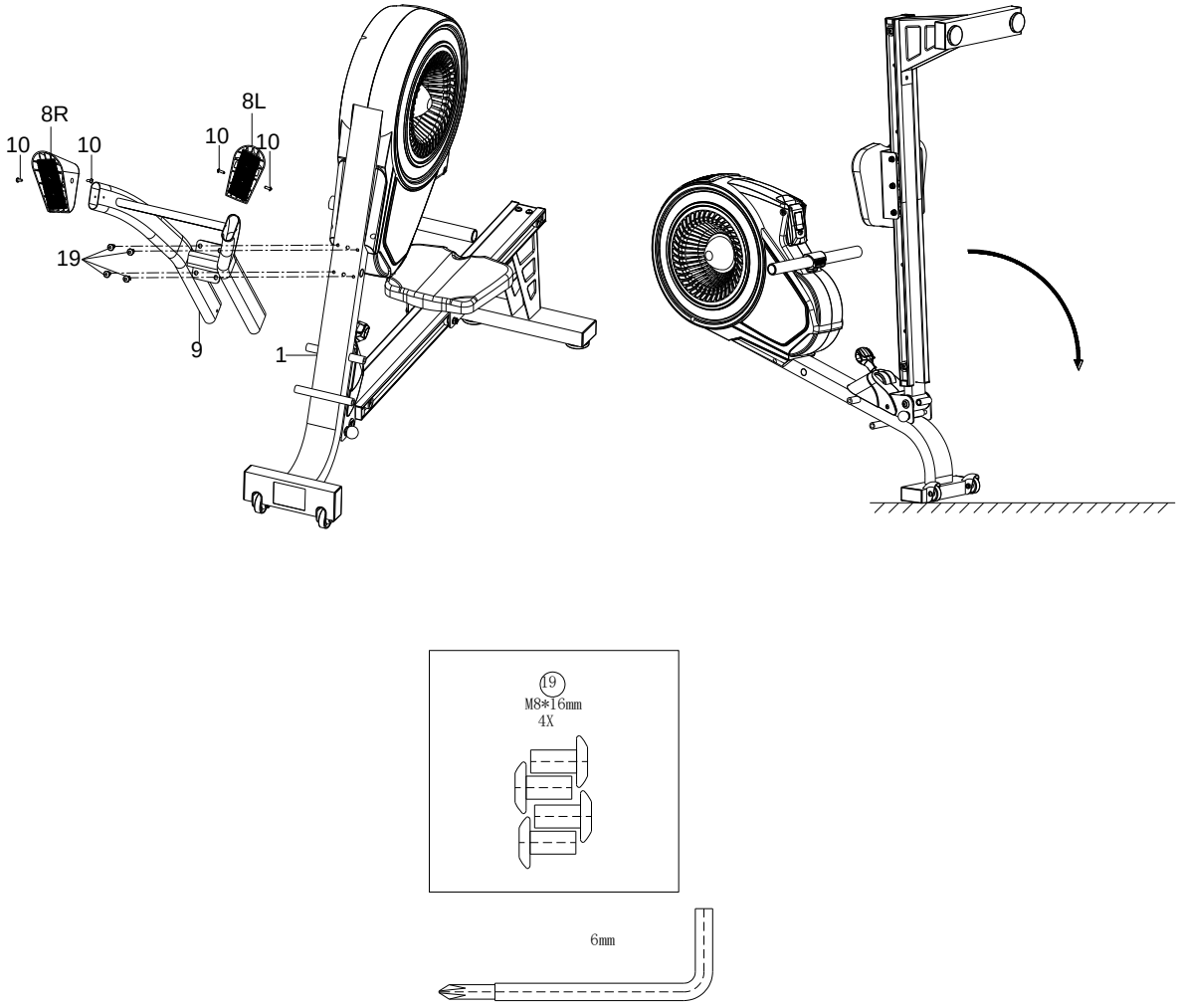


SCHRITT 3

1. Setzen Sie den Sitz (53) auf die Gleitschiene (45).
2. Legen Sie zwei Polstergummis (36) an die Laufschiene (45) und befestigen Sie diese mit zwei Innensechskantenschrauben (34).
3. Befestigen Sie die zwei Füße (55) auf dem hinteren Stützrohr (54).
4. Bringen Sie das hintere Stützrohr (54) an der Laufschiene an (45), befestigen Sie dieses mit einer Innensechskantschraube (19), drei Unterlegscheiben (43) und zwei Innensechskantschrauben (42).
5. Befestigen Sie zwei Endkappen für die Seitenschiene (40L / R) an das Ende der Laufschiene (45).

ZUSAMMENBAU (4)

Schritt 4



SCHRITT 4

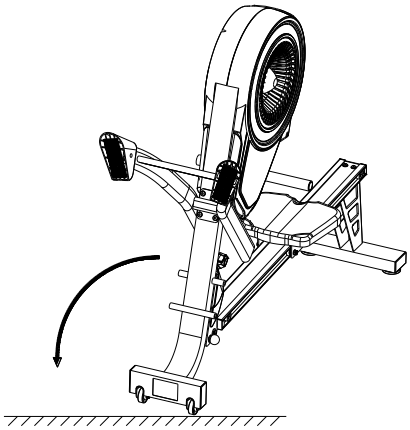
1. Drehen Sie den Hauptrahmen und stellen Sie das hintere Stützrohr auf den Boden.

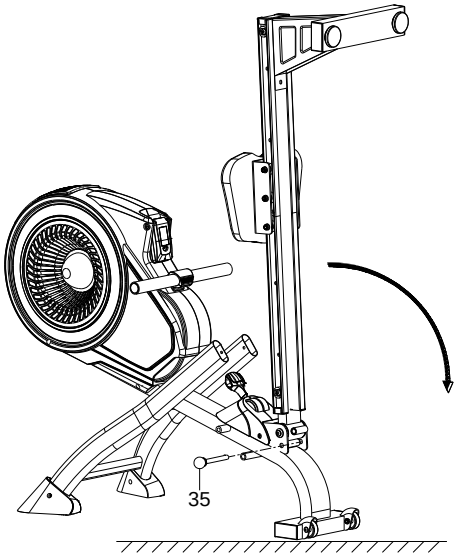
2. Nehmen Sie vier selbstschneidende Schrauben (10) von den Endkappen des vorderen Stabilisator Rohrs (8L / 8R), die an den Endkappen vormontiert sind.

3. Befestigen Sie das vordere Stützrohr (9) mit dem Hauptrahmen (1) und befestigen Sie dieses mit vier Innensechskantschrauben (19).

ZUSAMMENBAU (5)

Schritt 5





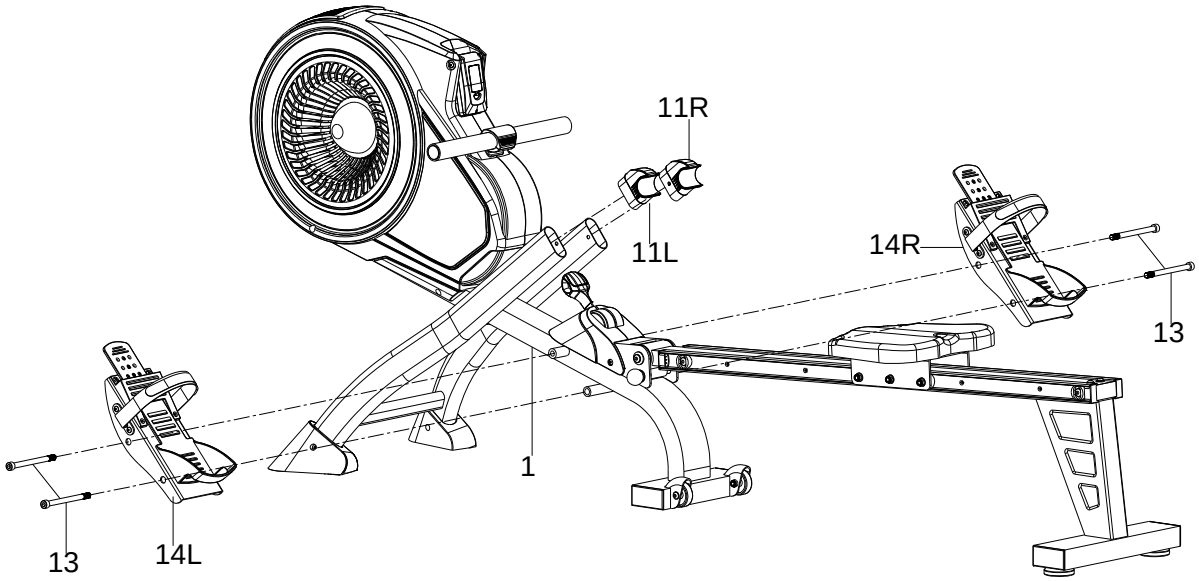
SCHRITT5

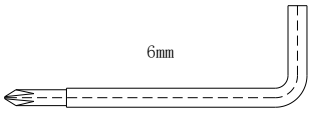
Drehen Sie den Hauptrahmen und stellen Sie das vordere Stützrohr auf den Boden.
Ziehen Sie den Kugelbolzen (35) von dem Hauptrahmen und klappen Sie den Hauptrahmen um. Dann stecken Sie den Kugelbolzen (35) zur Fixierung wieder in den Hauptrahmen.

Hinweis: Vor dem Einsatz des Kugelbolzen (35).
1. Heben Sie den Hauptrahmen.
2. Versichern Sie sich, dass die Befestigungslöcher auf gleicher Position sind.
3. Legen Sie den Kugelbolzen (35) in die Befestigungslöcher.

ZUSAMMENBAU (6)

Schritt 6



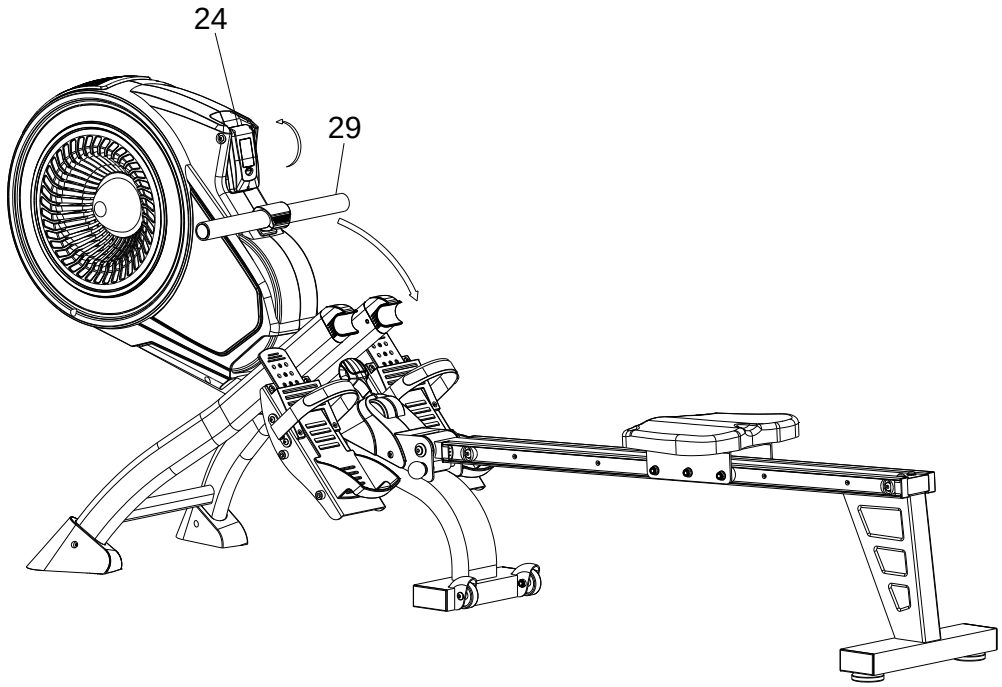


SCHRITT 6

1. Stecken Sie die zwei festen Plastikhalterungen für den Handgriff (11L / R) in die Löcher auf dem Frontstützrohr des Hauptrahmens (1).
2. Befestigen Sie das linke Pedal (14L) auf der linken Seite des Hauptrahmens (1), befestigen Sie dieses mit zwei Innensechskantschrauben (13).
3. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedal (14R) auf der rechten Seite des Hauptrahmens (1).

ZUSAMMENBAU (7)

Schritt 7

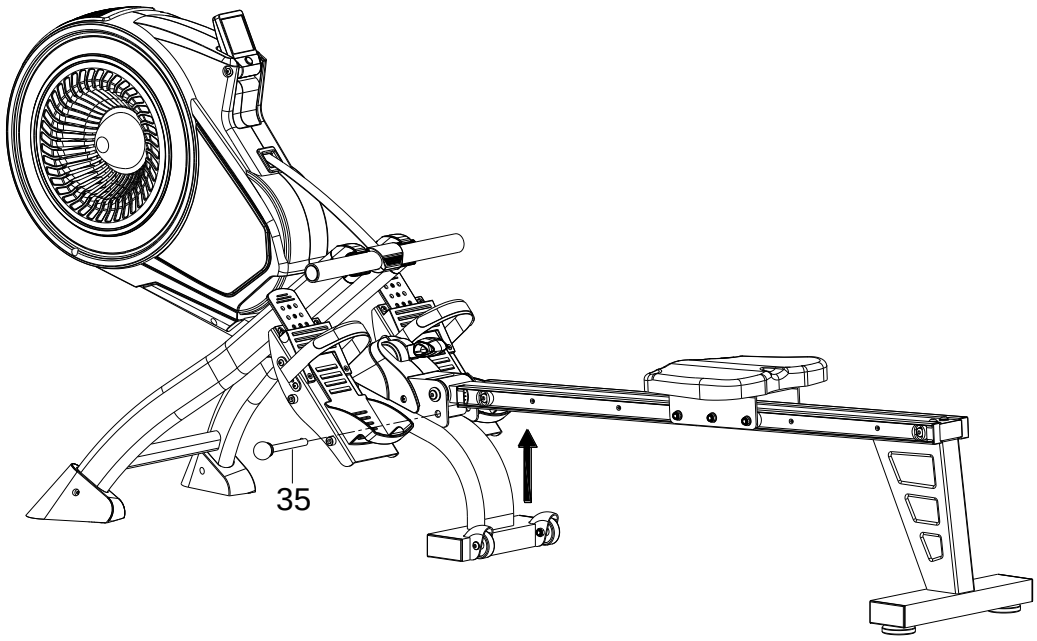


SCHRITT 7

1. Klappen Sie den Computer (24) nach oben, um Ihren Trainingsstatus zu sehen.
2. Der Handgriff (29) kann ebenfalls in der festen Halterung abgelegt werden.

ZUSAMMENBAU (8)

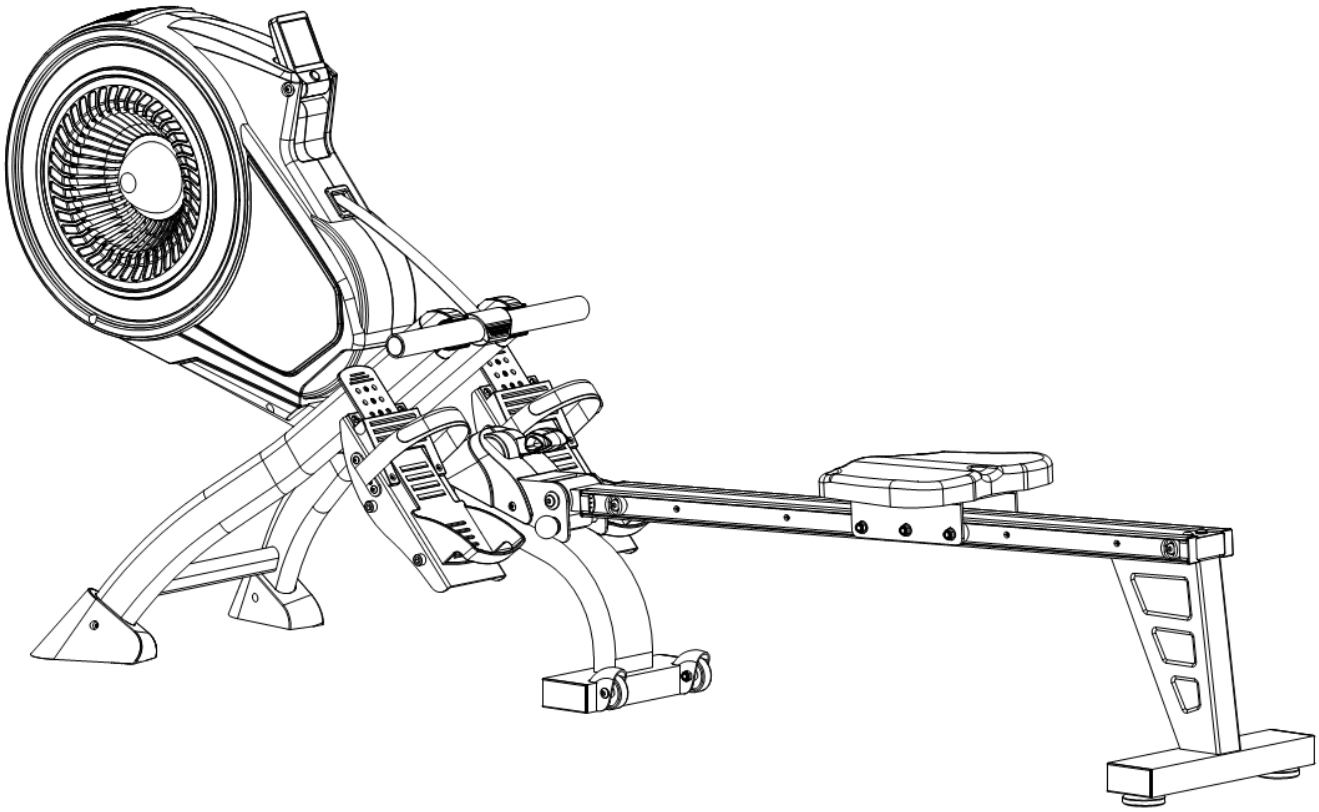
Schritt 8



SCHRITT 8

1. Um das Gerät zusammen zu klappen, müssen Sie den Kugelbolzen rausziehen (35), die Gleitschiene anheben und den Kugelbolzen wieder zur Befestigung reinstecken.

ZUSAMMENBAU (9)

Fertiges Gerät

SCHRITT 9 Das Gerät ist fertig montiert. **Bitte überprüfen Sie nochmals alle Verschraubungen und ziehen diese nach.** Die Schiene kann einfach durch Lösen des Sicherungsstiftes an der Schiene von der waagerechten Position auf die Senkrechte gehoben werden. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training. Ihr AsVIVA Team!

Kontrollieren Sie, ob alle Schrauben und Muttern richtig festgezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen!

COMPUTERFUNKTIONEN (1)



Funktionsbutton:

MODE / RESET

- Drücken sie die Taste , um Funktionen auszuwählen.
- Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um Zeit, Strecke und Kalorien zurückzusetzen
- Nach dem Einlegen der Batterien springt die elektronische Uhr automatisch in die Uhrzeiteinstellung, drücken Sie die Taste "MODE" zur Einstellung der elektronischen Uhr, wenn sie mit der Einstellung fertig sind, warten Sie 5 Sekunden, die elektronische Uhr schaltet automatisch zurück in den Fenstermodus.

Funktionen und Anwendungen:

1. SCAN: Drücken Sie die MODE-Taste, bis SCAN angezeigt wird, der Computer wird zwischen folgenden Funktionen wechseln: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, Ruderzüge, Ruderzüge pro Minute und Puls. Jede Funktion wird 5 Sekunden lang angezeigt.
2. TIME: Zeigt die Trainingszeit an.
3. SPEED: Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit.
4. DISTANCE: Anzeige der zurückgelegten Distanz.
5. CALORIE: Zeigt den Kalorienverbrauch an.
6. COUNT: Zeigt die Ruderzüge an.
7. RPM (Umdrehungen pro/Min): Zeigt die Ruderzüge pro Minute an
8. PULSE: Anzeige der aktuellen Herzfrequenz (Schläge pro Minute).

COMPUTERFUNKTIONEN (2)

Hinweis:

1. Wenn die Anzeige schwach oder nichts anzeigt, tauschen Sie bitte die Batterien aus.
2. Der Computer schaltet automatisch in den Uhrzeit-Modus wenn er 4. Minuten kein Signal erhält.
3. Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn Sie eine beliebige Taste drücken oder mit dem Training beginnen
4. Der Computer startet automatisch die Berechnung, sobald Sie anfangen zu trainieren. Er beendet die Berechnung, wenn 4 Sekunden lang nicht trainiert wurde.

SPECIFICATIONS:

FUNKTION	AUTO SCAN	Alle 5 Sekunden
	ZEIT	00:00'~99:59'9
	AKTUELLEGESCHWINDIGKEIT	Das maximale Signal das aufgerufen werden kann ist 99.99KM/H
	KILOMETER	0.0~999.9KM
	KALORIEN	0.0~999.9CAL
	ZÄHLUNG	0~9999TIMES
	RPM	0~999 TIMES/MIN
	PULSFREQUENZ	40~240BPM
BATTERIEN TYP		2pcs of SIZE –AAA or UM –4
BETRIEBSTEMPERATUR		0°C ~ +40°C
LAGERTEMPERATUR		-10°C ~ +60°C

AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

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

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

3. **Abkühlphase:**
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen

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

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



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



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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)

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



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



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



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



TRAININGSHINWEISE

Trainingshinweise

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

1. Intensität
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden.
(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen. und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden.
Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit
Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren,
um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.
Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase", „Trainings-Phase" und „ Abkühl-Phase".
In der „Aufwärm-Phase" soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase") beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase" eine „Abkühl-Phase" eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

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

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

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

PULSMESSTABLETTE

Zielpuls-Tabelle

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

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

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

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE

WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.a.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zur vermeiden.
Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.
Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager) sollten von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden

Informationen zur Batterieverordnung:
Im Zusammenhang mit dem Vertrieb von Batterien oder Akkus oder mit der Lieferung von Geräten, die Batterien oder Akkus enthalten, sind wir verpflichtet, Sie gemäß der Batterieverordnung auf folgendes hinzuweisen: Batterien dürfen nicht in den Hausmüll gegeben werden. Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien als Endverbraucher gesetzlich verpflichtet. Sie können Batterien nach Gebrauch in der Verkaufsstelle oder in deren unmittelbarer Nähe (z.B. in kommunalen Sammelstellen oder im Handel) unentgeltlich zurückgeben. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Batterien oder Akkus, die Schadstoffe enthalten, sind mit dem Symbol einer durchgekreuzten Mülltonne gekennzeichnet, wie das nebenstehende Symbol.



In der Nähe zum Mülltonnensymbol befindet sich die chemische Bezeichnung des Schadstoffes. "CD“ steht für Cadmium, " Pb“ für = Blei und "Hg“ für Quecksilber.

STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
Keine Anzeige	Störung im „Stromkreislauf“	Prüfen Sie die Kabelverbindungen
	Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer
Fehlerhafte Anzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Sensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitungen und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
		Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft.	Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Computer ist fehlerhaft	Halten Sie mit dem Service Rücksprache
Kein Pulssignal oder falsches Pulssignal	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal.	Überprüfen Sie ob der Hautkontakt der Elektroden ausreichend ist. Eventuelle Körperbehaarung im Brustbereich kann den Kontakt unterbrechen. Befeuchten Sie die Elektroden gut. Überprüfen Sie, ob der Brustgurt fest genug angezogen ist und richtig sitzt.
		Überprüfen Sie, ob sich in Ihrer Umgebung elektromagnetische Störquellen (z.B. Fernseher, Mobiltelefon, PC, Lautsprecherbox, etc.) befinden und entfernen Sie diese gegebenenfalls.

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

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

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

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

⇒ alle Teile des Gerätes, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.
⇒ Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen.
⇒ Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

⇒ Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war.
⇒ Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war (siehe Liste Verschleißteile!)
⇒ Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

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