

# BEDIENUNGSHANDBUCH

C8



# GROSSSTRAINER

# 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
COMPUTERFUNKTIONEN (1)	14
COMPUTERFUNKTIONEN (2)	15
GEBRAUCH UND FUNKTION (1)	16
GEBRAUCH UND FUNKTION (2)	17
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)	18
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)	19
EMPFEHLUNGEN	20
TRAININGSHINWEISE	21
PULSMESSTABELLE	22
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	23
STÖRUNGSSUCHE	24
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	25

# GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

## Wichtig !

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

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

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

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

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

**1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**

Teilen Sie uns bitte anhand der Explosionszeichnung die genaue Teilenummer mit.

**2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?**

Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme 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](mailto:service@asviva.de)  
Internetadresse : [www.asviva.de](http://www.asviva.de)

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH !

Wir bedanken uns für den Kauf eines Gerätes von AsVIVA und das uns damit entgegenbrachte Vertrauen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und jederzeit " gutes Training "!

- 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.

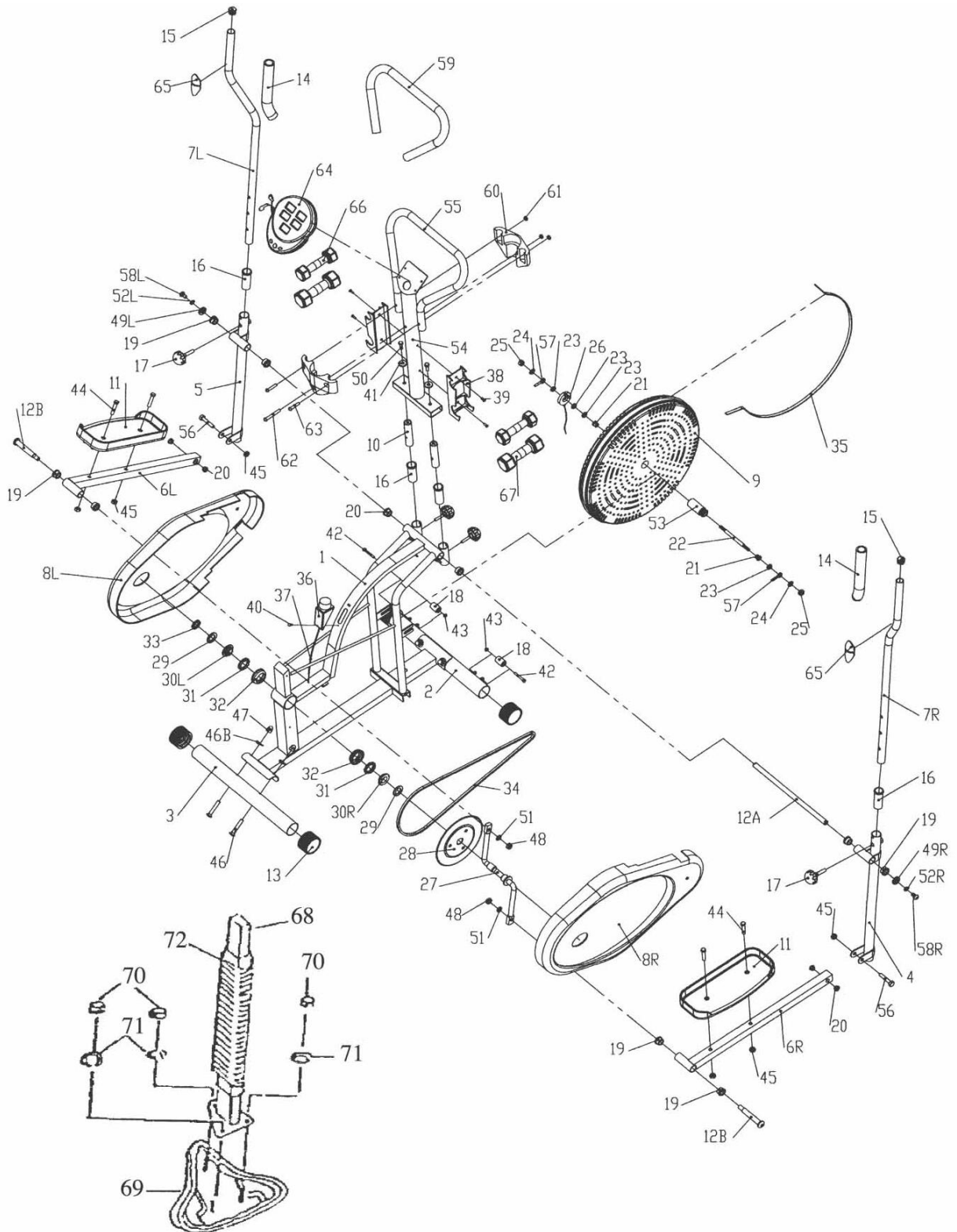
# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)

**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 anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **100 Kg** wiegen.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE (1)

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

Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Stabilisator vom	1
3	Stabilisator hinten	1
4	Kupplungsstange rechts	1
5	Kupplungsstange links	1
6R	Pedalstange rechts	1
6L	Pedalstange links	1
7R	Lenkerstange rechts	1
7L	Lenkerstange links	1
8R	Kettenabdeckung rechts	1
8L	Kettenabdeckung links	1
9	Ventilationsrad	1
10	Mittelsäulenstifte	2
11R	Pedal rechts	1
11L	Pedal links	1
12A	Gewindestange	1
12B	Pedalbolzen	2
13	Endkappe hinterer Stabilisator	4
14	Kunststoff - Griff	2
15	Endkappe	2
16	Kunststoffhalterungen	4
17	Feststellknopf	1
18	Transportrolle (am vorderen Stabilisator)	2
19	5/8" Stahlhülse (16 mm)	8
20	3/8" Stahlhülse (9,5 mm)	4
21	10mm-Hülse	2
22	Ventilationsrad-Achse	1
23	3/8" Mutter (9,5 mm)	2
24	Unterlegscheibe 3/8" (9,5 mm) x 17 mm	1
25	3/8" Mutter (9,5 mm)	2
26	Computersensor	1
27	Pedalarme (Kurbelwelle)	1
28	Kettenrad	1
29	Unterlegscheibe	1
30R	Lagerhülse rechts	1
30L	Lagerhülse links	1
31	Lager	2
32	Lagerhülse innen für (31)	2
33	3/8" Mutter (9,5mm) für Lagersatzarretierung	1

## TEILELISTE (2)

34	Kette (25H x 220L)	1
35	Widerstandsband.	1
36	Tretwiderstandsregler	1
37	Feder für Tretwiderstandsregelung	1
38	Abdeckung	2
39	Schrauben für die Abdeckung	4
40	M5 Schraube für Befestigung von (36)	1
41	Unterlegscheibe „Stifte Mittelsäule“	2
42	Schraubbolzen (d=1/4"(0,65mm)x 48 mm)	2
43	1/4" Mutter (0,65mm) für vorderen Stabilisator	2
44	Schraube 3/8" x 2" (9,5 x 51 mm)	4
45	3/8" Mutter für Pedalmontage (9,5mm)	6
46	Schloßschrauben 3/8" x 2 1/2" (9,5 x 57 mm)	4
46B	Unterlegscheiben 3/8" (9,5 mm)	4
47	3/8" Hutmutter f. Stabilisator Montage (9,5 mm)	4
48	Sicherungsmutter (9,5 mm)	2
49R+L	Unterlegscheibe 28x5 mm	2
50	Schrauben „Stifte Mittelsäule“	2
51	Sicherungsring (9,5 mm)	2
52R+L	Sicherheits-Unterlegscheibe 16x10 mm	2
53	Hülse	1
54	Mittelsäule	2
55	Mittelgriff	1
56	Schraubbolzen für Kupplungsstangen	2
58R+L	Befestigungsschraube	2
59	Mittelgriffpolster	1
60	Plastik Abdeckung	2
61	Muttern	3
62	Schrauben	1
63	Schrauben	2
64	Computer	1
65	Pulssensoren	2
66	Hantel 1kg	2
67	Hantel 1,5 kg	2
68	Sattelstange	1
69	Sattel	1
70	Schrauben	3
71	Unterlegscheiben	3
72	Plastik Abdeckung	1
73	Unterlegscheibe zur Fixierung des Computers	2
74	Schraube zur Fixierung des Computers	2
75	Dreikantdrehknopf	1

**Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit. Überzeugen Sie sich bei der Montage des Heimtrainers, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist. Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.**



# TEILELISTE (3)

## Prüfen der Teile

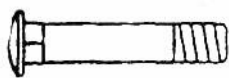
Sortieren Sie vor dem Zusammenbau alle Schrauben und Muttern.

Muttern sind mit dem Kronendurchmesser zu identifizieren.

Weitere Hinweise erhalten Sie aus der Darstellung in aufgelösten Einzelteilen und aus der Teileliste in dieser Bedienungsanleitung.

Hinweis:

Die Abbildung unten zeigt alle Schrauben in 60% ihrer Originalgröße.



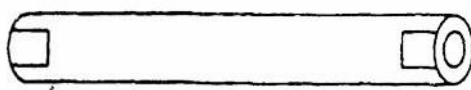
Nr. 46 3/8" x 2 1/4" Schloßschraube (4x)



Nr. 47 3/8" Hutmutter (4x)

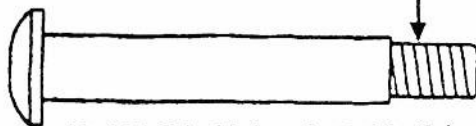


Nr. 51 1/2" Federring (aufgebogener) (2x)



Nr. 12A Griffstangenwelle

Hinweis: Rille in 12A

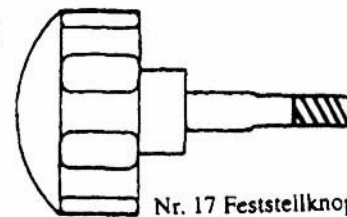


Nr. 12B Gelenkbolzen der Pedale (2x)

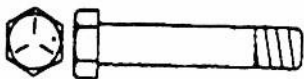
Bitte achten Sie hier auf den Unterschied



Nr. 58 Gelenkschraube (2x)



Nr. 17 Feststellknopf (2x)



Nr. 44 3/8" x 2" Bolzen (4x)



Nr. 45 3/8" Mutter (4x)



Nr. 48 M12-Federmutter (2x)

Zusätzlich die Teile um die mittlere Stange / Computer / Sattel montieren.

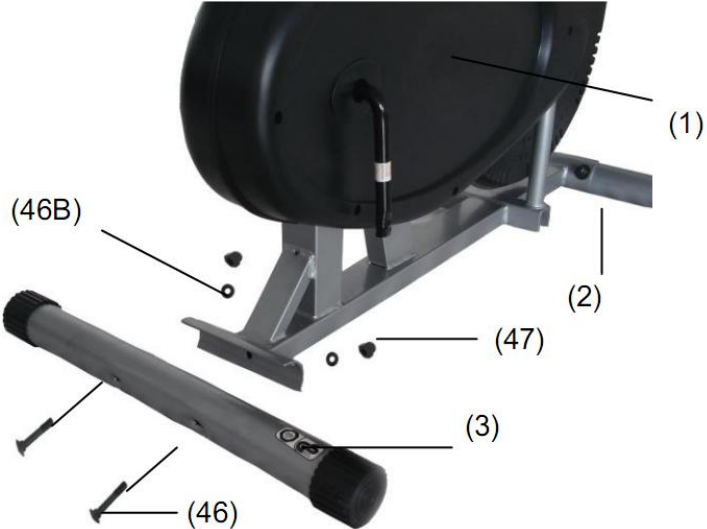
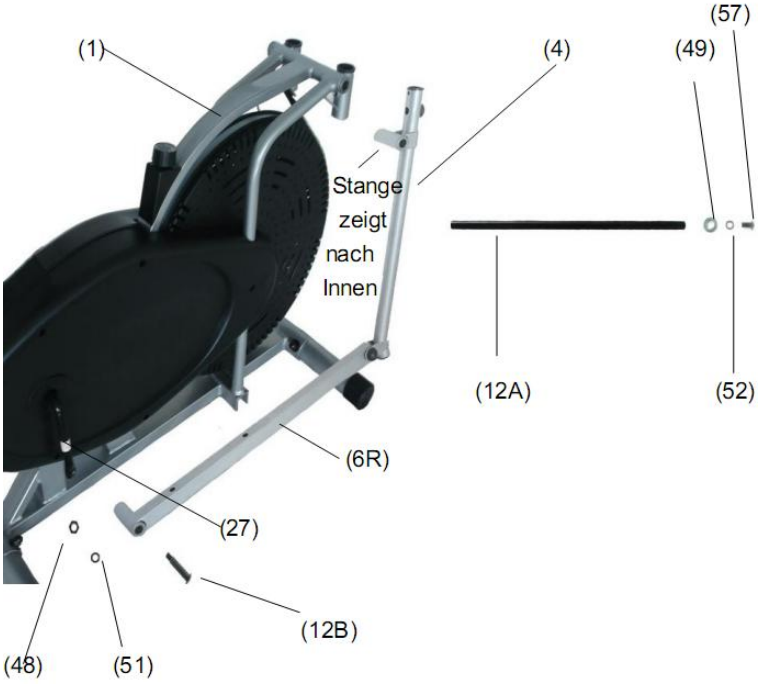
# ZUSAMMENBAU (1)

## WARNUNG!:

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

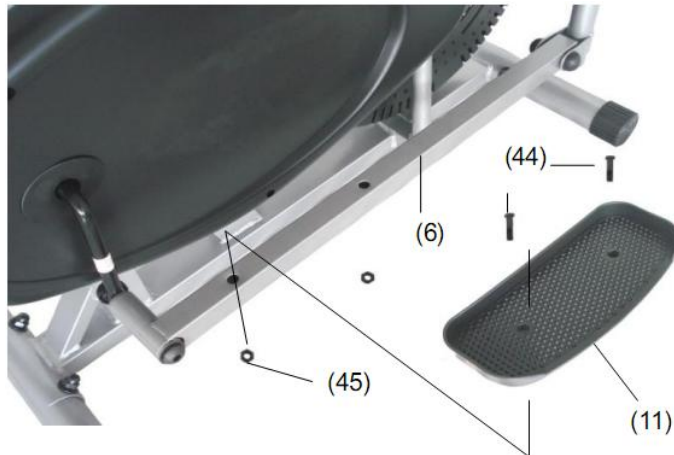
## BEACHTEN SIE:

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

Montage	
	<p><b>SCHRITT 1</b></p> <p>Montieren Sie den hinteren Stabilisator (3) und den vorderen Stabilisator mit den Transportrollen (2) am Rahmen an.</p> <p>Hierzu benötigen Sie jeweils zwei Muttern 3/8" (47), Schrauben 3/8,, x 2 (46) und Unterlegscheiben 3/8" (46B).</p>
	<p><b>SCHRITT 2</b></p> <p>Montage der Kupplungsstangen. (4 und 5). Bitte beachten Sie die Seiten (L) und (R)!</p> <p>Zur Montage wird die Gewindestange (12A) durch die Lagerbuchsen der rechten und linken Kupplungsstange (4/5) geschoben und auf jeder Seite mit je einer Imbusschraube (57), Unterlegscheibe (52) und D-Ring (49) fest montiert.</p> <p>Anschließend die Pedalstangen (6) mit dem Pedalbolzen (12B) sowie Unterlegscheiben auf die Pedalarmschrauben.</p> <p><b>Achtung! Achten Sie bitte auf Links und Rechtsgewinde!</b></p> <p>Danach werden die Pedalbolzen mit einem Sicherungsring (51) und einer Sicherungsmutter (48) zusätzlich befestigt.</p>

## ZUSAMMENBAU (2)

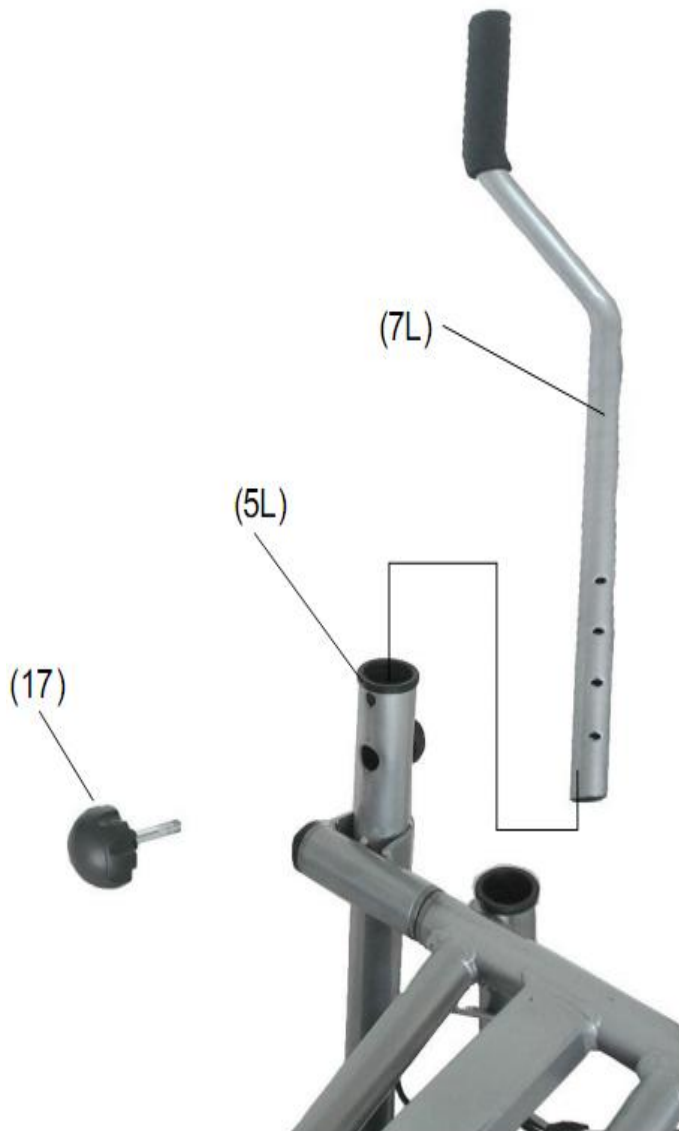
### Montage



#### SCHRITT 3

Nun werden beiden Pedalen ( 11R und L ) mit Hilfe von je zwei Bolzen (44) und zwei Muttern (45) an die Pedalstangen (6 R/6 L) montiert.

**Bitte immer nur zentriert auf die Pedale treten, da diese sonst beschädigt werden können!!**



#### SCHRITT 4

Die Griffstangen (Nr. 7L, Nr. 7R) können für Ihr Training entweder beweglich installiert oder entfernt werden.

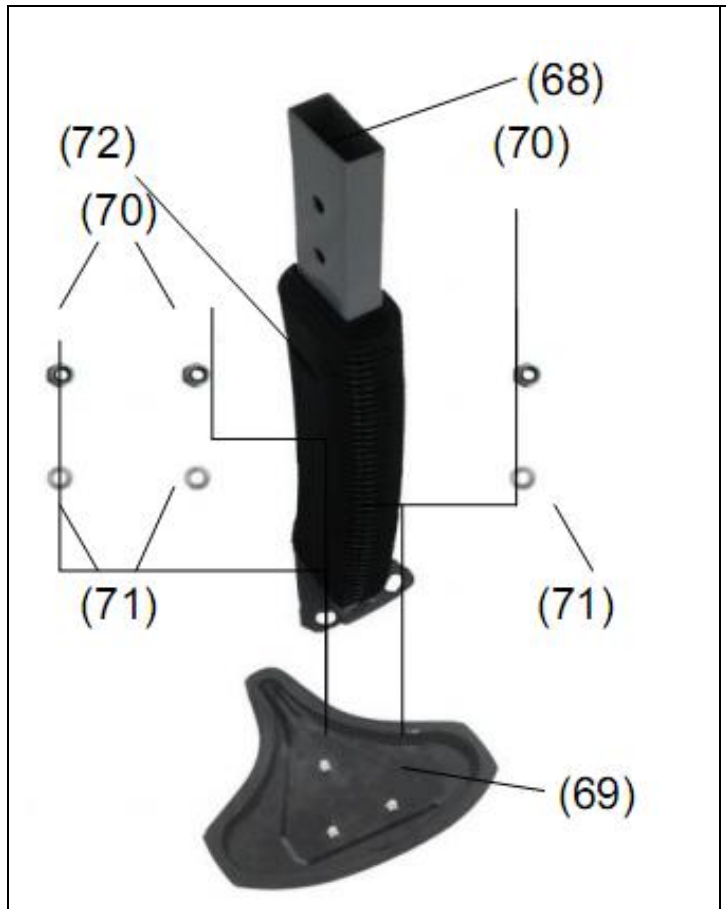
#### **Bewegliche Griffstangen:**

Wenn Sie möchten, dass die Griffstangen sich zusammen mit den Pedalen bewegen, bringen Sie diese an den Kupplungsstangen an.

Stellen Sie die Griffstangen auf eine, für Sie, angemessene Höhe ein.

Achten Sie dabei darauf, dass beide Griffstangen gleich hoch sind. Sichern Sie sie anschließend mit Hilfe eines Feststellknopfes (Nr. 17).

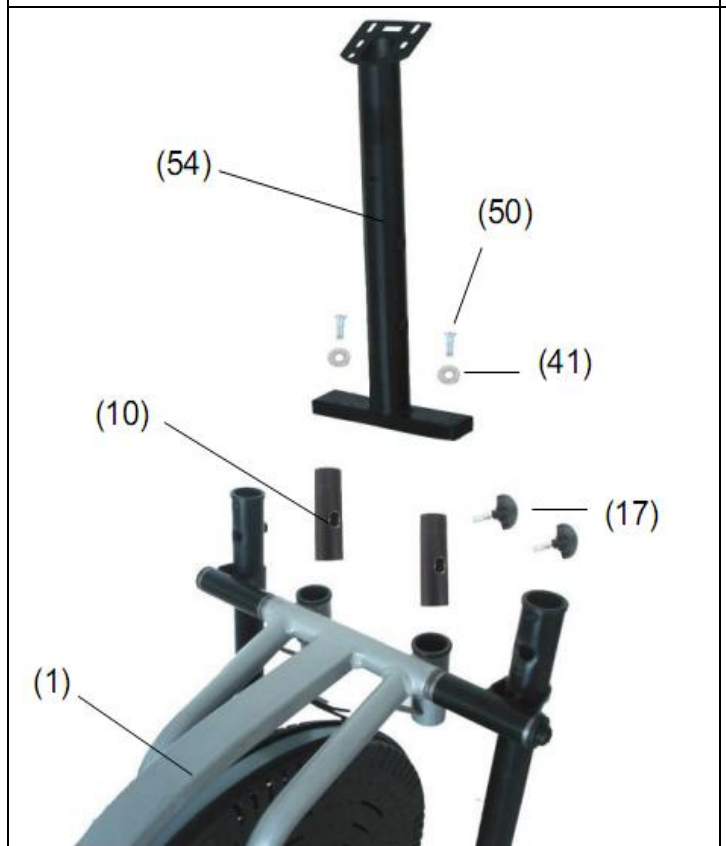
## ZUSAMMENBAU (3)



### SCHRITT 5

Schrauben Sie die Sattelstütze (72) am Sattel (69) an und führen Sie die Sattelstütze in die Führung am Gerät ein.

**INFO:** Beim Transport kann die Kunststoffabdeckung eingedrückt sein, dies ist keine Beschädigung. Die Abdeckung kann einfach durch vorsichtiges Zusammendrücken wieder in die Ursprungsform gebracht werden.



### SCHRITT 6

#### Montage der Mittelsäule:

Schrauben Sie die zwei Bolzen (10) an die Mittelarmstange (54) mit den Schrauben (50) und Unterlegscheiben (41) an.

Verbinden Sie das Sensorkabel vom Gerät mit dem Sensorkabel an der Mittelsäule bzw. führen Sie das Kabel durch die Mittelsäule durch. Stecken Sie die Mittelstange in die Führungslöcher am Gerät und sichern Sie diese mit dem Schraubbolzen.

**INFO:** Wenn die Feststellknöpfe sich nicht eindrehen lassen, positionieren Sie die Bolzen (10) neu, ziehen Sie dies hoch und runter bis der Feststellknopf sitzt. Schrauben Sie erst dann die restlichen Teile auf.

## ZUSAMMENBAU (4)

Montage	
	<p><b>SCHRITT 7</b></p> <p><b>Montage der Mittelsäule:</b> Schrauben Sie die zwei Bolzen (10) an die Mittelarmstange (54) mit den Schrauben (50) und Unterlegscheiben (41) an. Verbinden Sie das Sensorkabel vom Gerät mit dem Sensorkabel an der Mittelsäule bzw. führen Sie das Kabel durch die Mittelsäule durch. Stecken Sie die Mittelstange in die Führungslöcher am Gerät und sichern Sie diese mit dem Schraubbolzen. Montieren Sie jetzt den Mittelgriff mit den Plastikkappen (60) und den dazugehörigen Schrauben an die Mittelsäule an. Stecken Sie nun das Sensorkabel und den Pulsstecker an die Steckerverbindungen am Computer. Führen Sie vorsichtig den Computer auf die Halterung. Damit haben Sie den Crosstrainer fertig aufgebaut.</p>

**Ziehen Sie jetzt vor Inbetriebnahme alle Schrauben fest an und stellen Sie das Gerät auf Ihre Bedürfnisse ein.**

**WICHTIG:**

**Schmieren Sie alle beweglichen Teile „wie Gelenke / Metallager“ mit handelsüblichem Schmierfett ein.**

# COMPUTERFUNKTIONEN (1)



**HINWEISS: Der Computer kann von dieser Abbildung abweichen.**

## **HINWEIS :**

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

Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!

Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.

Dieser Computer wurde nach den entsprechend zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

# COMPUTERFUNKTIONEN (2)

## FUNKTIONSTASTEN:

- MODE:** mit dieser Taste wählen Sie die versch. Funktionen und durch Doppelklick halten Sie die Funktion.
- SET:** mit dieser Taste nehmen Sie die Einstellungen wie Zeit, und Kalorien,
- RESET:** mit dieser Taste stellen Sie die Werte auf "0"

### 1. SCAN:

Drücken Sie die MODE Taste bis "SCAN" im Display erscheint. Es werden nun alle Funktionen wie Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien und die gesamte Distanz abwechselnd angezeigt.

### 2. ZEIT (TIME):

Einstellen der Trainingszeit Betätigen Sie die MODE Taste bis "TIME" Display erscheint. Stellen Sie nun mit der "SET," Taste die gewünschte Trainingszeit ein. Wenn die Trainingszeit abgelaufen ist, ertönt ein 15sek. Alarm.

### 3. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) :

Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit.

### 4. DIST (DISTANZ):

Einstellen der Trainingsdistanz: Betätigen Sie die MODE Taste bis "DIST" im Display erscheint. Stellen Sie nun mit der "SET" Taste die gewünschte Trainingsstrecke ein. Wenn die Trainingsstrecke auf "0" steht, ertönt ein 15sek. Alarm.

### 5. CALORIES (KALORIEN):

Einstellen der Trainingskalorien Betätigen Sie die MODE Taste bis "CAL" im Display erscheint. Stellen Sie nun mit der "SET" Taste die gewünschten Trainingskalorien ein. Wenn die Trainingskalorien auf "0" stehen, ertönt ein 15sek. Alarm.

### 6. GESAMTSTRECKE:

**Nach Einlegen der Batterien wird die Funktion der Gesamtkilometer aktiv.**

### 7. PULS RATE (PULS):

Drücken Sie die MODE Taste bis " P " im Display erscheint. Bevor der Puls gemessen werden kann, müssen Sie beide Hände auf den Griffen positionieren. Der Puls wird nach ca. 3-4 Sek. angezeigt. Beachten Sie, dass der Anfangs angezeigte Puls etwas höher ist. Der korrekte Puls erscheint ca. 6 Sek. nach der ersten Anzeige. Bitte beachten Sie, dass der angezeigte Wert nicht EKG genau ist. Wenn Sie die Hände von den Kontakten nehmen wird die Pulsanzeige unterbrochen.

### 8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

Wenn der Computer länger als 4 min. kein Signal erhält, schaltet sich dieser automatisch ab. Nach Erhalten eines Impulses schaltet sich dieser wieder ein.

# GEBRAUCH UND FUNKTION (1)

Dieser Crosstrainer eignet sich hervorragend für ein sportliches Ausdauertraining unter Einbeziehung aller Hauptmuskelgruppen.

Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem wird aktiviert.

Sie können mit Hilfe des Einstellknopfes die Belastung/Trainingsintensität durch Drehen erhöhen oder vermindern.

Um ein gezieltes und effektives Training zu gewährleisten, halten Sie sich bitte an diese Anleitung und beachten Sie alle Punkte gewissenhaft.

Achten Sie darauf, dass Sie die beweglichen Handgriffe beim Aufsteigen beim Zurückschwingen nicht treffen. Treten Sie daher zunächst auf das Pedal, welches sich bereits „unten“ befindet, d.h. der bewegliche Handgriff ist bereits in der hinteren Stellung. Erfassen Sie dann die beiden beweglichen Handgriffe und stellen Sie nun den anderen Fuß auf das Pedal.

**Treten Sie bitte nur zentriert auf die Pedale (nicht auf die Seiten).**

Beginnen Sie nun mit dem einen Bein nach vorne zu laufen und dabei gleichzeitig den gleichseitigen Arm mit dem beweglichen Handgriff nach hinten zu führen, analog geht das andere Bein nach hinten und der entsprechende Handgriff wird nach vorn geführt.

Der Bewegungsablauf ist für den Anfänger zunächst etwas ungewohnt. Im Laufe der Zeit werden Sie sich jedoch an diesen Ablauf gewöhnen und auch schneller laufen können.

Dieser Bewegungsablauf ist sehr effektiv und trainiert durch die Einbeziehung der Arme auf ganzheitliche Weise Ihren gesamten Bewegungsapparat und schult die Motorik.

Nehmen Sie sich Zeit beginnen Sie langsam und pausieren Sie öfters.

Mit zunehmender Trainingserfahrung und Fitness, können Sie später das Tempo steigern und länger trainieren. Wenn Sie anhalten möchten, hören Sie auf zu laufen und steigen Sie vorsichtig vom Gerät herunter.



## GEBRAUCH UND FUNKTION (2)

### Spannungseinstellung .

Ihr OrbiTrac ist nun komplett zusammengebaut.

Vor dem ersten Trainingsdurchgang sollten Sie zunächst einmal den gewünschten Schwierigkeitsgrad einstellen.

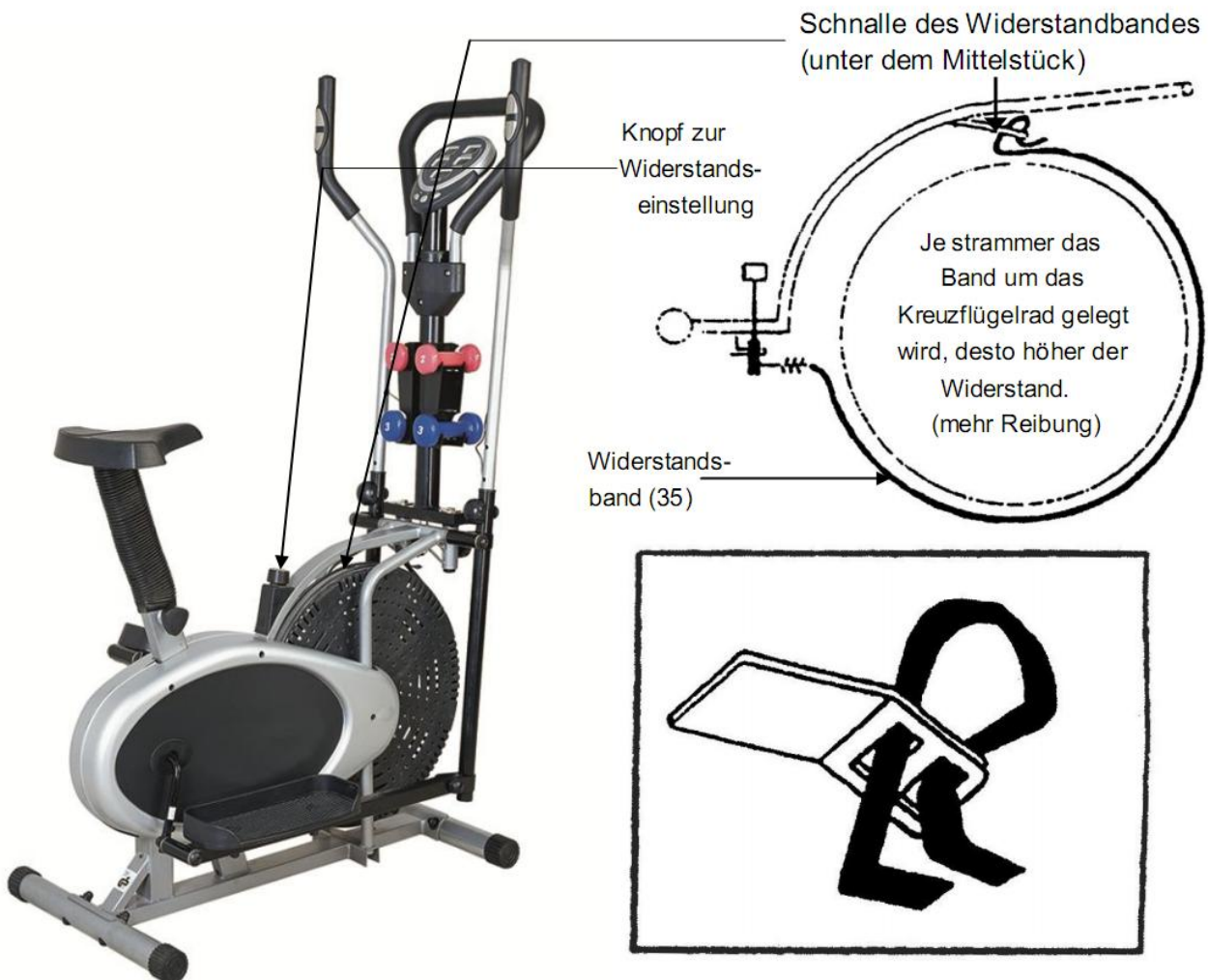
Sehr geringe Spannungsverstellungen können ganz einfach am Spannungseinstellknopf in der Mitte des Hauptgestells vorgenommen werden. Mit diesem Knopf kann der Schwierigkeitsgrad eines Trainingsdurchgangs verstellt werden, ohne den Durchgang zu unterbrechen.

Größere Spannungsverstellungen müssen durch Lösen oder Festziehen an der Schnalle des Widerstandbandes (Nr. 35) vorgenommen werden.

Stellen Sie den Knopf zu Widerstandsreglung dazu auf die lockerste Einstellung.

Verstellen Sie dann die Spannung an der Schnalle des Hauptgestells unter dem oberen flachen Mittelstück. Je länger der Riemen, der um das Rad gelegt wird, ist, desto weniger Reibung erzeugt dieser.

Nehmen Sie nach der Riemenverstellung die Feineinstellungen am Knopf zur Widerstandsreglung vor.



### Rückwärtsgang

Und vergessen Sie nicht, dass Ihr Orbitrac auch über einen RÜCKWARTSGANG verfügt!

Vorwärtstreten trainiert die Quadrizeps (vordere Oberschenkel), während das Rückwärtstreten die hinteren Oberschenkel beansprucht.

Nutzen Sie diese Funktion, um Ihr Training weniger ermüdend und abwechslungsreicher zu machen.

# 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:**

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



# EMPFEHLUNGEN

## **WIE OFT SIE TRAINIEREN:**

Sie sollten drei bis vier mal / Woche trainieren, um Ihre kardiovaskuläre Fitness und Muskelfitness zu verbessern.

## **WIE HART SIE TRAINIEREN:**

Die Intensität der Übung wird in Ihrer Herzrate widerspiegelt. Übung muss genug streng sein, um Ihren Herzmuskel zu stärken und Ihr kardiovaskuläres System zu bedingen. Nur Ihr Arzt kann das Ziel Lehrherzreihe für Sie vorschreiben. Vor dem Starten jedes Übungsprogramms befragen Ihren Arzt.

## **WIE LANGE SIE TRAINIEREN:**

Anhaltende Übung trainiert Ihr Herz, Lungen und Muskeln.

## **ANFÄNGER-LAUFBAND-PROGRAMM**

<b>Zeit</b>	<b>ANSTRENGUNGSNIVEAU</b>	<b>DAUER</b>
WOCHE 1	Leicht	6~12 Minuten
WOCHE 2	Leicht	10~16 Minuten
WOCHE 3	Gemäßigt	14~20 Minuten
WOCHE 4	Gemäßigt	18~24 Minuten
WOCHE 5	Gemäßigt	22~28 Minuten
WOCHE 6	Ein bisschen höher oder ein bisschen tiefer	20 Minuten
WOCHE 7	Fügen Sie Zwischenraum-Schulung hinzu	3 Minuten an der gemäßigten Anstrengung mit 3 Minuten an der höheren Anstrengung seit 24 Minuten

# 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 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.

# 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 2 bis 4 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>Schwungrad macht laute Geräusche</b>	Feststellschrauben am Schwungrad haben sich gelöst.	Bitte Prüfen Sie die Feststellschrauben am Schwungrad (unterhalb der Verkleidung) und ziehen Sie diese gegebenenfalls an. Bitte beachten Sie, dass die Prüfung der Schrauben zur regelmäßigen Wartung gehört.
	Die Welle am Schwungrad wurde nicht eingefettet.	Bitte Fetten Sie die Welle mit Schmierfett ein, verwenden Sie kein Öl sondern Fett.
<b>Keine Anzeige</b>	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob der Stromanschluss (Batterien) 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 Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft.	
	Der Computer ist fehlerhaft	
<b>Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal</b>	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleitungsstecker zum Computer
	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal.	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es erneut.
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihrem Körper und den Pulssensoren zu sichern.

**Weitere Hilfestellungen bei Störungen etc. siehe unter [www.as-fitness.de](http://www.as-fitness.de)!**

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

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



# 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 der Garantiebedingung nach).

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

**Ihr ASVIVA Team**