

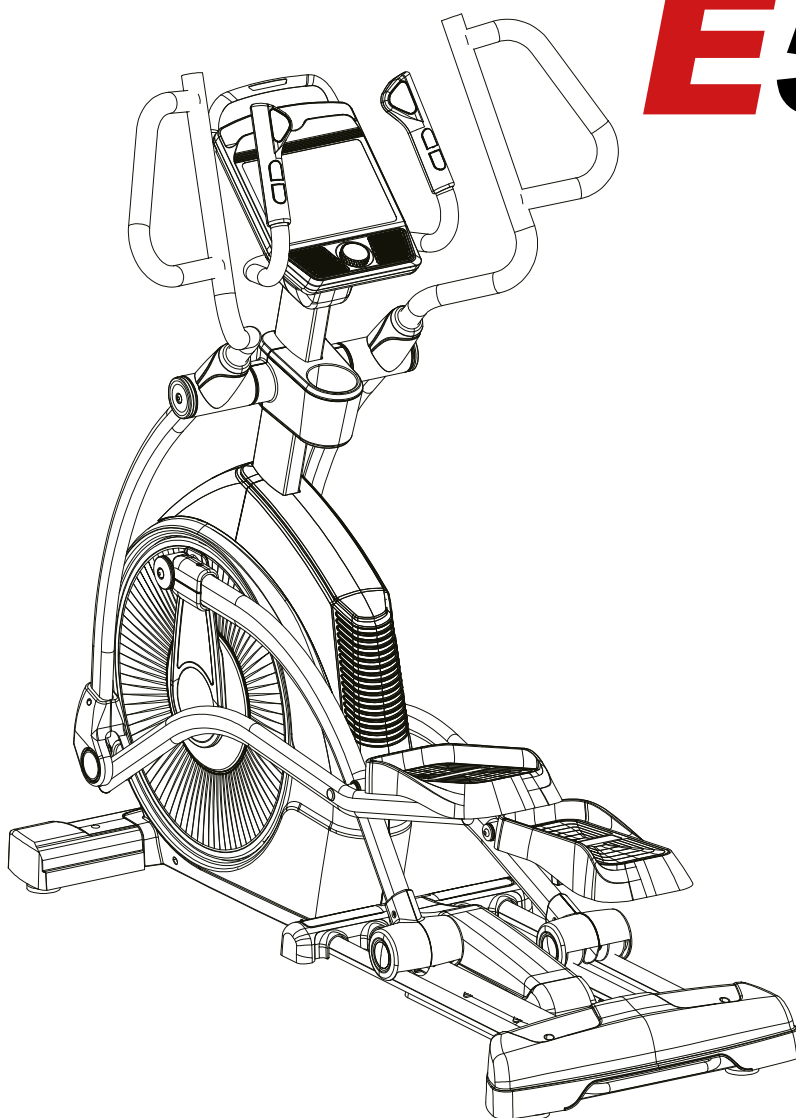


VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

E50



VERSION: 1

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGE.....	11
COMPUTERFUNKTIONEN	17
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	37
TRAININGSHINWEISE	39
PULSMESSTABELLE	40
WARTUNG UND PFLEGE	42
STÖRUNGSSUCHE.....	43
PROGRAMMÜBERSICHT	44
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	46
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	47

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 unter Angabe der Kundennummer bzw. Rechnungsnummer an Ihren Händler oder direkt an uns.

Unsere Serviceadresse: <https://www.asviva.de/service/support>



As-STORES GmbH
Kohnacker 227
D-41542 Dormagen

Internetadresse: <http://www.asviva.de>

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

Danke, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben und für das damit entgegengebrachte Vertrauen. Um Ihnen ein einwandfreies Produkt liefern zu können, obliegen alle unsere Produkte und deren Produktion einer ständigen sowie ausführlichen Qualitätskontrolle.

Sollte dennoch ein Fehler auftreten, Ihnen das Produkt nicht zusagen oder sollten Sie Anmerkungen und Vorschläge haben, so bitten wir Sie nicht zu zögern und Kontakt mit unserem Support unter service@as-stores.com aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum von mindestens 30 Tagen auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Straßenfahrzeuge maximal 1 km (sauber und trocken) und Fitnessgeräte maximal 1h. Alles was unverhältniss ist, kann zur Wertersatz nach Widerruf führen.
- Der von Ihnen erworbene Artikel wurde frei Bordsteinkante und verpackt geliefert, daher wird dieser im Falle eines Widerrufs oder eines Defekts wieder im verpackten Zustand und frei Bordsteinkante abgeholt.
- Sollten Sie keine Verpackungen mehr besitzen, so können wir Ihnen nach Absprache eine zukommen lassen (Erhalt der Verpackung und Abholung des Gerätes erfolgen nicht am selben Tag).
- Die Instandsetzung eines Produktes findet in unserem Hause statt. Ein Vor-Ort-Service ist nicht möglich.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- 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 auch später in regelmässigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und anderen Verbindungen auf Ihren festen Halt.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit den Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät 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 Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist. 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. Eine Unterlage für das Gerät ist von Vorteil, da Sie so Ihren Boden vor Beschädigung schützen.
- 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



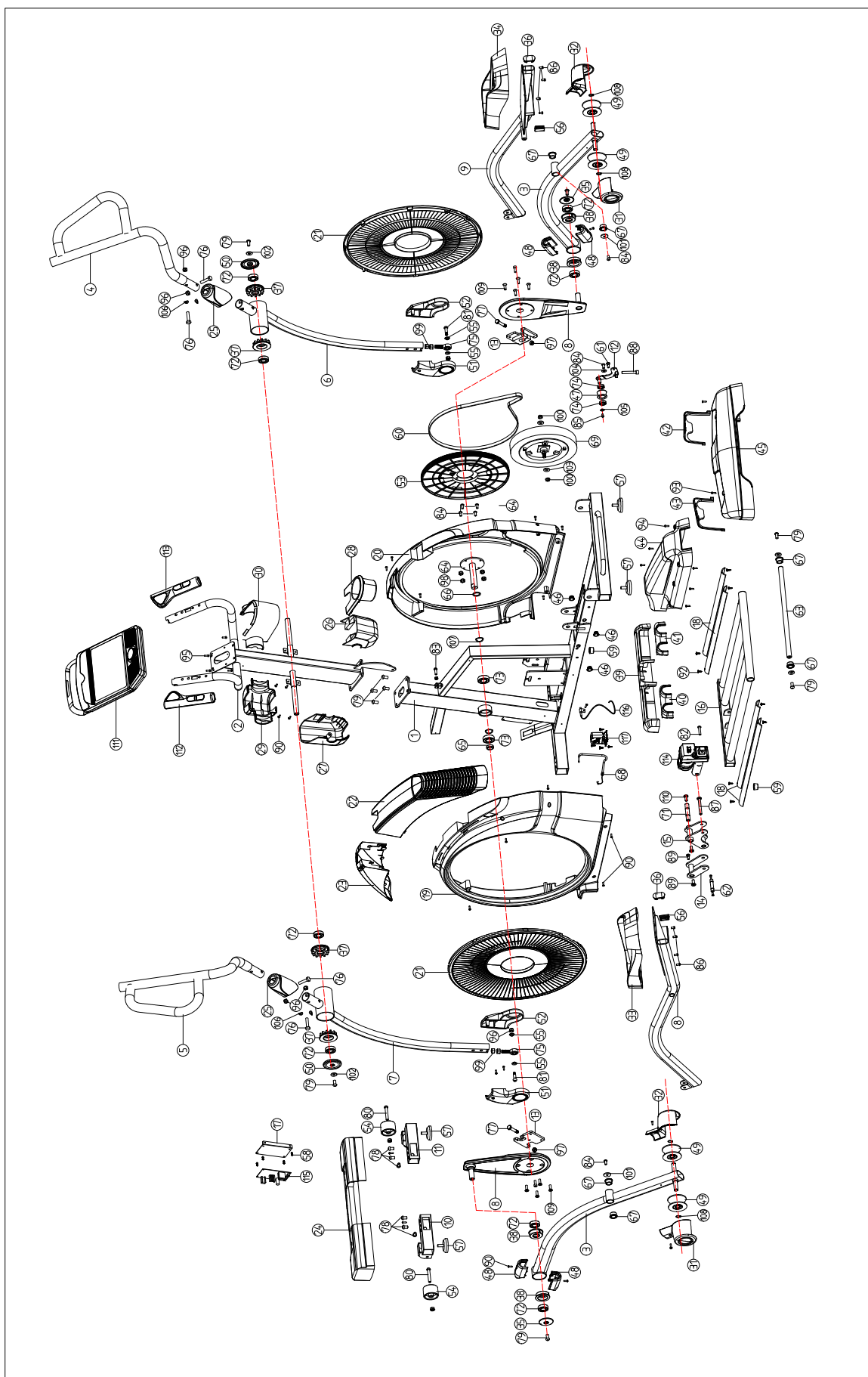
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes anziehen beeinträchtigt wird.

Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Richten Sie sich beim Aufbau des Fitnessgerätes nach den Anweisungen der Aufbauanleitung und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Nutzen Sie die Teileliste der Montage- und Bedienungsanleitung, um die Lieferung vor der Montage auf Ihre Vollständigkeit zu überprüfen.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichem schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Sportgeräte sind kein Spielzeug! Sie dürfen nur innerhalb Ihres bestimmungsgemäßen Zwecks genutzt werden. Die Nutzung ist lediglich für informierte bzw. unterwiesene Personen, die die Anleitung gelesen und verstanden haben, geeignet.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie umgehend Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, oder Menschen mit eingeschränkten motorischen oder geistigen Fähigkeiten sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren (im besten Fall erwachsenen) 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 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 (ebenen, trockenen) Flächen ab.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie mehr als 150 kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

NO	NAME	QTY
1	MAIN FRAME WELDING	1
2	INSTRUMENT PIPE SPRAYING ASSEMBLY	1
3	CONNECTING PIPE SPRAY ASSEMBLY	2
4	RIGHT SPRAY ASSEMBLY OF UPPER ROCKER TUBE	1
5	LEFT SPRAY ASSEMBLY OF UPPER ROCKER TUBE	1
6	SWING BAR RIGHT SPRAY ASSEMBLY	1
7	SWING BAR LEFT SPRAY ASSEMBLY	1
8	PEDAL TUBE LEFT SPRAY ASSEMBLY	1
9	PEDAL TUBE RIGHT SPRAY ASSEMBLY	1
10	MOBILE WHEEL SEAT LEFT SPRAY ASSEMBLY	1
11	MOBILE WHEEL SEAT RIGHT SPRAY ASSEMBLY	1
12	PAINT ASSEMBLY OF PRESSING WHEEL FIXING PLATE	1
13	CRANK RETAINING FRAME ASSEMBLY	2
14	LIFT-UP ROTARY SUPPORT SEAT SPRAY ASSEMBLY	1
15	LIFT LINK SPRAY ASSEMBLY	1
16	SLIDE SPRAYING ASSEMBLY	1
17	SPRAY ON THE FIXED PLATE OF THE CONTROL BOARD	1
18	ALUMINUM TRACK BAR	4
19	COVERAGE LEFT 521	1
20	COVERAGE RIGHT 521	1
21	COVER THE DISC 530C	2
22	TOP COVER TRIM COVER A521	1
23	ON-COVER TRIM COVER B521	1
24	FOOT TUBE FRONT GUARD 550	1
25	ROCKER ARM TRIM COVER BACK 521	2
26	FRONT SHELL OF THE WATER CUP 521	1
27	REAR SHELL OF THE WATER CUP 521	1
28	WATER CUP SHELL 521	1
29	FIXED ARMREST REAR PROTECTIVE COVER 530C	1
30	FIXED ARMREST FRONT PROTECTIVE COVER: 530C	1
31	WHEEL COVER LEFT 521	2
32	WHEEL COVER RIGHT 521	2
33	PEDAL LEFT 521	1
34	STEP RIGHT 521	1
35	AXTRIM COVER 521	2
36	OVAL TUBE PLUG 521	4
37	6004 BEARING LARGE BUSHING	4
38	6004 BEARING SMALL BUSH	4
39	RAIL PIPE FRONT GUARD 521	1
40	FRONT DOUBLE TRACK LEFT COVER 521	1
41	FRONT DOUBLE TRACK RIGHT COVER 521	1
42	REAR DOUBLE RAIL RIGHT COVER 521	1
43	REAR DOUBLE-RAIL LEFT GUARD COVER 521	1

TEILELISTE

44	LIFT MOTOR SHIELD 530DS	1
45	LIFT REAR COVER 530DS	1
46	LINE COVER	3
47	PINCH ROLLER	1
48	CONNECTION GROUP DECORATION COVER	4
49	PU CONTACT ROLLER	4
50	AXIS COVER	2
51	HAND THE LEFT OVER THE LID	2
52	HAND THE RIGHT OVER THE LID	2
53	BELT PULLEY	1
54	TRANSPORT WHEEL	2
55	NYLON LINER	4
56	RECTANGULAR TUBE PLUG	2
57	ADJUST THE FOOT PAD	4
58	LOCK CH (ISOLATION COLUMN)	4
59	RUBBER FOOT PAD	2
60	POLY V-BELT	1
61	HEAGONAL FLAT HEAD SCREW INSIDE THE STEP	1
62	ROTARY AXIS FIXED PIN	1
63	SLIDING TUBE FIXED SHAFT	1
64	STRAIGHT AXIS ASSEMBLY	1
65	INSIDE THE SET	1
66	BED DOWN THE LIVESTOCK	1
67	POWDER METALLURGICAL SLEEVE	6
68	THE MOTOR LINE	1
69	MAGNETIC WHEEL ASSEMBLY	1
70	INNER HEXAGON FLAT HEAD BOLT (NON-STANDARD)	1
71	ROTATE THE FIXED AXIS	1
72	DEEP GROOVE BALL BEARING	8
73	DEEP GROOVE BALL BEARING	2
74	DEEP GROOVE BALL BEARING	2
75	POLE END JOINT BEARING	2
76	EXTERNAL HEXAGON BOLT	4
77	EXTERNAL HEXAGON BOLT	2
78	INNER HEXAGON BOLT OF THE SEMICIRCULAR HEAD	6
79	INNER HEXAGON BOLT OF THE SEMICIRCULAR HEAD	8
80	INNER HEXAGON BOLT OF THE SEMICIRCULAR HEAD	2
81	INNER HEXAGON BOLT OF THE SEMICIRCULAR HEAD	2
82	INNER HEXAGON BOLT OF THE SEMICIRCULAR HEAD	1
83	INNER HEXAGON BOLT OF THE SEMICIRCULAR HEAD	1
84	INNER HEXAGON BOLT OF THE SEMICIRCULAR HEAD	9
85	INNER HEXAGON BOLT OF THE SEMICIRCULAR HEAD	1
86	HEXAGON BOLT IN THE FLAT HEAD	11

TEILELISTE

[illegible]

MONTAGE

BEACHTEN SIE:

Vor der Montage:

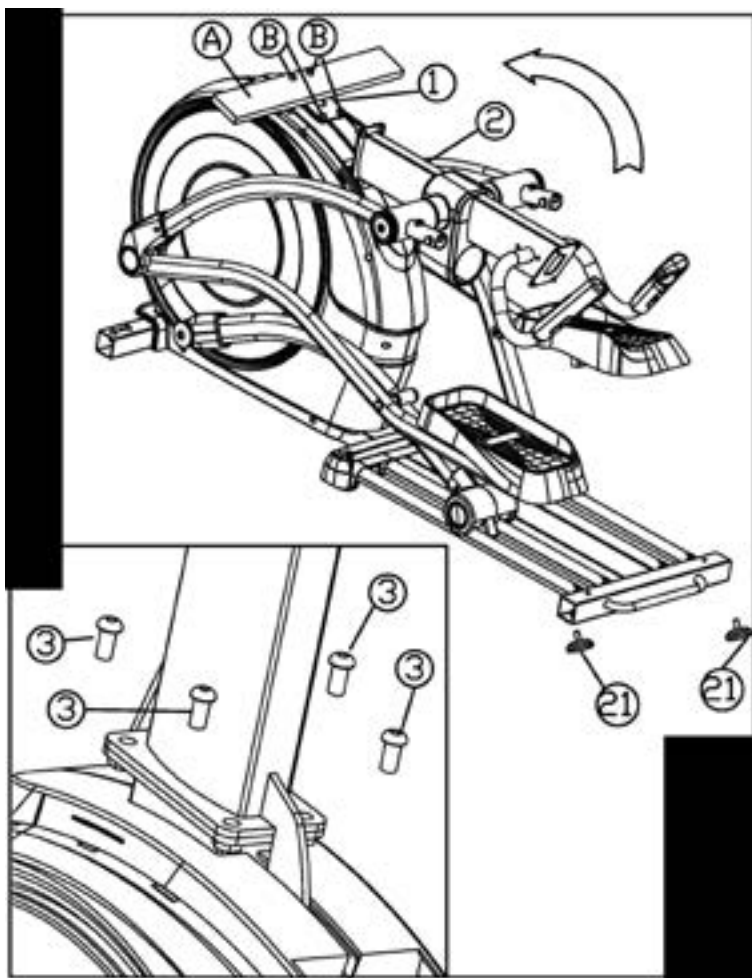
- Lesen und verstehen Sie die vorhergehenden Instruktionen und Sicherheitshinweise.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie für die Montage genügend Platz zur Verfügung haben.
- Verwenden Sie zum Zusammenbau das mitgelieferte Werkzeug.

Prüfen Sie VOR dem Zusammenbau, ob alle benötigten Einzelteile vorhanden sind.
In dieser Anleitung finden Sie eine Zeichnung, in der alle Einzelteile markiert und benannt sind
(Zuordnung durch Nummerierung).

Führen Sie die Montage nach Möglichkeit mit einer weiteren Person durch.

MONTAGE

Schritt 1



Um Ihnen die Installation so einfach wie möglich zu machen, haben wir die wichtigen Teile bereits für Sie installiert. Bevor Sie diese Maschine zusammenbauen, wird empfohlen, die Montageanleitung sorgfältig zu lesen und dann die Schritt-für-Schritt-Anweisungen zur Installation zu befolgen.

Entfernen Sie die Verpackungsbeutel von allen Teilen und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.

Achten Sie darauf, dass die Maschine, die Sie montieren, ausreichend Platz für Bewegungen in alle Richtungen hat (lassen Sie mindestens 1,5 Meter Abstand).

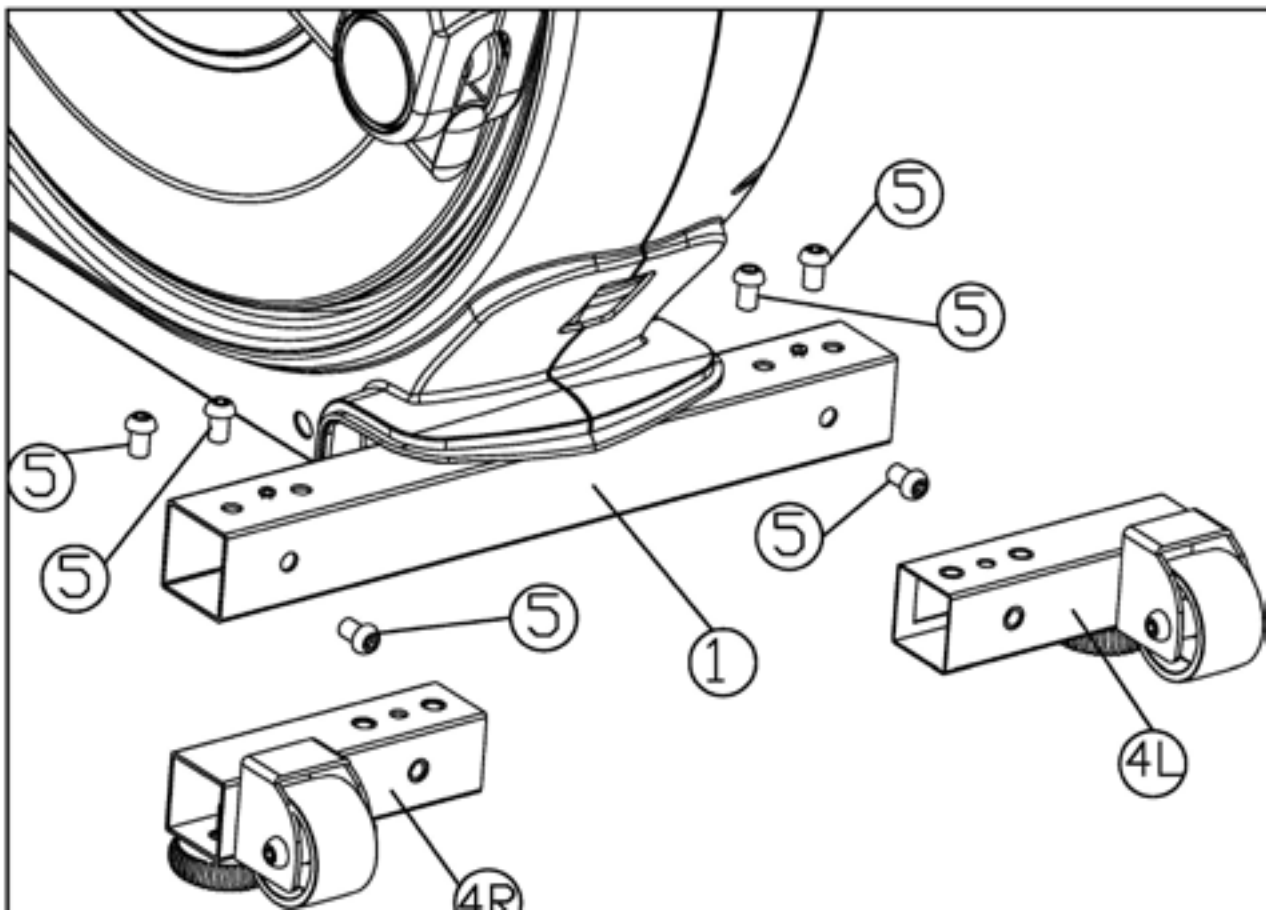
Entfernen Sie die Holzplatten (A) und 2 Schrauben (B) von der Hauptrahmenbaugruppe (1). Drehen und klappen Sie, wie in Abbildung (1-1) gezeigt, den Instrumentenhalter (2) in Pfeilrichtung, bis das Blech am Instrumentenrahmen (2) das Installationsblech an der Hauptrahmenbaugruppe (1) berührt.

Hinweis:

Achten Sie darauf, dass die Signalleitung im Instrumentenhalter beim Falten nicht eingeklemmt wird !. Richten Sie, wie in Abbildung (1-2) gezeigt, das Loch im Blech des Instrumentenhalters (2) an der Hauptrahmenbaugruppe (1) aus und befestigen Sie es mit 4 M10*20 Sechskantschrauben (3).

MONTAGE

Schritt 2

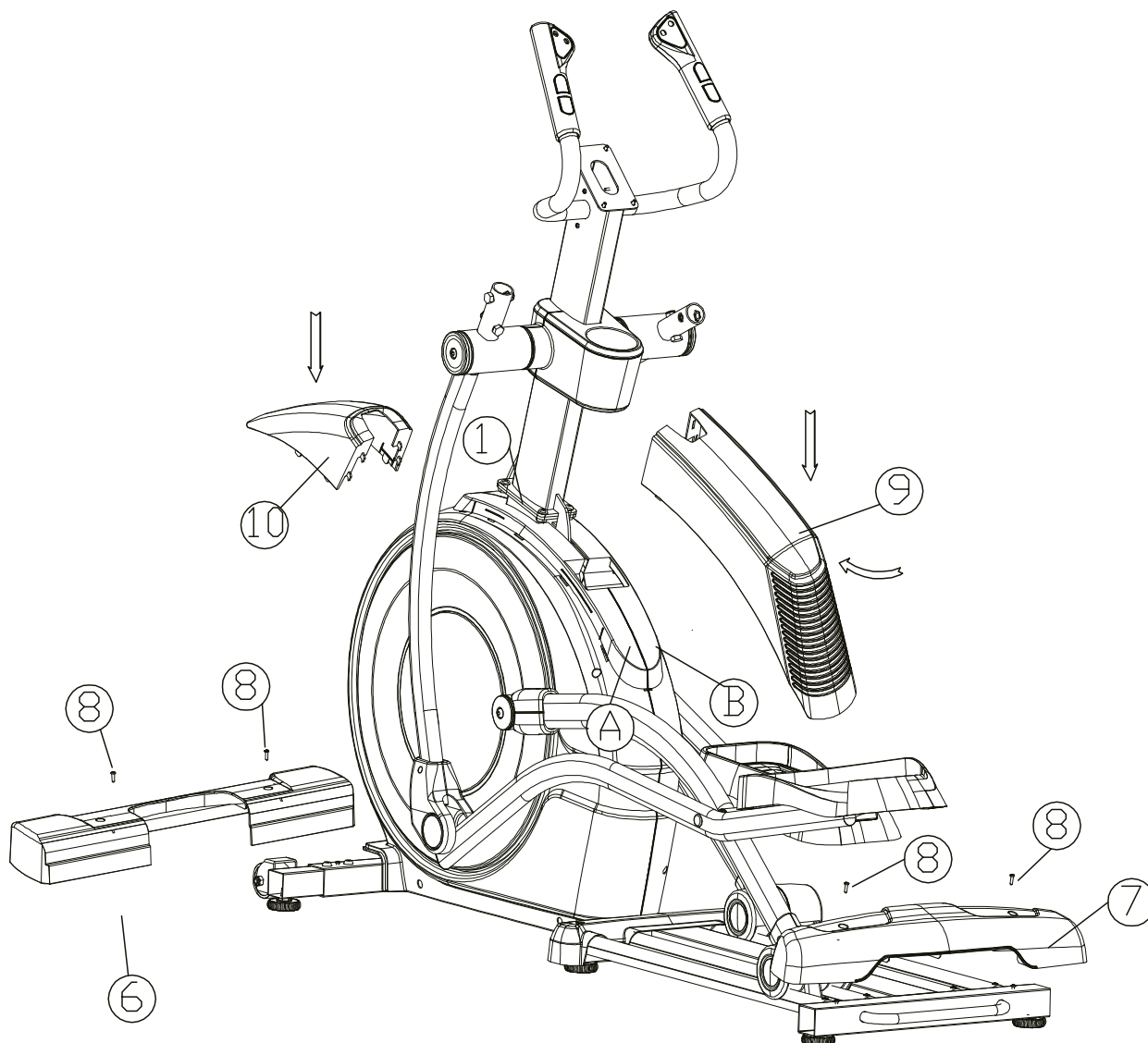


Finden Sie die linke und rechte bewegliche Radbasiseinheit (4L) und (4R) und entfernen Sie die vormontierten Sechskantschrauben M10*16 (5).

Führen Sie die bewegliche Radbasiseinheit (4L) in das Seitenteil des vorderen Beinrohrs (L) der Hauptrahmenbaugruppe ein und verwenden Sie die Sechskantschraube M10*16 (5), um durch das vordere Beinloch der Hauptrahmenbaugruppe (1) die bewegliche Radbasiseinheit (4L) zu befestigen. Die Installation der Radbasiseinheit (4R) erfolgt auf die gleiche Weise wie oben beschrieben.

MONTAGE

Schritt 3



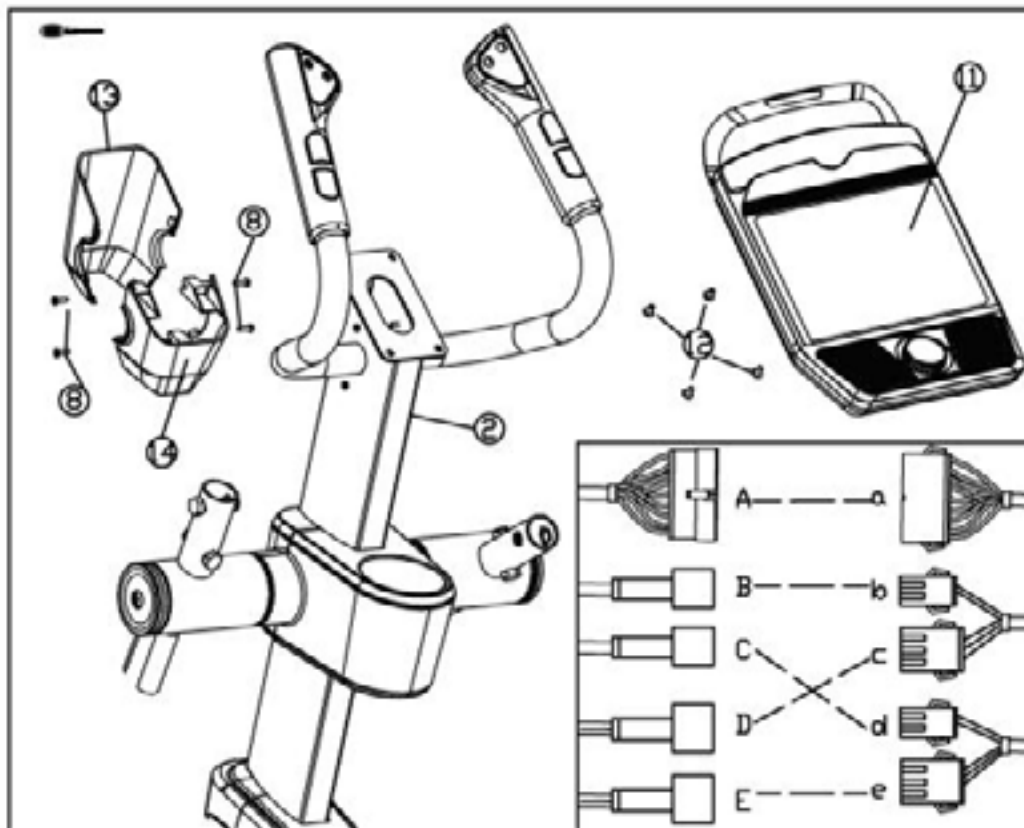
Richten Sie zuerst die Zierabdeckung (9) an der Nut der Abdeckung (A) (B) der Hauptrahmenbaugruppe (1) aus und schieben Sie sie in Pfeilrichtung nach vorne.

Richten Sie dann die obere Abdeckung (10) an der linken und rechten Abdeckung (A) (B) der Hauptrahmenbaugruppe (1) an der oberen Kerbe aus und schiebe / drücke sie Verkleidung in die dafür vorgesehenen Bereich ein.

Befestigen Sie dann die Abdeckung (6 und 7) vorne und hinten, indem Sie jeweils vier Kreuzschlitz-Senkkopfschrauben 4,2 * 16 in die vorgesehenen Löcher eindrehen.

MONTAGE

Schritt 4



Befestigen Sie die Console (11) am Instrumentenhalter (2).

Verbinden Sie :

Die Signalleitung (A) mit (a).

Weitere wie folgt:

- rot (B) mit rot (b), rot (C) mit rot (d), weiß (D) mit weiß (c) und schwarz (E) mit schwarz (e).

Hinweis:

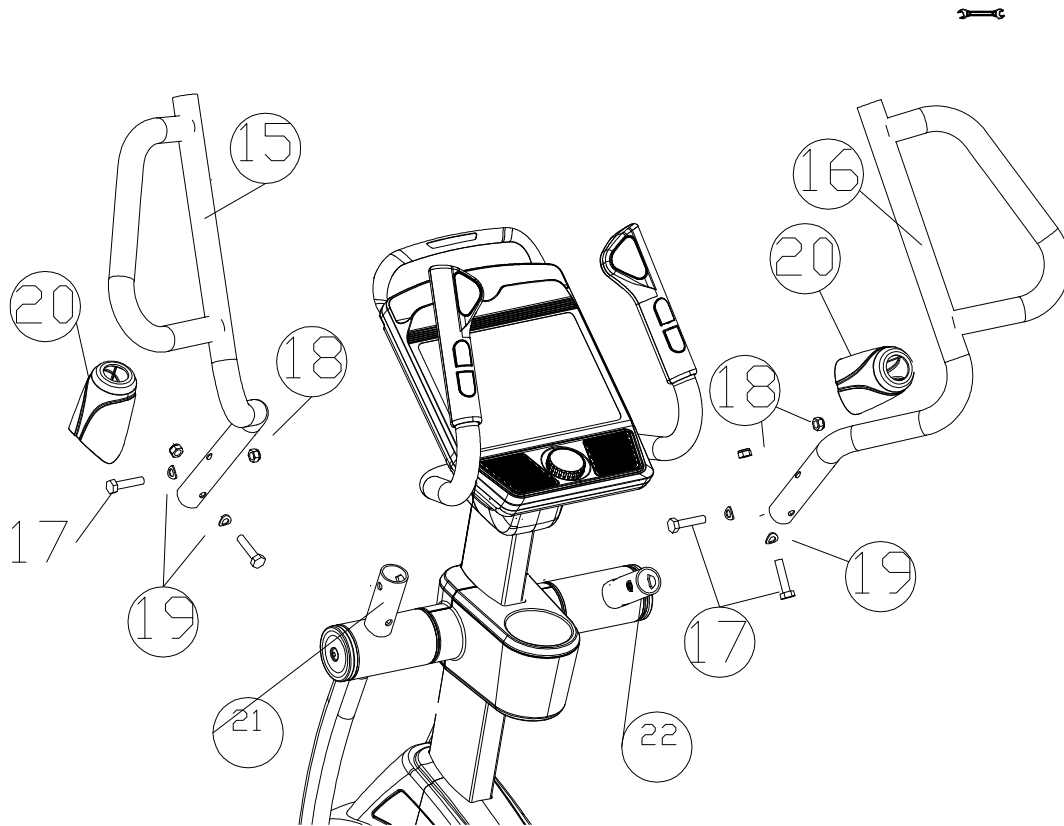
Die korrekten Leitungsanschlüsse lassen sich leicht verbinden.

Erzwingen Sie keine falsche Verbindung, da sonst die Daten nicht angezeigt werden !

Entfernen Sie die 4 vormontierten Kreuzschlitzschrauben 4,2 * 16 (8) vom Instrumentenhalter (2), wie gezeigt. Setzen Sie zunächst die vordere Abdeckung des festen Handlaufs (14) am Instrumentenhalter (2) ein und befestigen Sie sie mit den entfernten Kreuzschlitzschrauben 4,2 * 16. Richten Sie anschließend die hintere Abdeckung (13) an der vorderen Handlaufabdeckung (14) aus, sodass der Verschlussmechanismus einrastet.

MONTAGE

Schritt 5



Entfernen Sie die externen Sechskantschrauben M10 * 45 (17) an der linken (L) und rechten (R) Seitenarmlehnen-Gruppe (15), (16) sowie die Muttern M10 (18) und die Bogenunterlegscheiben 10 * 20 * 1,5 (19) für die Montage.

Setzen Sie nun die Seitenarmlehnen-Abdeckung (20) auf die linke und rechte Armlehnen-Gruppe (15) und (16). Führen Sie die L-Seitenarmlehne (15) in das L-Rohr der Pendelstangen-Baugruppe (21) ein. Setzen Sie zwei externe Sechskantschrauben M10 * 45 (17) mit den Bogenunterlegscheiben 10 * 20 * 7,5 (19) in das runde Loch der Pendelstangen-Baugruppe (21) ein und befestigen Sie die L-Seitenarmlehne (15) mit der Mutter M10 (18).

Achten Sie auf die Ausrichtung der Mutter M10 (18), das Sechskantloch in der Pendelstangen-Baugruppe (21).

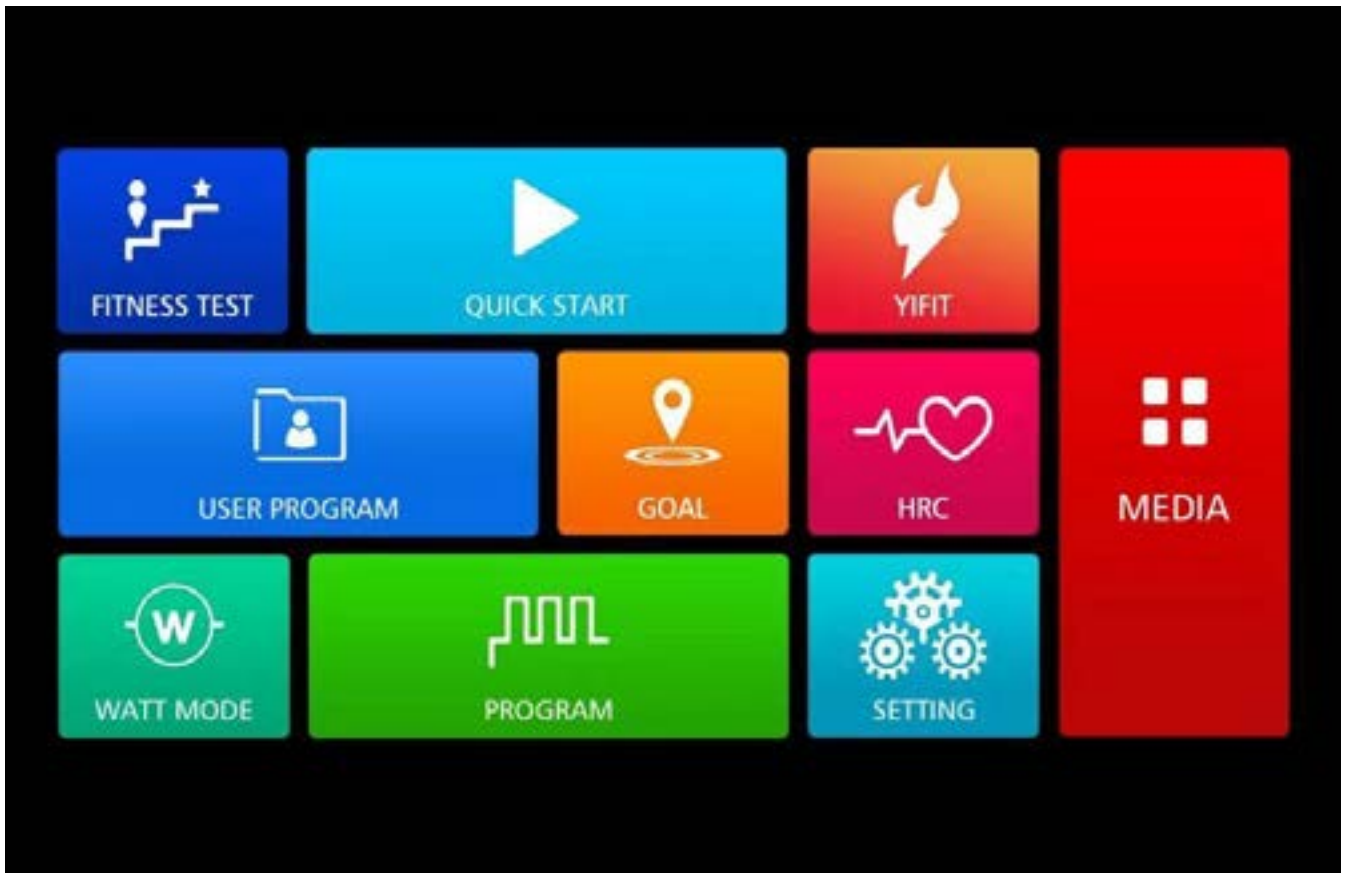
Zum Schluss schieben Sie die Seitenarmlehnen-Abdeckung (20) nach unten bis zum großen Rohr der Pendelstangen-Baugruppe. Die Installation der rechten Seitenarmlehnen-Gruppe R (16) erfolgt auf die gleiche Weise wie oben beschrieben.



Auf einigen Consolen können passgenaue Schutzfolie angebracht sein. Bei eventuellen Kratzspuren beachten Sie bitte, dass sich diese lediglich auf der Folie befinden.

Der Stromanschluss befindet sich vorne auf Höhe des Stabilisators!

COMPUTERFUNKTIONEN



Touchscreen TFT-LCD-Display der superlative !

Im Folgenden wird eine detaillierte Erklärung der ****Mensch-Maschine-Schnittstelle (HMI)**** für dieses System gegeben.

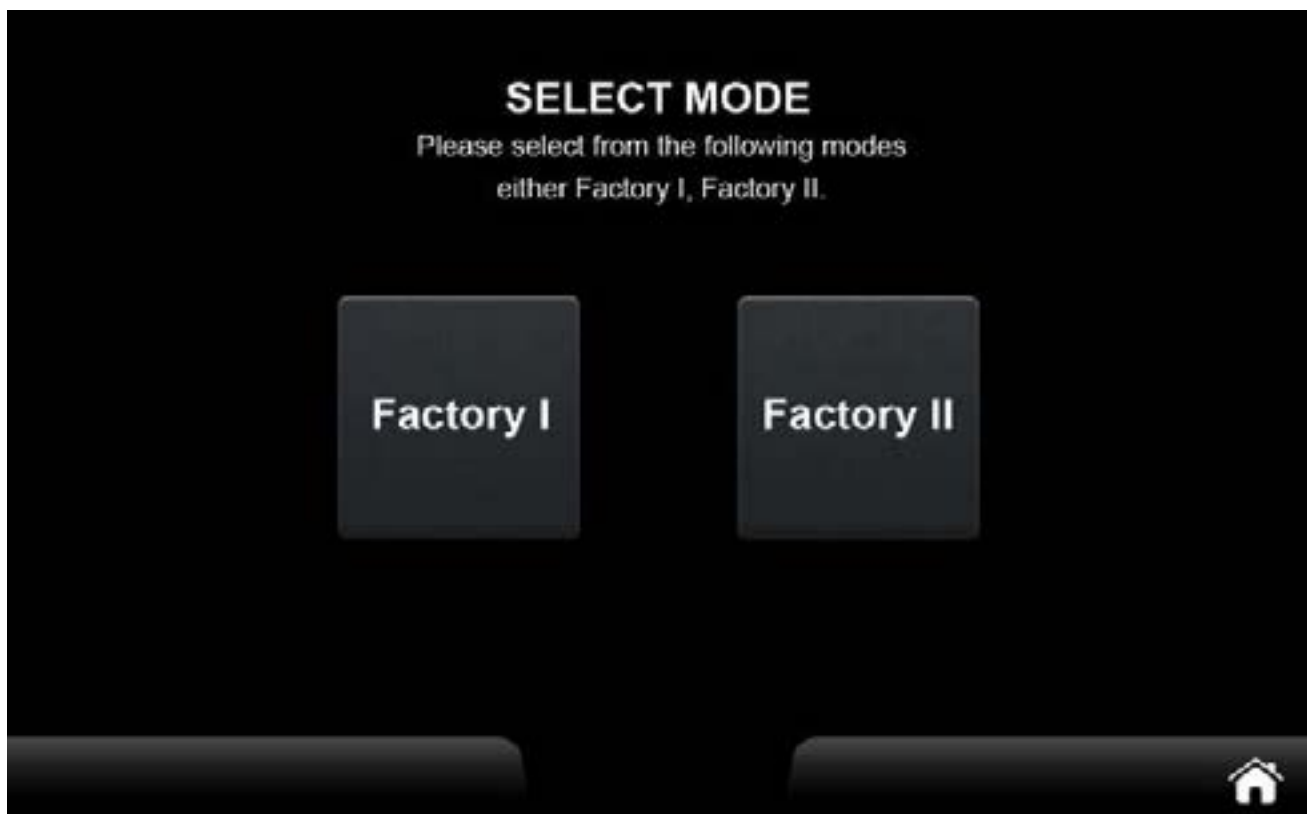
Alle softwarebezogenen Designs und Entwicklungen innerhalb des Systems basieren auf den hier beschriebenen Spezifikationen.

COMPUTERFUNKTIONEN

Trainingssteuerungsseite



Wartungsmodus



COMPUTERFUNKTIONEN

Funktionen der physischen Tasten

1	Drücken des Drehknopfs	Im Standby-Modus bewirkt ein kurzes Drücken des Drehknopfs den Eintritt in den Trainingsmodus. Im Trainingsmodus bewirkt ein kurzes Drücken des Drehknopfs eine Pause des Trainings. Im Pausenmodus bewirkt ein kurzes Drücken des Drehknopfs die Fortsetzung des Trainings. Im SUMMARY-Modus bewirkt ein kurzes Drücken des Drehknopfs die Rückkehr in den Standby-Modus. Ein Drücken des Drehknopfs löst ein akustisches Signal aus.
2	Drehen des Drehknopfs	Im Uhrzeigersinn drehen, um den Wert zu erhöhen. Gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Wert zu verringern. Das Drehen des Drehknopfs löst ein akustisches Signal aus.

COMPUTERFUNKTIONEN

Beschreibung des Menüs der Hauptsteuerseite

Auswahl des Trainingsmodus:

Es gibt 8 verschiedene Trainingsmodi, aus denen die Benutzer wählen können: Trainings-Testmodus, Schnellstart, YIFIT, Benutzerprogramm, Zielmodus, Herzfrequenz-Kontrollsystem, Wattmodus und Programm.

Systemeinstellungen:

Durch Drücken der „Einstellungen“-Taste wird der Bildschirm für die Systemeinstellungen angezeigt.

Hauptsteuerseiten-Menübildschirm - MEDIEN

Je nach ausgewählter Sprache stehen verschiedene Medienoptionen zur Auswahl.

MF - Trainingsmodus

- Es gibt 8 verschiedene Trainingstypen:
- Trainings-Testmodus
- Schnellstart
- YIFIT
- Benutzerprogramm
- Zielmodus
- Herzfrequenz-Kontrollsystem
- Wattmodus und Programm

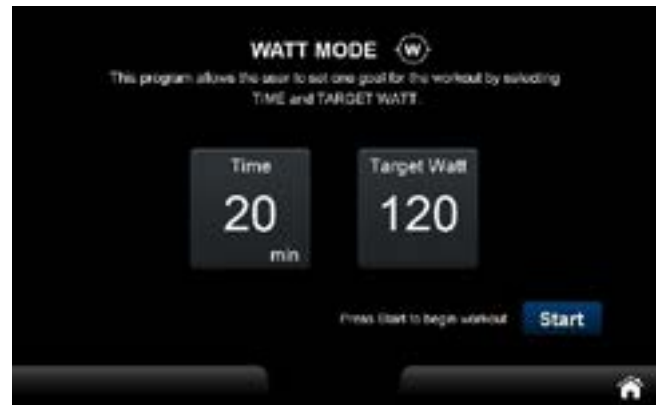
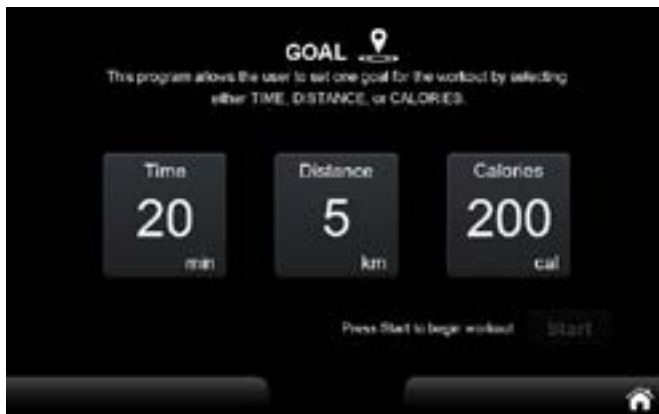
[Trainingsmodus] Einstellungsmöglichkeiten

Nach der Auswahl des [Trainingsmodus] im HCP wechselt der Systembildschirm zur Zielparameter-Einstellseite des [Trainingsmodus].

Die einstellbaren Parameter können je nach ausgewähltem Trainingsmodus variieren.

COMPUTERFUNKTIONEN

Einstellungsmöglichkeiten



COMPUTERFUNKTIONEN

Parameter

Kategorie	Unterfunktion	Standardwert	Wertbereich	Einheit	Beschreibung
Stellung	Zeit	20	Die Einstellungen variieren je nach Modus.	MIN	Wenn die eingestellte Zeit weniger als 5 beträgt, wird sie automatisch auf 0 geändert.
					Wenn die eingestellte Zeit 999 überschreitet, wird sie automatisch auf 999 geändert.
					Wenn der Wert kleiner als 0 ist, wird im WATT MODE das Minimum auf [5] und das Maximum auf [999] gesetzt, im GOAL Mode das Minimum auf [1] und das Maximum auf [999], und für andere Modi das Minimum auf [0] und das Maximum auf [999].
Distanz	5	Max[999]	Min[1]	KM / MILE	
Kalorien	200	Max[9999]	Min[10]	CAL	
Zielwatt	120	Max[350]	Min[10]	WATT	
Geschlecht	Männlich	N/A	N/A	-	
Alter	30	Max[90]	Min[10]	N/A	
Gewicht	70 kg	155 lb	Referenzbeschreibung	KG / LB	Metrisches System: Max[200], Min[20]
Herzfrequenzkontrolle (60%/80%)	N/A	N/A	BPM		
Zielwert Herzfrequenz	80	Max[168]	Min[72]	BPM	
Diagramm (Stufen)	1	Referenzbeschreibung	N/A	-	Die höchste und niedrigste STUFE basieren auf den endgültigen Kalibrierungswerten im Ingenieurmodus.
Diagramm (Steigung)		0	Max[24], Min[0]	%	Die höchste und niedrigste Steigung basieren auf den endgültigen Kalibrierungswerten im Ingenieurmodus.
Home		N/A	N/A	N/A	Ein Drücken dieser Taste bringt den Benutzer zurück zur HCP.
Control Start Enable		N/A	N/A	N/A	Zeigt das "Enable"-Symbol an und kann gedrückt werden, um die WORKOUT-Funktion zu starten.

COMPUTERFUNKTIONEN

Übersicht der Tastenfunktionen

Funktionstasten	Erklärung / Eintrittsbedingung	Austrittsbedingung
Anzeige der Wertkategorie	Zeigt die Wertkategorie oben auf dem Panel an.	
Wertanzeigebereich	Wird verwendet, um den eingegebenen Parameterwert in Echtzeit anzuzeigen. Nach dem Drücken der Eingabetaste wird der angezeigte Eingabewert im entsprechenden Bildschirmfeld angezeigt (keine Bereichsvalidierung nach Drücken der Eingabetaste).	
Wert-Eingabetaste	Wird verwendet, um den Parameterwert einzugeben. Wenn der Wert den oberen oder unteren Grenzwert des Wertebereichs erreicht, wird die Bestätigungsmethode des Werts je nach Parameter nach Drücken der Eingabetaste unterschiedlich behandelt.	
Wertbestätigungstaste	Befindet sich unter dem Wert-Eingabepanel (Eingabetaste). Nach dem Drücken wird der Eingabewert im Wertanzeigebereich basierend auf den Bedingungen bewertet und dann im entsprechenden Feld auf dem Bildschirm angezeigt.	
Übung	Wenn der Pause-Button während des Prozesses gedrückt wird, wechselt das System in den Pausenstatus.	
Pause	Die Statusseite nach dem Drücken des Pause-Buttons auf der Übungsfunktionsseite des Systems.	Wenn der Stop-Button auf dieser Statusseite gedrückt wird, wechselt der Systemstatus zur Übungsbericht-Seite.
		Wenn der Weiter-Button auf dieser Statusseite gedrückt wird, wechselt es zur Übungsstatus-Seite.
Übungsbericht	Diese Statusseite wird nach dem Drücken des STOP-Buttons auf der Pausen-Statusseite aufgerufen.	Drücken des HOME-Buttons auf dieser Statusseite führt zurück zum HCP.
	Diese Statusseite wird aufgerufen, wenn spezifische Bedingungen im Modus erfüllt sind.	Wenn auf dieser Statusseite 3 Minuten keine Operation durchgeführt wird, kehrt das System zum HCP zurück.
Medien	Diese Statusseite wird aufgerufen, indem der Medien-Button auf der Übungsstatus-Seite gedrückt wird, der das Multimedia-Menü öffnet. Die Auswahl des gewünschten Medientyps zeigt die entsprechende Statusseite an.	Direkter Einstieg vom HCP.
		Drücken des Zurück-Buttons auf dieser Statusseite führt zurück zur Übungsstatus-Seite.

COMPUTERFUNKTIONEN

Trainingsinformationen

Informationskategorie	Wertbereich	Beschreibung	Besondere Funktionen
Schrittzähler	Max[32] Min[0]	N/A	
Steigung	Max[24] Min[0]	N/A	
Zeit	Max[999:59] Min[0:00]	Aktuelle verstrichene Zeit oder verbleibende Zeit (MM). Wenn sie das Maximum überschreitet, wird sie zurückgesetzt und startet von 0:00.	☐ Wenn der Ziel-Übungsmodus Zeit als Übungsziel wählt, ändert sich der Wert in dieser Anzeige zu verbleibender Zeit.
Distanz	Max[999,9] Min[0,0]	Aktuelle Übungsdistanz (KM/MEILE).	☐ Wenn der Ziel-Übungsmodus Distanz als Übungsziel wählt, ändert sich der Wert in dieser Anzeige zu verbleibender Distanz.
Kalorien	Max[9999] Min[0]	Aktuell verbrannte Kalorien (Cal)	Wenn der Ziel-Übungsmodus Kalorien als Übungsziel wählt, ändert sich der Wert in dieser Anzeige zu verbleibenden Kalorien. ☐ Kalorienberechnungsformel: (mit imperialen Einheiten) CAL/HOUR = {[1 + (12.256 * GESCHWINDIGKEIT) + (1.37 * GESCHWINDIGKEIT * STUFE)] + (GEWICHT_LB IN LBS / 2.2)} * 1.5
Herzfrequenz	Max[200] Min[40]	Aktuelle Herzfrequenz (BPM)	Wenn die Herzfrequenz 0 ist, bleibt das rote Herz-Symbol statisch und ändert sich nicht. Wenn die Herzfrequenz nicht 0 ist, ändert sich das rote Herz-Symbol jede Sekunde in der Größe. Das große Symbol wird für 1 Sekunde angezeigt, dann das kleine Symbol für 1 Sekunde, und dies wiederholt sich in einer kontinuierlichen Schleife.

COMPUTERFUNKTIONEN

Trainingsinformationen

Informationskategorie	Wertbereich	Beschreibung	Besondere Funktionen
Watt & Metabolische Äquivalente (MET)	Aktueller Watt-Wert, der auf das aktuelle metabolische Äquivalent (MET) umgeschaltet werden kann	Angepasst nach dem &RESIST LEVEL WATT TABLE. $\square \text{ METS} = (1.8 * (\text{Watt} * 6 * \text{BM in kg}) + 7) * 3.5$	
RPM & Geschwindigkeit	RPM: Max[150] Min[0] Geschwindigkeit: Max[99,9] Min[0,0]	Aktuelle RPM, die auf die aktuelle Geschwindigkeit umgeschaltet werden kann. Die Berechnungsformel für die Geschwindigkeit in imperialen Einheiten lautet: $\text{KPH} = (3.14 * 305 / 1.000.000) * 6.49 * \text{RPM} * (60 / 1.609)$. Rad-Durchmesser: 305 mm. 6.49 ist der Multiplikator.	

COMPUTERFUNKTIONEN

Berichte



Klicken Sie auf beenden.

Zu diesem Zeitpunkt gibt es zwei mögliche Aktionen:

Durchsuchen der Zusammenfassung aller Übungsergebnisse oder Drücken der HOME-Taste, um zum HCP zurückzukehren. Wenn der Benutzer innerhalb von mehr als 3 Minuten keine Aktion durchführt, wechselt der Bildschirm automatisch zum HCP.

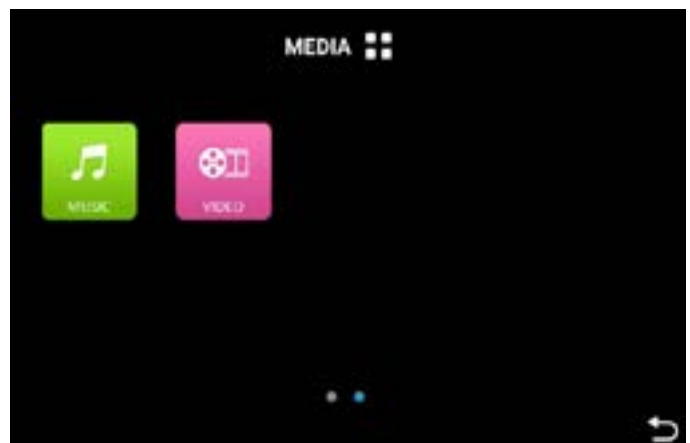
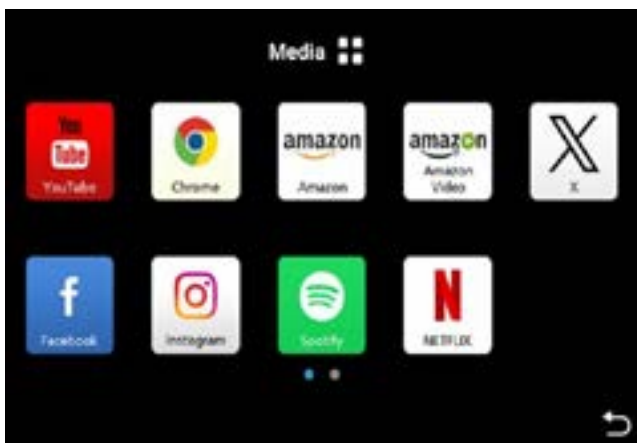
COMPUTERFUNKTIONEN

Multimedia



Insgesamt werden 11 verschiedene MEDIA-Unterfunktionen unterstützt, die wie folgt sind:

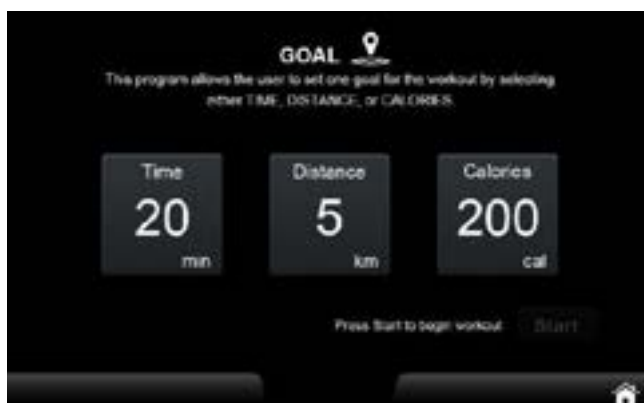
1. YouTube
2. Chrome
3. Amazon
4. Amazon Video
5. X
6. Facebook
7. Instagram
8. Spotify
9. Netflix
10. MUSIK
11. VIDEO



COMPUTERFUNKTIONEN

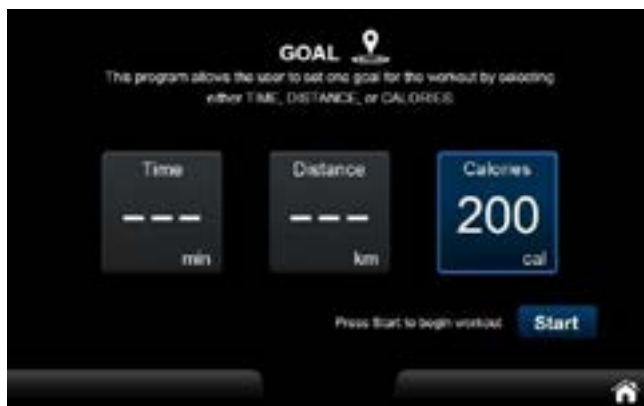
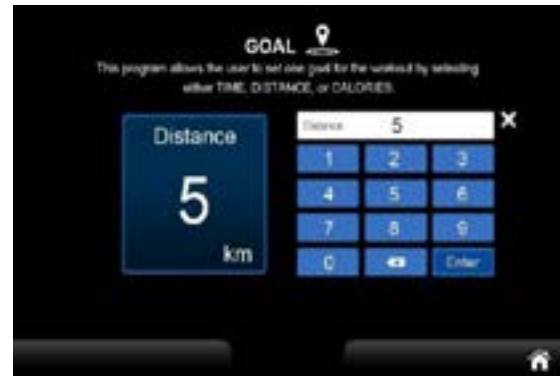
Programme

Die Console verfügt über 32 Trainingsmodi zur Auswahl, die mit P1 bis P32 bezeichnet sind, wobei jeder einen anderen Trainingsplan darstellt. Beim Auswählen des entsprechenden PROGRAMMODUS wird das Symbol für den gewählten Modus beleuchtet, und das entsprechende PROFIL wird auf der Seite angezeigt. Unter der PROFIL-Grafik wird „PROGRAMM X“ angezeigt. Während des Trainings wird der Übungszustand sofort beendet, sobald die festgelegten Zielbedingungen erfüllt sind.



COMPUTERFUNKTIONEN

Programme

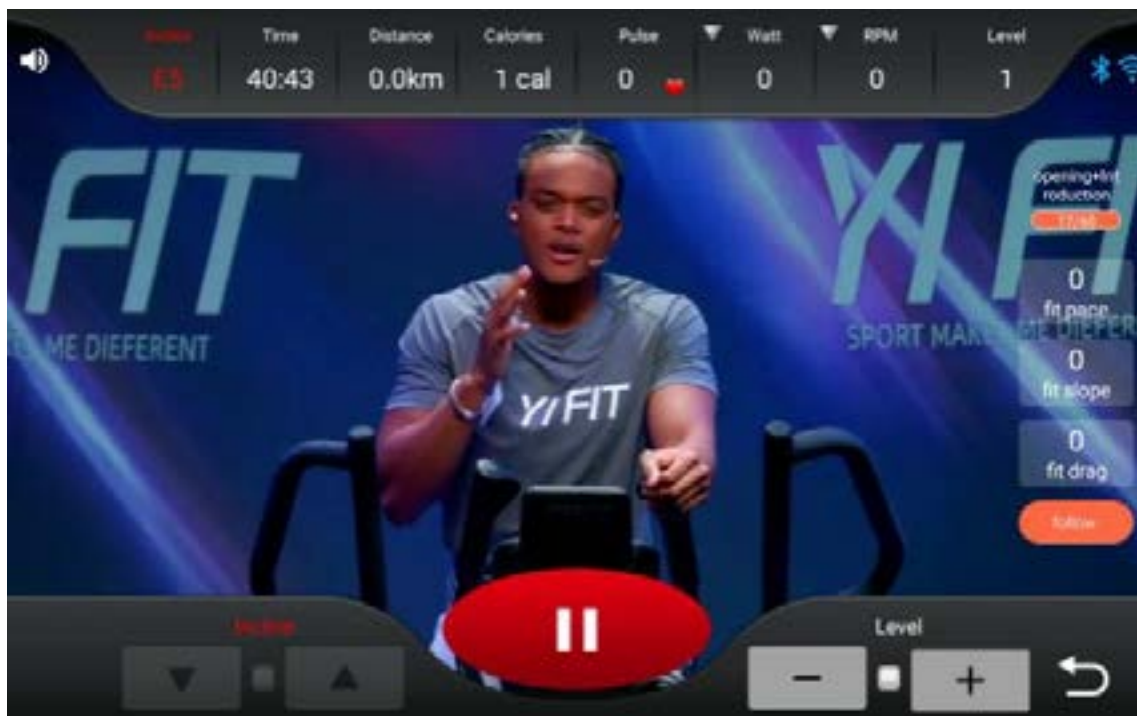
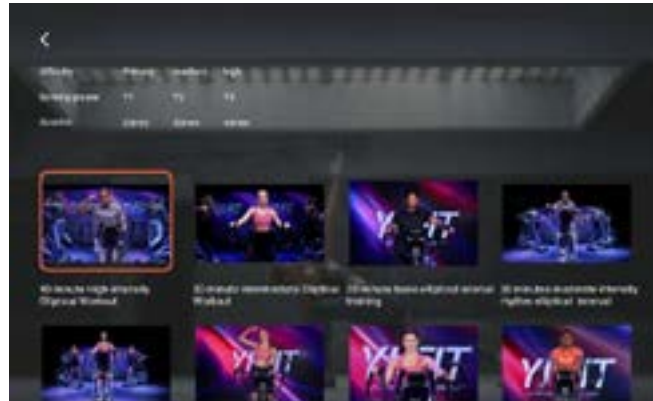


COMPUTERFUNKTIONEN

YIFIT App (Optional / Laufzeit und Funktion ist nicht zugesichert)

Benutzer können den QR-Code in der unteren linken Ecke scannen, um die YIFIT-App herunterzuladen. Nach dem Herunterladen die Kontoanmeldung in der YIFIT-App oder im EasyRun Fitness Mini-Programm abschließen.

Anschließend können Sie sich entweder über die YIFIT-App oder mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden.



Nach dem Betreten des YIFIT-Modus wählen Sie das entsprechende Trainingsvideo basierend auf Filteroptionen wie „Schwierigkeitsgrad, Fettverbrennungsbewertung, Dauer und beliebte Rangliste“.

In der unteren rechten Ecke des Videos befindet sich die Funktion „Ein-Klick-Folgen“. Durch Klicken auf diese Funktion werden die Steigung und die Stufen der Maschine automatisch angepasst, um den Empfehlungen für Steigung und Stufen im Video zu entsprechen.

COMPUTERFUNKTIONEN

Herzfrequenzsteuerungsmodus

Die Pulsmessung muss dafür störungsfrei laufen !

In diesem Modus stehen drei Trainingsoptionen zur Verfügung:

1. Herzfrequenzsteuerung 60%
2. Herzfrequenzsteuerung 80%
3. Ziel-Herzfrequenzsteuerung

Nachdem der Modus „Herzfrequenzsteuerung 60%“ oder „Herzfrequenzsteuerung 80%“ ausgewählt wurde, wird dieser Modus mit einem blauen Hintergrund auf dem Bildschirm angezeigt, um anzuzeigen, dass er ausgewählt ist.

Wenn die Option „Ziel-Herzfrequenzsteuerung“ gewählt wird, erscheint ein numerisches Eingabefeld, in dem der Benutzer seine Ziel-Herzfrequenz (THR) manuell eingeben kann.

Ziel-Herzfrequenz (THR)

Wenn der Benutzer die Ziel-Herzfrequenz (TARGET HR) auswählt, wird diese als Referenz für die Steuerung der Steigung und der Stufen verwendet.

Wenn der Benutzer die Herzfrequenzsteuerung 60% oder 80% auswählt, wird die berechnete THR (Ziel-Herzfrequenz) als Referenz für die Steuerung der Steigung und der Stufen verwendet. Die THR-Berechnungsformel lautet wie folgt:

$$\text{THR} = (\text{Max HR}) \times P$$

Parameterbeschreibung:

Max HR ist die maximale Herzfrequenz des Benutzers, definiert als $[220 - \text{ALTER (Alter)}]$

P ist der HRC-Modusparameter: $P = 60\%$ für den HRC60-Modus, $P = 80\%$ für den HRC80-Modus.

Beispiel: Wenn der Benutzer 25 Jahre alt ist und den HRC80-Modus auswählt, kann die THR wie folgt berechnet werden:

$$\text{THR} = (220 - 25) \times 80\%$$

Daher ist die berechnete THR 156.

Exklusive Funktionen des Herzfrequenzkontrollsystems

Der Zweck des Herzfrequenzkontrollmodus besteht darin, die Steigung und das Niveau dynamisch über die Herzfrequenzüberwachung anzupassen, sodass die Herzfrequenz des Benutzers innerhalb von ± 4 Schlägen des gewählten Ziels bleibt (Herzfrequenzkontrolle 60 %, Herzfrequenzkontrolle 80 % oder Ziel-Herzfrequenz).

Die Steigung kann manuell angepasst werden.

COMPUTERFUNKTIONEN

Trainingsprogramme / Fitnesstest

Nur in diesem Übungsmodus kann der Benutzer den Abschnittswert nicht manuell anpassen, daher sind alle Abschnittssteuerungstasten nicht einstellbar.

Besteht aus 4 Phasen, jede Phase dauert entweder 3 oder 4 Minuten.

Die erste Phase hat eine feste Segmentanzahl, während die Segmentanzahlen der folgenden Phasen basierend auf der Herzfrequenz des Nutzers am Ende der vorherigen Phase bestimmt werden.

Wenn der Test abgeschlossen ist (der Nutzer erreicht 85 % der Ziel-Herzfrequenz), wird der VOMAX-Wert angezeigt.

Formel: $HR85\% \rightarrow (220 - \text{Alter}) \times 85\%$

Beim Eintritt in den Testmodus wird die anfängliche Segmentanzahl als PROFIL angezeigt.

Ändert sich die Segmentanzahl, werden sowohl die aktuelle als auch die nachfolgende Segmentanzahl angepasst, während die vorherige Segmentanzahl im PROFIL unverändert bleibt.

Die aktuelle Phase wird durch ein gelbes Balkendiagramm hervorgehoben.

Jede Phase dauert eine Minute, und die Segmentanzahl wird basierend auf der Herzfrequenz (HR) bestimmt.

Exklusive Funktionen des Fitnesstest

Die exklusiven Funktionen des Übungstestmodus bestehen aus zwei Hauptteilen, dem Aufwärmprozess und dem Testprozess.

Aufgrund der Art des Übungstestmodus wird empfohlen, dass die Teilnehmer vor Beginn des eigentlichen Testprozesses ein 3-minütiges Aufwärmen durchführen.

Wenn die „Überspringen“-Taste gedrückt wird, wird der Aufwärmprozess übersprungen, und der Nutzer gelangt direkt in den Übungsmodus.

Im ersten Stadium ist die Testdauer auf 3 Minuten festgelegt. Wenn die Herzfrequenz 85 % der maximalen Herzfrequenz (HR85%) erreicht, erscheint eine Meldung mit „Herzfrequenz zu hoch“, und die Übung wird beendet. Das System kehrt zum Startbildschirm zurück.

Während der Übung muss der Benutzer eine Geschwindigkeit zwischen 45 und 65 RPM halten. Wenn die RPM für 30 Sekunden hintereinander diesen Bereich überschreitet oder unterschreitet, wird das System beenden und zum Startbildschirm zurückkehren.

Im vierten Stadium, wenn die Herzfrequenz nicht zwischen 110 und HR85% liegt, wird die Segmentzahl jede Sekunde um 1 erhöht. Wenn die Segmentzahl 32 erreicht, wird die Übung automatisch beendet und zum Übungs-Summary-Bildschirm wechseln.

Nach dem Ende des ersten Stadiums wird die Segmentzahl für das nächste Stadium auf Basis der durchschnittlichen Herzfrequenz der letzten 5 Sekunden des ersten Stadiums angepasst. Wenn die Herzfrequenz in diesem Zeitraum unterbrochen wird, wartet das System, bis die Herzfrequenz wieder erkannt wird, und startet den 5-Sekunden-Durchschnittsvorgang erneut.

Die Herzfrequenz- und Watt-Vergleichstabelle sieht wie folgt aus:

$KGM = \text{Watt-Tabelle} \times 6$, Einheit (KGM Min) Fahrradtest: $RPM = 50$.

COMPUTERFUNKTIONEN

Benutzerprogramme

Der Benutzerprogramm-Modus umfasst nicht nur die grundlegenden Parameter des allgemeinen Trainingsmodus, sondern ermöglicht auch die Änderung des Benutzernamens sowie das Speichern der Grundeinstellungen und des Profils für bis zu 4 Benutzer, einschließlich des Steigungs-/Segment-PROFILES.

Beim Betreten des BENUTZERPROGRAMMS ist standardmäßig USER1 ausgewählt. Die anderen drei Profile sind der Reihenfolge nach USER2, USER3 und USER4 benannt, wobei alle Parameter auf Standardwerte gesetzt sind. Durch Anklicken des Benutzer-Icons können Benutzer in den entsprechenden Parameter-Einstellungsmodus wechseln. Nach dem Drücken von „Weiter“ gelangen sie zur Einstellung des Steigungs-/Segment-PROFILES.

Mit einer Wischbewegung im Steigungs-/Segment-Bereich kann der Benutzer die Verlaufskurve des PROFILES „zeichnen“ und so die Einstellungen für jede Phase der Steigungs-/Segmentwerte abschließen.

Auf der PROFILE-Einstellungsseite klicken Sie auf die Registerkarte „Steigung/Segment“, um das Steigungs-/Segment-PROFILE festzulegen.

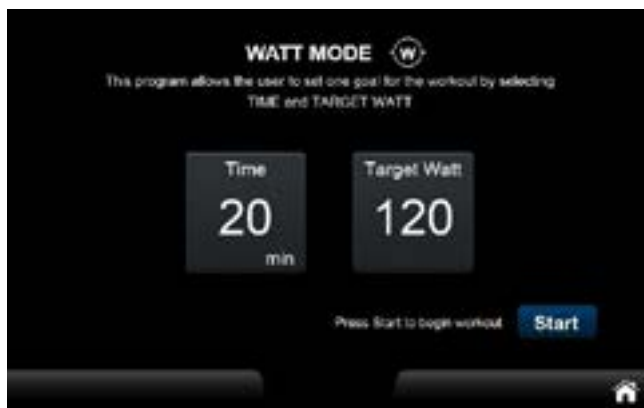
Nachdem die Einstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie die Schaltfläche „Start“, um in den Trainingsmodus zu wechseln.

COMPUTERFUNKTIONEN

WATT Programm

Im Trainingsstatus dieses Modus kann der Benutzer den Anstiegswert manuell anpassen. Im Trainingsinformationsbereich kann der Benutzer auf die nach unten zeigenden Dreieckssymbole in den Spalten Watt, RPM und Segment klicken, um zwischen Watt/metabolischem Äquivalent, RPM/Geschwindigkeit und Segment/Ziel-Watt zu wechseln.

Die Anzeige des PROFILS in diesem Modus unterscheidet sich von anderen Trainingsmodi.



COMPUTERFUNKTIONEN

Einstellung

Hier können Sie die Grundeinstellungen an der Console vornehmen.



COMPUTERFUNKTIONEN

Einstellung/ Bluetooth

Verbindungsmodus:

Verbinden Sie sich mit einem Bluetooth-Lautsprecher oder Bluetooth-Headset und spielen Sie Musik von der elektronischen Uhr über den Bluetooth-Lautsprecher oder das Bluetooth-Headset ab.

Verbinden Sie die elektronische Uhr mit einem Bluetooth-Lautsprecher oder Bluetooth-Headset für die Audiowiedergabe:

Schalten Sie Bluetooth ein, und das System scannt automatisch nach nahegelegenen Bluetooth-Lautsprechern und Bluetooth-Headsets und zeigt diese in der verfügbaren Geräte-Spalte an.

In der Spalte „Gepaarte Geräte“ werden die gekoppelten Bluetooth-Geräte angezeigt (einschließlich Geräte, die nicht mehr gefunden werden können). Klicken Sie auf das Bluetooth-Gerät, mit dem Sie sich verbinden möchten, um es zu verbinden. Wenn die Verbindung erfolgreich ist, können Sie Musik auf Bluetooth-Lautsprechern, Kopfhörern und anderen Geräten abspielen. Auf die gleiche Weise können Sie auch auf die Trennen-Schaltfläche klicken, um die Verbindung zu trennen. Klicken Sie auf „Kopplung abbrechen“, und das nicht gekoppelte Bluetooth-Gerät wird in die Spalte der verfügbaren Geräte verschoben.

Klicken oder ziehen Sie nach unten, um die Liste der verfügbaren Geräte zu aktualisieren und erneut nach Geräten zu suchen. Klicken Sie auf „Seite verlassen“, um die aktuelle Seite zu verlassen.



Systemeinstellungen (nur für Wartung!):

Sperreinstellungen (Passwort erforderlich für den Zugriff)

Geben Sie das Gäste-Passwort [Standard 0000] oder das SR-Passwort [fest 1234] ein, um die Passworteinstellungen aufzurufen.

Drücken Sie „Zurücksetzen“, um die Distanz-/Zeit-Sperre zu setzen und gleichzeitig die verbleibende Distanz/Zeit anzuzeigen.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching. Vorbereitung des Körpers auf die bevorstehende Trainingsleistung.

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu sehr forderndes 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 soweit 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:

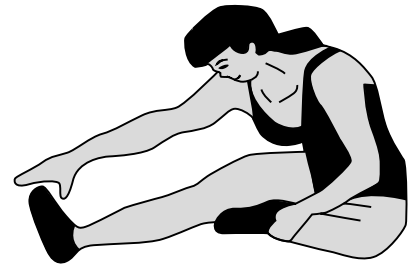
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie 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

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



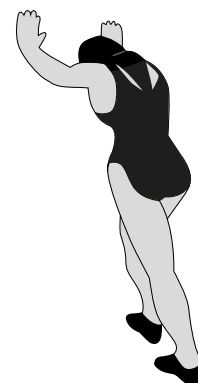
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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 darf den Punkt der normalen Belastung überschreiten, jedoch 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 (siehe Pulsmesstabelle zur Ermittlung und Berechnung).

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 körperlicher Ertüchtigung. Hier werden in der Regel drei bis fünf Einheiten in der Woche empfohlen. Ein normaler Erwachsener sollte für zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige körperliche 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. Das ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte die ersten Minuten gering gehalten werden 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 einen Platz für Ihre Trainingstage 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 immer ein 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 Trainingsgestaltung.

Für Ihre speziellen persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise und Tipps.

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die geschätzten Ziel-Pulse für unterschiedliche Alterskategorien. Suchen Sie sich die Kategorie aus, die Ihnen am meisten entspricht und Sie finden die für diese Altersgruppe entsprechende Herzfrequenz:

Alter	Ziel Puls Zone 50 - 75%	Durchschnitt max. 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 Maximalpuls beträgt ungefähr 220, jedoch wird Ihr Alter davon abgerechnet. Die Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtwerte verwendet werden.		

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

Einige Medikamente gegen Bluthochdruck erniedrigen Ihren maximal möglichen Puls und so auch den Zielpulsbereich. In diesem Fall sollten Sie vor dem Training Ihren Arzt konsultieren und Ihren Trainingsplan mit ihm abstimmen.

Wenn Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie während der ersten Wochen mit dem Zielpuls im Bereich von 50% liegen. Sie können sich im folgenden zunehmend steigern, bis Sie den 75%- Bereich erreichen und dauerhaft halten können. Nach sechs Monaten oder mehr, in denen Sie regelmäßiges Training absolviert haben, können Sie in vielen Fällen auch ohne Problem im Bereich des Zielpulses ab 85% trainieren, wenn Sie wollen.

Das ist jedoch nicht notwendig, um in Form zu bleiben!

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. Batterien können nach Absprache 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.

WARTUNG UND PFLEGE

Verwendung von Schmieröl Schmierfett:

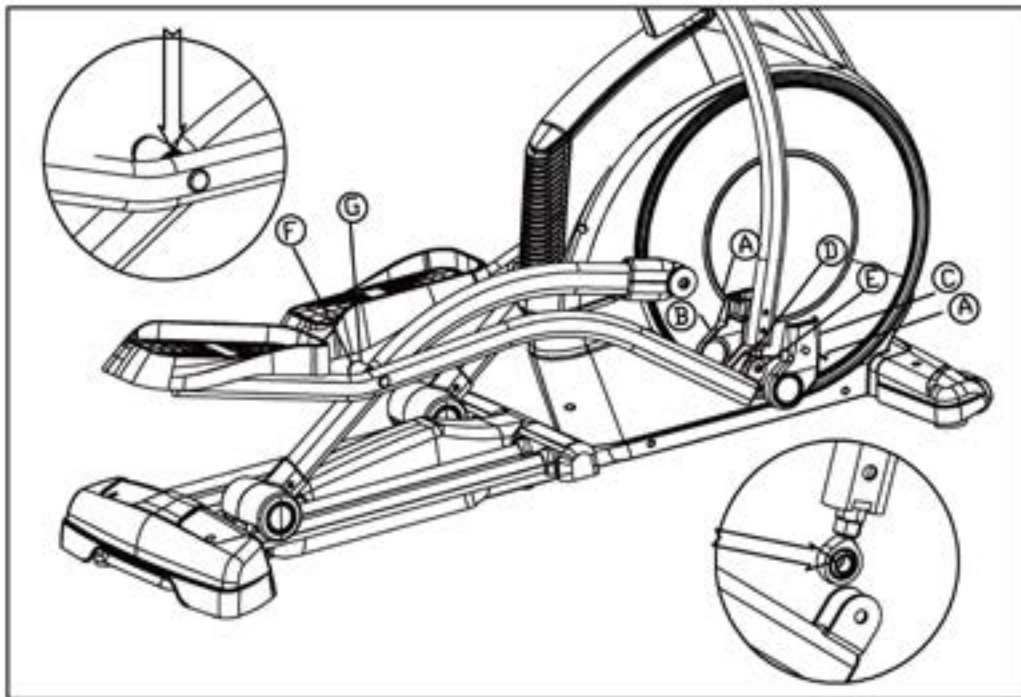
Dieses Öl wird auf Führungsschienen, Lagerbuchsen und Kreuzgelenke aufgetragen.

Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum verwendet wird und das Laufwerk oder die Schiene ungewöhnliche Geräusche verursacht, muss eine kleine Menge Öl auf die Schiene aufgetragen werden.

Bei abnormalen Geräuschen am Kreuzgelenk und am Verbindungsschaft:

WICHTIG !

Stellen Sie stets sicher, dass die Rollen und die Schienen, über die die Rollen laufen, frei von Schmutz sind. Insbesondere Staub kann sich dort ansammeln, wodurch kleinste Ablagerungen entstehen, die ein ungleichmäßiges und lautes Geräusch verursachen können. Reinigen Sie die Rollen und Schienen regelmäßig alle 1–2 Wochen, abhängig von der Nutzungsintensität.



1. Entfernen Sie die linke und rechte Verkleidungsabdeckungen (B) und (C) am unteren Ende des Tragarms sowie die darüber liegenden Schrauben (A).
2. Legen Sie die Abdeckungen beiseite.
3. Entfernen Sie die Schrauben und Muttern (D) und (E) am Kreuzgelenk.
4. Entfernen Sie die Schrauben und Unterlegscheiben (F) und (G) am Verbindungsschaft.
5. Ziehen Sie die Fußrohranordnung heraus.
6. Tragen Sie eine kleine Menge Öl / fett gleichmäßig auf die Oberfläche des Verbindungsschafts und die Kugelfläche des Kreuzgelenks auf.
7. Nach dem Auftragen des Öls/Fetts die Fußrohranordnung mit Schrauben (F) und Unterlegscheiben (G) befestigen.
8. Setzen Sie das Kreuzgelenk in die U-förmige Platte ein und sichern Sie es mit Schraube (D) und Mutter (E).
9. Schließlich die linken und rechten Verkleidungsabdeckungen (B) und (C) am unteren Ende des Tragarms mit zwei Schrauben (A) befestigen.
10. Ölen Sie die linke und rechte Seite auf die gleiche Weise.

STÖRUNGSSUCHE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
E5	Fehler bei der Aufstiegsanpassung	Überprüfen Sie die Steckverbindung an der Console und am Gerät und dass das Gabel nicht beschädigt ist, insbesondere die pins im Stecker.
Verbindungsfehler	Kommunikationsfehler zwischen dem Gerät-Console und dem Adapter-Board	1. Überprüfen Sie die Steckverbindung an der Console und am Gerät und dass das Gabel nicht beschädigt ist, insbesondere die pins im Stecker. 2. Überprüfen Sie die Console auf korrekte Verbindung 3. Schalten Sie das Gerät für 2 Minuten aus und wieder ein.
E82 / E83	Kalibrierungsfehler des Seilziehers	1. Schalten Sie das Gerät aus und wieder ein. 2. Überprüfen Sie, ob der Seilzug (Regler) blockiert ist. 3. Ersetzen Sie den Regler (in Gerät)
E15	Fehler beim Spulenanpasser	1. Schalten Sie das Gerät aus und wieder ein. 2. Überprüfen Sie, ob der Motor (Incline) blockiert ist. 3. Ersetzen Sie den Motor (Incline), wenn nötig.
Kalibrierung fehlgeschlagen	Fehler bei der Aufstiegs-Kalibrierung	1. Überprüfen Sie, ob das Aufstiegs-VR-Kabel ordnungsgemäß angeschlossen ist. Nach der Überprüfung erneut einschalten und anpassen. 2. Kalibrieren Sie erneut. 3. Berühren Sie vorsichtig den Incline-Motor, um zu überprüfen, ob er heiß ist. Wenn er zu heiß zum Anfassen ist, vermeiden Sie die Anpassung des Aufstiegs oder schalten Sie das Gerät für etwa 5 Minuten aus. 4. Warten Sie, bis der Motor auf Raumtemperatur abgekühlt ist, bevor Sie ihn wieder einschalten.

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.

PROGRAMMÜBERSICHT

P12	LEV	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7
	INC	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	8	6	6	3	3	5	5	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2
P13	LEV	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	17	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15	15
	INC	3	3	4	4	6	6	2	3	7	9	5	5	2	2	2	2	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3
P14	LEV	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7	
	INC	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	4	4	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4
P15	LEV	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15
	INC	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	5	5	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2
P16	LEV	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7
	INC	3	5	9	10	9	9	8	8	4	3	3	3	2	2	4	4	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2
P17	LEV	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11
	INC	1	1	4	4	6	6	6	1	4	4	6	6	4	4	4	4	3	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3
P18	LEV	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
	INC	1	1	4	4	4	4	6	1	4	4	6	6	8	8	4	4	5	5	10	10	8	8	10	8	10	10	5	5	2	1
P19	LEV	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8
	INC	1	1	2	2	4	4	5	1	2	2	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2
P20	LEV	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
	INC	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3	2	2	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2
P21	LEV	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21
	INC	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	5	5	5	5	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2
P22	LEV	8	8	11	11	16	16	16	18	18	21	23	21	18	18	18	18	18	18	21	23	21	18	18	16	16	16	11	11	8	8
	INC	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	3	5	5	4	4	3	4	3	4	5	6	3	3	3	3
P23	LEV	14	14	23	23	20	20	23	20	23	20	23	23	17	17	14	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12
	INC	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	5	5	6	5	6	5	6	9	9	10	10	8	6	3
P24	LEV	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20
	INC	1	1	2	2	3	3	3	2	2	4	6	6	2	2	1	1	5	5	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2
P25	LEV	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17
	INC	1	1	3	3	4	4	3	2	2	4	5	5	2	2	1	1	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3
P26	LEV	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17
	INC	1	1	4	4	6	6	2	3	4	2	2	2	2	2	1	1	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	8	6	2
P27	LEV	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	28	26	26	26	17
	INC	4	4	5	5	6	6	7	9	9	10	10	10	6	6	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
P28	LEV	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15
	INC	3	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	2	2	1	1
P29	LEV	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18
	INC	3	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2	1	1
P30	LEV	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12

PROGRAMMÜBERSICHT

	INC	4	4	1	1	3	3	6	7	8	8	7	7	3	3	3	3	5	5	3	3	4	4	4	3	4	2	5	5	2	2
P31	LEV	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
	INC	1	3	6	5	6	5	6	9	9	10	10	10	8	6	4	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
P32	LEV	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18
	INC	3	3	5	5	6	6	7	8	9	10	10	10	7	6	3	3	1	1	2	2	4	4	5	2	2	4	6	6	3	3

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Danke dass Sie der Qualität unserer Produkte vertrauen und sich für den Kauf eines Gerätes von AsVIVA entschieden haben.

Wir richten uns nach dem zum 01. Januar 2022 geänderten europäischen Gewährleistungsrecht, gemäß dessen steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

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

Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabedatums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht ein sogenannte gesetzliche Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 12 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, funktionsbedingten 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 den 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 Produktes war (siehe Liste Verschleißteile unter Garantiebedingungen!).
- 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

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EC-DECLARATION OF CONFORMITY in accordance with EN ISO 17050-1:2004

Wir / We As-STORES GmbH / Kohnacker 227 / 41542 Dormagen

Erklären, dass das nachstehende Produkt / declare under own responsibility, that the following product-
Incl. variants

in accordance with the following Directive(s):

2006/42/EG Gerätnrichtlinie

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel

2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit

2011/65/EU RoHS-Richtlinie

2009/125/EG ErP/Ökodesign-Richtlinie (Verordnung (EG) Nr. 1275/2008

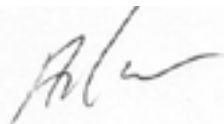
hereby declare that:

Equipment **E50**

Model number **YP-E8**

are in compliance with actual EU standards especially:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN 957-1/9
- DIN EN ISO 13849-1:2008-12 (Sicherheit von Geräten - Teil 1)
- DIN EN ISO 12100 (Risikobeurteilung)

Company:	Representative:
As-STORES GmbH Kohnacker 227 41542 Dormagen Phone: +49 (0) 2133 - 8688812 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2024.11.21