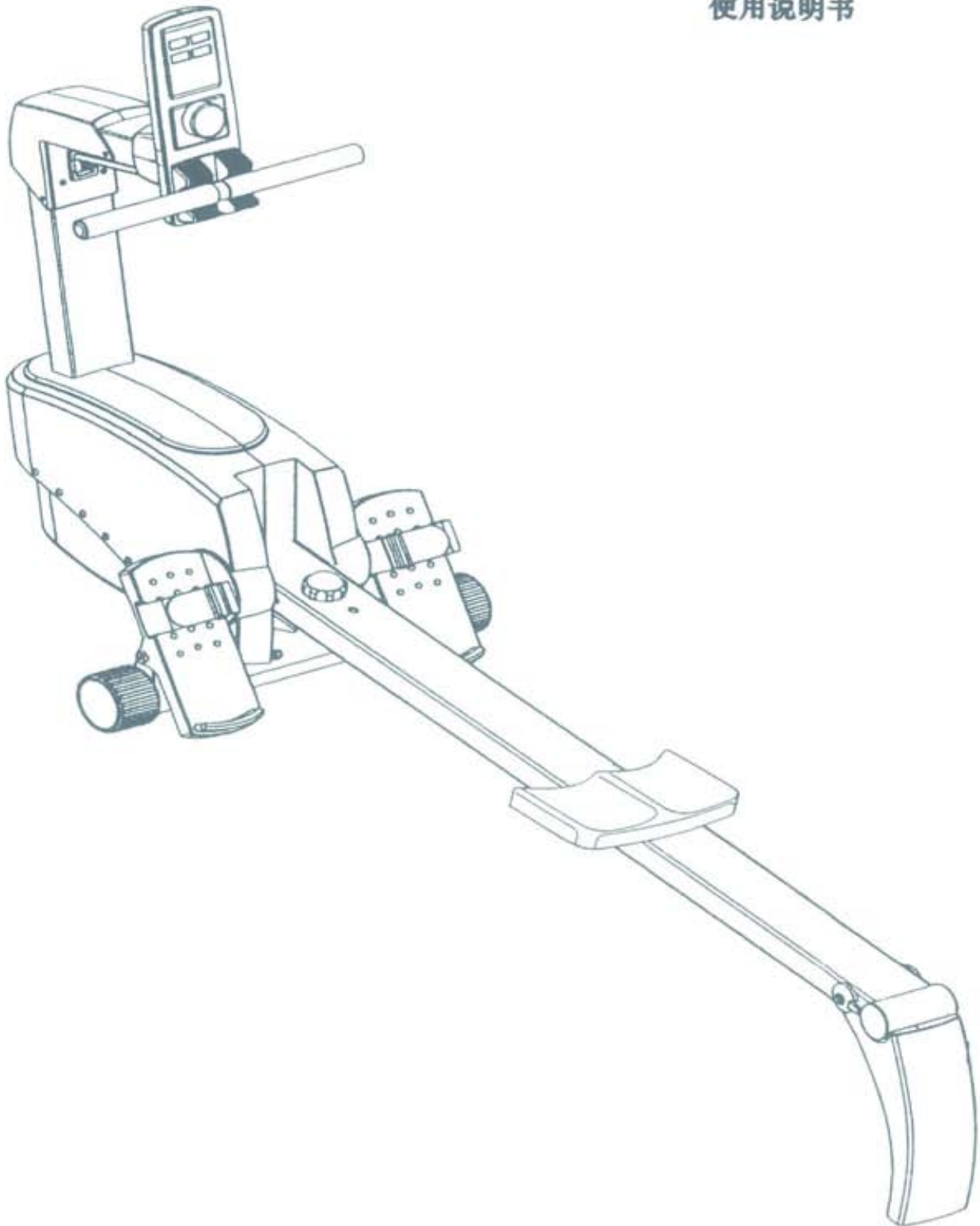


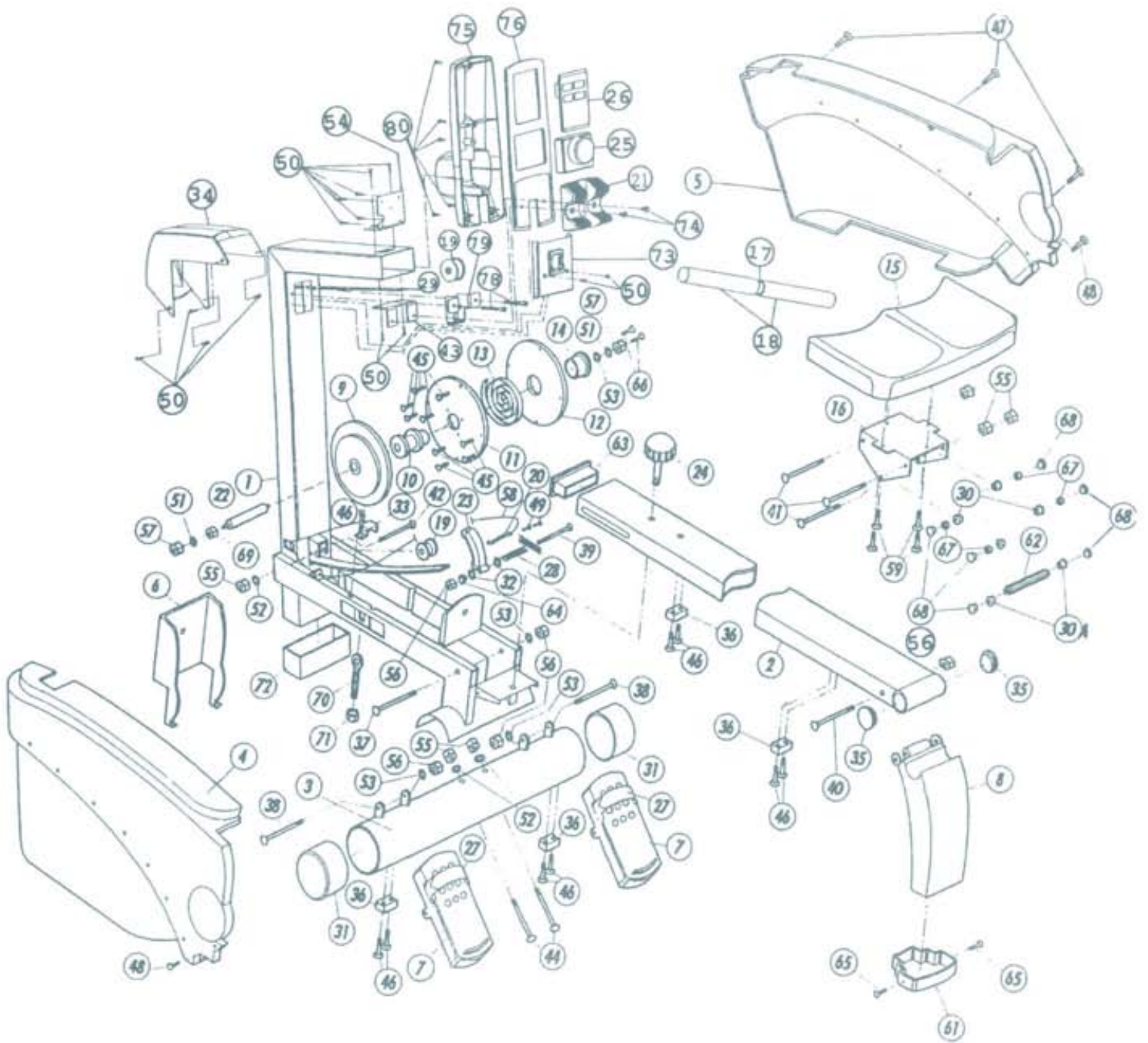
AV 3000

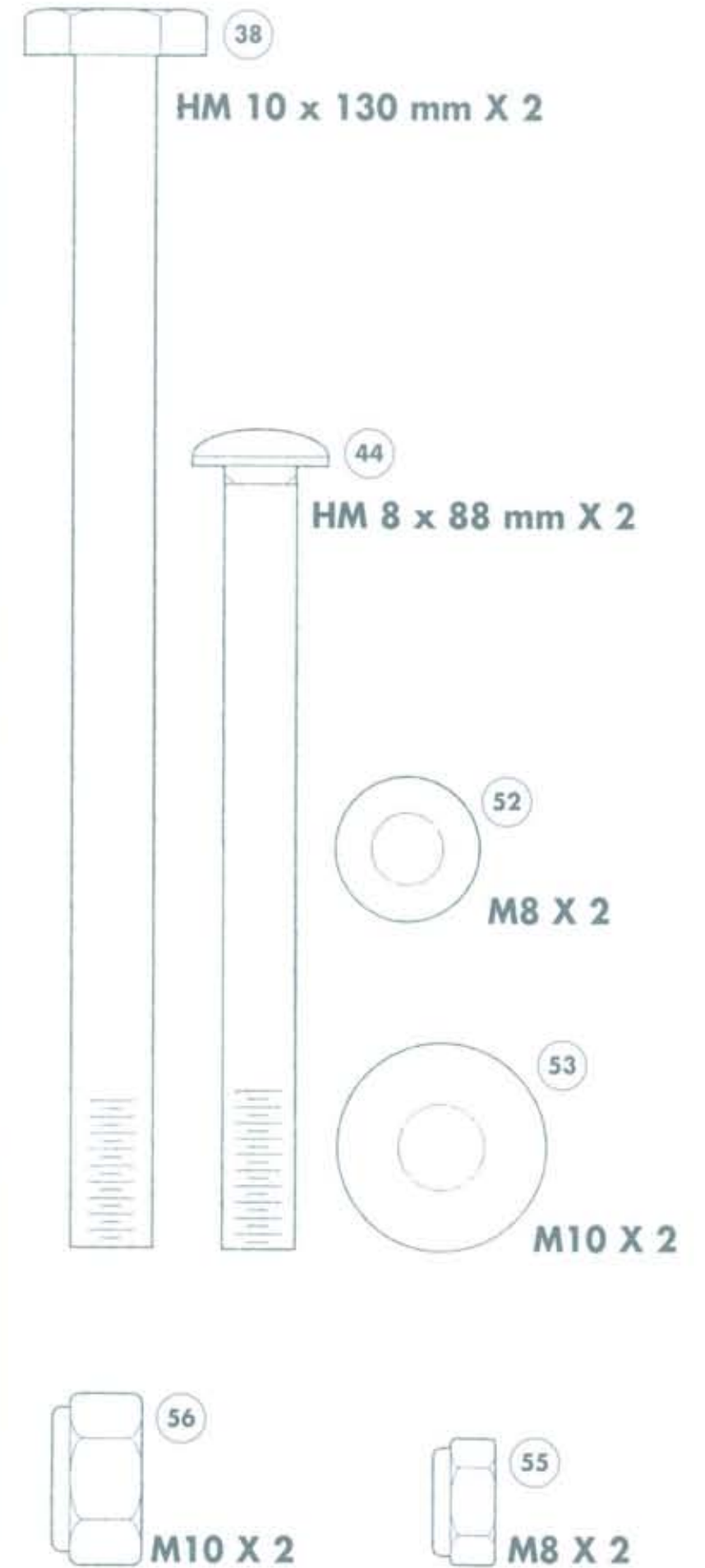
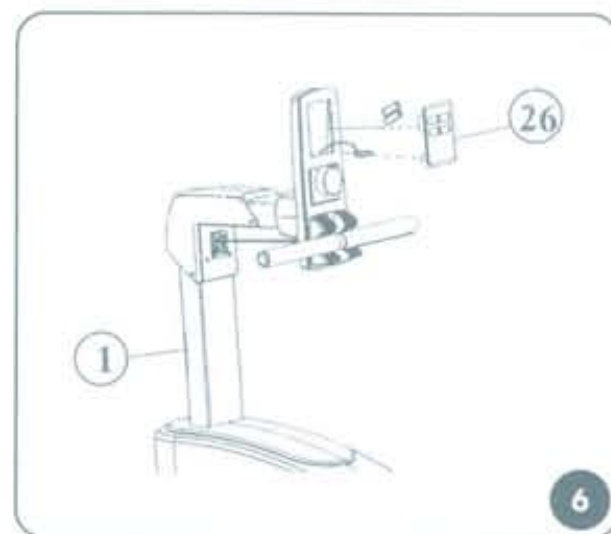
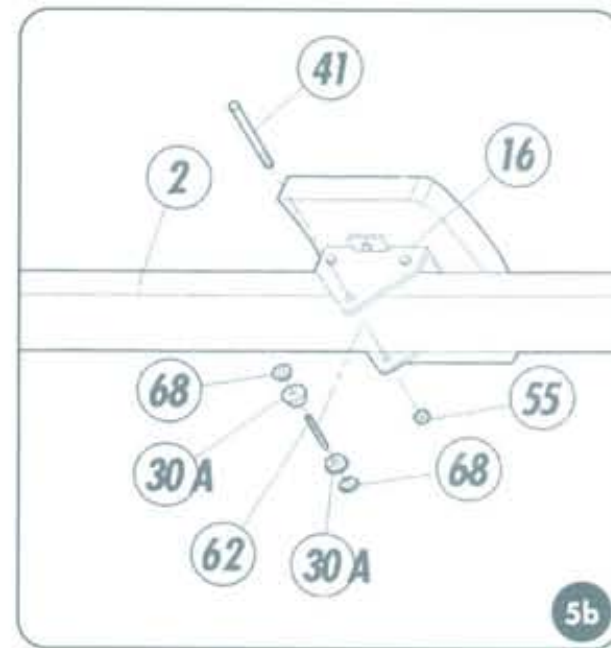
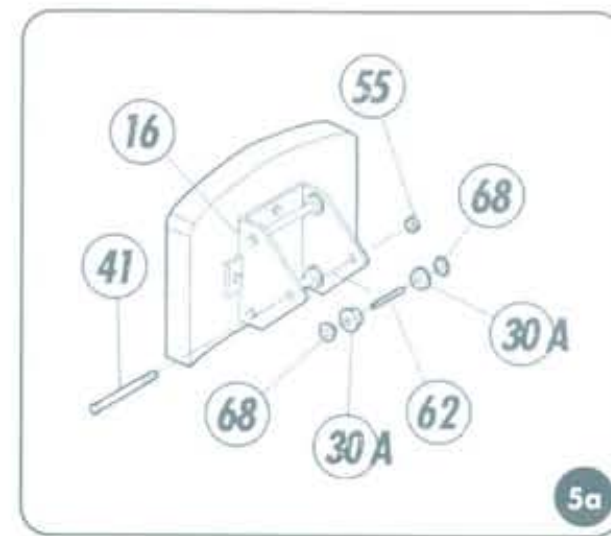
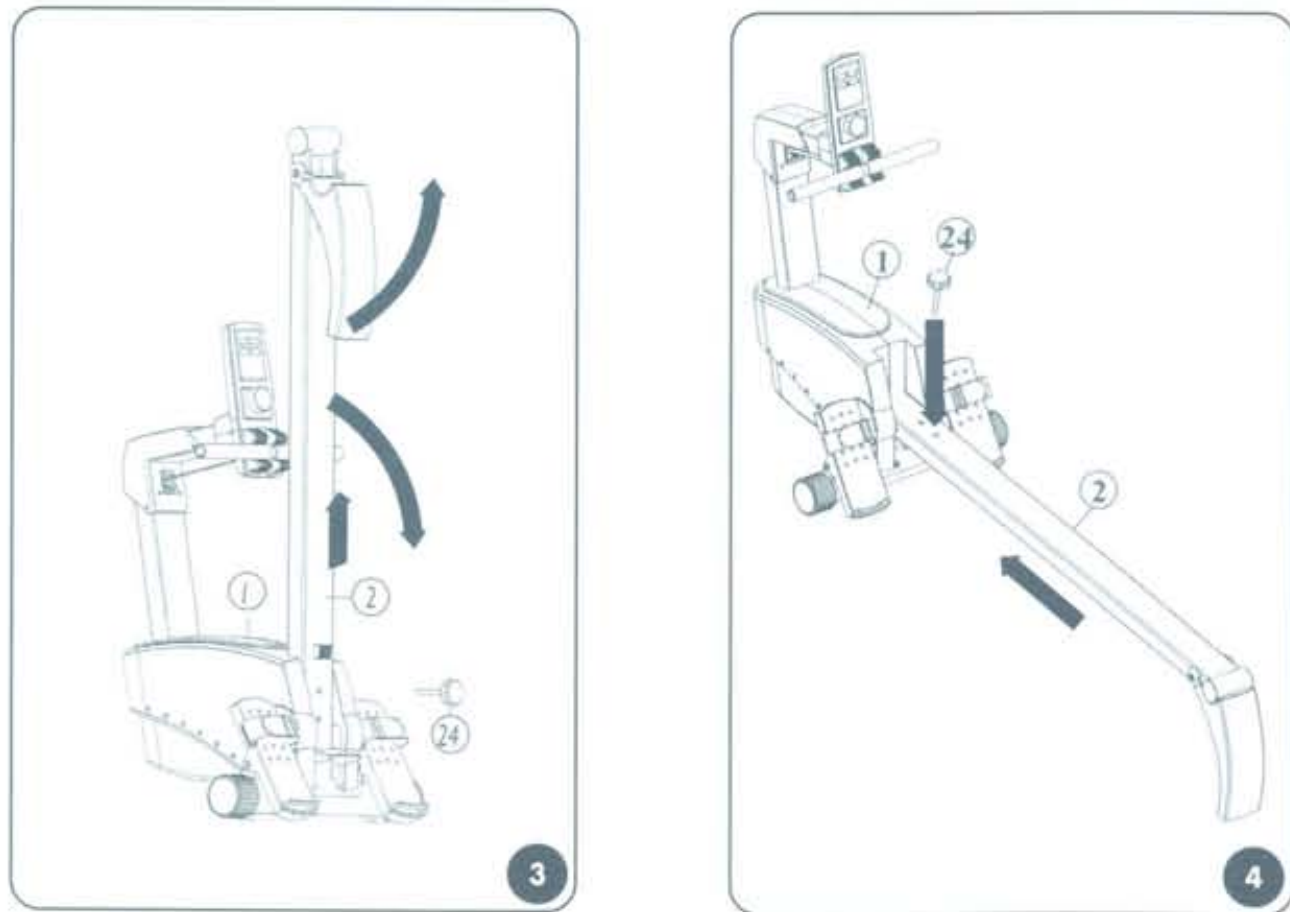
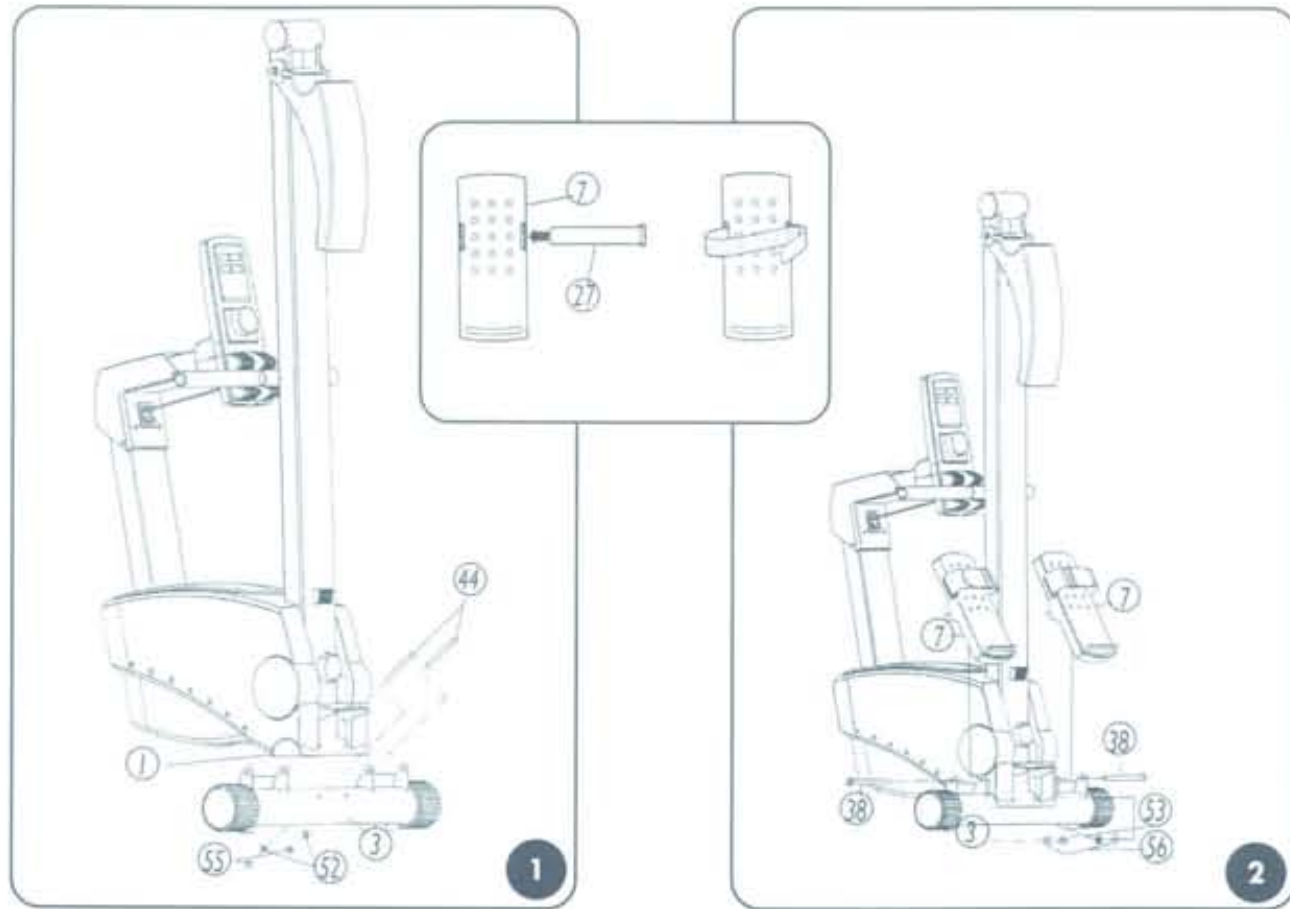
**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG**

**ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**

使用说明书







GEBRAUCH DES GERÄTES

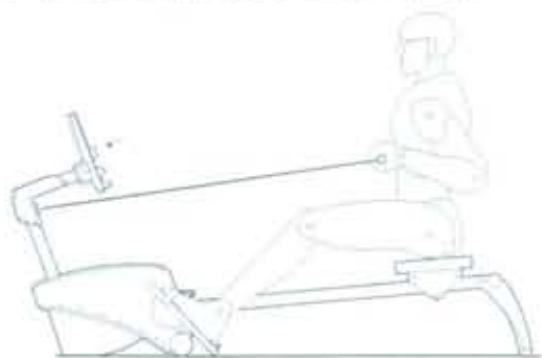
Zum korrekten Gebrauch des Rudergerätes beginnen Sie in der Ausgangsposition, nachdem Sie mit angewinkelten Knien auf dem Sitz Platz genommen haben.

Ihre Arme nach vorne ausstrecken, um den vor Ihnen befindlichen Zuggriff zu ergreifen.



Mit gelenkiger Bewegung mit den Beinen drücken und den Zuggriff mit den Armen zurückziehen, um eine Rückwärtsbewegung durchzuführen.

Um keinerlei Verletzung davanzutragen sollten Sie es vermeiden, Ihre Knie maximal durchzudrücken und nicht zu schnell in die Ausgangsposition zurückzukommen.



Bewegen Sie sich in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.

Als Anfänger sollten Sie mehrere Tage bei geringer Widerstandskraft trainieren und bei Bedarf Erholungspausen einlegen. Nach und nach die Anzahl der Übungsstunden oder deren Zeit erhöhen.

Unterhaltungstraining/Erwärmung: Progressive körperliche Anstrengung ab 10 Minuten Training. Zur Unterhaltung der körperlichen Form oder als Heilgymnastik können Sie tagtäglich etwa zehn Minuten lang trainieren. Diese Art Training dient dem Zweck, Ihre Muskeln und Gelenke anzuregen oder als Aufwärmphase vor einer körperlichen Betätigung. Zur Erhöhung der Kräftigung Ihrer Beine, ist ein größerer Kraftwiderstand zu wählen, oder die Übungszeit zu verlängern. Es ist Ihnen selbstverständlich freigestellt, die Widerstandskraft während des gesamten Trainings zu variieren.

Aerobie-Training für körperliche Fitness: Mäßige, jedoch ziemlich langanhaltende körperliche Anstrengung (35 Minuten bis zu 1 Stunde).

Möchten Sie abnehmen, dann ist diese Trainingsart in Verbindung mit einer Diät das einzige Mittel, um die Menge der vom Organismus verbrauchten Energie zu erhöhen. Hierzu ist es nicht nötig, die körperliche Anstrengung mit Gewalt über die Grenzen hinaus auszudehnen, da es vielmehr die Regelmäßigkeit des Trainings ermöglicht, die besten Ergebnisse zu erzielen. Wählen Sie eine relativ geringe Widerstandskraft und führen Sie die Übung entsprechend Ihrem Rhythmus aus, jedoch mindestens 30 Minuten lang. Bei dieser Übung darf sich auf der Haut ein geringfügiger Schweiß bilden, Sie dürfen jedoch keinesfalls außer Atem geraten. Die Dauer der Übung bei langsamem Rhythmus bewirkt es, dass Ihr Organismus seine Energie aus dem Fett schöpfen wird, jedoch unter der Bedingung, dass Sie mindestens dreimal pro Woche dreißig Minuten lang trainieren.

Aerobie-Training zur Erhöhung der Widerstandskraft: Intensive körperliche Anstrengung während 20 bis 40 Minuten.

Diese Art des Trainings dient dem Zweck, den Herzmuskel beachtlich zu stärken und die Atmungsleistung zu verbessern. Hierfür die Widerstandskraft derart vergrößern, um die Atmungsleistung während des Trainings zu erhöhen. Die körperliche Anstrengung ist intensiver als die des Fitnesstrainings. Im Laufe Ihrer Trainingsstunden werden Sie dieser körperlichen Anstrengung bei einem verbesserten Rhythmus oder mit einer höheren Widerstandskraft länger widerstehen können. Diese Art Training können Sie mindestens dreimal wöchentlich absolvieren.

Das Training mit forciertem Rhythmus (Anaerobie-Training und Training im roten Bereich) ist trainierten Sportlern vorbehalten und erfordert einedementsprechende Vorbereitung.

Nach jedem Training einige Minuten dem Abreagieren widmen, um bei geringerer Geschwindigkeit und kleinerer Widerstandskraft wieder zur Ruhe zu kommen und den Organismus nach und nach zur Erholung zu bringen.

GEWÄHRLEISTUNG

Der AV3000 ist durch eine Garantie von 2 Jahren gedeckt und 1 Jahr für Verschleißteile und Lohnkosten. Diese Garantie gilt für einen normalen Gebrauch durch Privatpersonen zu Hause.

CARDIO - TRAINING

DAS CARDIOTRAINING

Das Cardiotraining ist eine aerobe Belastung (Verbrauch von Sauerstoff) durch die Sie Ihre Herz-Kreislauf-Kapazität verbessern können. Genauer gesagt, Sie bringen Ihr Herz und Ihre Blutgefäße in Form. Durch das Cardiotraining wird der in der Atemluft enthaltene Sauerstoff den Muskeln zugeführt. Das Herz pumpt das mit Sauerstoff angereicherte Blut in den ganzen Körper, vor allem in die arbeitenden Muskeln.

KONTROLLIEREN SIE IHREN PULSSCHLAG

Es ist unbedingt notwendig, während des Trainings regelmäßig den Pulsschlag zu messen. Wenn Sie keinen Pulsmesser zur Verfügung haben, haben Sie folgende Möglichkeit:
Legen Sie zwei Finger: an den Hals, unter das Ohr, oder an die Innenseite Ihres Handgelenks am Daumen.
Drücken Sie nicht zu fest: Durch einen zu starken Druck kann der

Blutfluß verlangsamt und die Herzfrequenz verfälscht werden. Wenn Sie 30 Sekunden Ihren Pulsschlag gezählt haben, multiplizieren Sie den Wert mit 2, um den Pulsschlag pro Minute zu erzielen.

Beispiel: 75 in 30 Sekunden gezählte Pulsschläge entsprechen 150 Pulsschlägen pro Minute.

PHASE RATSCHLÄGE

A Aufwärmphase: fortschreitende körperliche Anstrengung.

Die Aufwärmen ist die vorbereitende Phase für jede körperlichen Anstrengung. Hierdurch gelangt der Sportler zur Ausübung seines Lieblingssportes in OPTIMALE KÖRPERLICHE VERFASSUNG. Das Aufwärmen beugt SEHNEN UND MUSKELVERLETZUNGEN vor. Es hat eine zweifache Wirkung: ANREGUNG DES MUSKELSYSTEMS; ERWÄRMUNG DES GANZEN KÖRPERS.

- 1) Das Muskelsystem wird durch EINE REIHE SPEZIELLER STRECKÜBUNGEN ange-regt die darauf hinzielen, jede trainierte Muskelgruppe und die beanspruchten Gelenke AUF DIE KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG VORZUBEREITEN.
- 2) Durch die Erwärmung des ganzen Körpers werden zur besseren Durchblutung der Muskeln und besseren Adaption an die körperliche Anstrengung des kardiovaskuläre System und das Atmungssystem nach und nach in Gang gebracht. Die Erwärmungsphase muß von ausreichender Dauer sein: 010 Minuten bei Freizeitsport, 20 Minuten bei Leistungssport. Es ist zu bedenken, daß in folgenden Fällen eine längere Erwärmungsphase eingeplant werden muß: ab 55 Jahren, morgens.

B Training

Das TRAINING ist die Hauptphase Ihrer körperlichen Betätigung. Durch REGELMÄSSIGES Training kann die körperliche Verfassung verbessert werden.

- Anaerobes Training zur Steigerung der Widerstandskraft.
- Aerobes Training zur Steigerung der kardipulmonalen Widerstandskraft.

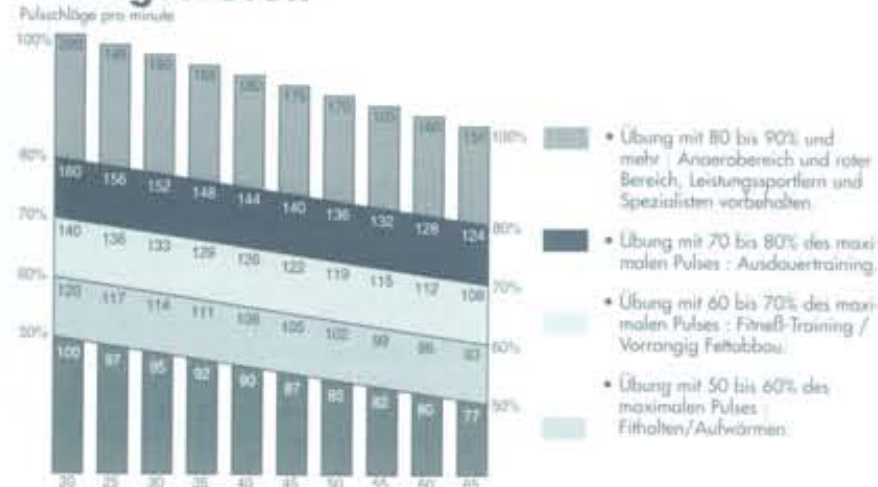
C Rückkehr Ruhe

Bei dieser Phase der schrittweisen "Rückkehr zur Ruhe" ZUR wird die Körperbetätigung weniger intensiv fortgesetzt. In dieser Phase gelangen das kardiovaskuläre System, das Atmungssystem sowie der Blutkreislauf und die Muskeln in den "normalen" Zustand zurück, so daß wie bei der Ansammlung von Milchsäure, eine der Hauptursachen für Muskelschmerzen wie Krämpfe und Muskelkater, Gegenwirkungen einer Übung beseitigt werden können.

D Strecken

Um die Gefahr von Verletzungen zu mindern sind nach der Phase der "Rückkehr zur Ruhe", während die Gelenke noch warm sind, STRECKÜBUNGEN durchzuführen. Nach körperlicher Anstrengung durchgeführte Streckübungen: mindern die durch die Ansammlung von Milchsäure bedingte MUSKELANSpannung; wirken "anregend" auf den BLUTKREISLAUF.

Übungsstufen



ACHTUNG, TECHNISCHE BEILAGE WARNUNGSHINWEISE FÜR DIE BENUTZER

Fitness Training muß UNTER KONTROLLE betrieben werden. Bevor Sie mit einer körperlichen Betätigung beginnen, sollten Sie Ihren ARZT ZU RATE ZIEHEN, vor allem dann, wenn Sie: die letzten Jahre keinen Sport getrieben haben, über 35 Jahre alt sind, sich Ihres Gesundheitszustandes nicht ganz sicher sind, in ärztlicher Behandlung stehen.

VOR DER AUSÜBUNG IRGEND EINER SPORTART MUSS EIN ARZT ZU RATE GEZOGEN WERDEN.

VORSTELLUNG

Der AV3000 ist ein Rudergerät mit zentralem Kraftwiderstand für den Privatbedarf. Das Rudergerät ermöglicht das vollständigste Herztraining. Zusätzlich zu den wohltuenden kardiovaskulären und atmungstechnischen Übungen werden mit dem Rudergerät ca. 80 % Ihrer Muskulatur trainiert.

SICHERHEIT

- Vor jedem Gebrauch alle in diesen Bedienungsanleitungen die Benutzung des Produktes betreffenden Vorsichtsmaßnahmen aufmerksam durchlesen.
- Diese Bedienungsanleitungen zur Bezugnahme aufbewahren.
- Der Aufbau dieses Gerätes ist von einem Erwachsenen durchzuführen.
- Zur vollkommen sicheren Benutzung das Rudergerät in einem ausreichend geräumigen Raum aufbauen.
- Den AV3000 auf einem festen Untergrund aufstellen, wobei der Boden eine korrekte Einebnung aufweisen muss.
- Vor dem Trainingsbeginn die Empfehlungen und Übungsanleitungen sorgfältig durchlesen.
- Während Ihres Trainings nie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere in unmittelbarer Nähe des Gerätes spielen lassen.
- Kindern unter 12 Jahren die Benutzung des Gerätes untersagen.
- Dieses Gerät entspricht der Norm EN-957 Klasse H für einen häuslichen Gebrauch.
- Maximale Belastbarkeit durch den Benutzer: 110 kg.
- Vor dem Beginn irgendeiner körperlichen Betätigung ist ein Arzt zu Rate zu ziehen, um sich zu vergewissern, dass keinerlei Kontraindikation besteht.
- Für Ihre Gesundheit sind die in den Übungsanleitungen gezeigten Trainingsbewegungen und -stellungen einzuhalten.
- Beugen Sie sich am Ende einer Bewegung nicht nach hinten und achten Sie darauf, dass Ihr Rücken kein Hohlkreuz bildet.
- Tragen Sie beim Training geeignete Kleidungsstücke und Schuhe.
- Sollten Sie ein Unbehagen oder einen Schmerz verspüren, ist das Training sofort zu unterbrechen.
- Einstellvorrichtungen nicht überragen lassen.
- Dieser Heimtrainer ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

WARTUNG

Das Rudergerät benötigt ein Mindestmaß an Wartung:

- Es mit einem in eine Seifenlauge eingetauchtem Schwamm abwischen und mit einem trockenen Tuch trockenreiben.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob Verschraubungen fest angezogen sind und keinerlei Befestigungssystem überragt.
- Den Zustand des Gerätes regelmäßig auf irgendeine Beschädigung oder Verschleiß überprüfen (insbesondere was den Riemen und sonstige Sicherheitsteile betrifft).
- Irgendein defektes Teil sofort austauschen und das Gerät vor erfolgter Reparatur nicht mehr benutzen.

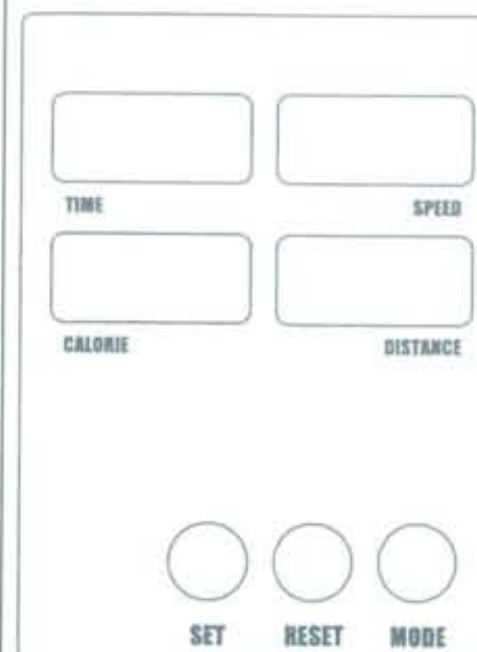
EINSTELLEN DES KRAFTWIDERSTANDES

Sie haben die Möglichkeit, die Spannung während des Trainings nach Wunsch zu verstellen. Hierzu den Spannungswählschalter am elektronischen Trainingscomputer drehen.

TRAINIERTE KÖRPERPARTIEN

Durch das Prinzip des Herztrainings (Aerobie-Übung) verbessern Sie Ihr Durchhaltevermögen (maximale Kapazität der Sauerstoffaufnahme) und Ihre körperliche Verfassung und Sie verbrennen Kalorien (Beibehaltung des Gewichts und Gewichtsabnahme in Verbindung mit einer Diät). Das Rudergerät bietet die Möglichkeit, die Oberschenkel-, Rücken- und Armmuskeln zu kräftigen. Während der Übung ist ebenfalls eine Mitwirkung der Bauch- und Schultermuskeln zu vermerken.

TRAININGSCOMPUTER



- FUNKTIONEN :**
- MODE :** Anwahl der Funktionen durch Tastendruck.
 - SET :** Zur Wahl der Übungszeit, der hinterlegten Strecke und der verbrauchten Kalorien diese Taste drücken.
 - RESET :** Zum Zurücksetzen auf Null der Werte der Trainingszeit, der hinterlegten Strecke und der verbrauchten Kalorien diese Taste drücken.
- ANZEIGE :**
- TIME :**
 - Zählung :** Anzeige der gesamten Übung bis 00:99:59 min.
 - Countdown :** Zurückzählung der Übungszeit ab dem Einstellwert bis zu Null.
 - SPEED :** Anzeige der Momentangeschwindigkeit in 0,1 km/h.
 - DISTANCE :**
 - Zählung :** Anzeige der hinterlegten Strecke bis zu 99,99.
 - Countdown :** Stufenweise Zurückzählung der hinterlegten Strecke um je 0,1 km ab dem Einstellwert bis Null.
 - CALORIES :**
 - Zählung :** Anzeige des Kalorienverbrauchs während der Übungen bis zum Höchstwert von 999 Kalorien.
 - Countdown :** Stufenweise Zurückzählung der Kalorien ab dem Einstellwert um je 1 Kalorie bis Null.

Achtung :

Es handelt sich um einen Schätzwert, der keineswegs als eine medizinische Garantie zu verstehen ist.

BATTERIEN

Zu verwenden ist 2 1,5-V-Batterien. Verbrauchte Batterien an einer hierfür vorgesehenen Sammelstellen zu entsorgen.

VORSICHTSMAßNAHMEN

- Das Gerät nicht der Sonne aussetzen.
 - Das Gerät nicht mit Wasser in Berührung bringen.
- Wir empfehlen Ihnen, Ihren Hausarzt oder Ihren Diätspezialist zu konsultieren, um Ihre Ernährung und Ihre Energieergänzungen Ihrer körperlichen Verfassung und der von Ihnen vorgesehenen körperlichen Betätigung anzupassen.**

AUSWECHSELN DER BATTERIE

- ⊗ Sorgen Sie dafür, in dem auf der Rückseite des Trainingscomputers vorgesehenen Fach die Batterien LR6 (AA) von 1,5 Volt einzulegen.
- ⊗ Achten Sie darauf, die Batterien unter Einhaltung des Plus- und Minuspols ordnungsgemäß einzulegen.
- ⊗ Sollte nichtsdestoweniger die Anzeige nicht oder nur teilweise erscheinen, die Batterien herausnehmen und nach 15 Sekunden Wartezeit erneut einlegen.
- ⊗ Beim Herausnehmen der Batterien werden die Anzeigewerte systematisch auf Null zurückgestellt.
- ⊗ Bei längerer Nichtbenutzung des Trainingscomputers die Batterien herausnehmen, um eine Oxydierung der Kontaktstellen zu vermeiden, was die korrekte Funktion des Gerätes beeinträchtigen könnte.
- ⊗ Zum Umweltschutz werden Sie gebeten, verbrauchte Batterien zurückzubringen und an der hierfür vorgesehenen Sammelstelle zu entsorgen.