

GEBRAUCHSANWEISUNG

PLAUDERTISCH - PT100

Bitte diese Anweisung vor Inbetriebnahme sorgfältig lesen und gut aufbewahren!



Hersteller und Inverkehrbringer:

PLAUDERTISCH[®]
GEMEINSAM STATT EINSAM

Astro Sport GmbH
Flurstraße 11
71334 Waiblingen
Tel: 07151 95930-0
www.astroport.de
www.plaudertisch.com

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten.

Stand: April 2017

INHALTSVERZEICHNIS

1	Zweckbestimmung	4
2	Bestimmungsgemäßer Gebrauch	4
3	Haftungsausschluss	4
4	Allgemeine Hinweise	5
4.1	<i>Allgemeines über diese Dokument</i>	5
4.2	<i>Lieferumfang</i>	5
4.3	<i>Serviceinformationen</i>	5
4.4	<i>Entsorgung des Gerätes</i>	6
5	Gefahrenhinweise	7
5.1	<i>Was müssen Sie im Umgang mit dem Trainingsgerät beachten?</i>	7
5.2	<i>Betriebssicherheit</i>	8
5.3	<i>Anforderungen an den Standort</i>	8
5.4	<i>Was ist bei Reparaturen zu beachten?</i>	9
5.5	<i>Was sollte vermieden werden?</i>	9
6	Kontraindikationen	10
7	Kurzgebrauchsanweisung	12
8	Transport und Aufbau	12
9	Standort und Aufstellung	12
10	Transportieren	12
11	Inbetriebnahme	13
12	Training	13
12.1	<i>Was bewirkt Training?</i>	13
12.2	<i>Kardiovaskuläres Training</i>	13
12.3	<i>Belastungsparameter</i>	13
12.4	<i>Trainingsaufbau</i>	14
12.5	<i>Gewichtsreduktion</i>	14
13	Wartung	15
13.1	<i>Pflege und Wartung</i>	15
13.2	<i>Reinigung</i>	16
14	Störung – Was tun?	17
14.1	<i>Die Kurbeln laufen unrund oder unruhig</i>	17

14.2	<i>Die Pedale machen Geräusche bzw. quietschen</i>	17
15	Anhang	18
15.1	<i>Kundendienst</i>	18
15.2	<i>Ersatzteile</i>	18
15.3	<i>Technische Daten</i>	18
15.4	<i>Prüfzeichen</i>	18
15.5	<i>Garantieerklärung</i>	19
	<i>Gefahrenhinweise</i>	20

1 Zweckbestimmung

- Dieses Gerät ist ein Bewegungs- und Trainingsgerät geeignet für Gruppen bis sechs Personen, für den Erhalt körperlicher Beweglichkeit und Leistung, dessen regelmäßige Nutzung die Durchführbarkeit der täglichen Bewegungsabläufen und Aktivitäten erleichtert.
- Es ist für die Verwendung in Gemeinschaftsräumen in betreuten Wohnanlagen, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.
- Bei diesem PLAUDERTISCH handelt es sich um ein multifunktionelles Gruppenübungsgerät, mit dem in sitzender aber auch stehender Position durch zyklische Arm- und Beinbewegungen eine Leistung erbracht werden kann. Die Bewegungsabläufe sind zur optimalen Erhaltung des Bewegungsapparates geeignet.

2 Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Hierbei sitzt der Anwender auf einem stabilen, nicht klappbaren und standsicheren Stuhl (ohne Rollen) oder in einem sicheren und stabilen Rollstuhl (mit angezogener Wegfahrsperrung) mit ausreichend hoher Rückenlehne vor dem Bewegungs- und Trainingsgerät. Es ist darauf zu achten, dass eine aufrechte Sitzposition eingenommen wird und dass der Stuhl nicht nach hinten kippen kann.
- Die Bewegungs- und Trainingsgeräte sind an den vorgesehenen Einstellmöglichkeiten an die individuelle Bewegungsfähigkeit des Benutzers anzupassen.
- Bestimmte Rollstühle u.a. Elektro-, Sport-, Aufstehrollstühle, etc. mit nicht abnehmbaren oder umklappbaren Fußstützen sind nicht geeignet.
- Die Nutzung des Plaudertisches ist nur zulässig, wenn die in der Gebrauchsanweisung beschriebenen Maßnahmen und Sicherheitshinweise beachtet werden und keine der beschriebenen oder von therapeutischer/ ärztlicher Seite festgestellten Kontraindikationen zutreffen.
- Einstellungen und Veränderungen sind nur zulässig, wenn sich die Bewegungs- und Trainingsgeräte in Ruhe befinden.

3 Haftungsausschluss

Der Hersteller und dessen Vertriebspartner übernehmen keine Haftung bei:

- Missachtung dieser Gebrauchsanweisung
- Anwendungen ohne Rücksprache mit den zuständigen Facharzt und Therapeuten
- zu intensiven Training
- nicht vorhergesehenen, unsachgemäßem oder falschem Gebrauch
- Benutzung ungeeigneter Stühle oder ungeeigneter Rollstühle
- grober Fahrlässigkeit oder mutwilliger Beschädigung
- Anbau von nicht zugelassenen Trainingsgeräten oder Zubehörteilen
- Reparaturen oder sonstigen Eingriffen durch nicht vom Hersteller autorisierte Fachkräfte

4 Allgemeine Hinweise

4.1 Allgemeines über diese Dokument

- Bitte diese Anweisung vor der Inbetriebnahme und der ersten Benutzung sorgfältig lesen und gut aufbewahren!
- Sie erhalten wichtige Hinweise für die Sicherheit, sowie den Gebrauch und Wartung des Produktes!
- Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten und zur Ersatzteilbestellung sorgfältig auf!
- Unter plaudertisch.com/downloads ist stets die aktuelle Produktdokumentation zu finden.
- Diese Gebrauchsanweisung bietet Ihnen hilfreiche Informationen. Sie ist derart gegliedert, dass Sie themenbezogen die benötigten Informationen nachlesen können. Für mit diesem Gerät vertraute Benutzer wurde zusätzlich eine Kurzgebrauchsanweisung erstellt. Lesen Sie dennoch vorab die Gefahrenhinweise! Diese Anweisung zeigt Ihnen Tipps und Tricks, die Sie schnell zu einem erfahrenen Anwender machen. Hier zeigen wir Ihnen alle Anwendungsmöglichkeiten mit diesem Gerät. Diese Gebrauchsanweisung sollten Sie stets griffbereit halten, um so unnötige und zeitaufwändige Rückfragen zu sparen und eventuell auftretende Fehler schnell beseitigen zu können.

4.2 Lieferumfang

- Bitte überprüfen Sie die Vollständigkeit der Lieferung und benachrichtigen Sie uns umgehend, falls diese nicht komplett sein sollte.
- Ihre Lieferung sollte folgende Bestandteile enthalten:
 - Das richtige Gerät
 - Diese Gebrauchsanweisung
 - Die Montageanleitung des Plaudertisches
 - Die Montageanleitungen der bestellten Trainingsgeräten
 - Eine Rückmeldekarte zwecks Registrierung als Anwender

4.3 Serviceinformationen

Bei Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich zur Seite. Bitte rufen Sie uns an – Ihre Fragen und Anregungen sind uns sehr willkommen.

- Unser Service umfasst Problemanalysen, technische Unterstützung, Ersatzteilbeschaffung und weitere Informationsdienste. Rufen Sie uns an bei technischen Fragen und Service-Aufträgen:
- Wir legen großen Wert darauf, dass Sie optimale Trainingsergebnisse erzielen und unsere Produkte optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Daher werden wir nie aufhören uns weiterzuentwickeln. Wir bitten Sie deshalb, uns Ihre Praxiserfahrungen, Ihre Wünsche und Ihr Lob telefonisch oder per E-Mail mitzuteilen.
- Ihr Ansprechpartner:
Heinz Röddiger
Telefon 0151 152 030 24 E-Mail: heinz.roeddiger@astroport.de

4.4 Entsorgung des Gerätes

- Das Gerät ist recyclingfähig. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer örtlichen Sammelstelle.

5 Gefahrenhinweise

- Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme Ihres neuen Trainingsgerätes dieses Kapitel sorgfältig durch und beachten Sie alle hier aufgeführten Warnhinweise. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf, um sie bei einem eventuellen Verkauf des Gerätes dem neuen Besitzer zugänglich machen zu können.
- Notieren Sie zu Ihrem Eigentumsnachweis:




Gerätetyp/Produktlinie _____

Seriennummer _____

Kaufdatum _____

Diese Angaben benötigen Sie auch für eventuelle Garantieansprüche.

- Um wichtige Informationen zu kennzeichnen, werden folgende Symbole verwendet:

	Vorsichtig!	Diese Warnung müssen Sie unbedingt beachten, um Gefahren für Ihr Leben und Ihre Gesundheit abwenden zu können.
	Achtung!	Diese Warnung müssen Sie unbedingt beachten, um Sachschäden zu vermeiden.
	Tipp!	Dieser Hinweis enthält wichtige Informationen und Tipps, mit denen Sie eine Verbesserung im Betriebsablauf erreichen können.

5.1 Was müssen Sie im Umgang mit dem Trainingsgerät beachten?

- Lesen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch!
- Nehmen Sie das Gerät nicht ohne Einweisung in Betrieb.
- Benutzen Sie das Gerät nur nach einer ausführlichen Anamnese und unter Beachtung der Kontraindikationen.
- Betreiben Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle. Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät auf lockere Schrauben und verschlissene Teile und weitere Beschädigungen.
- Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- Um die Verletzungsgefahr beim Benutzen des Gerätes möglichst gering zu halten, sollten Sie nur mit eng anliegender Sportkleidung, gebundenen Haaren und passendem Schuhwerk trainieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust- oder Gliederschmerzen sollten Sie das Training sofort abbrechen, einen Trainer benachrichtigen und/oder einen Arzt aufsuchen.
- Sind Sie auf einen Herzschrittmacher angewiesen oder gesundheitlich beeinträchtigt, dann konsultieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- Ihr Trainingsgerät ist kein Spielzeug! Lassen Sie deshalb niemals Kinder unbeaufsichtigt an das Gerät. Sie können mögliche Gefahren nicht immer richtig einschätzen. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich stets ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der

Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht konstruiert wurde.

- Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung eines Arztes und/oder einer Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- Achten Sie darauf, dass kein Außenstehender in die unmittelbare Nähe beweglicher Teile kommt.
- Beginnen Sie das Training auf dem Gerät langsam und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch zu kontrollierenden Leistungsstufe.
- Springen Sie während des Trainings nicht vom Gerät ab, es sei denn es handelt sich um einen Notabstieg. Steigen Sie erst vom Gerät ab, wenn dieses zum vollständigen Stillstand gekommen ist. Es besteht sonst Sturzgefahr.
- Die teils beschriebenen Übungspositionen sind während der gesamten Übung beizubehalten.
- Beachten Sie weitere Sicherheits- und Betriebshinweise in der Bedienungsanweisung.
- Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen.
- Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort!
- Es besteht grundsätzlich eine Verletzungsgefahr, z.B. durch Anstoßen.
- Halten Sie im Betrieb Körperteile aus dem Bewegungsbereich der Kurbelarme und Pedale fern.
- Achtung! Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht mit mehr als den zulässigen 120 kg Körpergewicht beansprucht wird.
- Achtung! Achten Sie darauf, dass die Tischplatte nicht mit mehr als den zulässigen 150kg vertikal belastet wird.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch Verstelleinheiten, Handkurbeln und Pedale auf Beschädigungen und lassen Sie diese sofort beheben.
- Ziehen Sie Pedale und Pedalarme nach 3-5 Betriebsstunden nach. Es besteht sonst Verletzungsgefahr.
- Ziehen Sie nach der Höhenverstellung der Trainingseinheiten unbedingt die entsprechende Klemmung fest an. Es besteht sonst Verletzungsgefahr.

5.2 Betriebsicherheit

- Vergewissern Sie sich nach erfolgter Lieferung, dass das Gerät beim Transport nicht beschädigt wurde. Nehmen Sie das Gerät im Zweifelsfall nicht in Betrieb und informieren Sie den Kundendienst.
- Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass um das Gerät genügend Freiraum (mind. 150cm) gewährleistet ist. So besteht keine Gefahr für den Trainierenden und umstehende Personen.

5.3 Anforderungen an den Standort

- Das Gerät kann auf jedem ebenen und stabilen Fußboden aufgestellt werden. Achten Sie darauf, dass es fest auf dem Boden steht.

- Unebenheiten des Bodens dürfen Sie niemals durch Unterlegen von Holz, Pappe oder ähnlichen Materialien ausgleichen. Dies führt zu einer erhöhten Unfallgefahr.

5.4 Was ist bei Reparaturen zu beachten?

- Antriebe dürfen nicht geöffnet werden, da ansonsten jegliche Garantieansprüche verloren gehen.
- Lassen Sie Reparaturen nur von qualifizierten Personen durchführen. Sollten Sie nicht über die notwendige Qualifizierung verfügen, wenden Sie sich an das unser Service Center. Elektrische oder mechanische Veränderungen oder Umbauten von nicht autorisierten Personen dürfen nicht durchgeführt werden, da sonst jegliche Garantieansprüche verloren gehen.

5.5 Was sollte vermieden werden?

- zweckentfremden, fallen die sich daraus eventuell ergebenden Schäden zu Ihren Lasten. Jeglicher Garantieanspruch entfällt!
- Versuchen Sie im Training niemals oberhalb Ihres aktuellen Leistungsniveaus zu trainieren. Dies kann erhebliche Gesundheitsschäden hervorrufen.
- Stützen Sie sich nie auf dem Gerät ab und führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen auf dem Gerät aus. Es besteht in diesem Falle erhöhte Sturzgefahr.

Die wichtigsten Gefahrenhinweise finden Sie noch einmal zusammengefasst im Anhang der Gebrauchsanweisung. Trennen Sie diese Zusammenfassung heraus und hängen Sie sie gut sichtbar in der Nähe des Trainingsgerätes auf. Jeder Benutzer des Gerätes muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

6 Kontraindikationen

Beachten Sie:

Um eine Überbelastung des Trainierenden und möglicherweise daraus resultierende schwerwiegende Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zu vermeiden, sind folgende Kontraindikationen bei der Durchführung eines Ausdauertrainings zu beachten, d. h. sollte eines der folgenden Symptome schon im Vorfeld eines Trainings bekannt sein, darf auf keinen Fall ein Ausdauertraining auf diesem Gerät durchgeführt werden:

- Instabile Angina pectoris
- Symptomatische Herzrhythmusstörungen und/oder eingeschränkte Hämodynamik
- Atemnot, Beklemmungsgefühl
- Durchblutungsstörungen mit Ruheschmerz in den betroffenen Gliedmaßen
- Hypertonie, d.h. bei einem ständig erhöhten Blutdruck (Bitte halten Sie in diesem Fall Rücksprache mit Ihrem Arzt)
- Koronararteriosklerose
- Belastungsschmerz in den Beinen beim Gehen von weniger als 100 m
- Akute Infekte (Erkrankungen im Bereich der Atemwege)
- Fieberige Erkrankungen, Fieberhafte Infekte
- Kreislaufbeschwerden, Schwindel
- Übelkeit, Erbrechen
- Akutes Koronarsyndrom
- Akuter Myokardinfarkt
- Symptomatische hochgradige Aortenstenose
- Dekompensierte Herzinsuffizienz
- Akute Lungenembolie
- Akute Karditis (Myo-, Endo-, Perikarditis)
- Akute Phlebothrombose der unteren Extremitäten
- Akute Aortendissektion

Kommt es während des Trainings zu folgenden Erscheinungen, sollte das Training sofort abgebrochen werden, um eine Überbelastung des menschlichen Organismus zu vermeiden!

- Atemnot, Beklemmungsgefühl
- Angina pectoris (anfallsartiger Schmerz in der Brust)
- Maximaler Puls > 200-Lebensalter
- Übelkeit
- Kreislaufbeschwerden
- Unwohlsein (starke Müdigkeit, Erschöpfung, Schwindel)
- stark abfallende Herzfrequenz
- stark absinkender/ schnell steigender Blutdruck
- Hauptstammstenose
- Klappenerkrankungen mäßigen Schweregrades
- Bekannte Elektrolytstörungen
- Arterielle Hypertonie (RR < 200/110mmHg)

- Tachyarrhythmie oder Bradyarrhythmie
- Hypertrophe-obstruktive Kardiomyopathie und andere Formen der Ausflussbahnobstruktion
- Höhergradige AV-Blockierungen
- Anämie
- Physische oder/und psychische Beeinträchtigungen
- Arrhythmien

7 Kurzgebrauchsanweisung

- Überprüfen Sie nach dem Empfang dieses Gerätes bitte zuerst, ob die Seriennummer des Geräts (siehe Typenschild) mit der des Lieferscheins übereinstimmt und die unter dem Kapitel "Lieferumfang" aufgelisteten Bestandteile bei Ihrer Lieferung enthalten sind.
- Sie bauen den Tisch zusammen.
- Sie bauen die Trainingsgeräte zusammen und bringen diese am Tisch an.
- Sie beginnen das Training, indem Sie anfangen zu pedalieren.
- Sie beenden das Training, indem Sie aufhören zu pedalieren.

8 Transport und Aufbau

- Um Beschädigungen zu vermeiden, werden diese Geräte durch die Astro Sport GmbH direkt oder durch eine autorisierte Spedition transportiert. Bei Anlieferung durch die Astro Sport GmbH wird die Verpackung verwertet bzw. fachgerecht entsorgt. Werden die Geräte durch eine Spedition angeliefert, können Sie die Verpackung selbst verwerten oder an die Astro Sport GmbH zurücksenden (Transportkosten gehen zu Lasten des Kunden).
- Die Geräte haben keine Transportsicherung!
- Die Aufbauanweisungen entnehmen Sie bitte den entsprechenden Montageanleitungen.

9 Standort und Aufstellung

- Achten Sie darauf, dass die Standfläche eben und waagrecht ist. Fixieren Sie die Rollen mit den Fußbremsen.
- Achten Sie aus Sicherheitsgründen darauf, dass um das Gerät ausreichend Platz ist, so dass der Trainierende nirgendwo anstoßen kann und andere Personen - bedingt durch bewegliche Teile - verletzen kann: Ausgehend von der Zugangsrichtung des Trainingsgerätes muss ein Freibereich gewährleistet werden, der mindestens 100 cm größer ist als der benötigte Übungsbereich.

10 Transportieren

- Der PLAUDERTISCH hat an jedem Tischbein eine Rolle, damit ein leichter Transport innerhalb eines Gebäudes möglich ist.
- Zum Transportieren lösen Sie alle Fußbremsen, und bringen über den Tischrand stehende Geräte in die Transportstellung bzw. lösen die Geräte vom Tisch. Es darf auf keinen Fall etwas über die Tischkante hinausstehen. Weiterhin entfernen Sie alle lose auf dem Tisch liegende Gegenstände.
- Falls sie den PLAUDERTISCH über eine Schwelle ziehen, achten Sie bitte darauf, dass die beiden jeweiligen Rollen gleichzeitig (parallel) über die Schwelle gleiten. Beachten Sie bitte dass der PLAUDERTISCH nicht auf unebenem oder unbefestigtem Grund (z.B. Pflastersteine, Gras, etc.) transportiert wird.

11 Inbetriebnahme

- Sorgen Sie durch geeignete Einstellung der Verstelleinheiten und korrekte Sitz- oder Standpositionierung am Gerät für eine biomechanisch optimierte Trainingsposition.
- Benutzen Sie zur Ausführung des Trainings nur die für die Hände und Füße vorgesehenen Griffe und Pedalen.

12 Training

12.1 Was bewirkt Training?

- Die Anforderungen des täglichen Lebens reichen in unserer modernen Gesellschaft nicht mehr aus, um konditionell in Form zu bleiben. Herz-Kreislaufkrankungen stehen nach wie vor als Todesursache an erster Stelle.
- Unter diesem Aspekt sollte dem Herz-Kreislauf-Training (kardiovaskuläres Training) absolute Priorität eingeräumt werden. Zu den „aeroben Trainingsformen“ sind alle Aktivitäten zu rechnen, bei denen sich die Pulsfrequenz für 15-20 Minuten oder länger erhöht.

12.2 Kardiovaskuläres Training

- Um den größten Nutzen aus Ihrem Gerätetraining ziehen zu können, sollten Ihnen einige Trainingsprinzipien geläufig sein. Ihr Fitnesszustand hängt vorrangig von der Fähigkeit Ihres Körpers ab, die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen. Sauerstoff ist der Schlüssel zu der in den Muskeln gespeicherten Energie. Das Herz als komplexe Pumpe ist für den Blutfluss im Körper verantwortlich. Durch regelmäßiges aerobes Training wird das Schlagvolumen des Herzens erhöht; d.h., es befördert mit jedem Schlag mehr Blut durch den Körper. Das Herz arbeitet somit während des Trainings, als auch im Ruhezustand effizienter. Sobald Sauerstoff in die Lunge gelangt, wird dieser in den Alveolen mit Blut vermischt. Mit regelmäßigem aeroben Training lässt sich die Effizienz dieser Alveolen steigern, womit mehr Sauerstoff in den Blutstrom gelangt und zu den Muskeln transportiert wird. Das Hämoglobin ist die Substanz im Blut, die den Sauerstoff aufnimmt. Regelmäßiges, aerobes Training erhöht den Hämoglobinanteil im Blut, was wiederum zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln führt. Herzerkrankungen treten unter regelmäßig trainierenden Menschen wesentlich seltener auf. Regelmäßiges Training verbessert die Sauerstoffversorgung und verringert die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung.

12.3 Belastungsparameter

- Die Intensität Ihres Trainingsprogramms sollte Ihrer Herzfrequenz angemessen sein. Diese lässt sich nur nach einer gezielten Leistungsbeurteilung ermitteln. Geräte der Herzfrequenzmessung ermöglichen die ständige Kontrolle Ihrer Pulsfrequenz während des Trainings. Falls Sie Trainingsanfänger sind, ist es ratsam, im unteren Bereich Ihrer aeroben Trainingszone zu trainieren, bis sich Ihr Fitnesszustand zu bessern beginnt.

12.4 Trainingsaufbau

- Wenn Sie erstmals trainieren oder das Training nach längerer Pause wieder aufnehmen, sollte sich Ihre Trainingseinheit z. B. folgendermaßen aufbauen:
 1. Aufwärmen: Trainieren Sie 5 Minuten bei geringer Belastung. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf das Training vor.
 2. Stretching: Verlassen Sie anschließend das Gerät und dehnen Sie die Muskelgruppen, die Sie nachfolgend bei Ihrem Training belasten werden.
 3. Hauptteil: Jetzt sind Sie gut vorbereitet für die aerobe Phase, die mindestens 15-20 Minuten in Anspruch nehmen sollte. Ihr Ziel ist es, Ihre Pulsfrequenz ununterbrochen innerhalb des korrekten Belastungsbereichs zu halten.

12.5 Gewichtsreduktion

- Die meisten Trainingsanfänger wollen in erster Linie ihr Körpergewicht, speziell das Körperfettgewebe, reduzieren. Regelmäßiges Training regt den Stoffwechsel an, so dass zwangsläufig mehr Kalorien verbraucht werden, sowohl während des Trainings als auch im Ruhezustand. Die meisten Trainingsanfänger ziehen den größten aeroben Nutzen aus einer Belastung entsprechend 70% der maximalen Herzfrequenz. Mit zunehmender Fitness wird eine Anpassung der Trainingsintensität erforderlich. Es ist jedoch falsch, anzunehmen, dass man umso größere Fortschritte macht, je härter man trainiert. Wird nämlich eine bestimmte Belastungsgrenze überschritten, so büßt man die Vorteile des aeroben Trainings drastisch ein, der Körper kann die Muskeln nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgen und produziert statt dessen große Mengen von Milchsäure (Laktat), was uns wiederum zum schnellen Abbruch des Trainings zwingt. Bei einer Belastungsintensität eben unterhalb der anaeroben Schwelle ist es uns möglich, wesentlich länger zu trainieren. Das bedeutet, dass wir auf diese Weise sowohl viel Fett verbrennen als auch unser aerobes System optimal stärken.

13 Wartung

Alle kommerziell genutzten Geräte sind regelmäßig einer Instandhaltungs-/ Sicherheitsüberprüfung zu unterziehen (Astro Sport empfiehlt eine Überprüfung alle zwölf Monate). Regelmäßige, gründliche Pflege und insbesondere eine sachkundige Wartung trägt zur Werterhaltung und längeren Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes bei. Deshalb empfehlen wir eine regelmäßige Kontrolle der Geräte. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch Handkurbeln, Fußpedale und Verstelleinheiten auf Beschädigungen und Festigkeit und lassen Sie diese gegebenenfalls sofort beheben. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für die Erhaltung Ihrer Garantieansprüche. Bei Störungen sind die Techniker und Ingenieure des Astro Sport Serviceteams gern bereit, Sie zu beraten.

Sofortige Wartungsarbeiten sind durchzuführen, wenn:

- das Gerät extrem mechanisch beansprucht worden ist (Stoß oder unzulässiger Zug),
- Flüssigkeit in das Gerät gelangt ist oder
- Verkleidungen/Tischplatten offensichtliche Schäden aufweisen.

Die Wartung der Geräte kann durch den Astro Sport Kundendienst, auch im Rahmen eines Wartungsvertrages, durchgeführt werden.

13.1 Pflege und Wartung

Astro Sport ist bei der Herstellung seiner Trainingsgeräte stetig darum bemüht, die notwendigen Wartungsarbeiten auf ein Minimum zu beschränken. Im Folgenden werden einige Wartungs- und Kontrollarbeiten dargestellt. Diese sollten Sie an Ihrem Gerät regelmäßig durchführen.

- Dieses Gerät ist wartungsarm.
- Vermeiden Sie ein Einölen und Einfetten des Gerätes von außen.
- Reinigen Sie die Verstelleinheiten wöchentlich von Staub.
- Sprühen Sie die Verstelleinheiten regelmäßig mit Silikonspray ein. Wir empfehlen ein ölfreies Silikonspray von Würth, Reca Norm o.ä..
- Da sich die Schrauben nach einiger Zeit der Benutzung setzen, sollte der Sitz der Tretkurbeln und Pedale erstmalig nach 3-5 Betriebsstunden, dann monatlich überprüft werden.
- Sollte sich eine Tretkurbel lösen, schrauben Sie diese umgehend wieder fest.

13.2 Reinigung

- Schweiß, Staubpartikel und Schmutz schädigen Ihr Trainingsgerät, was sich bereits nach wenigen Wochen zeigen kann. Metall- und Aluteile an Ihrem Gerät können in Verbindung mit Schweiß dessen Oberfläche verändern. Reinigen Sie Ihr Gerät deshalb täglich.
- Zur Reinigung Ihres Trainingsgerätes empfehlen wir die Desinfektionsmittel „Ecolab P3-steril“ oder „Scarabig“. Diese erhalten Sie bei nachfolgenden Firmen:
 - *Ecolab Deutschland GmbH*
Reisholzer Werftstraße 38-42
Postfach 13 04 06
40554 Düsseldorf
www.ecolab.com
 - *SCARAPHARM chem.-pharm. Produkte GmbH*
Wachmannstraße 86
28209 Bremen
www.scarapharm.de

14 Störung – Was tun?

Trotz des hohen Qualitätsstandards der Astro Sport Produkte kann es in seltenen Fällen zu Störungen kommen. Ziel dieses Kapitels ist es, Sie über die möglichen Ursachen dieser Störungen aufzuklären, und Ihre Möglichkeiten zur Fehlerbehebung aufzuzeigen. Wird ein technischer Defekt vermutet, darf das Gerät aus Sicherheitsgründen nicht mehr in Betrieb genommen werden. Sollten Sie eine Störung selbst beheben, wäre es für uns sehr hilfreich, wenn Sie uns diese Störung umgehend melden könnten. So können wir die Fehler in der Stammakte des Gerätes vermerken, was letztlich zur Qualitätssteigerung beiträgt.

- Lokalisierung der Ursache:
Fehlfunktionen können manchmal banale Ursachen haben, manchmal jedoch auch von defekten Komponenten ausgehen. Wir möchten Ihnen in diesem Kapitel einen Leitfaden an die Hand geben, um eventuell auftretende Probleme lösen zu können. Wenn die hier aufgeführten Maßnahmen keinen Erfolg bringen, nehmen Sie bitte umgehend Kontakt mit unserer Serviceabteilung auf. Unser Serviceteam hilft Ihnen gerne weiter.

14.1 Die Kurbeln laufen unrund oder unruhig

Bitte kontrollieren Sie folgende Punkte:

- Sind die Feststellschrauben fest angezogen?
- Bitte überprüfen Sie Ihre Sitzposition und Haltung. Sie sollten aufrecht und in einer Linie zum Trainingsgerät sitzen. Der Abstand sollte so gewählt werden, dass die Knie bzw. Arme beim Treten bzw. Kurbeln nicht durchgestreckt sind.

14.2 Die Pedale machen Geräusche bzw. quietschen

Bitte kontrollieren Sie folgende Punkte:

- Sind die Feststellschrauben fest angezogen?
- Sprühen Sie etwas Silikonspray in die Schnittstelle zwischen Lager und Kurbel.

15 Anhang

15.1 Kundendienst

- Wenn Sie eine Störung nicht selbst beheben können, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.
- Reparaturen werden von hochqualifizierten und kompetenten Service-Technikern ausgeführt. Hierzu wird nur Originalzubehör verwendet.
- Ihr Ansprechpartner:
Heinz Röddiger
Telefon 0151 152 030 24 E-Mail: heinz.roeddiger@astro-sport.de

15.2 Ersatzteile

- Ersatzteile können bei Bedarf bei unserer Service-Abteilung angefordert werden.
- Bitte halten Sie bei der Bestellung folgende Angaben bereit:
 - Gerätetyp
 - Seriennummer
 - Ersatzteilbenennung
 - Ersatzteilnummer
- Ihr Ansprechpartner:
Heinz Röddiger
Telefon 0151 152 030 24 E-Mail: heinz.roeddiger@astro-sport.de

15.3 Technische Daten

Siehe in der jeweiligen Montage Anleitung.

15.4 Prüfzeichen

- Die Astro Sport Geräte werden unter strengsten Sicherheits- und Qualitätskontrollen gefertigt und sind für die gewerbliche Nutzung konzipiert. Alle bei der Entwicklung angewandten Normen und Richtlinien sind in den zugehörigen Konformitätserklärungen aufgelistet, diese erhalten Sie auf Anfrage bei unserer Zentrale. Das Typenschild am Gerät enthält die in der Skizze aufgeführten Angaben:

Produktbezeichnung:

Seriennummer

Produktionsdatum



15.5 Garantieerklärung

Die Garantiezeit auf Material- und Herstellungsfehler beträgt für den PLAUDERTISCH ab dem Datum der Lieferung bzw. der Rechnungsstellung 24 Monate oder die dann geltenden gesetzlichen Vorgaben.

Die Astro Sport GmbH verpflichtet sich fehlerhafte Teile kostenlos zu ersetzen oder den PLAUDERTISCH im Werk bzw. in einer von Astro Sport anerkannten Vertragswerkstatt kostenlos instandzusetzen, wenn:

- es sich um keine Verschleißteile handelt.
- Instandsetzungen (Wartung, Inspektion, Reparaturen) nur durch Astro Sport ermächtigte Personen, Betriebe oder Einrichtungen durchgeführt wurden, die die Sachkenntnisse, Voraussetzungen und erforderlichen Mittel zur ordnungsgemäßen Ausführung dieser Aufgaben besitzen.
- keine fremden Teile am PLAUDERTISCH angebaut sind.
- die Geräte in Übereinstimmung mit der Gebrauchsanweisung verwendet und nicht zweckentfremdet eingesetzt wurden.
- keine mutwillige Beschädigung vorliegt.
- der Garantieanspruch innerhalb der Frist geltend gemacht und mit einem Kaufbeleg nachgewiesen wurden.

Gefahrenhinweise

- Nehmen Sie das Gerät nicht ohne sorgfältiges Lesen der Gebrauchsanweisung in Betrieb.
- Betreiben Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle.
- Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung eines Arztes und/oder der Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- Trainieren Sie nur mit entsprechender Bekleidung und passendem Schuhwerk.
- Führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen am Gerät aus.
- Trainieren Sie zu Anfang nie mit maximaler Intensität, sondern steigern Sie die Intensität langsam.
- Überprüfen Sie vor dem Training, ob sich die Verstelleinheiten in der richtigen Position befinden. Es besteht sonst Verletzungsgefahr.
- Beachten Sie die Stellung von Trainingsgriffen, Pedalen und Verstelleinheiten - es besteht Gefahr durch stumpfe Verletzung.
- Halten Sie Körperteile aus dem Bewegungsbereich der Kurbelarme fern.
- Unbeaufsichtigte Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen und nicht in die Nähe des Gerätes oder von beweglichen Teilen kommen.
- Bei Übelkeit oder Schwindelgefühl bitte das Training sofort abbrechen, den Trainer benachrichtigen und/oder einen Arzt aufsuchen.
- Trainierende mit Herzschrittmacher oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen müssen vor Gerätebenutzung einen Arzt konsultieren.
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch bewegliche Teile des Gerätes auf Beschädigungen und lassen Sie diese sofort beheben.
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch die Schrauben und Mutter und ziehen Sie diese ggfs. vor dem Training fest an.
- Vor unsachgemäßem Gebrauch wird ausdrücklich gewarnt.
- Bitte beachten Sie weitere Sicherheits- und Gefahrenhinweise in der Bedienungsanleitung.
- Alle in der Gebrauchsanweisung aufgeführten Sicherheitshinweise beruhen auf einer langjährigen Erfahrung und Selbstverständnis.
- Diese Sicherheitshinweise sind im Sichtbereich des Gerätes anzubringen!
- Jeder Benutzer muss auf die Gefahren- und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden

Astro Sport GmbH
Flurstraße 11
71334 Waiblingen
Deutschland
T +49-(0) 7173 – 914491
F +49-(0) 7173 – 914493
info@astroport.de
www.astroport.de

