

Bedienungsanleitung



Aquabike zur Durchführung von AquaCycling
Version 1.5.12.D
Aquarider® 500



Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Benutzung des Aquarider® sorgfältig durch!

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Informationen.....	Seite 3
2. Montage.....	Seite 3
3. Risiken.....	Seite 3
4. Warnhinweise.....	Seite 4
5. Sicherheitshinweise.....	Seite 4
6. Wasser / Wasserbecken.....	Seite 5
7. Einstellungen.....	Seite 6-7
8. Variabler Tretwiderstand.....	Seite 8
9. Widerstandsstufen.....	Seite 9
10. Trainingsempfehlungen.....	Seite 10
11. Wartung.....	Seite 10
12. Technische Daten.....	Seite 11
13. Optionen.....	Seite 11
14. Zubehör.....	Seite 12
15. Garantie.....	Seite 12
16. Montageanleitung Aquarider®.....	Seite 13-14
17. Zeichnung Zubehör- und Ersatzteile.....	Seite 15
18. Zubehör- und Ersatzteilliste.....	Seite 16
19. EG- Konformitätserklärung	Seite 17

1. Allgemeine Informationen

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen **Aquarider® 500**

Nachfolgend wird der **Aquarider® 500** als **Aquarider®** bezeichnet.
Alle Bilder in der Bedienungsanleitung sind Beispielbilder und können vom Original abweichen, je nach Option und Zubehör.

Die Bedienungsanleitung muss sorgfältig gelesen und verstanden werden.
Befolgen sie die Empfehlungen zu ihrem Schutz, um eine lange Lebensdauer ihres **Aquarider®** zu gewährleisten.

2. Montage

Der **Aquarider®** wird in einem Karton angeliefert. Zum richtigen Aufbau des **Aquarider®** lesen Sie bitte die Montageanleitung sorgfältig durch und gehen Sie genau nach den Anweisungen vor. Bei einem Transportschaden ist der Lieferant unverzüglich zu benachrichtigen.

3. Risiken

Vor dem ersten Training sollte die trainierende Person sich von einem Arzt auf gesundheitliche Risiken und Einschränkungen untersuchen lassen, um schwerwiegende Verletzungen oder Erkrankungen zu vermeiden. Eine Beratung hinsichtlich Häufigkeit, Intensität und Dauer unter Berücksichtigung des Alters und der körperlichen Verfassung ist unbedingt notwendig. Sollten während des Trainings mit dem **Aquarider®** Schmerzen oder ein Engegefühl in der Brust, Ohnmachtsgefühle, unregelmäßiger Herzschlag oder ähnliche Beschwerden auftreten, ist das Training **SOFORT** zu beenden.

4. Warnhinweise

Personen die unter folgenden Beschwerden leiden, sollten den **Aquarider®** nicht oder nur nach ärztlicher Beratung nutzen:

1. Metabolisches Syndrom
2. Erkrankungen der Atemwege
3. Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems
4. Orthopädische Implantate – TEPS usw.
5. Hypertonie
6. Diabetes

Die Herzfrequenz ist während des gesamten Trainings zu kontrollieren. Sollte während des Trainings ein Teilnehmer Unwohlsein verspüren, bitten wir Sie das Training sofort abubrechen.

Empfohlen werden zur Messung der Herzfrequenz ausschließlich wassergeeignete Pulsmesser. Bei ungeeigneten Geräten kann es zu Fehlmessungen und damit zu Fehlinterpretationen der Herzfrequenz kommen.

5. Sicherheitshinweis

Kontrollieren Sie vor der Nutzung des **Aquarider®** bitte folgende Punkte: (Prüfung ist vom Trainer/ Therapeuten durchzuführen)

- Alle Klemmrastbolzen müssen eingerastet und verschlossen sein.
- Alle Schweißnähte auf sichtbare Schäden prüfen.
- Alle Schraubverbindung auf Ihre Festigkeit prüfen.
- Den sicheren Stand des **Aquarider®** im Wasserbecken überprüfen.

Der **Aquarider®** ist nur mit geeigneten Badeschuhen bzw. Aquatrainingsschuhen zu benutzen. Die Schuhe sollten mit einer stabilen Sohle ausgestattet sein und keine Schnürsenkel haben. Die Schuhe sollten im vorderen Bereich an den Zehen geschlossen sein.

6. Wassertiefe / Wasserbecken

- Der **Aquarider®** kann in Wassertiefen zwischen ca. 1,15 - 1,60 Meter genutzt werden.
- **Beim Einsatz in größer als 1,25 Meter tiefen Wasser, DARF das Fußteil nicht ganz nach unten verstellt werden, da sonst der Bremsplattenträger am Boden anstößt! Der Fuß muss mind. in der 3. vertikalen Bohrung von unten eingestellt sein, so dass 2 Bohrungen sichtbar sind.**
- Für Wassertiefen kleiner als 1.25 Meter muss der kurze Bremsplattenträger mit 3 Einstellmöglichkeiten (Option) verwendet werden, so dass der **Aquarider®** in die unterste Bohrung des Fusses eingestellt werden kann.
- Um optimale Trainingseffekte zu erzielen, sollte die Wassertemperatur zwischen ca. 28° und 34° betragen.
- Die optimale Umgebungstemperatur während des Trainings liegt bei ca. 30°.
- Bitte beachten Sie die eventuell vorhandene Neigung des Beckens, in dem die Aquacycling Kurse stattfinden sollen.
- Der **Aquarider®** kann in nahezu allen Wasserqualitäten genutzt werden (Chlor –, Sohle –, Thermal - Meerwasser usw.). Im Zweifelsfall bitten wir Sie um eine entsprechende Wasseranalyse.
- Für jeden **Aquarider®** sollte mindestens eine Fläche von 1,50 x 2,00 Metern zur Verfügung stehen, um ein ungestörtes Training in der Gruppe zu gewährleisten.
- Es ist zu beachten, dass es sich hierbei um einen ebenen Untergrund handelt.

Bei Folienbecken ist zu beachten, dass es durch unsachgemäße Nutzung des **Aquarider®** zu einer Verletzung der Bodenfolie kommen kann. Dies ist nur dann möglich, wenn der **Aquarider®** beim Einbringen ins Wasserbecken nicht auf die dafür vorgesehenen Standfüße gestellt wird.

Achtung!

Bei Erhöhung der Wassertemperatur erhöht sich automatisch die Belastung für das Herz-Kreislauf-System.

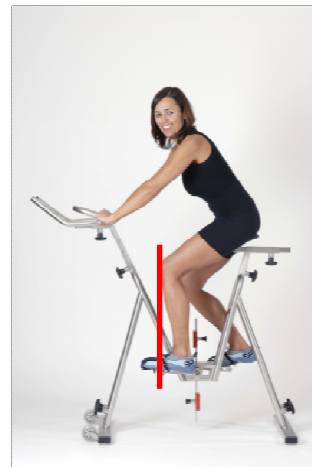
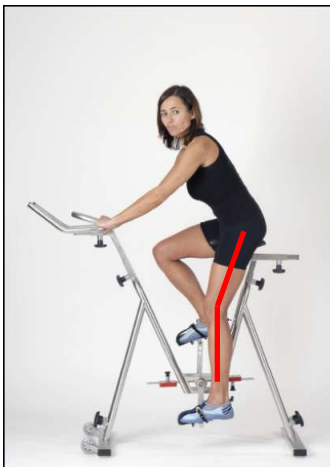
Ebenso können Mineralische Bestandteile des Wassers Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System haben.

Bei Abweichungen der oben angegebenen Temperaturen kann es zu Erkrankungen im Bereich der Atemwege, sowie Beschwerden am Herz-Kreislauf-System kommen.

7. Einstellungen am Aquarider®

Der **Aquarider®** ist mit Klemmrastbolzen am Sattel und Lenker zur Anpassung an eine optimale ergonomische Sitzposition des Teilnehmers ausgestattet. Diese sind VOR jedem Training an Land vom Trainer und/oder Teilnehmer individuell einzustellen. Ohne diese Einstellungen ist ein optimales Training unter Berücksichtigung biomechanischer Vorgaben nicht möglich und kann zu gesundheitsgefährdenden Problemen während des Trainings führen.

Mit diesen Verstellmöglichkeiten ist der **Aquarider®** auf Körpergrößen von ca. 1,55 - 2,00 Metern ergonomisch an die Abmessungen des Teilnehmers anpassbar. Für kleinere Teilnehmer kann der Spezialsattel **Aquarider® Bambini** eingesetzt werden (siehe Zubehör).

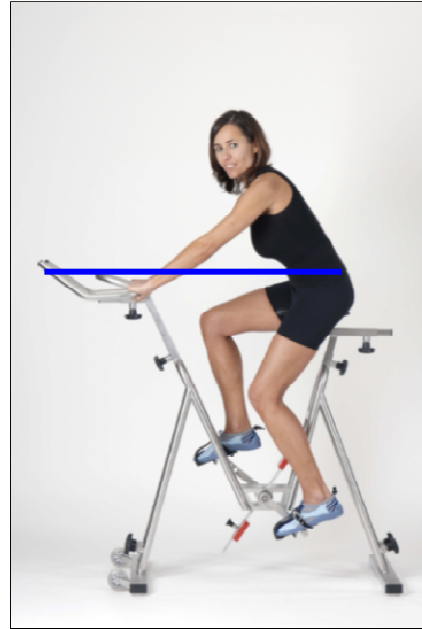


Bei einer Pedalposition von 180° (senkrechte Position) sollte die Beugung des Kniegelenks 5-15° betragen. Siehe linke Abbildung

Bei waagrechter Tretkurbelstellung sollte das Lot über der Kniescheibe durch das Großzehengrundgelenk treffen. Siehe rechte Abbildung



(Anpassung an die Wassertiefen)



(optimale Einsatztiefe des Teilnehmers)

Der **Aquarider**[®] ist mit einer Anpassungsmöglichkeit an die Wassertiefe ausgestattet. Diese Option ermöglicht eine Höhenverstellung des **Aquarider**[®] und somit eine Nutzung des Bikes in Wasserbecken von ca. 1,15 bis 1,60 Meter Wassertiefe. (linkes Bild)

Der **Aquarider**[®] sollte so eingestellt bzw. im Wasserbecken platziert werden, dass bei aufrechter Körperhaltung des Teilnehmers die Wasserkante ca. auf Höhe des Bauchnabels verläuft. (rechtes Bild)

Nur bei den oben angeführten Positionen der Teilnehmer ist eine optimale Ausnutzung der positiven Effekte des Wassers gewährleistet.

8. Variabler Tretwiderstand

Mit den roten Bremsplatten in der Mitte der Tretachse kann der Tretwiderstand in 5 Stufen (INDEX System) reproduzierbar verstellt werden. Hierbei ist zu beachten, dass die Platten immer synchron verschoben werden müssen, um eine gleichmäßige runde Belastungsempfindung zu gewährleisten.

Verschiebt man die Platten nach außen, erhöht sich der Widerstand pro Bohrung um 50 Watt.

Die maximale Wattzahl mit 2 Bremsplatten beträgt 250 Watt bei ca. 70min^{-1} . Um den Widerstand darüber hinaus zu erhöhen, können geübte und trainierte Teilnehmer mit 4 Bremsplatten à 50 Watt trainieren. Zusätzliche Bremsplatten sind als **Zubehör** erhältlich.



Es ist zu beachten, dass die Sonderversion des **Aquarider**[®] für Wassertiefen ab 1,15 bis 1,25 Metern nur über einen 3-fachen Tretwiderstand verfügt. Die maximale Gesamtwattzahl reduziert sich somit auf 150 Watt bei ca. 70min^{-1} bei den serienmäßigen 50 Watt Bremsplatten. Optional können 4 Bremsplatten (2 Platten an jedem Arm) eingesetzt werden, womit ein Maximalwiderstand von ca. 300 Watt erreicht wird.

9. Widerstandsstufen

50 Watt Bremse

Stufe 1	△	50 Watt
Stufe 2	△	100 Watt
Stufe 3	△	150 Watt
Stufe 4	△	200 Watt
Stufe 5	△	250 Watt

Achtung!

Die AquaCycling Kurse sollten ausschließlich von geschultem Personal ausgeführt werden z.B. Aquarider® Trainer.

Vor Inbetriebnahme des **Aquarider®** sollte der Trainer / Therapeut an einer Schulung zum Aquarider® Trainer Basic Ausbildung teilnehmen, um die nötigen Grundkenntnisse im Umgang mit dem **Aquarider®** zu erlangen.

Im therapeutischen Bereich darf niemals ohne Aufsicht einer der unter Punkt 4. Warnhinweise, genannten Person trainiert werden, um die Sicherheit des Patienten zu gewährleisten.

Für Sach- und Personenschäden, die durch Missachtung oben genannter Vorschriften entstehen, wird vom Verkäufer/Hersteller keine Haftung übernommen.

10. Trainingsempfehlung

Vor dem Training sollte der/die Trainierende sich ausreichend aufwärmen, um die Muskeln auf das Training vorzubereiten.

Die empfohlene Trainingsdauer für untrainierte Personen liegt zwischen 20 und 30 Minuten.

Bei verbessertem Trainingszustand kann die Trainingsintensität durch verschiedene Parameter erhöht werden: verlängerte Dauer der Belastung so wie die Erhöhung der Wattzahl durch Verschieben der Bremsplatten. Außerdem sind die unterschiedlichen Sitzpositionen, die zusätzliche Armarbeit und die Erhöhung der Trittfrequenz mögliche Faktoren zur Trainingssteuerung.

11. Wartung + Reinigung

Bei regelmäßigem Gebrauch empfehlen wir den **Aquarider**[®] täglich mit Leitungswasser abzuspülen, damit es nicht zu mineralischen Ablagerungen kommen kann. Auch können Chloridionen, die sich während der Benutzung an der Oberfläche des Bikes absetzen, durch regelmäßiges Abspülen mit einem Schwimmbad tauglichen Reiniger und/oder warmen Leitungswasser entfernen lassen.

Die Korrosionsbeständigkeit ist durch die Legierungsbestandteile des verwendeten Werkstoffs mit Chrom und Molybdän und deren Zusammensetzung ($W = \text{Wirksumme } \%Cr + 3,3 \times \% Mo$) gewahrt, muss aber einer regelmäßigen Pflege unterzogen werden.

Verschleißteile (Sattel, Pedalriemen, Tretlager) sollten alle 4 Wochen einer Sichtprüfung unterzogen werden.

Sollte ein Bauteil am **Aquarider**[®] defekt sein, ist das Training auf diesem Gerät so lange zu unterlassen, bis das defekte Teil durch ein Originalteil ersetzt worden ist.

12. Technische Daten

Aquarider® 500 im aufgebauten, gebrauchsfähigen Zustand

Länge:	ca. 1.850 mm
Breite:	ca. 600 mm
Höhe:	ca. 1.100 mm
Gewicht (einsatzbereit Standard ohne Optionen):	ca. 24 kg
Material:	DIN 1.4404/ 4571 / ANSI 316 L
Verpackungsmaße (L x B x H):	1000 mm x 840 mm x 220 mm
Verpackungsgewicht (Brutto):	ca. 30 kg
Maximale Traglast an Land:	ca. 200 kg

13. Optionen

Sonderwassertiefe:

Für Wassertiefen ab 1,15 bis 1,25 Meter ist zu beachten, dass der einstellbare Widerstand nur noch 3-fach verstellbar ist.

Therapiekurbel:

Zur Verkleinerung des Tretradius, ist der **Aquarider®** serienmäßig mit Therapiekurbeln mit 3 unterschiedlichen Radien ausgestattet worden. Diese sind besonders für MAC - Medical AquaCycling® im Bereich der orthopädischen Rehabilitation zur Anpassung für, an im Knie – Hüft Winkel eingeschränkte Personen geeignet.



(Therapiekurbel)

14. Zubehör

- **Zusätzliche Bremsplatten** mit 50 Watt Tretwiderstand, paarweise verfügbar
- **Bambini[®] Sattel** (inkl. Sattelstange, Sattelklemmen u. Sattel gebrauchsfertig)



(Bremsplatten)



(Bambini[®] Sattel - montiert)

15. Garantie

Defekte am **Aquarider[®]** müssen unverzüglich dem Verkäufer angezeigt werden. Dunkle Verfärbungen am **Aquarider[®]** unterliegen nicht der Garantie.

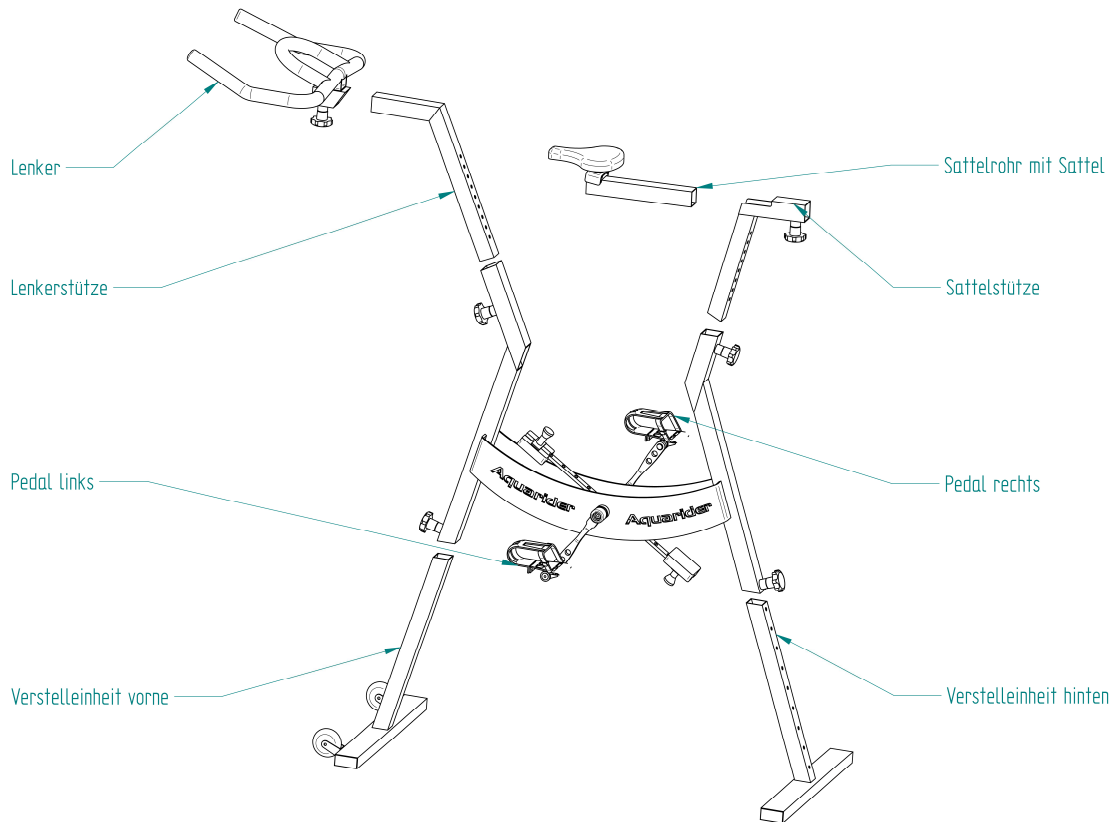
Es handelt sich in der Regel nicht um Korrosion, sondern um Ablagerungen von Mineralien und/oder Schwebstoffen im Wasser des Anwenders, die im Moment der Oxidation an der Umgebungsluft eine wahrnehmbare Veränderung der Oberfläche erzeugen können.

Verschleißteile wie Sattel, Tretlager und Pedalriemen, sowie Stellfüße sind nicht in der Garantie enthalten.

Die Kunststoffteile am **Aquarider[®]** eignen sich nicht zum 24 Stunden Einsatz im Beckenwasser. Speziell die Kunststoffteile der Klemmrastbolzen verändern bei 24 Stunden Kontakt mit Wasser ihre Eigenschaften. Ein Einsatz bei dem die Kunststoffteile trocknen können, ist bis zu 10x täglich möglich.

Garantieschäden am Metallgestell des **Aquarider[®]** dürfen ausschließlich vom Hersteller behoben werden, da ansonsten die Garantie erlischt.

16. Montageanleitung (Aquarider®)



Der Aquarider® wird vormontiert in einem Karton geliefert. Der Karton bitte öffnen und die Teile einzeln herausnehmen und auspacken. Achten Sie bitte darauf, dass die Pedale mit den Gewinden nicht auf den Boden fallen – das kann das Gewinde verformen und beim Einschrauben zu Problemen führen.

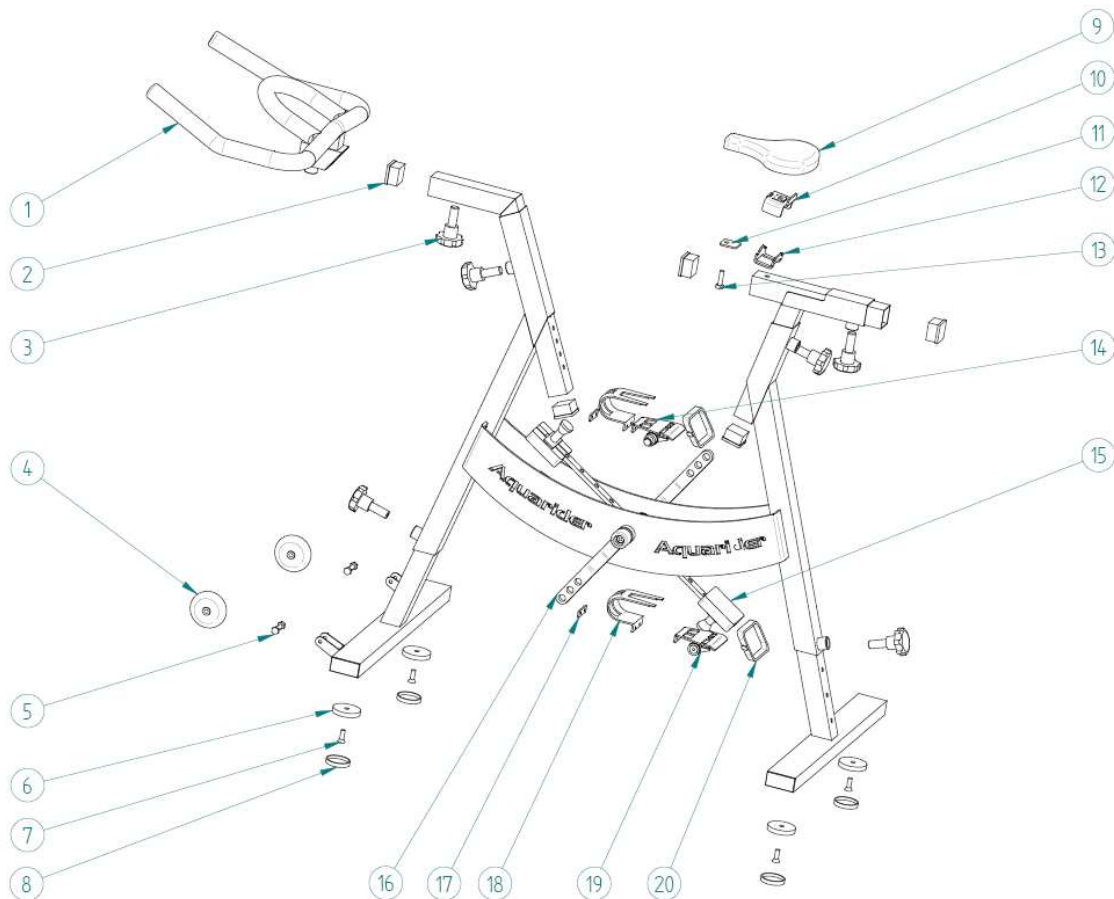
Folgende Montagearbeiten sind noch auszuführen:

Wichtiger Hinweis: ALLE Gewinde sind **Rechtsgewinde!**

- Verstelleinheit vorne und Verstelleinheit hinten in den Rahmen einführen. Die beiden Klemmrastbolzen anziehen und die gewünschte Höhe einstellen. Nach dem Einrasten die Klemmrastbolzen im Uhrzeigersinn/ rechts drehen und die Verstell Einheiten zu klemmen.
- Die Transportrollen sollen in Fahrtrichtung nach VORNE montiert sein.
- Pedal rechts und Pedal links in die jeweiligen Pedalarms einschrauben und mit dem mitgelieferten Maulschlüssel 22 festziehen.
- Wir empfehlen, das Ende des Pedalriemens mit einem Knoten zu versehen, dies erleichtert die Handhabung.
- Sattelstütze in den Rahmen einstecken und mit dem Klemmrastbolzen nach dem Einrasten klemmen.
- Sattelrohr mit Sattel in die Höhenverstellung für Sattel einstecken und mit dem Klemmrastbolzen nach dem Einrasten klemmen.
- Lenkerstütze in den Rahmen einstecken und mit dem Klemmrastbolzen nach dem Einrasten klemmen.
- Lenker auf die Lenkerstütze aufstecken und mit dem Klemmrastbolzen nach dem Einrasten klemmen.

Nach dem Zusammenbau und dem Verschrauben aller Klemmrastbolzen unbedingt alle zusammen gebauten Teile nochmals auf deren festen Sitz und sicheren Halt kontrollieren. Bitte prüfen Sie auch die Vollständigkeit des Lieferumfangs.

17. Zeichnung Zubehör- und Ersatzteile Aquarider® 500



(Legende umseitig)

18. Zubehör- und Ersatzteilliste Aquarider® 500

Pos. Zeichnung	Artikelnummer	Artikelbezeichnung	Einheit
Zubehör			
15	110008	Bremsplatten mit 50 Watt Widerstand	Stück
	110023	Aquarider® Bambini Sattel inkl. Sattelrohr , sattelklemmen und Sattel kompl. (siehe Abb. Seite 12)	Stück
	Auf Anfrage	Bremsplattenträger mit 3 Bohrungen (<115cm)	Stück
Ersatzteile			
1	110035	Lenker ohne Klemmrastbolzen	Stück
2	110029	Abschlussstopfen f. Vierkantrohr 25x25x1-2 f. Lenkervorbau/ Sattelrohr (5 Stück/Bike)	Stück
3	110032	Klemmrastbolzen (6 Stück/Bike)	Stück
4	110027	Transportrolle	Stück
5		Hülse, Schraube u. Mutter für Befestigung Skaterrolle	Stück
6	110020	Flacher Kunststoff Stellfuß	Stück
7	AP1-7991	Senkschraube mit Innensechskant M8x25 für Befestigung Stellfuss	Stück
8	110021	Schutzhaube für Stellfuß - Kunststoffkappe	Stück
9	AP1-4-11310131	Sattel ohne Halterung	Stück
10	110036	Sattelklemme Oberteil	Stück
11	110036	Sattelklemme Unterteil	Stück
12	110042	Inbustschraube M 8x35 zur Befestigung Sattelklemmen am Sattelrohr	Stück
13	110038	Unterlegscheibe 38x38x2 f. Sattelklemmen	Stück
14	Auf Anfrage	Pedal mit Pedalachse (rechts)	Stück
16	110039	Therapiekurbel	Stück
17	AP3-7984	Pedalkorbplättchen inkl. 2 Stück Zylinderschrauben mit Innensechskant M 6 x 10 DIN 7984	Stück
18	11331426	Kunststoff Pedalkorb	Stück
19	Auf Anfrage	Pedal mit Pedalachse (links)	Stück
20	11331428	Pedalriemen mit Edelstahlverschluss	Paar
o.Abb.	AP3-4-JFM-2023-21	Lagerbuchse für Tretkurbel	Stück
Versand			
	PV-9000	Porto, Verpackung und Versicherung	pauschal

Preise auf Anfrage!



EG-Konformitätserklärung

Declaration of conformity
Déclaration de conformité

nemcomed® GmbH
medizin + wellness
Tscheulinstr.21
79331 Teningen

erklärt hiermit in alleiniger Verantwortung, dass der Aquarider AP5 für den Zeitraum 01. Februar 2013 bis 31. Januar 2014 der Risikoklasse 1 nach Anhang IX der Richtlinie 93/42/EWG allen Anforderungen der Medizinprodukt-Richtlinie 93/42/EWG/47EG entspricht, die anwendbar sind.

Angewandte harmonisierte Normen, nationale Normen oder andere normative Dokumente:

Allgemeine Produktsicherheit,	EG-Richtlinie 92/59/EWG
Medizinproduktgesetz der Bundesrepublik Deutschland	EG-Richtlinie 93/42/EWG

Teningen, 31. Januar 2013

Markus M. Scherer
Geschäftsführer

Für weitere Fragen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung.
+49 - (0)76 41 – 46 88 3-0 oder info@aquarider.de

Buchen Sie eine qualifizierte und zertifizierte Ausbildung zum AquaCycling® Basic Trainer, oder einen Event Tag mit dem Aquarider® Mobile Team in Ihrem Bad.

Die aktuellen Termine finden Sie auch im Internet unter
www.aqua-kinetics.de
Aquarider® Academy