



VIVA

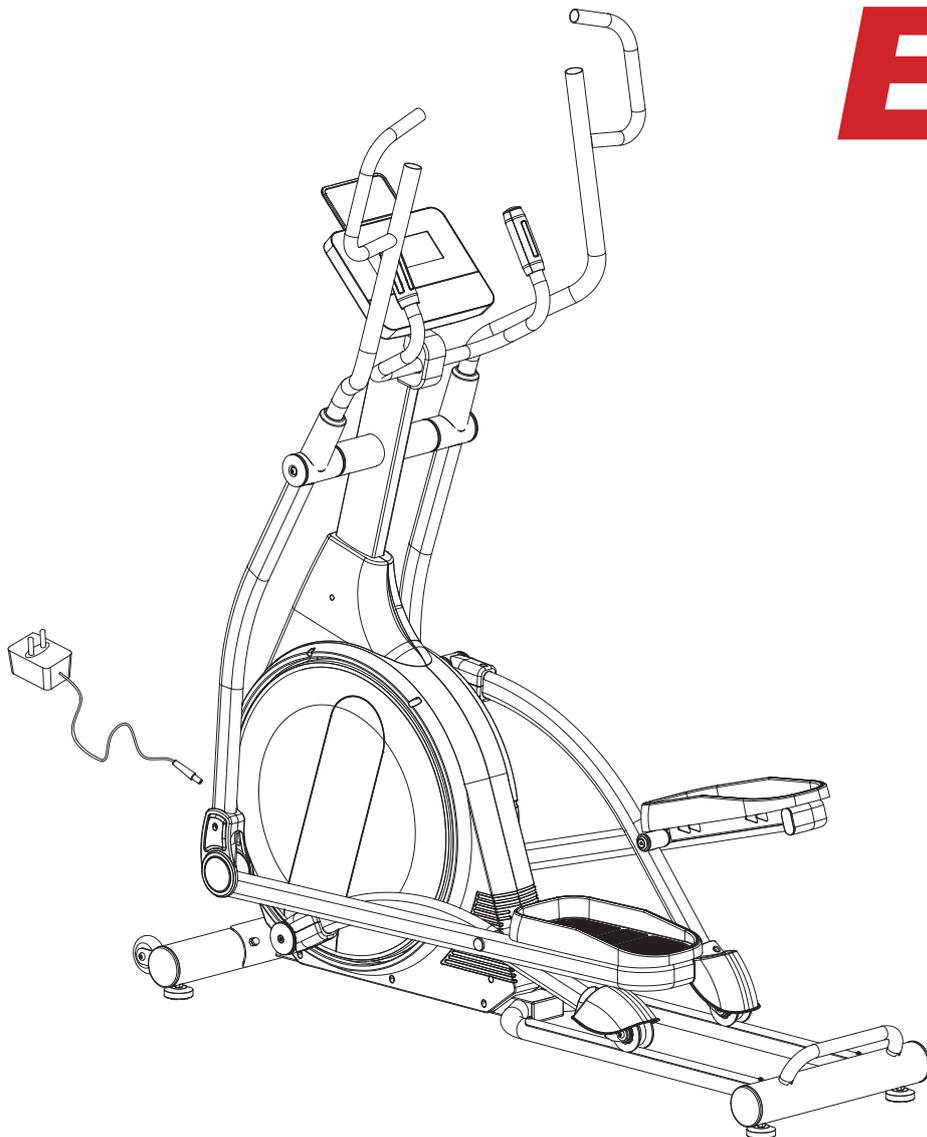
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

E4



CE

VERSION: 1

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE.....	9
HARDWARE.....	11
MONTAGE ANLEITUNG	12
ANLEITUNG EINSTELLUNGEN.....	17
WARTUNG UND PFLEGE	18
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	19
TRAININGSHINWEISE	21
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	40

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS.....	22
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	23
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	24
EXPLODED DIAGRAM.....	26
PARTS LIST	28
HARDWARE.....	30
INSTALLATION GUIDE.....	31
ADJUSTMENTS GUIDE.....	36
EXERCISE INSTRUCTIONS	37
WARRANTY DEVICE.....	39
DECLARATION OF CONFORMITY	40

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 9a
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 support@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.

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES
WIDERRUFS
IN UNSEREM HAUSE



BITTE WARE VERPACKEN.
NACH RÜCKINFO AN UNSEREN
SUPPORT WIRD DIE ABHOLUNG
FREI BORDSTEINKANTE EINGELEITET



EINGANGSPRÜFUNG
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT
AUF DIE URSPRÜNGLICHE
ZAHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



BITTE HAUPTGERÄT VERPACKEN.
NACH RÜCKINFO AN UNSEREN
SUPPORT WIRD DIE ABHOLUNG
FREI BORDSTEINKANTE EINGELEITET



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



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 andere Verbindungen auf Ihren festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät 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 und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übungen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



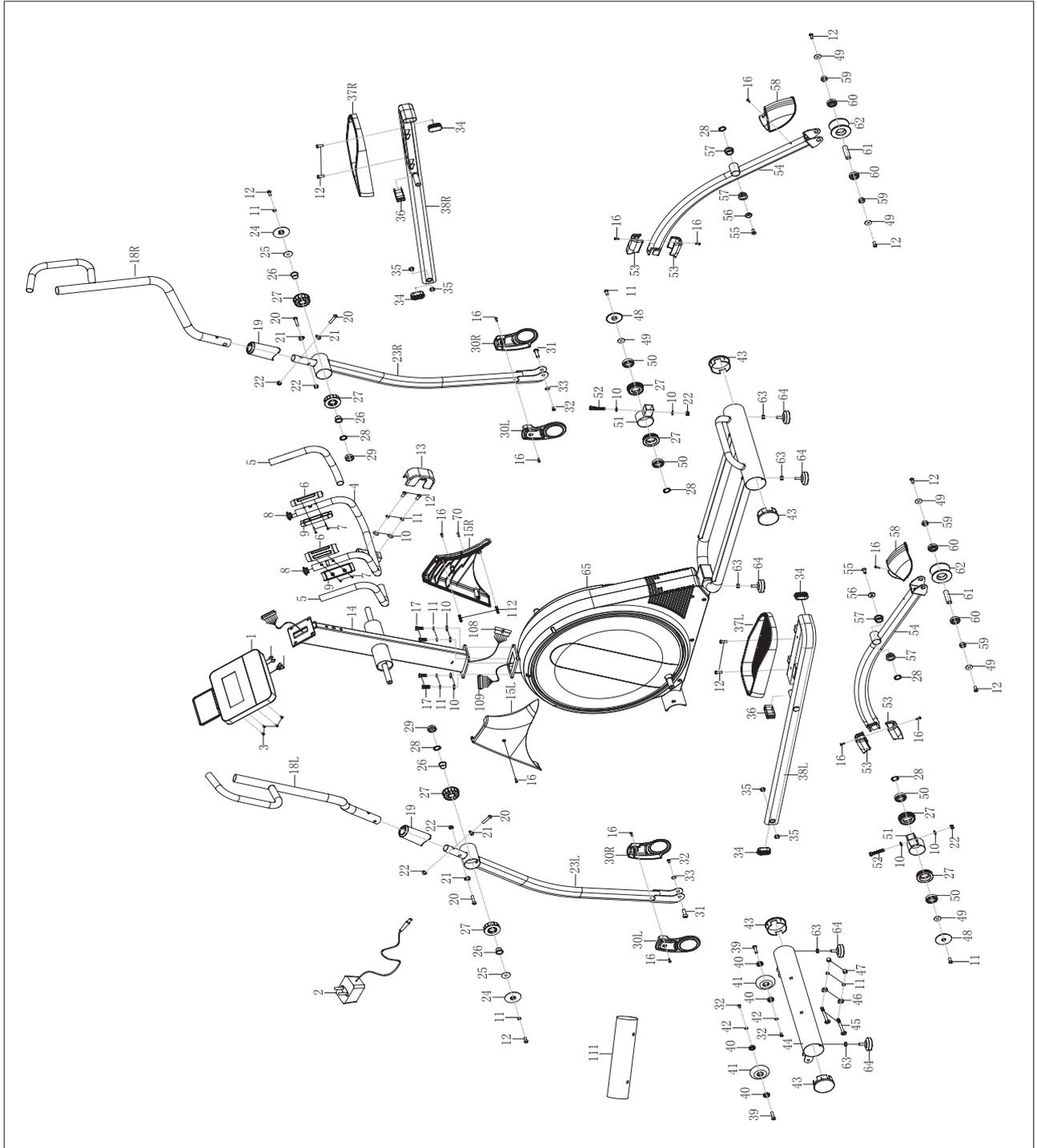
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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

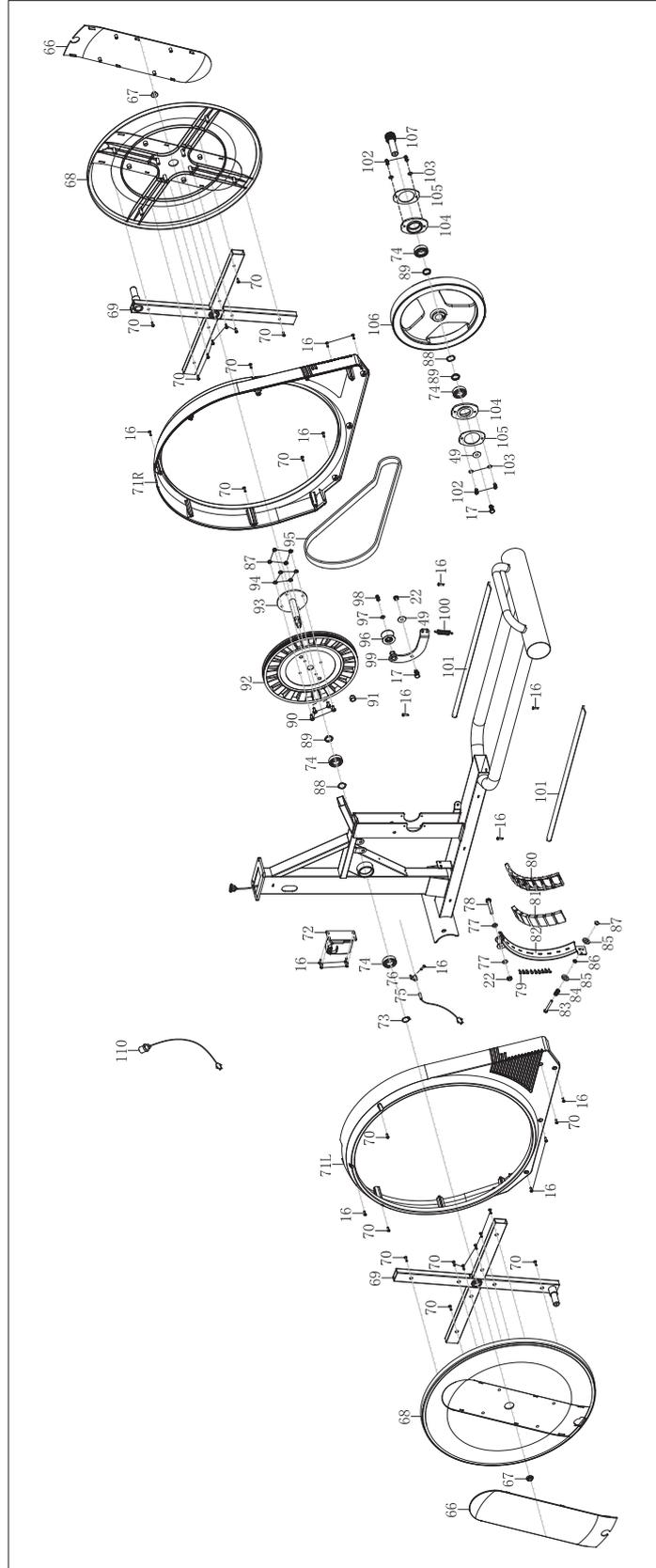
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnliches schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 130 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Console	1
2	Adapter	1
3	Bolt M5*10	4
4	Middle handlebar	1
5	Grip foam	2
6	Handle pulse top cover	2
7	Screw ST3*25	4
8	End cap ϕ 25*26	2
9	Handle pulse lower cover	2
10	Washer d8* Φ 20*2	10
11	Spring washer d8	12
12	Bolt M8*20*S5	12
13	Cover	1
14	Handlebar post	1
15L/R	Handlebar post cover	2
16	Screw ST4.2*16	29
17	Bolt M8*20*S13	6
18L/R	Handlebar L/R	2
19	Handlebar cover	2
20	Bolt M8*40*15*S5	4
21	Arc washerd8* Φ 20*2*R16	4
22	Nylon nut M8*H7.5*S13	8
23L/R	Reciprocating bar L/R	2
24	End cap	2
25	Washer d8* Φ 32*2	2
26	Bushing Φ 19	4
27	Bushing Φ 60	8
28	Wave washerd19* Φ 25*0.3	6
29	Rubber spacer	2
30L/R	Swing bar cover L/R	4
31	Bolt Φ 10*34*M6*15*S6	2
32	Bolt M6*12*S5	4
33	Washer d6* Φ 16*1.5	2
34	End cap PT25*50	4
35	Bushing Φ 18	4
36	End cap	2
37L/R	Pedal	2
38L/R	Linkage L/R	2

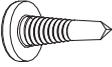
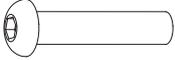
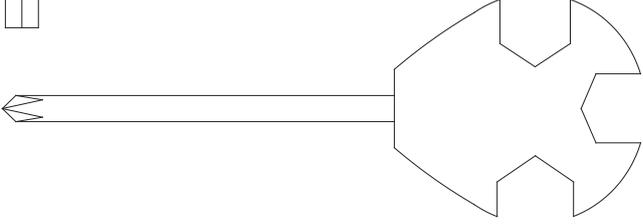
Nr.	Beschreibung	Menge
39	Bolt Φ 8*34*M6*15*S5	2
40	Bearing 608	4
41	Roller ϕ 71	2
42	Washer d6* Φ 12*1	2
43	End cap Φ 76	4
44	Front stabilizer	1
45	Bolt M8*90*20*H5	2
46	Arc washerd8* Φ 20*2*R38	2
47	Cap nut M8*H16*S13	2
48	End cap Φ 60*7.5	2
49	Washer d8* Φ 25*2	8
50	Bearing R12	4
51	Connector	2
52	Bolt M8*45*20*S13	2
53	Cover	4
54	Linkage	2
55	Bolt M8*20*S5	2
56	Washer d8* Φ 25*5	2
57	Bushing	4
58	Wheel cover	2
59	Spacer ϕ 22* ϕ 16*3	4
60	Bearing R10	4
61	Shaft for transportation wheel	2
62	Roller Φ 70	2
63	Nut M8*H6.8*S13	5
64	Footpad	5
65	Main frame	1
66	Turntable plate	2
67	Nut M10*1.25*H7.5*S14	2
68	Turntable	2
69	Crank	2
70	Screw ST4.2	23
71L/R	Chain cover	2
72	Motor	1
73	Shaft ring D20	1
74	Bearing 6004	4
75	Sensor	1
76	Sensor holder	1

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
77	Washer d8*Φ16*1.5	2
78	Bolt M8*55*25*S14	1
79	Screw ST3.0*10	9
80	Magnetic location grid(8KG)	2
81	Magnet	7
82	Magnetic plate	1
83	Bolt M6*60*25*S10	1
84	Spring	1
85	Washer φ6*φ18*1.5	2
86	Nut M6*H5*S10	1
87	Nylon nut M6*H6*S10	5
88	Wave washer d20*Φ26*0.3	2
89	SpacerΦ20.1*Φ25*4	3
90	Bolt M6*15*S5	4
91	Magnet	1
92	Belt plate	1
93	Shaft	1
94	Spring washerd6	4
95	Belt	1
96	Idler	1

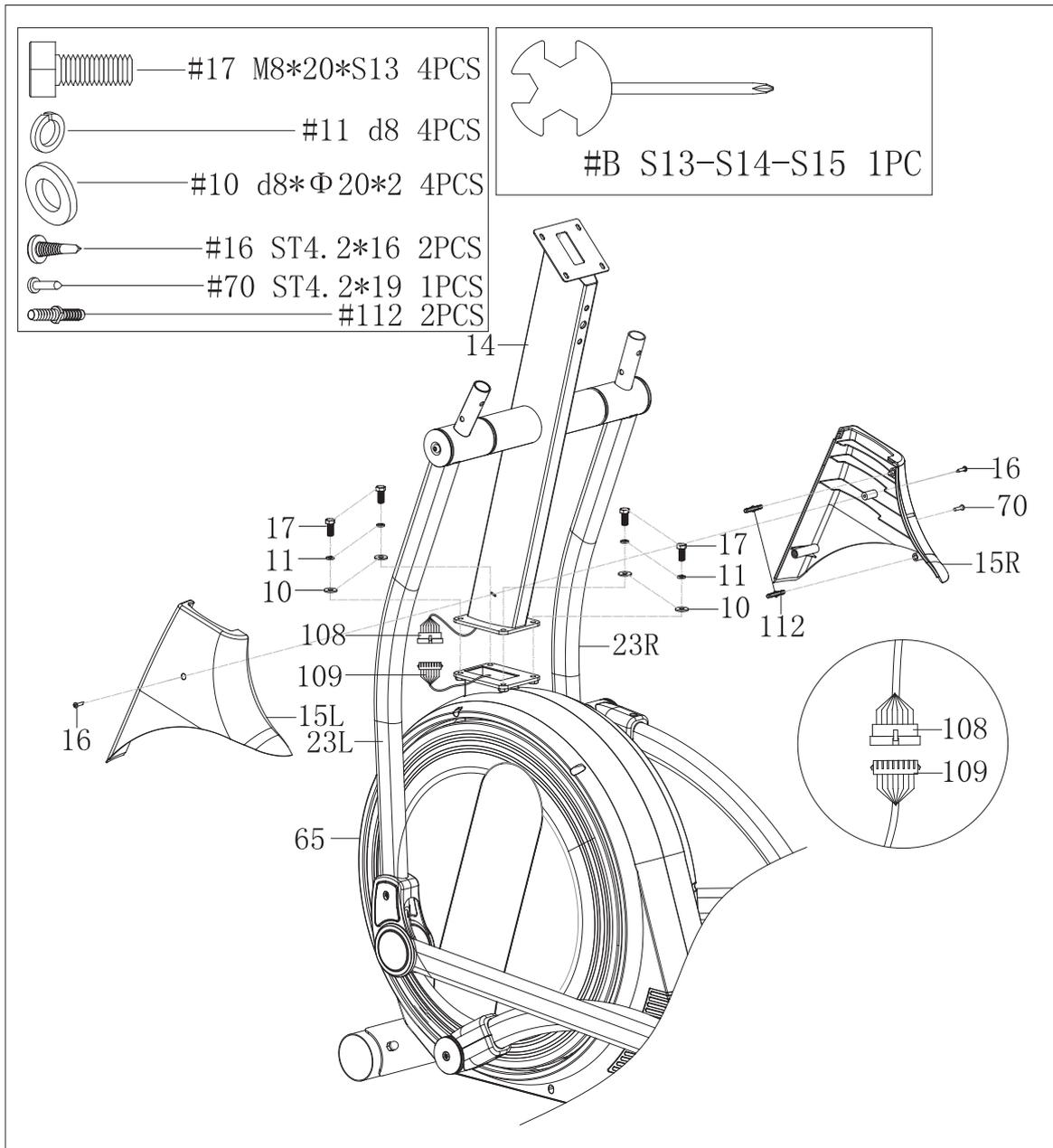
Nr.	Beschreibung	Menge
97	Washer d6*Φ13*1	1
98	Bolt M6*12*S10	1
99	Idler rod	1
100	Spring	1
101	Alum plate	2
102	Bolt M5*16*S8	4
103	Washer d5*Φ13*1	4
104	Bearing holder	2
105	Bearing holder plate	2
106	Flywheel	1
107	Flywheel axle	1
108	Trunk wire 1	1
109	Trunk wire 2	1
110	Adapter wire	1
111	Packing Tube	1
112	Plastic connector	2
A	Wrench S5	1
B	Spanner S13-14-15	1

HARDWARE

	—————	#16 ST4.2*16	2PCS
	—————	#20 M8*40*15*S5	4PCS
	—————	#21 d8*Φ 20*2*R16	4PCS
	—————	#22 M8*H7.5*S13	4PCS
	—————	#70 ST4.2*19	1PCS
	—————	#112	2PCS
	—————	#A S5	1PC
	—————	#B S13-14-15	1PC

MONTAGE ANLEITUNG

SCHRITT 1



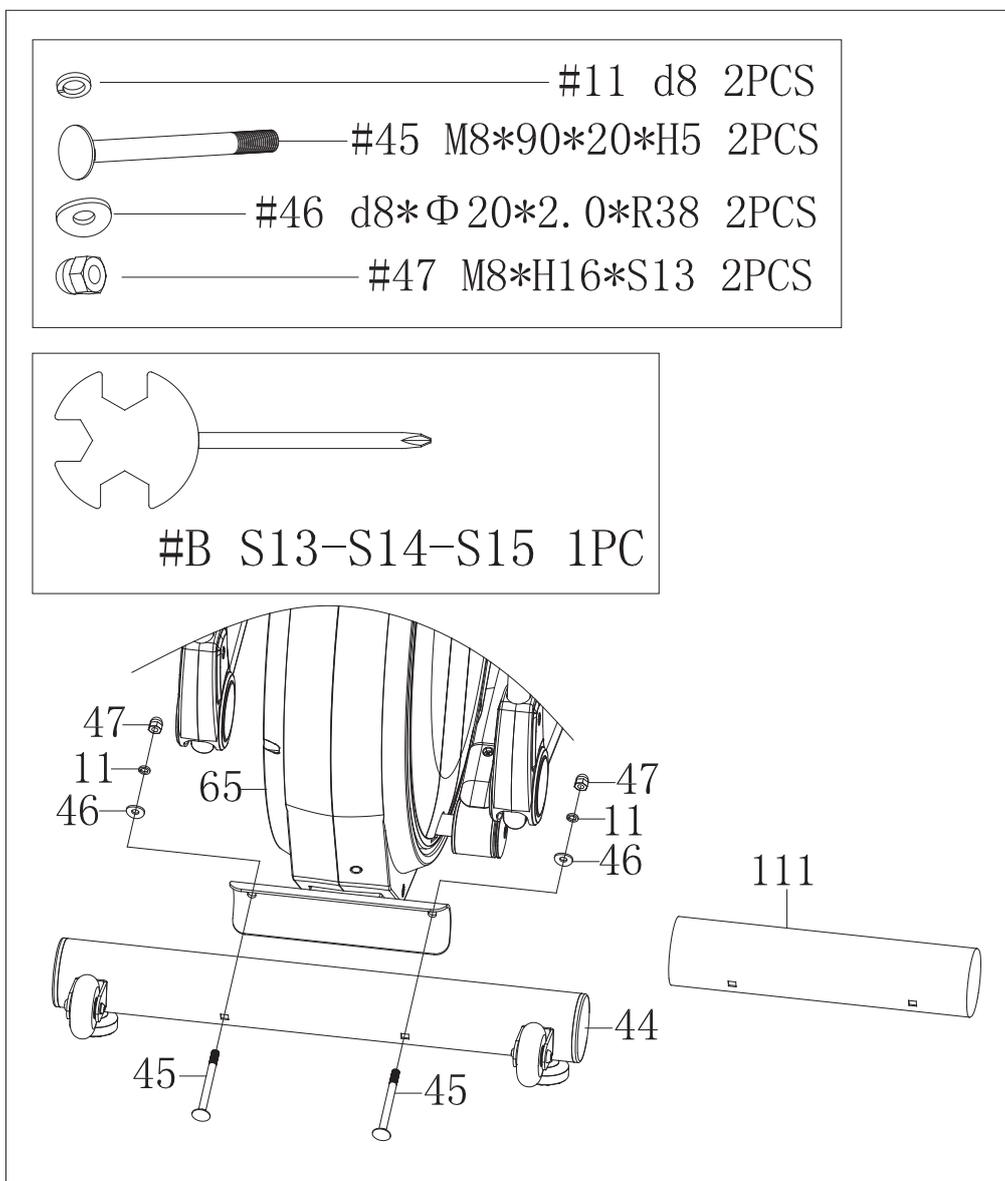
a. Verbinden Sie die Steker 108 (Säule 14) und 109 am Hauptrahmen (65).

b. Entfernen Sie Schrauben (17), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (10) mit einem Schraubenschlüssel (B) vom Lenkerpfosten (14).
Befestigen Sie die Lenkerpfosten (14) mit Schrauben(17), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben(10) mit Schraubenschlüssel (B) am Hauptrahmen (65).

c. Befestigen Sie die Abdeckungen der Lenkerpfosten (15L/R) mit Schrauben (16), Schrauben (70) und Kunststoffverbinder (112) in der Lenkerpfosten (14) mit einem Schraubenschlüssel (B).

MONTAGE ANLEITUNG

SCHRITT 2



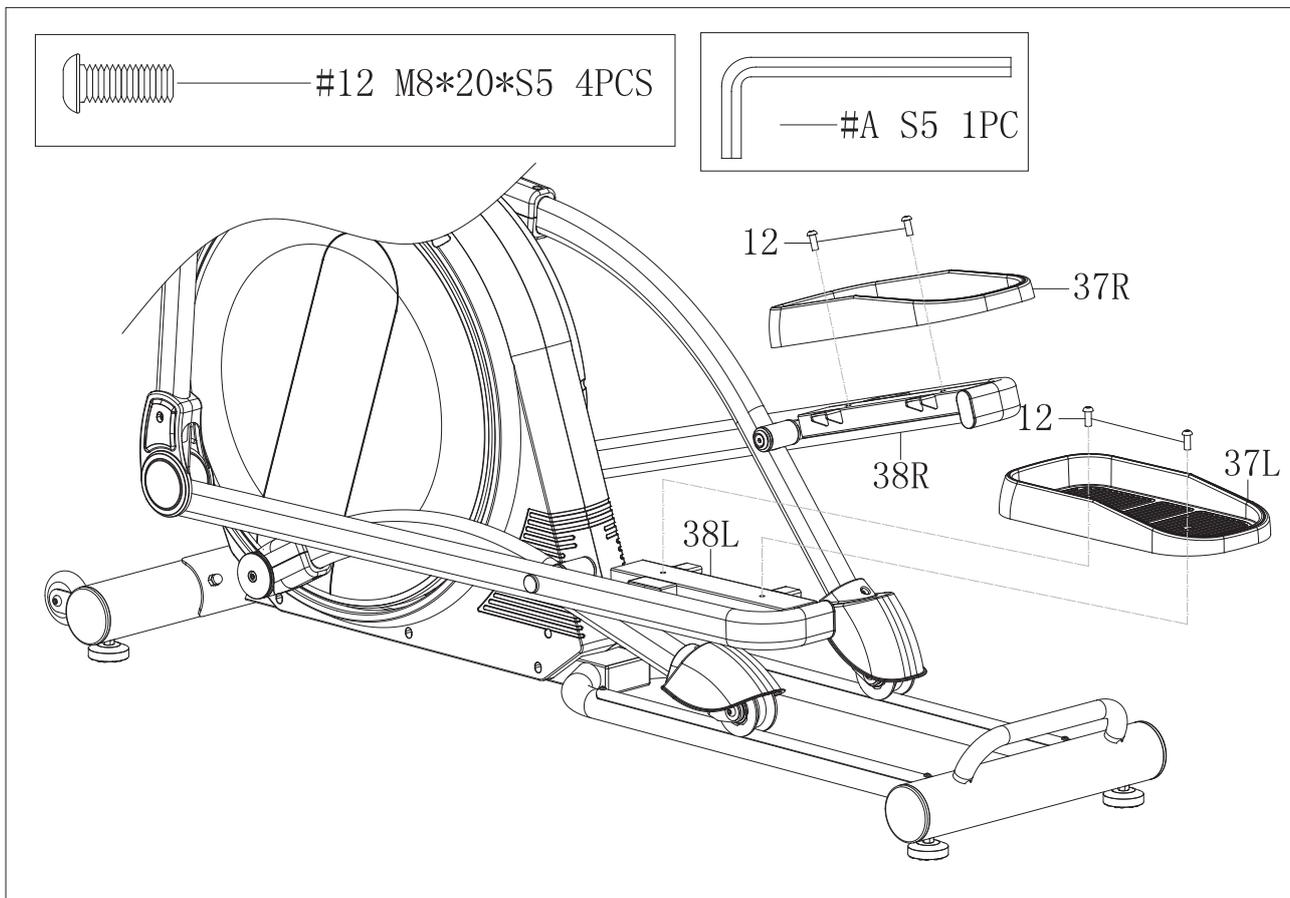
Entfernen Sie die Schrauben (45), Federscheiben (11), Lichtbogenscheibe (46) und Hutmutter (47) mit Schraubenschlüssel (B).

Entfernen Sie den Transportschutz (111).

Montieren Sie den vorderen Stabilisator (44) mit Schrauben (45), Federringen (11), Lichtbogenscheiben (46) und Hutmutter (47) am Hauptrahmen (65) fest.

MONTAGE ANLEITUNG

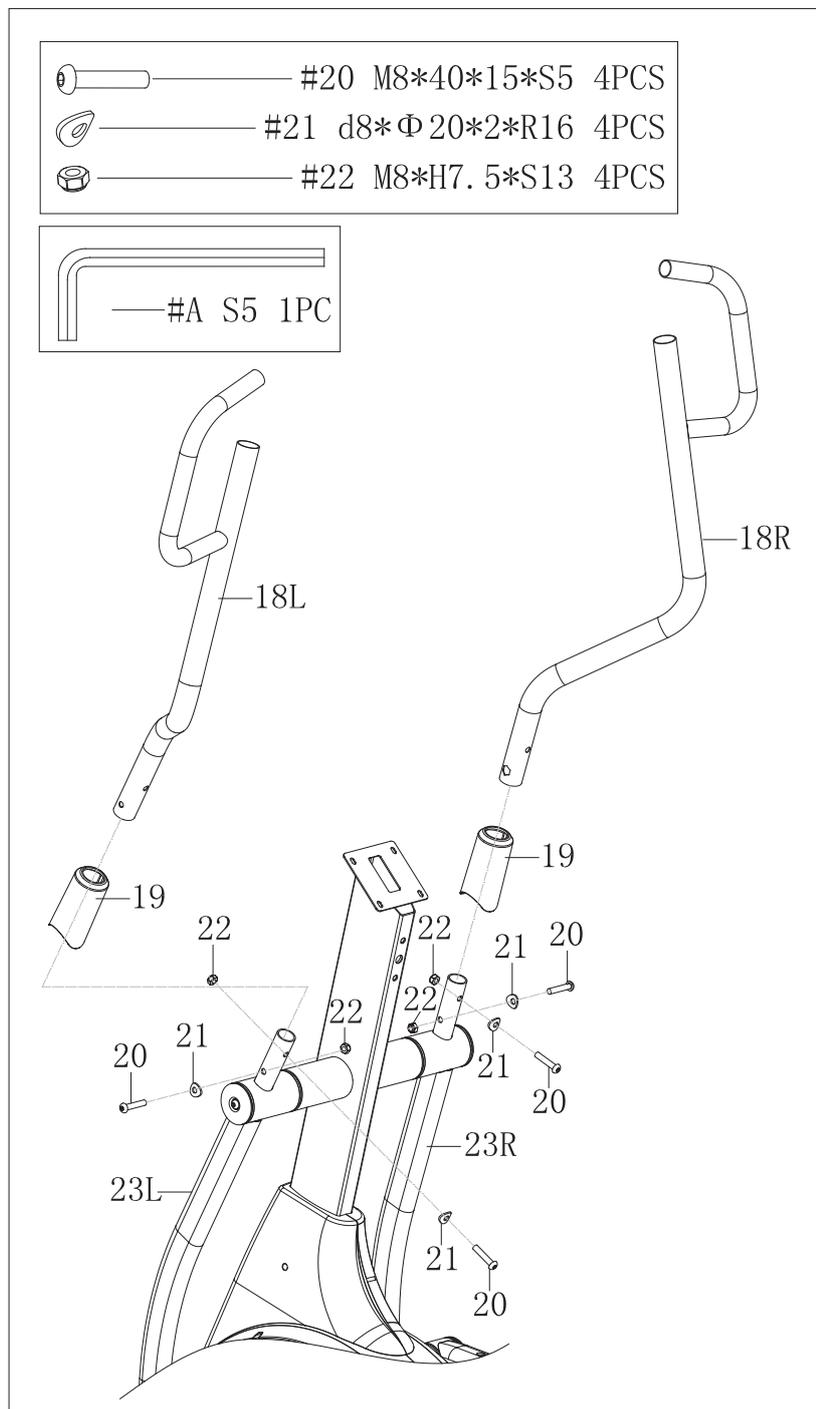
SCHRITT 3



Entfernen Sie die Schrauben (12) mit einem Schraubenschlüssel (A) vom Gestänge (38L/R) und befestigen dann das Pedal (37L/R) mit Schrauben (38L/R) und mit Schrauben (12) mit einem Schraubenschlüssel (A).

MONTAGE ANLEITUNG

SCHRITT 4

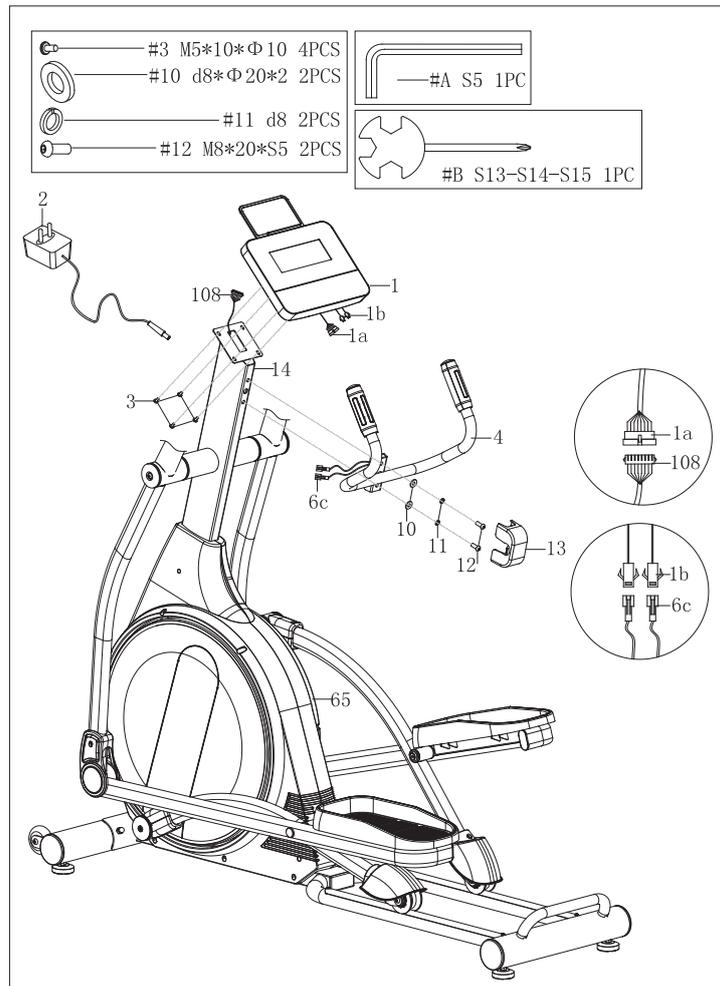


a. Stecken Sie Lenkerabdeckungen (19) in die Handstangen(18L/R).

b. Befestigen Sie die Handstangenr (18L/R) mit Schrauben (20), Lichtbogenscheiben (21) und Nylonmutter (22) mit Schraubenschlüssel (A) an der Hubstange (23L/R).

MONTAGE ANLEITUNG

SCHRITT 5



a. Entfernen Sie Schrauben (12), Federscheibe (11) und Unterlegscheiben (10) mit einem Schraubenschlüssel (A) von der Lenkerpfosten (14) und ziehen den Impulsdraht des Griffs (6C) durch den Lenkerpfosten (14). Befestigen Sie den mittleren Lenker (4) mit Schrauben (12), Federscheibe (11) und Unterlegscheiben (10) mit einem Schraubenschlüssel (A) an dem Lenkerpfosten(14).

b. Nehmen Sie die Schrauben (3) mit dem Schraubenschlüssel (B) aus der Console (1) heraus. Verbinden Sie den Stecker (1a) mit dem Kabelbaum (108) und den Stecker (1b) mit dem Griffimpulsdraht (6C) und befestigen dann den Console (1) mit Schrauben (3) mit dem Schraubenschlüssel (B) am Lenkerpfosten (14).

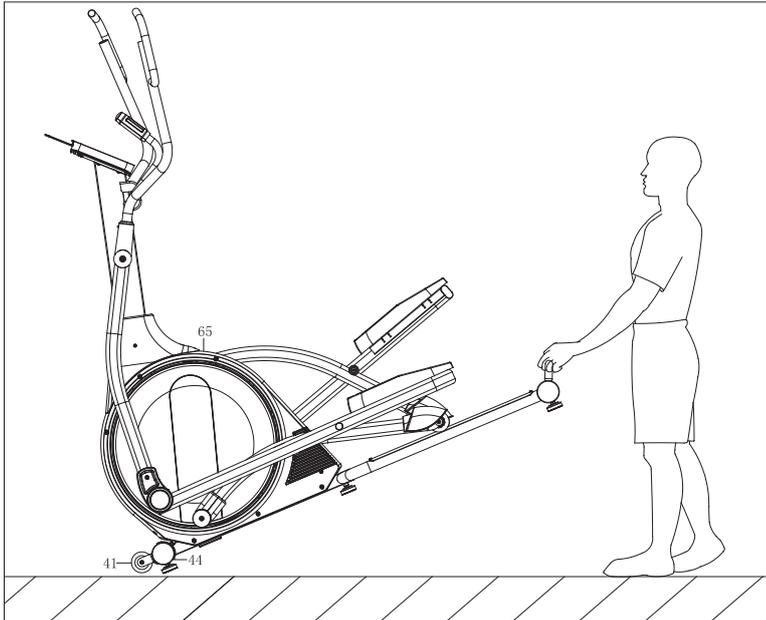
c. Stecken Sie das Adapterkabel (2) in die Stromanschlussöffnung am Hauptrahmen (65) und stecken dann den Adapter in eine Steckdose.

Achtung: Schalten Sie die Stromquelle aus, wenn Sie sie längere Zeit nicht benutzen.

Die Montage ist abgeschlossen!

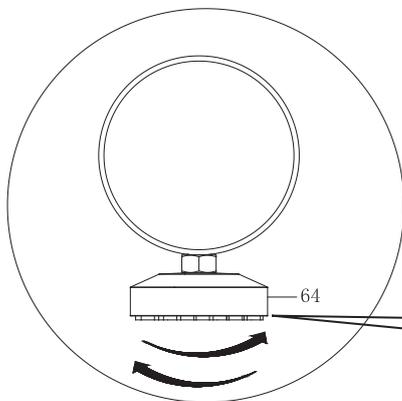
ANLEITUNG EINSTELLUNGEN

1. TRANSPORTIEREN DER MASCHINE



Um das Gerät zu bewegen, ziehen Sie den Lenker, bis die Rolle (41) am vorderen Stabilisator (44) den Boden berührt. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Gerät bequem an den gewünschten Ort transportieren.

2. EINSTELLEN DES GLEICHGEWICHTS



Wenn sich dieses Produkt auf einer unebenen Oberfläche befindet, stellen Sie bitte beide Fußpolster an der Endkappe (64) gemäß der Anleitung ein.

WARTUNG UND PFLEGE

Alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) kontrolliert werden, 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 Console oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager) sollten von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden

Informationen zur Batterieverordnung:

Im Zusammenhang mit dem Vertrieb von Batterien oder Akkus oder mit der Lieferung von Geräten, die Batterien oder Akkus enthalten, sind wir verpflichtet, Sie gemäß der Batterieverordnung auf folgendes hinzuweisen: Batterien dürfen nicht in den Hausmüll gegeben werden. Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien als Endverbraucher gesetzlich verpflichtet. Sie können Batterien nach Gebrauch in der Verkaufsstelle oder in deren unmittelbarer Nähe (z.B. in kommunalen Sammelstellen oder im Handel) unentgeltlich zurückgeben. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Batterien oder Akkus, die Schadstoffe enthalten, sind mit dem Symbol einer durchgekreuzten Mülltonne gekennzeichnet, wie das nebenstehende Symbol.



In der Nähe zum Mülltonnensymbol befindet sich die chemische Bezeichnung des Schadstoffes. „CD“ steht für Cadmium, „Pb“ für = Blei und „Hg“ für Quecksilber.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordertes 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



Kopfrollen:

Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



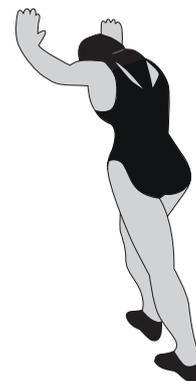
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden.

Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.

Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

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 Trainings Gestaltung.

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

WARRANTY TERMS

Important!

Only the original packaging ensures adequate transport protection of the device and should therefore be kept at least in the statutory return period.

For our equipment we provide the legal warranty of 2 years.

For spare parts and repair orders, please contact your dealer or directly to AsVIVA, indicating the customer number or invoice number. Our service is available 24 hours.

Our service address: <https://www.asviva.de/service/support>



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

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

IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

Thank you for being our valued customer. We are grateful for the confidence you have placed in us and hope we met your expectations. In order to deliver an impeccable product, all our products are subjected to a comprehensive quality control.

If nevertheless an item is defective and needs to be repaired, you do not like the product or you have any suggestions about it, please do not hesitate to contact our support team at service@asviva.de. We will find a solution for your request together.

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that within the scope of the right of withdrawal, the products should only be tested and tried out. Road vehicles maximum 1 km (clean and dry) and fitness equipment maximum 1 hour. Anything that is disproportionate can lead to compensation after revocation.
- Your order was delivered packed and free curbside, therefore in case of revocation or defect it will be picked up again packaged and free curbside.
- If you have no more packaging, please contact us and after consultation we can send you one (Notice: reception of the packaging and collection of the device do not occur on the same day).
- The repair of a product takes place within our company. A local service is not possible.

Example for a revocation

RECEPTION OF THE REVOCATION IN OUR HOUSE



PLEASE PACK THE PRODUCT CAREFULLY AND THEN INFORM OUR SUPPORT THAT WE CAN INITIATE A PICKUP FREE CURBSIDE



RECEPTION-CHECK OF THE PRODUCT



REFUND BY YOUR ORIGINAL METHOD OF PAYMENT



Example of a repair procedure

RECEPTION AND ANALYSIS OF THE DEFECT REPORT AT OUR SERVICE



PLEASE PACK THE MAIN UNIT CAREFULLY AND THEN INFORM OUR SUPPORT THAT WE CAN INITIATE A PICKUP FREE CURBSIDE



EXAMINATION AND REPAIR OF THE PRODUCT



PRODUCT RETURN TO YOU AND DELIVERY FREE CURBSIDE



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Please read the instructions carefully before you start the assembly!

When tightening the screw connections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.

Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubricating grease.

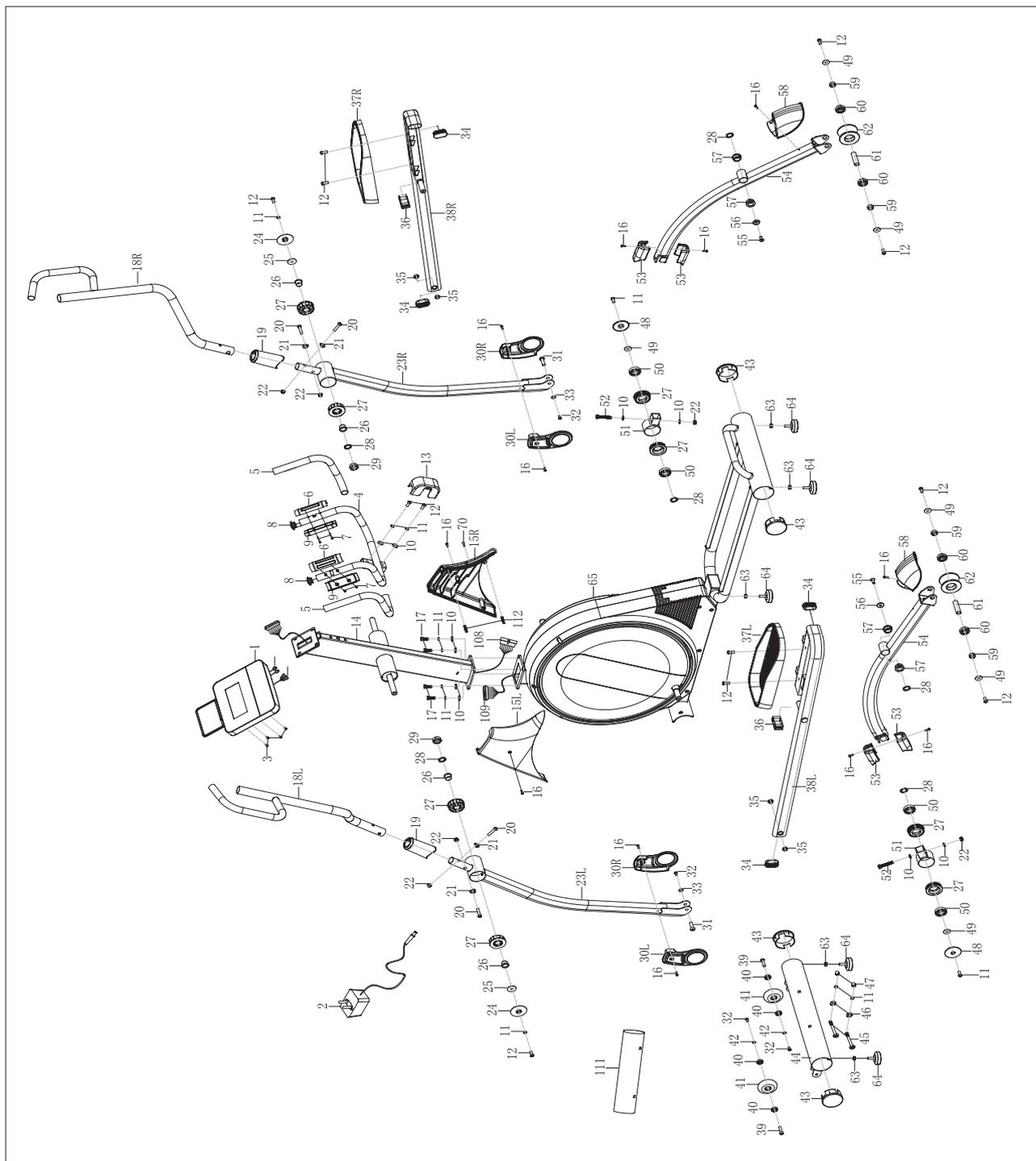
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 130kg

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

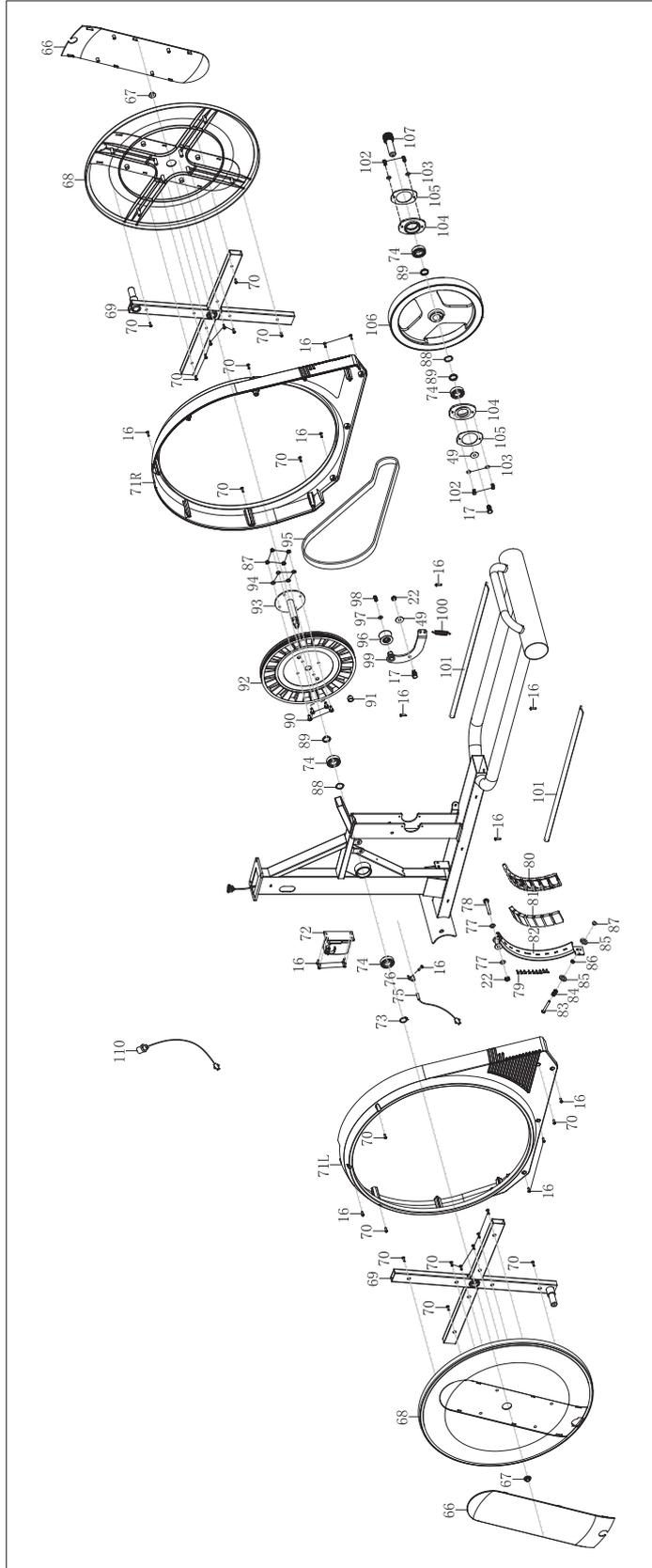


- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Special attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the movable elements.
- If you pass on this device or have it used by another person, make sure that he or she is familiar with the contents of these operating instructions.
- This device may only be used for training by one person at a time.
- Check all screws, bolts and other connections for tightness before using for the first time and also later at regular intervals.
- Remove all sharp-edged objects from the vicinity of the device before starting the workout.
- Do not train on the machine unless it is functioning properly.
- Defective parts must be replaced immediately and the device must not be used until it has been repaired.
- Parents and other guardians should be aware of their responsibility, as due to the natural play instinct and the children's willingness to experiment, situations must be reckoned with for which the training equipment has not been built.
- If you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should not leave the children alone. You should supervise the children and, above all, point out the correct use of the device. The training devices are by no means suitable as toys.
- When setting up the device, please ensure that there is sufficient clearance in every direction.
- Children should not come unattended into the proximity of the equipment, since they could use the equipment in a way and MODE due to their natural play drive, for which it is not intended and there by accidents can result.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not protrude into the movement area during the exercise and interfere with the sequence.
- When setting up the unit, you should ensure that it is stable and that any unevenness in the floor is levelled out.
- Always wear training clothes and shoes suitable for fitness training when exercising on the machine. The clothing must be designed in such a way that it cannot get caught anywhere during the workout due to its shape (e.g. length). The shoes should be chosen to fit the training equipment, should always give the foot a firm hold and should have a non-slip sole.
- In principle, you should consult your doctor before starting a workout.
- He can give you concrete information about the intensity of the exercise that is suitable for you and give you tips on training and nutrition.

EXPLODED DIAGRAM



EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	Qty
1	Console	1
2	Adapter	1
3	Bolt M5*10	4
4	Middle handlebar	1
5	Grip foam	2
6	Handle pulse top cover	2
7	Screw ST3*25	4
8	End cap ϕ 25*26	2
9	Handle pulse lower cover	2
10	Washer d8* Φ 20*2	10
11	Spring washer d8	12
12	Bolt M8*20*S5	12
13	Cover	1
14	Handlebar post	1
15L/R	Handlebar post cover	2
16	Screw ST4.2*16	29
17	Bolt M8*20*S13	6
18L/R	Handlebar L/R	2
19	Handlebar cover	2
20	Bolt M8*40*15*S5	4
21	Arc washerd8* Φ 20*2*R16	4
22	Nylon nut M8*H7.5*S13	8
23L/R	Reciprocating bar L/R	2
24	End cap	2
25	Washer d8* Φ 32*2	2
26	Bushing Φ 19	4
27	Bushing Φ 60	8
28	Wave washerd19* Φ 25*0.3	6
29	Rubber spacer	2
30L/R	Swing bar cover L/R	4
31	Bolt Φ 10*34*M6*15*S6	2
32	Bolt M6*12*S5	4
33	Washer d6* Φ 16*1.5	2
34	End cap PT25*50	4
35	Bushing Φ 18	4
36	End cap	2
37L/R	Pedal	2
38L/R	Linkage L/R	2

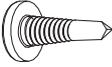
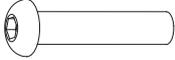
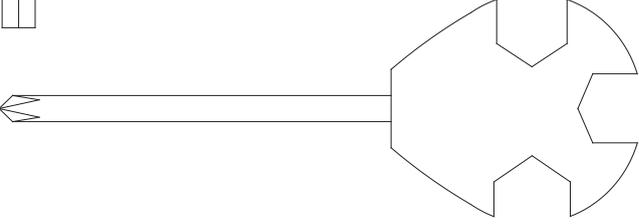
No.	Description	Qty
39	Bolt Φ 8*34*M6*15*S5	2
40	Bearing 608	4
41	Roller ϕ 71	2
42	Washer d6* Φ 12*1	2
43	End cap Φ 76	4
44	Front stabilizer	1
45	Bolt M8*90*20*H5	2
46	Arc washerd8* Φ 20*2*R38	2
47	Cap nut M8*H16*S13	2
48	End cap Φ 60*7.5	2
49	Washer d8* Φ 25*2	8
50	Bearing R12	4
51	Connector	2
52	Bolt M8*45*20*S13	2
53	Cover	4
54	Linkage	2
55	Bolt M8*20*S5	2
56	Washer d8* Φ 25*5	2
57	Bushing	4
58	Wheel cover	2
59	Spacer ϕ 22* ϕ 16*3	4
60	Bearing R10	4
61	Shaft for transportation wheel	2
62	Roller Φ 70	2
63	Nut M8*H6.8*S13	5
64	Footpad	5
65	Main frame	1
66	Turntable plate	2
67	Nut M10*1.25*H7.5*S14	2
68	Turntable	2
69	Crank	2
70	Screw ST4.2	23
71L/R	Chain cover	2
72	Motor	1
73	Shaft ring D20	1
74	Bearing 6004	4
75	Sensor	1
76	Sensor holder	1

PARTS LIST

No.	Description	Qty
77	Washer d8*Φ16*1.5	2
78	Bolt M8*55*25*S14	1
79	Screw ST3.0*10	9
80	Magnetic location grid(8KG)	2
81	Magnet	7
82	Magnetic plate	1
83	Bolt M6*60*25*S10	1
84	Spring	1
85	Washer φ6*φ18*1.5	2
86	Nut M6*H5*S10	1
87	Nylon nut M6*H6*S10	5
88	Wave washer d20*Φ26*0.3	2
89	SpacerΦ20.1*Φ25*4	3
90	Bolt M6*15*S5	4
91	Magnet	1
92	Belt plate	1
93	Shaft	1
94	Spring washerd6	4
95	Belt	1
96	Idler	1

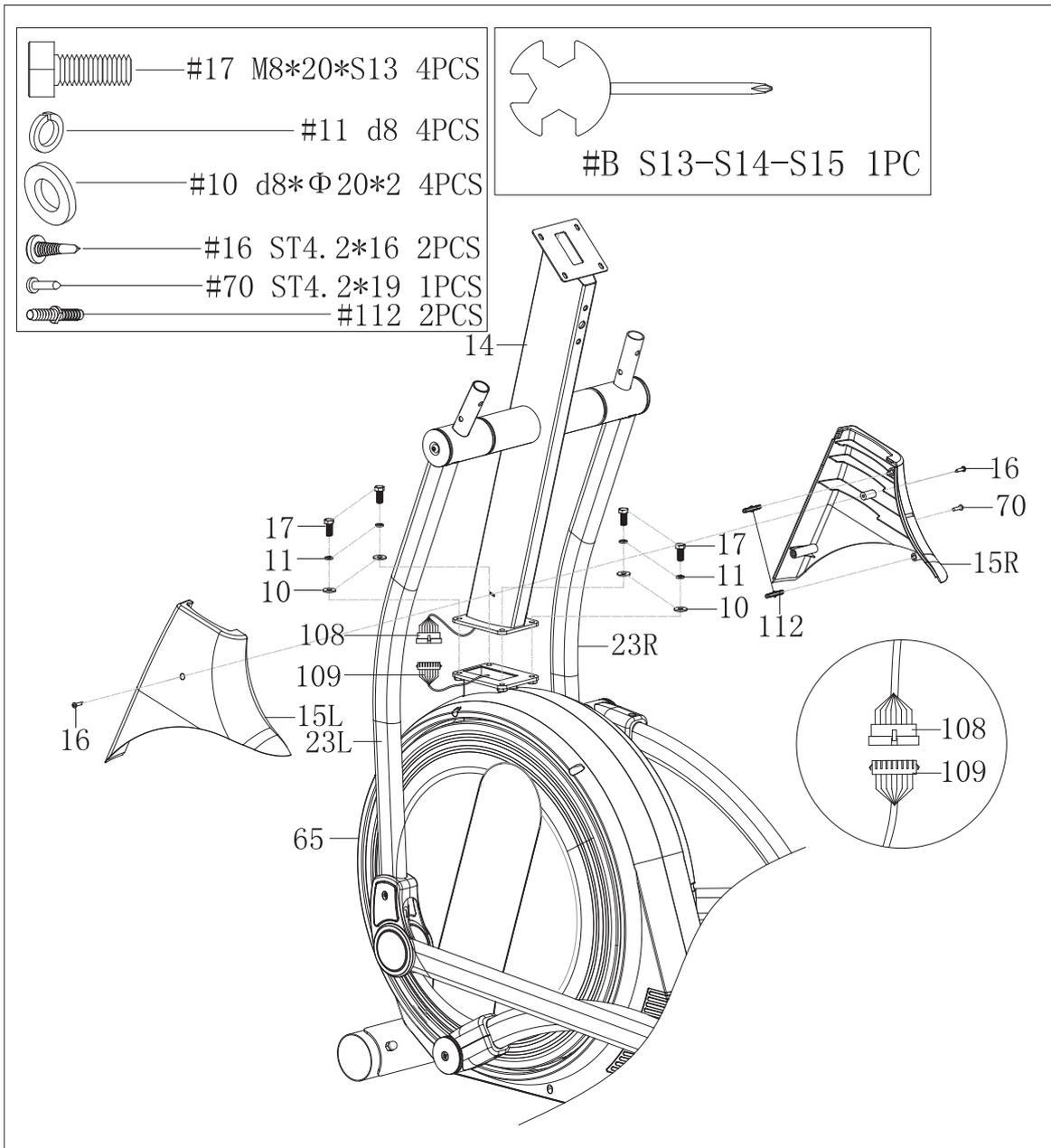
No.	Description	Qty
97	Washer d6*Φ13*1	1
98	Bolt M6*12*S10	1
99	Idler rod	1
100	Spring	1
101	Alum plate	2
102	Bolt M5*16*S8	4
103	Washer d5*Φ13*1	4
104	Bearing holder	2
105	Bearing holder plate	2
106	Flywheel	1
107	Flywheel axle	1
108	Trunk wire 1	1
109	Trunk wire 2	1
110	Adapter wire	1
111	Packing Tube	1
112	Plastic connector	2
A	Wrench S5	1
B	Spanner S13-14-15	1

HARDWARE

	—————	#16 ST4.2*16	2PCS
	—————	#20 M8*40*15*S5	4PCS
	—————	#21 d8*Φ 20*2*R16	4PCS
	—————	#22 M8*H7.5*S13	4PCS
	—————	#70 ST4.2*19	1PCS
	—————	#112	2PCS
	—————	#A S5	1PC
	—————	#B S13-14-15	1PC

INSTALLATION GUIDE

STEP 1



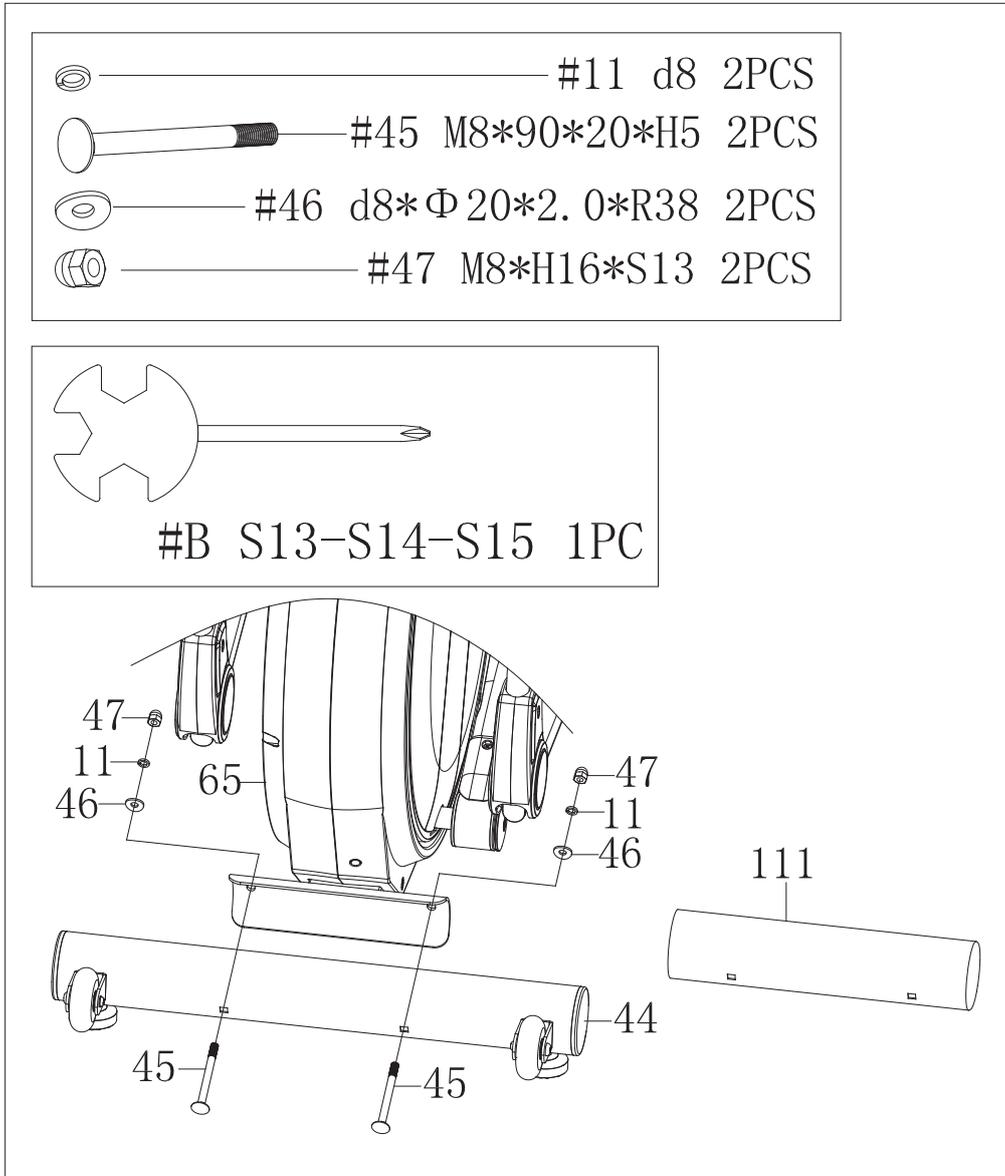
a. Connect trunk wire 1(107) on the handlebar post(14) with trunk wire 2(108) on the main frame(65) well, then put the wires inside of main frame(65).

b. Remove bolts (17), spring washers (11) and washers(10) from handlebar post(14) by spanner(B). Attach handlebar post(14) to main frame(65) with bolts(17), spring washers (11) and washers(10) by spanner(B).

c. Secure handlebar post covers(15L/R) with screws(16), screws(70)and Plastic connector(112) in handlebar post(14) by spanner(B).

INSTALLATION GUIDE

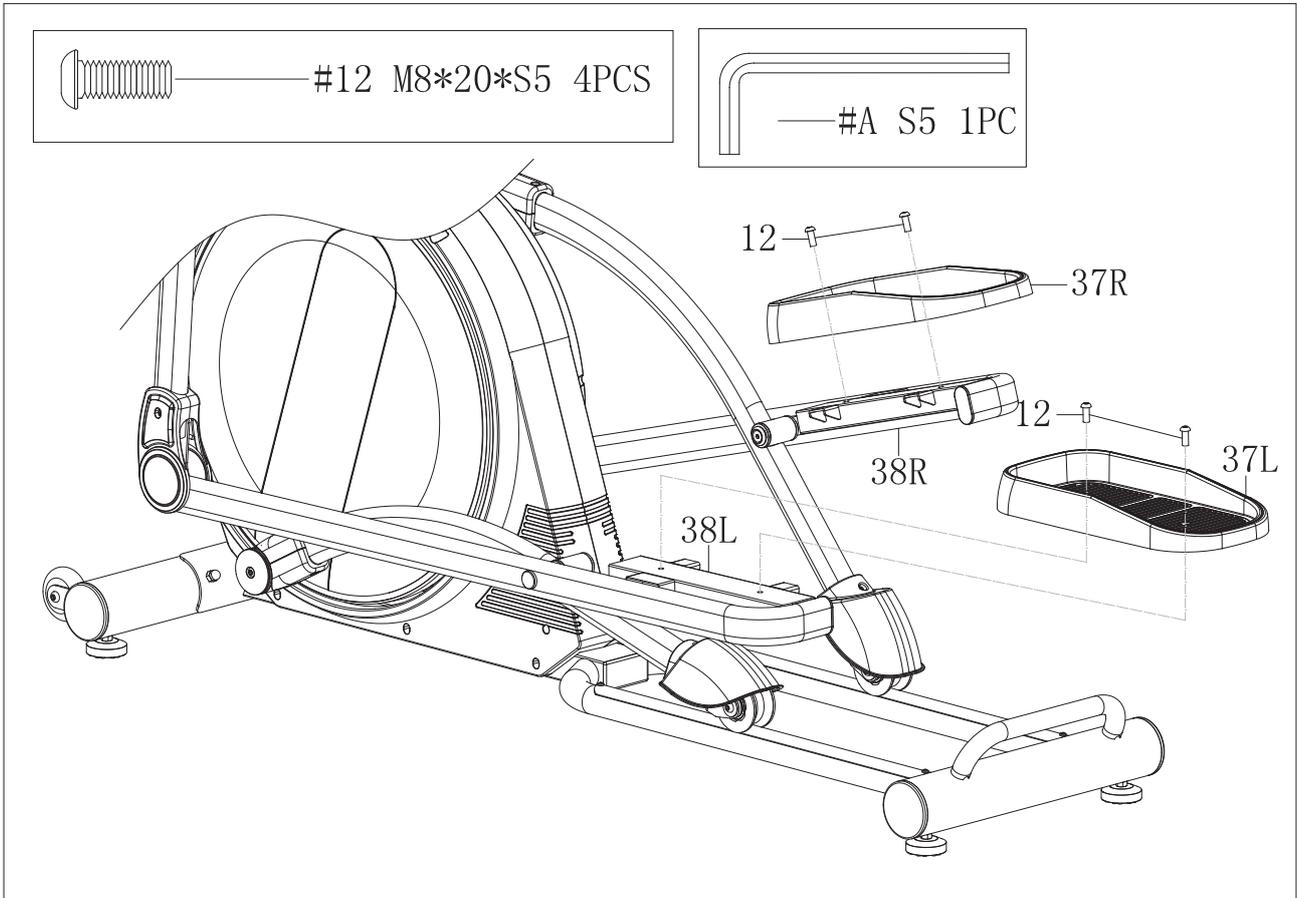
STEP 2



Remove bolts (45), spring washers (11) , arc washer(46) and cap nut(47) by spanner(B).Remove packing tube (111) and replace the front stabilizer(44),then attach front stabilizer(44) to main frame(65) with bolts(45), spring washers (11),arc washer(46) and cap nut(47) by spanner(B).

INSTALLATION GUIDE

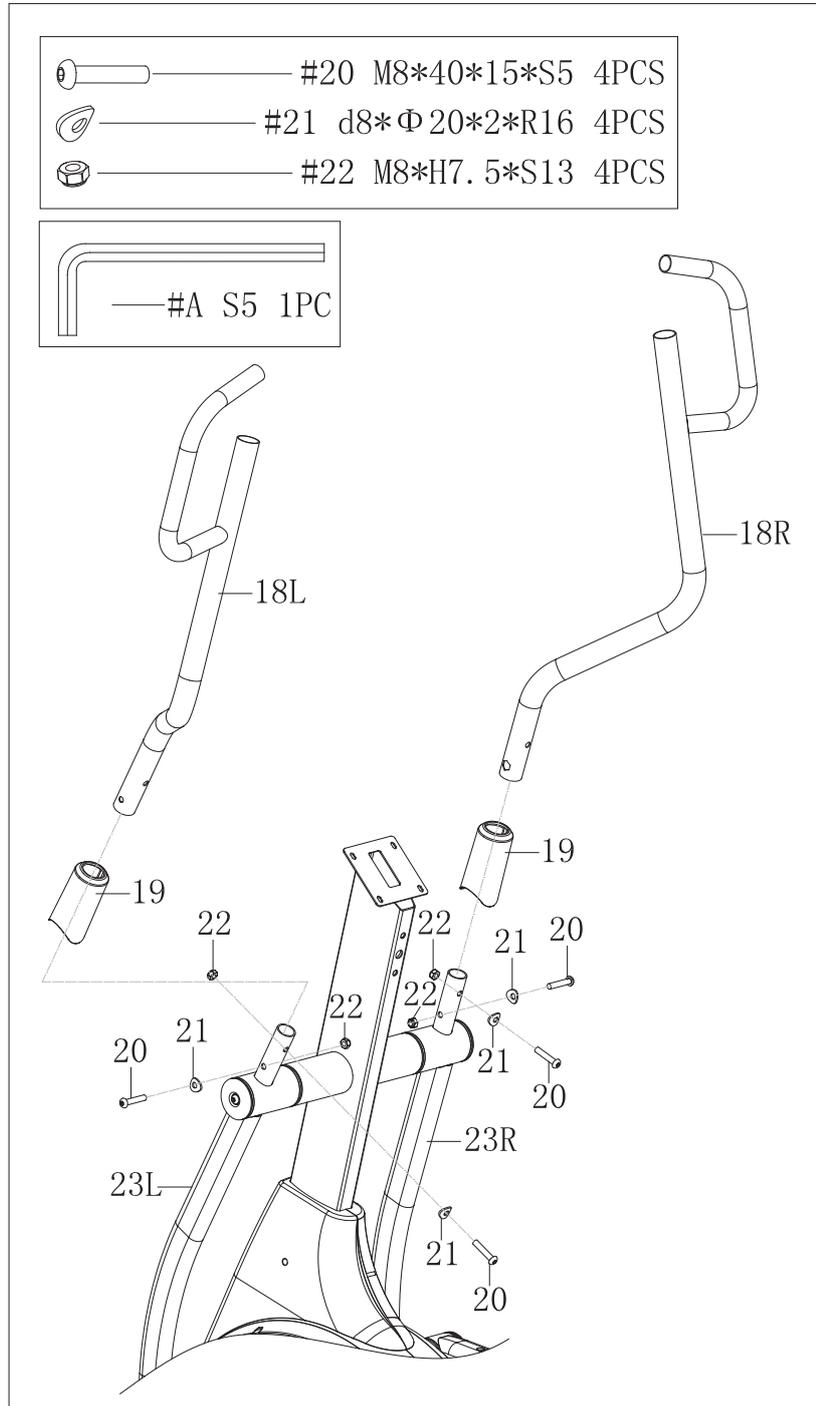
STEP 3



Remove bolts(12) from Linkage(38L/R) by wrench(A), then attach pedal(37L/R) to Linkage(38L/R) with bolts(12) by wrench(A).

INSTALLATION GUIDE

STEP 4

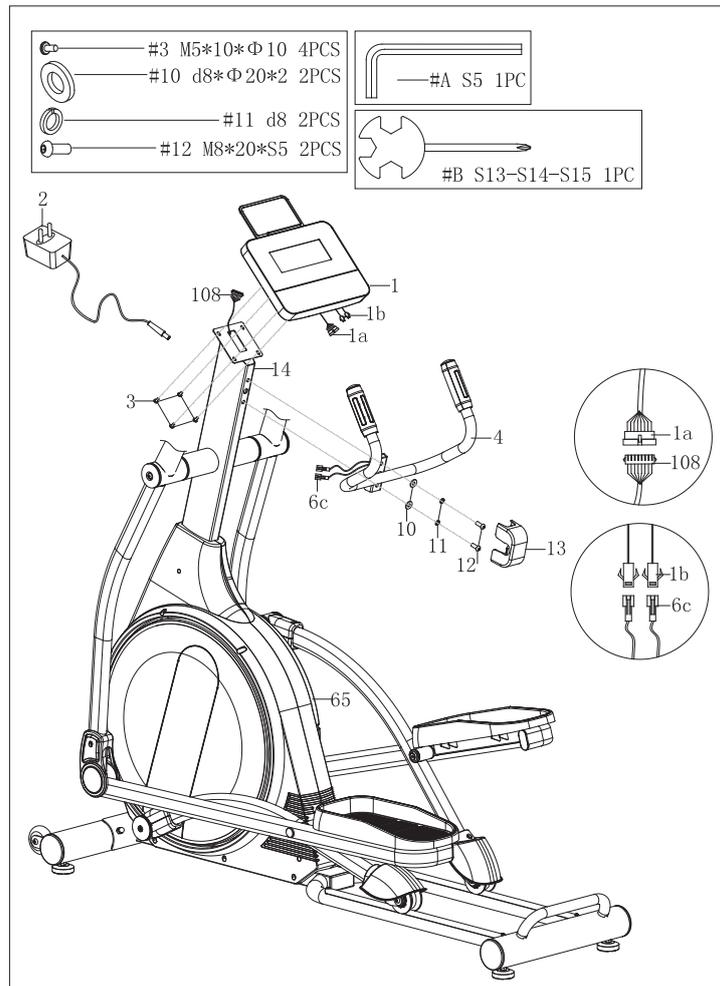


a. Put handlebar covers(19) into handlebar(18L/R)

b. Attach handlebar(18L/R) to reciprocating bar(23L/R) with bolts(20), arc washers(21) and nylon nut (22) by wrench(A).

INSTALLATION GUIDE

STEP 5



a. Remove bolts(12), spring washer(11) and washers(10) from handlebar post(14) by wrench(A), draw the handle pulse wire(6C) through the handlebar post(14). Attach the middle handlebar (4) to handlebar post(14) with bolts(12), spring washer(11) and washers(10) by wrench(A).

b. Take out the bolts(3) from Console(1) by spanner(B), Connect Console wire(1a) with Trunk wire 1(108) and Console wire(1b) with handle pulse wire(6C) well. then attach Console(1) to handlebar post(14) with bolts(3) by spanner(B).

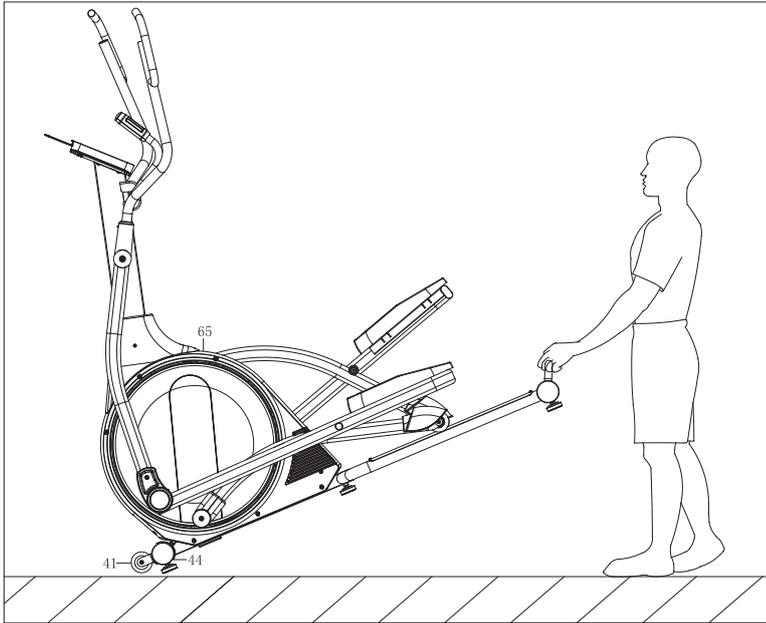
c. Insert adapter wire(2) to power hole on the main frame(65), then plug the adapter into an outlet.

Attention: Cut off the power source when don't use it long time.

The assembly is complete!

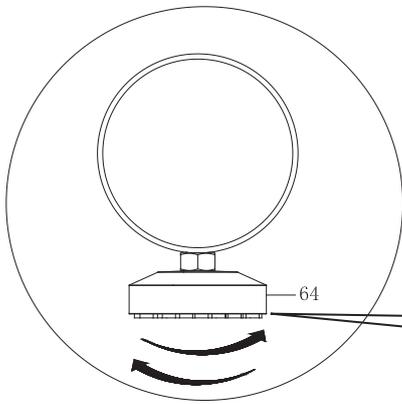
ADJUSTMENTS GUIDE

1.MOVING THE MACHINE



To move the machine, pull the handlebar until the roller(41) on the front stabilizer(44) touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location at ease.

2.ADJUSTING THE BALANCE



When this product is on an uneven surface, please adjust both foot pads on end cap(64) according to the instruction picture.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

This stage helps to get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

2. Exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your butt it is very important to maintain a steady tempo throughout.

3. cool down phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle Toning

To tone muscle while on your Crosstrainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight Loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

Slowly bend forward with your knees bent, letting your shoulders and back relax as you try to touch your toes. Go down as far as you can and hold the position for 15 seconds.



shoulder lift:

Lift your right shoulder up, towards your ear and hold the position for a moment. Then repeat the exercise with your left shoulder



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot.



Adductor stretch:

push down with elbows on knees very gently, keep back straight



Lateral stretching:

Stretch your arms upwards. Now try to stretch your right arm up as far as you can, feeling your right side stretch. Hold this position for a moment. Then repeat the exercise with your left arm.



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2002,

You have a legal warranty period of 2 years.

The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.

In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty period.

In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory

So-called reversal of the burden of proof for a period of 12 months after delivery of the product.

1. The warranty does not cover:

- all parts of the device which are subject to wear due to function, in so far as they are not production or material defects.
- Damage caused by improper or faulty maintenance and repairs, alterations or replacement of parts which have not been carried out by a qualified person.
- Damage caused by improper use and force majeure.

2. Authorized warranty claims are provided if:

- The claim or defect at the time of handing over to the customer already existed.
- No natural or function-related wear Cause of the wear or alteration of the goods (see list of wear parts)!
- The damage or defect is not caused by the fact that the device was not used as intended.

If you have questions about your product, our staff will help you
Service department.

We wish you lots of fun and success with your new device!

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EC-DECLARATION OF CONFORMITY in accordance with EN ISO/IEC 17050-1:2010

Wir / We As-STORES GmbH / Kohnacker 9a / 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 Gerättrichtlinie

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 E4
Model number (YK-CT2301T)

are in compliance with actual EU standarts especially:

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

Company	Representative
AS-STORES GmbH Kohnacker 9a 41542 Dormagen Germany E-Mail: service@as-stores.com Phone: +49 (0) 2133 - 86888120 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2024.03.04