



# VIVA

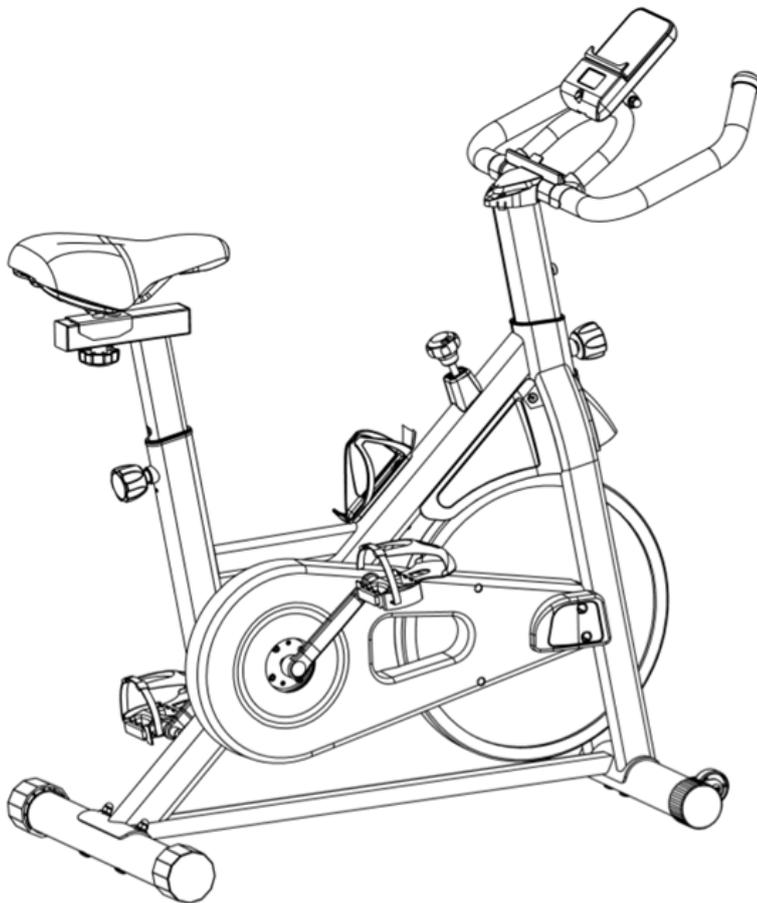
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

# S14



VERSION: V1

[www.AsVIVA.de](http://www.AsVIVA.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

## INHALT

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN .....	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT .....	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE .....	8
BAUTEILE .....	9
COMPUTER.....	17
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	18
WARTUNG UND PFLEGE .....	22
STÖRUNGSSUCHE .....	23
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT .....	24
WARRANTY TERMS .....	25
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT .....	26
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS .....	28
EXPLODING DRAW .....	29
PART LIST .....	30
MONTAGE PARTS .....	31
ASSEMBLY .....	33
COMPUTER.....	39
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	40
TROUBLESHOOTING .....	43
WARRANTY DEVICE .....	44
EC-DECLARATION OF CONFORMITY.....	45

# GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

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  
Börsigstraße 4  
D-41541 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](mailto: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 MODE 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



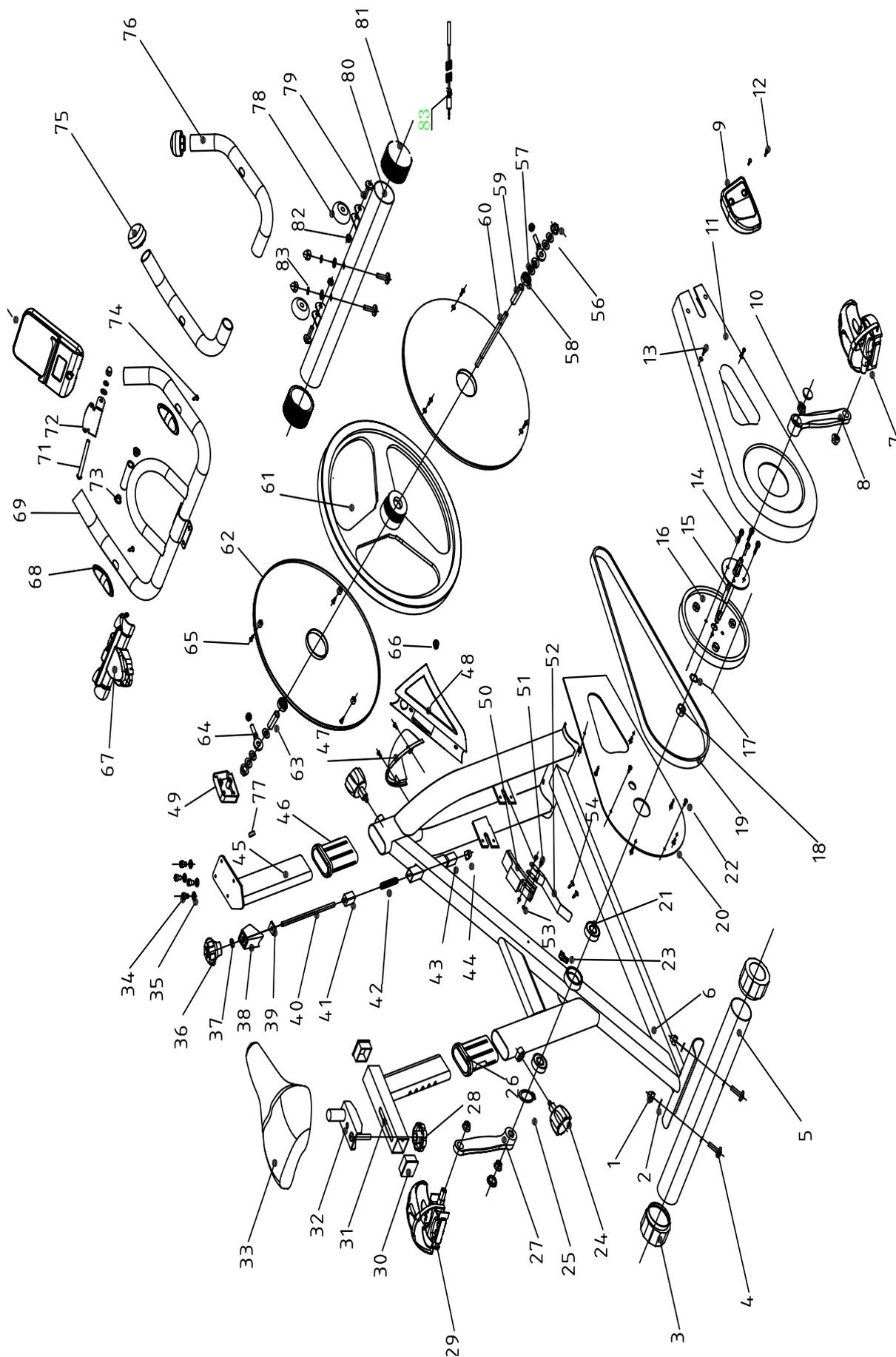
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

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

- 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 ähnlichen 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 150 Kg wiegen.

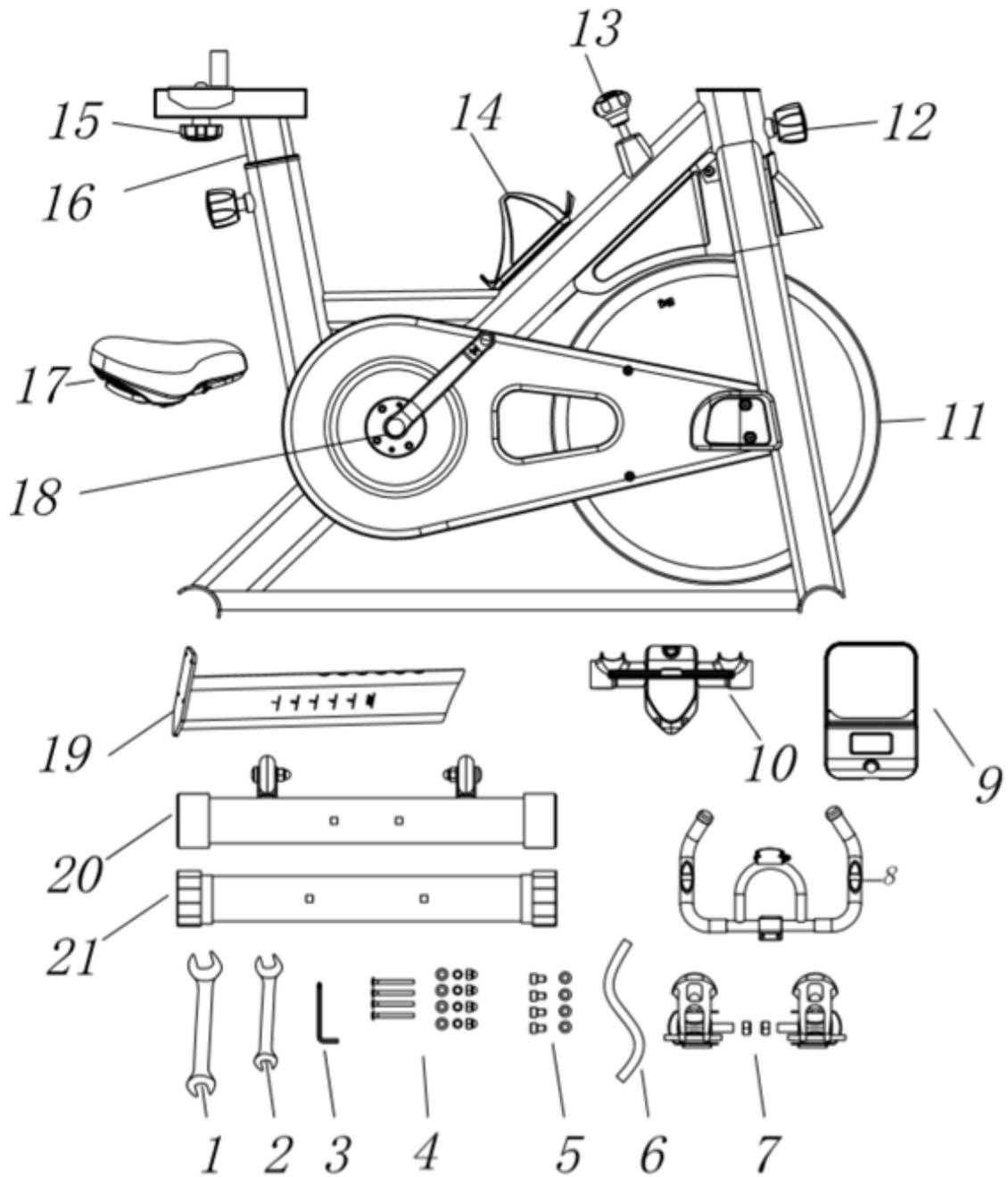
# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Teilenr.	Beschreibung	Teilenr.	Beschreibung
1	Hexagonal cap nut	31	Cushion slide rail component	61	Flywheel
2	Curved flat pad	32	Seat cushion fixed seat component	62	Flywheel decorative cover
3	rear foot cover (black)	33	Square tube plug	63	Spacer sleeve
4	carriage bolt	34	Socket Head Screw	64	1000 pound bolt
5	Rear foot Tube	35	Flat washer	65	Self tapping screw
6	Frame component	36	Brake ball head	66	HR Cable Clip
7	Right Pedal with nut	37	Hexagonal locking nut	67	Armrest cover
8	Crank right	38	brake cover	68	HR film
9	Right decorative cover	39	Square Nut	69	Export special armrest
10	Hex flange stop nut	40	Brake screw rod	70	Computer
11	Chain cover	41	Brake block	72	Mounting plate
12	Cross recessed pan head screws	42	Brake spring	73	Spacer sleeve
13	Cross recessed pan head tapping screws	43	Brake block 4	74	Cross recessed pan head tapping screws
14	Socket head screw	44	Hexagonal cap nut	75	Pipe plug
15	Wheel Axle assembly	45	Armrest slide rail	76	Cotton cover
16	Plastic Pulley	46	Flat round pipe sleeve	77	Support pad
17	Wave washer	47	Front wheel cover	78	Roller
18	Axis spacer	48	Rear wheel cover	79	Socket head screw
19	Belt	49	Left decorative cover	80	Front food tube
20	Inner chain cover	50	Brake seat (wool)	81	Foot cover
21	Deep groove ball bearing	51	Hexagonal socket headed screw	82	Hexagonal locking nut
22	Cross groove pan head self drilling self tapping screw	52	Brake seat fixing pad	83	Electronic watch harness
23	Sensor head fixed seat	53	Hexagonal locking nut	84	Spring washer
24	Plum shaped zipper	54	Cross groove flat head self tapping screw		
25	External circlips				
26	Flat round tube sleeve	56	Hexagonal locking nut		
27	Crank left	57	flat washer		
28	Plum nut	58	Deep grove ball bearing		
29	Left pedal with nut	59	Flywheel lining tube		
30	Square tube plug	60	Flywheel shaft		

# BAUTEILE



# BAUTEILE

Nr.	Name
1	Gabelschlüssel
2	Gabelschlüssel
3	Inbusschlüssel
4	Montage der Armlehne
5	Montage des Stabilisators
6	Faltenbalg
7	Pedale
8	Armlehnenabdeckung
9	Elektronische Uhr / Display
10	Lenker
11	Schwungrad
12	Drehknopf Lenkerverstellung
13	Widerstandsregler
14	Flaschenhalter
15	Drehknopf Sattelverstellung
16	Sattelstange
17	Pedalkurbel
18	Sattel
19	Lenkerstange
20	Vorderer Stabilisator
21	Hinterer Stabilisator

# MONTAGE

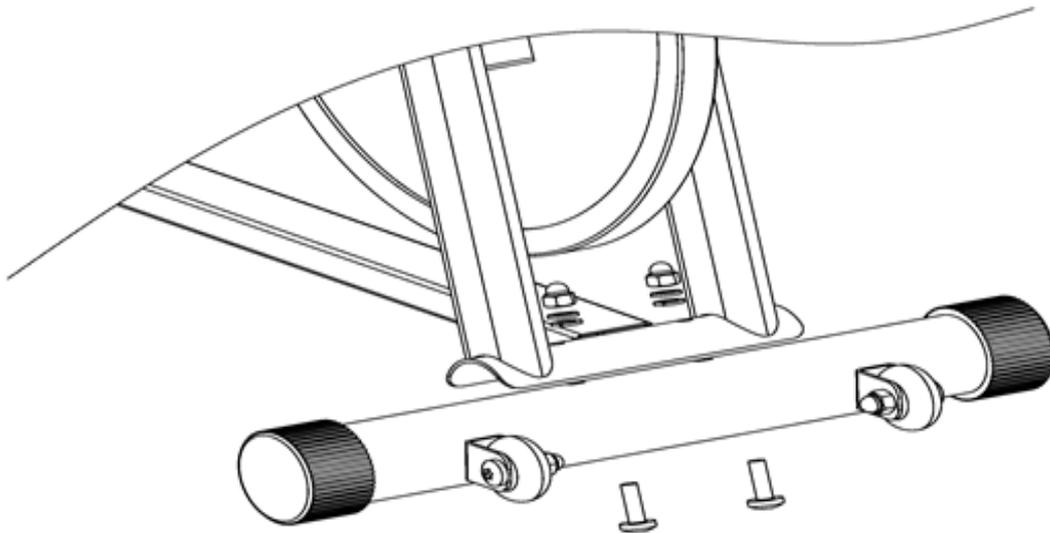
## Warnung!

Gehen Sie äußerst sorgfältig mit den Teilen um, unkorrekte Montage kann Verletzungen hervorrufen.

## Beachten Sie

Bevor Sie mit der Montage starten, lesen und verstehen Sie alle Instruktionen.

## Schritt 1

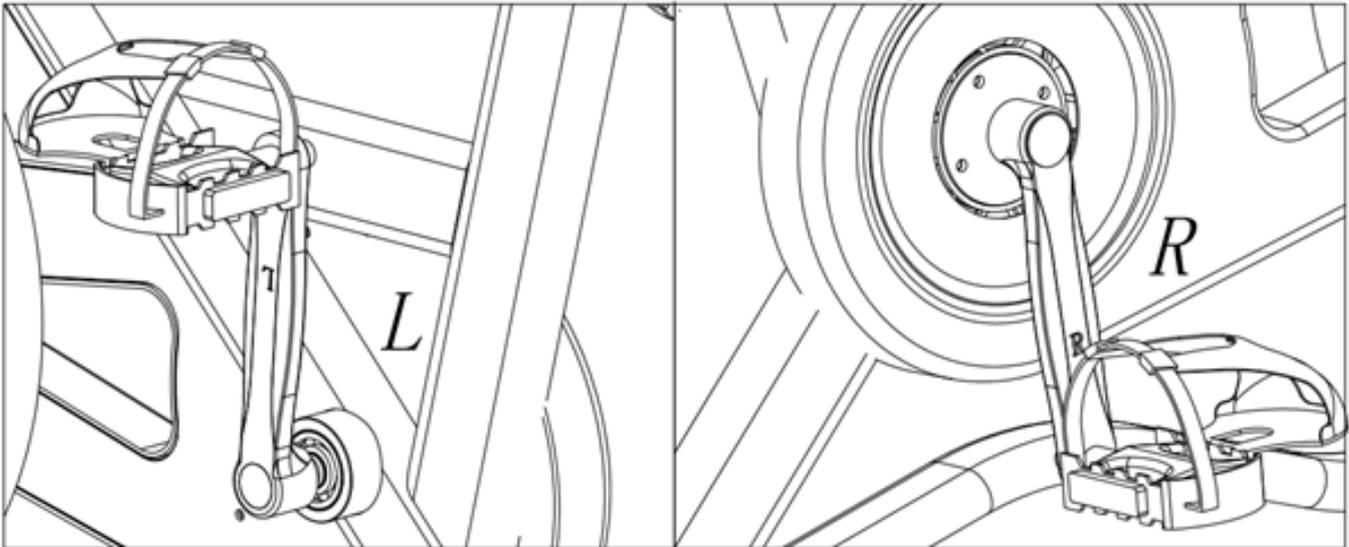


1. Nehmen Sie den vorderen Stabilisator heraus und setzen Sie es in den vorderen Bogen des Rahmens ein, wobei Sie die Bohrungen ausrichten. Führen Sie dann die Schraube in die Bohrung ein und stecken Sie der Reihenfolge nach die Bogen-Unterlegscheibe mit einem Durchmesser von 8 sowie die Federscheibe mit einem Durchmesser von 8 auf die Schraube. Anschließend setzen Sie die Abdeckmutter auf und ziehen sie mit dem mitgelieferten Spezial-Gabelschlüssel fest.

2. Die Montage des hinteren Stabilisators erfolgt auf die gleiche Weise wie oben beschrieben.

Achtung: Nach der Montage des vorderen und hinteren Stabilisators können drei Füße den Boden berühren. In diesem Fall kann die Höhe der schwarzen Fußabdeckung am Standrohr angepasst werden, um das Produkt auszubalancieren.

# MONTAGE



## Schritt 2

Beim Herausnehmen der Pedale werden Sie feststellen, dass diese mit „L“ (links) und „R“ (rechts) gekennzeichnet sind.

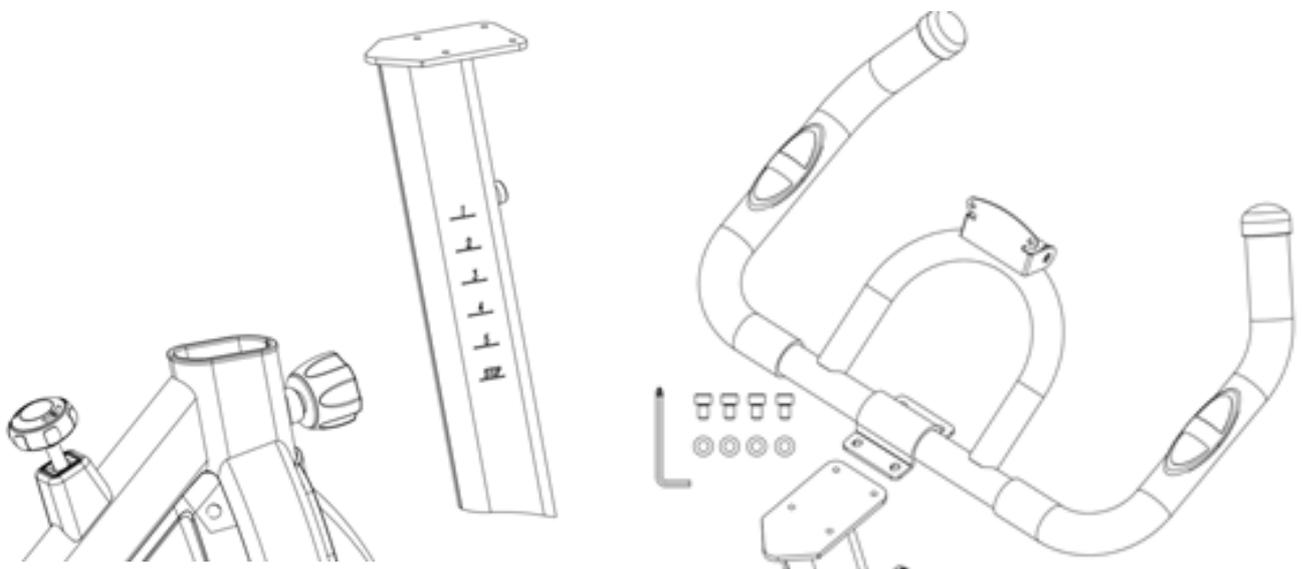
Geben Sie zunächst zwei Tropfen roten Schraubensicherungslack auf das Gewinde des „R“-Pedals und schrauben Sie es in das Gewindeloch der rechten Kurbel ein. Drehen Sie es im Uhrzeigersinn, bis es sich nicht mehr weiterdrehen lässt, und ziehen Sie es anschließend mit dem mitgelieferten Spezial-Gabelschlüssel fest.

Nehmen Sie dann das „L“-Pedal und geben Sie ebenfalls zwei Tropfen Schraubensicherungslack auf das Gewinde. Schrauben Sie es in das Gewindeloch der linken Kurbel ein und drehen Sie es gegen den Uhrzeigersinn, bis es sich nicht mehr weiterdrehen lässt. Verwenden Sie auch hier den Spezial-Gabelschlüssel, um das Pedal festzuziehen.

Hinweis: Die Kurbel ist ebenfalls mit „L“ und „R“ gekennzeichnet, entsprechend den Markierungen auf den Pedalen. Eine falsche Montage kann dazu führen, dass sich die Kurbel löst und das Produkt beschädigt wird.

**Wichtig: Die Pedale müssen fest angezogen werden, da sie sich bei längerer Nutzung sonst lösen und abfallen können.**

# MONTAGE



## Schritt 3

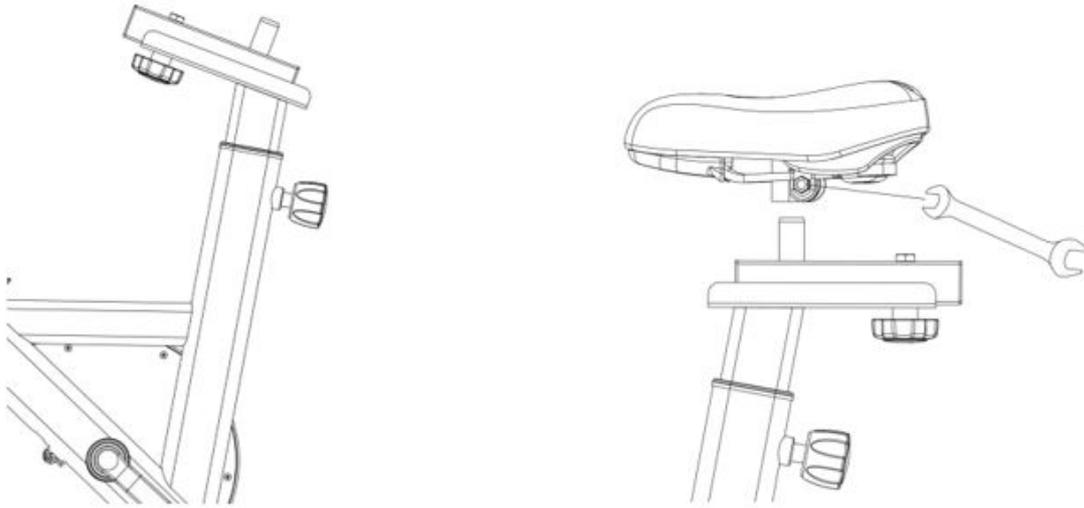
Drehen Sie den Sternknopf (Plum Blossom-Knopf) gegen den Uhrzeigersinn, setzen Sie ihn in die Führungsschiene ein, um die passende Höhe einzustellen, und ziehen Sie anschließend den Knopf fest.

Nehmen Sie die Armlehne heraus, richten Sie die vier länglichen Löcher an der Armlehne auf die Gewindelöcher des Armlehnenbefestigungssockels aus und setzen Sie eine flache Unterlegscheibe in die Zylinderschraube ein.

Verwenden Sie anschließend den Inbusschlüssel, um die Schrauben nacheinander festzuziehen.

# MONTAGE

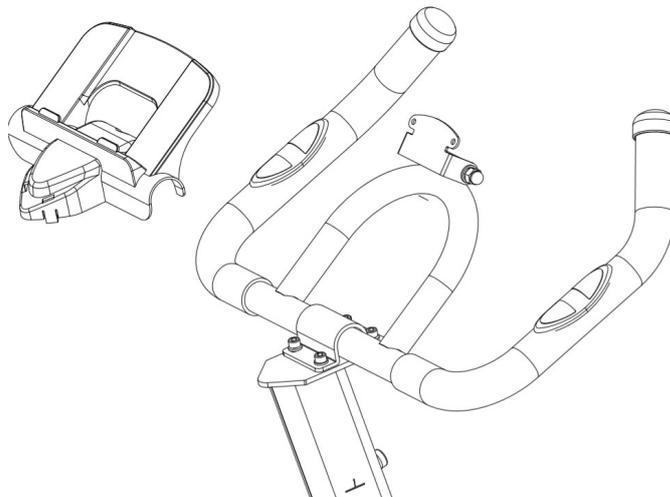
## Schritt 4



Drehen Sie zunächst den Knopf gegen den Uhrzeigersinn, um den Zugstift zu entfernen, nehmen Sie dann die Sattel-Schiene heraus und drehen Sie sie in die in der Abbildung angegebene Richtung. Nachdem Sie die Sitzkissen-Schiene wieder eingesetzt und die passende Höhe eingestellt haben, ziehen Sie den Knopf fest.

Entfernen Sie zuerst die Sattel-Schiene und drehen Sie sie in die in der Abbildung angegebene Richtung. Nehmen Sie den Sattel heraus und richten Sie dessen Öffnung auf die Sattel-Verstärkung aus. Nachdem Sie den Winkel des Sattels eingestellt haben, ziehen Sie die Sechskantmuttern auf beiden Seiten des Sattels mit dem mitgelieferten Spezial-Gabelschlüssel fest.

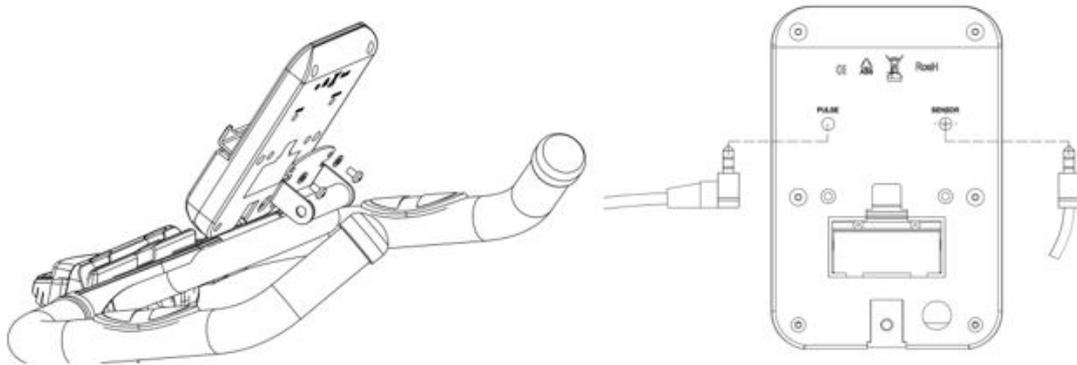
## Schritt 5



Nehmen Sie die Armlehnenabdeckung ab, wie auf der rechten Seite im Bild gezeigt, setzen Sie sie mit leichtem Druck auf, und die Klammer an der Armlehne rastet automatisch ein.

# MONTAGE

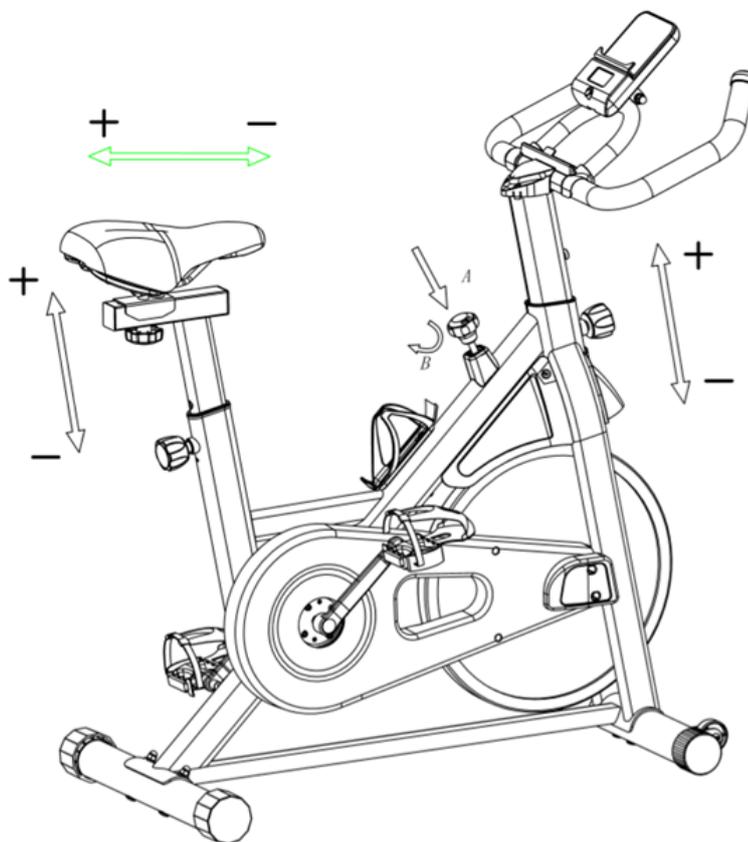
## Schritt 6



Entfernen Sie zunächst die Schraubenunterlegscheibe der elektronischen Uhr. Setzen Sie anschließend die Batterie ein und richten Sie die Befestigungslöcher der Uhr mit den Löchern der Montageplatte aus. Nehmen Sie dann die Schrauben und setzen Sie diese durch die ausgerichteten Löcher. Verwenden Sie geeignetes Werkzeug, um die elektronische Uhr sicher an der Befestigungsplatte zu befestigen. Abschließend führen Sie das Anschlusskabel in die elektronische Uhr ein.

# MONTAGE

## Schritt 7

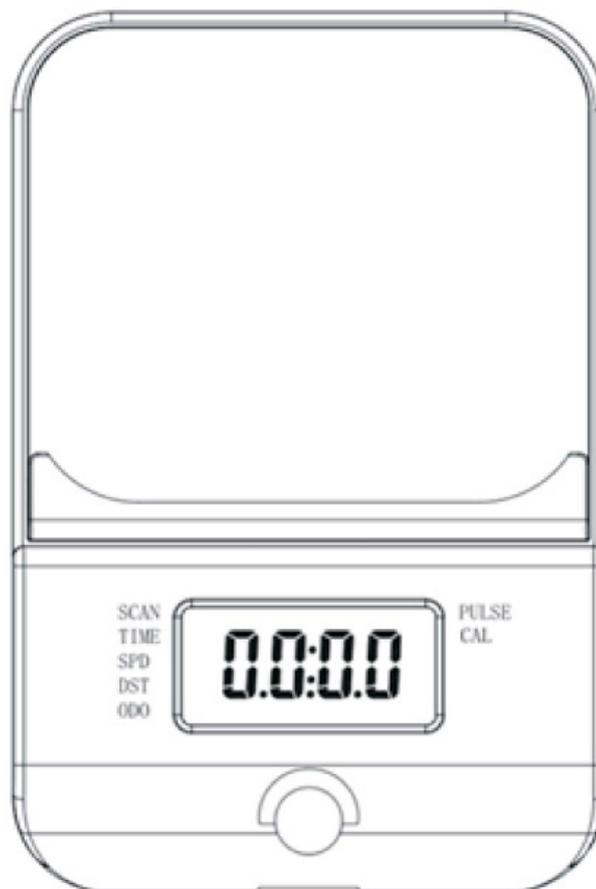


Wie in der Abbildung gezeigt, drehen Sie den Widerstandsregler im Uhrzeigersinn, um den Widerstand des Fitnessbikes zu erhöhen – und gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu verringern.

Bei einem Notfall drücken Sie bitte den Bremsknopf nach unten.

Wenn eine solche Situation eintritt, drücken Sie den Widerstandsregler fest mit der Hand nach unten. Das Fitnessbike wird dadurch schnell gestoppt, um Verletzungen zu vermeiden.

# COMPUTER



**SPEED:** Startet bei 0. Am Kopf des Displays wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt. (0 - 99,9 Kilometer pro Stunde)

**TMR TIME:** Startet bei 0 und zeigt die Trainingszeit an. (0 - 99:59 Minuten)

**SCAN:** Wenn SCAN blinkt, werden nacheinander alle Funktionen der Reihe nach angezeigt.

**DISTANCE:** Startet bei 0 und zeigt die absolvierte Distanz an. (0 -99,99 Kilometer)

**CALORIES:** Startet bei 0 und zeigt Ihren aktuellen Kalorieverbrauch. (0 - 99,9 kcal)

Bitte beachten Sie, dass die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung dienen. Diese können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.

**ODO DISTANCE:** Startet bei 0. Zeigt die gesamte zurückgelegte Strecke an, Anzeigebereich: 0–99,9 Kilometer.

**PULSE:** Zeigt den aktuellen Pulswert an. (40 - 240 BPM)

**Hinweis:** Um die Batterien des Computers zu wechseln, müssen Sie das Batteriefach auf der Rückseite des Computers öffnen.

# 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.



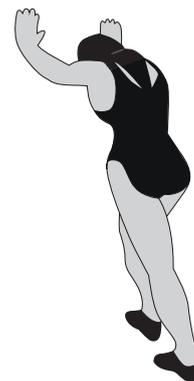
## **Seitliches Dehnen:**

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

# PULSMESSTABELLE

## Zielpuls-Tabelle

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die geschätzten Ziel-Pulse für unterschiedliche Alterskategorien. Suchen Sie sich die Kategorie aus, die Ihnen am nächsten kommt und Sie finden die Herzfrequenz:

Alter	Ziel Puls Zone 50 - 75%	Durchschnitt max. Puls 100%
20 Jahre	100 - 150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98 - 146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95 - 142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93 - 138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90 - 135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88 - 131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85 - 127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83 - 123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80 - 120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78 - 116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75 - 113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73 - 110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70 - 105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68 - 100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65 - 98 Schläge pro Minute	130

Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.

**ACHTUNG, bitte folgendes beachten:**

Einige Bluthochdruck-Medikamente erniedrigen Ihren Maximum-Puls und so auch den Ziel-Pulsbereich. Sie sollten in diesem Fall gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsprogramm besprechen.

Wenn Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie mit dem Ziel-Puls im Bereich 50% während der ersten Wochen liegen. Sie können dann zunehmend steigern, bis Sie den 75%- Bereich halten. Nach sechs Monaten oder mehr, in denen Sie regelmäßiges Training absolviert haben, können Sie eventuell auch ohne Problem im Bereich 85% trainieren, wenn Sie wollen. Das ist jedoch nicht notwendig, um in Form zu bleiben!

# WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden.

Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Gerätinneren. 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.

# STÖRUNGSSUCHE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Keine Anzeige	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie alle Kabelverbindungen
	Der Computer ist fehlerhaft	Ersetzen Sie den Computer
Keine Geschwindigkeitsanzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitung und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
		Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft	
Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal	Der Computer ist fehlerhaft	
	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleitungsstecker zum Computer
		Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihrem Körper und den Pulssensoren zu sichern.
Die Handstange hat Spiel / wackelt	Schrauben haben sich gelöst	Prüfen Sie alle Schrauben auf festen Sitz
Geräuschentwicklung der beweglichen Teile	Unkorrekte Montage	Entfernen Sie die Verkleidung und stellen Sie die korrekte Montage der beweglichen Teile sicher.

Bei Störungen entfernen Sie bitte die Batterien für einige Sekunden.  
Sollte der Fehler weiterhin auftreten, setzen Sie sich bitte mit unserer Serviceabteilung in Verbindung.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter.

# GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Produkts aus dem Hause AsVIVA. Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe der Ware durch den Hersteller oder Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabedatums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 12 Monaten nach Übergabe des Produktes

Nach 12 Monaten müssen Sie beweisen, dass die Ware schon beim Kauf fehlerhaft gewesen ist.

## **1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:**

alle Teile, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.

Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen,

Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

## **2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:**

Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war

Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war ( siehe Liste Verschleißteile unter Garantiebedingungen! )

Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Produkt haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in den Gewährleistungsbestimmungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

# 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  
Borsigstraße 4  
D-41541 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](mailto: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 of a repair procedure



# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- The safety level of the device can only be held if it is regularly tested for damage and wear. Particular attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the moving elements.
- If you pass this device or use it by another person, make sure that the user is aware of the contents of this manual.
- This unit can only be used by one person to exercise
- Check that all screws, bolts and other connections are firmly seated before using them for the first time and then at regular intervals.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the unit before starting the workout.
- Exercise only on the device if it works properly.
- Defective parts must be exchanged immediately and / or the appliance cannot be used until the maintenance.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibilities because, due to the child's natural playfulness and the ability to experiment, the children will be faced with situations for which the training equipment is not built.
- When you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should supervise the children, if necessary, and should point out the correct use of the appliance. As a toy, the training equipment is by no means suitable.
- When installing the unit, please ensure that there is sufficient clearance in each direction.
- Children should not be near the unit unattended, as they can use the unit in a kind and fashion due to their natural play, for which it is not intended and can cause accidents.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not extend into the range of motion during the exercise and interfere with the flow.
- When setting up the appliance, make sure that the appliance is stable and possibly ground unevenness are compensated for.
- Always wear training clothes and shoes that are suitable for a fitness training when you are working on the device. The clothing must be designed in such a way that it cannot get stuck anywhere during the workout due to its shape. The shoes should be chosen according to the training device, give the foot a firm hold and have a non-slip sole.
- In general, you should consult your doctor before taking a training course. He can provide you with concrete information about the stress intensity that is appropriate for you and give you tips on training and nutrition.

# 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.**

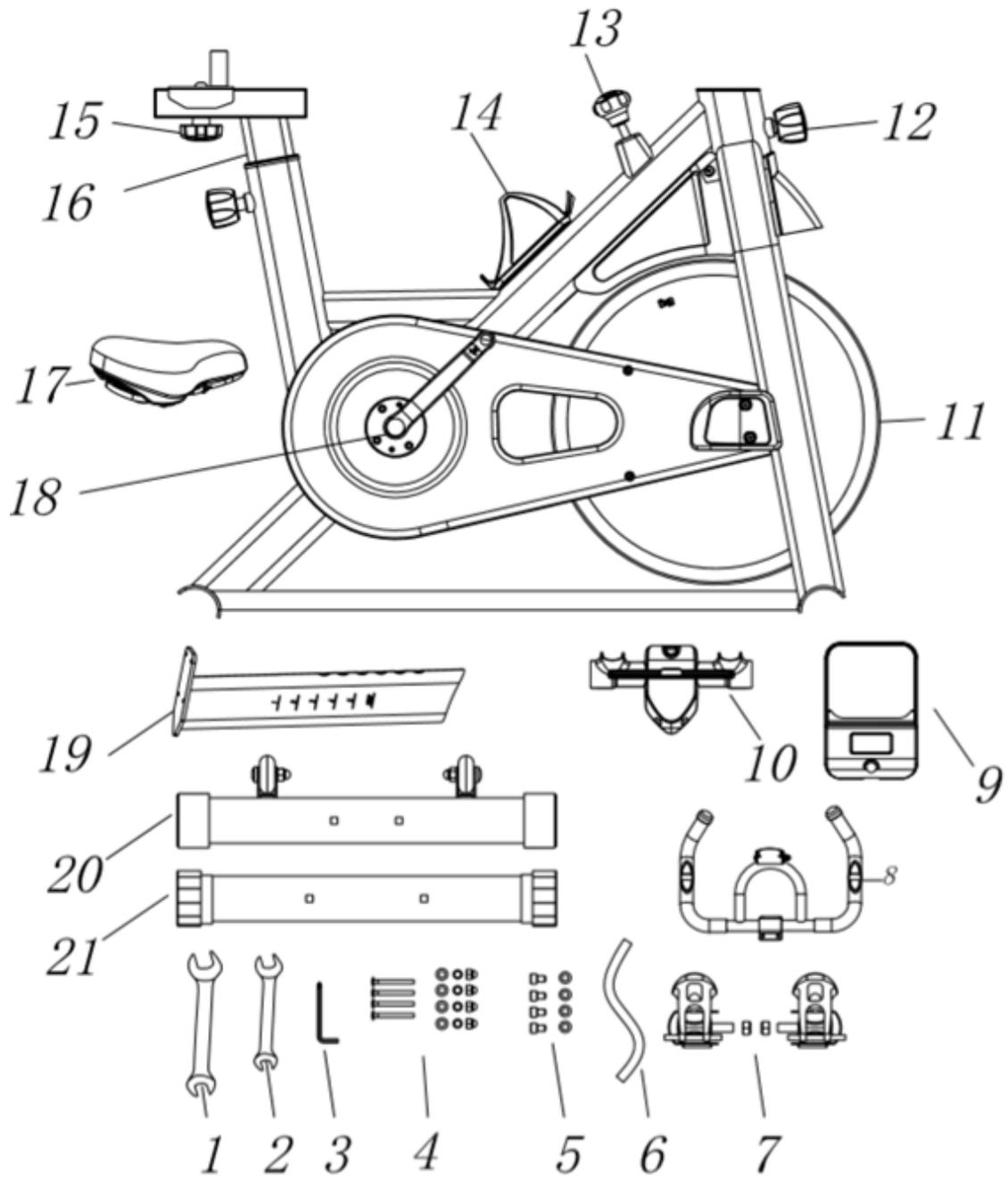
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from 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 150 kg



# PART LIST

Part No	Description	Part No	Description	Part No	Description
1	Hexagonal cap nut	41	Brake block 3	81	Foot cover
2	Curved flat pad	42	Brake spring	82	Locking nut
3	Rear foot cover	43	brake block 4	83	Electronic watch harness
4	Carriage bolt	44	Cap nut	84	Spring washer
5	Rear foot tube	45	Armrest slide rail		
6	frame component	46	Pipe sleeve		
7	right pedal	47	Front wheel cover		
8	right crank	48	rear wheel cover		
9	Right decorative cover	49	Left decorative cover		
10	Hex stop nut	50	Brake seat (wool)		
11	Chain cover	51	Socket head screw		
12	Pan head screw	52	Seat fixing pad		
13	Tapping screws	53	Locking nut		
14	Socket head screw	54	Self tapping crew		
15	Wheel axle assembly	56	Locking nut		
16	Plastic pulley	57	Flat washer		
17	wave washer	58	Ball bearing		
18	Axis spacer	59	Flywheel lining tube		
19	belt	60	Flywheel shaft		
20	Inner chain cover	61	Flywheel		
21	Ball bearing	62	Flywheel cover		
22	Self tapping screw	63	Spacer sleeve		
23	Sensor head fix. seat	64	1000 pound bolt		
24	Plum shaped zipper	65	Self tapping screw		
25	External circlips	66	AH Cable Clip		
26	Flat round tube sleve	67	Armrest cover		
27	Crank left	68	HR film		
28	Plum nut	69	Export armrest		
29	left pedal	70	Computer		
30	Square tube plug	71	Screw		
31	Cushion slide rail	72	Mounting plate		
32	Seat Cushion fixed	73	Spacer sleeve		
33	Cushion component	74	Tapping screw		
34	Socket head screw	75	Pipe plug		
35	flat washer	76	Cotton cover		
36	Brake ball head	77	Support Pad		
37	Locking nut	78	Roller		
38	Brake cover	79	Socket head screw		
39	Square nut	80	Front Foot Tube		
40	Brake screw rod				

# MONTAGE PARTS



# MONTAGE PARTS

<b>Nr.</b>	<b>Name</b>
1	Open end wrench
2	Open end wrench
3	Allen wrench
4	Armrest assembly
5	Stabilizer assembly
6	Bellows
7	Pedals
8	Armrest cover
9	Electronic watch / Computer
10	Handlebar
11	Flywheel
12	Handlebar adjustment knob
13	Resistance regulator
14	Water bottle holder
15	Saddle adjustment knob
16	Seat cushion slide rail
17	Crank
18	Seat Cushion
19	Handlebar post
20	Front stabilizer
21	Rear stabilizer

# ASSEMBLY

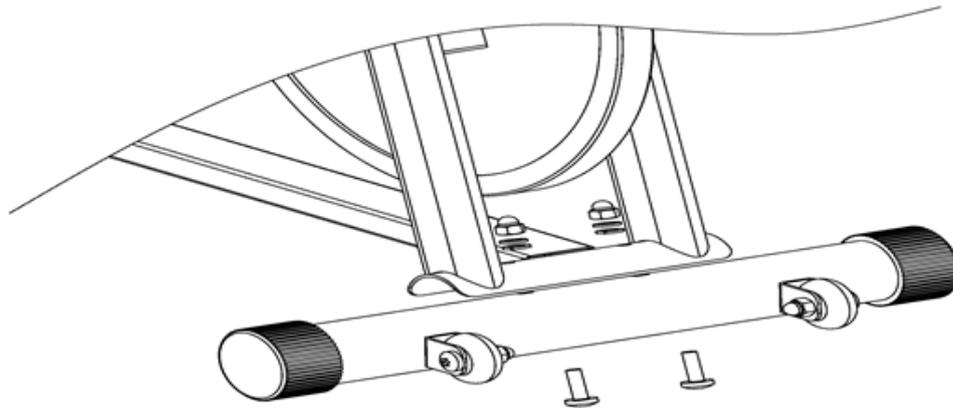
## Caution!

Please be careful with the assembly parts! An incorrect assembly can cause injuries.

## Note:

Before you start with the assembly, please read and understand all instructions.

## Step 1

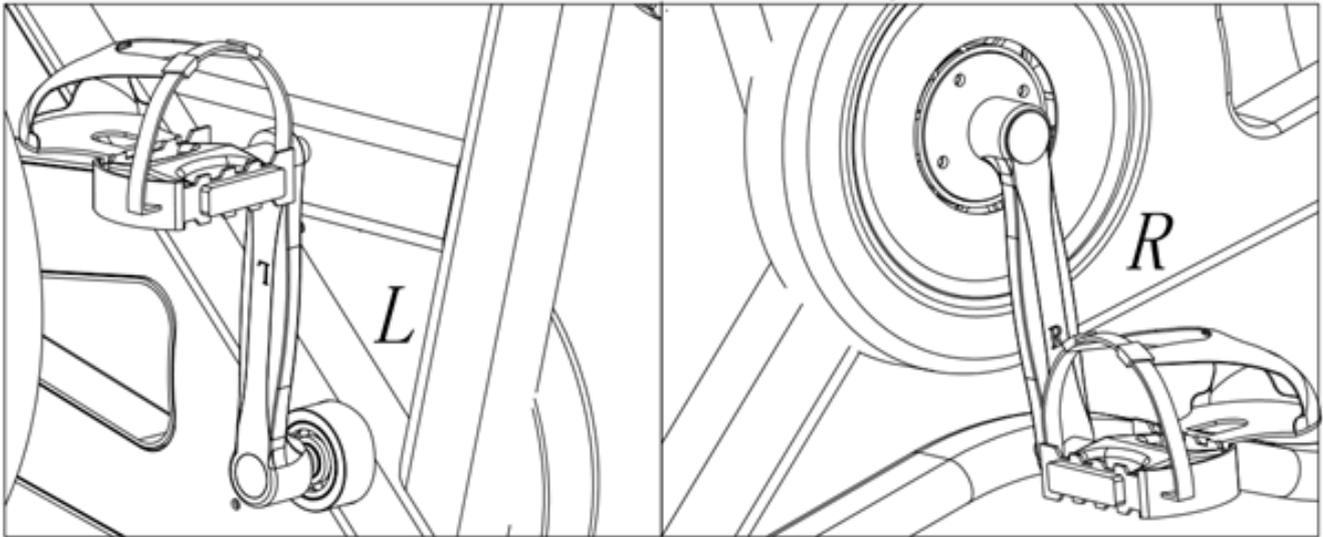


1. Take out the front foot tube and insert it into the front arc of the frame, aligning the holes. Then, insert the bolt into the hole, and sequentially insert the arc washer with a diameter of 8 and the spring washer with a diameter of 8 on the bolt. Then, insert the cover nut and tighten it with the special open-end wrench we provided

2. The installation method of the rear foot tube is the same as above.

Attention: After installing the front and rear foot tubes, the product may have three feet touching the ground. In this case, the height of the black foot cover on the foot tube can be adjusted to balance the product

# ASSEMBLY

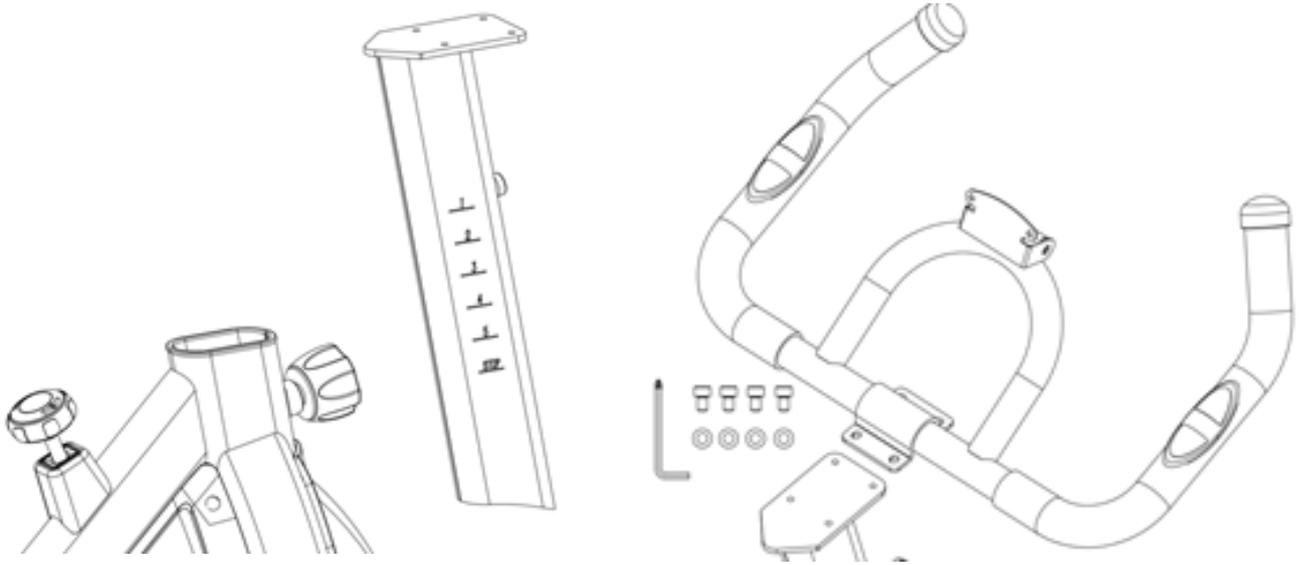


## Step 2

When taking out the foot pedal, you will find that it is marked with "L" and "R". First, apply two drops of red thread locking fluid to the thread of the "R" foot pedal, then insert it into the threaded hole of the right crankshaft, rotate it clockwise until it cannot be turned any further, and then lock it with our special open-end wrench. Take out the "L" foot pedal and apply two drops of thread locking fluid to the thread. Insert it into the left crankshaft thread hole and rotate it counterclockwise until it can no longer be turned. Then use a special open-end wrench to lock it in place.

(Note: The crankshaft is also marked with "L" and "R" corresponding to the markings on the foot pedal. If installed incorrectly, it may cause the crankshaft to slide and damage the product.) And the foot pedal must be locked, otherwise the foot pedal may fall off after prolonged use

# ASSEMBLY

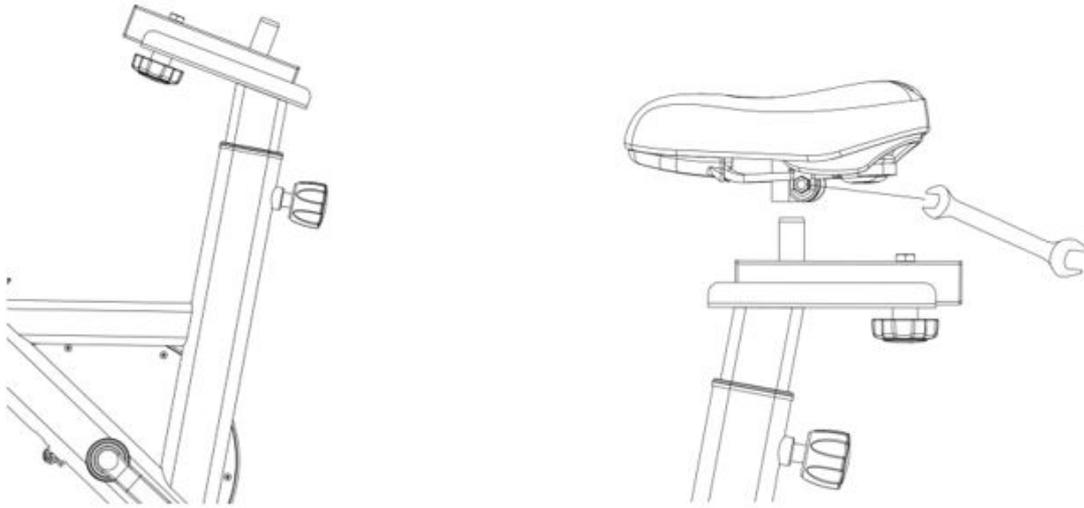


## Step 3

1. Rotate the plum blossom knob counterclockwise, insert it into the slide rail to adjust the appropriate height, and then tighten the knob
2. Take out the armrest, align the four bar shaped holes on the armrest with the threaded holes on the armrest fixing seat, and insert a flat pad into the cylindrical head screw  
Then use an Allen wrench to lock them one by one

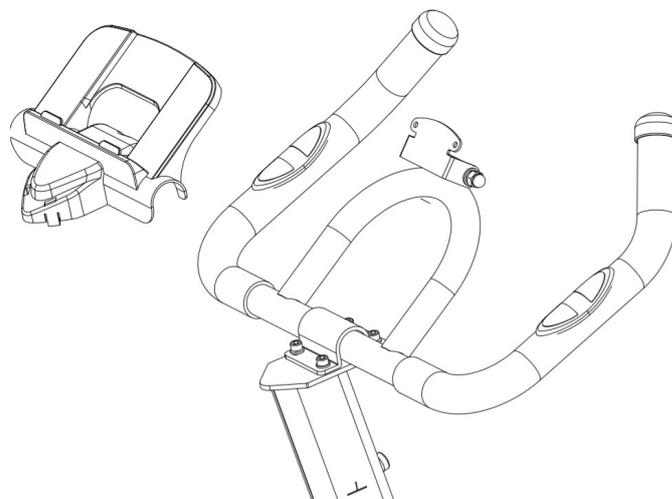
# ASSEMBLY

## Step 4



1. First, turn the knob counterclockwise to remove the pull pin, then remove the seat cushion slide and rotate it in the direction shown in the figure. After inserting the seat cushion slide and adjusting the appropriate height, tighten the knob.
2. First, remove the seat cushion slide rail and rotate it in the direction shown in the figure. Take out the seat cushion and align its mouth with the seat cushion reinforcement. After adjusting the seat cushion angle, use a special open-end wrench to lock the hexagonal nuts on both sides of the seat cushion separately

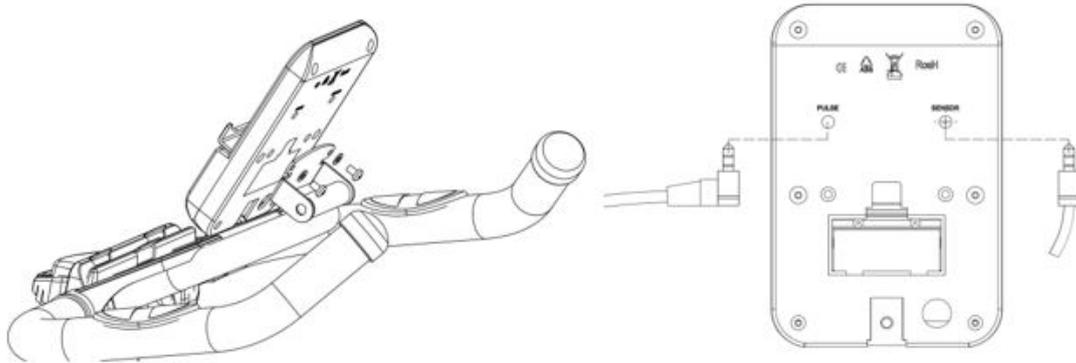
## Step 5



Take out the armrest cover, as shown on the right in the picture, cover it with light pressure, and the buckle on the armrest will automatically lock in place

# ASSEMBLY

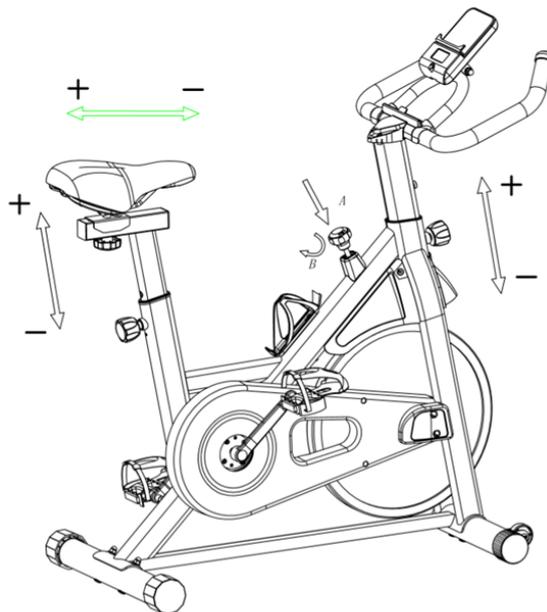
## Step 6



Install the electronic watch (first remove the screw washer of the electronic watch)

First, insert the electronic watch battery and align the holes of the electronic watch with the holes of the electronic watch fixing plate.

Then, take the screw and align it with the holes Use tools and secure the electronic watch Insert the wire into the electronic watch afterwards.



## Step 7

As shown in the figure, rotate the brake ball head clockwise to increase the resistance of the fitness bike, and vice versa. Encountering an emergency situation

When the situation arises, please press the brake ball head firmly with your hand, and the exercise bike will quickly stop to prevent injury.

# COMPUTER



- SPEED:** Starts from 0. On top of the screen the current speed will be shown.( 0 - 99,9 kilometers per hour)
- TIME:** Starts from 0 and shows the total time of the current workout.(0 - 99,59 minutes)
- SCAN:** -When "SCAN" flashes, each function will display one by one in rotation.
- DISTANCE:** Starts from 0 and shows the current distance.(0 - 99,99 kilometers)
- CALORIES:** Starts from 0 and shows the calorie consumption.(0 - 99, 9 kcal)
- Please note, that the calorie consumption shown on the display is only a reference point and based on middle aged and medium stature persons.
- ODO DISTANCE:** Displays sports mileage (0-99.9 kilometers)
- PULSE:** Displays current heart rate (40 - 240 BPM)

**Note:** In order to change the batteries, please remove the battery cover on the backside of the computer.

# 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



# PULSE MEASURING TABLE

The following table shows the estimated target pulse for different ages.

age	target heart range 50 - 75%	average max pulse 100%
20	100 - 150 beats per minute	200
25	98 - 146 beats per minute	195
30	95 - 142 beats per minute	190
35	93 - 138 beats per minute	185
40	90 - 135 beats per minute	180
45	88 - 131 beats per minute	175
50	85 - 127 beats per minute	170
55	83 - 123 beats per minute	165
60	80 - 120 beats per minute	160
65	78 - 116 beats per minute	155
70	75 - 113 beats per minute	150
75	73 - 110 beats per minute	145
80	70 - 105 beats per minute	140
85	68 - 100 beats per minute	135
90	65 - 98 beats per minute	130

Your maximum heart rate is about 220 minus your age. The above numbers are averages and should be used as general guidelines.

**Important, please note following:**

Some antihypertensive drug lower your maximum heart rate and so the target heart rate. In this case you should contact your doctor before you start with exercise.

# TROUBLESHOOTING

Problem	Possible Reasons	Solution
No display	Issue in the electric circle	Check all the cables.
	Computer defect	Replace the computer
No speed	No signal to the computer of the speed sensor	Check all the cables. Contact the support.
	Sensor defect	Contact the support.
	Computer defect	Contact the support.
No or wrong handlepulse signal	The computer isn't getting a pulse signal	Check the handlebar pulse sensor connection.
	The computer is getting a weak pulse signal	Please moisten your hands a bit. Clean the handlepulse sensors
The handlebar is moveing	Screws have come off.	Check all screws.
Noises	Incorrect assembly	Remove the covers and check all screws and bolts.

If troubles appear, please remove the batteries from the computer. If the issue is still appearing, please contact the support.

If you have any questions about our products, feel free to contact the support.

# 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 / Borsigstraße 4/ 415421Dormagen

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 Gerätrichtlinie

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 S14

Model number JTF500GB

are in compliance with actual EU standarts especially:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN 957-1/10\_2010+A1:2014
- DIN EN ISO 13849-1:2008-12 (Sicherheit von Gerätn - Teil 1)
- DIN EN ISO 12100 (Risikobeurteilung)

Company	Representative
As-STORES GmbH Borsigstraße 4 41541 Dormagen Germany  E-Mail: service@as-stores.com Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2026.07.01