



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

E3



CE

VERSION: B-BU

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGETEILE	11
SCHRAUBEN UND WERKZEUG	12
MONTAGE.....	13
COMPUTERFUNKTIONEN	21
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	34
TRAININGSHINWEISE	36
PULSMESSTABELLE	37
WARTUNG UND PFLEGE	38
STÖRUNGSSUCHE	39
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	40
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	77

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	41
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT	42
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	43
EXPLODED DIAGRAMM	44
PARTSLIST	45
ASSEMBLY PARTS	49
SCREWS AND TOOLS	50
ASSEMBLY	51
COMPUTER.....	59
WARM UP AND STRETCHING	72
PULSE MEASURING TABLE	74
TROUBLESHOOTING	75
WARRANTY DEVICE	76
DECLARATION OF CONFORMITY	77

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

Nur die Originalverpackung gewährleistet einen ausreichenden Transportschutz des Fitnessgerätes. Bewahren Sie sie für den Zeitraum der gesetzlichen Rückgabezeit auf.

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

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal weiterhelfen können, beachten Sie bitte folgende Vorgehensweise:

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**
Teilen Sie uns bitte anhand der Teileliste die genaue Teilenummer mit.
2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com
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 eine Fehlfunktion 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 des 30-tägigen Widerrufsrechts auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Eine 30-tägige Nutzung der Produkte oder Fahrleistungen von über 5km (z.B. bei Fahrrädern oder Indoor Cycles) fallen nicht unter die übliche Testphase.
- Das von Ihnen erworbene Fitnessgerät 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 neue 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 anderen Verbindungen auf Ihren festen Halt.
- 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. 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 Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden. Eine Unterlage für das Gerät ist von Vorteil, da Sie so Ihren Boden vor Beschädigung schützen.
- 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



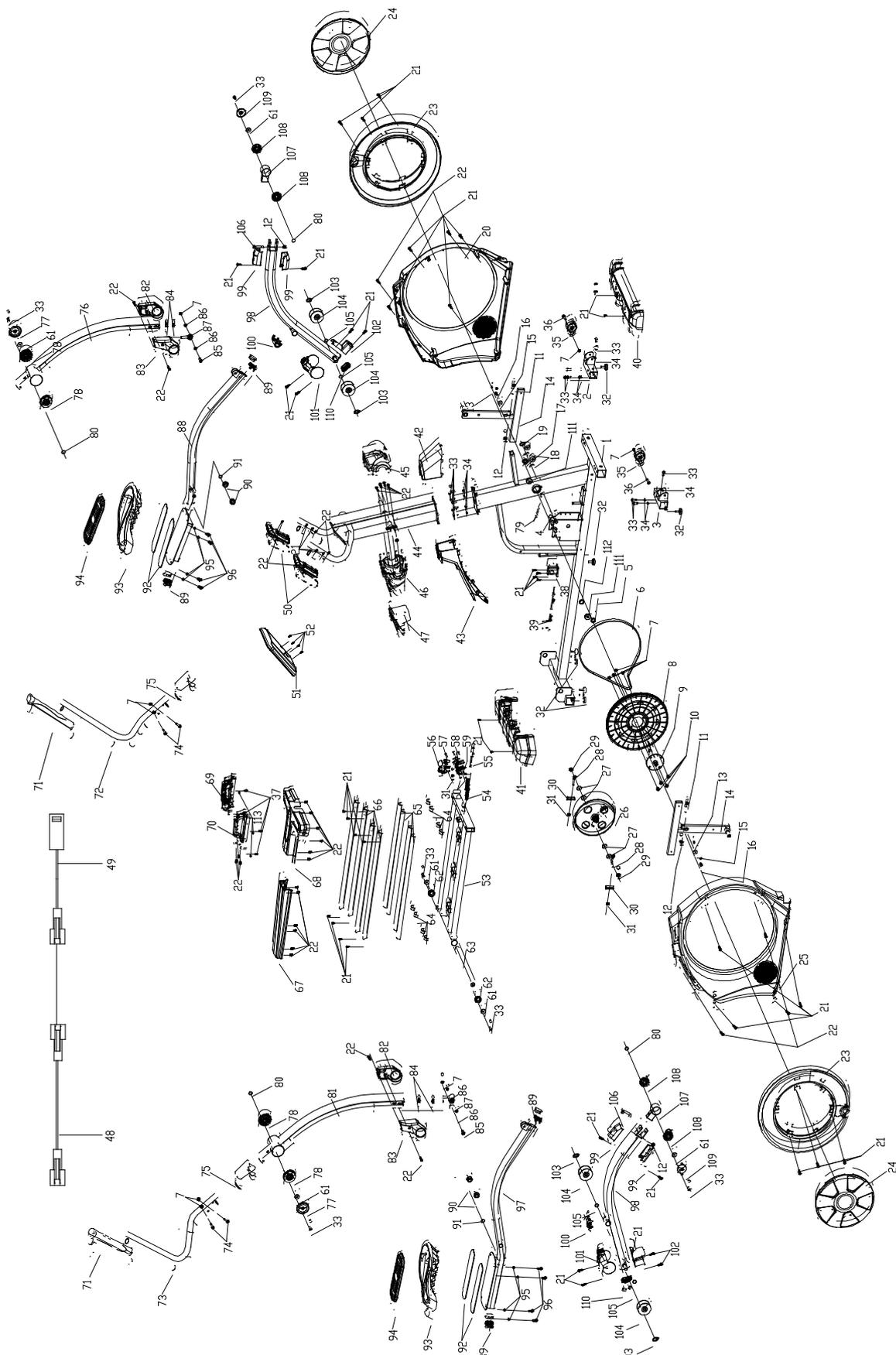
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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.

- Richten Sie sich beim Aufbau des Fitnessgerätes nach den Anweisungen der Aufbauanleitung und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Nutzen Sie die Teileliste der Montage- und Bedienungsanleitung, um die Lieferung vor der Montage auf Ihre Vollständigkeit zu überprüfen.
- 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 ähnlichem schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Sportgeräte sind kein Spielzeug! Sie dürfen nur innerhalb Ihres bestimmungsgemäßen Zwecks genutzt werden. Die Nutzung ist lediglich für informierte bzw. unterwiesene Personen, die die Anleitung gelesen und verstanden haben, geeignet.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie umgehend Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, oder Menschen mit eingeschränkten motorischen oder geistigen Fähigkeiten sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren (im besten Fall erwachsenen) 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 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 (ebenen, trockenen) Flächen ab.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie mehr als 150 kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1	Main frame assembly	welding	1
2	Left front foot tube connection assembly	welding	1
3	Right front pipe connection assembly	welding	1
4	Waveform gasket 1	φ10	1
5	Short crank sleeve	φ25*φ20,5*9	1
6	Belt	545J6	1
7	Nut	GB/T 889,1-2000 M8	12
8	Belt Wheel	φ380*22,2	1
9	Straight mandrel assembly	φ20*170	1
10	Bolt 1	GB/T 70,2-2000 M8*16	4
11	Bolt 2	GB/T 5780-2000 M10*55	2
12	Nut	GB/T 889,1-2000 M10	4
13	Ping Jian	15*6*6	2
14	Cross assembly	welding	2
15	Middle gasket	φ25* φ6,2*1,5	2
16	Bolt 3	GB/T 5780-2000 M6*20	2
17	Fixing Nut	M20*1,0	1
18	Bearing	6300ZZ	2
19	Outer spring	GB/T 959,1-1986 10	1
20	Left chain cover	826*100*737	1
21	Screw 1	GB/T 845-1985 ST4,2*19	41
22	Screw 2	GB/T 845-1985 ST4,2*13	38
23	Rotary table	φ568,9*35,8	2
24	Rotary table cover	φ364*20	2
25	Right chain cover	826*101*737	1
26	Flywheel	φ270*121	1
27	Flat washer	GB/T 95-2002 10	4
28	Fixing Bolt	M6*58	2
29	Fixing Nut 2	GB/T 6177,2-2000 M10*1,0	2
30	Pull out the fixed piece	δ 3	2
31	Nut	GB/T 889,1-2000 M6	3
32	Stopper	φ38*47*M8	5
33	Bolt 1	GB/T 70,2-2000 M8*20	18
34	Washer	GB/T 859-1987 8	10
35	Carrying wheel	φ63,5*52	2
36	Bolt 2	GB/T 5780-2000 M8*70	2
37	Screw 1	GB/T 5780-2000 M4*10	6
38	Wire control motor	P=150	1
39	Motor cable	P=115 5kg	1

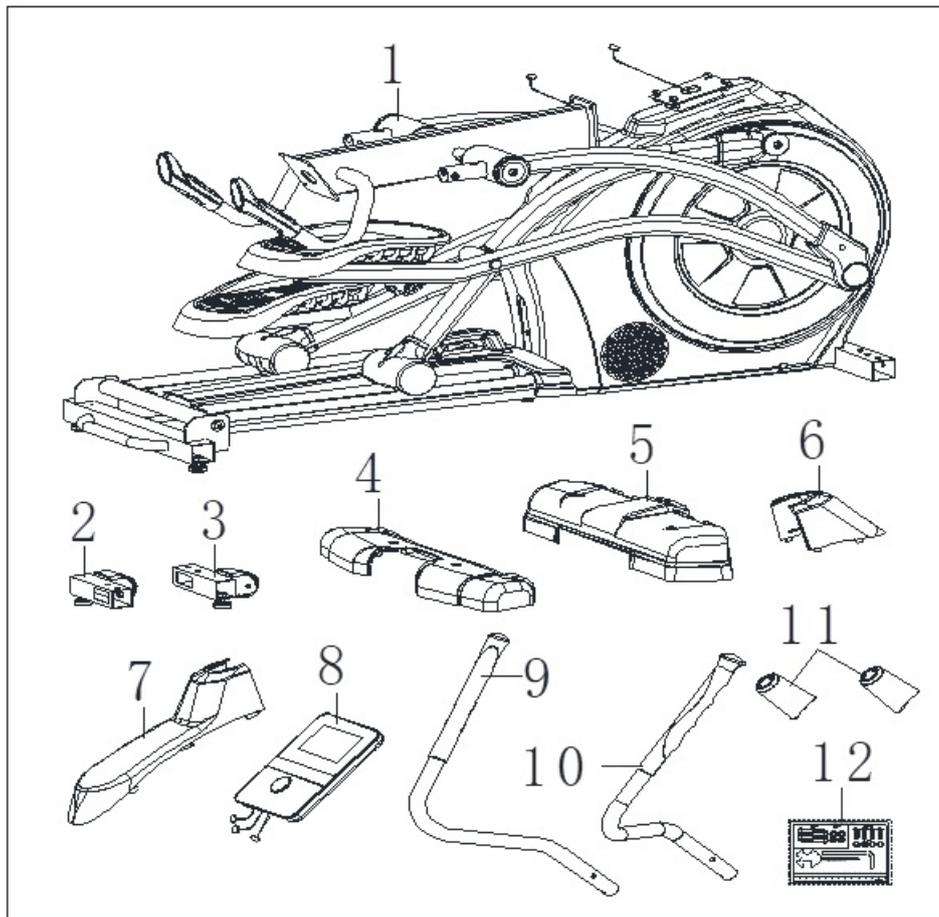
TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
40	non-pressure head	657,9*170*67,8	1
41	Tail cover	656,7*181,8*123,6	1
42	Chain cover front cover	183*120,4*150,5	1
43	Chin cover rear cover	445*135*260	1
44	Instrument tube assembly	welding	1
45	Front lid of kettle	198*145*71,5	1
46	Middle lid of kettle	198*181*145	1
47	Top cover of kettle	143*130*97	1
48	Upper segment line	L=750	1
49	Lower segment line	L=850	1
50	Pulse glove	221*49*42	2
51	Computer	TB1	1
52	Bolt 3	GB/T 5780-2000 M5*10	4
53	Guide rail bracket assembly	welding	1
54	Adjusting spring	φ12,5*90	1
55	Adjusting bolt	φ14*128	1
56	Button	73,4*31,4*27,5	1
57	Bolt 1	GB/T 70,2-2000 M6*40	1
58	Screw 4	GB/T 889,1-2000 M4	2
59	Button connection block	54*41*23,5	1
60	Nut	GB/T 889,1-2000 M4	2
61	Large gasket	φ28* φ8,2*2	6
62	Rotating shaft sleeve	φ38*15	2
63	Rear rotating shaft	φ25*430	1
64	Protective mat	43*12* σ1,5	8
65	Eva	700*52* σ1,0	4
66	Aluminium guide rail	38*19*730	4
67	Guide rail middle cover	481*131,7*58	1
68	Guide rail front cover	461,2*305,5*70	1
69	Left adjusting handle	201,6*85,4*57,2	1
70	Right adjusting handle	201,7*85,4*49	1
71	Shaving handle sleeve	330*67*41,8	2
72	Left hand crank tube	φ32*2,0	1
73	Right hand crank tube	φ32*2,0	1
74	Bolt 2	GB/T 5780-2000 M8*42	4
75	Hand crank tube cover	φ68,2*117	2
76	Left hand crank tube assembly	welding	1
77	Rocker end cap	φ76*6,5	2

TEILELISTE

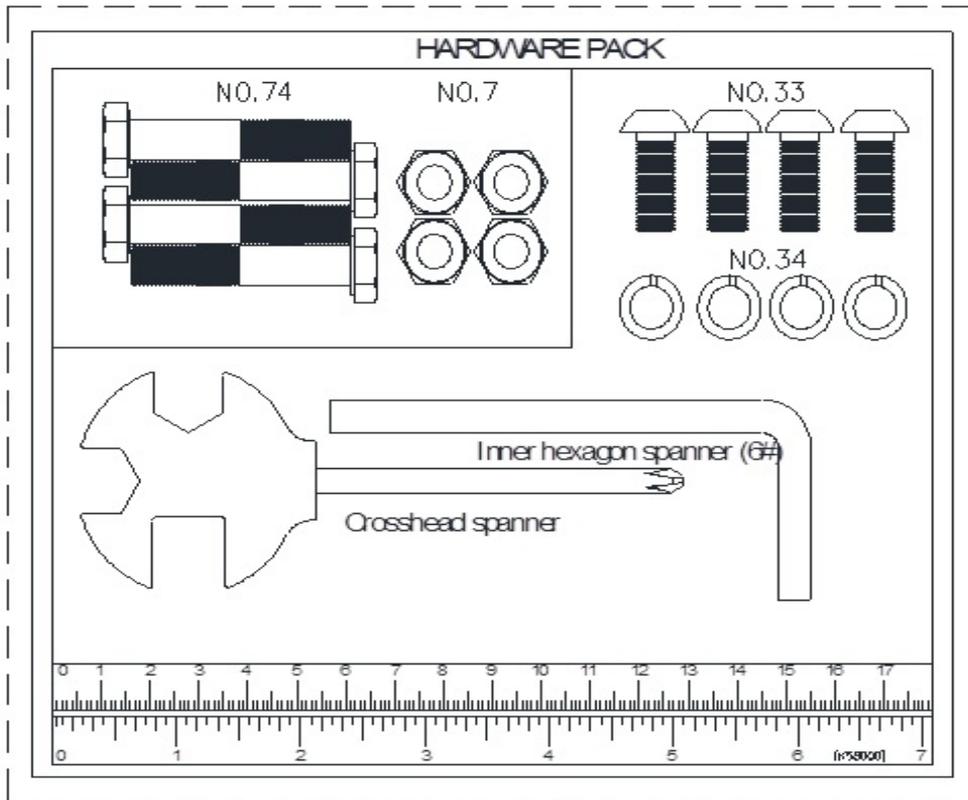
Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
78	Hand crank bushing	φ76*17,5	4
79	Sensor	L=150	1
80	Rotating gasket	φ25* φ20,1*10	4
81	Right hand crank tube assembly	welding	1
82	Left joint cover	181*107*51,5	2
83	Right joint cover	181*107*51,5	2
84	Nut	GB/T 41-2000 M12*1,75 H=9	4
85	Bolt 5	φ10*M8*32	2
86	Universal joint bushing	φ16*6	4
87	Universal joint	M12*56	2
88	Left pedal tube assembly	welding	1
89	Elliptic plug	50*25*2,0	4
90	Foot tube sleeve	φ32* φ19*14	4
91	Waveform gasket	φ19	2
92	Eva	280*50* σ3,0	4
93	Pedal	434*220*102	2
94	Foot pedal pad	378,1*174,9* σ13	2
95	Flat washer	GB/T 95-2002 6	8
96	Bolt 4	GB/T 70,2-2000 M6*15	8
97	Right pedal tube assembly	welding	1
98	Roller support tube assembly	welding	2
99	Rotary shaft cover	104,6*50*43	4
100	Foot tube shaft cover	88*62*32	2
101	Roller cover	146,7*131,8*89,7	2
102	Roller spacer	122*62*44	2
103	Outer spring	GB/T 959,1-1986 15	4
104	Roller	φ79*37	4
105	Waveform gasket	φ16	4
106	Bolt 4	GB/T 5780-2000 M10*60	2
107	Rocker arm connecting pipe assembly	welding	2
108	Roller bushing	φ57*17,5	4
109	Rotary disk end cover	φ57*6,6	2
110	Elliptic plug	60*30*2,0	2
111	Bearing	6004ZZ	10
112	Flywheel inner sleeve	φ25* φ20,5*61,1	1
113	Flat washer	GB/T 95-2002 4	4
114	Rotating shaft sleeve	φ38*15	2
115	Large gasket	φ38* φ8,2*2	2

MONTAGETEILE



Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1	Main frame		1
2	Left front foot tube connection		1
3	Right Front Pipe Connecting		1
4	non-pressure head		1
5	Tail cover		1
6	Chain cover front		1
7	Chain cover rear		1
8	Computer		1
9	Left hand crank tube		1
10	Right hand crank tube		1
11	Hand crank tube cover		2
12	Hardware Pack		1

SCHRAUBEN UND WERKZEUG



Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
7	Nut	GB/T 889,1-2000 M8	4
33	Bolt 1	GB/T 70,2-2000 M8*20	4
34	Washer	GB/T 859-1987 8	4
74	Bolt 2	GB/T 5780-2000 M8*42	4
	Inner hexagon spanner	#6	1
	Crosshead spanner		1

MONTAGE

BEACHTEN SIE:

Vor der Montage:

- Lesen und verstehen Sie die vorhergehenden Instruktionen und Sicherheitshinweise.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie für die Montage genügend Platz zur Verfügung haben.
- Verwenden Sie zum Zusammenbau das mitgelieferte Werkzeug.

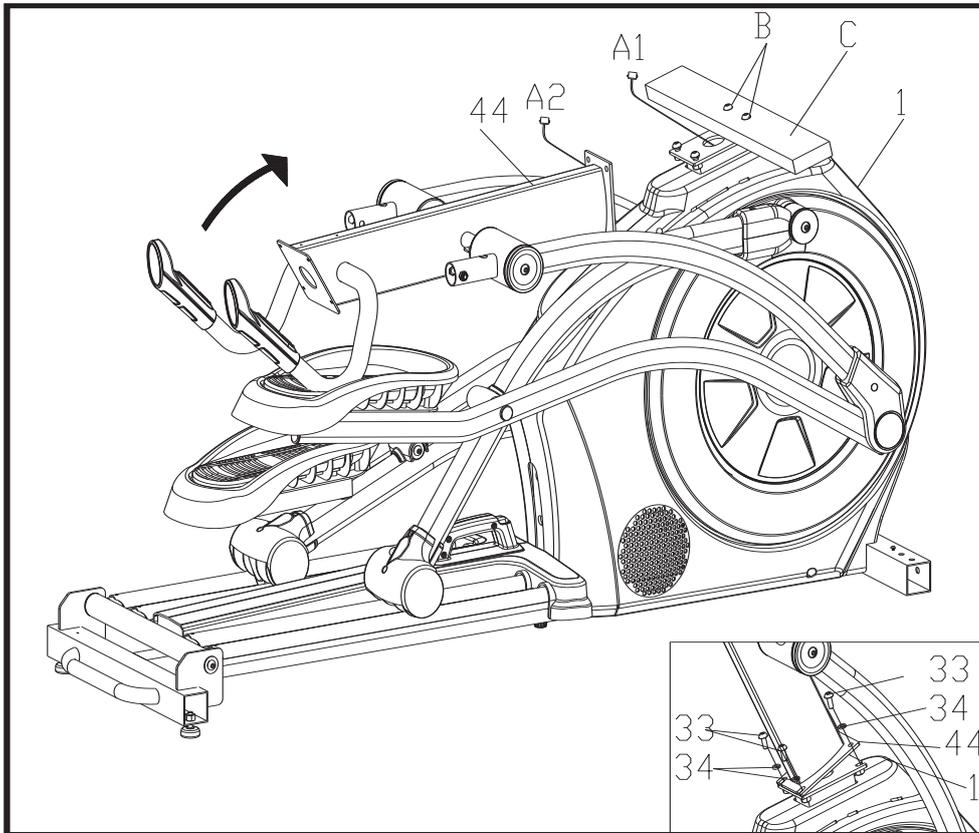
ACHTUNG!

Prüfen Sie VOR dem Zusammenbau, ob alle benötigten Einzelteile vorhanden sind.
In dieser Anleitung finden Sie eine Zeichnung, in der alle Einzelteile markiert und benannt sind
(Zuordnung durch Nummerierung).

Tipp: Führen Sie die Montage mit einer weiteren Person aus!

MONTAGE

Schritt 1

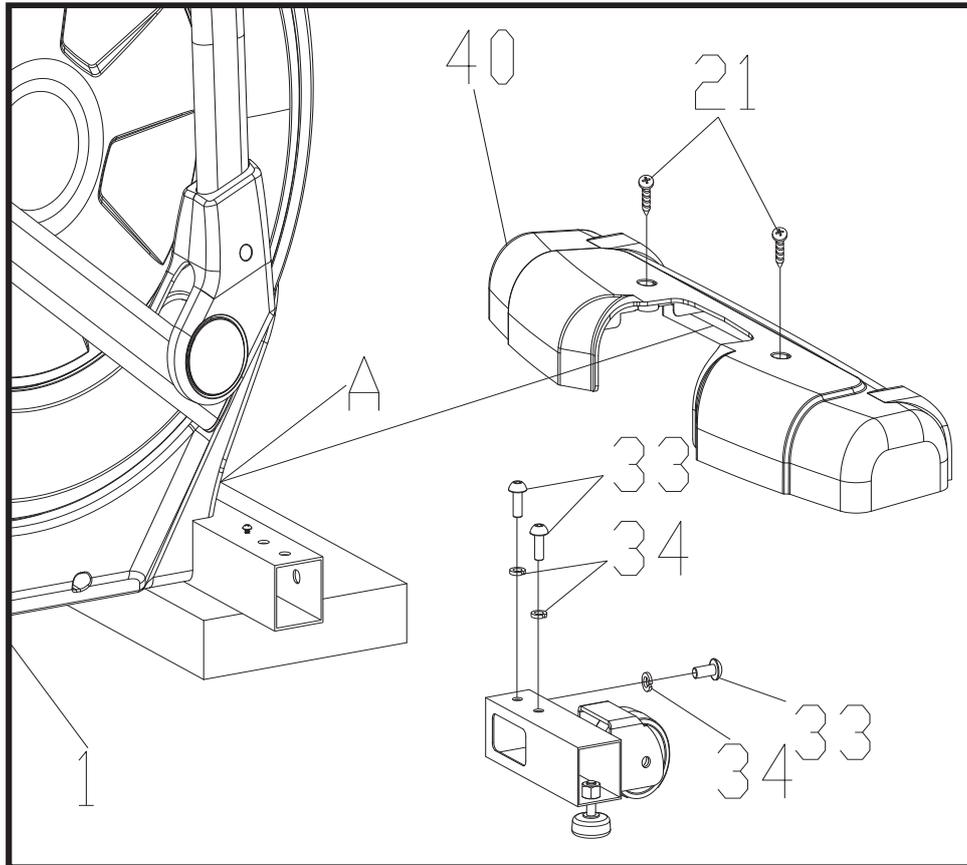


Entfernen Sie die Vorverriegelungsplatte (C) und zwei Schrauben (B) vom vorderen Ende der Hauptrahmengruppe (1). Diese Teile werden nicht mehr benötigt.

- Drehen Sie die obere Säulenbaugruppe (44) in Pfeilrichtung, bis sie sich auf der Hauptrahmengruppe (1) befindet.
- Halten Sie die Säulenbaugruppe (44) fest! Noch steht Sie in dieser Position nicht alleine.
- Eine zweite Person sollte nun die Signalleitung (A1-A2) zusammenfügen. Dazu muss die am Ende der Signalleitung (A1-A2) befindliche Verbindungsklemme in das große Blechloch (in der Abbildung sichtbar, am Ende der Leitung A1) in der Hauptrahmengruppe (1) eingeführt werden. Dadurch vermeiden Sie eine Überlastung der Signalleitung.
- Das Blech an der oberen Säulenbaugruppe (44) wird an die Hauptrahmengruppe (1) angelegt.
- Führen Sie die Teile (44) und (1) an den vorgefertigten Löchern zusammen.
- Fixieren Sie die Teile mit Hilfe der Schrauben (33) und Scheiben (34).

MONTAGE

Schritt 2



Die Hauptrahmengruppe (1) ist mit Verpackungsmaterial (A) gepolstert.
Entfernen Sie das Verpackungsmaterial von der Hauptrahmengruppe.

- Beachten Sie die Abbildung!
An der Verbindungsrohrbaugruppe der vorderen Fussrohre (rechts und links) werden Schrauben (33) und Scheiben (34) angebracht.
- Setzen Sie das rechte Fußverbindungsrohr (3) in das Vierkantrohr der Hauptrahmengruppe (1) ein.

Für die Befestigung benötigen Sie:

3x Innensechskantschrauben M8*20 (33)

8x elastischen Dichtungen (34)

Befolgen Sie die gleichen Schritte mit dem linken Fußverbindungsrohr (2).

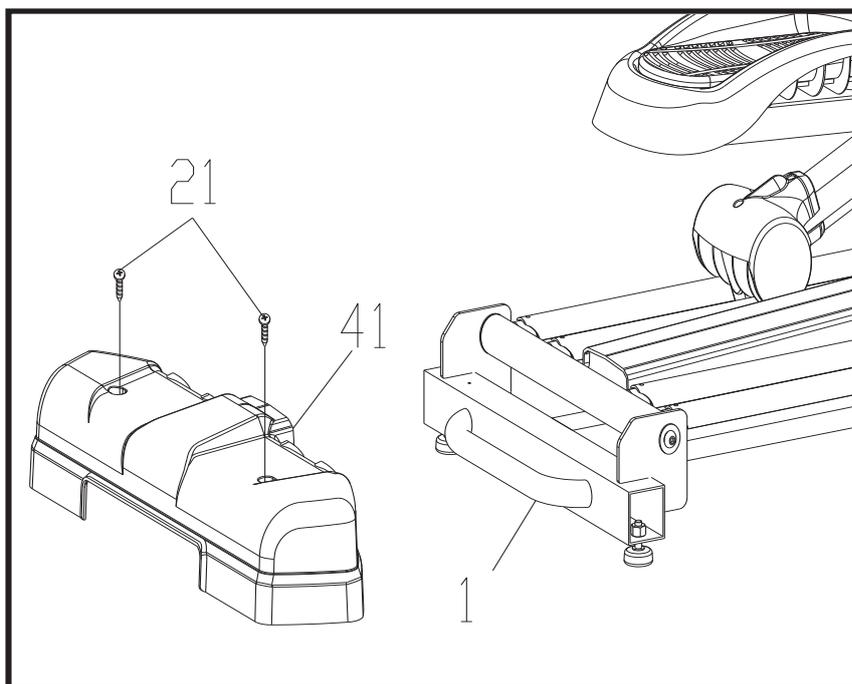
- Decken Sie das Vierkantrohr am vorderen Ende der Hauptrahmengruppe (1) mit der vorderen Abdeckungsvorrichtung (40) ab.

Für die Befestigung benötigen Sie:

2x 4,1*19 Kreuzschlitzschrauben (21)

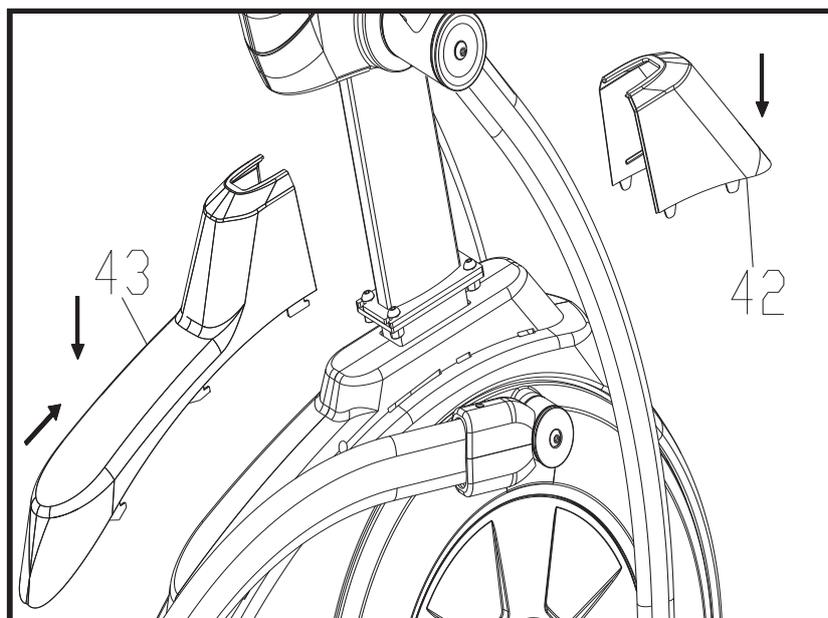
MONTAGE

Schritt 3



Schließen Sie nun die hintere Abdeckung (41) an die Hauptrahmenbaugruppe (1) an. Fixieren Sie die Abdeckung (41) mit Hilfe von weiteren Kreuzschlitzschrauben (21).

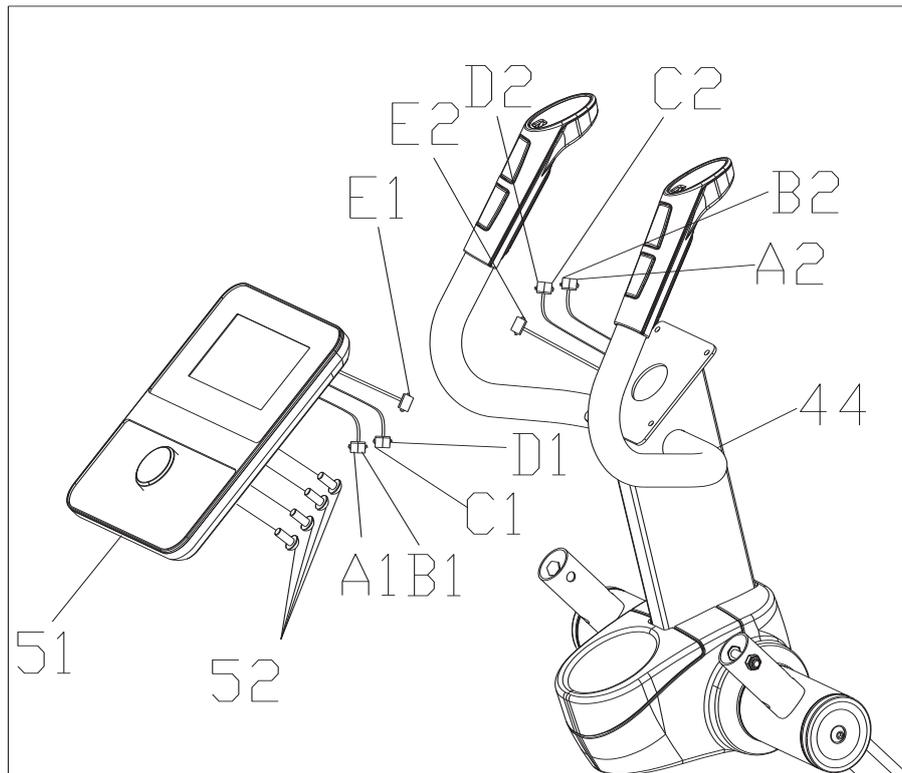
Schritt 4



Montieren Sie die hintere Abdeckung des Kettenschutzes (43) sowie die vordere Abdeckung des Kettenschutzes (42) auf der Hauptrahmengruppe (1). Befestigt werden die Teile durch einen einfachen Klickmechanismus.

MONTAGE

Schritt 5



Beachten Sie die Abbildung!

- Verbinden Sie den Draht des Computers (51) mit den anderen Drähten, die aus dem Mittelstück des Lenkers / der Instrumentenrohrbaugruppe (44) herausragen.
- Führen Sie die Verbindungsklemmen an den Enden der Drähte in das große Blechloch an der Instrumentenrohrbaugruppe (44). Dadurch wird eine Überlastung der Signalleitung vermieden.

Führen Sie jeweils die passenden Drahtenden zusammen:

(A1 - A2), (B1 - B2), (C1 - C2), (D1 - D2) und (E1 - E2).

- Befestigen Sie im Anschluss den Computer (51) mit der Instrumentenrohrbaugruppe (44).

Für die Befestigung benötigen Sie:

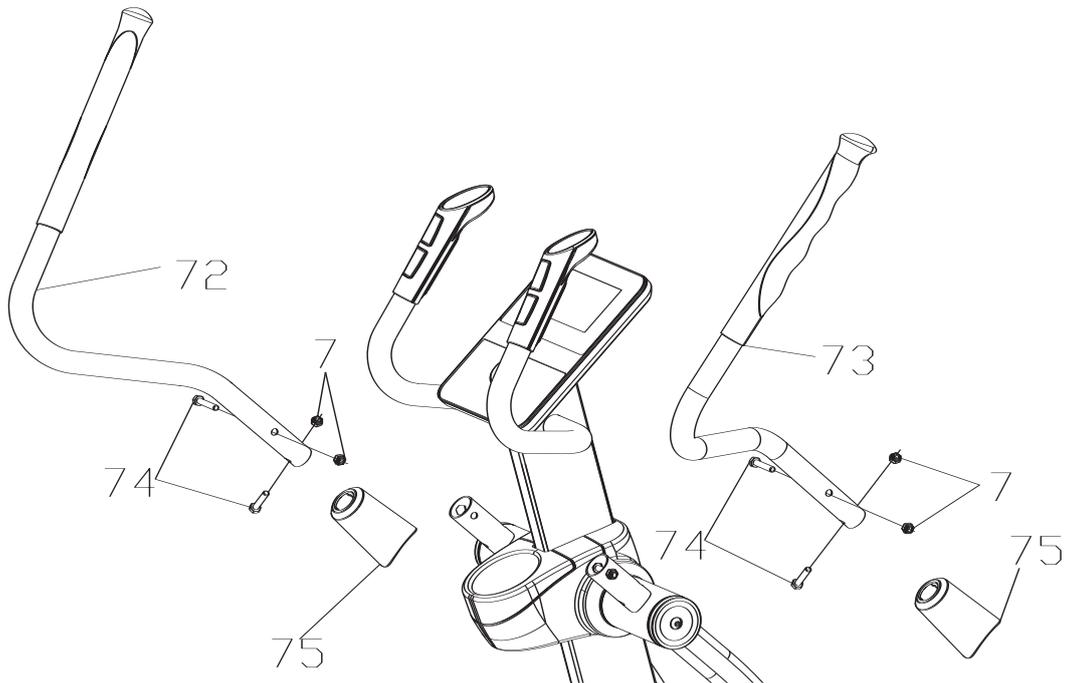
4x Kreuzschlitzschrauben M5*8



Auf dem Display des Computers befindet sich eine passgenaue Schutzfolie. Bei eventuellen Kratzspuren beachten Sie bitte, dass sich diese lediglich auf der Folie befinden können und vermutlich keine direkte Beschädigung des Gerätes vorliegt.

MONTAGE

Schritt 6



An dieser Stelle müssen insgesamt vier Sechskantschrauben M8*45 (74) und vier M8-Muttern mit Schraubensicherung (7) angebracht werden. Sie werden als Vorsicherung an dem linken und rechten Kurbelrohr (72), (73) befestigt.

- Setzen Sie jeweils eine Rohrabdeckungen (75) in das linke sowie rechte Kurbelrohr (72), (73) ein.
- Nehmen Sie das linke Kurbelrohr (72) und setzen Sie es in das runde Rohr der linken Kurbelrohrbaugruppe / Handkurbelbuchse (78) ein.

Für die Befestigung benötigen Sie:

2x Sechskantschrauben M8*45 (74)

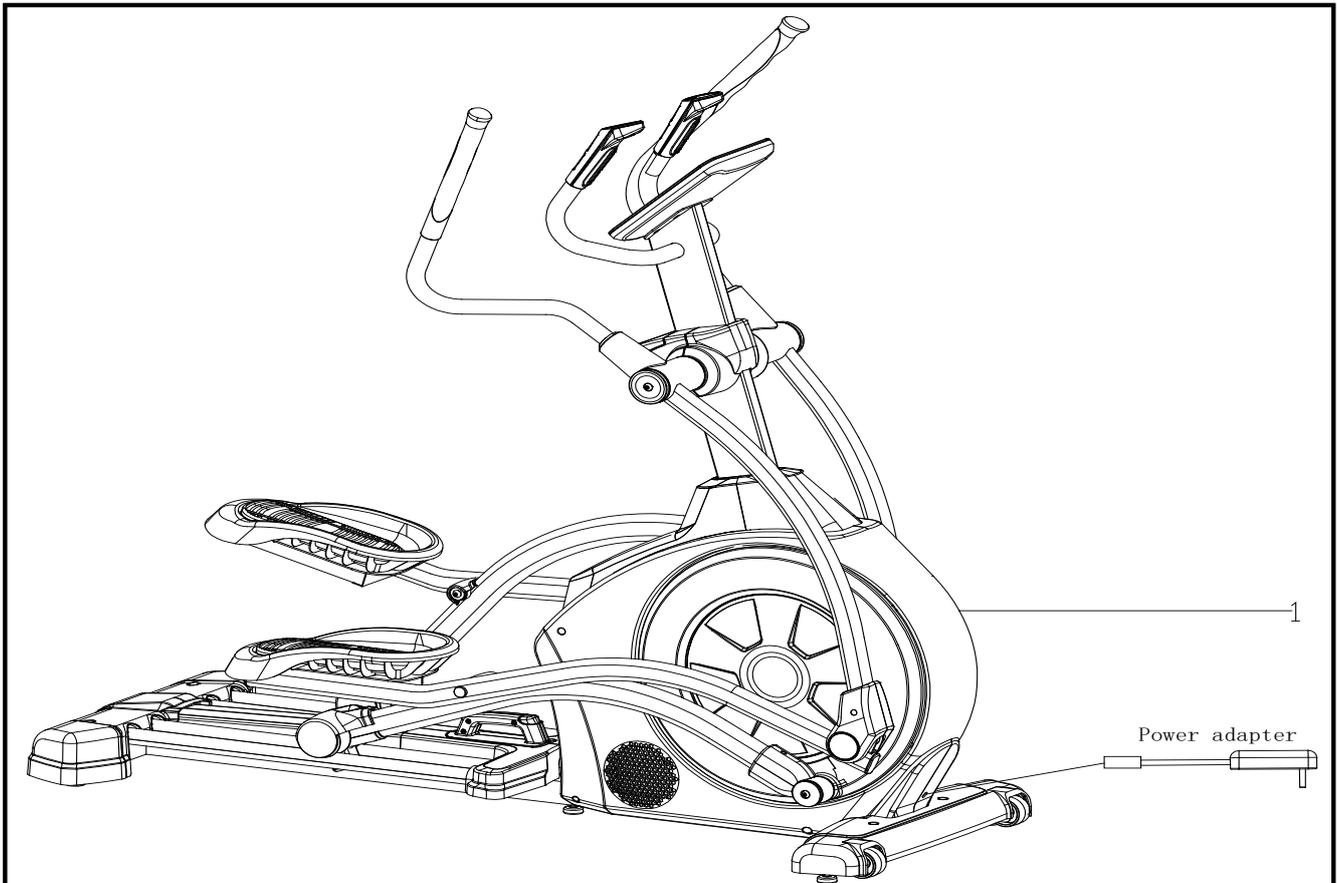
2x M8-Muttern (7) (Achten Sie auf die Richtung des Schraubkopfes.)

- Setzen Sie im Anschluss die Rohrabdeckung (75) darauf.

Befolgen Sie die gleichen Schritte mit dem rechten Kurbelrohr (73).

MONTAGE

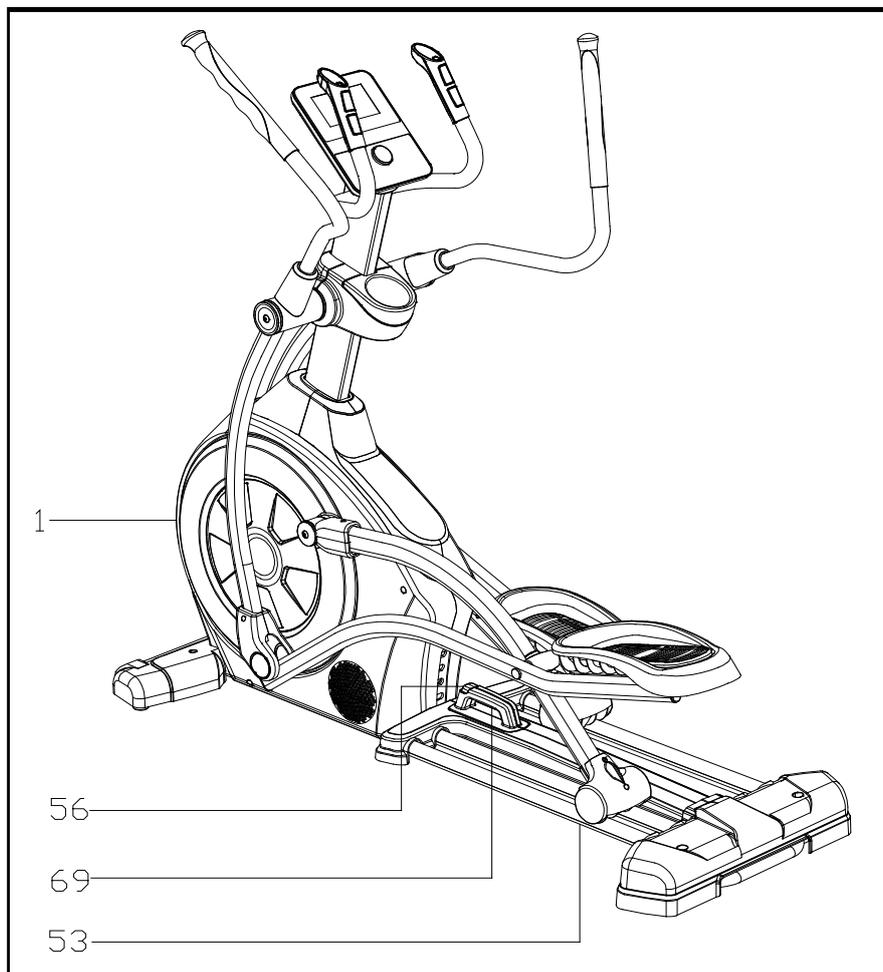
Schritt 7



Wie in der Abbildung dargestellt, wird der Netzadapter in die Öffnung der Stromversorgung eingesteckt. Dieser befindet sich an der Hauptrahmenbaugruppe (1).

MONTAGE

Schritt 8



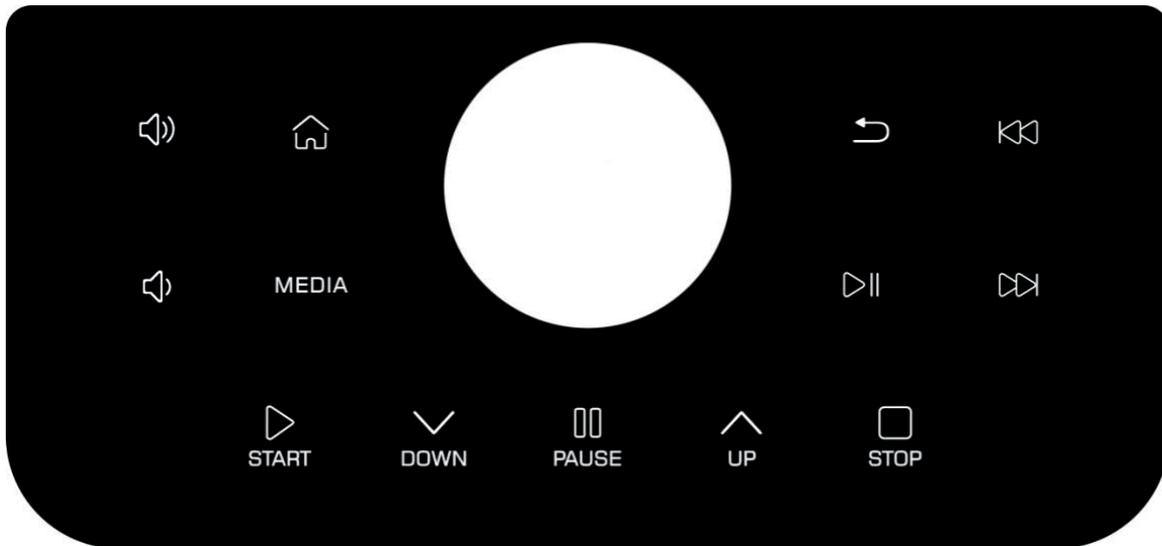
ACHTUNG!

Bitte VOR der ersten Nutzung beachten!

Stellen Sie die Neigung der Führungsschienenhalterung (53) wie folgt ein:

- Halten Sie den Einstellgriff (69) und drücken Sie den Knopf (56).
- Halten Sie den Knopf gedrückt, um die richtige Position einzustellen.
- Lassen Sie den Knopf los, damit die Verriegelung der Schienenhalterung in die Einstellöffnung der Hauptrahmenbaugruppe (1) einrastet.

COMPUTERFUNKTIONEN



Tasten



START

Start



STOP

Stop



Home



Zurück



UP

Widerstand erhöhen



DOWN

Widerstand verringern



MEDIA

Medienschalttaste



Start/Stop



Vorheriges



Nächstes



PAUSE

Pause



Eingabe



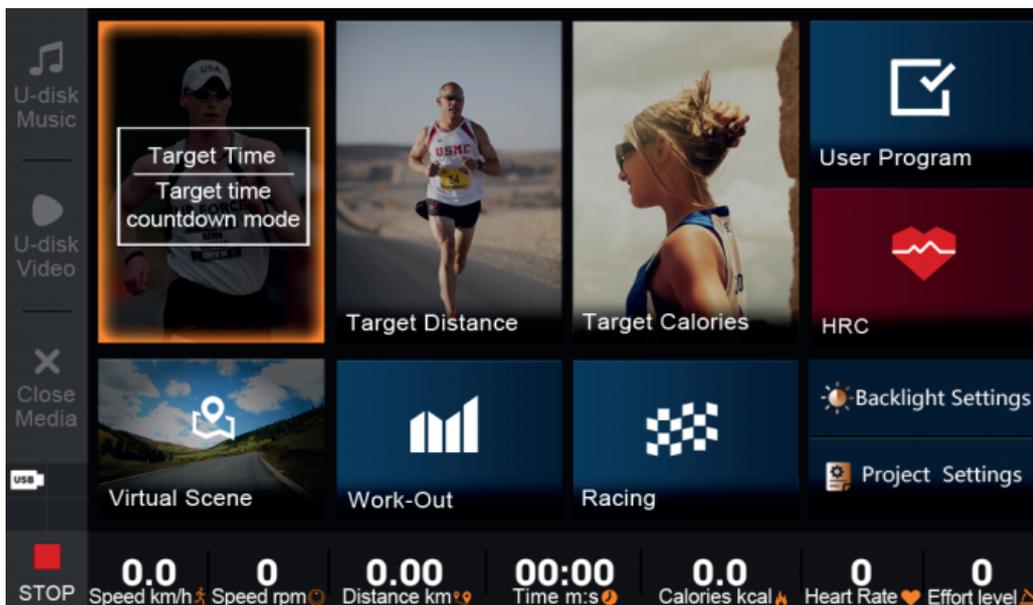
Lauter



Leiser

COMPUTERFUNKTIONEN

Startbildschirm



Funktionsbeschreibung der Symbole der Bewegungsparameter



Geschwindigkeit (km/h): Zeigt die aktuelle Laufgeschwindigkeit an.



Geschwindigkeit (rpm): Zeigt die Umdrehungen pro Minute an.



Distanz: Zeigt den aktuellen Kilometerstand an.



Zeit (m:s): Zeigt den aktuelle Laufzeit an, in den Einheiten (H:m:s) Stunden (h), Minuten (m) und Sekunden (s).



Kalorien: Zeigt die aktuell verbrauchten Kalorien an.

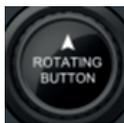


Herzfrequenz: Zeigt den aktuellen Herzfrequenzwert an, in der Einheit (BPM) Herzschlag pro Minute.



Anstrengungsgrad: Zeigt den aktuellen Widerstandswert an.

COMPUTERFUNKTIONEN



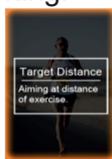
Drehen Sie den Eingabeknopf, um auf das gewünschte Symbol zu gelangen. Durch Drücken des Knopfes bestätigen Sie die Auswahl.

Zielzeit:



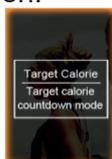
Nach dem Start wird die eingegebene Zielzeit bis 0 heruntergezählt. Wenn die Zeit bei 0 angekommen ist, wird die Übung automatisch beendet.

Zeitentfernung:



Nach dem Start wird die eingegebene Zielentfernung bis 0 heruntergezählt. Wenn die Wegstrecke bei 0 angekommen ist, wird die Übung automatisch beendet.

Ziel Kalorien:



Nach dem Start werden die eingegebenen Zielkalorien bis 0 heruntergezählt. Wenn der Wert an verbrauchten Kalorien bei 0 angekommen ist, wird die Übung automatisch beendet.

Benutzerprogramm:



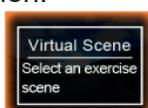
Sie können 6 individuelle Widerstandswerte festlegen. Die eingegebenen Werte werden nach der Bestätigung gespeichert und können bei jedem neuen Training erneut aufgerufen werden.

HRC:



Das HRC-Programm eignet sich für ein pulsgesteuertes Training. In diesem Programm wird die Intensität (der Widerstand) automatisch an die aktuelle Herzfrequenz angepasst. Das HRC-Programm ist in drei Phasen unterteilt: Aufwärmphase, Geschwindigkeitskontrollphase und Abkühlphase.

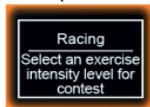
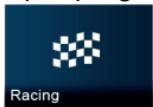
Virtuelle Szenen:



Zur Verfügung stehen 6 virtuelle Routen, die während des Trainings abgespielt werden können und das Training mit realitätsnahen Videos begleiten.

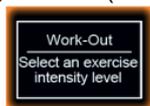
COMPUTERFUNKTIONEN

Sportprogramme (Wettkampfmodus):



Es sind 12 Sportmodi integriert. Durch diese Sportprogramme kann unter anderem Wettkampftraining simuliert werden.

Trainingsprogramme (Workout):



Es gibt 12 integrierte Trainingsmodi.

Beleuchtung:



Mit diesem Symbol kann die Hintergrundbeleuchtung angepasst werden. Je nach Bedarf kann die Helligkeit des Bildschirms verändert werden.

Projekteinstellungen:



Über dieses Symbol können die grundlegenden Einstellungen abgerufen und verändert werden.

Medien

Tippen Sie auf das die Medientaste , wählen Sie das gewünschte Medium durch Drehen des Eingabeknopfes  aus und bestätigen die Auswahl durch Drücken des Knopfes.



Musik über U-Disk (USB-Platte):
Spielt eine Audiodatei von einem USB-Laufwerk ab.



Video über U-Disk (USB-Festplatte):
Spielt ein Video von einem USB-Laufwerk ab.



Medien schließen: Die aktuelle Medienauswahl wird beendet.

USB:



Das USB-Laufwerk ist eingesteckt.

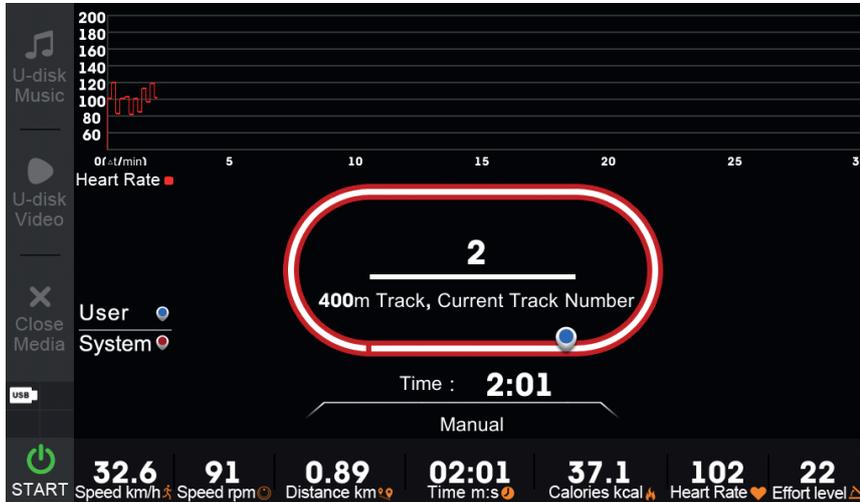


Das USB-Laufwerk ist nicht eingesteckt oder wurde nicht erkannt.

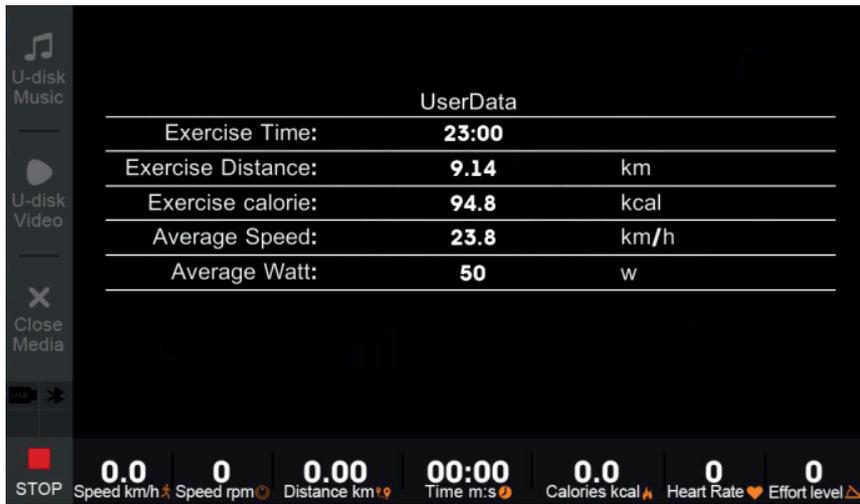
COMPUTERFUNKTIONEN

Schnellstart

Tippen Sie auf die Taste „START“ und rufen Sie den manuellen Modus des Heimtrainers auf. Die Anzeigeoberfläche sieht wie folgt aus:



Die Widerstandswert kann durch Tippen auf  und  angepasst werden.



Durch Tippen auf  wird das Training beendet.

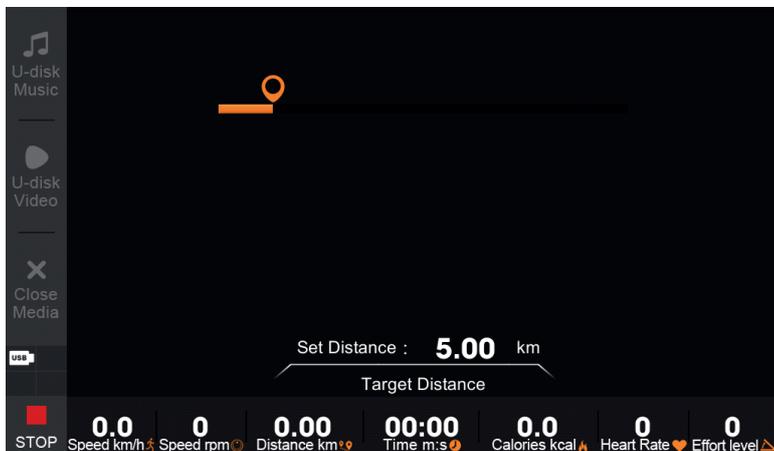
Im Anschluss werden Ihre Werte in messbaren Daten angezeigt.

COMPUTERFUNKTIONEN

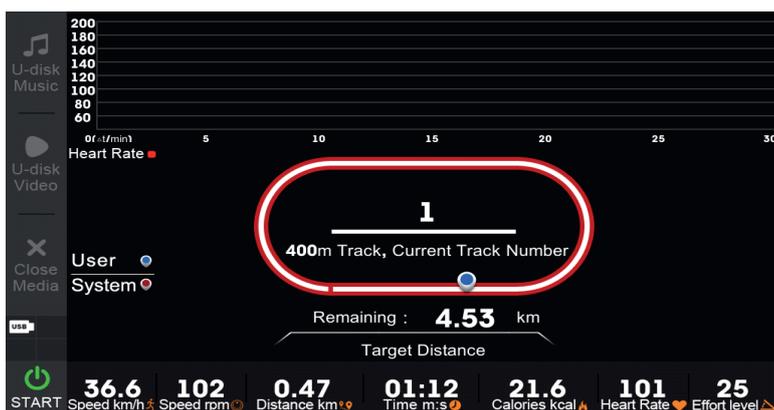
Zielmodus

Tippen Sie auf eines der Zielmodi. Drücken Sie den Eingabeknopf um das Programm aufzurufen.

Anzeige Beispiel - Zielentfernung:



Stellen Sie die gewünschten Einstellungen durch Drehen des Eingabeknopfes ein.



Tippen Sie auf die Taste „Start“ um mit dem Training zu beginnen. Das Trainingsgerät startet mit den jeweilig Einstellungen die Sie im Vorfeld ausgewählt haben.

Die Widerstandssteuerung kann durch Tippen der Widerstandstasten angepasst werden.

Nach Erreichen des eingegebenen Ziels wird das Training automatisch beendet.

Durch Tippen der Taste „Stopp“ können Sie das Training auch vorzeitig beenden.

Einstellbereiche:

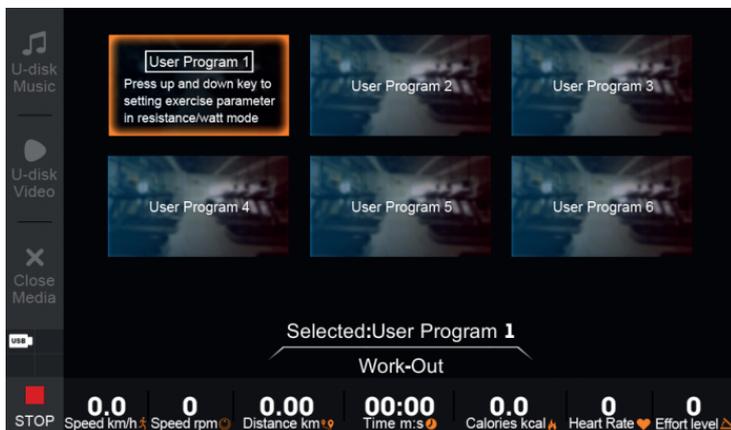
- Zielzeit: 0:10:00 - 10 Stunden, der Standardwert ist 0:30:00.
- Zielentfernung: 1,0 - 200 km, Standard 5 km.
- Zielkalorien: 10 - 2000 kcal, der Standardwert beträgt 50 kcal.

COMPUTERFUNKTIONEN

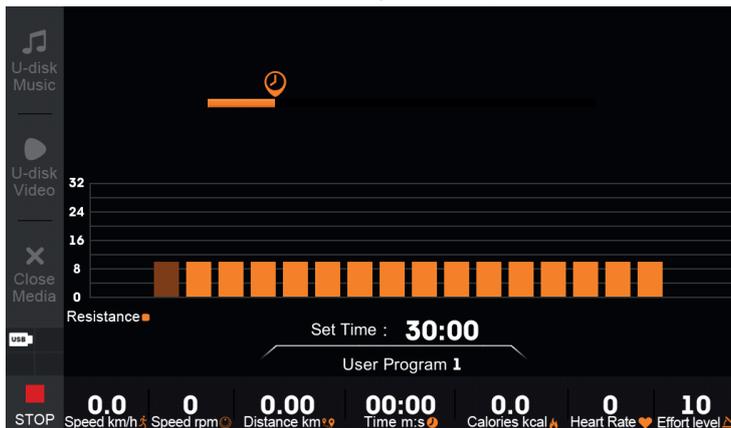
Benutzerdefiniert

Tippen Sie auf  . Drücken Sie den Eingabeknopf um das Programm aufzurufen.

Sie können bis zu 6 benutzerdefinierte Widerstandswerte eingeben.
Die eingegebenen Werte werden automatisch gespeichert.



Drehen Sie den Eingabeknopf, um das gewünschte Symbol auszuwählen und bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Eingabeknopfes.



Stellen Sie die gewünschten Parameter durch Drehen des Eingabeknopfes ein.

Durch Drücken des Eingabeknopfes wird die Eingabe bestätigt und Sie gelangen zum nächsten Parameter.



Tippen Sie auf Start um mit dem Training zu beginnen.

COMPUTERFUNKTIONEN

Virtueller Modus

Tippen Sie auf  . Drücken Sie den Eingabeknopf um das Programm aufzurufen.

Sie können zwischen 6 verschiedenen Strecken auswählen.



Drehen Sie den Eingabeknopf, um die gewünschte Strecke auszuwählen und bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Eingabeknopfes.



Der Anfangswiderstand beträgt 10.

Die Widerstandswert kann durch Tippen auf  und  angepasst werden.

Die Streckenanzeige passt sich Ihrer Geschwindigkeit an.

COMPUTERFUNKTIONEN

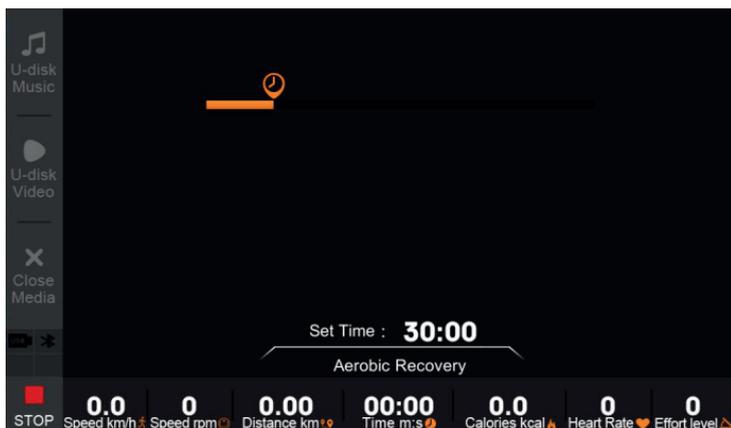
Sportprogramme (Wettkampfmodus)

Tippen Sie auf  . Drücken Sie den Eingabeknopf um das Programm aufzurufen.

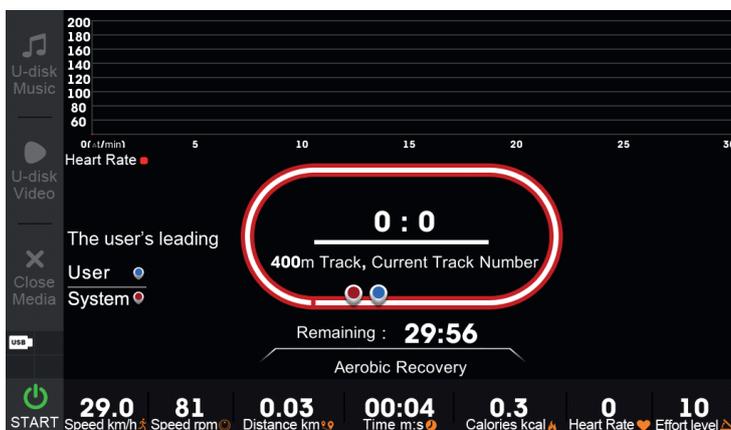
Sie können gegen das System antreten und Ihre Kräfte messen. Hierfür stehen 12 integrierte Sportmodi zur Verfügung.



Drehen Sie den Eingabeknopf, um die gewünschte Challenge auszuwählen und bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Eingabeknopfes.



Mit Hilfe des Eingabeknopfes können Sie auch in diesem Programm die Parameter anpassen.



Tippen Sie auf Start um mit dem Training zu beginnen.

COMPUTERFUNKTIONEN

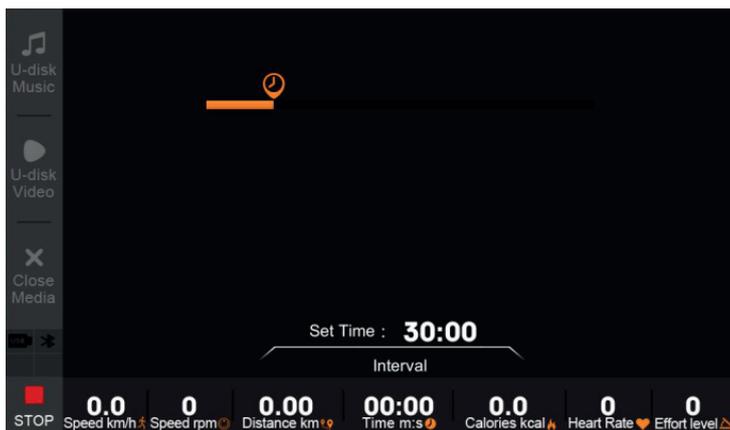
Trainingsprogramme (Workout)

Tippen Sie auf  . Drücken Sie den Eingabeknopf um das Programm aufzurufen.

Beispiel Intervallmodus:



Drehen Sie den Eingabeknopf, um das gewünschte Programm auszuwählen und bestätigen die Auswahl durch Drücken des Eingabeknopfes.



Mittels des Eingabeknopfes können Sie die Parameter anpassen.



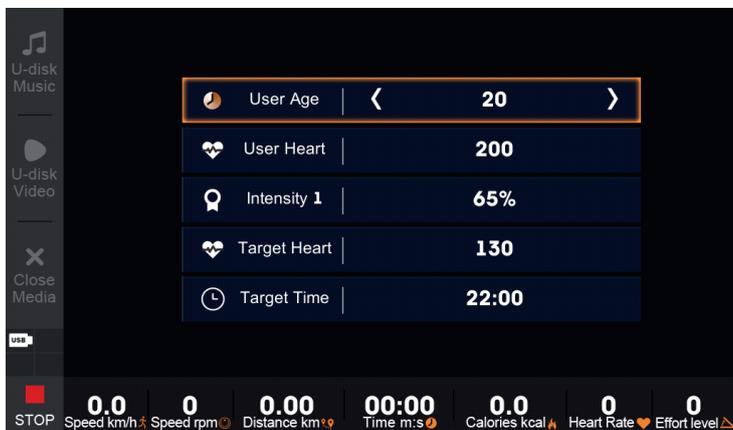
Tippen Sie auf Start um mit dem Training zu beginnen.

COMPUTERFUNKTIONEN

HRC

Tippen Sie auf  . Drücken Sie den Eingabeknopf um das Programm aufzurufen.

Nach Eingabe Ihres Alters generiert das Programm automatisch die Zielherzfrequenz.



Mit Hilfe des Eingabeknopfes können Sie die Parameter anpassen.



Klicken Sie auf die Taste „Start“, um das Training zu starten. Sie beginnen mit einer Aufwärmphase (2 Minuten).



Auf dem Display wird Ihnen Ihr Herzfrequenzbereich angezeigt.

COMPUTERFUNKTIONEN



Am Ende startet Das System automatisch eine Abkühlphase (2 Minuten).

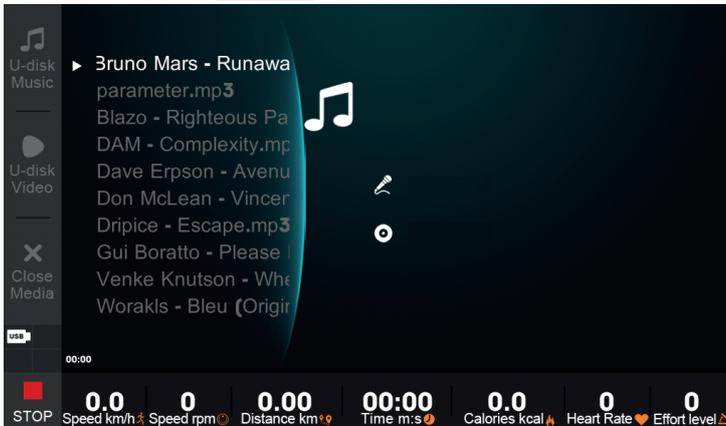
Falls das System die Herzfrquenz nicht erkannt hat, erscheint auf dem Display folgende Abbildung.



COMPUTERFUNKTIONEN

USB - Musik

Tippen Sie auf **MEDIA** .



Drehen Sie den Eingabeknopf, um die Medienliste anzuzeigen und ein Medium auszuwählen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Eingabeknopfes.

USB - Video

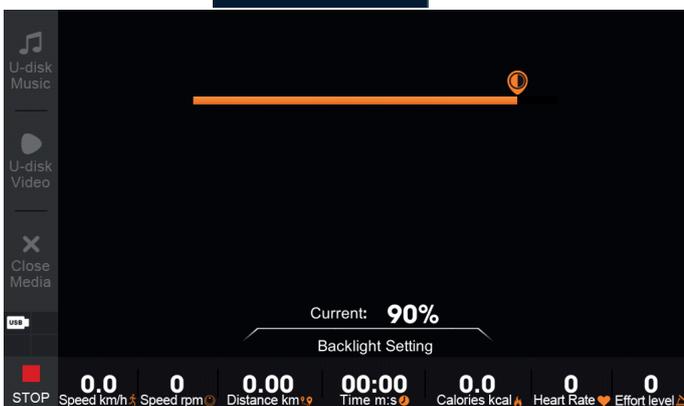
Tippen Sie auf **MEDIA** .



Drehen Sie den Eingabeknopf, um die Medienliste anzuzeigen und ein Medium auszuwählen. Bestätigen Sie die Auswahl durch Drücken des Eingabeknopfes.

Hintergrundbeleuchtung

Tippen Sie auf **Backlight Settings** .



Drehen Sie den Eingabeknopf, um die Helligkeit anzupassen.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu sehr forderndes 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.



Kopffrollen:

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 Oberschenkelmuskulatur:

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.



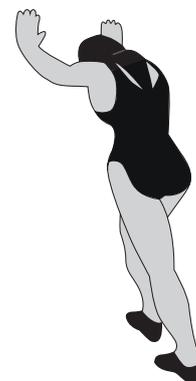
Seitliches Dehnen:

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 darf den Punkt der normalen Belastung überschreiten, jedoch 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 (siehe Pulsmesstabelle zur Ermittlung und Berechnung).

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 körperlicher Ertüchtigung. Hier werden in der Regel drei bis fünf Einheiten in der Woche empfohlen. Ein normaler Erwachsener sollte für zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige körperliche 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. Das ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte die ersten Minuten gering gehalten werden 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 „Abühl-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 einen Platz für Ihre Trainingstage 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 immer ein 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 Trainingsgestaltung.

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

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die geschätzten Ziel-Pulse für unterschiedliche Alterskategorien. Suchen Sie sich die Kategorie aus, die Ihnen am meisten entspricht und Sie finden die für diese Altersgruppe entsprechende 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 Maximalpuls beträgt ungefähr 220, jedoch wird Ihr Alter davon abgerechnet.
Die Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtwerte verwendet werden.

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

Einige Medikamente gegen Bluthochdruck erniedrigen Ihren maximal möglichen Puls und so auch den Zielpulsbereich. In diesem Fall sollten Sie vor dem Training Ihren Arzt konsultieren und Ihren Trainingsplan mit ihm abstimmen.

Wenn Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie während der ersten Wochen mit dem Zielpuls im Bereich von 50% liegen. Sie können sich im folgenden zunehmend steigern, bis Sie den 75%- Bereich erreichen und dauerhaft halten können. Nach sechs Monaten oder mehr, in denen Sie regelmäßiges Training absolviert haben, können Sie in vielen Fällen auch ohne Problem im Bereich des Zielpulses ab 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 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. Batterien können nach Absprache 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 ob der Stromanschluss gewährleistet ist.
	Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer.
Keine Geschwindigkeitsanzeige.	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor.	Nutzen Sie die Montageanleitung und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen.
		Halten Sie Rücksprache mit dem Service.
	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.	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal.
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 Halt.
Geräusentwicklung der beweglichen Teile.	Unkorrekte Montage.	Entfernen Sie die Verkleidung und stellen Sie die korrekte Montage der beweglichen Teile sicher.
Keine Widerstandseinstellung möglich / kein Widerstand spürbar.	Magnetreihen	Verkleidung entfernen und Magnetreihen prüfen.
	Der Mechanismus ist beschädigt.	Verkleidung entfernen und Funktion prüfen.
	Riemen ist abgesprungen.	Verkleidung entfernen und prüfen.

Bei Störungen entfernen Sie bitte die Batterien und das Netzteil 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

Danke dass Sie der Qualität unserer Produkte vertrauen und sich für den Kauf eines Gerätes von AsVIVA entschieden haben.

Wir richten uns nach dem zum 01. Januar 2022 geänderten europäischen Gewährleistungsrecht, gemäß dessen steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe des Fitnessgerätes durch den 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 ein sogenannte gesetzliche Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 12 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen,

dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingten Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

- alle Teile des Gerätes, 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 den 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 Produktes 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 Fitnessgerät 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/contact>

To ensure that our service staff can help you optimally, please consider the following procedure:

1. Is a specific part damaged

Please tell us the exact part number using the parts list.

2. Is there a fault with the unit?

Should you have the possibility of a video recording e.g. mobile phone camera, pickup the error and send us the video or picture material.



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

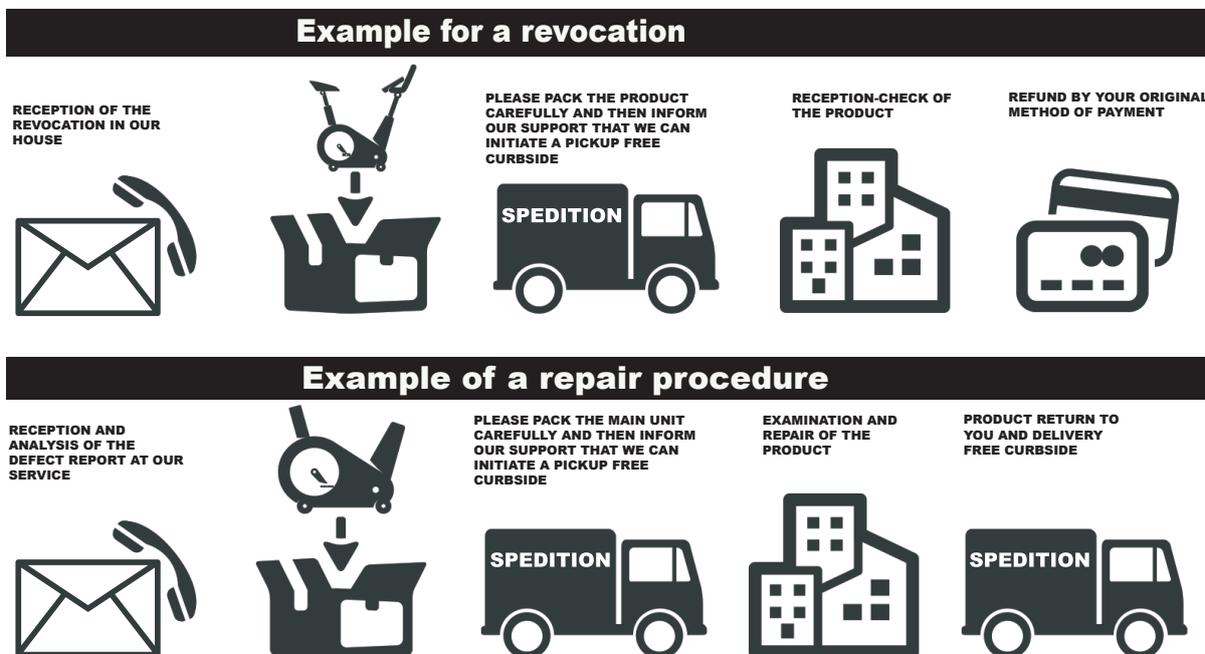
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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 the e-mail address support@as-stores.com. 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 during the right of revocation-period the products should only be tested and tried out. Using products over a period of 30 days or cover a mileage over 5km (for example bikes or indoor cycles) does not fall in the usual test phase.
- 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.



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



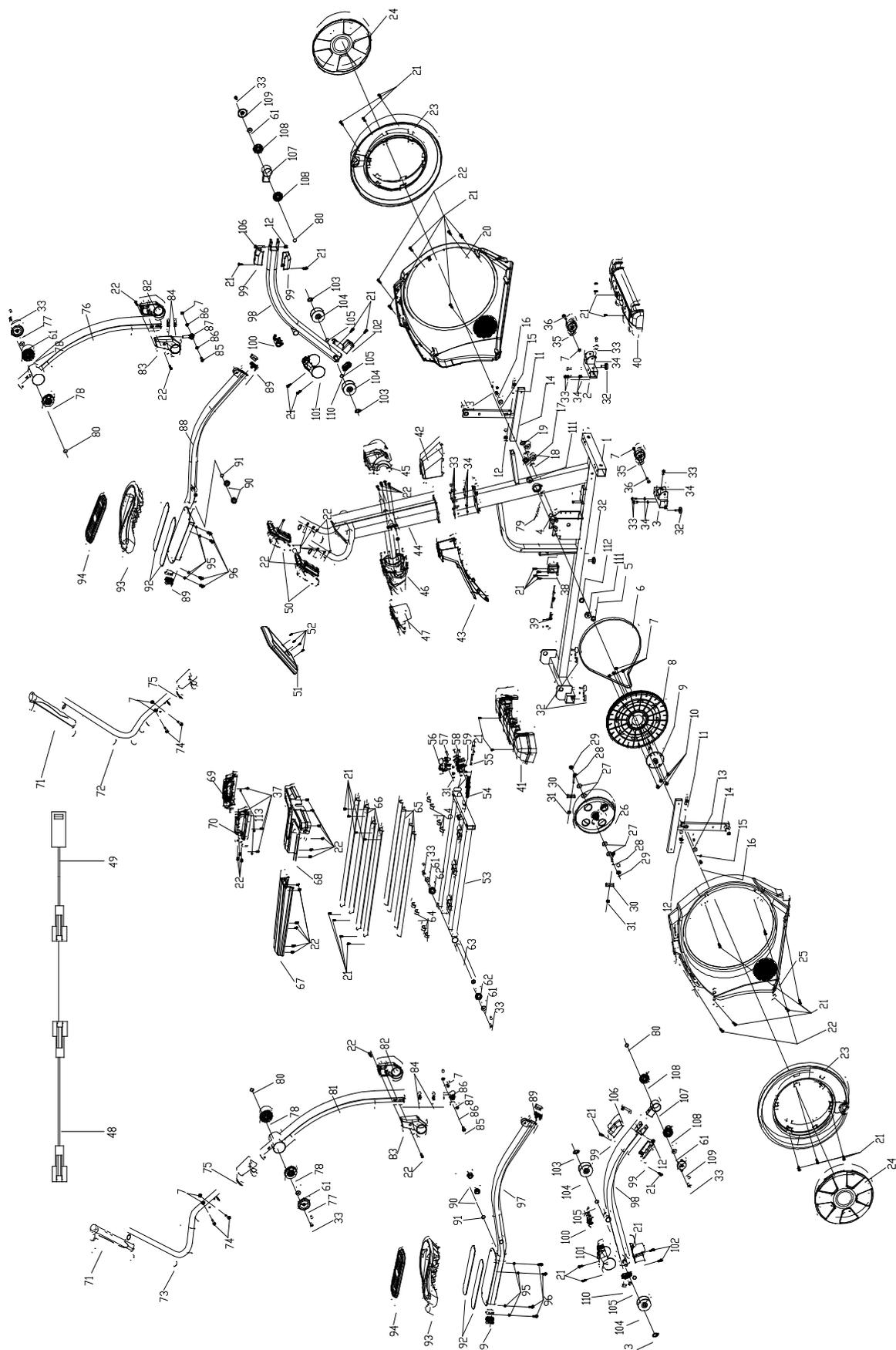
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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 150kg.

EXPLODED DIAGRAMM



PARTSLIST

No	Description	Specs	Qty
1	Main frame assembly	welding	1
2	Left front foot tube connection assembly	welding	1
3	Right front pipe connection assembly	welding	1
4	Waveform gasket 1	φ10	1
5	Short crank sleeve	φ25*φ20,5*9	1
6	Belt	545J6	1
7	Nut	GB/T 889,1-2000 M8	12
8	Belt Wheel	φ380*22,2	1
9	Straight mandrel assembly	φ20*170	1
10	Bolt 1	GB/T 70,2-2000 M8*16	4
11	Bolt 2	GB/T 5780-2000 M10*55	2
12	Nut	GB/T 889,1-2000 M10	4
13	Ping Jian	15*6*6	2
14	Cross assembly	welding	2
15	Middle gasket	φ25* φ6,2*1,5	2
16	Bolt 3	GB/T 5780-2000 M6*20	2
17	Fixing Nut	M20*1,0	1
18	Bearing	6300ZZ	2
19	Outer spring	GB/T 959,1-1986 10	1
20	Left chain cover	826*100*737	1
21	Screw 1	GB/T 845-1985 ST4,2*19	41
22	Screw 2	GB/T 845-1985 ST4,2*13	38
23	Rotary table	φ568,9*35,8	2
24	Rotary table cover	φ364*20	2
25	Right chain cover	826*101*737	1
26	Flywheel	φ270*121	1
27	Flat washer	GB/T 95-2002 10	4
28	Fixing Bolt	M6*58	2
29	Fixing Nut 2	GB/T 6177,2-2000 M10*1,0	2
30	Pull out the fixed piece	δ 3	2
31	Nut	GB/T 889,1-2000 M6	3
32	Stopper	φ38*47*M8	5
33	Bolt 1	GB/T 70,2-2000 M8*20	18
34	Washer	GB/T 859-1987 8	10
35	Carrying wheel	φ63,5*52	2
36	Bolt 2	GB/T 5780-2000 M8*70	2
37	Screw 1	GB/T 5780-2000 M4*10	6
38	Wire control motor	P=150	1
39	Motor cable	P=115 5kg	1

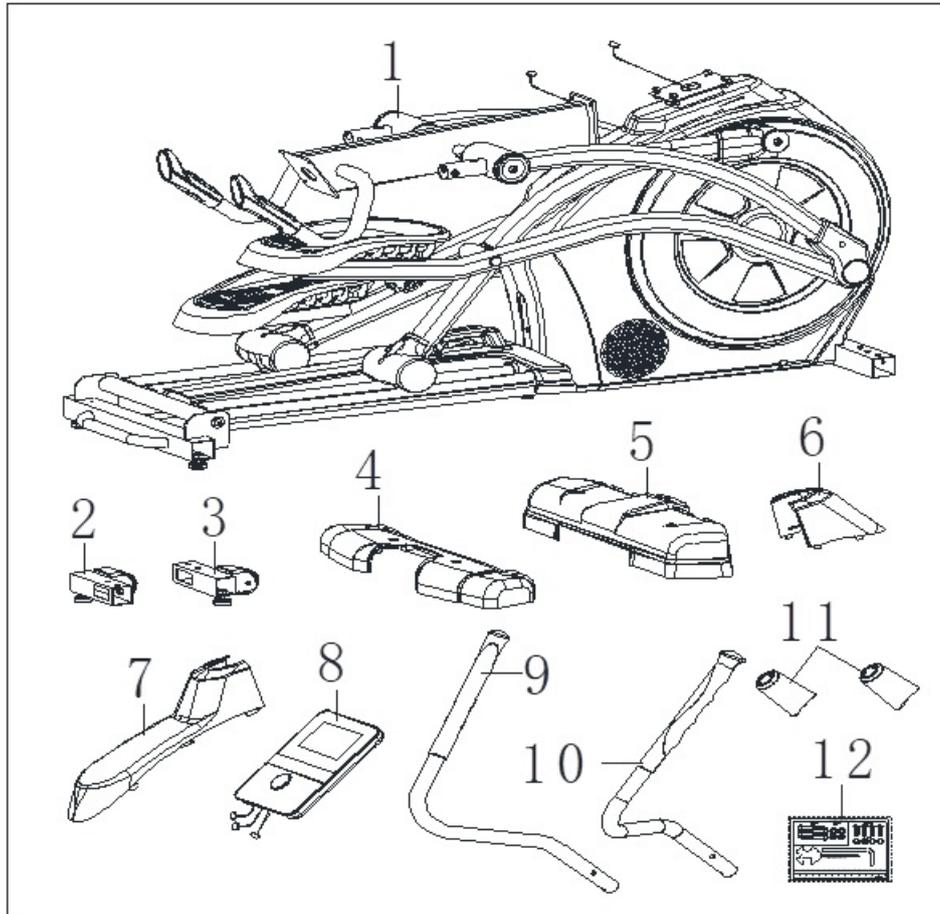
PARTSLIST

No	Description	Specs	Qty
40	non-pressure head	657,9*170*67,8	1
41	Tail cover	656,7*181,8*123,6	1
42	Chain cover front cover	183*120,4*150,5	1
43	Chin cover rear cover	445*135*260	1
44	Instrument tube assembly	welding	1
45	Front lid of kettle	198*145*71,5	1
46	Middle lid of kettle	198*181*145	1
47	Top cover of kettle	143*130*97	1
48	Upper segment line	L=750	1
49	Lower segment line	L=850	1
50	Pulse glove	221*49*42	2
51	Computer	TB1	1
52	Bolt 3	GB/T 5780-2000 M5*10	4
53	Guide rail bracket assembly	welding	1
54	Adjusting spring	φ12,5*90	1
55	Adjusting bolt	φ14*128	1
56	Button	73,4*31,4*27,5	1
57	Bolt 1	GB/T 70,2-2000 M6*40	1
58	Screw 4	GB/T 889,1-2000 M4	2
59	Button connection block	54*41*23,5	1
60	Nut	GB/T 889,1-2000 M4	2
61	Large gasket	φ28* φ8,2*2	6
62	Rotating shaft sleeve	φ38*15	2
63	Rear rotating shaft	φ25*430	1
64	Protective mat	43*12* σ1,5	8
65	Eva	700*52* σ1,0	4
66	Aluminium guide rail	38*19*730	4
67	Guide rail middle cover	481*131,7*58	1
68	Guide rail front cover	461,2*305,5*70	1
69	Left adjusting handle	201,6*85,4*57,2	1
70	Right adjusting handle	201,7*85,4*49	1
71	Shaving handle sleeve	330*67*41,8	2
72	Left hand crank tube	φ32*2,0	1
73	Right hand crank tube	φ32*2,0	1
74	Bolt 2	GB/T 5780-2000 M8*42	4
75	Hand crank tube cover	φ68,2*117	2
76	Left hand crank tube assembly	welding	1
77	Rocker end cap	φ76*6,5	2

PARTSLIST

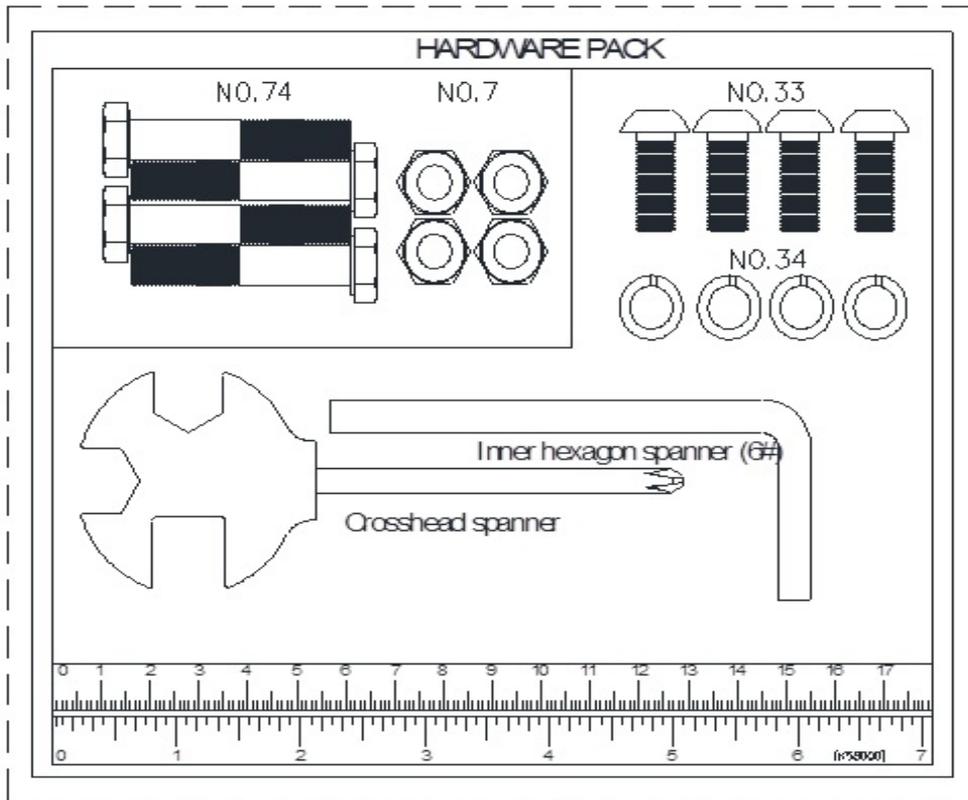
No.	Description	Specs	Qty
78	Hand crank bushing	φ76*17,5	4
79	Sensor	L=150	1
80	Rotating gasket	φ25* φ20,1*10	4
81	Right hand crank tube assembly	welding	1
82	Left joint cover	181*107*51,5	2
83	Right joint cover	181*107*51,5	2
84	Nut	GB/T 41-2000 M12*1,75 H=9	4
85	Bolt 5	φ10*M8*32	2
86	Universal joint bushing	φ16*6	4
87	Universal joint	M12*56	2
88	Left pedal tube assembly	welding	1
89	Elliptic plug	50*25*2,0	4
90	Foot tube sleeve	φ32* φ19*14	4
91	Waveform gasket	φ19	2
92	Eva	280*50* σ3,0	4
93	Pedal	434*220*102	2
94	Foot pedal pad	378,1*174,9* σ13	2
95	Flat washer	GB/T 95-2002 6	8
96	Bolt 4	GB/T 70,2-2000 M6*15	8
97	Right pedal tube assembly	welding	1
98	Roller support tube assembly	welding	2
99	Rotary shaft cover	104,6*50*43	4
100	Foot tube shaft cover	88*62*32	2
101	Roller cover	146,7*131,8*89,7	2
102	Roller spacer	122*62*44	2
103	Outer spring	GB/T 959,1-1986 15	4
104	Roller	φ79*37	4
105	Waveform gasket	φ16	4
106	Bolt 4	GB/T 5780-2000 M10*60	2
107	Rocker arm connecting pipe assembly	welding	2
108	Roller bushing	φ57*17,5	4
109	Rotary disk end cover	φ57*6,6	2
110	Elliptic plug	60*30*2,0	2
111	Bearing	6004ZZ	10
112	Flywheel inner sleeve	φ25* φ20,5*61,1	1
113	Flat washer	GB/T 95-2002 4	4
114	Rotating shaft sleeve	φ38*15	2
115	Large gasket	φ38* φ8,2*2	2

ASSEMBLY PARTS



No	Description	Specs	Qty
1	Main frame		1
2	Left front foot tube connection		1
3	Right Front Pipe Connecting		1
4	non-pressure head		1
5	Tail cover		1
6	Chain cover front		1
7	Chain cover rear		1
8	Computer		1
9	Left hand crank tube		1
10	Right hand crank tube		1
11	Hand crank tube cover		2
12	Hardware Pack		1

SCREWS AND TOOLS



No.	Description	Specs	Qty
7	Nut	GB/T 889,1-2000 M8	4
33	Bolt 1	GB/T 70,2-2000 M8*20	4
34	Washer	GB/T 859-1987 8	4
74	Bolt 2	GB/T 5780-2000 M8*42	4
	Inner hexagon spanner	#6	1
	Crosshead spanner		1

ASSEMBLY

NOTE:

Before assembly:

- Read and understand the previous instructions and safety notices.
- Make sure you have enough space for installation.
- Use the supplied tool to assemble it.

ATTENTION !

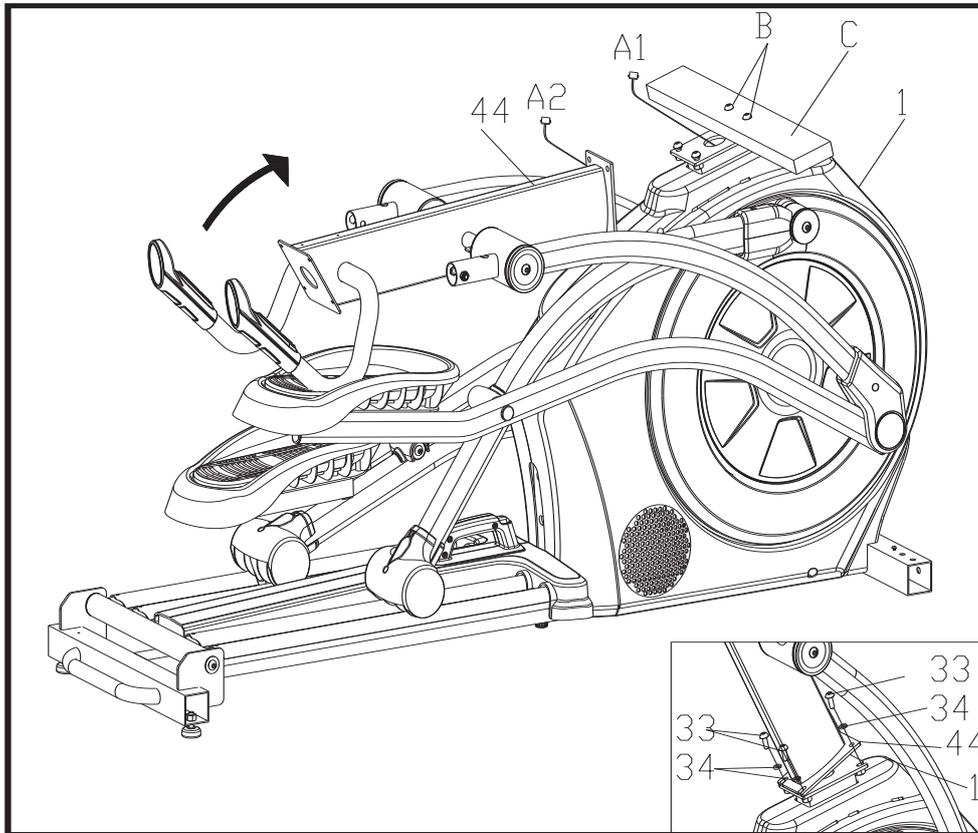
Before assembling, check that all required parts are available.

In this guide you will find a drawing in which all parts are marked and named (assignment by numbering).

Tip: Do the assembly with another person!

ASSEMBLY

Step 1

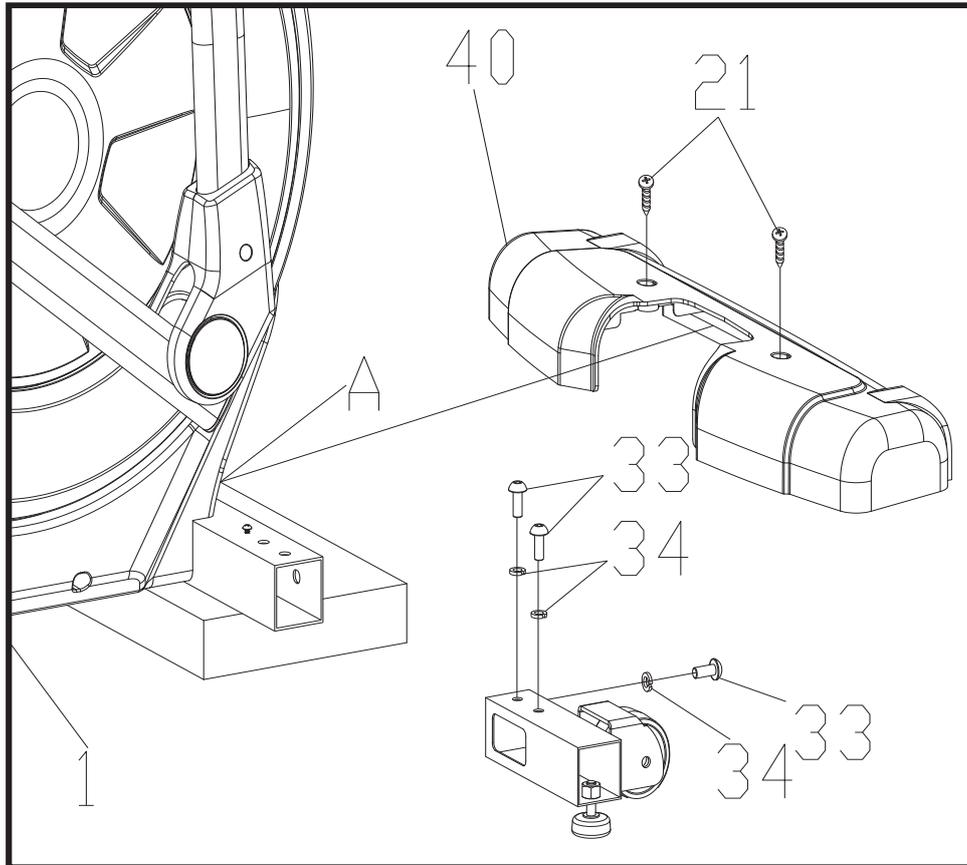


Remove the prelocking board (C) and two screws (B) from the front end of the main frame group (1). These parts are no longer needed.

- Turn the upper column assembly (44) in the direction of the arrow until it is positioned on the main frame group (1) is located.
- Hold on to the column assembly (44)! It can not standing alone in this position yet.
- A second person should connect the signal line (A1-A2). To do this, the connecting terminal, located at the end of the signal line (A1-A2), must be inserted into the large sheet metal hole (visible in the diagram, at the end of the line A1) in the main frame group (1). This prevents overloading of the signal line.
- The plate on the upper column assembly (44) is attached to the main frame assembly (1).
- Join the pieces (44) and (1) at the premade holes.
- Secure the parts with screws (33) and discs (34).

ASSEMBLY

Step 2



The main frame group (1) is upholstered with packaging material (A).
Remove the packaging material from the main frame group.

- Note the picture!
Screws (33) and discs (34) are attached to the connecting tube assembly of the front footpaths (right and left).
- Insert the right foot connection tube (3) into the square tube of the main frame group (1).

For the editing you need:

3x hexagonal screws M8*20 (33)

8x elastic seals (34)

Follow the same steps with the left foot connection tube (2).

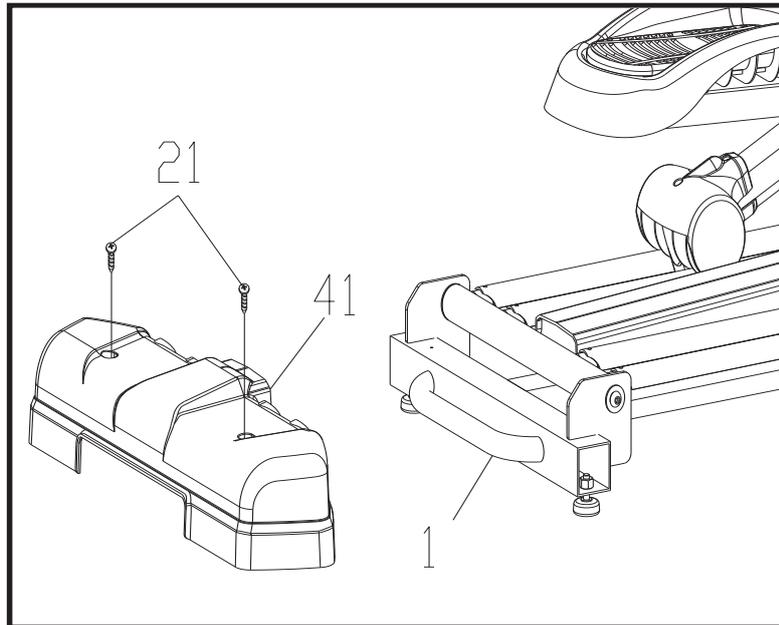
- Cover the square tube at the front end of the main frame group (1) with the front covering device (40).

For the editing you need:

2x 4,1*19 cross-slit screws (21)

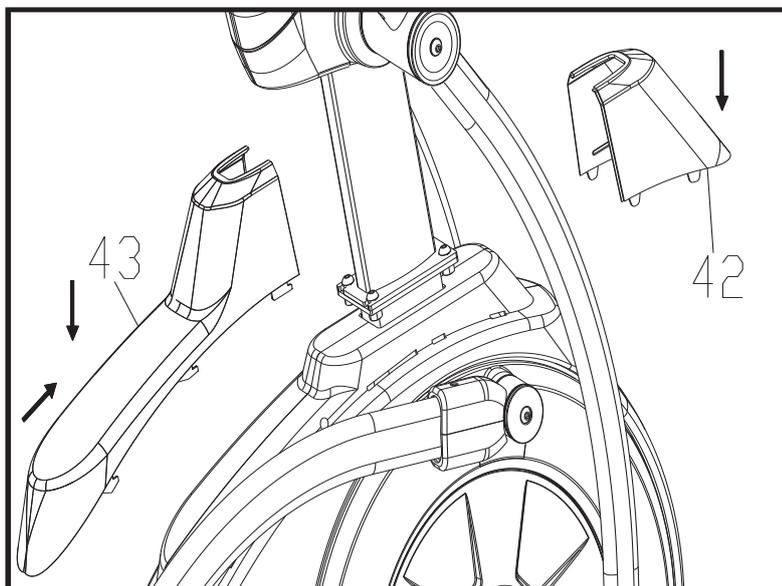
ASSEMBLY

Step 3



Now connect the rear cover (41) to the main frame assembly (1).
Secure the cover (41) with additional cross-slit screws (21).

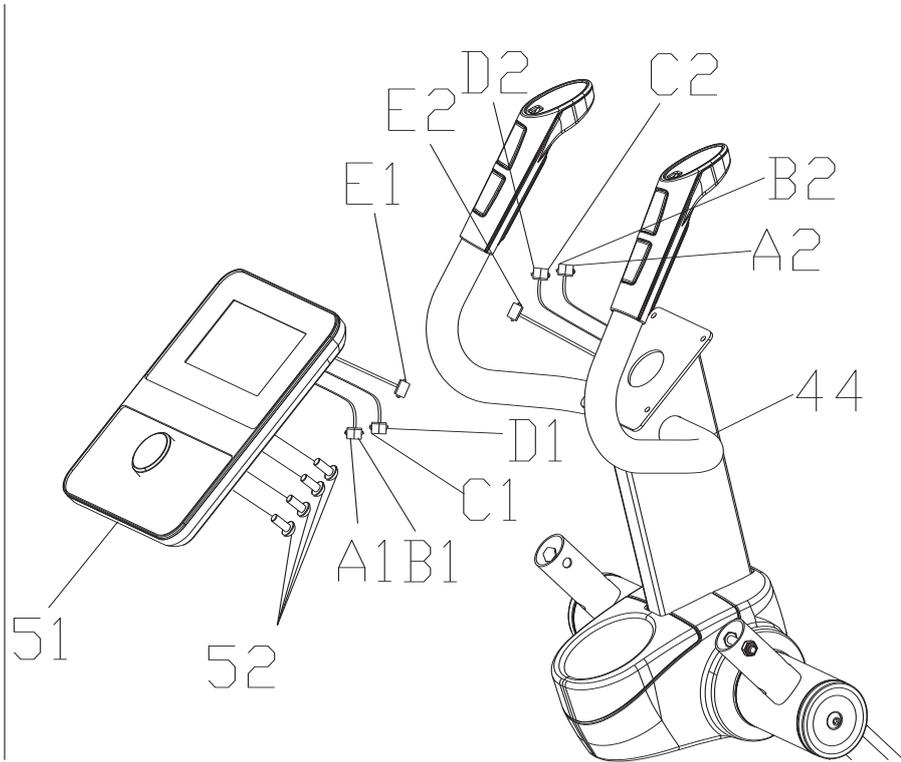
Step 4



Assembly the rear cover of the chain guard (43) and the front cover of the chain guard (43) on the main frame group (1). The parts are fastened by a simple click mechanism.

ASSEMBLY

Step 5



Note the picture!

- Connect the computer wire (51) to the other wires, protruding from the centrepiece of the handlebar / instrument tube assembly (44).
- Guide the connecting clamps at the ends of the wires into the large metal hole at the instrument tube assembly (44). This prevents overloading of the signal line.

Put together the appropriate wire ends:

(A1 – A2), (B1 – B2), (C1 – C2), (D1 – D2) and (E1 – E2).

- Then attach the computer (51) with the instrument tube assembly (44).

For the mounting you need:

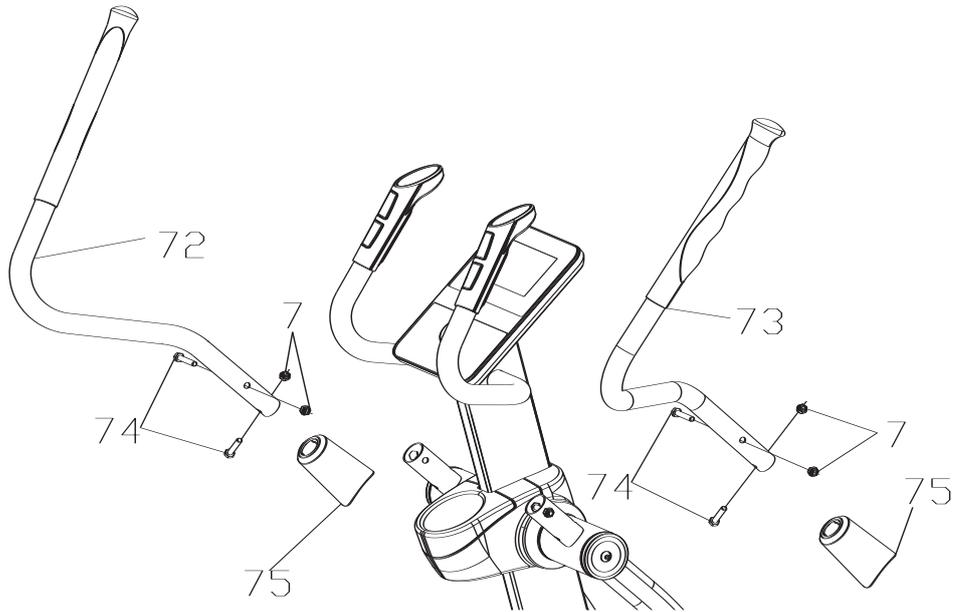
4x cross-slitting screws M5*8



There is a precisely fitting screen protector on the display of your device.
If there are any scratch marks, please note that they can be on the screen protector film.

ASSEMBLY

Step 6



A total of four hexagonal screws M8*45 (74) and four M8 nuts with screw securing (7) must be installed. They are attached to the left and right crankshaft (72), (73) as a insurance.

- Insert one pipe cover (75) into the left and right crankshaft (72), (73).
- Take the left crank tube (72) and insert it into the round tube of the left crank tube assembly / hand crank bushing (78).

For the mounting you need:

2x hexagonal screws M8*45 (74)

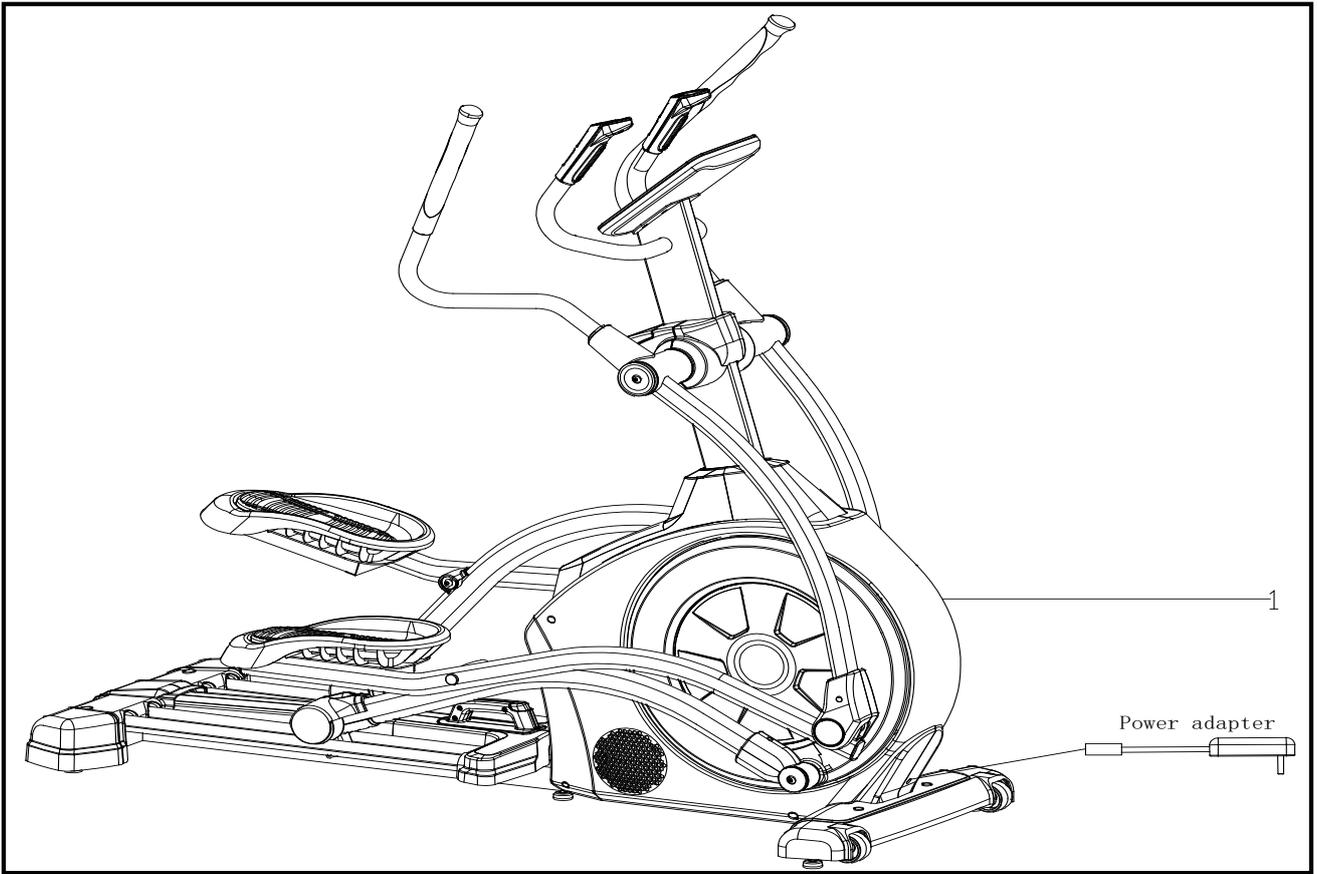
2x M8 nuts (7) (Look at the direction of the screw head.)

- Then put the pipe cover (75) on it.

Follow the same steps with the right crank tube (73).

ASSEMBLY

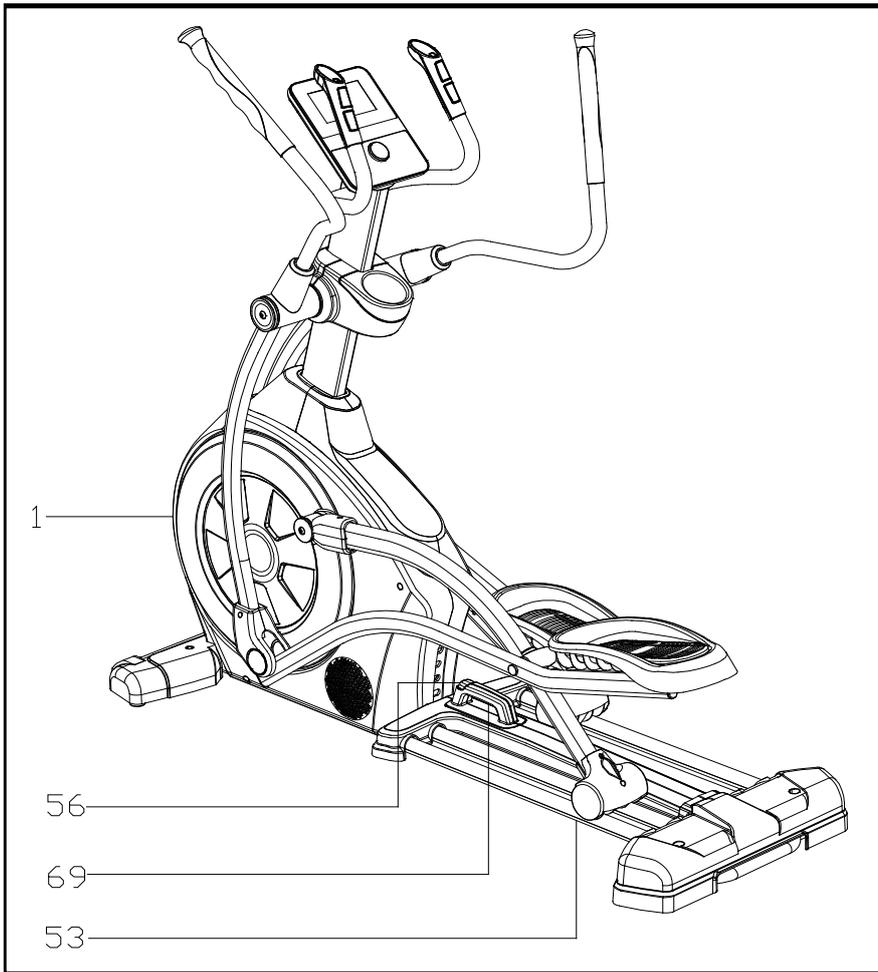
Step 7



As shown in the picture, the mains adapter is plugged into the opening of the power supply. This is located at the main frame assembly (1).

ASSEMBLY

Step 8



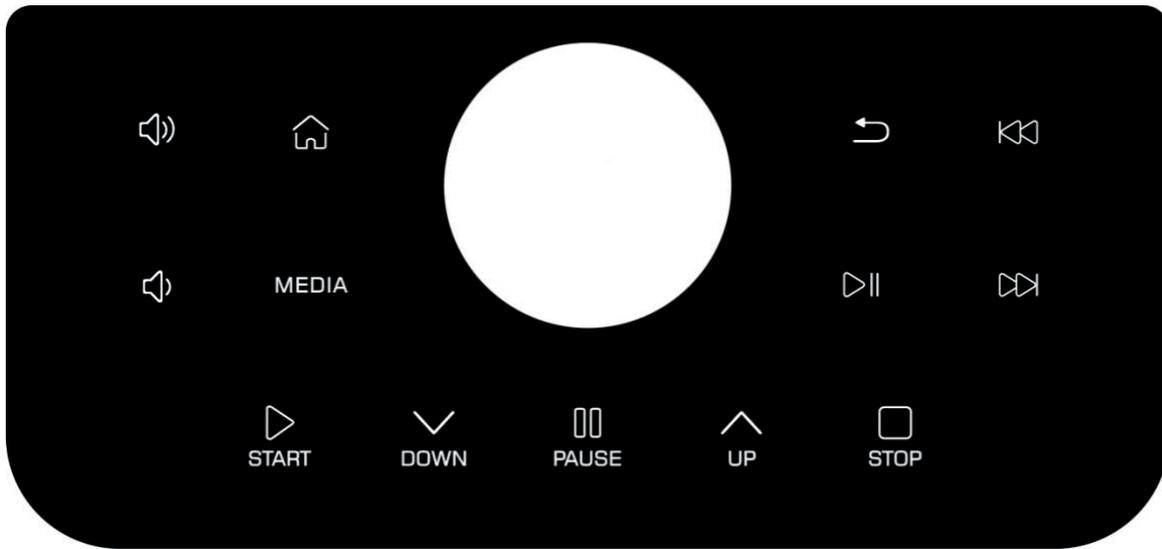
ATTENTION !

Please note BEFORE the first use!

Adjust the inclination of the guide rail bracket (53) as follows:

- Hold the adjustment handle (69) and press the button (56).
- Press and hold the button to set the correct position.
- Release the button so that the locking of the rail bracket snap into the adjustment opening of the main frame assembly (1).

COMPUTER

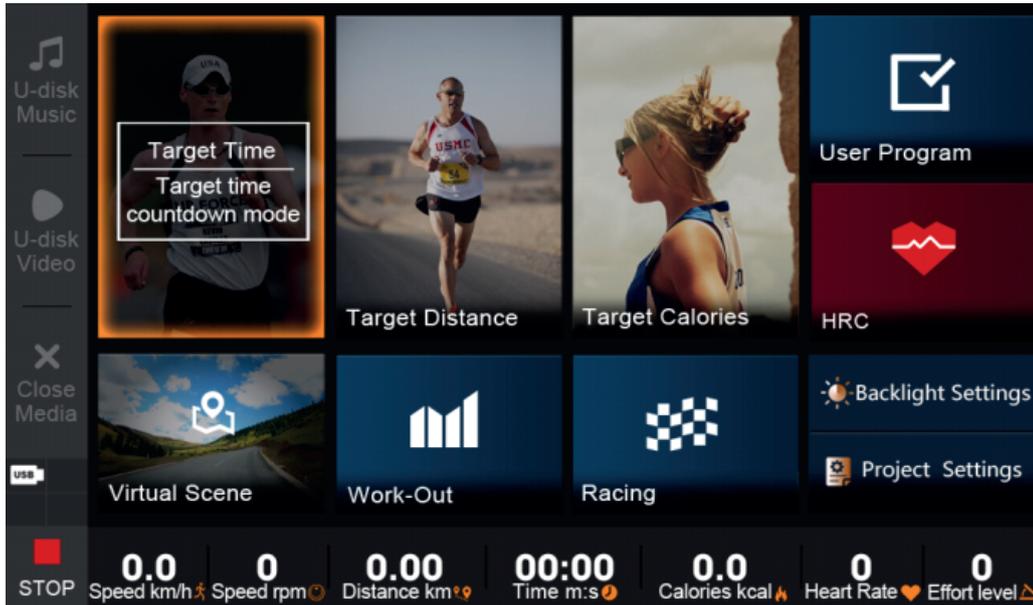


Keys

	Start		Start/Stop
	Stop		Previous
	Home		Next
	Return		Pause
	UP increase the resistance		Rotating button
	DOWN decrease the resistance		Volume up
	Media switching		Volume down

COMPUTER

Main page



Function description of motion parameter icon



Speed km/h: Displays the current running speed value.



Speed rpm: Display current running speed value.



Distance: Display the current mileage value.



Time: Displays the current running time value.



Calories: Displays the current amount of heat consumed.



Heart Rate: Display the current measured heart rate value.



Effort level: Display the resistance value of current operation.

COMPUTER



Use "ROTATING BUTTON" Select the icon by pressing the button . Press the „ ROTATING BUTTON“ to confirm and enter.

Target Time:



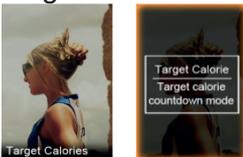
After starting, the time value was inverted till 0, and the exercise was completed.

Target Distance:



After starting the distance recoil till 0, the exercise is completed.

Target Calories:



After starting the distance recoil till 0, the exercise is completed.

User Program:



There are 6 custom columns built in, users can set the resistance value by themselves. The system will save automatically after setting.

HRC:



It is divided into: preheating stage, speed control stage and cooling stage, and the system automatically adjusts reasonable resistance value according to the heart rate value detected by the userquenz angepasst.

Virtual Scene:



Inside 6 physical virtual scenes.

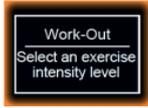
COMPUTER

Racing:



12 sport modes are built in, and users and the system compete against each other.

Workout:



There are 12 built-in motion modes.

Brightness:



The user adjusts the screen brightness as required.

Project settings:



Project settings for the system configuration parameters.

Medien

After click



switch the media function,

Select the icon



by pressing the button clockwise or counterclockwise, and press the rotating button to confirm and enter.



U-Disk-Music: Play a song by reading an audio file from a usb drive.



U-Disk-Video: Play a vedio by reading an audio file from a usb drive.



Close Media: Use the “close media” button to turn off the current media function.

USB



U disc not inserted.

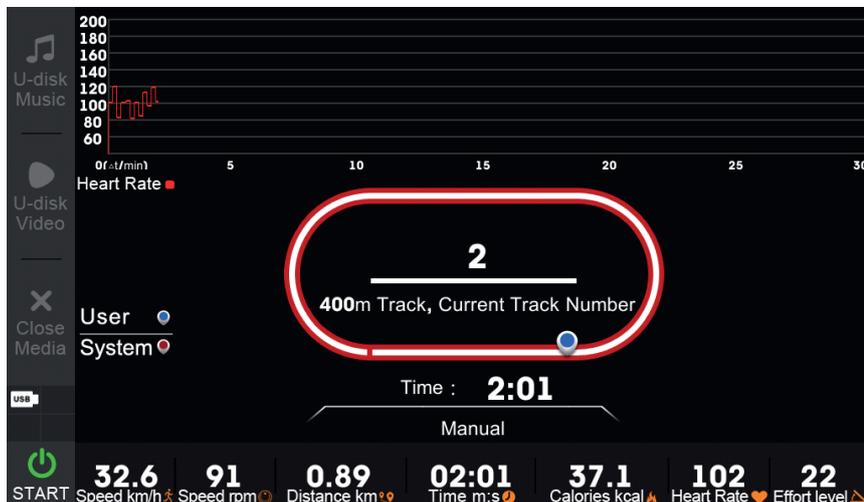


U disc inserted.

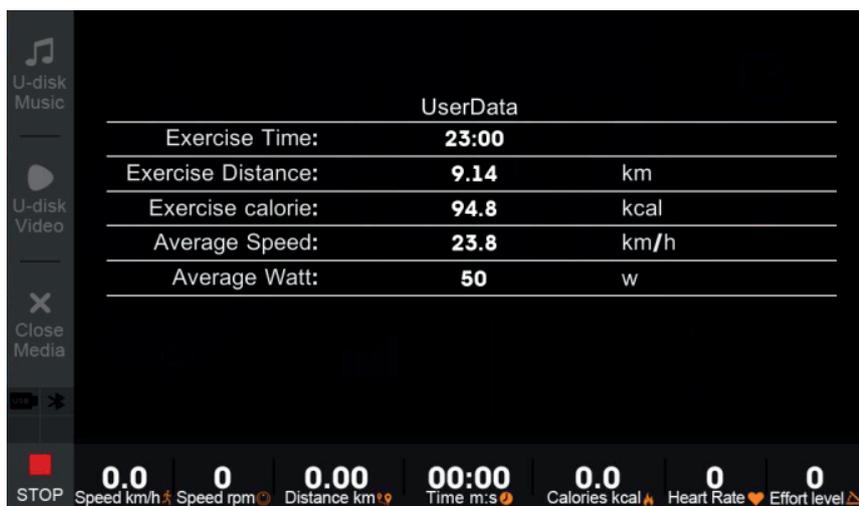
COMPUTER

Quick start

Click the “START” key and enter the manual mode.
The display interface is as follows:



The resistance control can be achieved by clicking the resistance adjustment keys



Click the



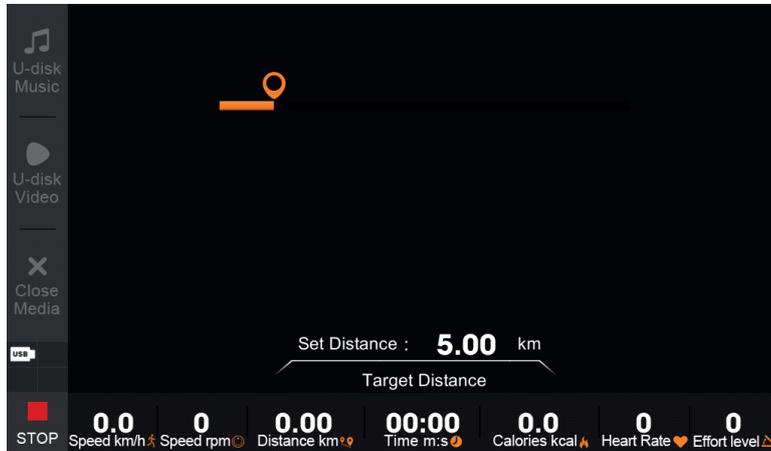
key - the device stop. The values are displayed.

COMPUTER

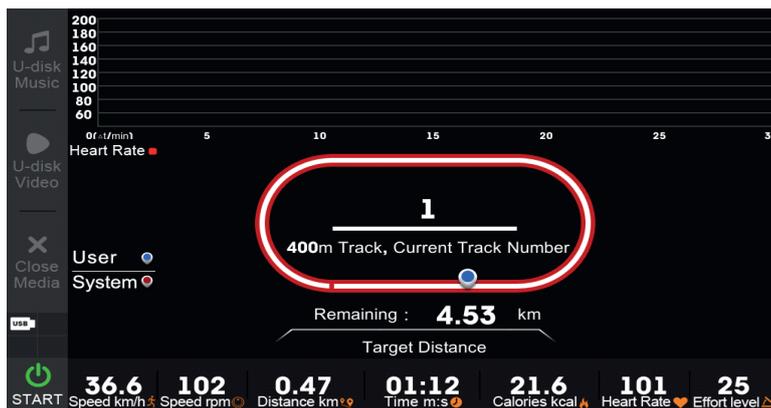
Target mode

Select the „target exercise-distance inverter“ icon, press the „knob“ button to enter.

The display interface is as follows (example distance inverter):



Adjust the parameters using the “Rotating button” to operate clockwise or counterclockwise



Click “start”key, to start the training.

Select the corresponding mode and adjust the required motion parameters.

After starting, the machine will run automatically according to the set parameters.

After the countdown, the machine stops automatically. The resistance control can be achieved by pressing the resistance adjustment key on the key board during movement.

You can also press the „stop“ button on the key board to stop the exercise.

Adjustment ranges:

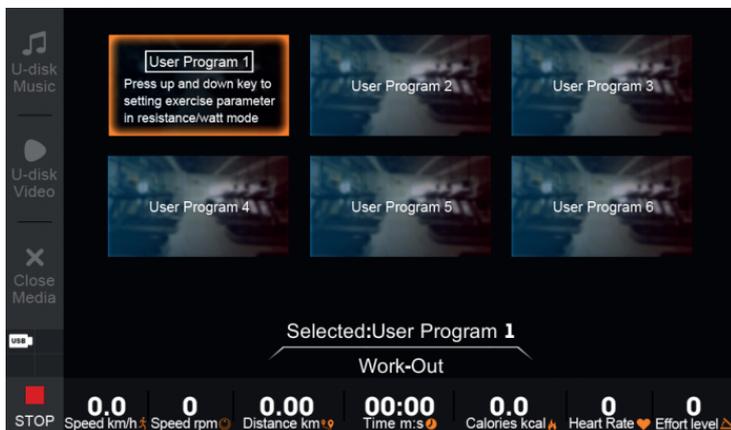
- Target time: 0:10:00 - 10 hours, the default is 0:30:00.
- Target distance: 1.0-200 km, default 5 km.
- Target calories: 10-2000 kcal, default is 50 kcal.

COMPUTER

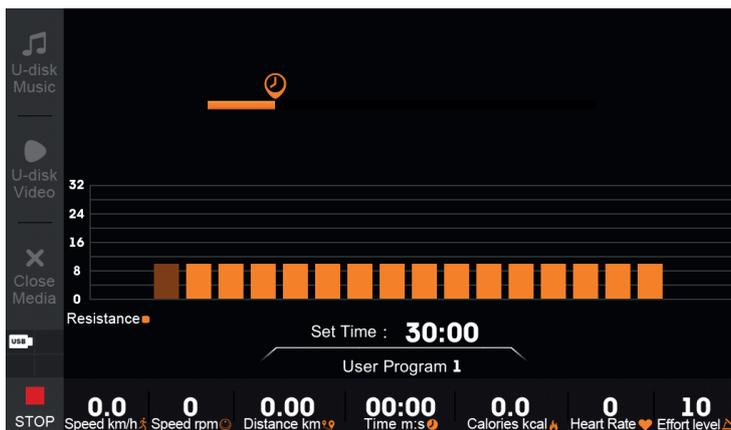
User program



The user manually sets the resistance value and the system automatically saves it. The display interface is as follows:



Turn the rotating button to select the desired symbol and confirm the selection by pressing the rotating button.



Set the desired parameters by turning the rotating button. You can adjust the resistance by tapping „Effort Level“. Pressing the rotating button confirms the entry and you go to the next parameter.



Tap Start to start training.

COMPUTER

Virtual Scenes

Click rotating button key to enter into



The display interface is as follows:



Turn the rotating button to select the desired route and confirm the selection by pressing the rotating button.



The initial resistance is 10.

Click the resistance „+“ and „-“ on the key board, and users can adjust the resistance by themselves. The speed will change, and the speed of the scene will change accordingly.

COMPUTER

Racing

Press rotating button to enter into

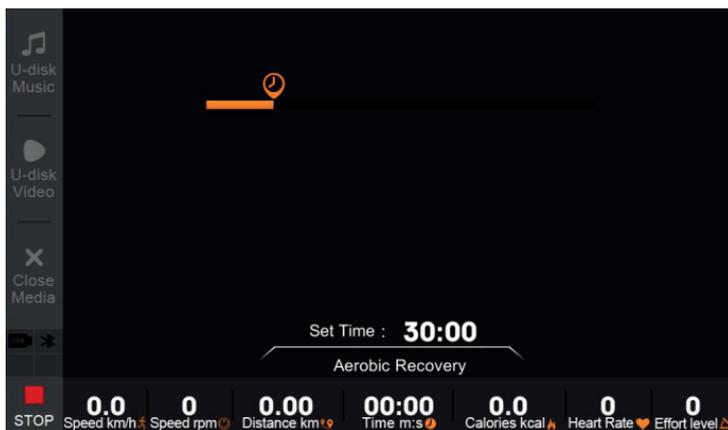


(12 sports modes built in, the user and the system compete and fight).

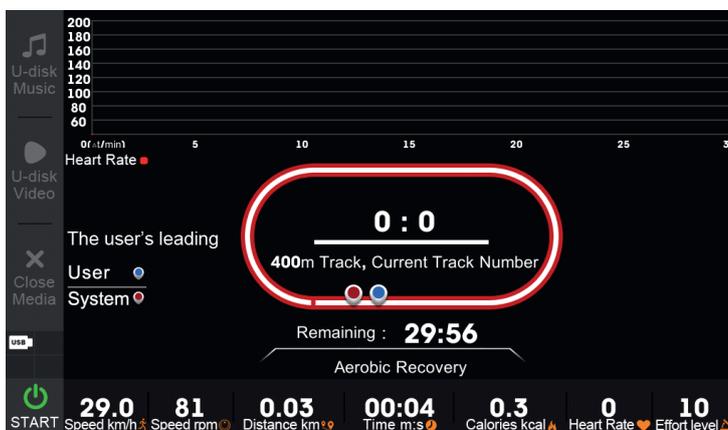
The display interface is as follows:



Turn the rotating button to select the desired challenge and confirm the selection by pressing the rotating button.



You can also adjust the parameters in this program using the rotating button.



Tap Start to start training.

COMPUTER

Workout

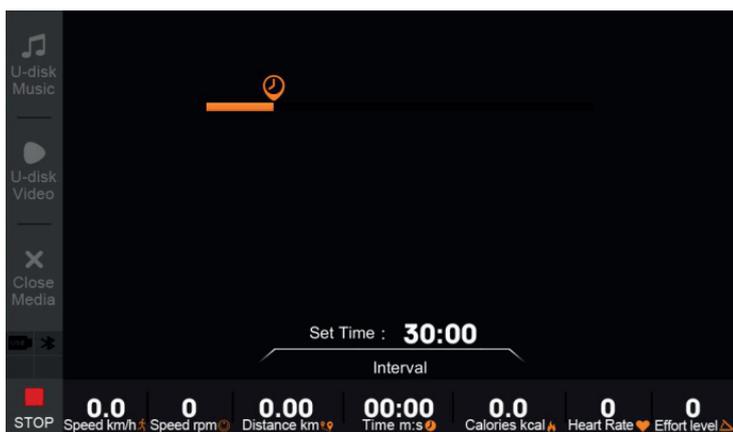
Press rotating button to enter into



such as the interval mode; display interface is as follows:



Turn the rotating button to select the desired program and confirm the selection by pressing the rotating button



You can adjust the parameters using the rotating button.



Tap Start to start training.

COMPUTER

HRC

press rotating button to enter into



(the system automatically generate the target heart rate, target heart rate value can be adjusted, the target time setting range: 22 to 45 minutes), the display interface is as follows:



You can adjust the parameters using the rotating button.



Click the „Start“ button to start the training. Warm-up phase (2 minutes).



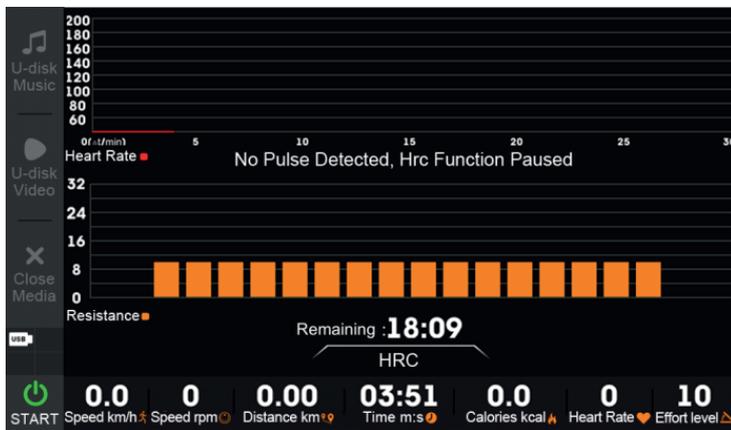
Here you can show on the heart rate control.

COMPUTER



Cooling phase (2 minutes)

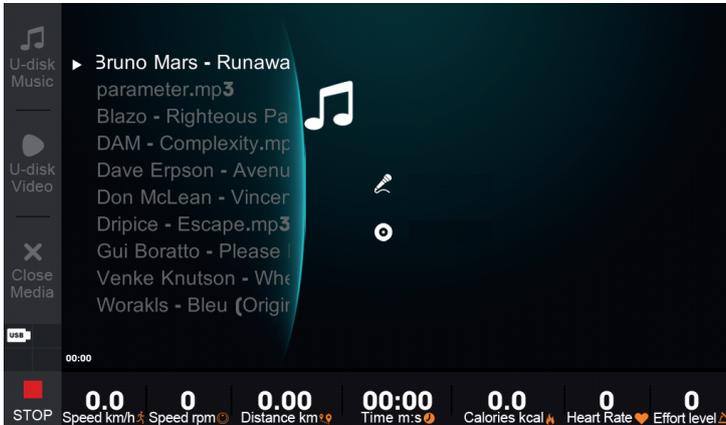
If the system has not recognized the heart rate, the following figure appears on the display.



COMPUTER

U-disk music

Click **MEDIA**. Switch to the media function, use rotating button to select the icon by clockwise or counterclockwise, press rotating button to confirm and enter.



Turn the rotating button to display the media list and select a medium.
Confirm the selection by pressing the rotating button.

U-disk video

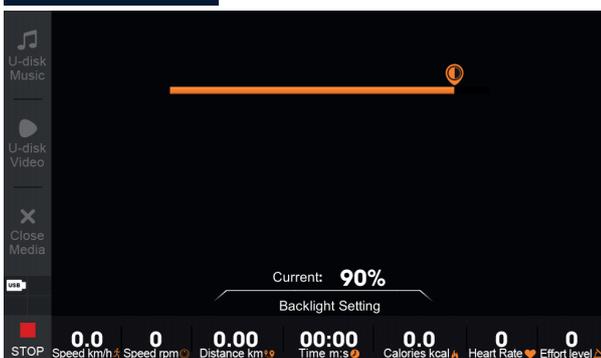
Click **MEDIA**. Switch to the media function, use rotating button to select the icon by clockwise or counterclockwise, press rotating button to confirm and enter.



Use the rotating button to popup list (no playlist will vanish after operation).

Backlight Settings

Backlight Settings Press the rotating button - display interface is as follows:



Use rotating button to adjust the parameter by clockwise or counterclockwise.

WARM UP AND STRETCHING

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.

Touch toes:

Slowly bend forward with your knees pushed through, keeping your shoulders and back relaxed as you try to touch your toes. Go down as far as you can and hold the position for 15 seconds.



Shoulder Lift:

Raise your right shoulder upward, toward your ear, and hold the position for a moment. Then repeat the exercise with your left shoulder.



WARM UP AND STRETCHING

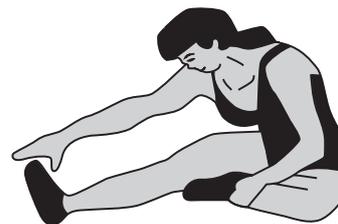
Head Rolls:

Place your head to the right and hold the position for a moment. As you do this, feel your left neck muscles being stretched. Next, rest your head on the back of your neck, tuck your chin up and open your mouth. Then place your head to the left, and feel your right neck muscles stretch. Finally, place your chin as far as you can on your chest, and hold the position again for a moment.



Stretching the muscles of the back of the thigh:

Sit on the floor and stretch your right leg. Angle your left leg so that the sole of your foot touches the inside of your right thigh. Now bend forward as far as you can and try to touch the toes on your right leg. Hold this position for 15 seconds. Then repeat the exercise with your left leg.



Inner thigh muscle stretch:

Sit on the floor and angle your legs so that the soles of your feet are touching, with your knees pointing outward. Now pull your feet toward your body as far as possible without lifting them off the floor. Slowly press your knees down. Hold this position for 15 seconds.



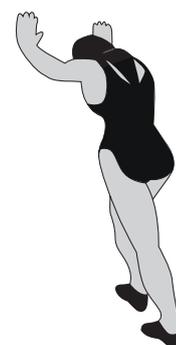
Lateral Stretch:

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



Stretching the calf muscles and Achilles tendon:

Lean against a wall with your palms and place your right foot as far back as possible with your knee depressed. Your left leg is bent, and your left knee is about below your pelvis. Now move your hips toward the wall so that you feel the stretch in your right calf. Do not lift your heel while doing this. Hold this position for 15 seconds. Then repeat the exercise with your left leg.



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

Issue	Possible cause	Solution
No display.	Fault in the electric circuit.	Check if the power connection is guaranteed.
	Computer without function.	Replace the computer.
No speed display.	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Refer to the installation instructions and check all cable connections.
	Sensor is faulty.	Consult the service department.
	Computer is faulty.	
No hand pulse signal or wrong hand pulse signal.	The computer does not receive a pulse signal.	Prüfen Sie die Handpulssensorleitungsstecker zum Computer.
	The computer receives a weak or periodically occurring pulse signal.	The hand pulse sensors or pulse receivers will not work if your skin is extremely dry. Moisten your hands with a little water and try again. Clean the hand pulse sensors or pulse receivers to ensure good contact between your body and the pulse sensors.
The handbar moves / shaking.	Screws have come loose.	Check all screws for tightness.
Noise generated by moving parts.	Incorrect assembly.	Remove the covering and ensure the correct assembly of the moving parts.
No resistance adjustment possible / no resistance noticeable.	Magnetic series.	Remove the cover and check the magnetic series.
	Mechanism damaged.	Remove the cover and check.
	The belt has come off.	Remove the cover and check.

In case of malfunctions, please remove the batteries and the AC adapter for a few seconds. If the fault persists, please contact our service department.

If you have any questions about your fitness equipment, our employees at the Service department will be happy to continue.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2022,

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. This means that the seller is responsible for proving, if an error occurs.

That the defect was not present at the time of handing over and was not caused by improper use, function-related wear or abuse.

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 17050-1:2004

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):

2014/30/EU EMV-Richtlinie
2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel
2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit
2011/65/EU RuHS-Richtlinie
2009/125/EG ErP/Ökodesign-Richtlinie (Verordnung (EG) Nr. 1275/2008)

Hereby declare that:

Equipment AsVIVA ELLIPTICAL
Model number E3

Are in compliance with actual EU standards, especially

- EN ISO 20957-1:2013
- EN 957-9:2003
- DIN EN ISO 13849-1:2008-12 (Sicherheit von Maschinen - Teil 1)
- DIN EN ISO 12100 (Risikobeurteilung)

Company:	Representative:
As-STORES GmbH Kohnacker 9a 41542 Dormagen E-Mail: support@as-stores.com Fon: +49 2133 - 86 888 120 Web: www.asviva.de Fax: +49 911 - 30 844-23331	Fuat Aslan CEO Signed 21.03.2019 Document ref No. D1 

The technical documentation for the machinery is available from:

Name: As-STORES GmbH
Address: Kohnacker 9a / 41542 Dormagen

