ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

R7

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT 4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 5
EXPLOSIONSZEICHNUNG 7
TEILELISTE 9
MONTAGETEILE 11
SCHRAUBEN UND WERKZEUG 12
ZUSAMMENBAU 13
COMPUTER 20
AUFWÄRMEN UND DEHNEN 24
TRAININGSHINWEISE 26
PULSMESSTABELLE 27
WARTUNG UND PFLEGE 28
STÖRUNGSSUCHE 29
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 30

TABLE OF CONTENT

WARRANTY TERMS 32
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT 33
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 34
EXPLODING DRAW 36
PART LIST 38
ASSEMBLY PARTS 40
SCREWS AND TOOLS 41
ASSEMBLY 42
COMPUTER 49
EXERCISE INSTRUCTIONS 53
PULSE MEASURING TABLE 55
WARRANTY DEVICE 56

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

Nur die Originalverpackung gewährleistet einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb mindestens in der gesetzlichen Rückgabezeit aufbewahrt werden.

Für unsere Geräte leisten wir die gesetzliche Gewährleistung von 2 Jahren.

Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte unter Angabe der Kundennummer bzw. Rechnungsnummer an Ihren Händler oder direkt an uns.

Unsere Serviceadresse: service@asviva.de

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 Teileiste 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.

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de
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 service@asviva.de 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.
- 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.

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 den 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. beaufsichti gen 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 vorgese hen 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 Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Boden unebenheiten ausge¬glichen 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

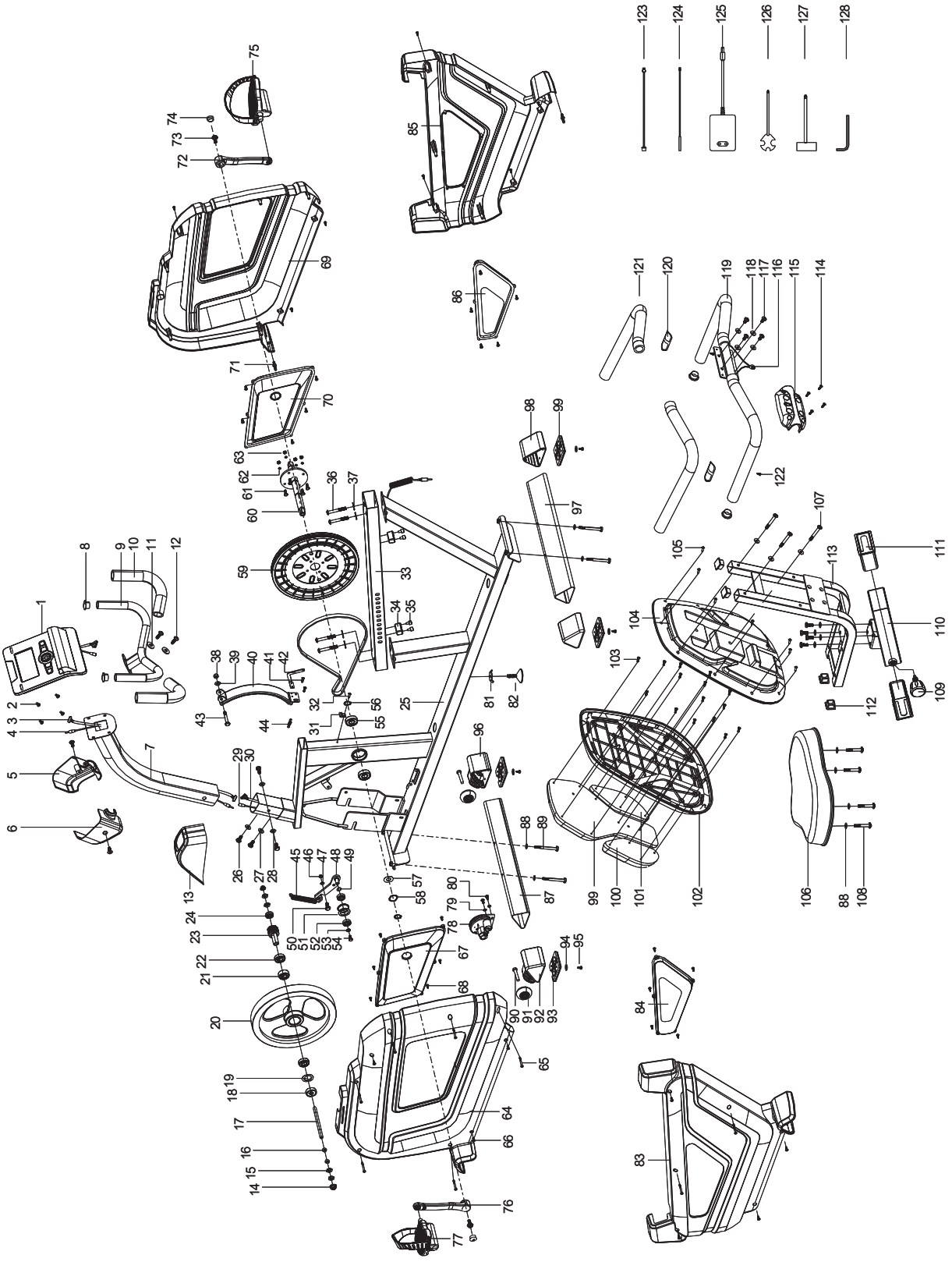
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

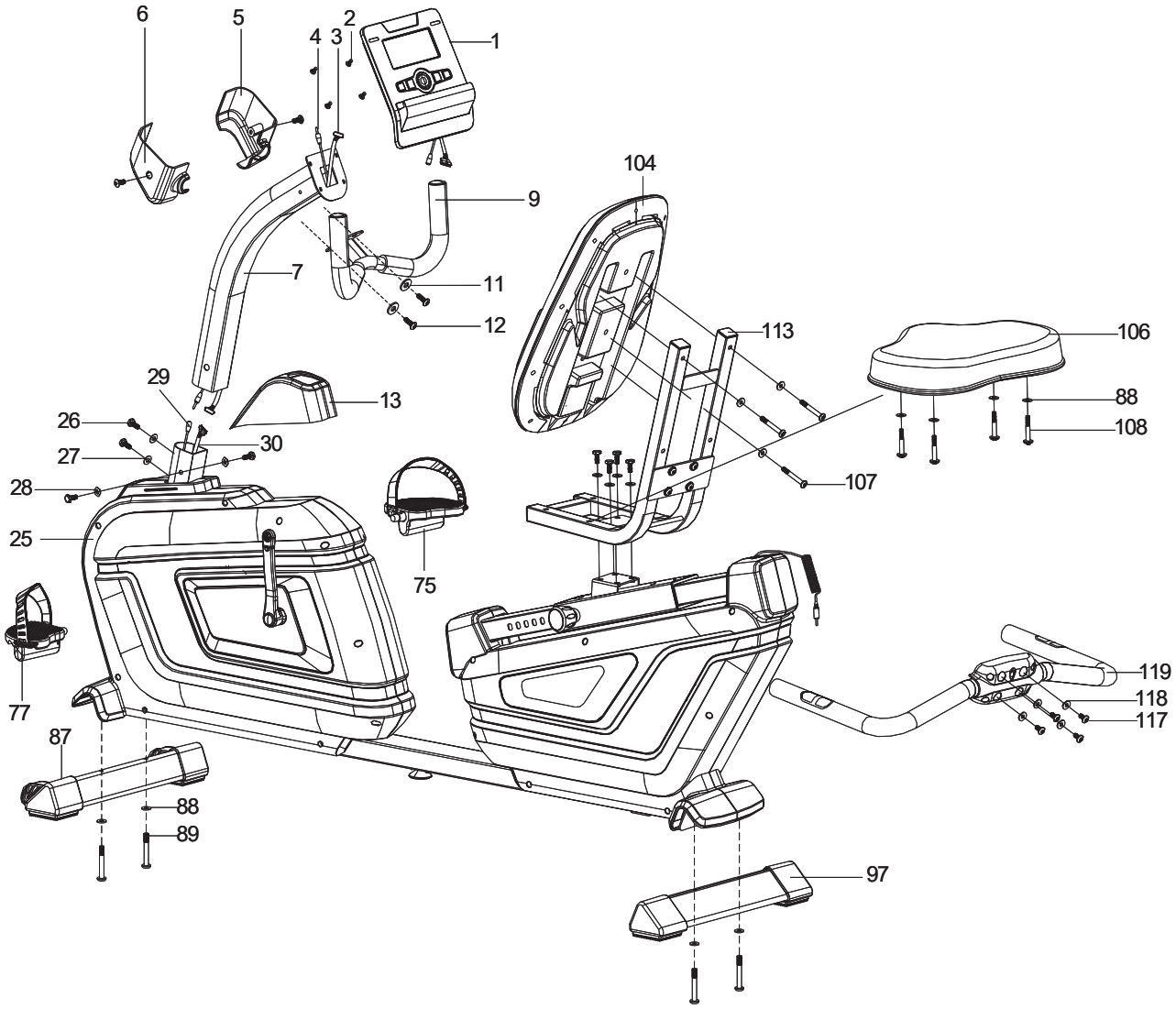
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- 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 Vollstän digkeit 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 schüt zen 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 verspü-ren, 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 markier-te, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 130 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Menge
1	Console	1
2	Bolt	6
3	Cable upper	1
4	Pulse wire	1
5	Decorating Cover R	1
6	Decorating Cover L	1
7	Upright tube	1
8	End Cap	2
9	Small Handle Bar	1
10	Handle Sleeve	2
11	Plain Washer	2
12	Bolt	2
13	Decorating Cover for Upright Tube	1
14	Nut	2
15	Nut	4
16	Plastic Sleeve	2
17	Flywheel Axis	1
18	Bearing	1
19	Plain Washer	1
20	Flywheel	1
21	One-way Bearing	1
22	Bearing	2
23	Pulley	1
24	Bearing	1
25	Main Frame	1
26	Bolt	4
27	Half-round Washer	2
28	Plain Washer	2
29	Pulse Wire	1
30	Cable Lower	1
31	Sensor bar fixation	1
32	Bolt	2
33	Rail	1
34	Cushion Pad	2
35	Bolt	4
36	Bolt	4
37	Plain Washer	4
38	Nylon Nut	1

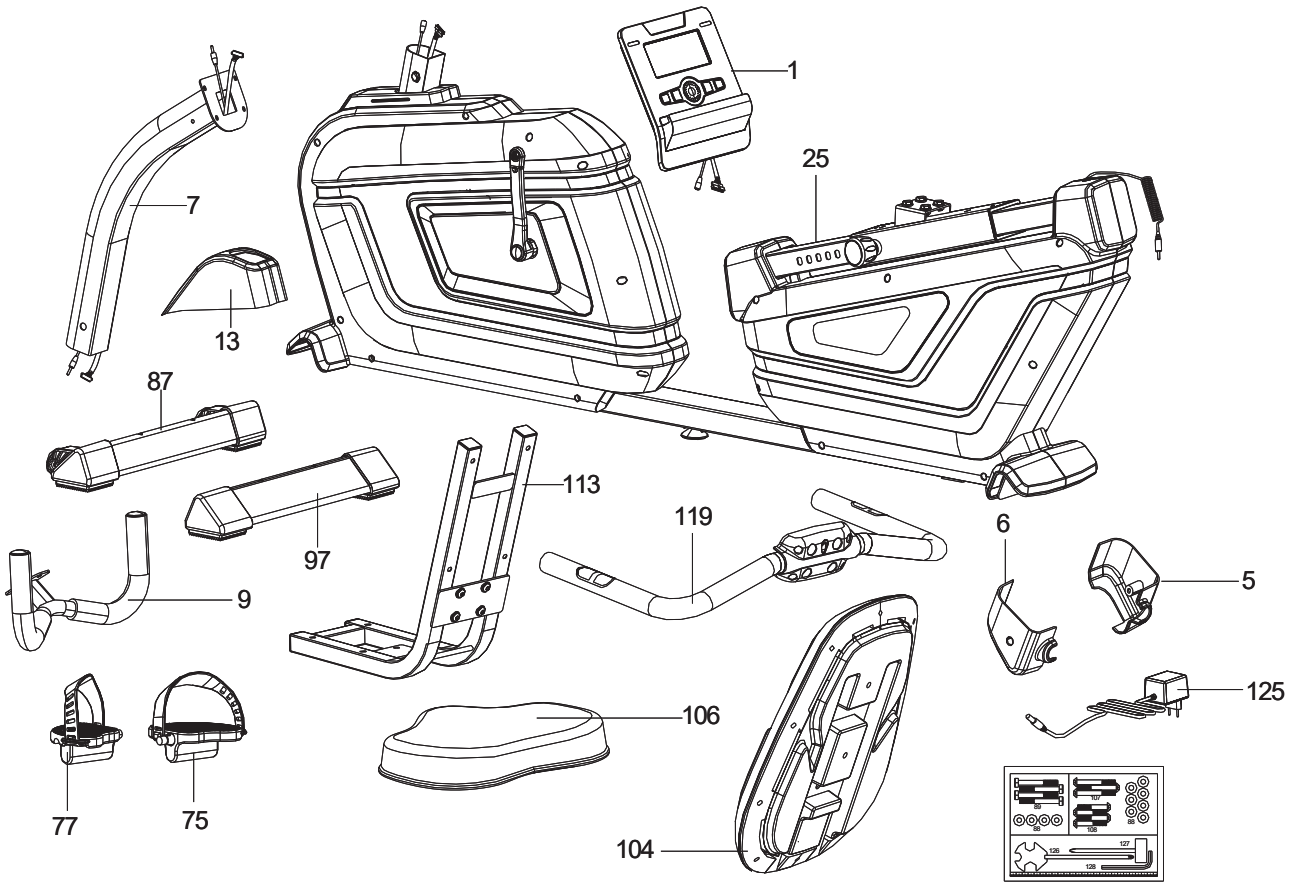
Teilenr.	Beschreibung	Menge
39	Plain Washer	1
40	Magnetic Controller	1
41	Bolt	2
42	Lever Support	1
43	Bolt	1
44	Spring	1
45	Spring	1
46	Nylon Nut	1
47	Plain Washer	1
48	Pressure Bar	1
49	Wave Washer	1
50	Bolt	1
51	Pressure Wheel	1
52	Bearing	2
53	Plain Washer	1
54	Bolt	1
55	Bearing	2
56	C-Shape Clip	2
57	Plain Washer	1
58	Wave Washer	1
59	Pulley	1
60	Axis	1
61	Bolt	4
62	Spring Washer	4
63	Nylon Nut	4
64	Main Cover L	1
65	Bolt	9
66	Bolt	14
67	Decorating Cover for Main Cover L	1
68	Bolt	22
69	Main Cover R	1
70	Decorating Cover for Main Cover R	1
71	Pull	2
72	Crank R	1
73	Bolt	2
74	Decorating Cover for Crank	2
75	Pedal R	1
76	Crank L	1

TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Menge
77	Pedal L	1
78	Lever Motor	1
79	Plain Washer	2
80	Bolt	2
81	Locking Piece	1
82	Foot Pad	1
83	Rear Decorating Cover L	1
84	Small Rear Decorating Cover L	1
85	Rear Decorating Cover R	1
86	Small Rear Decorating Cover R	1
87	Front Foot Bar	1
88	Plain Washer	4
89	Bolt	4
90	Fixing Bolt	2
91	Transportation Wheel	2
92	Front Foot Tube Pad L	1
93	Foot Pad L&R	2
94	Plain Washer	2
95	Bolt	2
96	Front Foot Tube Pad R	1
97	Rear Foot Tube	1
98	Rear Foot Pad	2
99	Rear Foot Pad	2
100	Small Pad	2
101	Big Pad	1
102	Back Front	1
103	Bolt	14
104	Back	1
105	Bolt	12
106	Seat	1
107	Plain Washer	8
108	Bolt	8
109	Fixing Bolt	1
110	Seat Fixation	1
111	Seat Pad	2
112	End Cap	4
113	Back Support	1
114	Bolt	4

Teilenr.	Beschreibung	Menge
115	Seat Handle Cover	1
116	Handle Pulse Wire	1
117	Bolt	4
115	Seat Handle Cover	1
116	Handle Pulse Wire	1
117	Bolt	4
118	Plain Washer	4
119	Seat Handle Bar	1
120	Handle Pulse	2
121	Handle Sleeve	1
122	Bolt	2
123	Power	1
124	Sensor Wire	1
125	Adaptor	1
126	Wrench	1
127	Saltus Wrench	1
128	Allen Wrench	

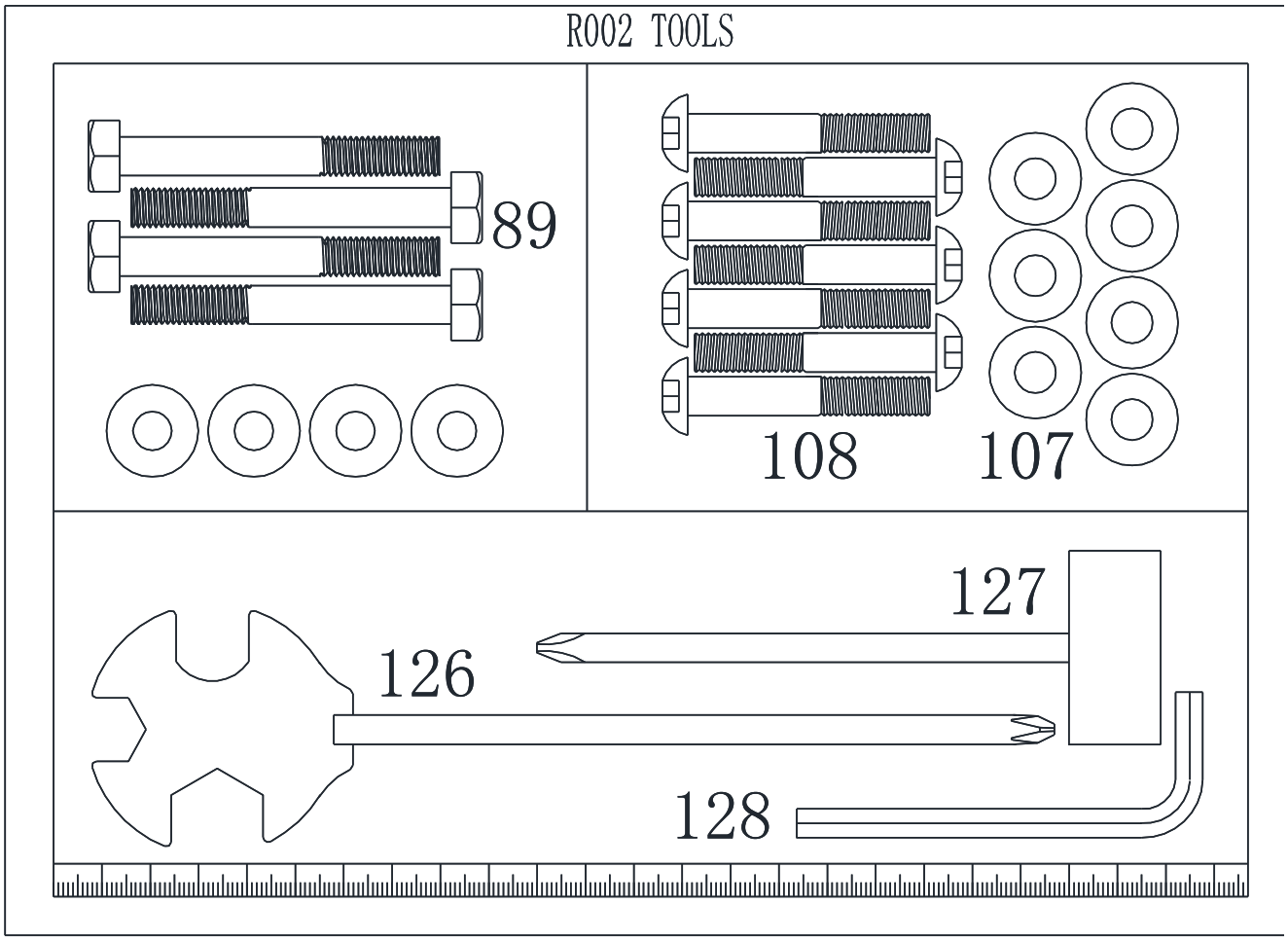
MONTAGETEILE



Teilenr.	Beschreibung	Menge
1	Console	1
5	Decorating Cover R	1
6	Decorating Cover L	1
7	Upright Tube	1
9	Small Handle Bar	1
13	Decorating Cover for Upright Tube	1
25	Main Frame	1
75	Pedal R	1

Teilenr.	Beschreibung	Menge
77	Pedal L	1
87	Front Foot Bar	1
97	Rear Foot Bar	1
104	Back	1
106	Seat	1
113	Back Support	1
119	Seat Handle Bar	1
125	Adaptor	1

SCHRAUBEN UND WERKZEUG



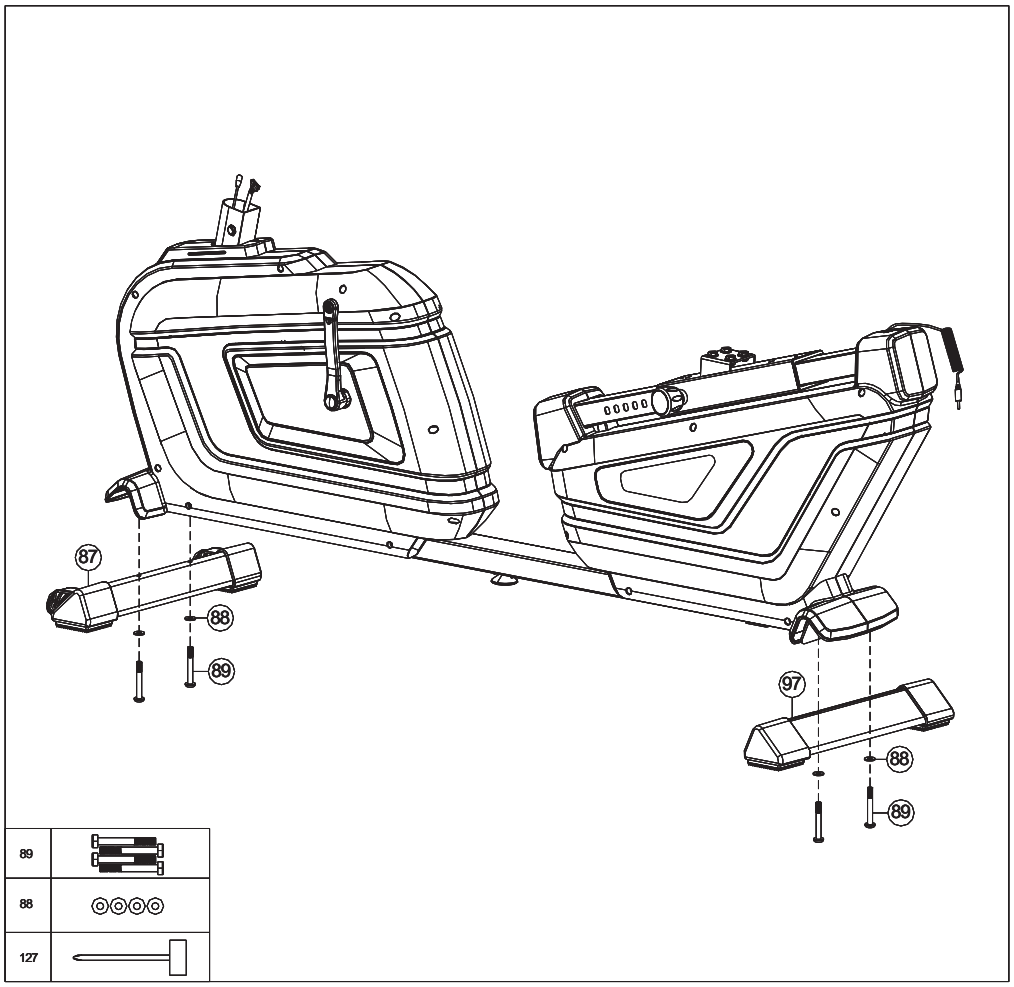
Teilenr.	Beschreibung	Menge
89	Bolt	4
107	Plain Washer	11
108	Bolt	7
126	Wrench	1
127	Saltus Wrench	1
128	Allen Wrench	1

ZUSAMMENBAU

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.

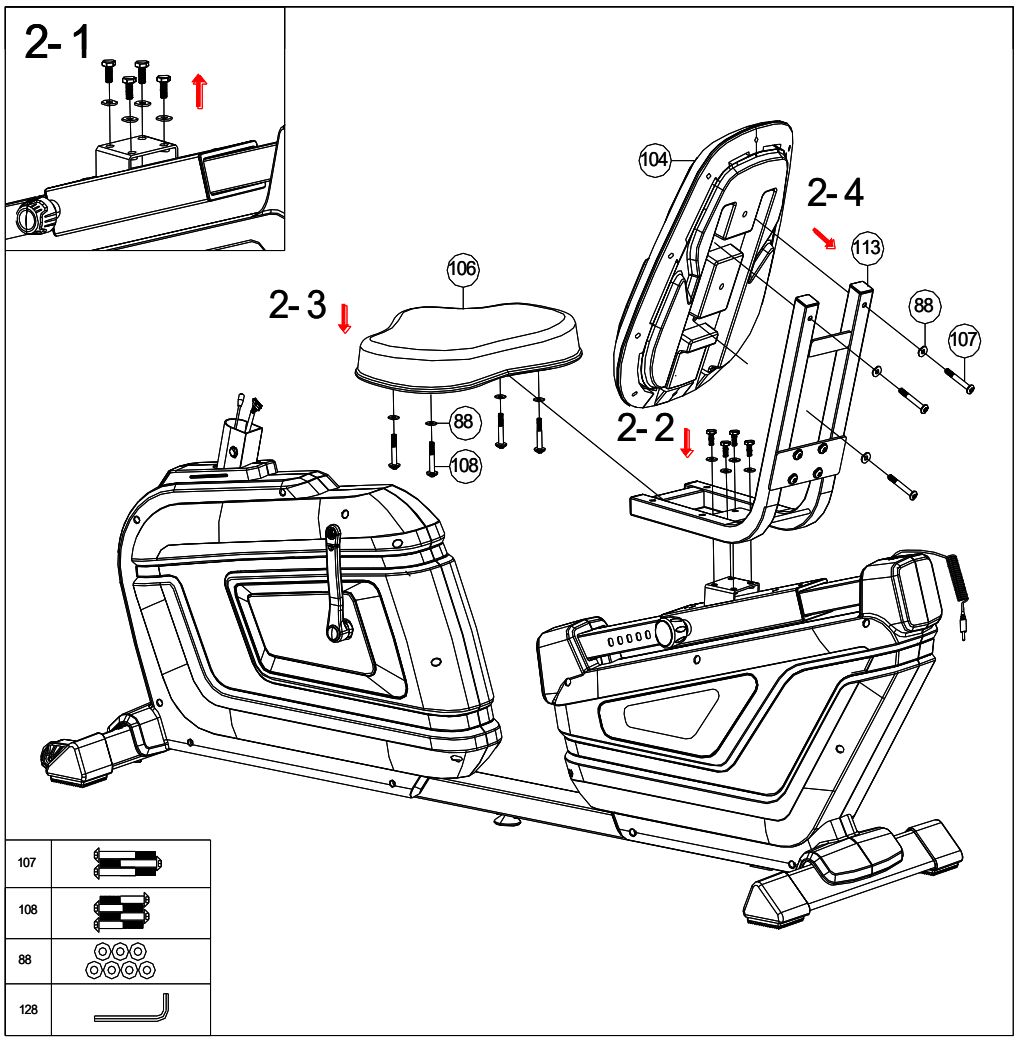
Schritt 1



Montieren Sie die beiden Stabilisatoren mit Hilfe der Schrauben an dem Hauptgerät.
Ziehen Sie anschließend alle Schrauben fest.

ZUSAMMENBAU

Schritt 2



Lösen Sie die vormontierten Schrauben und Unterlegscheiben von der Sitzvorrichtung (2-1).

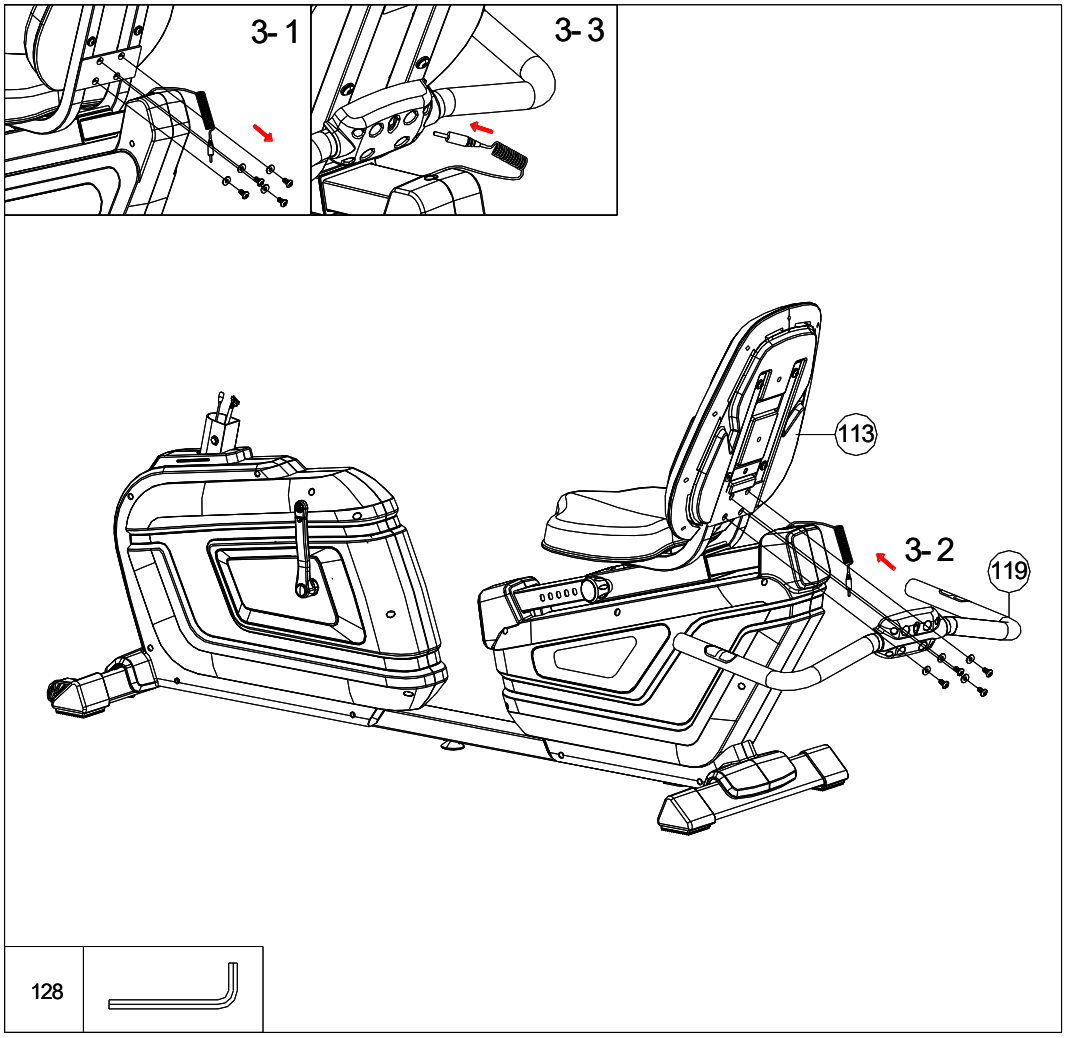
Montieren Sie anschließend die Sitzhalterung mit Hilfe der Schrauben und Unterlegscheiben auf der Sitzvorrichtung (2-2).

Montieren Sie nun das Sitzpolster auf der Sitzhalterung mit Hilfe der Schrauben und Unterlegscheiben (2-3).

Befestigen Sie die Rückenlehne mit Hilfe der Schrauben und Unterlegscheiben auf der Sitzhalterung (2-4).

ZUSAMMENBAU

Schritt 3



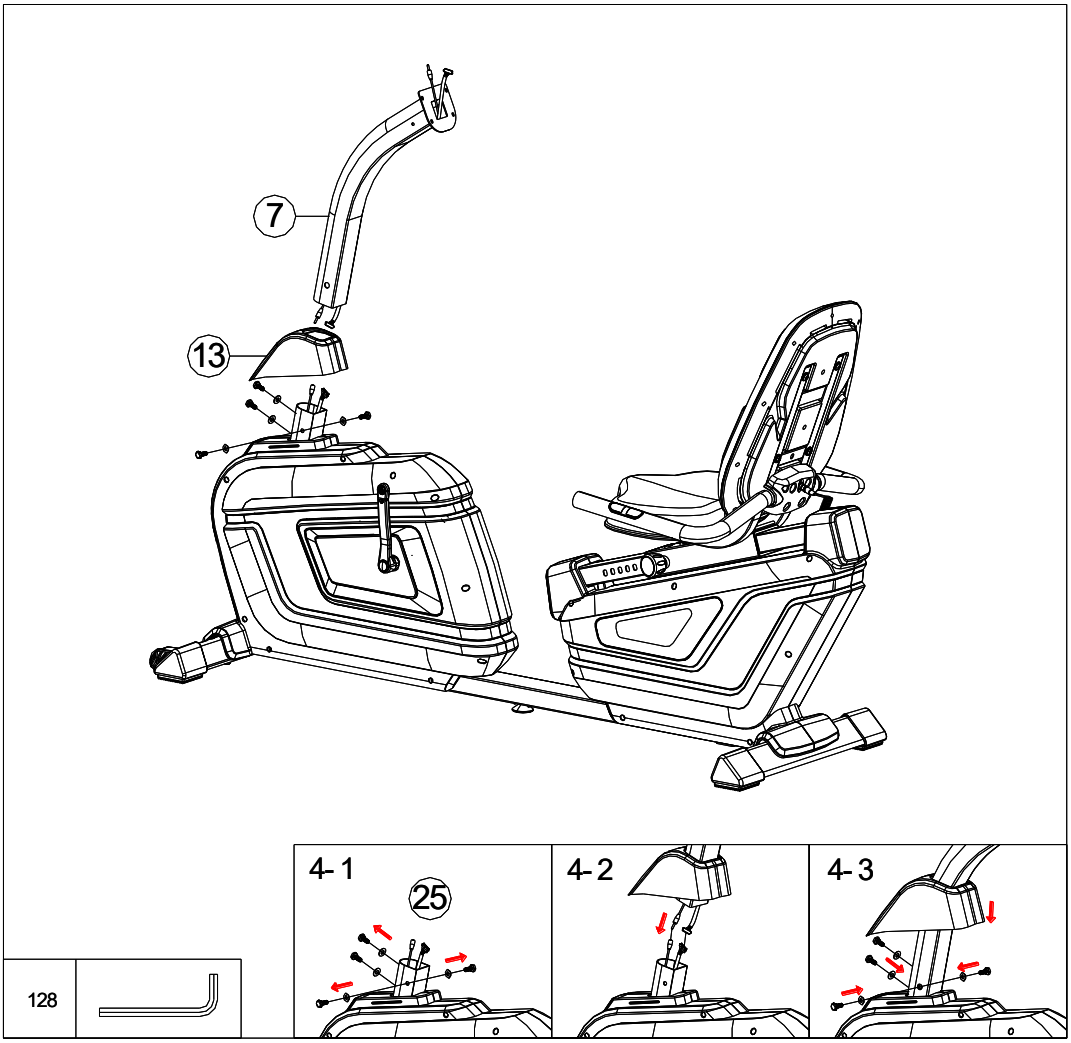
Lösen Sie die vormontierten Schrauben und Unterlegscheiben von der Rückseite der Rückenlehne (3-1).

Montieren Sie anschließend die Armgriffe mit Hilfe der gelösten Schrauben und Muttern von der hinteren Seite der Rückenlehne aus (3-2).

Stecken Sie nun das Kabel in die Vorrichtung der Armstangen (3-3).

ZUSAMMENBAU

Schritt 4



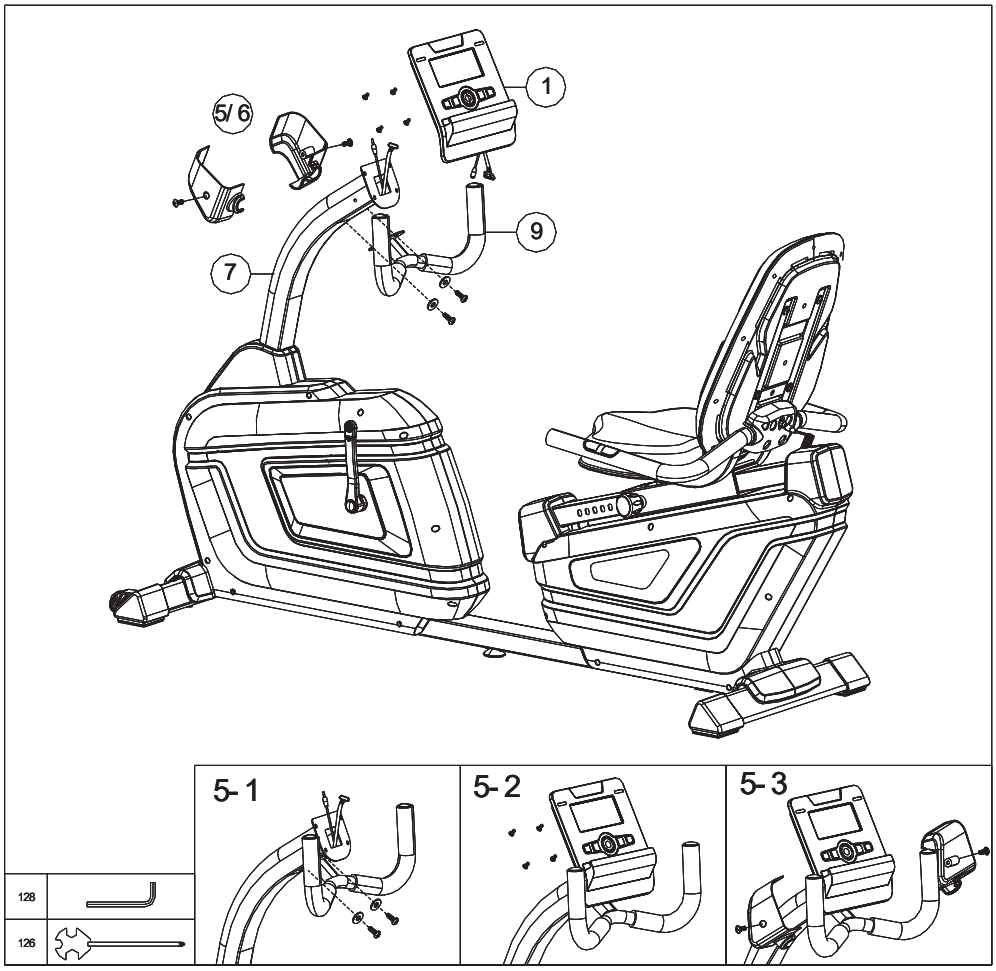
Lösen Sie die vormontieren Schrauben und Unterlegscheiben von der Mittelstange (4-1).

Verbinden Sie die Kabel aus dem Hauptgerät mit denen der Mittelstange (4-2).

Montieren Sie nun mit Hilfe der Schrauben und Unterlegscheiben die Mittelstange auf dem Hauptgerät (4-3).

ZUSAMMENBAU

Schritt 5



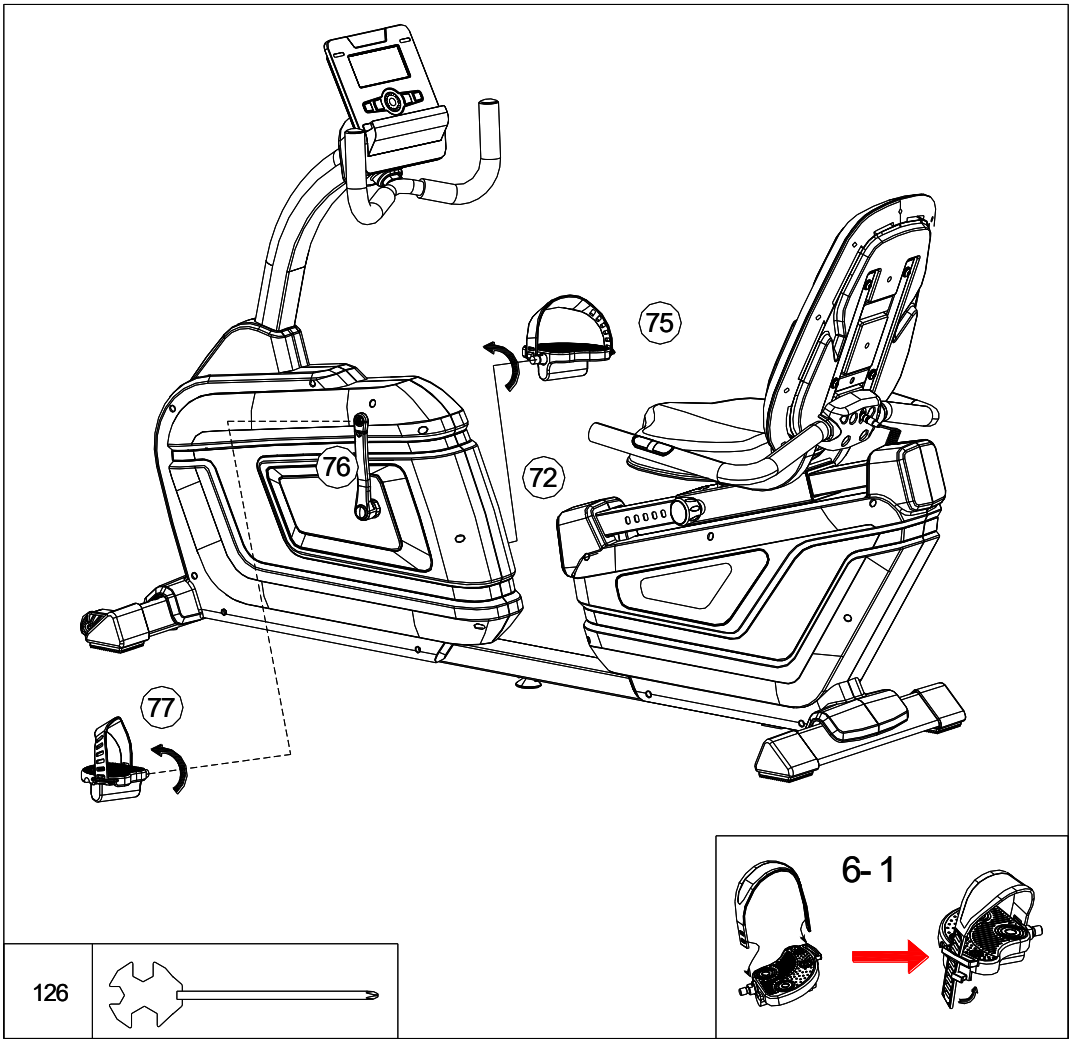
Montieren Sie den Lenker mit Hilfe der Schrauben und Unterlegscheiben an der Mittelstange (5-1).

Anschließend montieren Sie den Computer mit Hilfe der Schrauben an der Computerhalterung (5-2).

Nun montieren Sie die seitliche Computerverkleidung mit Hilfe der Schrauben an der Mittelsäule (5-3).

ZUSAMMENBAU

Schritt 6

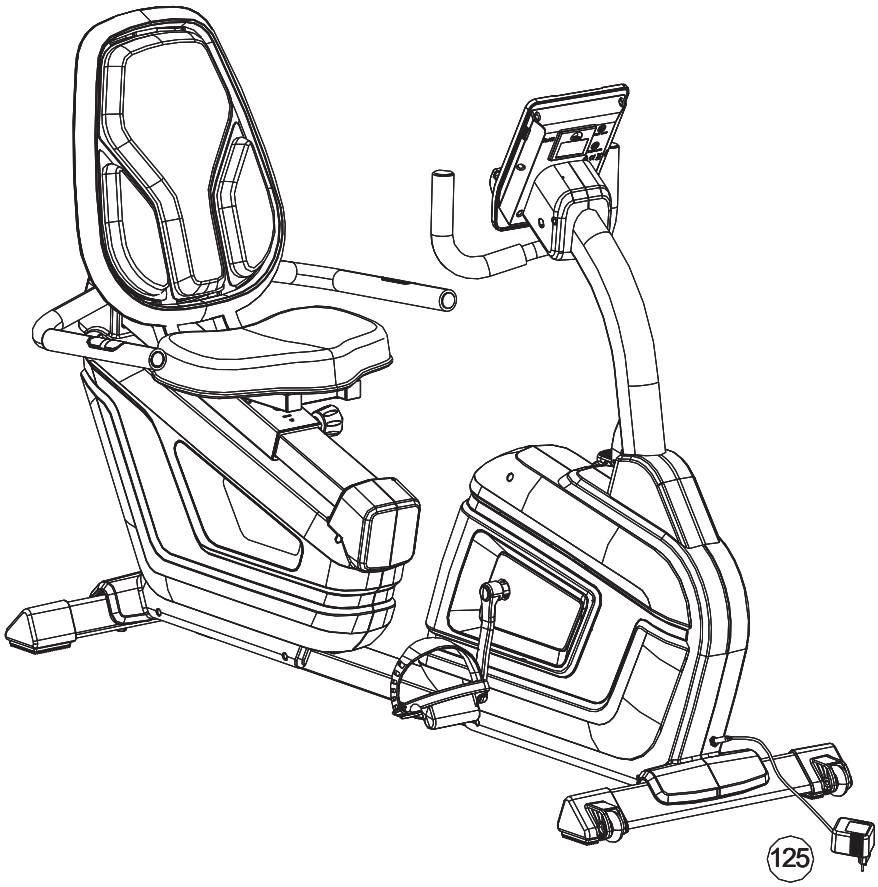


Befestigen Sie die Gummiriemen an den Pedalen.

Befestigen Sie nun die Pedale, indem Sie diese auf die Pedalarme drehen.
(Linke Pedale: Entgegen des Uhrzeigersinns. Rechte Pedale: Im Uhrzeigersinn).

ZUSAMMENBAU

Schritt 7



Stecken Sie nur noch das Netzteil vorne am Hauptgerät in das Gerät. Anschließend können Sie mit dem Training beginnen.

COMPUTER

Hinweis

1. Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder einzuschalten.

Überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt, sollte der Computer keine Werte anzeigen!

Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.

Dieser Computer wurde nach den entsprechend zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten „Reset“ oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

COMPUTER

Display:

SCAN	
RPM	0~15~999
GESCHWINDIGKEIT	0.0 ~ 99.9 km/h
ZEIT	0:00~99.59
DISTANZ	0:00~99.59 km
KALORIEN	0:00~999
PULS	30~240
HERZ SYMBOL	An / Aus - blinkt
MANUELL	16 Stufen
PROGRAMM	P1~P12
WATT	0~999
WATTS CONSTANT	10~350
BENUTZER	U1 ~ U4
HERZFREQUENZ	55%, 75%, 90%
BENUTZERDATEN	U0 ~ U4
GESCHLECHT	male / female
ALTER	10 - 99 (25 voreingestellt)
GRÖßE	100-160-200 (CM)
GEWICHT	20-50-150 (KG)

Tastenbedienung:

Enter (Bestätigen)	Drücken der runden Taste
Up / Down (Rauf / Runter)	Up (Rauf) - Drehen der runden Taste nach rechts Down (Runter) - Drehen der runden nach links
Reset (Zurücksetzen)	Drücken Sie Reset um den letzten Wert zurückzusetzen. Halten Sie die Taste gedrückt, um alle Werte zu löschen
Start / Stop	Drücken Sie die Taste um das Training zu starten oder zu stoppen
Recovery	Drücken Sie die Recovery Taste um die Werte einzusehen.
Mode	Wählen Sie zwischen den verschiedenen Modi

COMPUTER

Einstellungen:
Der blinkende Bereich zeigt Ihnen hierbei immer, wo Sie gerade was einstellen:

Beachten Sie, dass Sie den jeweiligen Wert durch Drehen der runden Taste ändern und durch Drücken dieser bestätigen.

Wenn Sie den Benutzer U0 auswählen, werden die gleich eingegebenen Daten nicht gespeichert.
In diesem Fall müssen die Daten beim nächsten Start wieder eingegeben werden.

Bei Benutzer U1 - U4 hingegen werden diese Daten gesichert und stehen so beim nächsten Start wieder zur Verfügung. Hier muss nur eine Anpassung erfolgen, wenn sich Ihr Alter / Gewicht und oder Grösse geändert hat.

Es werden nun in folgender Reihenfolge diese Informationen abgefragt:
Ihr Geschlecht, Ihr Alter, Ihre Grösse und Ihr Gewicht.

Nach Eingabe dieser Daten haben Sie nun die Möglichkeit zwischen folgenden Funktionen zu wählen:

- Manuell
  Ungeführtes Training. Hier können Sie entscheiden, wann Sie mit wieviel Widerstand trainieren.

- Programm
  Hier wird durch ein Programm der Widerstand automatisch geregelt. Sie können zwischen 12 Programmen wählen. Anschliessend können Sie sich entscheiden, ob Sie das ausgewählte Pro gramm nach Zeit, zurückgelegte Entfernung oder nach Kalorienverbrauch absolvieren wollen.

- Fitness
  Bei Fitness ist eine Trainingszeit von 12 Minuten vorgegeben. Hier können Sie keine Anpassung vornehmen.

- Watt
  Hier können Sie zu Beginn die Wattzahl vorgeben. Auch hier geben Sie die Dauer, Entfernung oder Kalorienverbrauch ein. Während des Trainings können Sie die Wattzahl ändern und angepasst trainieren.

- Personal
  Hier können Sie Ihren Trainingsplan individuell anpassen und selbst entscheiden, wie der Wider stand von Zeit zu Zeit angepasst wird. Am Ende können Sie wie zuvor Zeit, Entfernung oder Kalorien verbrauch angeben.

- HRC
  Hier geben Sie vor, welche Herzfrequenz Sie für Ihr Training erreichen wollen.
  55% / 75% / 90% oder gewünschten Puls den Sie erreichen wollen. Wichtig ist, dass Sie zuvor Ihr richtiges Alter angegeben haben, damit der Computer den passenden Puls für Sie berechnet, sofern Sie nicht den Zielpuls eingegeben haben. Anschliessend wählen Sie die Dauer, Entfernung oder den gewünschten Kalorienverbrauch aus.

Wichtig: Mit dem Start-Knopf starten Sie die jeweilig ausgewählte Funktion

COMPUTER

Recovery
Nach absolviertem Training können Sie sich anzeigen lassen, wie effektiv Ihr Training gewesen ist. Dafür drücken Sie die „Recovery“ -Taste. Der Wert wird für eine Minute angezeigt.

Wert	Kondition	Puls - Ruhepuls
F1	Ausgezeichnet	Über 50
F2	Gut	40 - 49
F3	Durchschnitt	30 - 39
F4	Fair	20 - 29
F5	schlecht	10 - 19
F6	sehr schlecht	unter 10

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. **Aufwärmphase**
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching. Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Traingsleistung.

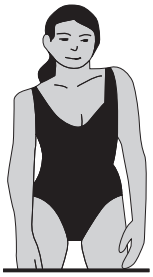
2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordendes Training

3. **Abkühlphase**
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

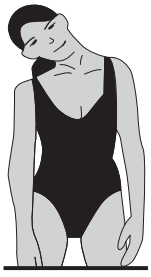
Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

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.



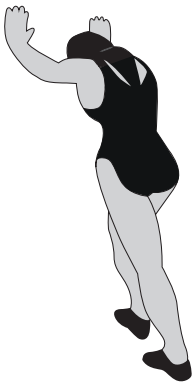
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

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 zur 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. 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 ob der Stromanschluss gewährleistet ist.
	Der Computer ist fehlerhaft	Ersetzten 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	
	Der Computer ist fehlerhaft	
Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal	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 Ihren 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.
Keine Widerstandseinstellung möglich / kein Widerstand spürbar	Magnetreihen	Verkleidung entfernen und Magnetreihen prüfen
	Mechanismus 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

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 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 6 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, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden 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 enstehen.

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 statuory return period.

Four our equipment we provide the leaga warranty of 2 years.

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

Our service adress: 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.

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de
Homepage: http://www.asviva.de

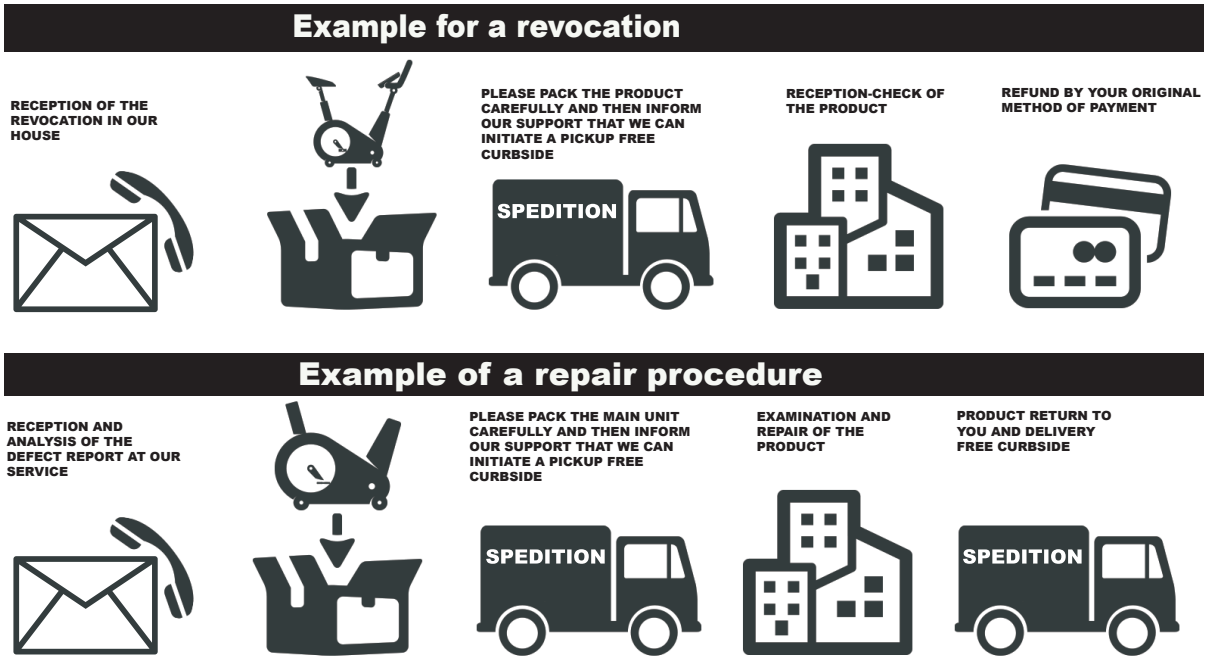
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

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

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that 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 m-ving 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 m-ans 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 tra-ning and nutrition.

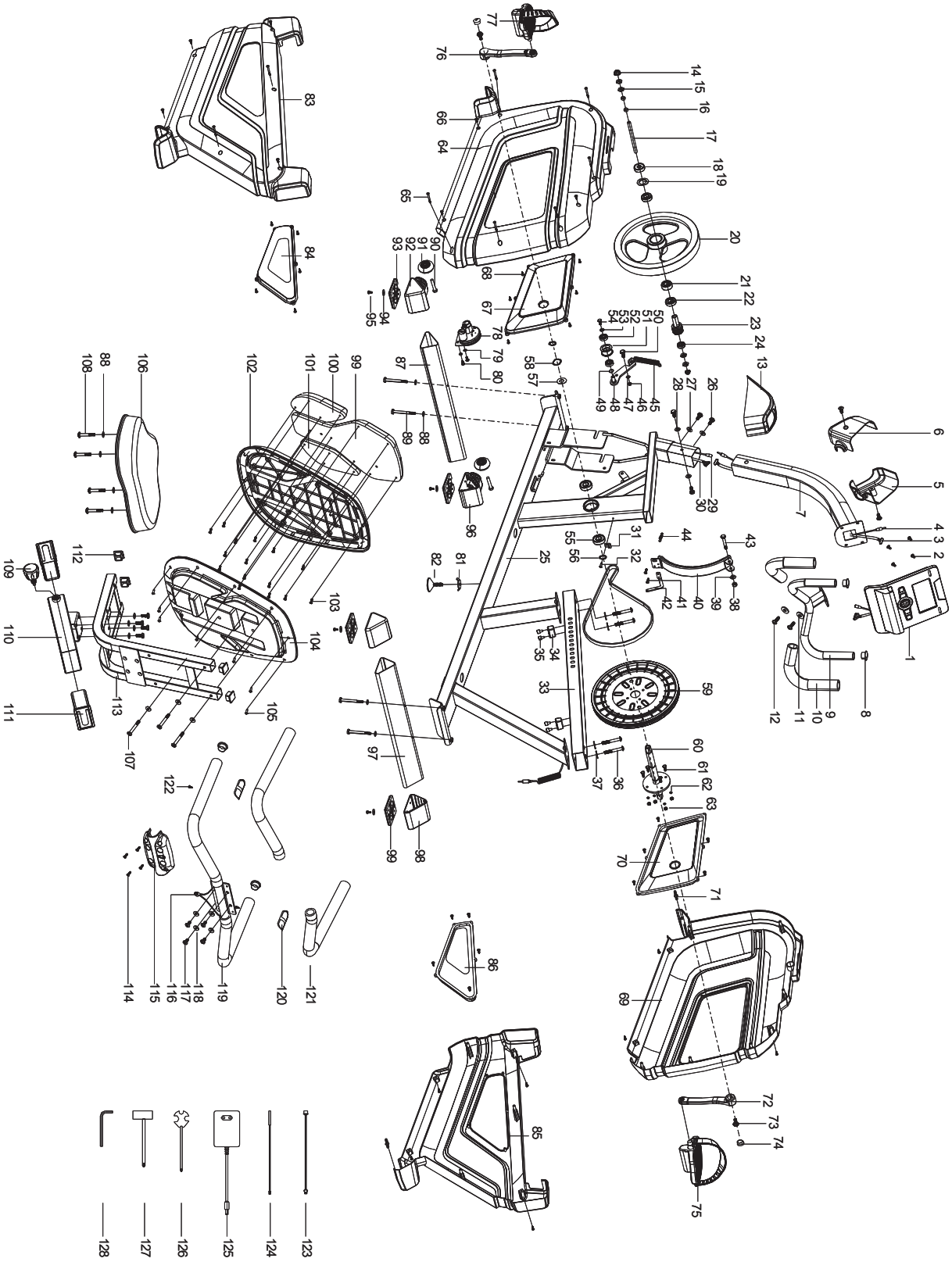
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please read the instructions carefully before you start the assembly!

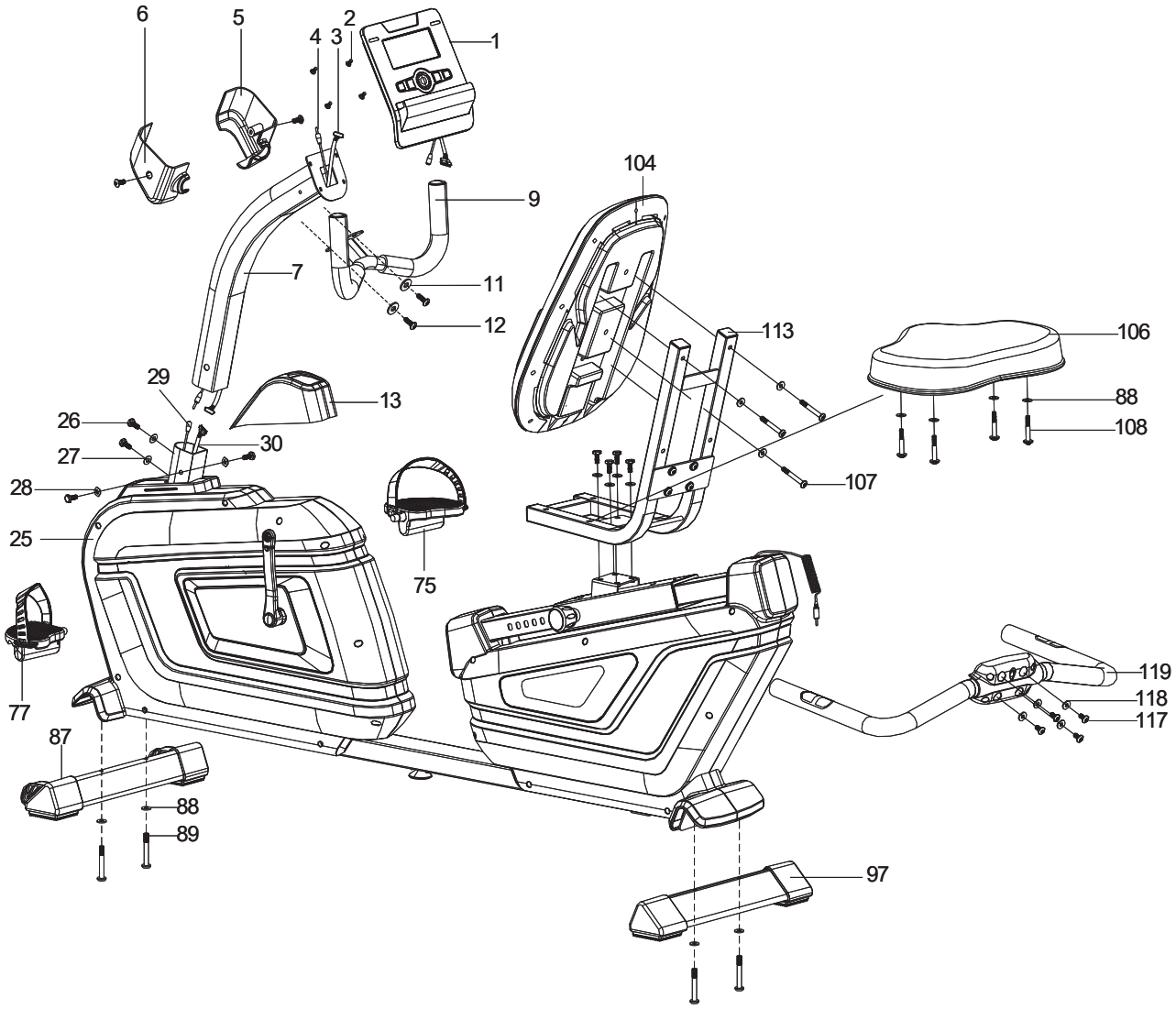
When tightening the screw conections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.
Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubcricating grease.

- 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 130 kg

EXPLODING DRAW



EXPLODING DRAW



PART LIST

Nr.	Description	Qty.
1	Console	1
2	Bolt	6
3	Cable upper	1
4	Pulse wire	1
5	Decorating Cover R	1
6	Decorating Cover L	1
7	Upright tube	1
8	End Cap	2
9	Small Handle Bar	1
10	Handle Sleeve	2
11	Plain Washer	2
12	Bolt	2
13	Decorating Cover for Upright Tube	1
14	Nut	2
15	Nut	4
16	Plastic Sleeve	2
17	Flywheel Axis	1
18	Bearing	1
19	Plain Washer	1
20	Flywheel	1
21	One-way Bearing	1
22	Bearing	2
23	Pulley	1
24	Bearing	1
25	Main Frame	1
26	Bolt	4
27	Half-round Washer	2
28	Plain Washer	2
29	Pulse Wire	1
30	Cable Lower	1
31	Sensor bar fixation	1
32	Bolt	2
33	Rail	1
34	Cushion Pad	2
35	Bolt	4
36	Bolt	4
37	Plain Washer	4
38	Nylon Nut	1

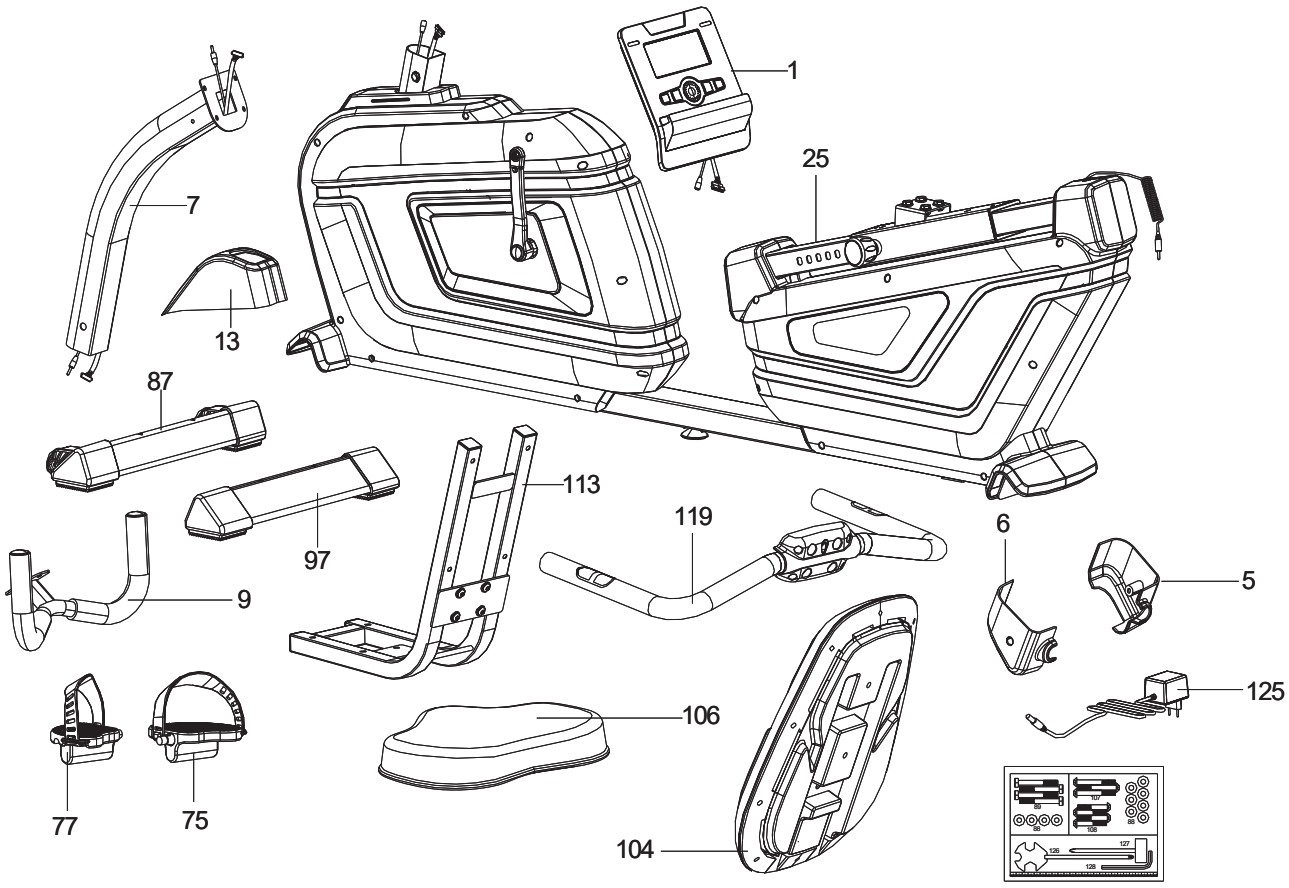
Nr.	Description	Qty.
39	Plain Washer	1
40	Magnetic Controller	1
41	Bolt	2
42	Lever Support	1
43	Bolt	1
44	Spring	1
45	Spring	1
46	Nylon Nut	1
47	Plain Washer	1
48	Pressure Bar	1
49	Wave Washer	1
50	Bolt	1
51	Pressure Wheel	1
52	Bearing	2
53	Plain Washer	1
54	Bolt	1
55	Bearing	2
56	C-Shape Clip	2
57	Plain Washer	1
58	Wave Washer	1
59	Pulley	1
60	Axis	1
61	Bolt	4
62	Spring Washer	4
63	Nylon Nut	4
64	Main Cover L	1
65	Bolt	9
66	Bolt	14
67	Decorating Cover for Main Cover L	1
68	Bolt	22
69	Main Cover R	1
70	Decorating Cover for Main Cover R	1
71	Pull	2
72	Crank R	1
73	Bolt	2
74	Decorating Cover for Crank	2
75	Pedal R	1
76	Crank L	1

PART LIST

Nr.	Description	Qty.
77	Pedal L	1
78	Lever Motor	1
79	Plain Washer	2
80	Bolt	2
81	Locking Piece	1
82	Foot Pad	1
83	Rear Decorating Cover L	1
84	Small Rear Decorating Cover L	1
85	Rear Decorating Cover R	1
86	Small Rear Decorating Cover R	1
87	Front Foot Bar	1
88	Plain Washer	4
89	Bolt	4
90	Fixing Bolt	2
91	Transportation Wheel	2
92	Front Foot Tube Pad L	1
93	Foot Pad L&R	2
94	Plain Washer	2
95	Bolt	2
96	Front Foot Tube Pad R	1
97	Rear Foot Tube	1
98	Rear Foot Pad	2
99	Rear Foot Pad	2
100	Small Pad	2
101	Big Pad	1
102	Back Front	1
103	Bolt	14
104	Back	1
105	Bolt	12
106	Seat	1
107	Plain Washer	8
108	Bolt	8
109	Fixing Bolt	1
110	Seat Fixation	1
111	Seat Pad	2
112	End Cap	4
113	Back Support	1
114	Bolt	4

Nr.	Description	Qty.
115	Seat Handle Cover	1
116	Handle Pulse Wire	1
117	Bolt	4
115	Seat Handle Cover	1
116	Handle Pulse Wire	1
117	Bolt	4
118	Plain Washer	4
119	Seat Handle Bar	1
120	Handle Pulse	2
121	Handle Sleeve	1
122	Bolt	2
123	Power	1
124	Sensor Wire	1
125	Adaptor	1
126	Wrench	1
127	Saltus Wrench	1
128	Allen Wrench	

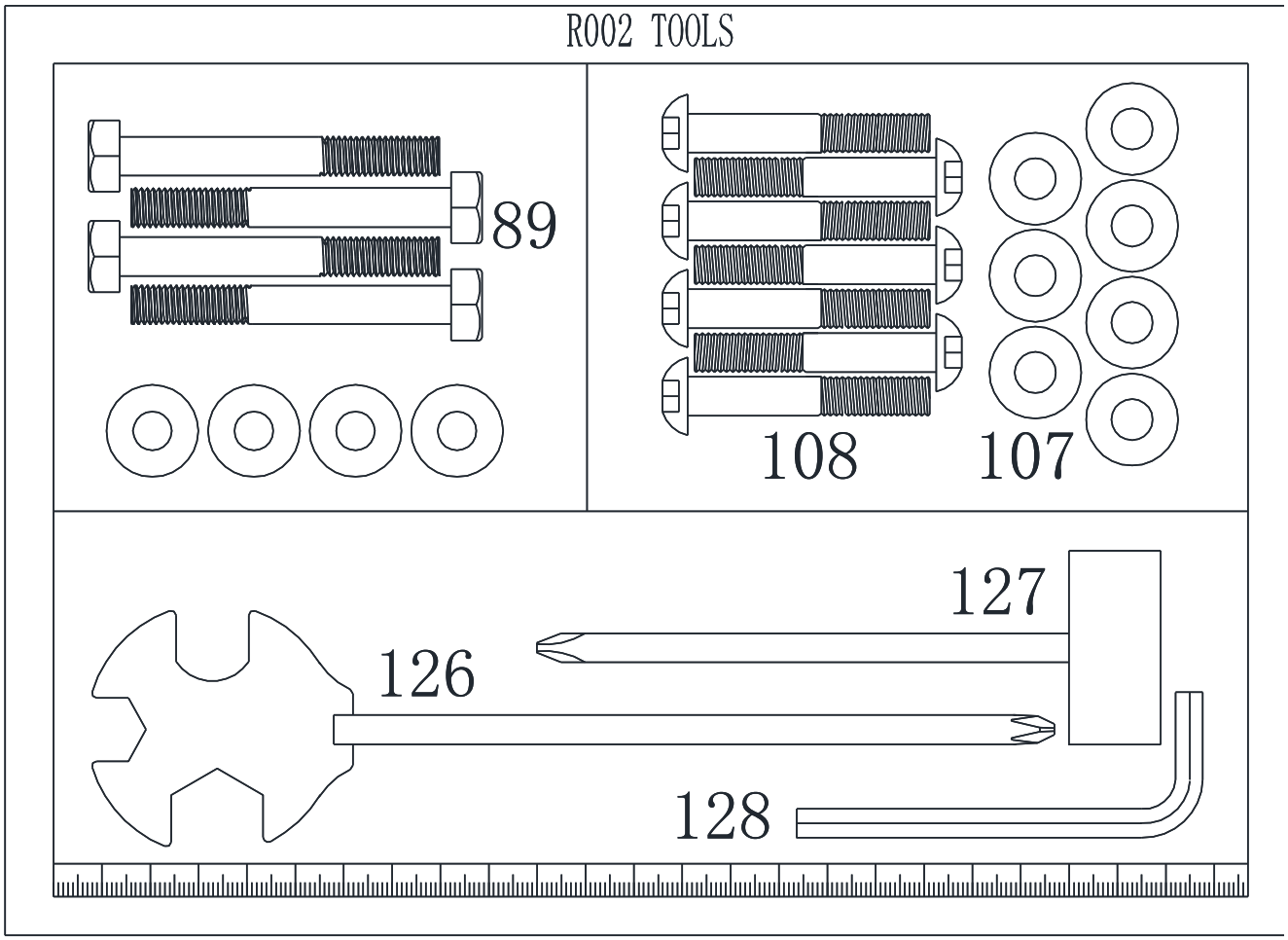
ASSEMBLY PARTS



Nr.	Description	Qty.
1	Console	1
5	Decorating Cover R	1
6	Decorating Cover L	1
7	Upright Tube	1
9	Small Handle Bar	1
13	Decorating Cover for Upright Tube	1
25	Main Frame	1
75	Pedal R	1

Nr.	Description	Qty.
77	Pedal L	1
87	Front Foot Bar	1
97	Rear Foot Bar	1
104	Back	1
106	Seat	1
113	Back Support	1
119	Seat Handle Bar	1
125	Adaptor	1

SCREWS AND TOOLS



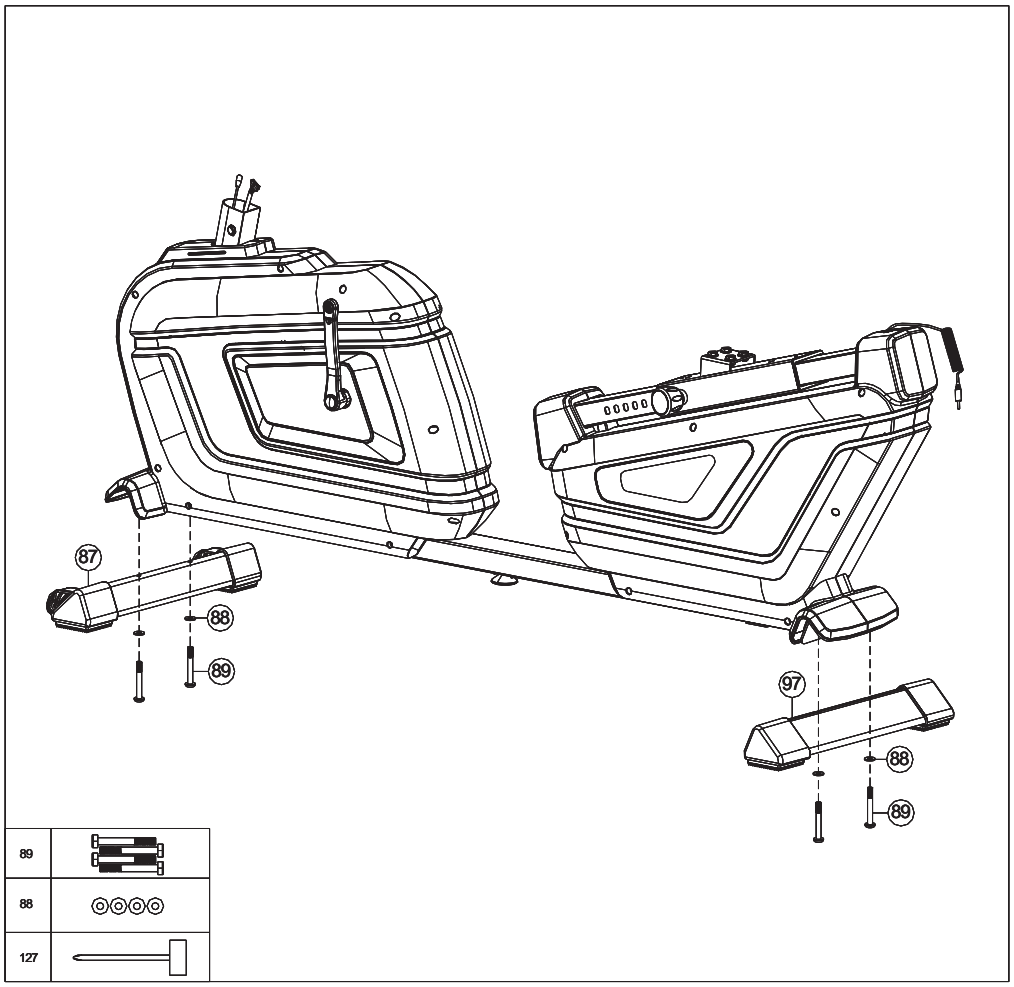
Nr.	Description	Qty.
89	Bolt	4
107	Plain Washer	11
108	Bolt	7
126	Wrench	1
127	Saltus Wrench	1
128	Allen Wrench	1

ASSEMBLY

Caution!
Handle the parts with extreme care. Incorrect installation can cause injury.

Please note
Before you start assembling, read and understand all instructions.

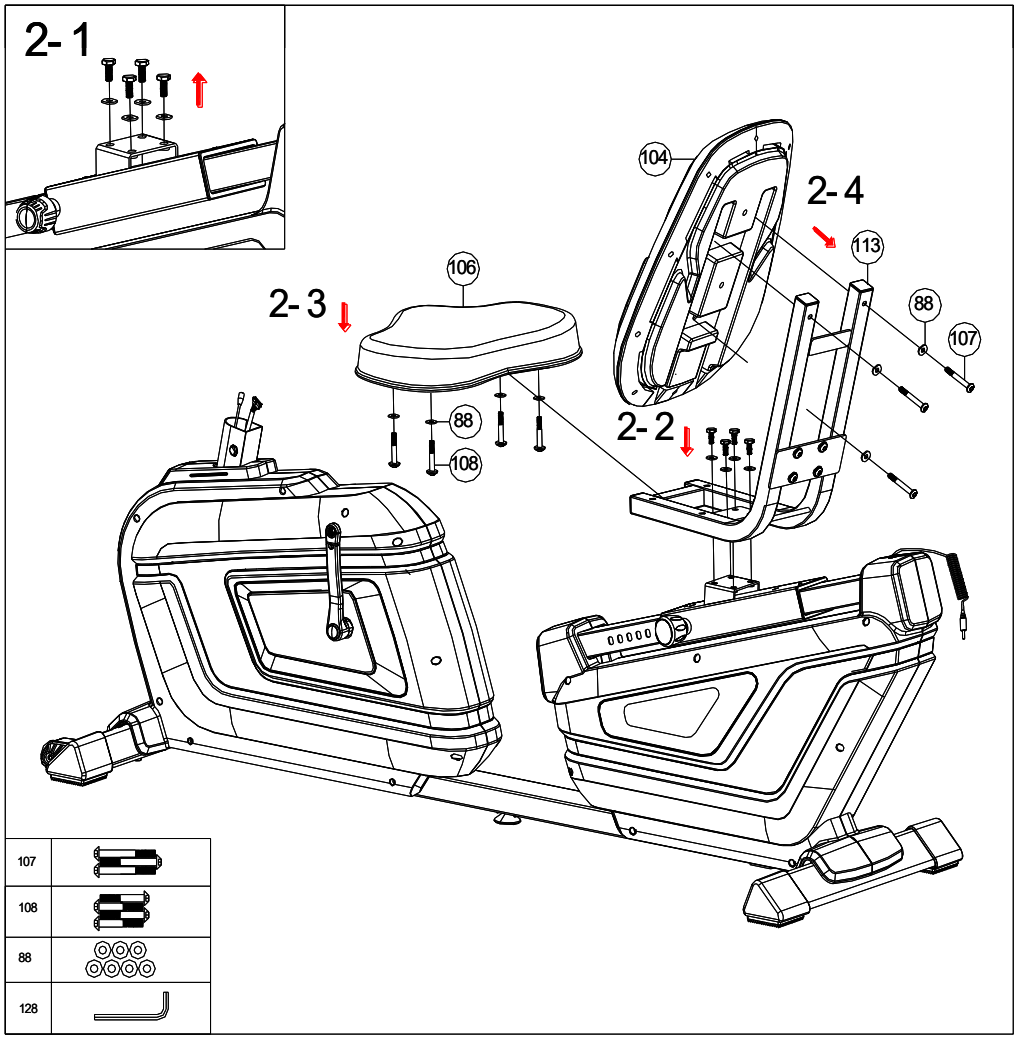
Step 1



Mount the two stabilizers with the main unit with the included screws and tighten the screws.

ASSEMBLY

Step 2



Loosen the preassembled screws and washer from the seat (2-1).

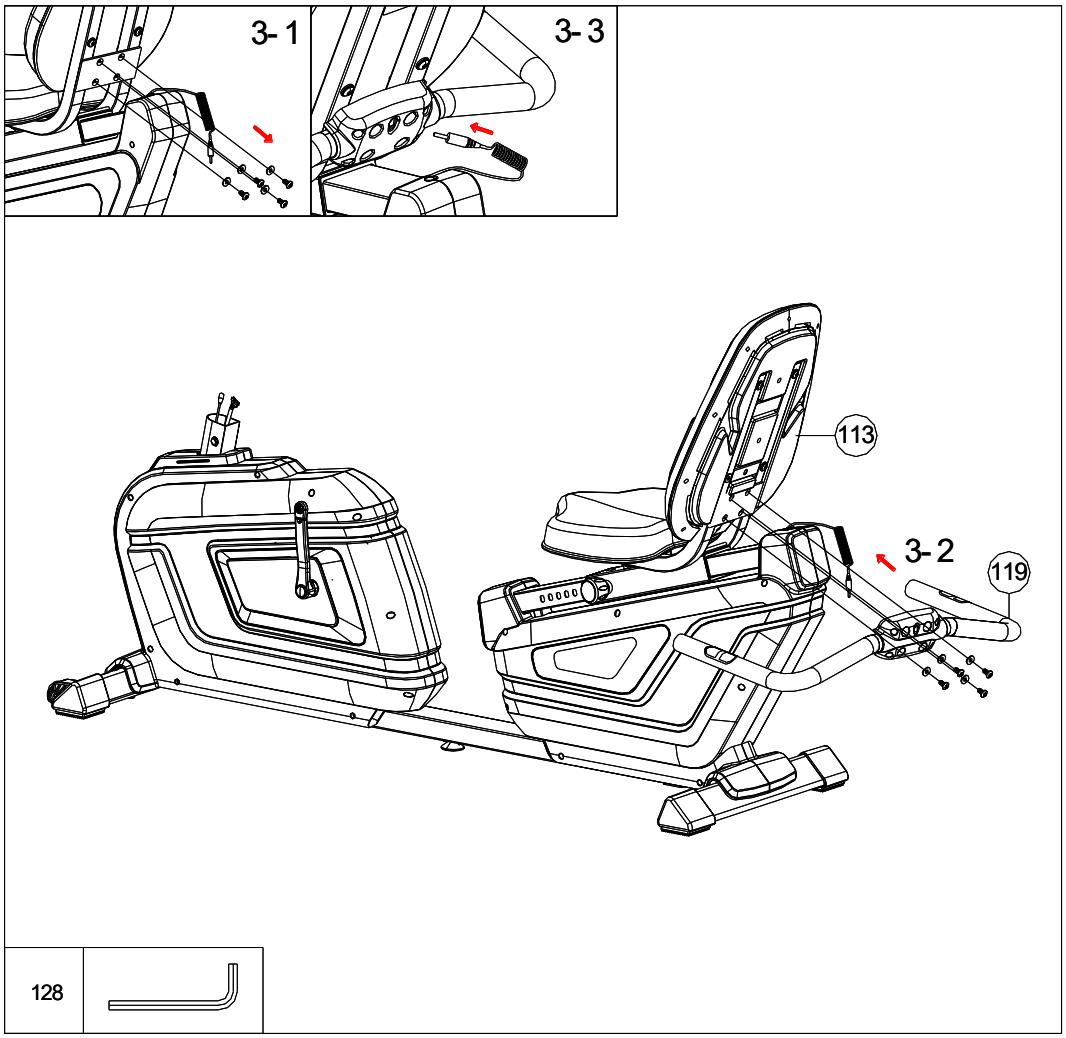
After that, mount the seat holder with the screws and washer on the seat (2-2).

Mount the seat on the seat holder with the screws and washer (2-3).

Fix the backrest with the screws and washer on the seat holder (2-4).

ASSEMBLY

Step 3



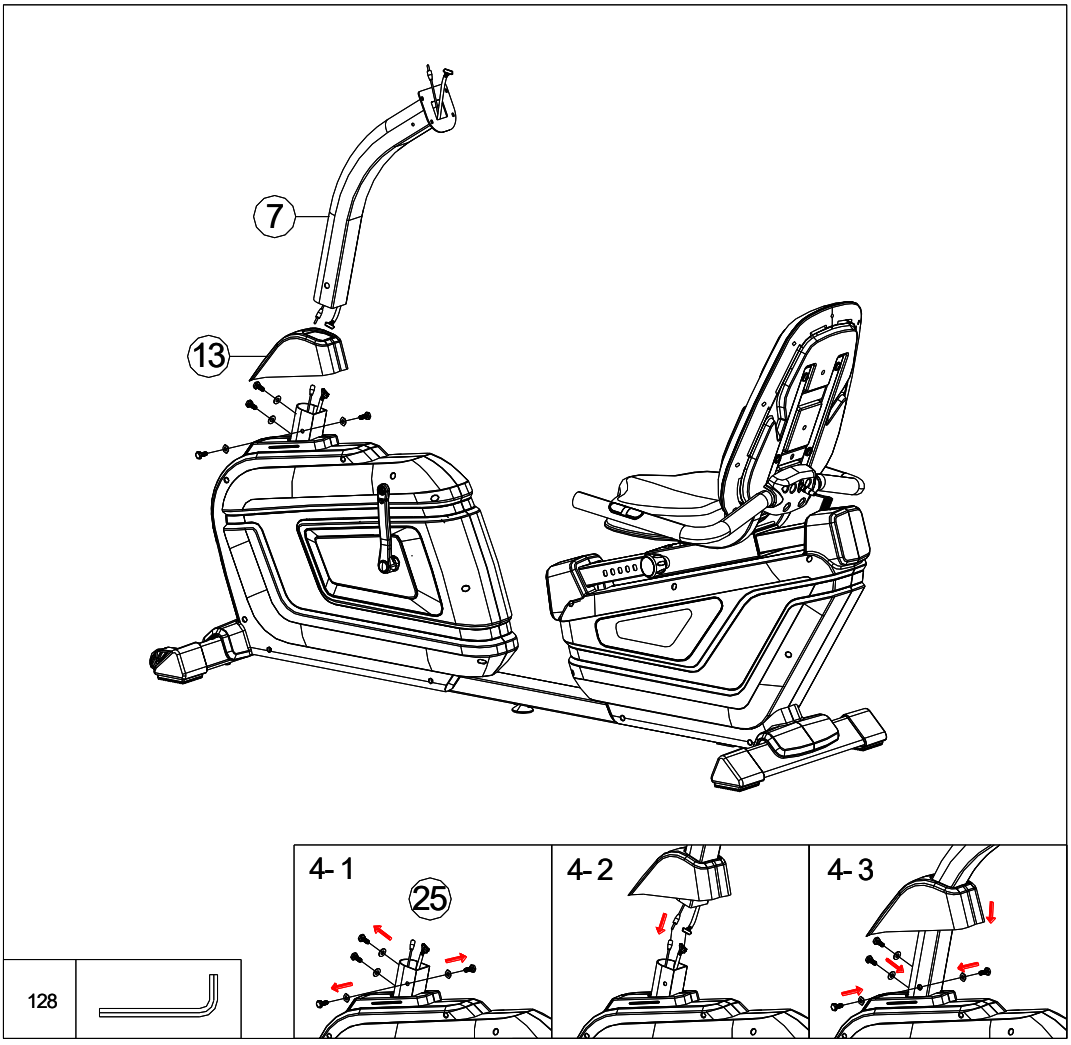
Loosen the preassembled screws and washer from the backside of the backrest (3-1).

Mount the arm grips with the disassembled screws and washer from the backside of the backrest (3-2).

Stick the cables in the machanism of the arm grips (3-3).

ASSEMBLY

Step 4



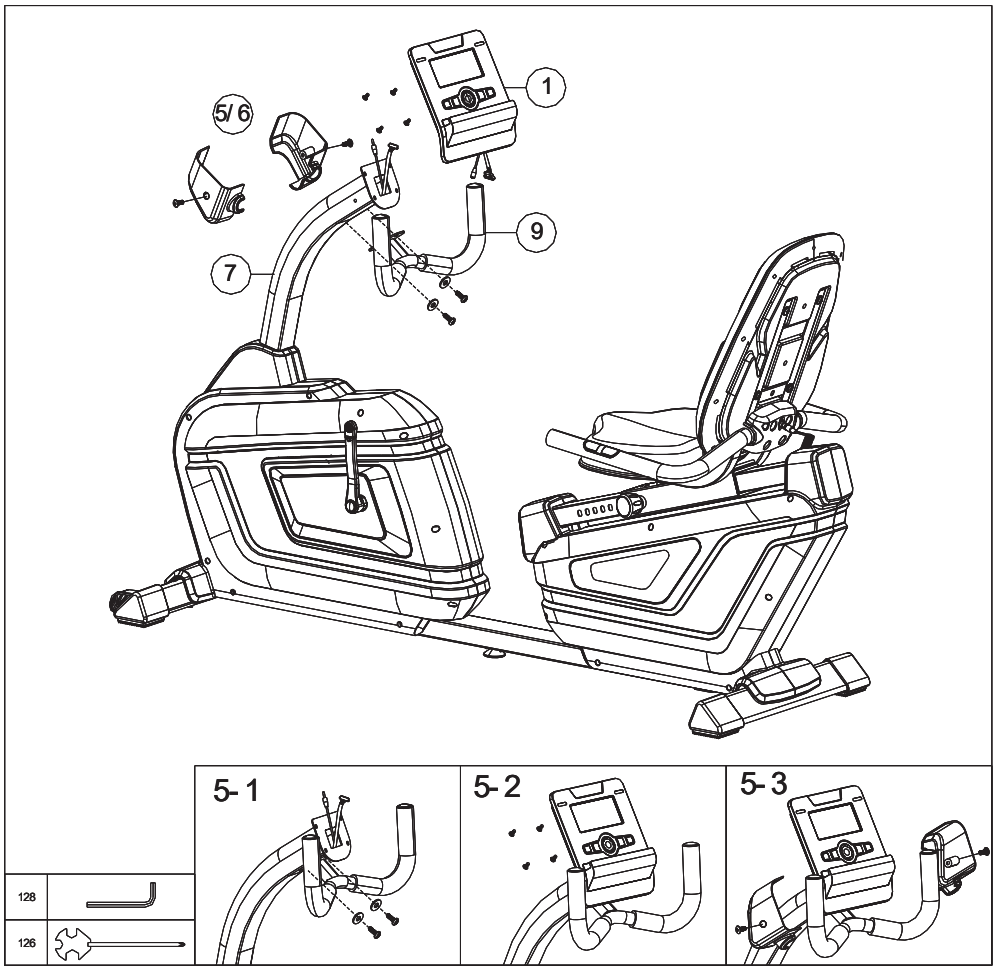
Loosen the preassembled screws and washer from the middle post (4-1).

Connect the cables from the main unit with the cables from the middle post (4-2).

Mount the middle post with the main unit with the screws and washer (4-3).

ASSEMBLY

Step 5



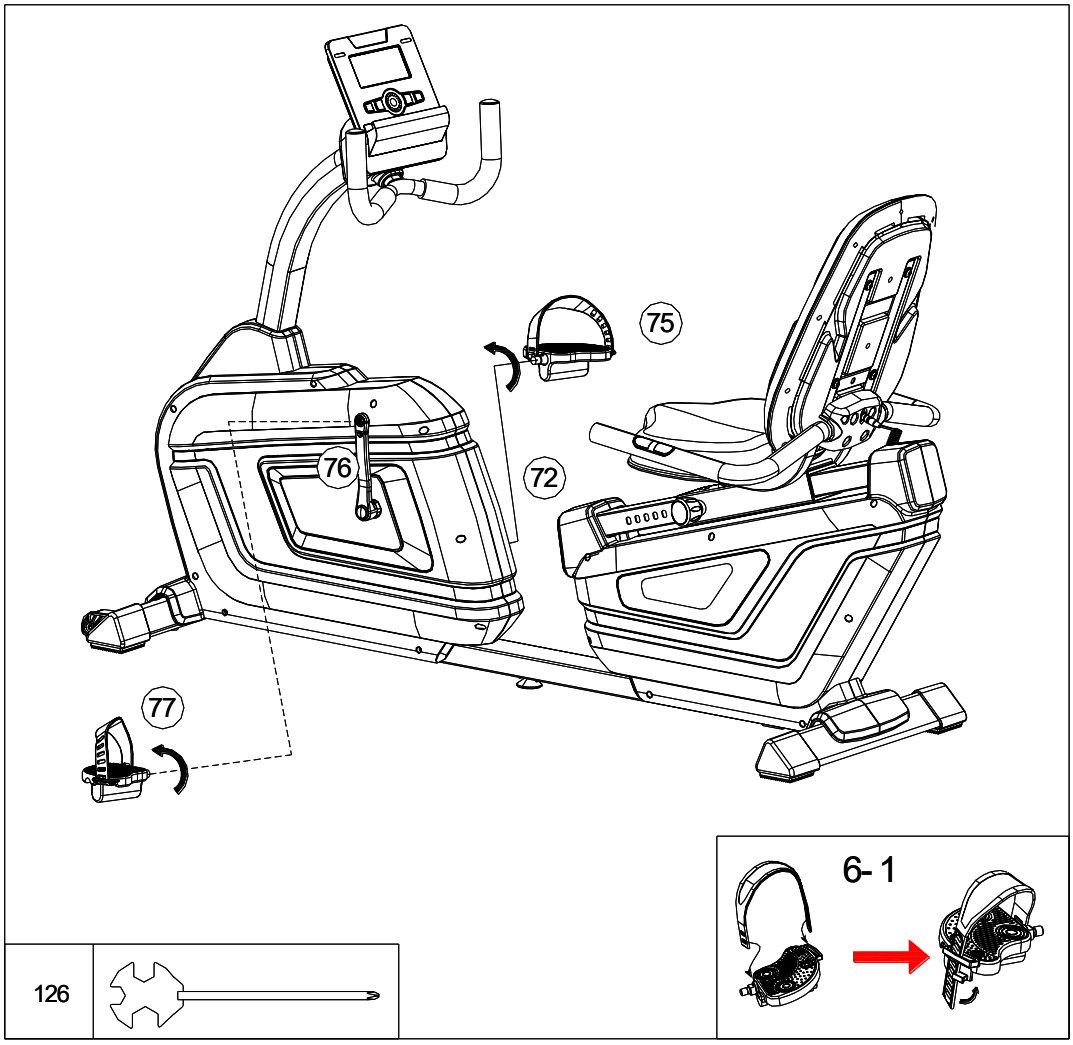
Mount the handlebar with the screws and washer with the middle post (5-1).

Mount the computer with the screws on the computer holder (5-2).

Mount the side computer cover with the screws with the middle post (5-3).

ASSEMBLY

Step 6



Stick the rubberbelt to the pedals.

Stick the pedals to the cranks, while your spinninng the pedals to the crank.
Left pedal: Counterclockwise
Right pedal: Clockwise

ASSEMBLY

Step 7

Put the adaptor into the main unit and a power outlet and you can start with your workout.

COMPUTER

Note

1. The computer automatically turns off after 4 minutes without activity.
2. Press any key to turn on the computer again

Please check carefully all connections for proper contact, when the computer shows no values!

The calorie consumption is only for reference. The real consumption can differ significantly.

The computer has been tested arrcording to the applicable EMC standards.
Nevertheless, it is possible that the display, in particular by electrostatic discharges, can be disturbed.
This can result in unwanted „reset“ or in an incorrect indication.

In this case you restart your computer (power off / power on).

COMPUTER

Functions display:

SCAN	
RPM	0~15~999
SPEED	0.0 ~ 99.9 km/h
TIME	0:00~99.59
DISTANCE	0:00~99.59 km
CALORIES	0:00~999
PULSE	30~240
HEART SYMBOL	On / Off - flashing
MANUAL	16 level
PROGRAMM	P1~P12
WATT	0~999
WATTS CONSTANT	10~350
PERSONAL	U0 ~ U4
H.R.C.	55%, 75%, 90%
USER DATA	U0 ~ U4
SEX	male / female
AGE	10 - 99
HEIGHT	100 - 200
WEIGHT	20 - 150 kg

Key operation:

Enter	pressing the round button
Up / Down	Up - Turn the round button to right Down - Turn the round button to left
Reset	Reset original setting value or hold more 2 seconds to Reset all setting
Start / Stop	START / STOP workout / exercise
Recovery	Press RECOVERY , the console will calculate your recovery value on display regarding with your user data and actual workout function value.
Mode	switch to different mode

COMPUTER

Settings:
The flashing area shows you the current value what you are changing.

Note that you change the value by turning around the middle button to the left or to the right and that you confirm the settings by pushing the middle button.

Your personal settings like gender / age / height / weight will only be saved by selecting U1 to U4. When you select U0 these settings will be lost after restart or reset your display.

After selecting user account U0 - U4 you will be asked to input follow informations in following order: gender / age / body size and weight.

After that you can choose between these functions:

- manual
  Unguided training. You can set the resistance by your own during the training.
- Programm
  The resistance is automatically controlled. You can choose between 12 programs.
  After that you can decide to survice the program by time, distance or calorie consumption.
- Fitness
  The time is fixed by 12 minutes. Here are no adjustments possible.
- Watt
  Specify the wattage at the beginning. Here you can choose the time, distance and the calorie consumption. During the training you can change the wattage.
- Personal
  Customize your training and make your own personal program. You can choose how the resistance will be changed automatically during the training. After edit your plan, you can choose between time, distance and calorie consumption.
- HRC
  Select your own target Heart Rate by choosing one of the preset programs 55%, 75%, 90% or another target heart rate you want to have.
  Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The pulse display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

Important: By pushing the start button you can start the selected function.

COMPUTER

Recovery
When you have finished your workout, press RECOVERY. For a correct RECOVERY mode, the display needs your Heart Rate input. TIME will count - from 1 minute to 0. After that, your fitness level will be displayed from F1 to F6.

score	condition	heart rate
F1	excellent	Above 50
F2	good	40 ~ 49
F3	average	30 ~ 39
F4	fair	20 ~ 29
F5	poor	10 ~ 19
F6	very poor	under 10

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 exerxise.

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 6 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 Tteam