ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

C16

VERSION: A-BS

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 4
EXPLOSIONSZEICHNUNG....6
TEILELISTE 8
MONTAGE....11
COMPUTERFUNKTIONEN 16
APP FUNKTIONEN 20
AUFWÄRMEN UND DEHNEN....23
TRAININGSHINWEISE 25
PULSMESSTABELLE 26
WARTUNG UND PFLEGE 27
STÖRUNGSSSUCHE 28
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 29
GARANTIEBEDINGUNGEN 30

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS 32
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 33
EXPLODED DIAGRAMM 35
PARTS LIST 37
ASSEMBLY 40
COMPUTER INSTRUCTIONS 45
APP FUNCTION 48
EXERCISE INSTRUCTIONS....51
PULSE MEASURING TABLE 53
WARRANTY DEVICE 54

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: 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 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 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

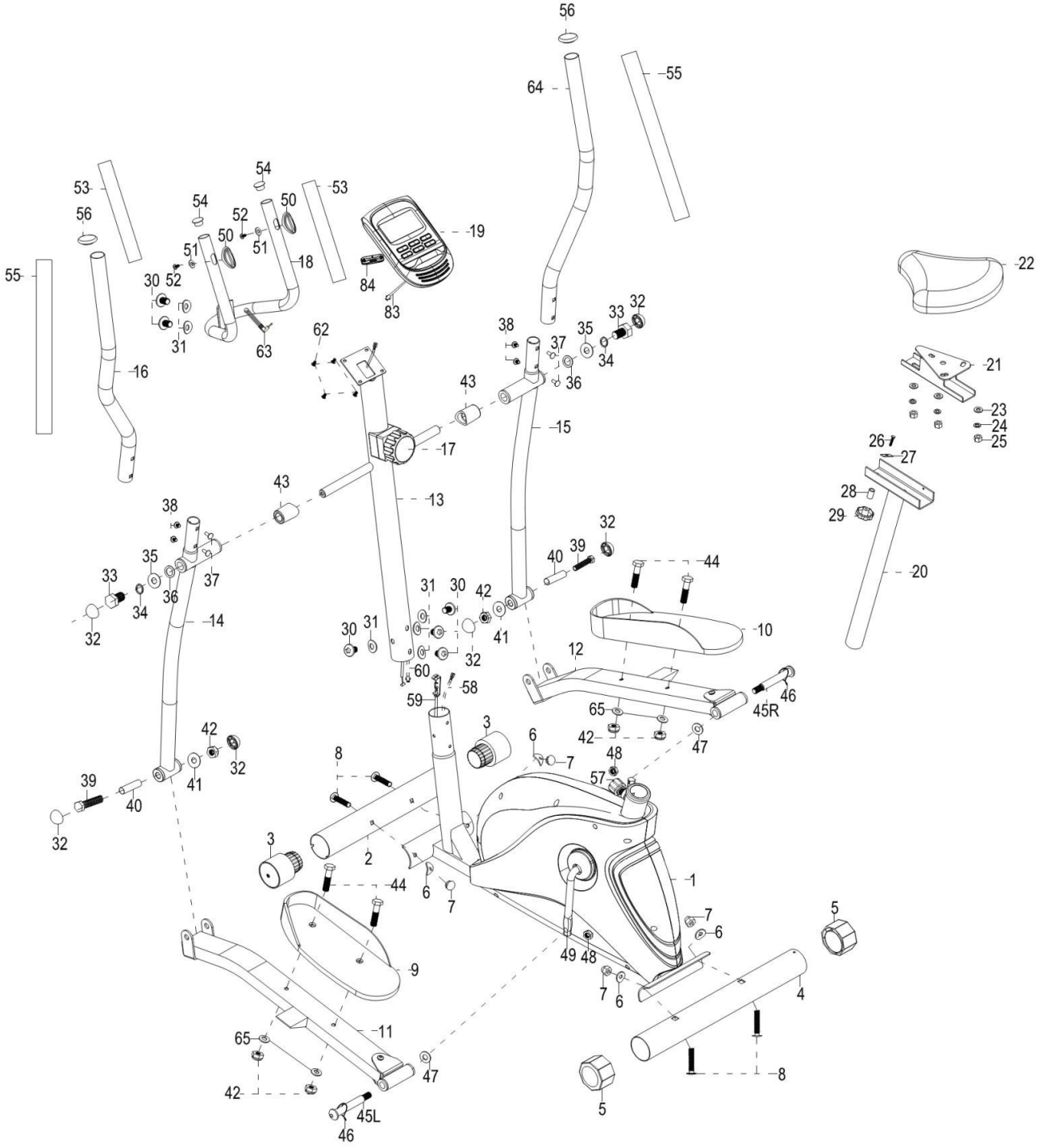
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

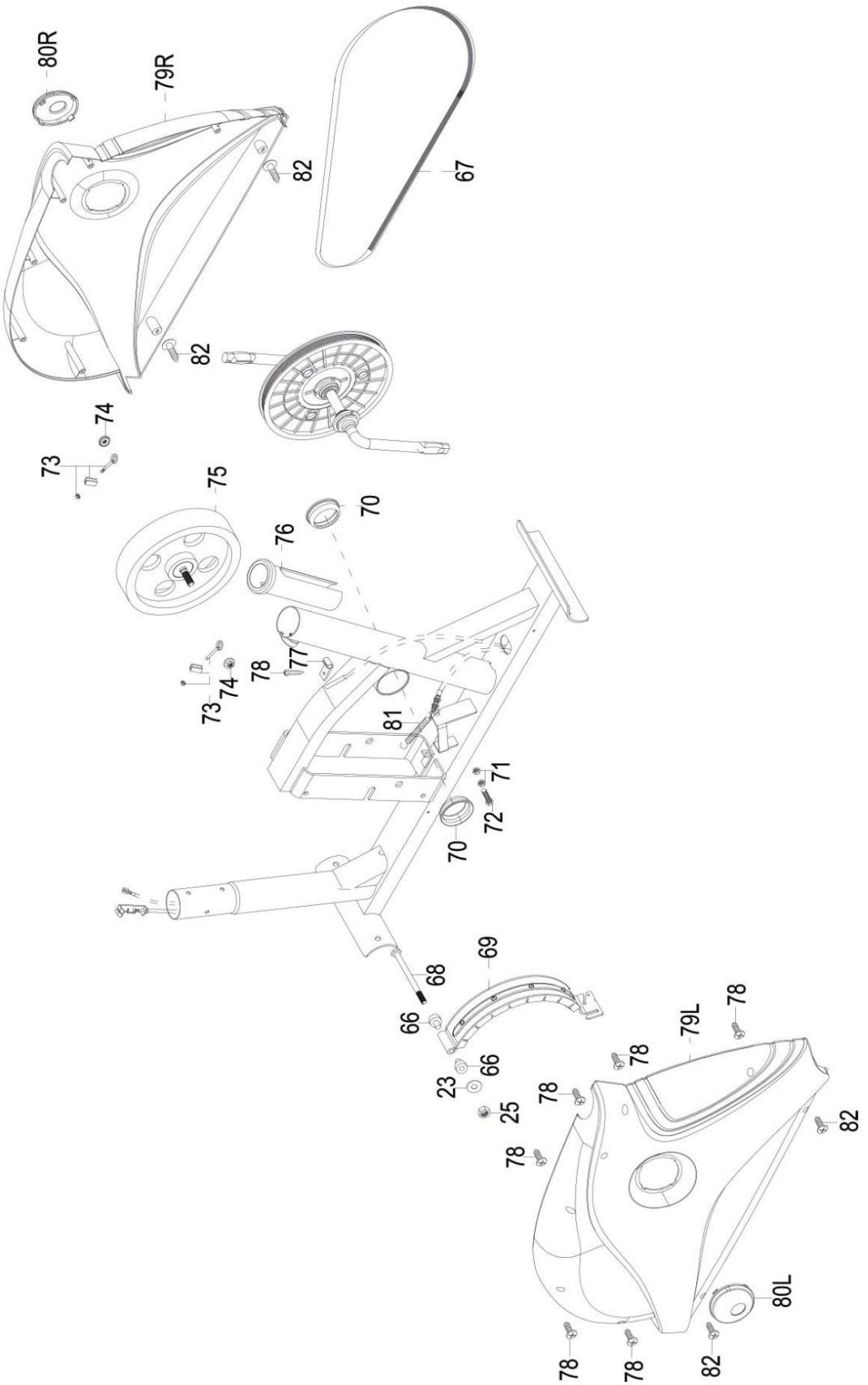
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- 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 110 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

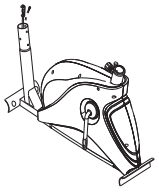
Teilenr.	Beschreibung	Menge
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Transportation wheel	2
4	Rear stabilizer	1
5	Leveling end cap	2
6	Curve washer Φ22*Φ10	4
7	Domed nut M10	4
8	Carriage bolt M10*75	4
9	Left pedal	1
10	Right pedal	1
11	Pedal tube left	1
12	Pedal tube right	1
13	Upright	1
14	Bottom handlebar left	1
15	Bottom handlebar right	1
16	Top handlebar left	1
17	Tension control w/cable	1
18	Stationary handlebar	1
19	Monitor	1
20	Seat post	1
21	Sliding tube	1
22	Seat	1
23	Flat washer Φ17*Φ8	4
24	Spring washer Φ8	3
25	Nylon locknut M8	4
26	Carriage bolt M8*40	1
27	Square plate	1
28	Spacer	1
29	Lock knob M8	1
30	Allen screw M8*16	6
31	Curve washer Φ20*Φ8	6
32	PVC cap	6
33	Hex head bolt M10*20	2
34	Spring washer Φ10	2
35	Flat washer Φ32*Φ10	2
36	D type washer	2
37	Carriage bolt Φ8* 20	4
38	Allen bolt M6*12	4
39	Hex head bolt M10*80	2

Teilenr.	Beschreibung	Menge
40	Sleeve	2
45L	Flat washer Φ10*Φ22	2
45R	Nylon locknut M10	6
46	Plastic spacer	2
47	Carriage bolt M10*45	4
48L	Nylon locknut 1/2 left	1
48R	Nylon locknut 1/2 right	1
49	Crank w/pulley	1
50	Hand pulse sensor	2
51	Flat washer Φ12*Φ4.2	2
52	Screw ST4*15	2
53	Foam grip for stationary handlebar	2
54	End cap for stationary handlebar	2
55	Foam grip	2
56	End cap	2
57	Quick release knob	1
58	Lower computer wire	1
59	Lower tension cable	1
60	Middle computer wire	1
62	Screw M5*10	4
63	Hand pulse wire	1
64	Top handlebar right	1
65	Flat washer Φ22*Φ10	4
66	Gum Cover	2
67	Belt	1
68	Hex head nut M8*105	1
69	Magnet assembly	1
70	BB sets	1
71	Hex head nut M6	2
72	Hex head bolt M6*25	1
73	Adjusting screw	2
74	Flange nut	2
75	Flywheel	1
76	Bushing for seat post	1
77	Sensor bracket	1
78	Self-tapping screw ST5*15	7
79L	Chain cover left	1
79R	Chain cover right	1

TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Menge
80L	Cover for chain cover (L)	1
80R	Cover for chain cover (R)	1
81	Spring	1
82	Self-tapping screw	4
83	Upper monitor wire	1
84	Bluetooth	1

Prüfen der Teile
Sortieren Sie vor dem Zusammenbau alle Schrauben und Muttern. Muttern sind mit dem Kronendurchmesser zu identifizieren. Weitere Hinweise erhalten Sie aus der Darstellung in aufgelösten Einzelteilen und aus der Teileliste in dieser Bedienungsanleitung.


NO.1

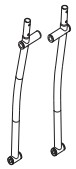
NO.19/84

NO.16/64

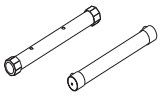
NO.13

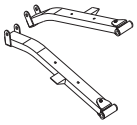
NO.22

NO.20


NO.14/15

NO.18


NO.4/2


NO.11/12

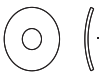
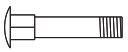
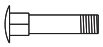
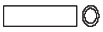
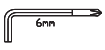
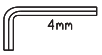
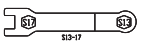
NO.9/10

Teilenr.	Beschreibung	Menge
1	Main Frame	1
19	Monitor w / bluetooth	1
16/64	Upper handlebars L/R	2
13	Front support	1
22	Seat	1
20	Seat post	1
14/15	Lower handlebars L/R	2

Teilenr.	Beschreibung	Menge
18	Stationary handlebar	1
2/4	Front & Rear Stabilizer	2
11/12	Pedal tube L/R	2
9/10	Pedal L/R	2
	Bedienungshandbuch	1

TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Menge
6	Curve washer Φ22*Φ10	4
7	Domed nut M10	4
8	Carriage bolt M10*75	4
26	Carriage bolt M8*40	1
27	Square plate	1
28	Spacer	1
29	Lock knob M8	1
30	Allen screw M8*16	6
31	Curve washer Φ20*Φ8	6
32	PVC cap	6
33	Hex head bolt M10*20	2
34	Spring washer Φ10	2
35	Flat washer Φ32*Φ10	2
36	D type washer	2
37	Carriage bolt Φ8*20	4
38	Allen bolt M6*12	4
39	Hex head bolt M10*78	2
40	Sleeve	2
41	Flat washer Φ10*Φ22	2
42	Nylon locknut M10	6
44	Carriage bolt M10*45	4
45	Hinge bolt L/R	1/1
46	Wave washer Φ21*Φ16.5	2
47	Flat washer Φ27*Φ12.8	2
48	Nylon locknut 1/2 L/R	1/1
65	Flat washer Φ10*Φ22	4
85	Allen Key L6	1
86	Allen Key L4	1
87	Allen Key L8	1
88	Allen Wrench S13,19,17	2

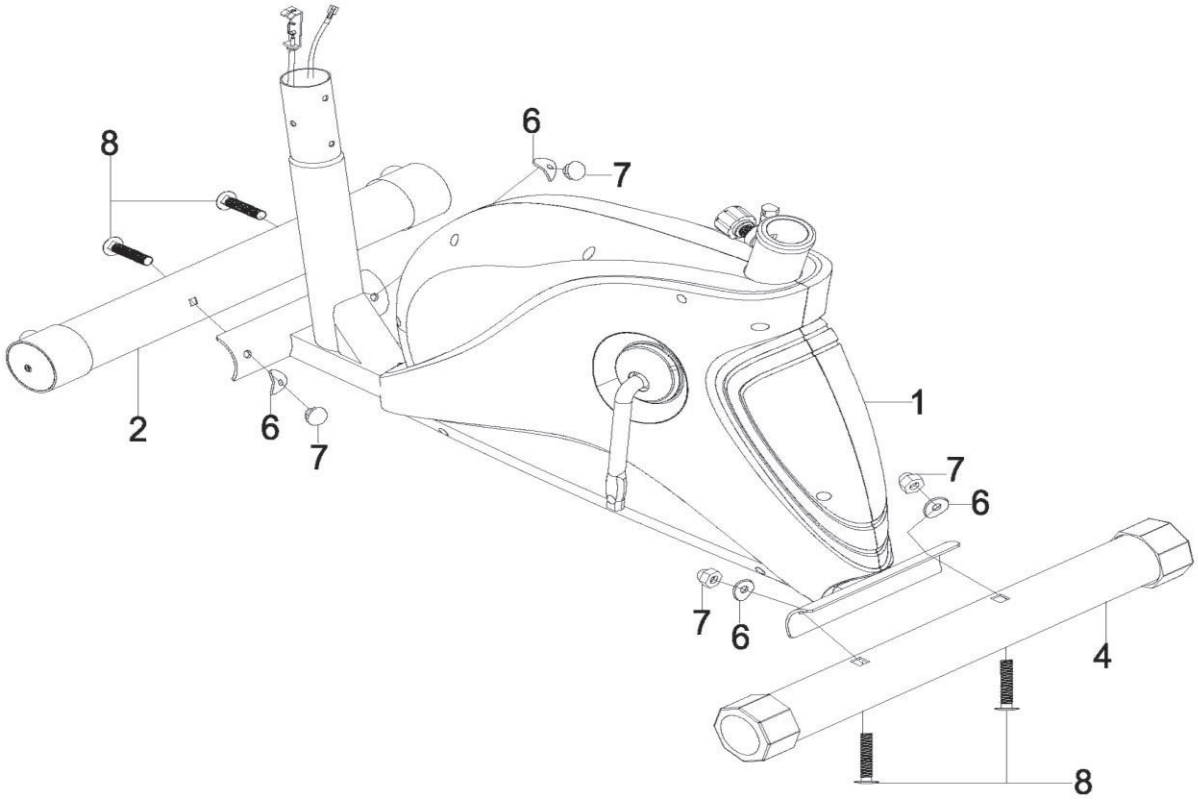
Abbildungen	
6. 	7.
8. 	26. 
27.	28.
29.	30.
31.	32.
33.	34.
35.	36.
37.	38.
39.	40. 
41.	42.
44.	45.
46.	47.
48.	65.
85. 	86. 
87.	88. 

MONTAGE

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

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

Schritt 1

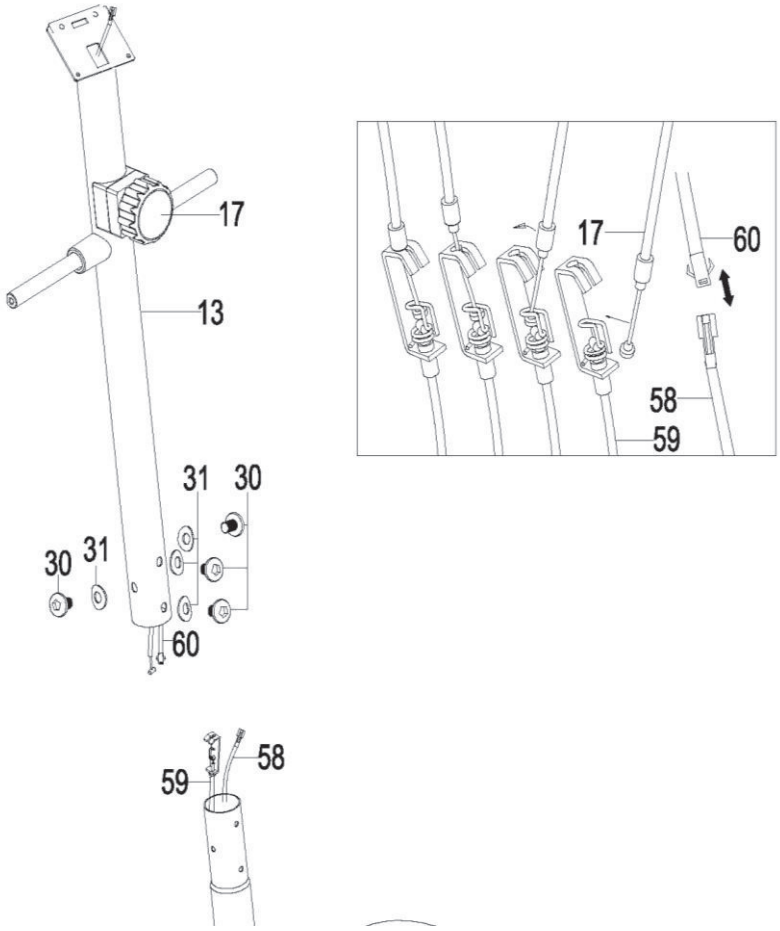


1. Montieren Sie den hinteren Stabilisator (4) und den vorderen Stabilisator (2) am Rahmen (1).

2. Hierzu benötigen Sie jeweils zwei Muttern (7), zwei Schrauben (8) und Unterlegscheiben (6).

MONTAGE

Schritt 2



1. Halten Sie die Hauptsäule (13) am besten mit Hilfe einer weiteren Person fest. Verbinden Sie jetzt das mittlere Computerkabel (60) von der Hauptsäule (13) mit dem unteren Computerkabel (58).

2. Entspannen Sie den Seilzug.

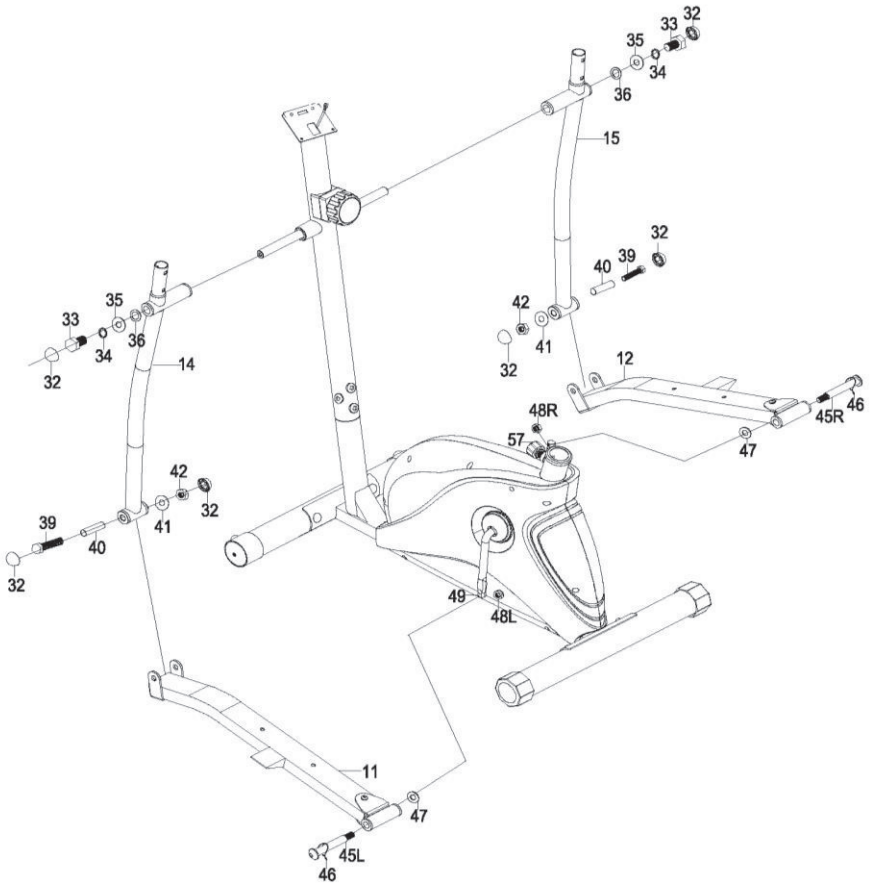
3. Verbinden Sie das Widerstandskabel (17) von der Hauptsäule (13) mit dem unteren Kabel strang (59). Stecken Sie die Hauptsäule (13) auf den Rahmen (1).

4. Sichern und befestigen Sie diesen mit Hilfe der Schrauben (30) und Unterlegscheiben (31).

5. Ziehen Sie die Schrauben vorsichtig an.

MONTAGE

Schritt 3



1. Montieren Sie die linke Handstange (14) an der linken Seite der Hauptsäule (13).

2. Befestigen Sie diese mit Hilfe des Befestigungsmaterials (36), (35), (34) und (33) (siehe Abbildung). Stecken Sie die Abdeckkappe (32) auf die Schraube (33).

3. Führen Sie den Bolzen (40) in die linke Handstange (14) und setzen Sie die Handstange (14) auf die linke Pedalstange (11). Befestigen Sie diese mit Hilfe der Schrauben (39), Unterlegscheibe (41) und Mutter (42).

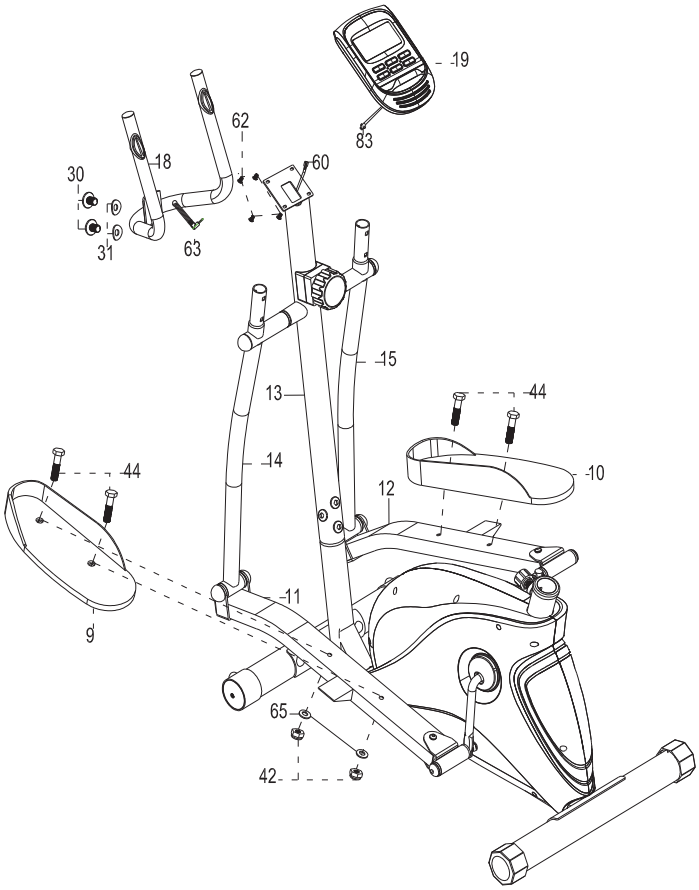
4. Verbinden Sie die linke Pedalstange (11) mit der linken Pedalachse (49). Befestigen Sie diese mit der Schraube (45L) einer gewellten Unterlegscheibe (46), einer Unterlegscheibe (47) und der Mutter (48L).

5. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die rechte Handstange (15).

Achtung:
Die linke Schraube muss gegen den Uhrzeigersinn und die rechte Schraube mit dem Uhrzeigersinn festgezogen werden.

MONTAGE

Schritt 4



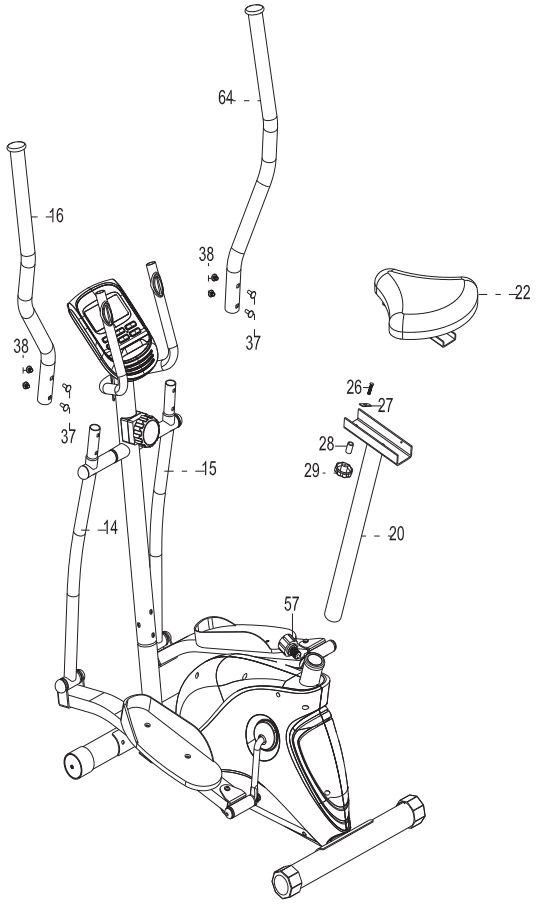
1. Schrauben Sie das linke Pedal (9) auf die linke Pedalstange (11) mit Hilfe von 2 x (44), 2 x (65) und 2 x (42). Wiederholen Sie dies für das rechte Pedal (10).

2. Führen Sie den Handgriff (18) zum hinteren Teil der Hauptsäule (13). Befestigen Sie diesen mit 2 x Schraube (30) und 2 x Unterlegscheibe (31).

3. Verbinden Sie das Computerkabel (60) mit dem Computerkabel (83) des Computers (19). Set zen Sie den Computer (19) auf die Vorrichtung der Hauptsäule (13) und befestigen Sie diesen mit Hilfe, der bereits 4 vormontierten Schrauben (62)

MONTAGE

Schritt 5



1. Führen Sie die linke obere Handstange (16) auf die untere Handstange (14). Befestigen Sie diese mit den Schrauben (37) und (38) wiederholen Sie diesen Vorgang für die rechte obere Handstange (64).

2. Führen Sie den Sitz (22) auf die Sitzstange (20) und befestigen Sie diesen mit Hilfe des Befestigungsmaterials (26), (27), (28) und (29) in Ihrer gewünschten Position.

3. Stecken Sie die Sitzstange (20) auf den Rahmen (1). Stellen Sie diese mit Hilfe des Feststellknopfes (57) in Ihrer gewünschten Position fest.

Achtung:
Ziehen Sie jetzt vor Inbetriebnahme alle Schrauben fest an und stellen Sie das Gerät auf Ihre Bedürfnisse ein.

Wichtig:
Schmieren Sie alle beweglichen Teile wie Gelenke, oder Lager mit handelsüblichem Schmierfett ein.

COMPUTERFUNKTIONEN

Hinweis:

1. Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus.

2. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder einzuschalten.

3. Die Anzeigen Kalorien / Distanz müssen mit 10 multipliziert werden.

Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
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).

COMPUTERFUNKTIONEN

User Data:
Bitte geben Sie vorab Ihre persönlichen Daten ein. Drücken Sie die BODY FAT Taste um Ihre persönlichen Daten, Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht.

Clock Mode:

- Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder einzuschalten.
- Sie können CLOCK aktivieren indem Sie UP+DOWN gedrückt halten und den ALARM indem Sie DOWN+ENTER gedrückt halten (ca. 2 Sekunden).
- Wenn Sie ENTER+ UP gleichzeitig, für 2 Sekunden, gedrückt halten wird die Uhrzeit angezeigt.

Funktionen und Features:

1. **CLOCK:**
   Zeigt Ihnen die aktuelle Uhrzeit an.

2. **ALARM:**
   Sie können einen Alarm einstellen. Dieser läutet sobald Sie Ihr Trainingsziel erreicht haben.

3. **TEMPERATURE:**
   Zeigt Ihnen die aktuelle Temperatur.

4. **SCAN:**
   Während des Trainings zeigt Ihnen der Computer nacheinander für je 6 Sekunden die folgenden Werte an: TIME, DISTANCE, SPEED, CALORIES, PULSE und RPM. Drücken Sie ENTER um die Funktion zu beenden.

5. **TIME:**
   Zeigt Ihre trainierte Zeit in Minuten und Sekunden an. Ihr Computer zählt in Sekundenintervallen utomatisch von 0:00 auf 99:59. Sie können Ihren Computer durch Nutzung der UP und DOWN-Tasten programmieren, von einer bestimmten Zeit herunter zu zählen.
   Wenn Sie Ihre Übung fortsetzen, obwohl der Countdown vorüber ist und bei 0:00 angekommen ist, erzeugt der Computer „Piep“-Geräusche und stellt sich auf die Originalzeit ein. Er lässt Sie gleichzeitig wissen, dass Ihr Workout absolviert wurde.

6. **SPEED:**
   Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an, empfängt der Computer kein Signal zeigt dieser „NO SPEED“

7. **DISTANCE:**
   Zeigt Ihnen die zunehmend zurückgelegte Distanz während jedem Workout bis zu 99.9 km.

8. **CALORIES:**
   Der Computer schätzt Ihre gesamt verbrannten Kalorien zu jeder Zeit während Ihres Workout.

9. **PULSE:**
   Zeigt den aktuellen Puls an, empfängt der Computer kein Signal zeigt dieser „NO PULSE“

COMPUTERFUNKTIONEN

10. RPM:
Zeigt die aktuellen Umdrehungen pro Minute.

11. AGE:
Das Alter kann zwischen 10 - 99 Jahren gewählt werden. Wenn Sie nichts angeben schaltet er automatisch auf 35 Jahren.

12. PULSE RECOVERY:
Nach dem Training müssen die Handsensoren für einige Sekunden festgehalten werden und anschließend "RECOVERY" gedrückt werden. Alle Funktionen außer "TIME" werden angehalten. Die Zeit zählt von 00:60 auf 00:00 runter, dann wird Ihre Herzfrequenz von F1 - F6 angezeigt. F1 ist die beste Frequenz während F6 die schlechteste Frequenz ist. Drücken Sie erneut "RECOVERY" um zum Hauptbildschirm zurück zu kehren.

COMPUTERFUNKTIONEN

1. **UP:**
   Drücken Sie die UP-Taste um die folgenden Werte hochzustellen:
   Zeit, Distanz, Kalorien, Alter, Größe, Gewicht, Geschlecht.
   Um die Uhr, oder den Alarm einzustellen, verwenden Sie ebenfalls diese Taste.

2. **DOWN:**
   Drücken Sie die DOWN-Taste um die folgenden Werte runterzustellen:
   Zeit, Distanz, Kalorien, Alter, Größe, Gewicht, Geschlecht.
   Um die Uhr, oder den Alarm einzustellen, verwenden Sie ebenfalls diese Taste.

   HINWEIS:
   Wenn Sie die UP und DOWN Taste gleichzeitig für ca. 2 Sekunden gedrückt halten, werden Ihre Einstellungen zurückgesetzt.

3. **ENTER / RESET:**
   a. Drücken Sie die Taste um Ihre Einstellung zu bestätigen.
   b. Wenn Sie die Taste drücken ohne zu trainieren, startet der Computer neu.

4. **BODY FAT:**
   Drücken Sie die Taste um Ihre persönlichen Daten einzugeben, bevor Sie Ihr Körperfettverhältnis messen.

5. **MEASURE:**
   Drücken Sie die Taste um Ihr Körperfett-Verhältnis, BMI und BMR zu messen.
   a. FAT % zeigt Ihren Körperfettanteil in Prozent an.
   b. BMI (Body Mass Index) ist ein Maß für Körperfett anhand von Höhe und Gewicht, welcher so wohl für Männer und Frauen gilt.
   c. BMR (Body Metabolic Rate) zeigt die Anzahl der Kalorien die Ihr Körper braucht. Dies gilt nicht für jede Aktivität. Es ist die Energie die benötigt wird, um einen Herzschlag, Atem und die Körpertemperatur zu halten.

6. **PULSE RECOVERY:**
   Drücken Sie die Taste um die Herzfrequenzwiederherstellungsfunktion zu aktivieren.

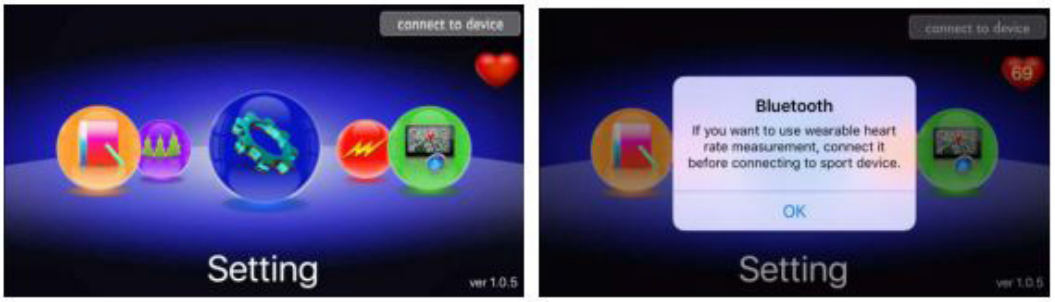
Error Message:
E: Der Computer zeigt "E" wenn die Geschwindigkeit über 99.9 km/h liegt.
Err: Wenn Sie den Körperfettanteil messen und der Crosstrainer für 20 Sekunden kein Signal erhält, zeigt der Computer die Fehlermeldung "Err" an. Drücken Sie eine beliebige Taste um diese Nachricht zu beenden.

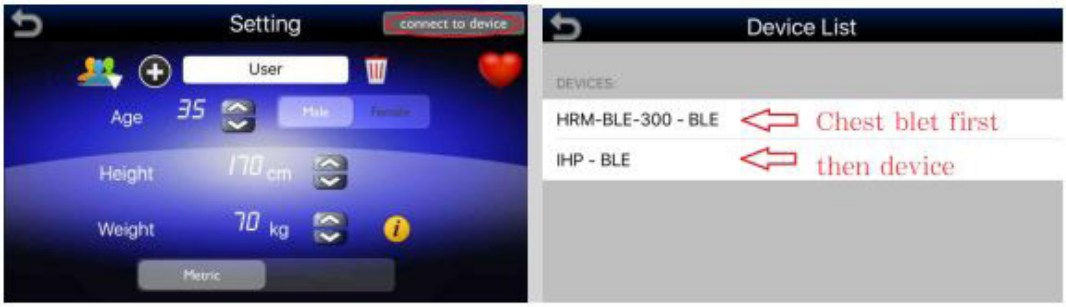
APP FUNKTIONEN

Bevor Sie die App benutzen:
Vergewissern Sie sich, dass Ihr Smartphone oder Tablet über das Android, oder iOS System verfügt.

1. Laden Sie die App "Delightech" aus Ihrem App Store herunter, oder besuchen Sie die folgende Seite http://www.appfit.biz/
2. Kompatibel mit Android 4.4 oder neueren Versionen. BLE kann nur auf 4.4 und neueren Versionen verwendet werden.
3. Apple iOS ist nur mit Bluetooth Version 4.0 kompatibel.
4. Schalten Sie das WLAN ein um dies mit der Funktion "Map Virtual Navigation" zu verbinden.

5. Aktivieren und verbinden Sie Bluetooth.
6. Verbinden Sie Ihr Smartphone / Tablet mit dem Gerät unter dem Namen "Console".



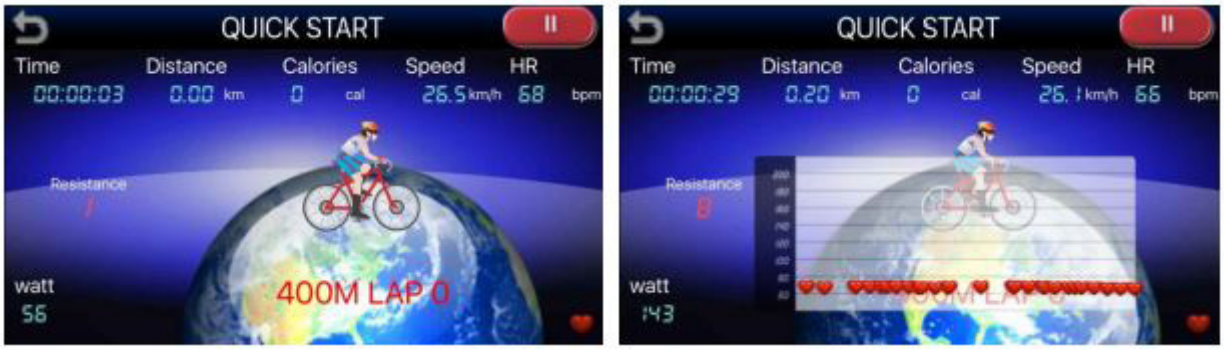


7. Schalten Sie den Crosstrainer an und halten Sie sich bereit.
8. Gehen Sie auf Setting und drücken Sie auf die Connect to device Taste.
9. Die Suchergebnisse werden in der Liste angezeigt. Sie können den Bluetooth-Titel auf dem hinteren Gehäuse der Fitness-Konsole bestätigen. Wenn Sie einen Bluetooth Brustgurt verwenden möchten, verbinden Sie diesen zuerst mit dem Gerät.
10. Wenn Ihnen der Crosstrainer oben rechts angezeigt wird, ist dieser mit Ihrem Smartphone / Tablet verbunden.

APP FUNKTIONEN

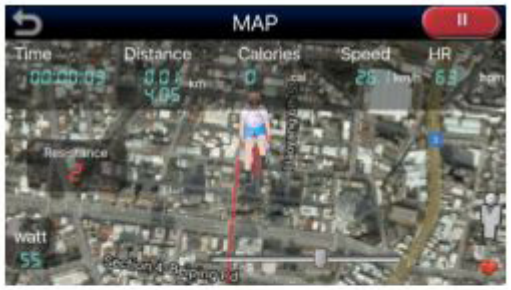
11. Sie können mehrere Benutzer über die App anmelden, indem Sie diese mit dessen Daten einspeichern.
12. App Icons:

13. Mit QUICK START starten Sie das Training ohne Voreinstellungen.
Drücken Sie "Wiederstand" um diesen einzustellen. Verschieben Sie den Wiederstandsregler von links nach rechts um diesen zu erhöhen, oder von links nach rechts um diesen zu senken.
Drücken Sie auf das Herz Symbol um Ihre Herzfrequenz einzusehen.
Drücken Sie auf den Pfeil oben links um in das Menü zu wechseln.

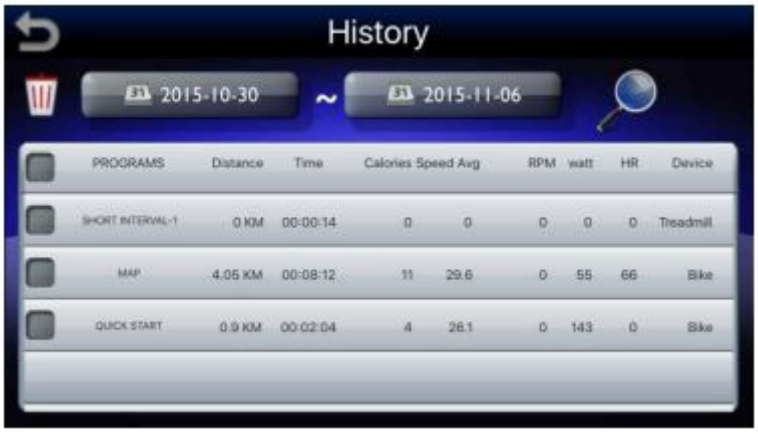


APP FUNKTIONEN

14. MAP Virtuelle Navigation:
Sie können den Start mit der grünen Fahne und das Ziel mit der schwarz/weißen Fahne bestimmen.
Wenn Sie von Ihrem aktuellen Standpunkt ausgehen möchten, drücken Sie auf den blauen Pfeil.
Erlauben Sie hierfür die Standortfreigabe!



15. HISTORY LIST:
In der Historie sehen Sie alle Daten Ihrer letzten Trainingseinheiten:
Zeit, Distanz, Kalorien, Schnelligkeit, Puls, Datum etc.



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

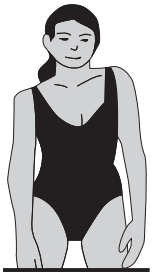
2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordendes Training

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

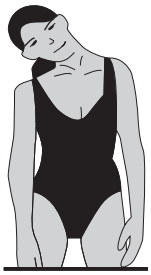
Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

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.



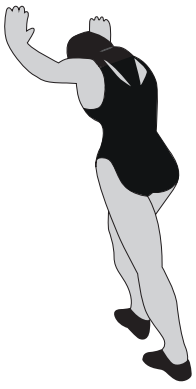
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

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.

STÖRUNGSSSUCHE

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.

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 Gerätes 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 des Fahrrades durch den Fachhändler.
Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums 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 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 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 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

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, für den Erwerb eines AsVIVA-Markenproduktes. Wir freuen uns, dass wir Sie mit unseren Produkten überzeugen und Sie als Kunden hinzu gewinnen konnten.

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.
Sollte ein von Ihnen erworbenes AsVIVA-Produkt dennoch eine Störung aufweisen, bitten wir Sie sich an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen) zu wenden.
Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.
Neben der gesetzlich vorgeschriebenen Gewährleistung von 24 Monaten, bieten wir Ihnen auf alle AsVIVA-Produkte eine kostenfreie 5-Jahre-Garantie, gemäß nachfolgenden Bedingungen, an. Ihre gesetzlichen Rechte bleiben hiervon unberührt.

Fehlerbeschreibungen
Unsere Fitnessgeräte wurden speziell für den Heimgebrauch entwickelt und ermöglichen Ihnen, Dank der hochwertigen Verarbeitung ein dauerhaftes Training.
Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch. Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen).
Um Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen zu können, benötigen wir eine möglichst genaue Störungsbeschreibung unter Nennung der Rechnungsnummer, der genauen Artikelnummer, sowie der betroffenen Teile (Teilenummern entnehmen Sie bitte der Explosionszeichnung aus dem Bedienungshandbuch).

GARANTIEINHABER
Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neugekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

GARANTIEZEIT
Ab Übergabe / Abholung des Produktes beginnt die in unserem Online-Shop (www.asviva.de) hinterlegte Garantiezeit.

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN
Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:
1. Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
2. Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness
3. Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich z.B. Fitnessstudio

GARANTIE-SERVICE
Während der Garantiezeit werden Produkte, welche aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte / Störungen aufweisen (kein Verschleiß), nach unserer Wahl repariert oder ersetzt.
Ersatzteile, welche bei der Erstmontage selbst anzubringen waren, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen.
Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Eine Instandsetzung bzw. ein Austausch in der Garantiezeit führt weder zu einer Verlängerung der Garantie noch wird die Garantie erneuert.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Bedingungen
Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:
1. Sie sich in unserem Online-Shop als Kunde registriert haben,
2. das Produkt ausschliesslich zum privaten Gebrauch genutzt wird.

Gewerblicher Kauf und oder Nutzung von AsVIVA-Produkten führt zum Ausschluss der Garantie.

Muss das Produkt in der Garantie zur Reparatur eingeschickt werden, übernehmen wir als Hersteller die Transport und Versicherungskosten, es sei denn, es wird eine andere Versandart als die von uns vorgegebene verwendet.
Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Ist der Defekt / die Störung berechtigt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät von uns zurück. Ist der Defekt / die Störung aus folgenden Gründen nicht berechtigt, müssen wir Ihnen die angefallenen Kosten in Rechnung stellen:

- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Produkt geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung / Wartung und Pflege
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von unserem Support angewiesen oder autorisiert wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche
- Verschleißteile*

*(Zug-) Seile, Kugellager, Antriebs- und Laufriemen, Laufbretter, Laufrollen, (Sitz-) Polster, Zylinder, Griffe, Pedalriemen, Federn, Bremsbeläge, Pedale, Speichen, Felgen, Beleuchtung

Kaufbeleg & Seriennummer
Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können.
Bitte halten Sie die Kundennummer und / oder Rechnungsnummer möglichst schon bei Kontaktaufnahme mit unserem Kundensupport bereit. Dies ermöglicht eine zeitnahe Bearbeitung.

Service außerhalb der Garantie
Sollte Ihr AsVIVA Produkt auch nach Ablauf der Garantiezeit bzw. außerhalb der gesetzlichen Gewährleistung einen Defekt / eine Störung aufweisen, wie z.B. Verschleißteile und Abnutzung, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wenden Sie sich auch hier bitte via Ticket an unseren Kundensupport.
In diesem Fall sind alle anfallenden Kosten von Ihnen zu tragen.

Kundensupport: https://www.asviva.de/kontakt
Service Hotline: 02133 - 936 750 7

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 leagal 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 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 uneven-ness 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.

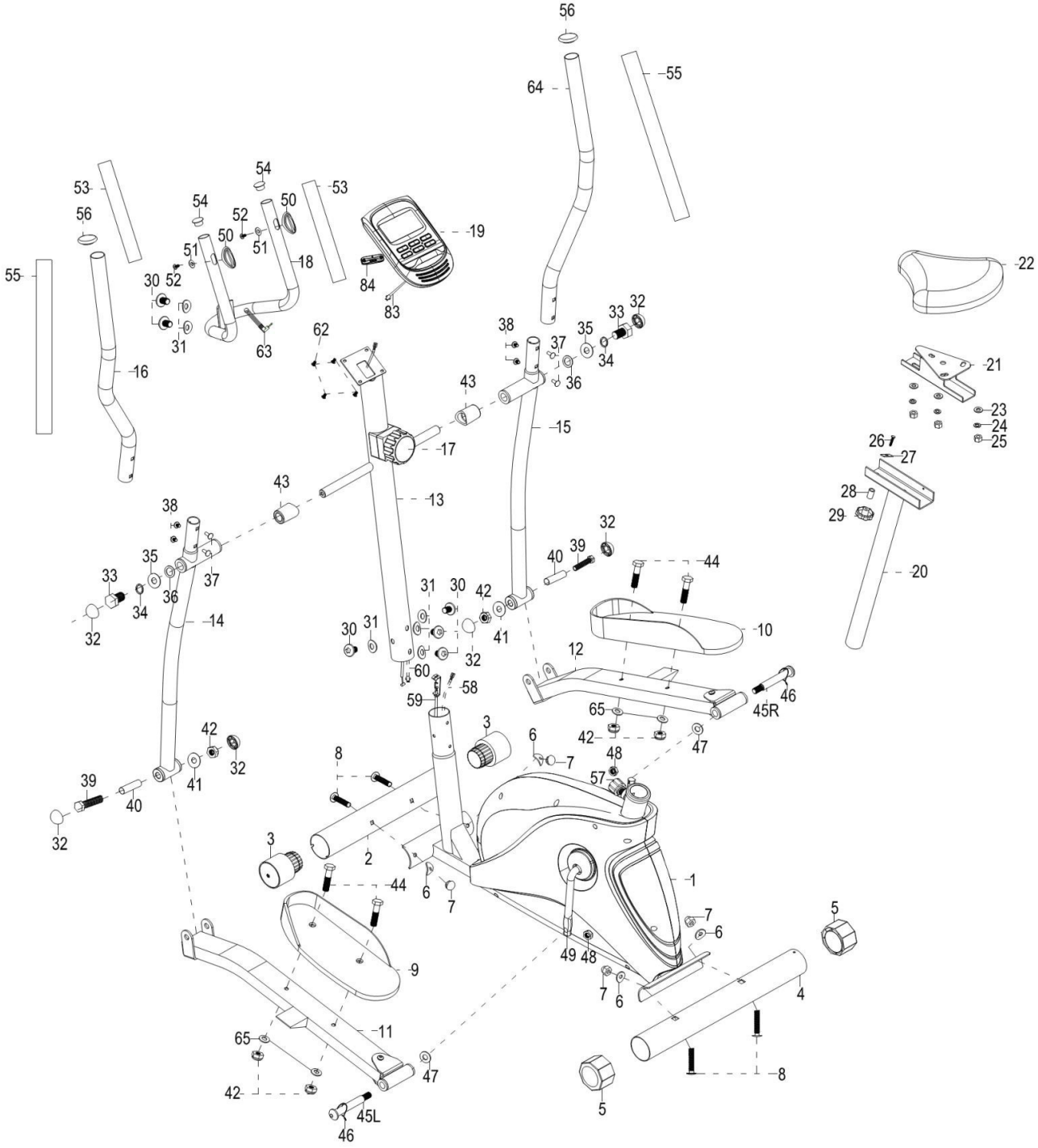
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please read the instructions carefully before you start the assembly!

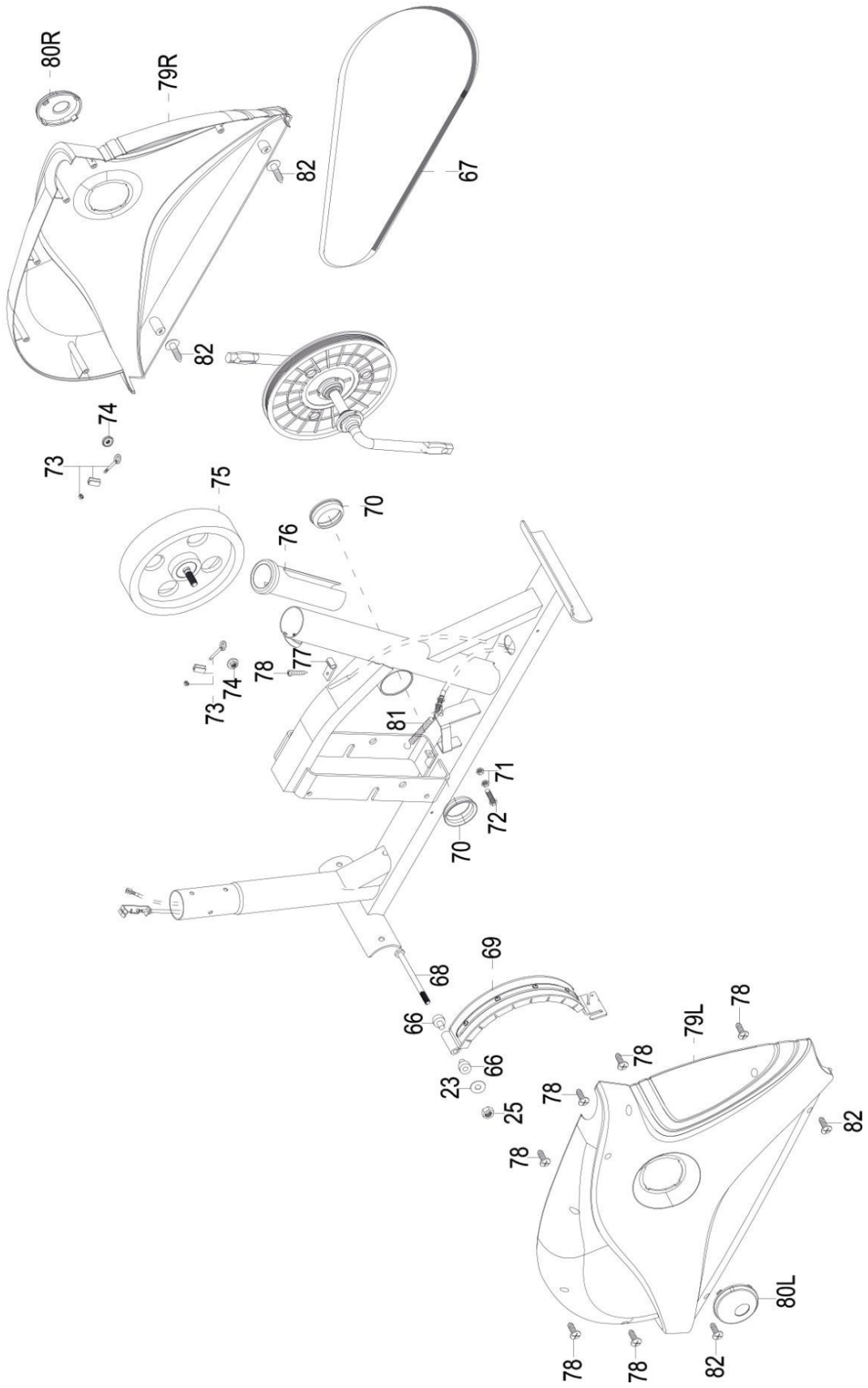
When tightening the screw conections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.
Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubcricating grease.

- 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 110 kg.

EXPLODED DIAGRAMM



EXPLODED DIAGRAMM



PARTS LIST

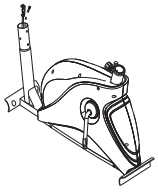
Nr.	Description	Qty.
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Transportation wheel	2
4	Rear stabilizer	1
5	Leveling end cap	2
6	Curve washer Φ22*Φ10	4
7	Domed nut M10	4
8	Carriage bolt M10*75	4
9	Left pedal	1
10	Right pedal	1
11	Pedal tube left	1
12	Pedal tube right	1
13	Upright	1
14	Bottom handlebar left	1
15	Bottom handlebar right	1
16	Top handlebar left	1
17	Tension control w/cable	1
18	Stationary handlebar	1
19	Monitor	1
20	Seat post	1
21	Sliding tube	1
22	Seat	1
23	Flat washer Φ17*Φ8	4
24	Spring washer Φ8	3
25	Nylon locknut M8	4
26	Carriage bolt M8*40	1
27	Square plate	1
28	Spacer	1
29	Lock knob M8	1
30	Allen screw M8*16	6
31	Curve washer Φ20*Φ8	6
32	PVC cap	6
33	Hex head bolt M10*20	2
34	Spring washer Φ10	2
35	Flat washer Φ32*Φ10	2
36	D type washer	2
37	Carriage bolt Φ8* 20	4
38	Allen bolt M6*12	4
39	Hex head bolt M10*80	2

Nr.	Description	Qty.
40	Sleeve	2
45L	Flat washer Φ10*Φ22	2
45R	Nylon locknut M10	6
46	Plastic spacer	2
47	Carriage bolt M10*45	4
48L	Nylon locknut 1/2 left	1
48R	Nylon locknut 1/2 right	1
49	Crank w/pulley	1
50	Hand pulse sensor	2
51	Flat washer Φ12*Φ4.2	2
52	Screw ST4*15	2
53	Foam grip for stationary handlebar	2
54	End cap for stationary handlebar	2
55	Foam grip	2
56	End cap	2
57	Quick release knob	1
58	Lower computer wire	1
59	Lower tension cable	1
60	Middle computer wire	1
62	Screw M5*10	4
63	Hand pulse wire	1
64	Top handlebar right	1
65	Flat washer Φ22*Φ10	4
66	Gum Cover	2
67	Belt	1
68	Hex head nut M8*105	1
69	Magnet assembly	1
70	BB sets	1
71	Hex head nut M6	2
72	Hex head bolt M6*25	1
73	Adjusting screw	2
74	Flange nut	2
75	Flywheel	1
76	Bushing for seat post	1
77	Sensor bracket	1
78	Self-tapping screw ST5*15	7
79L	Chain cover left	1
79R	Chain cover right	1

PARTS LIST

Nr.	Description	Qty.
80L	Cover for chain cover (L)	1
80R	Cover for chain cover (R)	1
81	Spring	1
82	Self-tapping screw	4
83	Upper monitor wire	1
84	Bluetooth	1

Check all parts
Before assembling, please check the complete package for all parts like screws, nuts etc.


NO.1

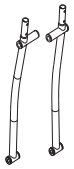
NO.19/84

NO.16/64

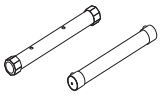
NO.13

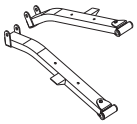
NO.22

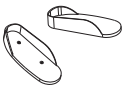
NO.20


NO.14/15

NO.18


NO.4/2


NO.11/12

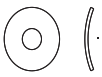
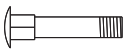
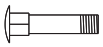
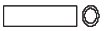
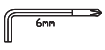
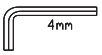
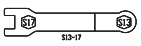

NO.9/10

Nr.	Description	Qty.
1	Main Frame	1
19	Monitor w / bluetooth	1
16/64	Upper handlebars L/R	2
13	Front support	1
22	Seat	1
20	Seat post	1
14/15	Lower handlebars L/R	2

Nr.	Description	Qty.
18	Stationary handlebar	1
2/4	Front & Rear Stabilizer	2
11/12	Pedal tube L/R	2
9/10	Pedal L/R	2
	Bedienungshandbuch	1

PARTS LIST

Nr.	Description	Qty.
6	Curve washer Φ22*Φ10	4
7	Domed nut M10	4
8	Carriage bolt M10*75	4
26	Carriage bolt M8*40	1
27	Square plate	1
28	Spacer	1
29	Lock knob M8	1
30	Allen screw M8*16	6
31	Curve washer Φ20*Φ8	6
32	PVC cap	6
33	Hex head bolt M10*20	2
34	Spring washer Φ10	2
35	Flat washer Φ32*Φ10	2
36	D type washer	2
37	Carriage bolt Φ8*20	4
38	Allen bolt M6*12	4
39	Hex head bolt M10*78	2
40	Sleeve	2
41	Flat washer Φ10*Φ22	2
42	Nylon locknut M10	6
44	Carriage bolt M10*45	4
45	Hinge bolt L/R	1/1
46	Wave washer Φ21*Φ16.5	2
47	Flat washer Φ27*Φ12.8	2
48	Nylon locknut 1/2 L/R	1/1
65	Flat washer Φ10*Φ22	4
85	Allen Key L6	1
86	Allen Key L4	1
87	Allen Key L8	1
88	Allen Wrench S13,19,17	2

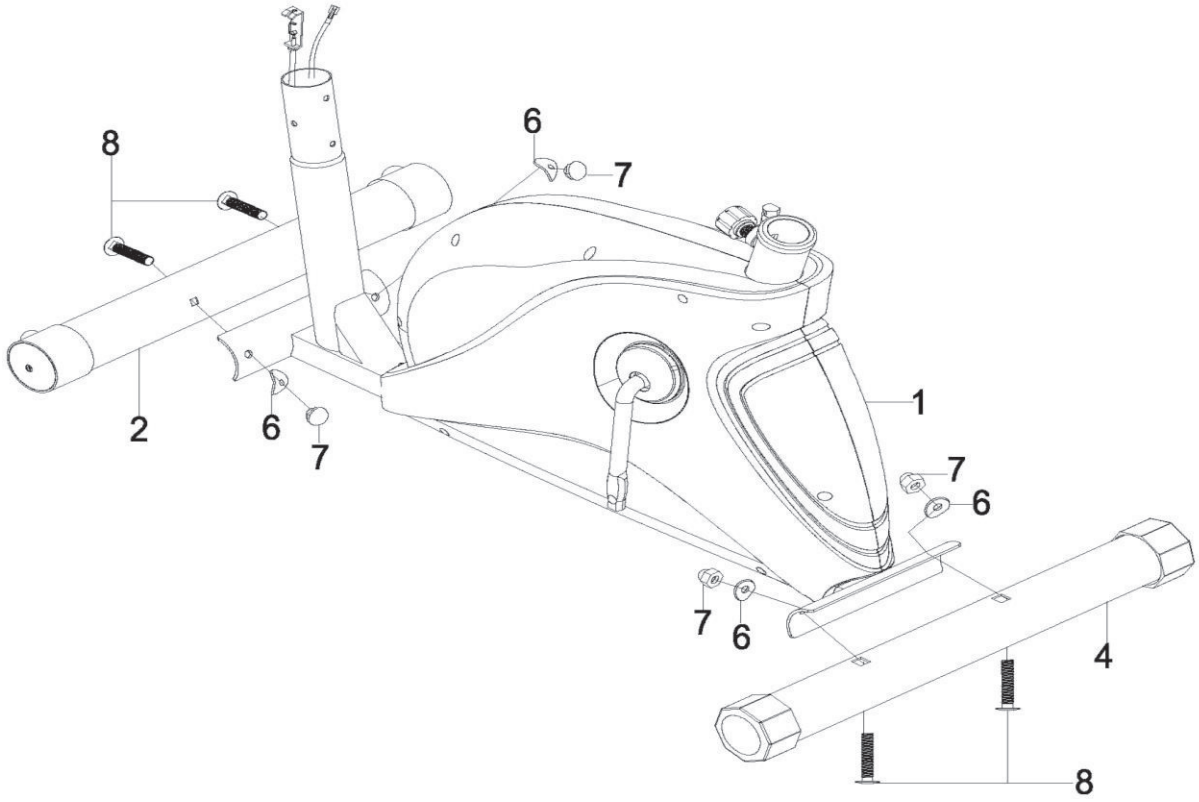
Illustration	
6. 	7.
8. 	26. 
27.	28.
29.	30.
31.	32.
33.	34.
35.	36.
37.	38.
39.	40. 
41.	42.
44.	45.
46.	47.
48.	65.
85. 	86. 
87.	88. 

ASSEMBLY

CAUTION:
Please be carefull with the parts to avoid injuries during the assembly.

NOTE:
Before start to assembly, please read and understand all instructions.

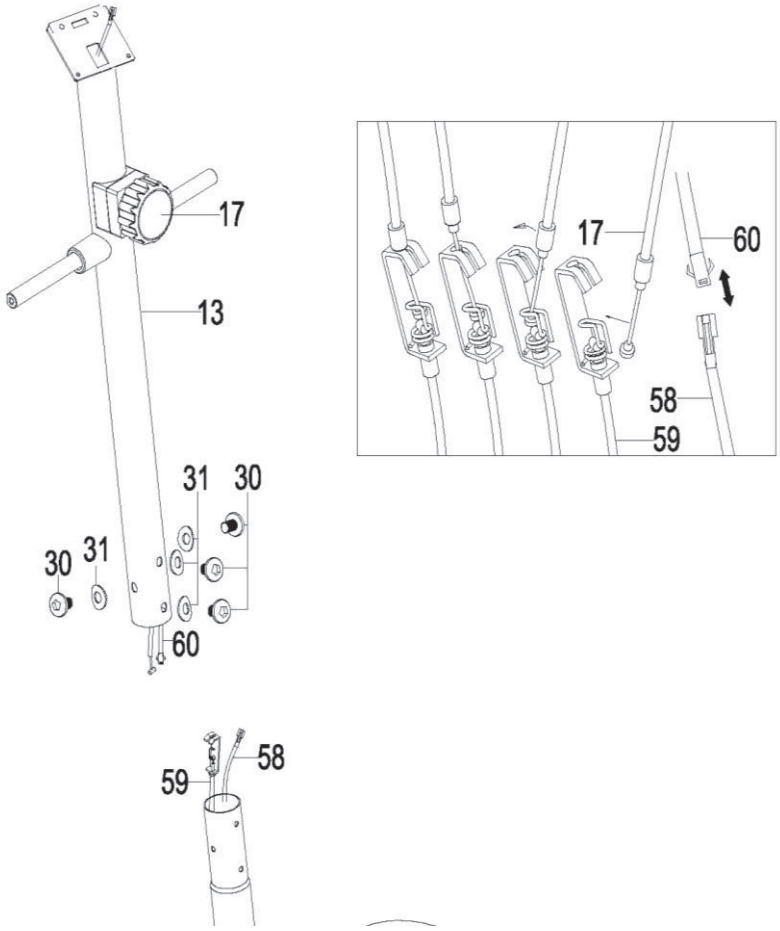
Step 1



1. Attach the front stabilizer (2) to the front of the main frame (1). Secure it by using two carriage bolts (8), two curve washers (6) and two domed nuts (7).
2. Attach the rear stabilizer (4) to the rear of the main frame (1). Secure it by using two carriage bolts (8), two curve washers (6) and two domed nuts (7).

ASSEMBLY

Sep 2



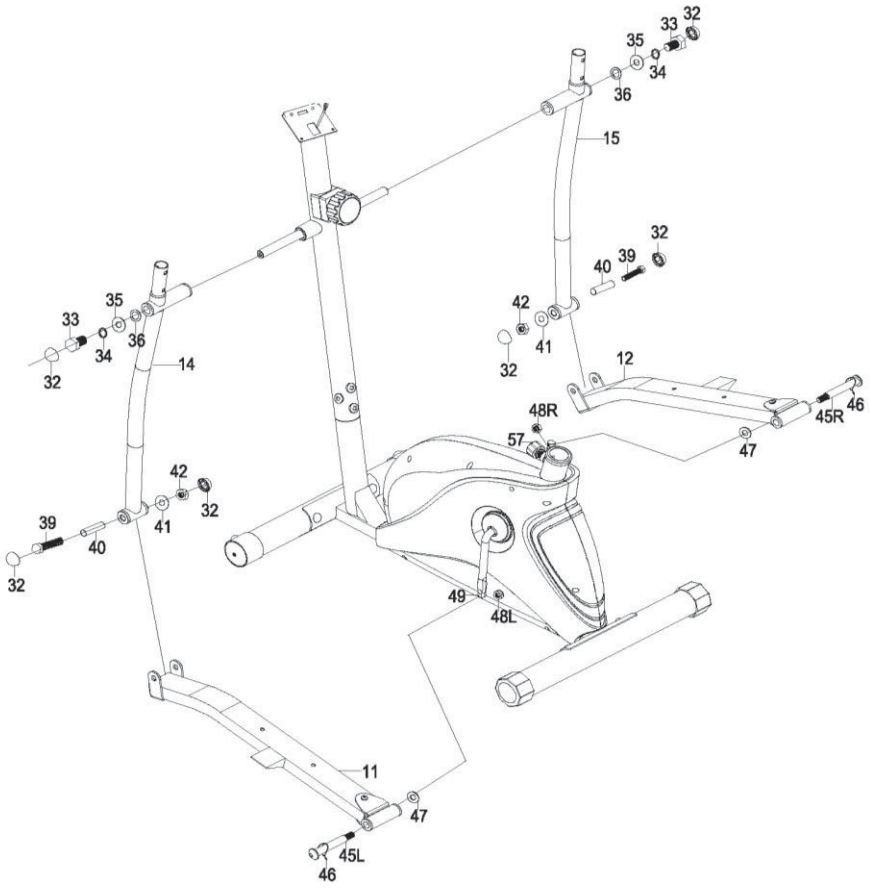
1. Connect the middle monitor wire (60) from the front support (13) to the lower monitor wire (58)-

2. Turn the tension knob to level 8. Connect the tension control cable (17) from the front support (13) to the lower tension cable bracket (59).

3. Insert the front support (13) into the main frame (1). Secure it by using four allen bolts (30) and four curved washers (31).

ASSEMBLY

Step 3

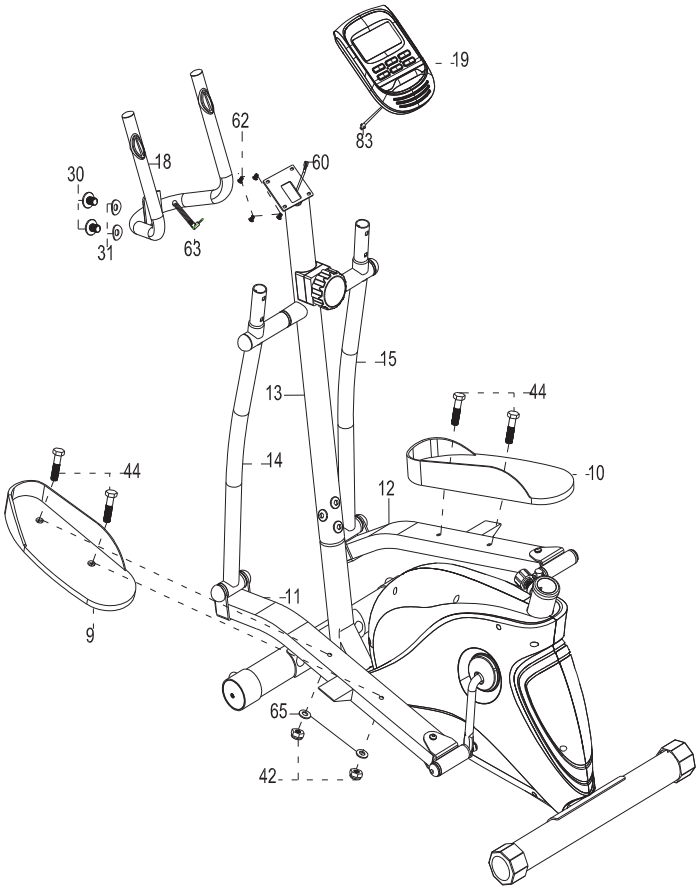


1. Attach the bottom left handlebar (14) to the left side axle of the front support (13). Secure it by using one D type washer (36), one flat washer (35), one spring washer (34) and one hex head bolt (33). Attach the cap (32) onto the hex head bolt (33).
2. Slide the sleeve (40) through the left pedal tube and the bottom left handlebar. Attach the left pedal tube (11) to the lower left handlebar (14). Secure using one hex head bolt (39), one flat washer (41) and one nylon locknut (42). Attach two caps (32) onto the hex head bolt (39) and locknut (42).
3. Attach the left pedal tube (11) to the left crank arm (49). Secure it by using one hinge bolt (45L), one wave washer (46), one flat washer (47) and one nylon locknut (48L).
4. Repeat for the lower right handlebar (15).

Note:
The left hinge bolt need to be threaded in counter-clockwise direction and the right hinge bolt needs to be threaded in a clockwise direction.

ASSEMBLY

Step 4

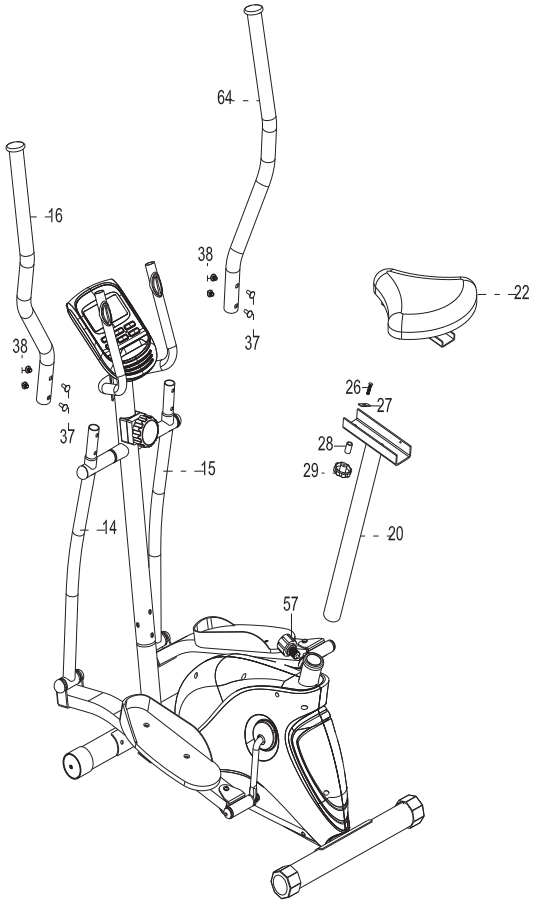


1. Attach the left pedal (9) to the left pedal tube (11). Secure it by using two carriage bolts (44), two flat washers (65) and two nylon locknuts (42). Repeat this for the right pedal (10).
2. Attach the stationary handlebar (18) to the back of the front support (13). Secure it by using two allen bolts (30) and two curve washers (31).
3. Connect the middle monitor wire (60) to the upper monitor wire (83) of the monitor (19).

Note:
Make sure all the wires are put into the groove at the back of the monitor before you slide the monitor on to the front support to avoid pinching the wires.

ASSEMBLY

Step 5



1. Attach the top left handlebar (16) to the lower left handlebar (14). Secure it by using two carriage bolts (37) and two allen bolts (38). Repeat this for the top right handlebar (64).
2. Attach the seat (22) to the seat post (20). Secure it by using one carriage bolt (26), one square plate (27), one spacer (28) and lock knob (29) into your desired position.
3. Insert the seat post (20) into the main frame (1). Secure it in your desired position by using the quick release knob (57).

Caution:
Before start using the crosstrainer, please check if all bolts and nuts are tightend.

COMPUTER INSTRUCTIONS

Hinweis:

1. The computer turns off automatically after 4 minutes without getting a signal.
2. Press any key to wake up the computer.
3. The shown calorie values have to be multiplied with 10.

COMPUTER INSTRUCTIONS

User Data:
Please input your personal date before starting a workout. Press BODY FAT to enter your personal date of sex, age, height and weight. The computer saves the data until you take out the batteries.

Clock Mode:

- The computer will enter the clock mode when there is no signal input or no keys pressed after 4 minutes. You can press ENTER to switch the clock and temperature at the clock mode or press any other key to quit the clock mode.
- By pressing UP+ENTER you can set up the clock and ALARM by holding DOWN+ENTER for over 2 seconds.

Function and Features:

1. **CLOCK:**
   Shows the current time.

2. **ALARM:**
   You can set up an alarm.

3. **TEMPERATURE:**
   Shows the current temperature.

4. **SCAN:**
   During the excercise the computer will automatically scan the function of TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, PULSE and RPM every 6 seconds unless ENTER is pressed.

5. **TIME:**
   Shows the current workout time. It counts up from 00:00 to 99:59. By setting a programm, the time can also be count down.

6. **SPEED:**
   Shows your current workout speed in KM/MILE per hour. If there's no speed signal input, the computer will display "NO SPEED" in the window.

7. **DISTANCE:**
   Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9 KM

8. **CALORIES:**
   Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.

9. **PULSE:**
   Shows the current heart rate. If there is no signal, the computer will show "NO PULSE".

COMPUTER INSTRUCTIONS

1. **RPM:**
   Shows your pedal cadence.

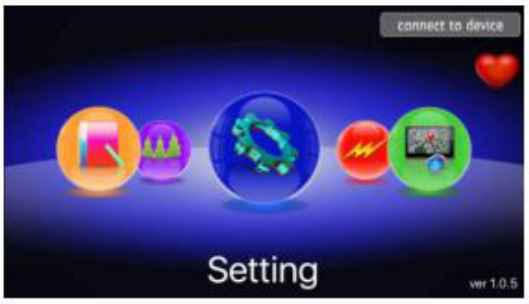
2. **AGE:**
   You can set up your age from 10 to 99 years. The default value is 35 if you don't input a value.

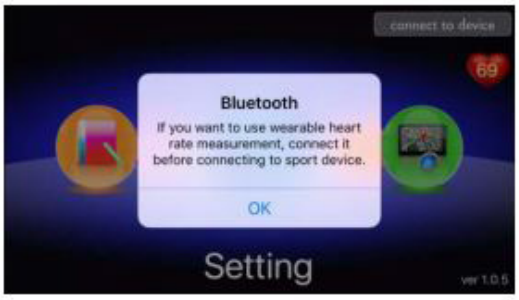
3. **PULSE RECOVERY:**
   Leave your hands holding on the pulse sensors and press "PULSE RECOVERY". The time starts countig down from 01:00 - 00:59 -- to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status.

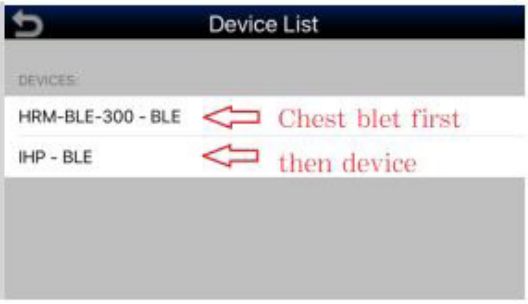
APP FUNCTION

1. Download the app to your smart device from your App Store or http://www.appfit.biz
2. Android 4.4 or later versions.
3. Apple iOS only with bluetooth 4.0
4. Turn on the Wi-Fi to connect the internet for map virtual navigation function.

5. Activate and connect with bluetooth, or Wi-Fi function.
6. Connect the the device to the console.





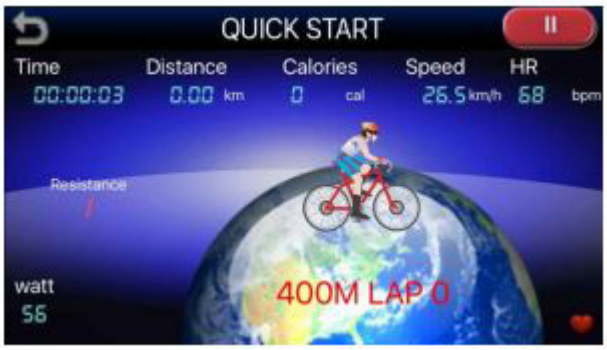


7. Start using the crosstrainer.
8. Go to Setting and press on the connect to device button.
9. If you want to use a bluetooth chestbelt, you can use it.
10. If the crosstrainer is displayed on the top right, the connection to your smartphone/tablet has succeded.

APP FUNCTION

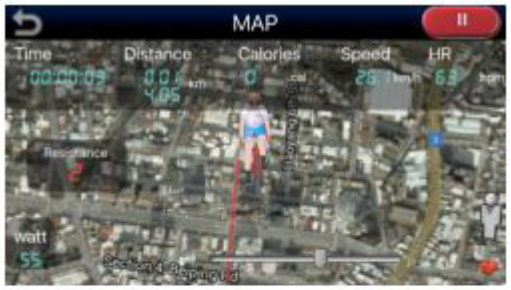
11. You can connect multiple users to the app by saving the users data.
12. App Icons:

13. By pressing QUICK START, the workout will start without any preset values.
Press "resistance" to set the resistance and turn the regulator from left to right to increase, or decrease. Press the heart symbol to see your heart rate. By pressing the arrow button on the top left you get back to the menu.

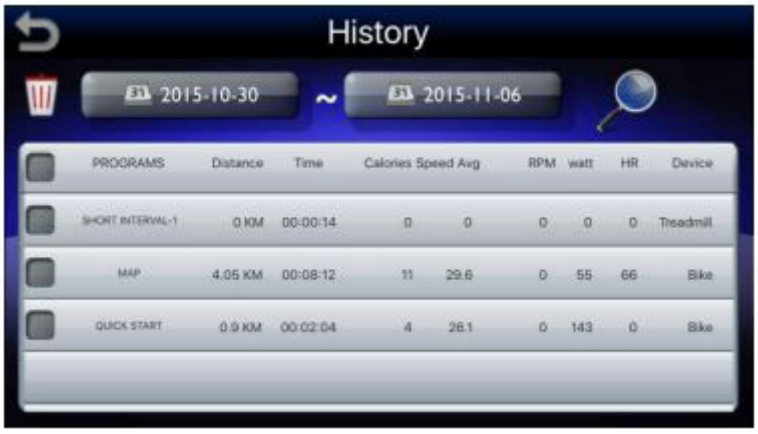


APP FUNCTION

14. MAP Virtual Navigation:
By setting the green flag you can set a starting point and by setting the black and white flag, you set a finish. Press the blue arrow to set your current location. For this, you have to enable the location service.



15. HISTORY LIST:
In the history you can see all the datas from the last workout sessions:
Time, distance, calories, speed, pulse and date.



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