



VIVA  
FITNESS | WELLNESS | E-BIKE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

**RA15**



## INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
<b>WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE</b>	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE	7
ZUSAMMENBAU	8
COMPUTERFUNKTIONEN	11
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	13
TRAININGSHINWEISE	15
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	16
STÖRUNGSSUCHE	17
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	18
GARANTIEBEDINGUNGEN	19

## TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	21
EXPLODED DIAGRAM	22
PARTLIST	23
ASSEMBLY INSTRUCTION	24
METER INSTRUCTION	27
EXERCISE INSTRUCTIONS	29
WARRANTY DEVICE	31

# 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 Teileliste die genaue Teilenummer mit.

**2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?**

Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handy-Kamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



D- 41542 Dormagen

E-Mail : <http://www.asviva.de/kontakt>

Internetadresse : [www.asviva.de](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 dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und / oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnessstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

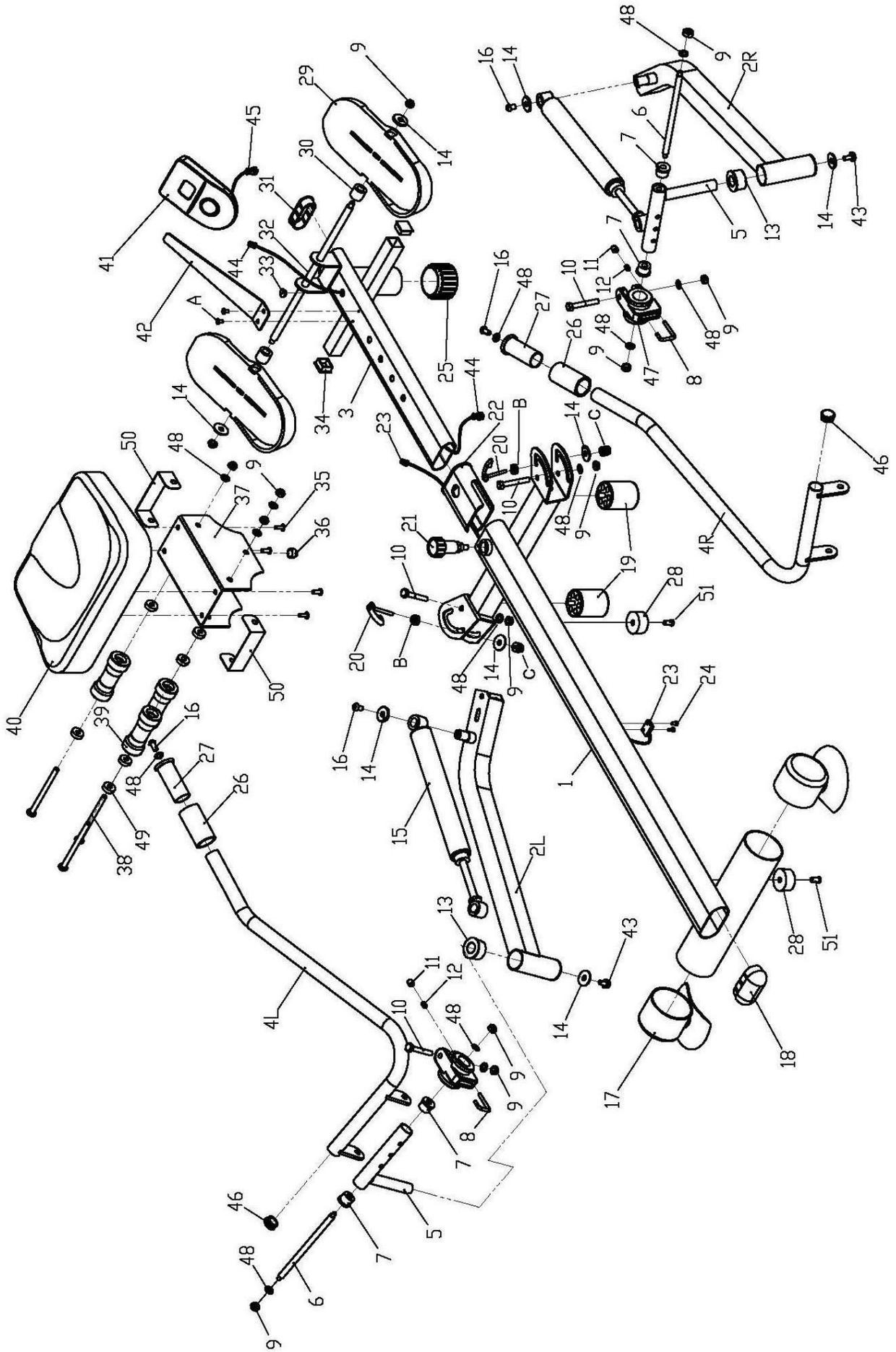
**Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!**

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

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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen o. ä. schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **100 Kg** wiegen.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

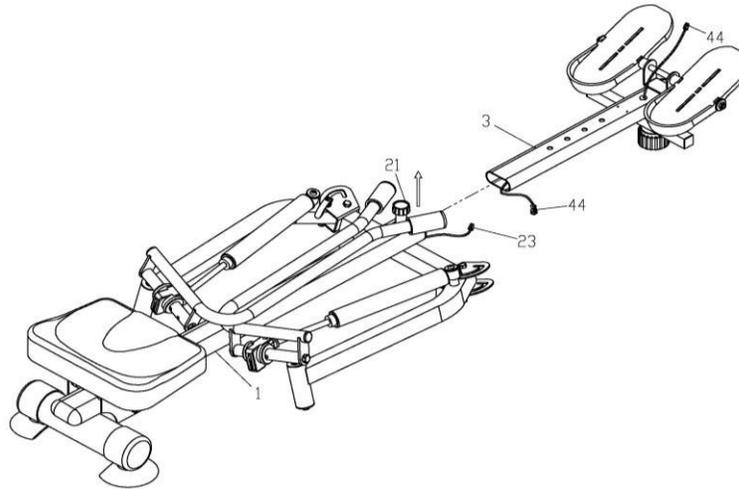
part no	description	size	qty
1	main frame		1
2 L&R	stabilizer L&R		2
3	adjusting tube		1
4 L&R	handlebar L&R		2
5	cylinder support		2
6	axle	φ10X184XM8	2
7	nylon washer	Φ25Xφ10	4
8	pin		2
9	nylon nut	M8	13
10	hex bolt	M8X55	4
11	cap for pin	M5	2
12	spring	Φ0.8XΦ7.2X25	2
13	bushing		2
14	washer	φ8	8
15	cylinder		2
16	inner hex bolt	M8X16	4
17	rear end caps	Φ76	2
18	end cap	ellipse80X40	1
19	adjustable foot	Φ60X64XM8	2
20	quick locking knob	M8X70	2
21	spring knob	M20X1.5	1
22	bushing	80X40	1
23	sensor cable		1
24	screw	ST4.2X12	2
25	end cap	Φ50	1
26	handle grip	Φ28X120	2
27	handle grip		2
28	rubber pad		2
29	pedal		1set
30	bushing		2

part no	description	size	qty
31	end cap	ellipse 70X30	1
32	pedal axle		1
33	end cap	φ12	1
34	end cap	25X25	2
35	screw	M6X16	4
36	magnet		1
37	seat holder		1
38	hex bolt	M8X110	3
39	roller		3
40	seat		1
41	computer		1
42	computer holder		1
43	hex bolt	M8X16	2
44	connecting cable		1
45	computer cable		1
46	end cap	Φ25	2
47	cylinder connector	Φ25	2
48	washer	Φ8	13
49	bearing	608	6
50	U shape protector		2
51	screw	M8×16	2
A	screw	M5×10	2
B	U shape plastic washer		2
c	nut		2

**Bemerkung:** Die oben beschriebenen Teile sind alle Teile, die Sie benötigen, um das Gerät zusammenzubauen. Bitte stellen Sie vor dem Zusammenbau sicher, dass alle Ersatzteile vorhanden sind

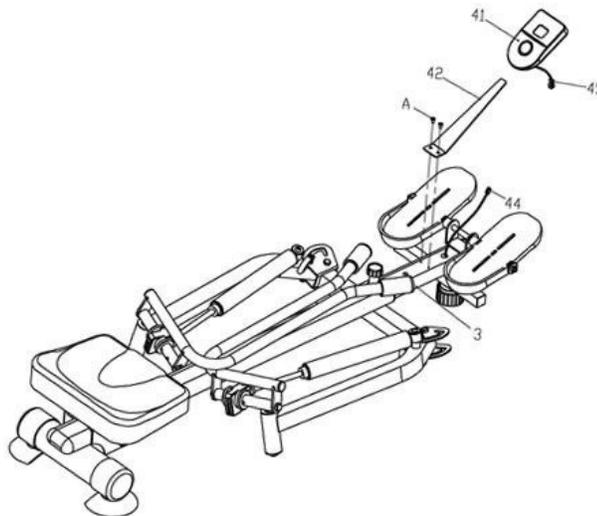
# ZUSAMMENBAU

## Schritt 1



1. Verbinden Sie das Sensorkabel ( 23 ) mit dem Verbindungskabel ( 44 ).

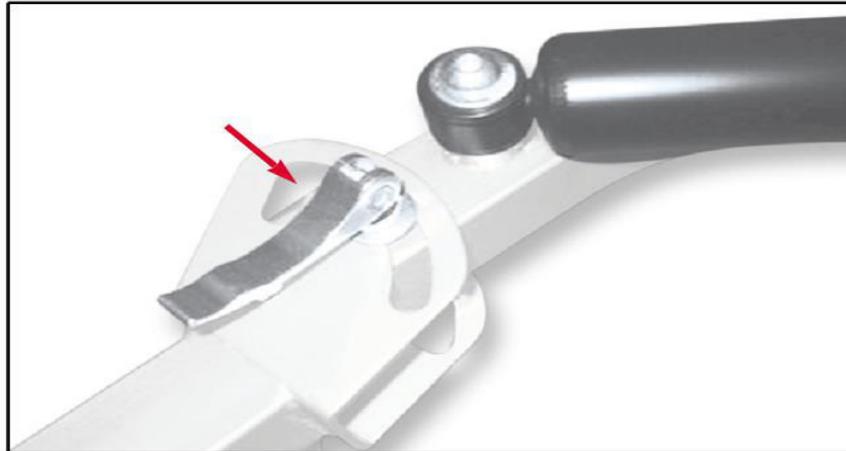
## Schritt 2



1. Montieren Sie die Computerhalterung (42) auf dem Hauptrahmen (3) mit den Schrauben (A).
2. Montieren Sie den Computer (41) auf der Computerhalterung (42) und verknüpfen Sie das Computerkabel (45) mit dem Verbindungskabel (44).

# ZUSAMMENBAU

## Schritt 3



1. Entriegeln Sie die Handstangen (4L & 4R) und drücken Sie den Schnellverschluss (20) um alles zu fixieren.

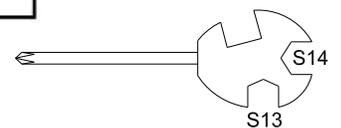
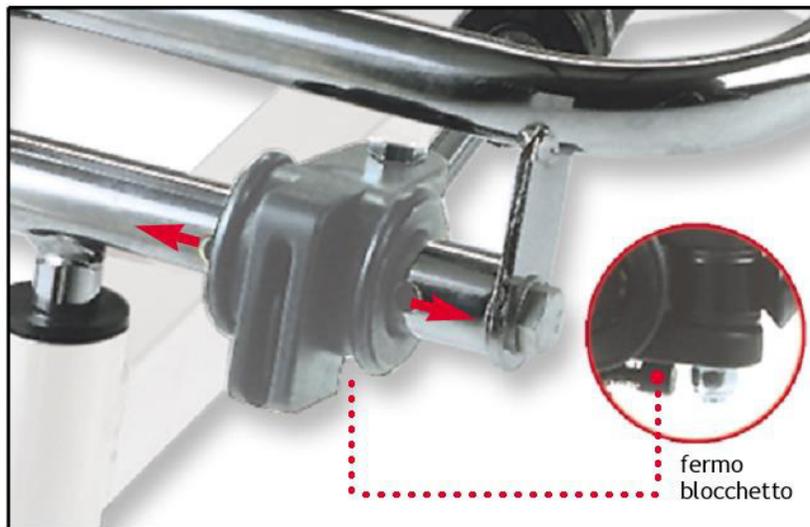
## Schritt 4



1. Stellen Sie die Spannung auf beiden Seiten gleich ein, indem Sie den Zylinder drehen.

# ZUSAMMENBAU

## Schritt 5



### **NOTIZ**

Verbinden Sie den Zylinder (47) an dessen Position um die richtige Spannung zu erhalten.

### **ACHTUNG:**

Kontrollieren Sie, ob alle Schrauben und Muttern richtig festgezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen!

# COMPUTERFUNKTIONEN



## Spezifikationen:

Zeit	00:00- 99:59
Ruderschläge	0 – 9999
Kalorien	0 – 9999
Ruderschläge pro Minute	0 – 9999
Max. Ruderschläge	0 – 9999
Puls	40 – 200

# COMPUTERFUNKTIONEN

## Tastenfunktion:

### MODE / SELECT:

- Drücken Sie die Taste, um Funktionen auszuwählen.
- Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen

### SET:

- Drücken Sie Set um den Zielwert einzugeben

### RESET/CLEAR:

- Drücken Sie diese Taste um die Werte zurückzusetzen

### AUTO ON/OFF:

- Der Computer schaltet automatisch in den Uhrzeit-Modus wenn er 4. Minuten kein Signal erhält.
- Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn Sie eine beliebige Taste drücken oder mit dem Training beginnen

## Funktionen:

1. **TIME:** Zeigt die Trainingszeit an.
2. **COUNT:** Zeigt die Ruderzüge an.
3. **CALORIES:** Zeigt den Kalorienverbrauch an.
4. **STRIDES/MIN:** Zeigt die Ruderzüge pro Minute an
5. **TOTAL COUNT: Zeigt die gesamten Ruderzüge an.**
6. **PUSLE:** Anzeige der aktuellen Herzfrequenz (Schläge pro Minute).
7. **SCAN:** Der Computer wechselt zwischen den folgenden Funktionen: Zeit, Distanz, Kalorien, Ruderzüge, Ruderzüge pro Minute und Puls.
8. **BATTERY:** Wenn die Anzeige schwach oder nichts anzeigt, tauschen Sie bitte die Batterien aus.

# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

## Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

- 1. Aufwärmphase:**  
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung
- 2. Trainingsphase:**  
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überforderndes 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 so weit 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.



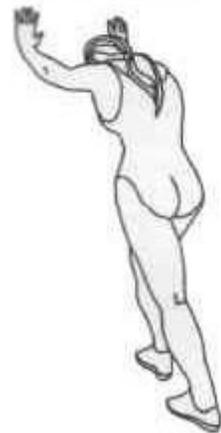
## **Seitliches Dehnen:**

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:**

Lehen 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

## 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.**

# TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE

## WARTUNG UND PFLEGE

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

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

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

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

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

### **Informationen zur Batterieverordnung:**

Im Zusammenhang mit dem Vertrieb von Batterien oder Akkus oder mit der Lieferung von Geräten, die Batterien oder Akkus enthalten, sind wir verpflichtet, Sie gemäß der Batterieverordnung auf folgendes hinzuweisen: Batterien dürfen nicht in den Hausmüll gegeben werden. Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien als Endverbraucher gesetzlich verpflichtet. Sie können Batterien nach Gebrauch in der Verkaufsstelle oder in deren unmittelbarer Nähe (z.B. in kommunalen Sammelstellen oder im Handel) unentgeltlich zurückgeben. 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
<b>Keine Anzeige</b>	Störung im „Stromkreislauf“	Prüfen Sie die Kabelverbindungen
	Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer
<b>Fehlerhafte Anzeige</b>	Der Computer erhält kein Signal vom Sensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitungen und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
		Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft.	Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Computer ist fehlerhaft	Halten Sie mit dem Service Rücksprache
<b>Kein Pulssignal oder falsches Pulssignal</b>	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal.	Überprüfen Sie ob der Hautkontakt der Elektroden ausreichend ist. Eventuelle Körperbehaarung im Brustbereich kann den Kontakt unterbrechen. Befeuchten Sie die Elektroden gut. Überprüfen Sie, ob der Brustgurt fest genug angezogen ist und richtig sitzt.
		Überprüfen Sie, ob sich in Ihrer Umgebung elektromagnetische Störquellen (z.B. Fernseher, Mobiltelefon, PC, Lautsprecherbox, etc.) befinden und entfernen Sie diese gegebenenfalls.

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

# 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 Gerätes 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 entstehen.

## 2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

- ⇒ Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war.
- ⇒ Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war (siehe Liste Verschleißteile!)
- ⇒ 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](http://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 - 889 002 0

AsVIVA

Dormagen

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

# WARRANTY TERMS

## **Important !**

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

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

**For spare parts orders and repair orders, please contact your dealer or directly to AsVIVA by e-mail, indicating the customer number or invoice number. Our Service is available 24 hours by E-Mail.**

**Please note that in most cases the written contact with the detailed description will lead to success more quickly than the tel. In this case, we can send you additional documents for checking or correcting the fault directly.**

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

**3. Is a specific part damaged?**

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

**4. Is there a fault with the unit?**

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



D- 41542 Dormagen

E-Mail : <http://www.asviva.de/kontakt>

Internetadresse : [www.asviva.de](http://www.asviva.de)



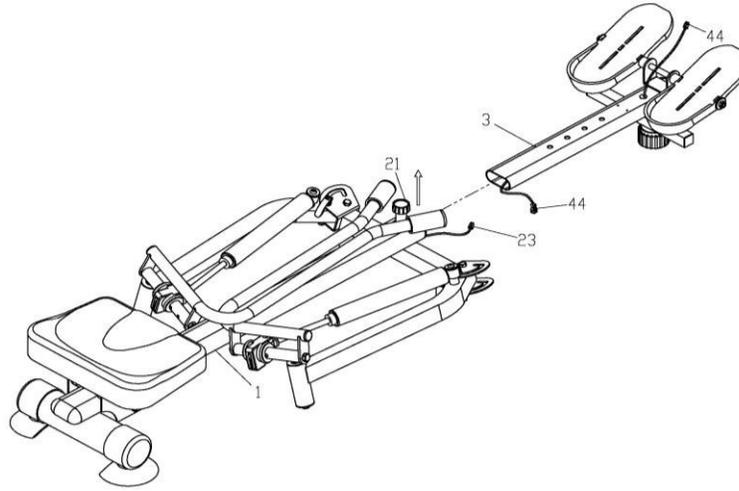
# PARTLIST

part no	description	size	qty
1	main frame		1
2 L&R	stabilizer L&R		2
3	adjusting tube		1
4 L&R	handlebar L&R		2
5	cylinder support		2
6	axle	φ10X184XM8	2
7	nylon washer	Φ25Xφ10	4
8	pin		2
9	nylon nut	M8	13
10	hex bolt	M8X55	4
11	cap for pin	M5	2
12	spring	Φ0.8XΦ7.2X25	2
13	bushing		2
14	washer	φ8	8
15	cylinder		2
16	inner hex bolt	M8X16	4
17	rear end caps	Φ76	2
18	end cap	ellipse80X40	1
19	adjustable foot	Φ60X64XM8	2
20	quick locking knob	M8X70	2
21	spring knob	M20X1.5	1
22	bushing	80X40	1
23	sensor cable		1
24	screw	ST4.2X12	2
25	end cap	Φ50	1
26	handle grip	Φ28X120	2
27	handle grip		2
28	rubber pad		2
29	pedal		1set
30	bushing		2

part no	description	size	qty
31	end cap	ellipse 70X30	1
32	pedal axle		1
33	end cap	φ12	1
34	end cap	25X25	2
35	screw	M6X16	4
36	magnet		1
37	seat holder		1
38	hex bolt	M8X110	3
39	roller		3
40	seat		1
41	computer		1
42	computer holder		1
43	hex bolt	M8X16	2
44	connecting cable		1
45	computer cable		1
46	end cap	Φ25	2
47	cylinder connector	Φ25	2
48	washer	Φ8	13
49	bearing	608	6
50	U shape protector		2
51	screw	M8×16	2
A	screw	M5×10	2
B	U shape plastic washer		2
c	nut		2

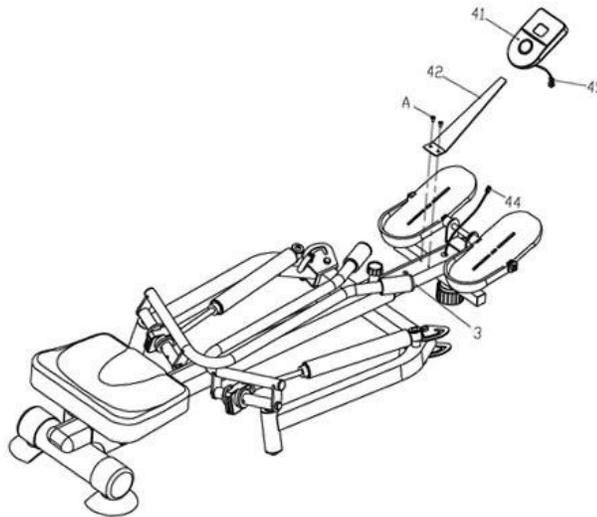
# ASSEMBLY INSTRUCTION

## STEP 1



1. Connect sensor cable (23) and connecting cable (44).

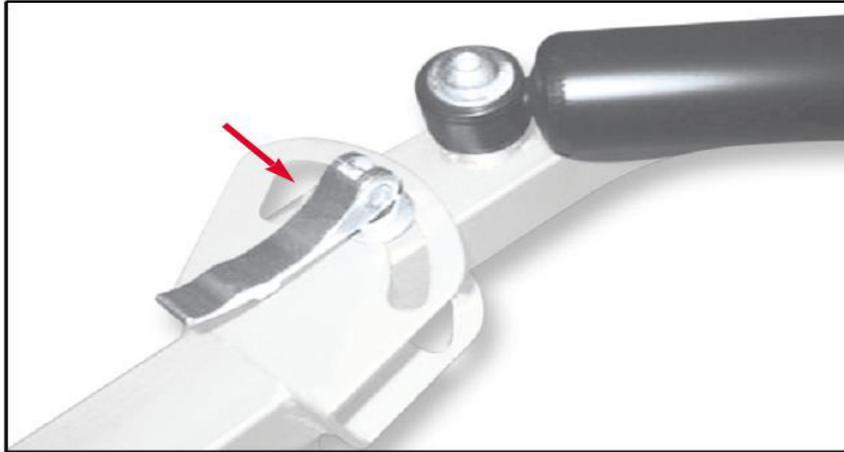
## STEP 2



1. Connect the Computer holder (42) on the adjusting tube (3) using screws (A)
2. Connect computer cable (45) with connecting cable (44).
3. Put the computer (41) on the computer holder (42).

# ASSEMBLY INSTRUCTION

## STEP 3



1. Unfold the handlebar (4L&R) and Push down the quick locking knob (20) to fix it.

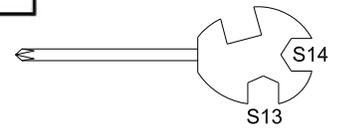
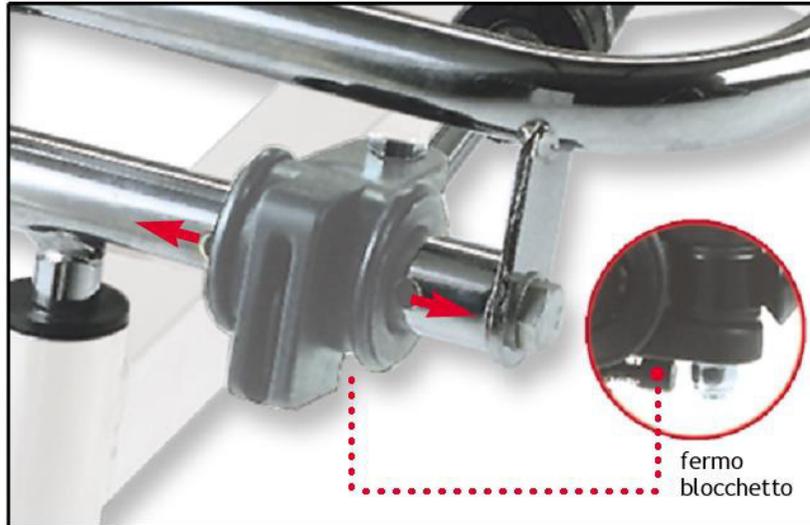
## STEP 4



1. Set the tension both sides at the same level.

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 5



### **NOTIZ**

Fix the cylinder connector (47) to your required hole to get proper tension.

# METER INSTRUCTION



## **Spezifications:**

TIME	00:00- 99:59
COUNT	0 – 9999
CALORIES	0 – 9999
STRIDES/MINUTE	0 – 9999
TOTAL COUNT	0 – 9999
PULSE	40 – 200

# METER INSTRUCTION

## Key Funktion:

### MODE / SELECT:

- To select the function you want. Hold the key for 4 seconds to have all function values reset(total reset).

### SET:

- To input the target value by the key.

### RESET/CLEAR:

- To let the value reset.

### AUTO ON/OFF:

- The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes.
- The monitor will be auto-powered when start exercise or press the key.

## Function:

1. **TIME:** Auto-memorize the workout time while exercising
2. **COUNT:** Accumulate the steps while exercising.
3. **CALORIES:** Auto-memorize calories amount consumed while exercising.
4. **STRIDES/MIN:** Display the steps per minute while exercising.
5. **TOTAL COUNT:** Display the total counts while exercising. When the signal input, it start the count up on the original data. The TOTAL COUNT can't be reset(by RESET key)except you replace battery once.
6. **PUSLE:** Display the user's heart rate per minute while exercising. Remark: You have to hold on reaction planks with both hands.
7. **SCAN:** Automatically scan through each function between: TIME, CALORIES, STRIDES/MIN, T-COUNT, and PULSE.
8. **BATTERY:** If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result. This monitor uses two "AA" or one "AAA" batteries or one "1.5V" button battery. You can replace the batteries at the same time.

# EXERCISE INSTRUCTIONS

A good exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool down. Do the entire program at least two to three times a week, resting for a day between workouts. After several months you can increase your workouts to four or five times per week.

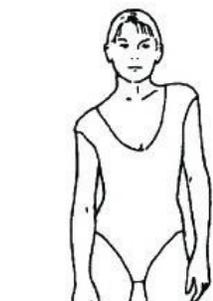
**AEROBIC EXERCISE** is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscles eg: legs, arms and buttocks. Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

The **WARM-UP** is an important part of any workout. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

**COOL DOWN** at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles

## HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



## SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



## SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



## QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind your and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

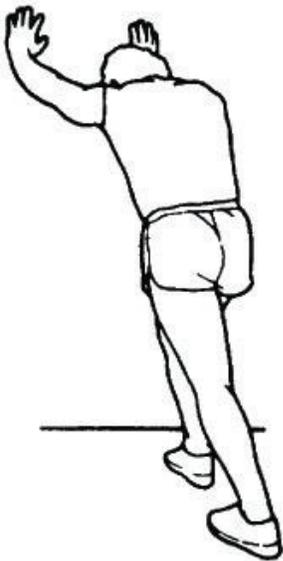
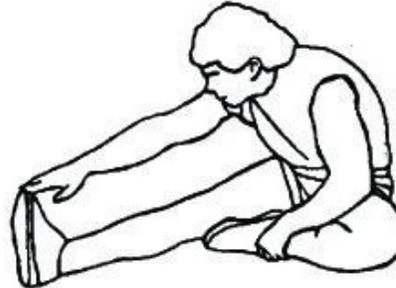


## TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

## HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



## CALF/ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

# 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 grill, our staff will help you  
Service department.

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

**Your ASVIVA Team**