ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

Produktinfo

ST4

CE

VERSION: K-BT

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT 4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 5
EXPLOSIONSZEICHNUNG 7
TEILELISTE 9
MONTAGE 11
NUTZUNGSHINWEISE 18
COMPUTER 19
AUFWÄRMEN UND DEHNEN 24
TRAININGSHINWEISE 26
PULSMESSTABELLE 27
WARTUNG UND PFLEGE 28
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 29

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS 30
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT 31
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 32
EXPLODED DIAGRAMM 34
PARTS AND TOOLS 36
ASSEMBLY 38
OPERATING INSTRUCTIONS 45
COMPUTER 46
EXERCISE INSTRUCTIONS 52
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

D-41542 Dormagen

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

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

Danke, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben und für das damit entgegengebrachte Vertrauen. Um Ihnen ein einwandfreies Produkt liefern zu können, obliegen alle unsere Produkte und deren Produktion einer ständigen sowie ausführlichen Qualitätskontrolle.

Sollte dennoch ein Fehler auftreten, Ihnen das Produkt nicht zusagen oder sollten Sie Anmerkungen und Vorschläge haben, so bitten wir Sie nicht zu zögern und Kontakt mit unserem Support unter service@asviva.de aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum des 30-tägigen Widerrufsrechts auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Eine 30-tägige Nutzung der Produkte oder Fahrleistungen von über 5km (z.B. bei Fahrrädern oder Indoor Cycles) fallen nicht unter die übliche Testphase.
- Der von Ihnen erworbene Artikel wurde frei Bordsteinkante und verpackt geliefert, daher wird dieser im Falle eines Widerrufs oder eines Defekts wieder im verpackten Zustand und frei Bordsteinkante abgeholt.
- Sollten Sie keine Verpackungen mehr besitzen, so können wir Ihnen nach Absprache eine zukommen lassen (Erhalt der Verpackung und Abholung des Gerätes erfolgen nicht am selben Tag).
- Die Instandsetzung eines Produktes findet in unserem Hause statt. Ein Vor-Ort-Service ist nicht möglich.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und auch später in regelmässigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf Ihren festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit den Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichti gen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgese hen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Boden unebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

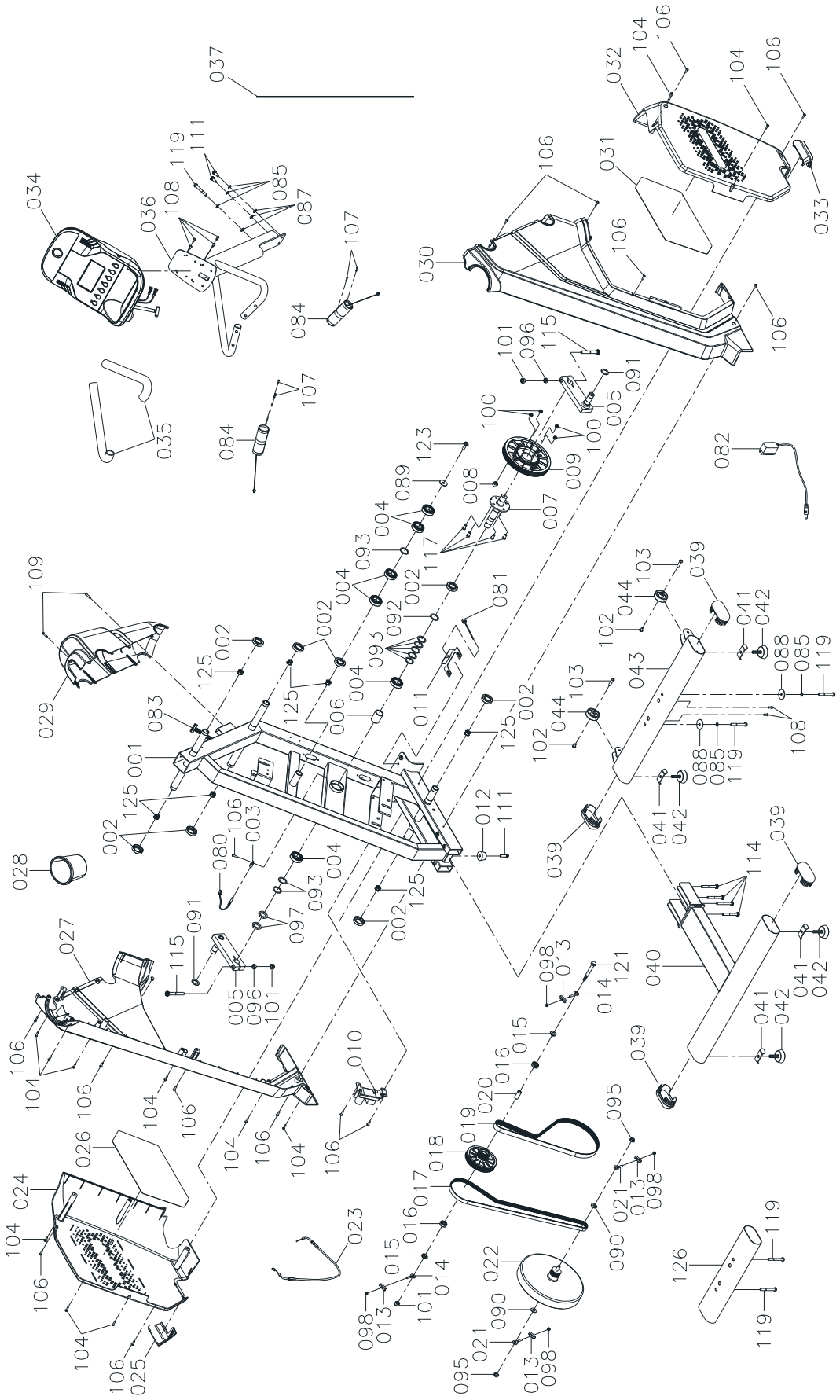
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

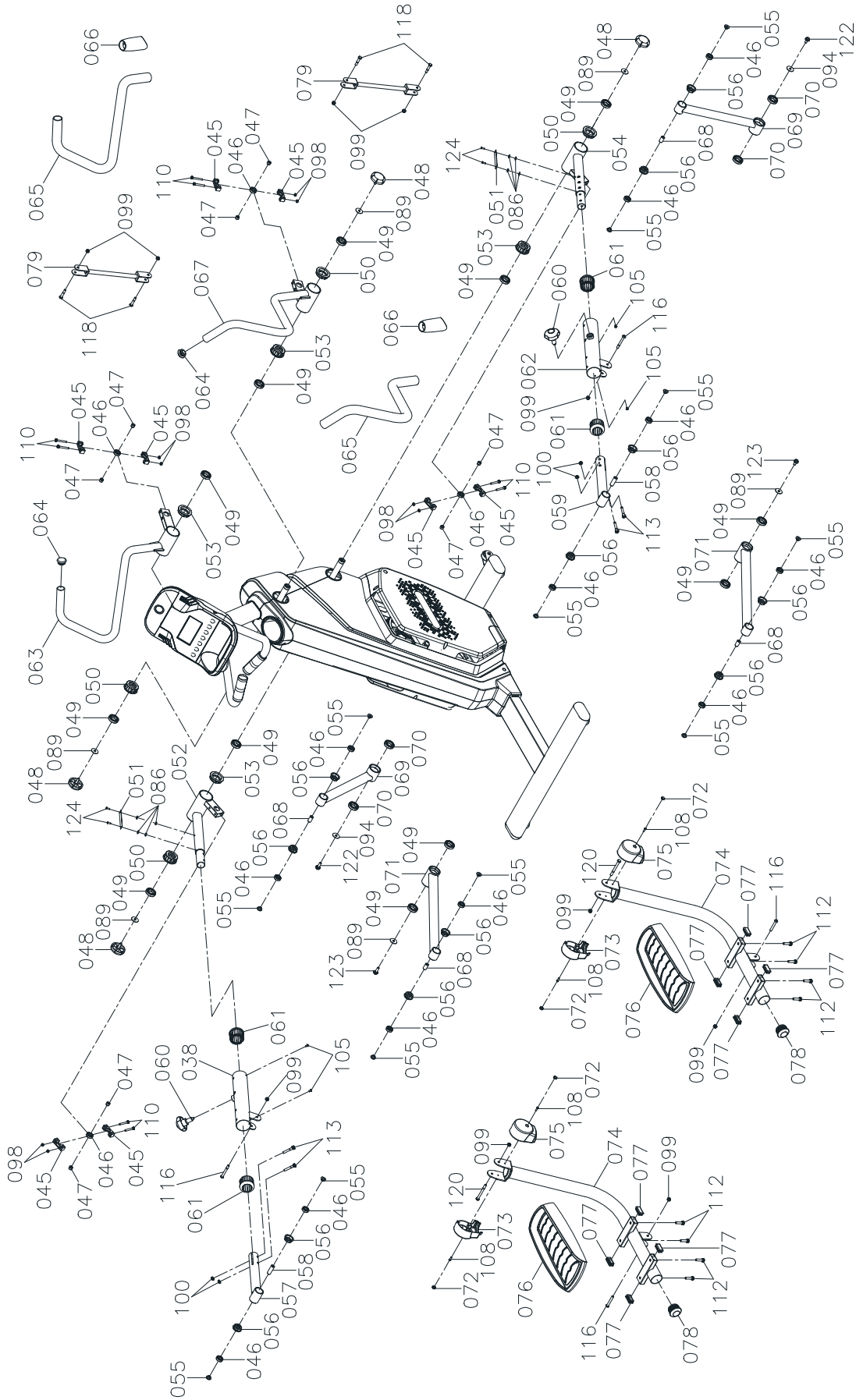
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die 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 150 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Menge
1	Main Frame	1
2	Sleeve	8
3	Sensor Stand	1
4	Bearing 6005	6
5	Crank	2
6	Spacer 25.8x31.8x40mm	1
7	Crank Axle	1
8	Thick Magnet	1
9	Pulley 190	1
10	Motor	1
11	Adaptor Socket	1
12	Stopper	1
13	Tension Bracket	4
14	Eye Bolt 67mm	2
15	Axle Cap for Pulley	2
16	Bearing 6000	2
17	Belt 1244J6	1
18	Pulley 120	1
19	Belt 1059J8	1
20	Spacer 10x14x32mm	1
21	Eye Bolt 40mm	2
22	Magnetic Wheel	1
23	Cable	1
24	Side Cover-Left	1
25	Lower Decoration Cover-Left	1
26	Background Sheet-Left	1
27	Main Cover-Left	1
28	Accessory Tray	1
29	Front Cover	1
30	Main Cover-Right	1
31	Background Sheed-Right	1
32	Side Cover-Right	1
33	Lower Decoration Co-ver-Right	1
34	Console	1
35	Foam Grip Fixed Handlebar	2
36	Upright Post	1

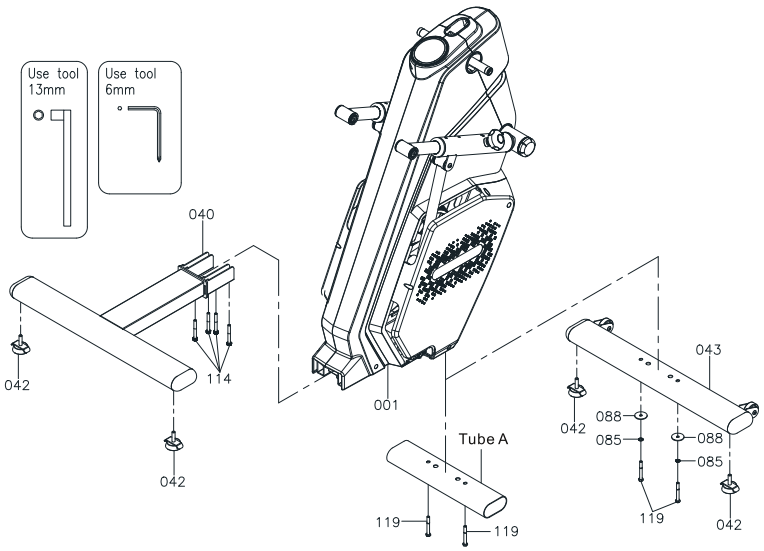
Teilenr	Beschreibung	Menge
37	Tying Wire	1
38	Adjustment Tube-Left	1
39	End Cap 50x100	4
40	Rear Stabilizer	1
41	Fixed Plate for Leveler	4
42	Leveler	4
43	Front Stabilizer	1
44	Transportation Wheel	2
45	Bearing Housing	8
46	Bearing 6001	16
47	Spacer 8x14x11mm	8
48	Securing Knob	4
49	Bearing 6905	12
50	Outer Bushing	4
51	Stride Length Instruction Plate	2
52	Left Pivotin Arm-Front	1
53	Inner Bushing	4
54	Right Pivoting Arm-Front	1
55	Axle Cap for Linkage	12
56	Bushing 38mm	12
57	Left Pivoting Arm-Rear	1
58	Spacer 8x14x42mm	2
59	Right Pivoting Arm-Rear	1
60	Pull Pin	2
61	Connecting Plug 60x38	4
62	Right Adjustment Bar	1
63	Left Upper Handlebar	1
64	Handhelf Plug	2
65	Foam Grip Upper Handlebar	2
66	Handlebar Sleeve	2
67	Right Upper Handlebar	1
68	Spacer 8x14x25mm	4
69	Crank Linkage	2
70	Bearing 6004	4
71	Pedal Linkage	2
72	Screw Cap	4

TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Menge
73	Pedal Arm Cap-Left	2
74	Pedal Arm	2
75	Pedal Arm Cap-Right	2
76	Pedal	2
77	Square Plug 20x40	8
78	Roung Plug 50mm	2
79	Handlebar Linkage	2
80	Sensor Wire	1
81	Adaptor Connection Wire	1
82	Adaptor	1
83	Main Connection Wire	1
84	Pulse Sensor Housing Wire	2
85	External Tooth Washer M8	5
86	Washer 6x13x2.0t	8
87	Washer 8x16x2.0t	3
88	Washer 8x38x2.0t	2
89	Washer 8x39x2.0t	7
90	Washer 10x23x2.0t	2
91	Washer 21x30x1.0t	2
92	Washer 26x34x0.5t	1
93	Washer 26x34x1.0t	8
94	Washer 8x26x2.0t	2
95	Flange Nut M10xp1.25	2
96	Nut M10xp1.5	2
97	Nut M25xp1.5	2
98	Nylon Nut M6xp1.0	12
99	Nylon Nut M8xp1.25	8
100	Thin Nylon Nut M8x1.25	8
101	Nylon Nut M10xp1.5	3
102	Bolt M6xp1.0x12mm	2
103	Bolt L=30mm	2
104	Screw M4x20mm	11
105	Screw M5x10mm	4
106	Screw M5x18mm	15
107	Screw M3xp0.5	4
108	Screw M5xp0.8x15mm	10
109	Screw M5xp0.8x29mm	2
110	Bolt M6xp1.0x45mm	8
111	Bolt M8xp1.25x20mm	3
112	Bolt M8xp1.25x30mm	8
113	Bolt M8xp1.25x45mm	4

Teilenr	Beschreibung	Menge
114	Bolt M8xp1.25x65	4
115	Bolt M8xp1.5x70mm	2
116	Bolt M8xp1.25x65mm	4
117	Bolt M8xp1.24x15mm	4
118	Bolt M8xp1.25x40mm	4
119	Bolt M8xp1.25x65mm	5
120	Bolt M8xp1.25x80mm	2
121	Bolt M109xp1.5x85mm	1
122	Bolt M8xp1.25x25	2
123	Bolt M8xp1.25x25mm	3
124	Screw M8xp0.8x15mm	4
125	Kep Nut M8	7
126	Support Tube for package	1

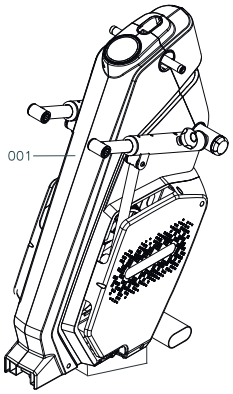
MONTAGE



Schritt 1

a. Gehen Sie gemäß der Zeichnung vor, um die Standfüße (42) mit dem hinteren Stabilisator (40) zu verbinden.

Schritt 2



a. Platzieren Sie ein Styroporstück unter den Hauptrahmen (1) um den hinteren Stabilisator (40) leichter zu platzieren.

b. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (40) an den Hauptrahmen (1) und schrauben Sie diesen mit den Schrauben (114) fest.

Schritt 3

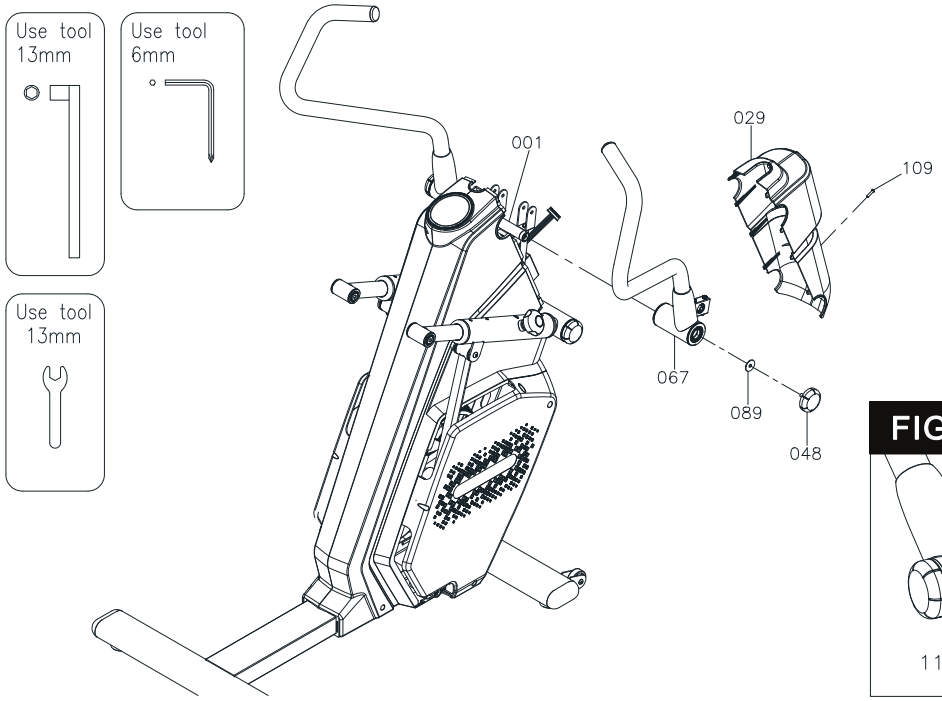
a. Lassen Sie das Hauptgerät, bzw. den Hauptrahmen weiterhin auf dem Styropor stehen. Lösen Sie nun 2 Schrauben (119) um Tube A vom Hauptgerät zu lösen.

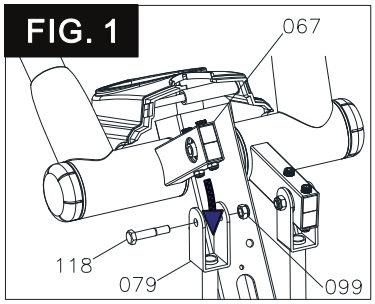
b. Befestigen Sie 2 Standfüße (42) unter dem vorderen Stabilisator (43).

c. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (43) an den Hauptrahmen (1) und sichern Sie diesen mit 2 Unterlegscheiben (88) und (85), sowie 2 Schrauben (119).

d. Entfernen Sie nun das Styropor vom Hauptrahmen (1).

MONTAGE

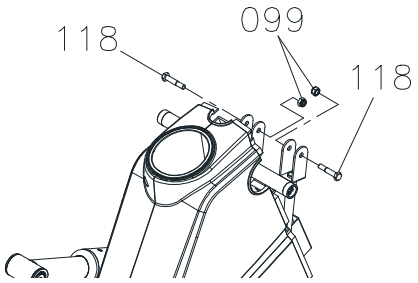




Schritt 4

a. Entfernen Sie die Plastikkappe (29) und 1 Schraube (109) vom Hauptrahmen (1).

b. Befestigen Sie nun den rechten oberen Handgriff (67) am Hauptrahmen (1) und sichern Sie diesen mit 1 Unterlegscheibe (89), sowie 1 Sicherungsverschluss (48).

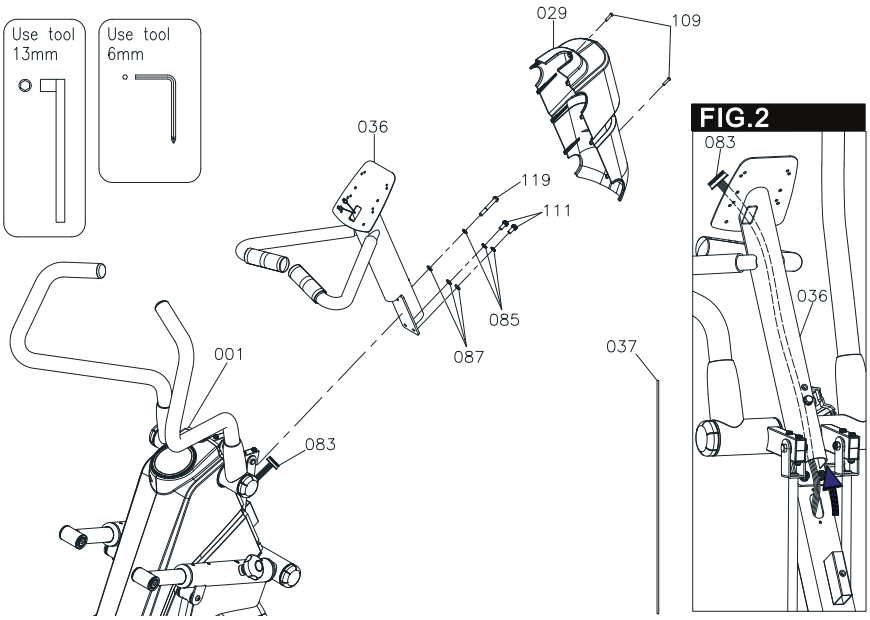


c. Achten Sie auf das links dargestellte Bild und entfernen Sie 1 Mutter (99), sowie 1 Schraube (118) wie dargestellt.

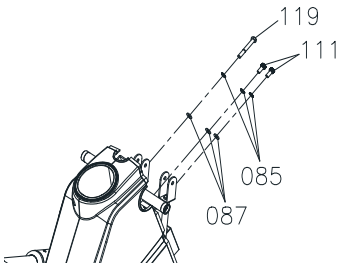
d. Achten Sie auf das Bild FIG. 1 und beachten Sie die Richtung des Pfeiles um die Handstange (67) mit der Verbindung (79) und einer Schraube (118) und Mutter (99) zu befestigen.

e. Führen Sie diese Schritte auch für die linke Seite durch.

MONTAGE



Schritt 5

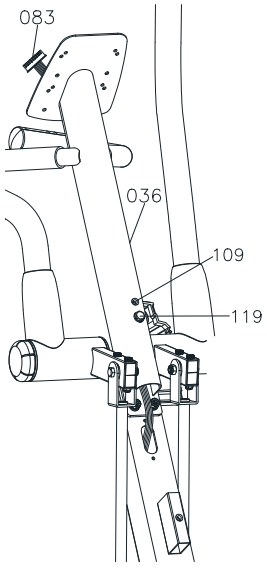


a. Entfernen Sie 3 Unterlegscheiben (85), (87), sowie 2 Schrauben (111) und 1 Schraube (119) vom Hauptrahmen.

b. Befestigen Sie die Computersäule (36) an den Hauptrahmen (1) mit 3 Unterlegscheiben (87), (85) und 2 Schrauben (111), sowie 1 Schraube (119).

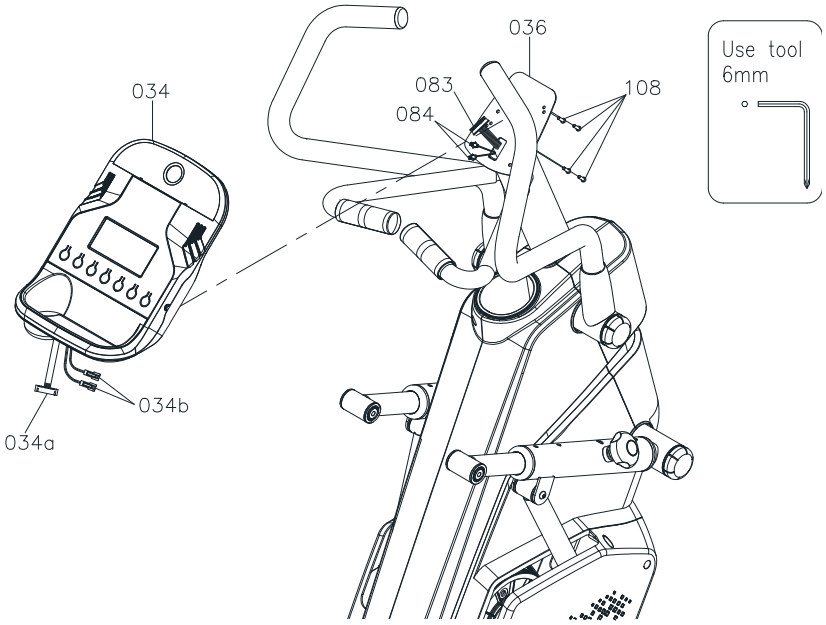
c. Schauen Sie sich das Bild FIG 2 an und achten Sie auf den Pfeil um das Hauptverbindungskabel (83) durch die Computersäule mit dem Kabel (37). Das Kabel (37) ist mit der Bedienungsanleitung verpackt.

d. Achten Sie nun auf das rechte Bild. Entfernen Sie hiervon 1 Schraube (109) von der Computersäule (36).



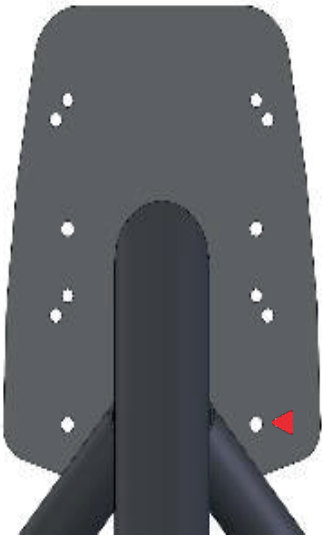
e. Platzieren Sie nun die Frontverkleidung (29) mit dem Hauptrahmen (1) und sichern Sie diese mit 2 Schrauben (109).
HINWEIS: Die weitere Schraube (109) wurde bereits in Schritt 4a vom Hauptrahmen (1) entfernt.
HINWEIS: Achten Sie darauf das Kabel (83) bei der Montage nicht zu beschädigen!

MONTAGE



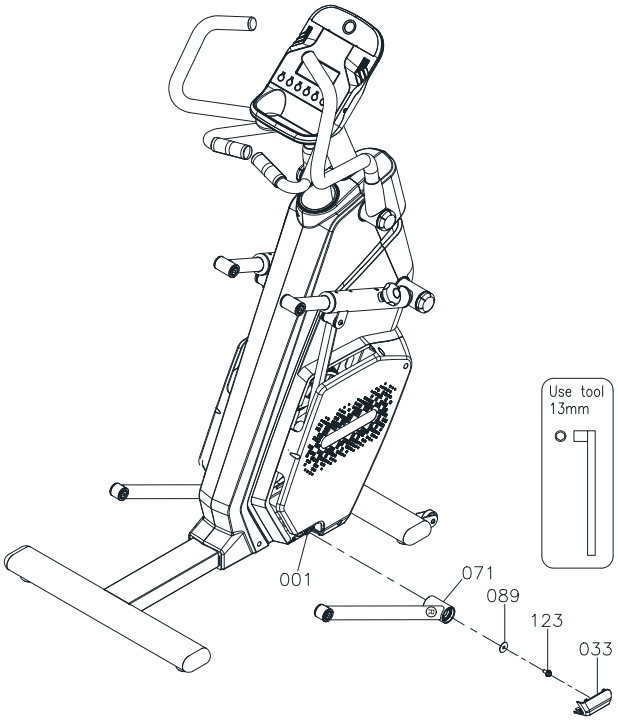
Schritt 6

a. Verbinden Sie das Hauptkabel (83) mit dem Computerkabel (34a).
Verbinden Sie das Pulskabel (84) mit dem Computerkabel (38b).
ACHTUNG: Bitte vorsichtig montieren, damit die Kabel nicht ein-, bzw. abgeklemmt werden.



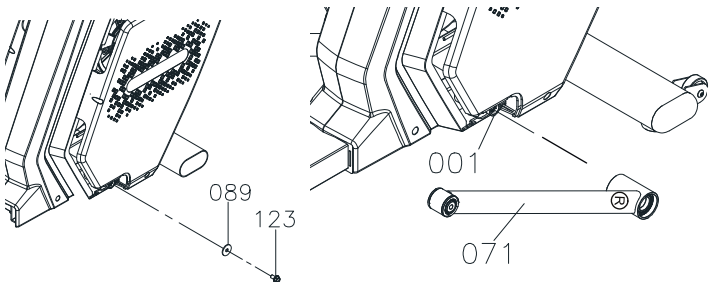
b. Orientieren Sie sich an dem roten Pfeil um den Computer (34) zu positionieren. Befestigen Sie den Computer (34) an die Computersäule (36) und nutzen Sie dafür 4 Schrauben (108).

MONTAGE



Schritt 7

a. Entfernen Sie 1 Unterlegscheibe (89) und 1 Schraube (123) von der unteren rechten Seite des Hauptrahmens (1).

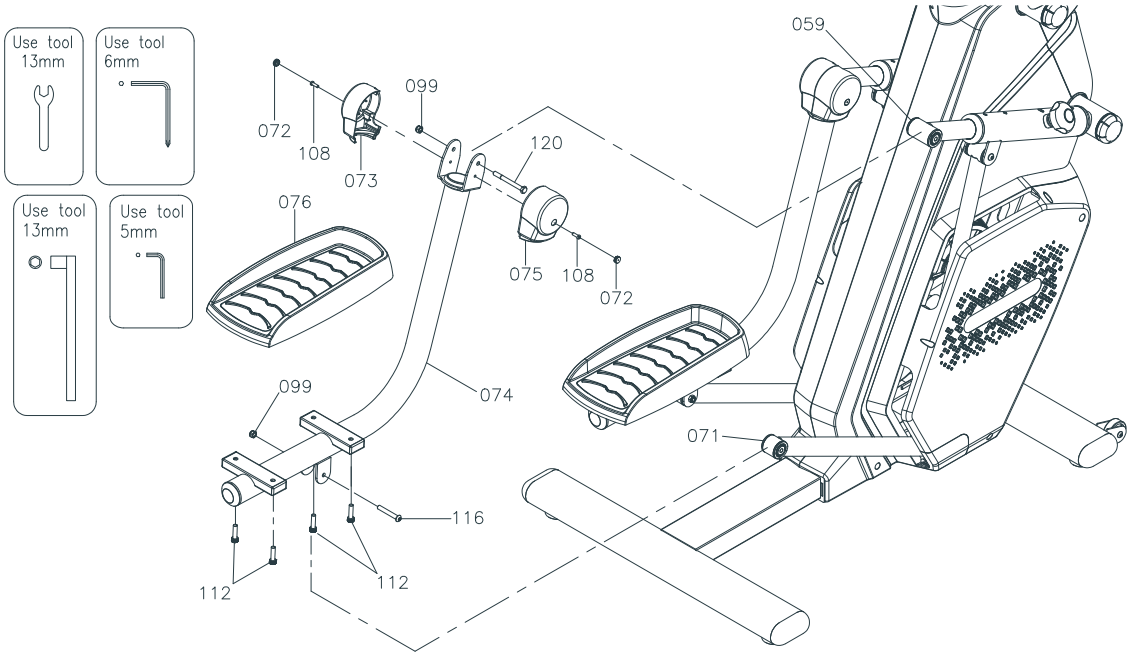


b. Verbinden Sie die rechte Pedalstange (71R) mit dem Hauptrahmen (1) und verwenden Sie dafür 1 Unterlegscheibe (89), sowie 1 Schraube (123).

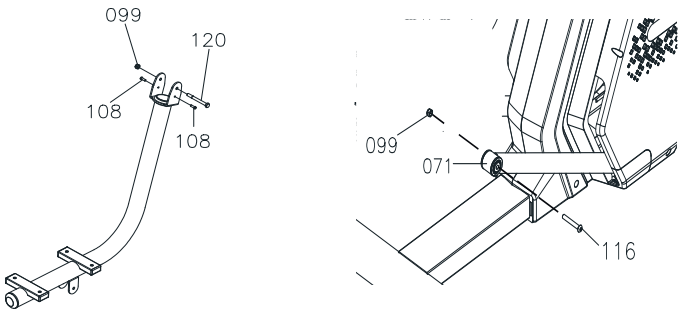
c. Bringen Sie nun die Verkleidung (33) an dem Hauptgerät (1) an.

d. Wiederholen Sie alle Schritte für die linke Seite.

MONTAGE



Schritt 8



a. Achten Sie auf das links oben dargestellte Bild und entfernen Sie 1 Mutter (99) und 1 Schraube (120) vom rechten Pedalarm (74R).

b. Entfernen Sie nun 2 Schrauben (108) vom rechten Pedalarm (74R).

c. Verbinden Sie nun den rechten Pedalarm mit dem Verbindungsstück (59) und schrauben Sie diesen leicht mit 1 Mutter (99) und einer Schraube (120) fest.

d. Achten Sie nun auf das oben rechts dargestellte Bild und entfernen Sie 1 Mutter (99) und 1 Schraube (116) vom linken Pedal Verbindungsstück (71).

e. Befestigen Sie nun das Endstück des rechten Pedalarms (74R) mit dem Verbindungsstück (71) und sichern Sie dies mit 1 Mutter (99) und 1 Schraube (116).

f. Ziehen Sie die Schrauben (120) & (116) nun fest.

MONTAGE

g. Montieren Sie nun die Kappen (73) und (75) mit dem rechten Pedalarm (74) und verwenden hierfür 2 Schrauben (108).

h. Stecken Sie nun 2 Schrauben Kappen (72) auf die Schraube (108).

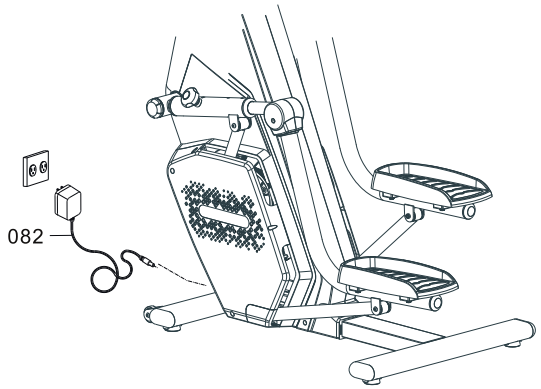
i. Montieren Sie nun das Pedal (76) zum rechten Pedalarm (74) und sichern Sie diese mit 4 Schrauben (112).

j. Wiederholen Sie diese Schritte für die linke Seite.

Schritt 9

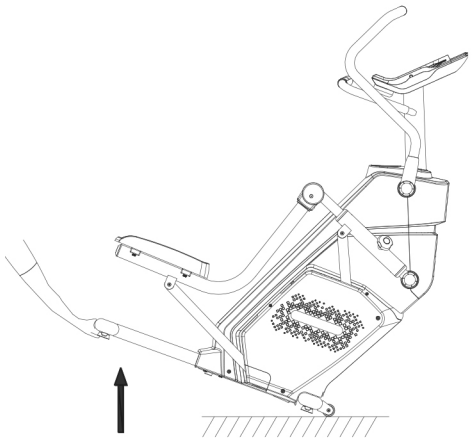
a. Verbinden Sie das Netzteil (82) mit dem Hauptgerät (1).

b. Verbinden Sie das Netzteil (82) mit der Steckdose.

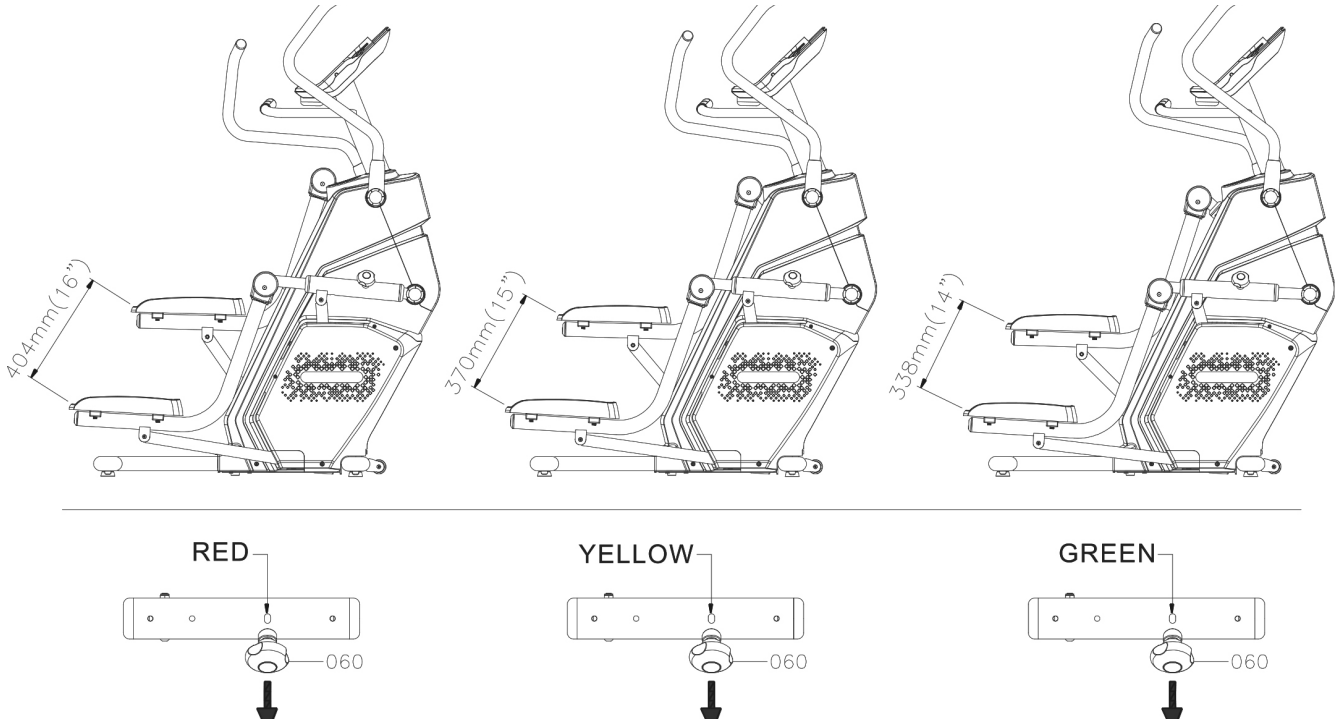


NUTZUNGSHINWEISE

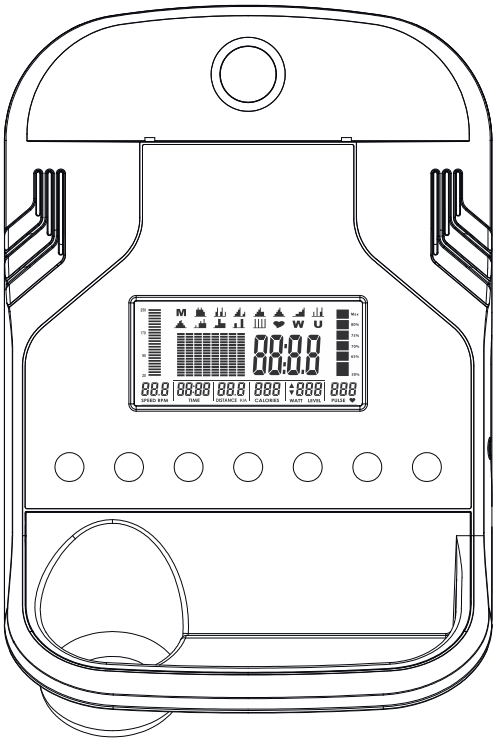
Um den Stepper im Raum bewegen zu können, heben Sie den Stepper bitte am hinteren Standfuß an, damit Sie diesen mit den am vorderen Standfuß montierten Transportrollen bewegen können.



Um die Schritthöhe (von 338 - 404mm) anzupassen, müssen Sie lediglich den Knopf (60) lösen und können anschließend den Knopf auf die gewünschte Position verschieben. Dies führen Sie entsprechend auf beiden Seiten durch.



COMPUTER



Anschalten:
a. Stellen Sie sicher, dass das Netzteil korrekt angeschlossen ist.

b. Drücken Sie eine Taste um den Computer zu starten. Nach wenigen Sekunden ertönt ein Piepton und das Display wird hell.

c. Drücken Sie auf „TOTAL RESET“ um den Computer zu resetten.

Ausschalten:
Der Computer schaltet sich autoamtisch nach 4 Minuten ohne Aktivität aus.

Programm Liste:

M P1 MANUAL	P2 GLUTE BLAST	P3 PHYSICAL	P4 RAMP
P5 PLATEAU CLIMB	P6 MOUNTAIN CLIMB 1	P7 FITNESS TEST	P8 IRON MAN
P9 MOUNTAIN CLIMB 2	P10 FAT BURN	P11 HILL CLIMB	P12 VALLEY
P13 INTERVAL	P14 H.R.C.(55%, 75%, 90%, T.H.R.)	W P15 WATT CONTROL	U P16 USER

COMPUTER

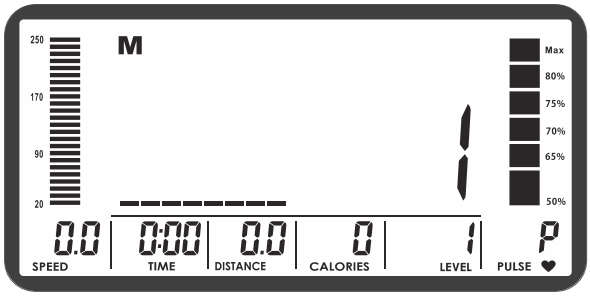
START /STOP	a. Drücken Sie START/STOP um das Training zu starten. b. Dürcken Sie START/STOP um das Training zu pausieren.
RESET	a. Im Pausen Modus können Sie diese Taste drücken, um zum Hauptmenü zu gelangen. b. Halten Sie die Taste für mind. 2 Sekunden gedrückt um den Computer neuzustarten.
RECOVERY	a. PULSE RECOVERY misst, wie schnell Sie zu einem Ruhepuls nach dem Training wechseln. b. Dieser Knopf kann nur im Pausen Modus gedrückt werden. c. Der Computer misst für 60 Sekunden Ihren Puls und beurteilt diesen von F1 - F6. F1 = sehr gut, F6 = sehr schlecht. d. Ihr Puls wird einige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt. e. Drücken Sie erneut RECOVERY um zum Hauptmenü zurückzukehren. HINWEIS: Halten Sie bei der Messung die Handpulssensoren fest!
TOTAL RESET	Drücken Sie diese Taste um den Computer neuzustarten.
MODE	Mit diesem Regler können Sie Einstellungen vornehmen.

COMPUTER

SPEED / RPM	**SPEED:** Zeigt Ihre Geschwindigkeit **RPM:** Zeigt die Umdrehungen an.
TIME	Zeigt die Zeit zwischen 0:00 - 99:59 Minuten an.
DISTANCE	Zeigt die Distanz zwischen 0.00 - 99,9km/milen an.
CALORIES	Zeigt Ihre verbrauchten Kalorien an zwischen 0 - 9999.
WATT / LEVEL	**WATT:** Zeigt den aktuellen Watt-Wert an. **LEVEL:** Zeigt die Widerstandsstufe an.
PULSE	Zeigt Ihren Puls an. Halten Sie hierfür mit beiden Händen die Handpulssensoren gedrückt um den Puls anzeigen zu lassen.

COMPUTER

Manuelles Programm (P1)



a. Drücken Sie auf TOTAL RESET um den Computer neuzustarten.

b. Wählen Sie zwischen U1, U2, U3 und U4 aus.

c. Füllen Sie alle Daten aus und drücken Sie zum Bestätigen auf MODE.

Wählen Sie anschließend „Manual Program (P1) am Computer aus und und drücken Sie START/ STOP.
Beim Drehen des MODE Reglers können Sie den Widerstand zwischen Stufe 1 - 32 auswählen. Anschließend können Sie die gewünschte Zeit auf selbe Art auswählen. Der Computer zählt bei Nutzung die Zeit runter.
Dies können Sie auch mit der Distance, den Kalorien, sowie dem Puls durchführen.

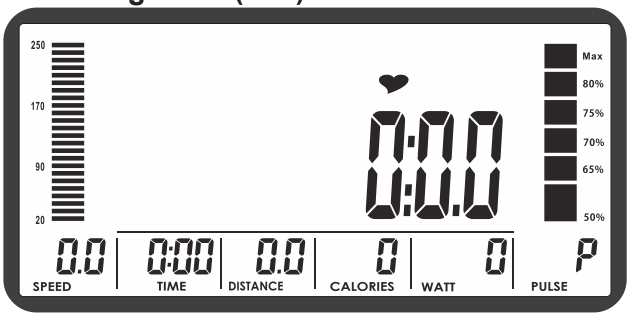
Vorinstallierte Programme (P2 - P13)

M P1 MANUAL	P2 GLUTE BLAST	P3 PHYSICAL	P4 RAMP
P5 PLATEAU CLIMB	P6 MOUNTAIN CLIMB 1	P7 FITNESS TEST	P8 IRON MAN
P9 MOUNTAIN CLIMB 2	P10 FAT BURN	P11 HILL CLIMB	P12 VALLEY
P13 INTERVAL	P14 H.R.C.(55%, 75%, 90%, T.H.R.)	W P15 WATT CONTROL	U P16 USER

Wählen Sie mit dem MODE Regler das gewünschte Programm (P2 - P13) aus und drücken Sie diese Taste anschließend um in das Programm zu gelangen.
Im gewünschten Programm können Sie nun den Widerstand, als auch die Zeit einstellen und durch Drücken der Taste START/STOP das Training beginnen.

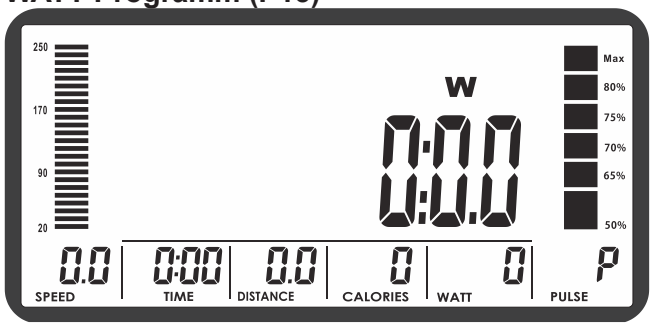
COMPUTER

H.R.C Programm (P14)



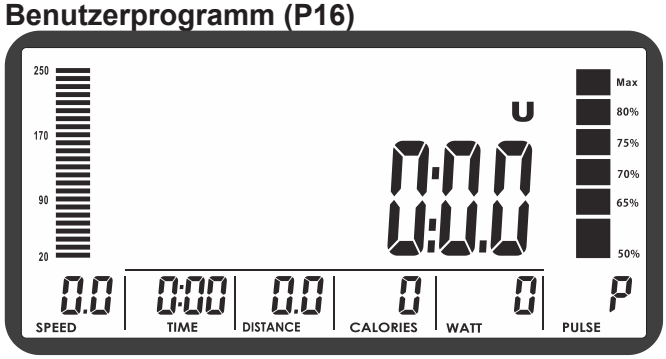
Wählen Sie mit dem MODE Regler das Programm (P14) aus und drücken Sie diese Taste anschließend um in das Programm zu gelangen.
Sie können nun über den Regler MODE zwischen 55%, 75%, 90% und TARGET H.R.C auswählen und mit einem Drücken auf die Taste MODE bestätigen. Mit START/STOP beginnen Sie das Training.

WATT Programm (P15)



Wählen Sie mit dem MODE Regler das Programm (P15) aus und drücken Sie diese Taste anschließend um in das Programm zu gelangen.
Sie können nun den gewünschten WATT-Wert auswählen (10 - 350 Watt) und können diesen in 5 Watt Schritten verstellen. Mit START/STOP beginnen Sie das Training.

Benutzerprogramm (P16)



Wählen Sie mit dem MODE Regler das Programm (P16) aus und drücken Sie diese Taste anschließend um in das Programm zu gelangen.
Es werden Ihnen nun 8 Intervalle angezeigt, für die Sie jeweils den Widerstand separat einstellen können.
Drücken Sie nun START/STOP um das Training zu starten.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

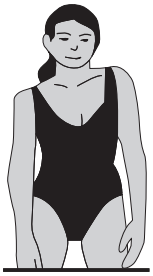
2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordendes Training

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

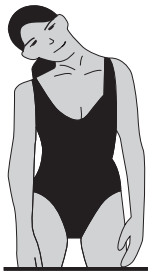
Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

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.



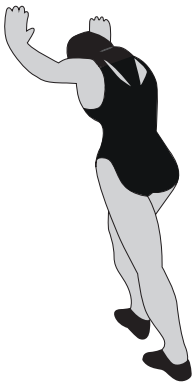
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

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.

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

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

Our service adress: https://www.asviva.de/contact

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

1. Is a specific part damaged
Please tell us the exact part number using the parts list.

2. Is there a fault with the unit?
Should you have the possibility of a video recording e.g. mobile phone camera, pickup the error and send us the video or picture material.

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

D-41542 Dormagen

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

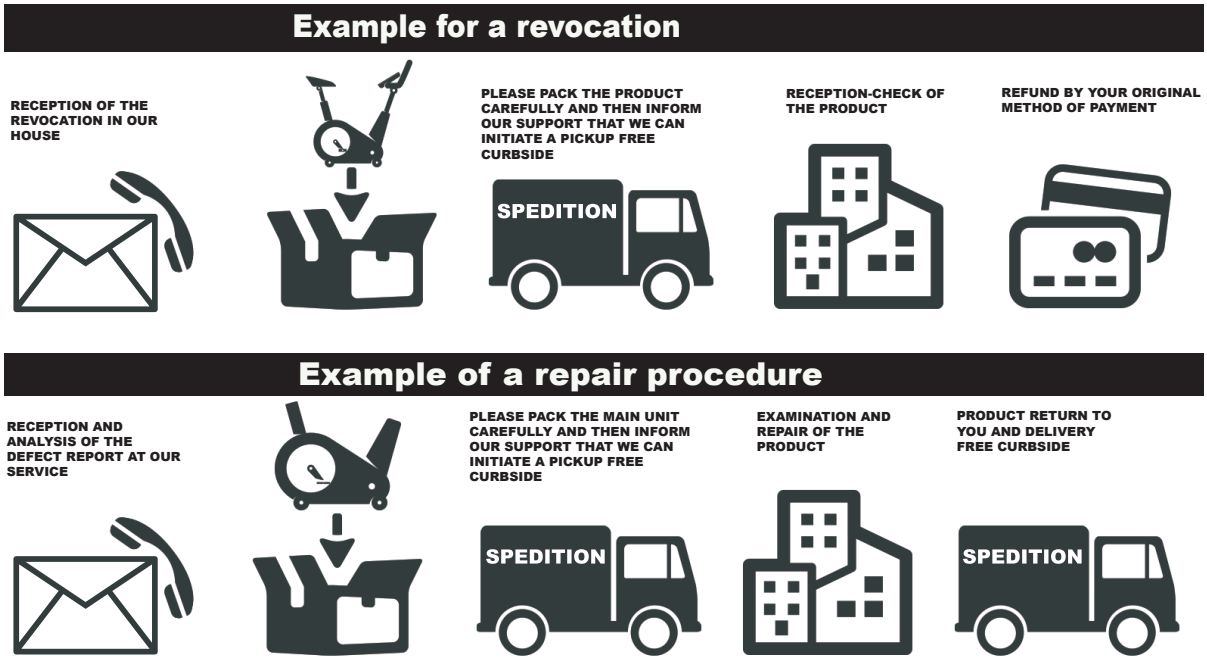
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

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

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that during the right of revocation-period the products should only be tested and tried out. Using products over a period of 30 days or cover a mileage over 5km (for example bikes or indoor cycles) does not fall in the usual test phase.
- Your order was delivered packed and free curbside, therefore in case of revocation or defect it will be picked up again packaged and free curbside.
- If you have no more packaging, please contact us and after consultation we can send you one (Notice: reception of the packaging and collection of the device do not occur on the same day.
- The repair of a product takes place within our company. A local service is not possible.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- The safety level of the device can only be held if it is regularly tested for damage and wear. Particular attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the m-ving elements.
- If you pass this device or use it by another person, make sure that the user is aware of the contents of this manual.
- This unit can only be used by one person to exercise
- Check that all screws, bolts and other connections are firmly seated before using them for the first time and then at regular intervals.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the unit before starting the workout.
- Exercise only on the device if it works properly.
- Defective parts must be exchanged immediately and / or the appliance cannot be used until the maintenance.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibilities because, due to the child‘s natural playfulness and the ability to experiment, the children will be faced with situations for which the training equipment is not built.
- When you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should supervise the children, if necessary, and should point out the correct use of the appliance. As a toy, the training equipment is by no m-ans suitable.
- When installing the unit, please ensure that there is sufficient clearance in each direction.
- Children should not be near the unit unattended, as they can use the unit in a kind and fashion due to their natural play, for which it is not intended and can cause accidents.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not extend into the range of motion during the exercise and interfere with the flow.
- When setting up the appliance, make sure that the appliance is stable and possibly ground 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.

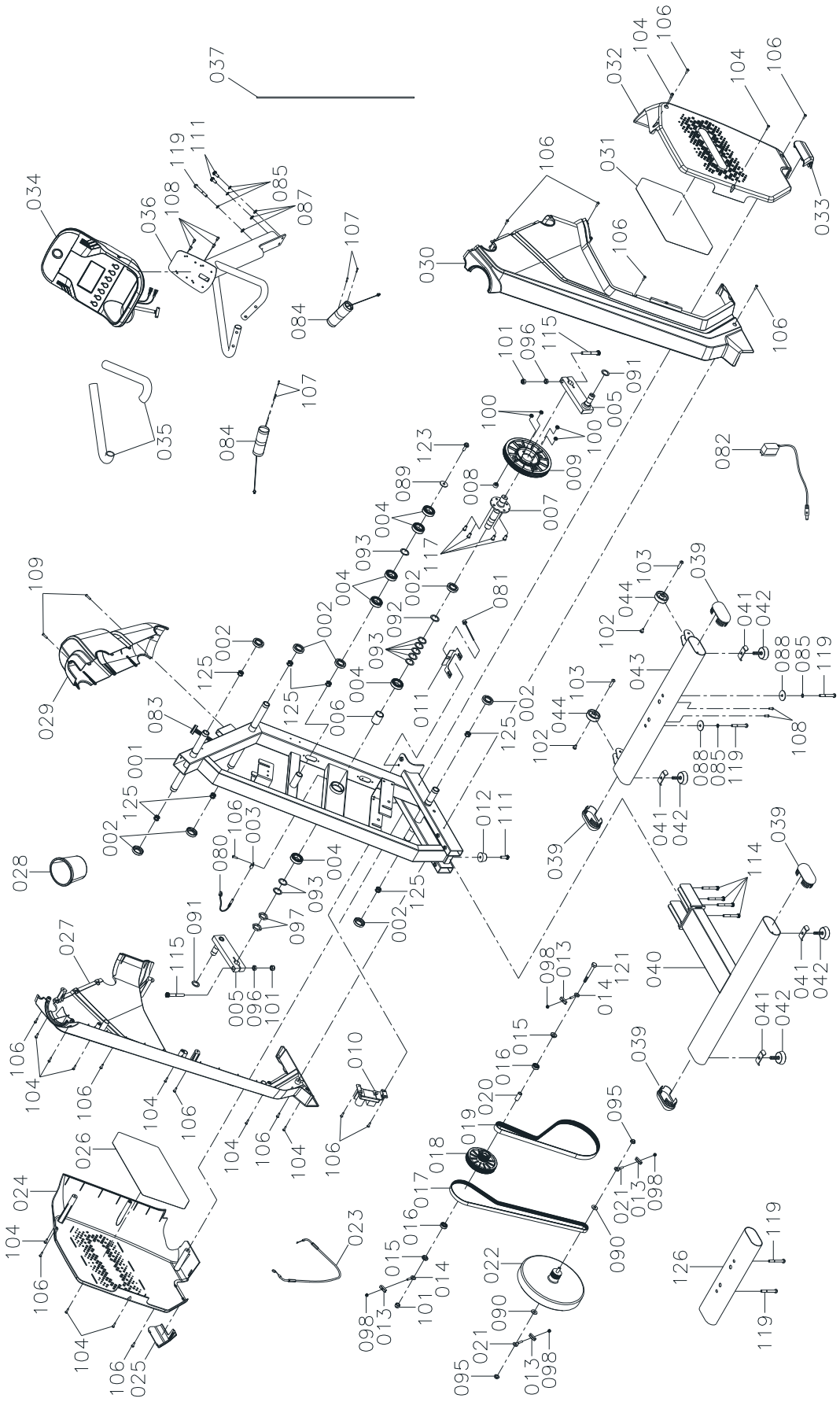
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please read the instructions carefully before you start the assembly!

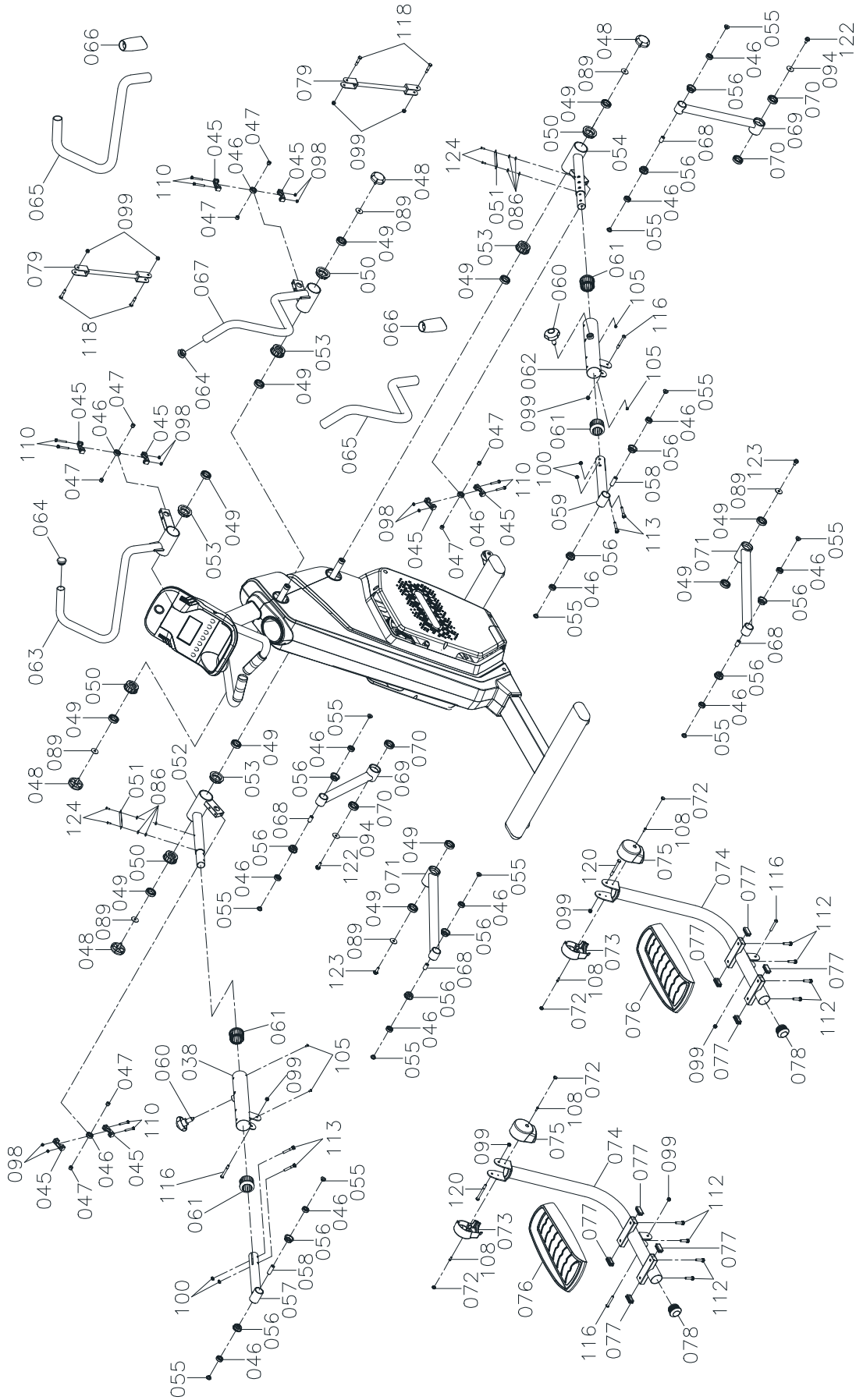
When tightening the screw conections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.
Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubcricating grease.

- 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 150kg

EXPLODED DIAGRAMM



EXPLODED DIAGRAMM



PARTS AND TOOLS

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Sleeve	8
3	Sensor Stand	1
4	Bearing 6005	6
5	Crank	2
6	Spacer 25.8x31.8x40mm	1
7	Crank Axle	1
8	Thick Magnet	1
9	Pulley 190	1
10	Motor	1
11	Adaptor Socket	1
12	Stopper	1
13	Tension Bracket	4
14	Eye Bolt 67mm	2
15	Axle Cap for Pulley	2
16	Bearing 6000	2
17	Belt 1244J6	1
18	Pulley 120	1
19	Belt 1059J8	1
20	Spacer 10x14x32mm	1
21	Eye Bolt 40mm	2
22	Magnetic Wheel	1
23	Cable	1
24	Side Cover-Left	1
25	Lower Decoration Cover-Left	1
26	Background Sheet-Left	1
27	Main Cover-Left	1
28	Accessory Tray	1
29	Front Cover	1
30	Main Cover-Right	1
31	Background Sheed-Right	1
32	Side Cover-Right	1
33	Lower Decoration Co-ver-Right	1
34	Console	1
35	Foam Grip Fixed Handlebar	2
36	Upright Post	1

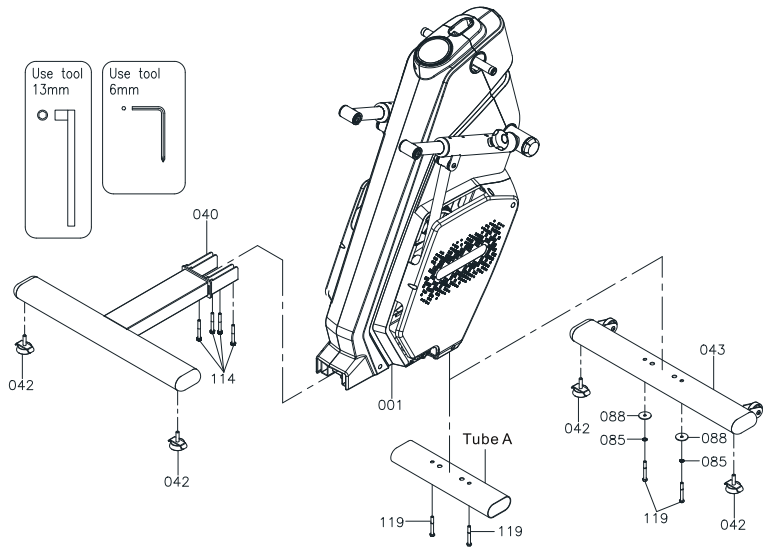
No.	Description	Qty
37	Tying Wire	1
38	Adjustment Tube-Left	1
39	End Cap 50x100	4
40	Rear Stabilizer	1
41	Fixed Plate for Leveler	4
42	Leveler	4
43	Front Stabilizer	1
44	Transportation Wheel	2
45	Bearing Housing	8
46	Bearing 6001	16
47	Spacer 8x14x11mm	8
48	Securing Knob	4
49	Bearing 6905	12
50	Outer Bushing	4
51	Stride Length Instruction Plate	2
52	Left Pivotin Arm-Front	1
53	Inner Bushing	4
54	Right Pivoting Arm-Front	1
55	Axle Cap for Linkage	12
56	Bushing 38mm	12
57	Left Pivoting Arm-Rear	1
58	Spacer 8x14x42mm	2
59	Right Pivoting Arm-Rear	1
60	Pull Pin	2
61	Connecting Plug 60x38	4
62	Right Adjustment Bar	1
63	Left Upper Handlebar	1
64	Handhelf Plug	2
65	Foam Grip Upper Handlebar	2
66	Handlebar Sleeve	2
67	Right Upper Handlebar	1
68	Spacer 8x14x25mm	4
69	Crank Linkage	2
70	Bearing 6004	4
71	Pedal Linkage	2
72	Screw Cap	4

PARTS AND TOOLS

No.	Description	Qty
73	Pedal Arm Cap-Left	2
74	Pedal Arm	2
75	Pedal Arm Cap-Right	2
76	Pedal	2
77	Square Plug 20x40	8
78	Roung Plug 50mm	2
79	Handlebar Linkage	2
80	Sensor Wire	1
81	Adaptor Connection Wire	1
82	Adaptor	1
83	Main Connection Wire	1
84	Pulse Sensor Housing Wire	2
85	External Tooth Washer M8	5
86	Washer 6x13x2.0t	8
87	Washer 8x16x2.0t	3
88	Washer 8x38x2.0t	2
89	Washer 8x39x2.0t	7
90	Washer 10x23x2.0t	2
91	Washer 21x30x1.0t	2
92	Washer 26x34x0.5t	1
93	Washer 26x34x1.0t	8
94	Washer 8x26x2.0t	2
95	Flange Nut M10xp1.25	2
96	Nut M10xp1.5	2
97	Nut M25xp1.5	2
98	Nylon Nut M6xp1.0	12
99	Nylon Nut M8xp1.25	8
100	Thin Nylon Nut M8x1.25	8
101	Nylon Nut M10xp1.5	3
102	Bolt M6xp1.0x12mm	2
103	Bolt L=30mm	2
104	Screw M4x20mm	11
105	Screw M5x10mm	4
106	Screw M5x18mm	15
107	Screw M3xp0.5	4
108	Screw M5xp0.8x15mm	10
109	Screw M5xp0.8x29mm	2
110	Bolt M6xp1.0x45mm	8
111	Bolt M8xp1.25x20mm	3
112	Bolt M8xp1.25x30mm	8
113	Bolt M8xp1.25x45mm	4

Teilenr	Description	Qty
114	Bolt M8xp1.25x65	4
115	Bolt M8xp1.5x70mm	2
116	Bolt M8xp1.25x65mm	4
117	Bolt M8xp1.24x15mm	4
118	Bolt M8xp1.25x40mm	4
119	Bolt M8xp1.25x65mm	5
120	Bolt M8xp1.25x80mm	2
121	Bolt M109xp1.5x85mm	1
122	Bolt M8xp1.25x25	2
123	Bolt M8xp1.25x25mm	3
124	Screw M8xp0.8x15mm	4
125	Kep Nut M8	7
126	Support Tube for Package	1

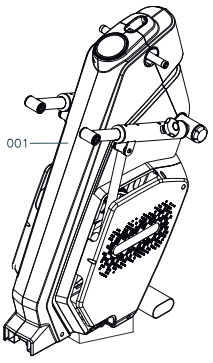
ASSEMBLY



Step 1

a. Follow the drawing to attach 2pcs Levelers (42) under the Rear Stabilizer (40). Ensure to tighten the Levelers (42) securely until screw lines are eliminated as the Drawing 1 shows.

Step 2



a. Place one styrofoam under the Main Frame (1) for easier assemble of Rear Stabilizer (40).

b. Attach the Rear Stabilizer (40) to the Main Frame (1) and secure it with 4pcs Bolts (114).

Step 3

a. Keep the Main Frame (1) placing on the styrofoam. Loosen 2pcs Bolts (119) to remove Tube A from Main Frame (1).

b. Attach 2pcs Levelers (42) under the Front Stabilizer (43). Ensure to tighten the Levelers (42) securely until screw lines are eliminates as shown in the Drawing 1.

c. Attach the Front Stabilizer (43) to the Main Frame (1) and secure it with 2pcs Washers (88), 2pcs External Tooth Washer (85) and 2pcs Bolts (119).

d. Remove the styrofoam under the Main Frame (1).

ASSEMBLY

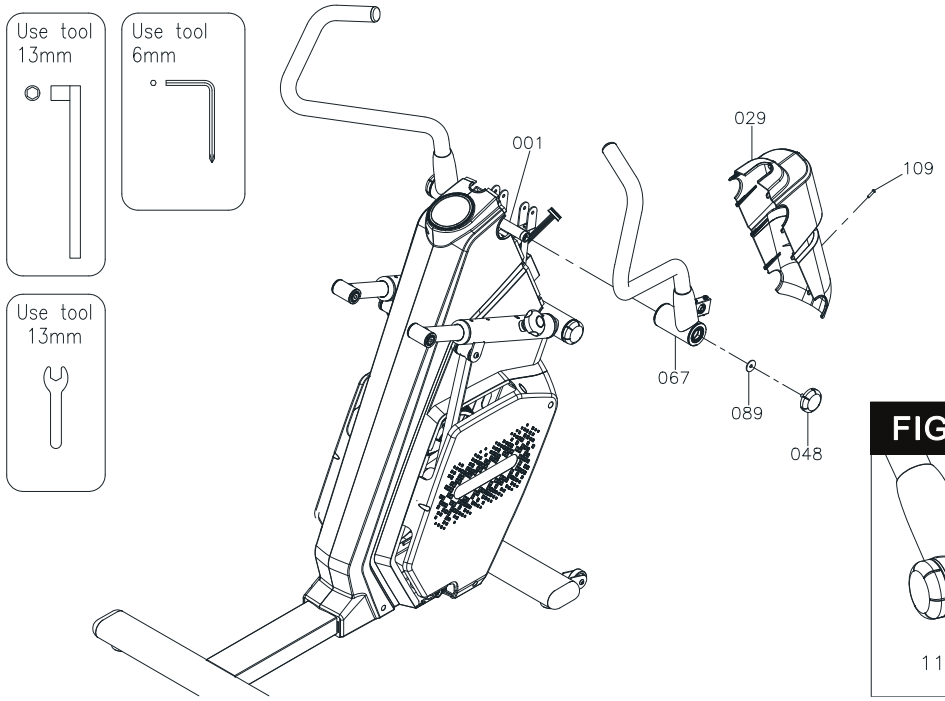
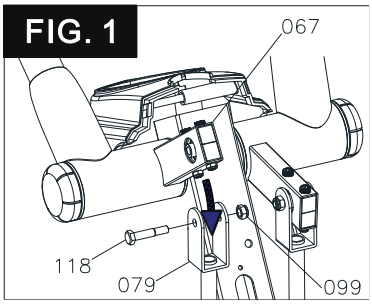


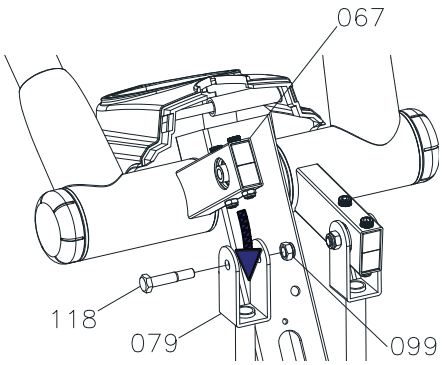
FIG. 1



Step 4

a. Remove the Front Cover (29) and 1pcs Screw (109) from the Main Frame (1).

b. Attach the Right Upper Handlebar (67) to the Main Frame (1) and secure it with 1pcs Washer (89) and 1pcs Securing Knob (48).



c. Refer to the left drawing. Remove 1pcs Nut (99) and 1 Bolt (118) from the Right Handlebar Linkage (79).

d. Refer to FIG 1. Follow the arrow direction to attach the Right Upper Handlebar (67) to the Right Handlebar Linkage (79) and secure it with 1pcs Nut (99) and 1pcs Bolt (118).

e. Repeat the steps above on the left side.

ASSEMBLY

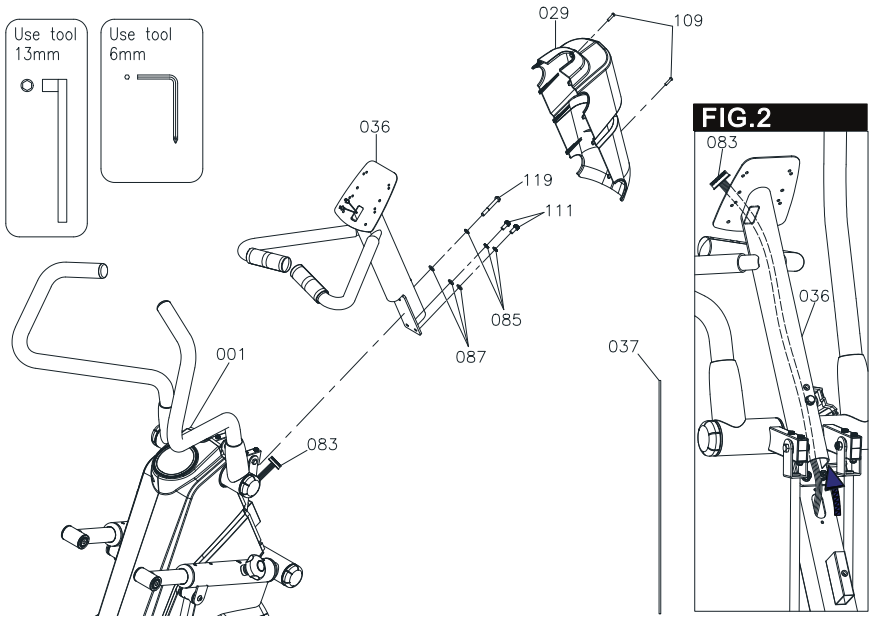
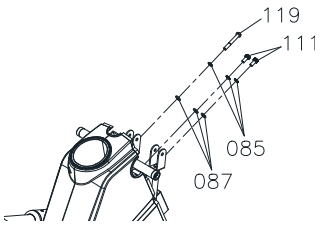


FIG.2

Step 5

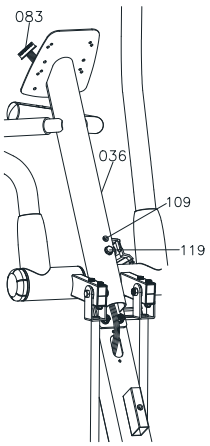


a. Remove 3pcs Washers (85), (87) and 2pcs Bolt (111) and 1pcs Bolt (119) from the Main Frame (1).

b. Attach the Upright Post (36) to the Main Frame (1) and secure with 3pcs Washers (87) and (85), 2pcs Bolts (111) and 1 pcs Bolt (119).

c. Refer to FIG 2. Follow the arrow direction to slide the Main Connection Wire (83) thorugh the Upright Post (36) by using the Tying Wire (37).

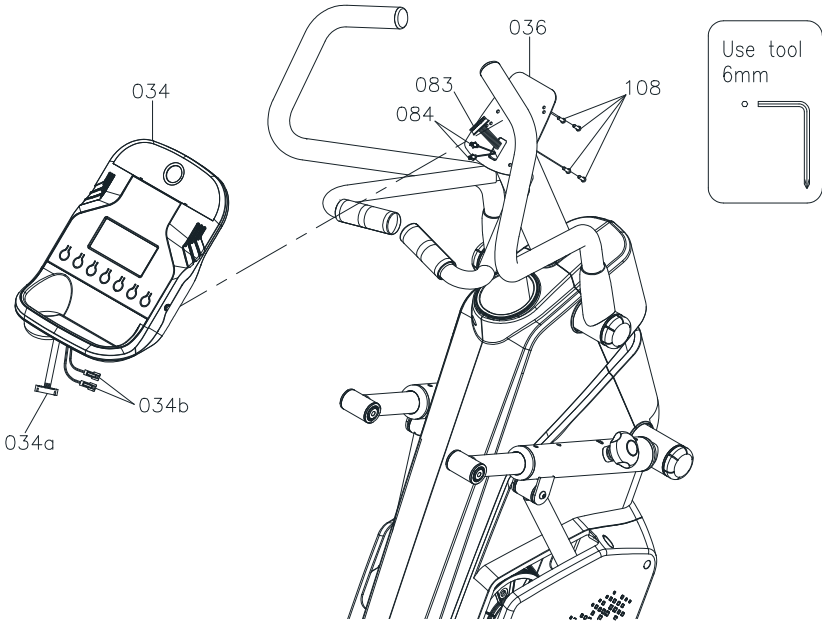
d. Refer to the right drawing. Remove 1 pcs Screw (109) from the Upright Post (36).



e. Attach the Front Cover (29) to the Main Frame (1) and secure with 2pcs Screw (109).

NOTE: The other Bolt (109) has been removed from the Main Frame (1) at Step 4a.
NOTE: Be careful to not damage the Wire (83) when screwing.

ASSEMBLY

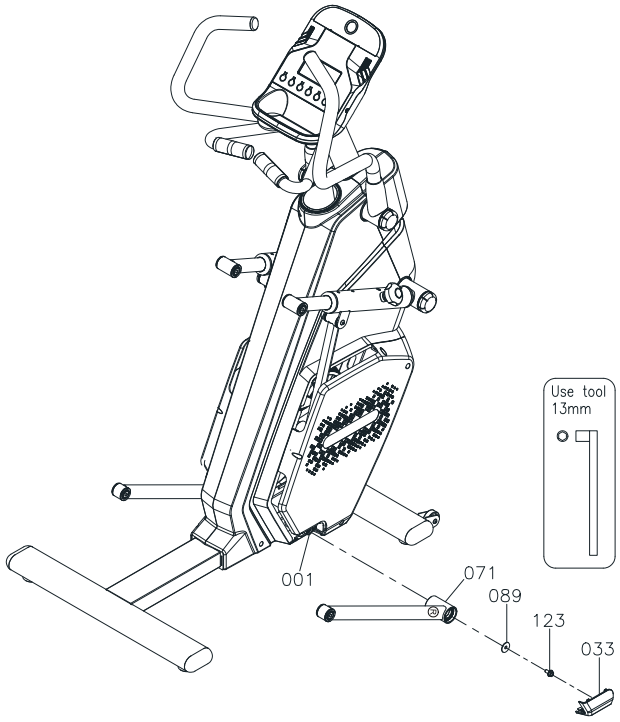


Step 6

a. Connect the Main Connection Wire (83) with the Console Wire (34a) and the Pulse Sensore Wire (84) with the Console Wire (34b).
NOTE: Be careful not to pinch the Wires.

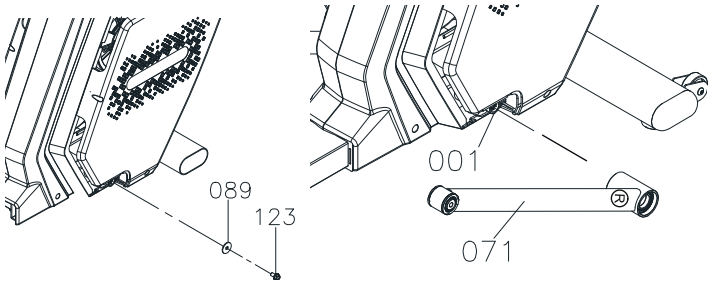
b. Refer to the FIG 3 above. Follow the red arrow to position the Console (34). Attach the Console (34) to the Upright Post (36) and secure with 4pcs Screw (108).
NOTE: Be careful not to damage the Wires.

ASSEMBLY



Step 7

a. Remove 1pcs Washer (89) and 1pcs Bolt (123) from the bottom right side of the Main Frame (1).

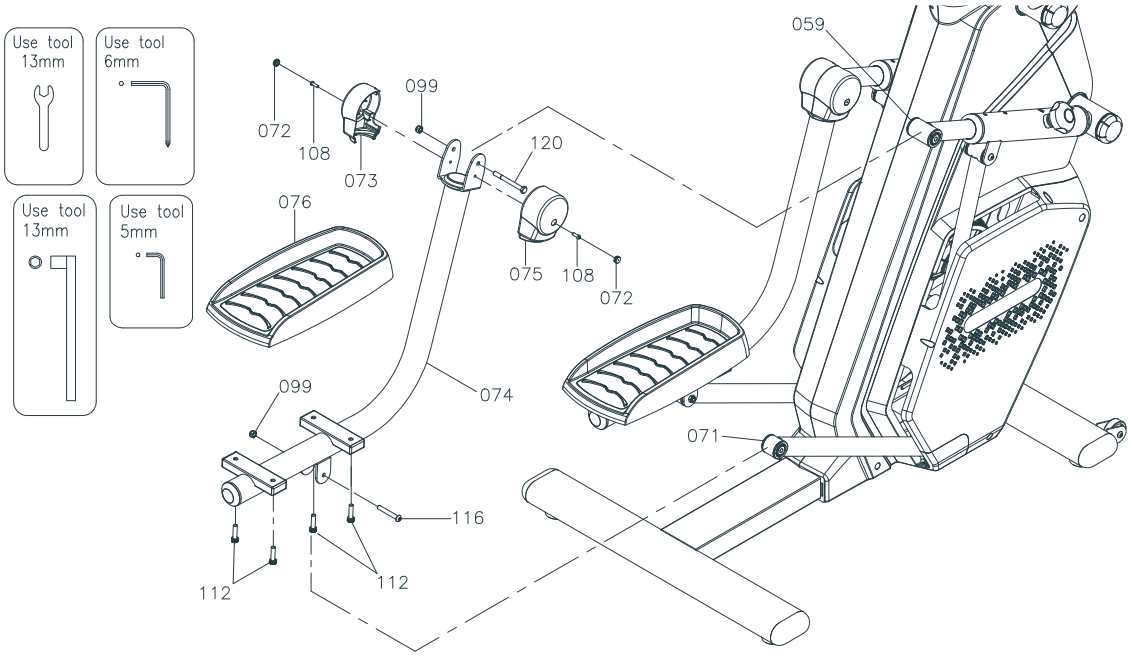


b. Attach the Right Pedal Linkage (71R) to the Main Frame (1) and secure it with 1 pcs Washer (89) and 1pcs Bolt (123).

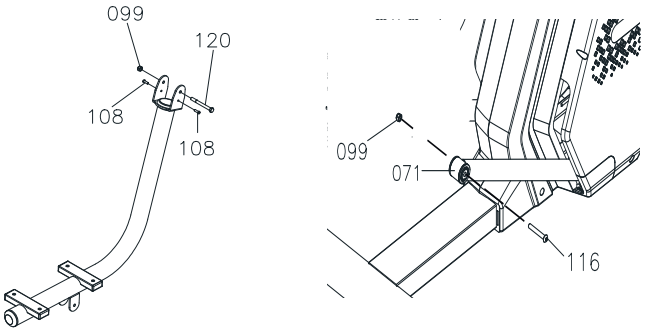
c. Attach the Right Lower Decoration Cover (33) to the Main Frame (1).

d. Repeat the steps for the left side.

ASSEMBLY



Step 8



a. Remove 1pcs Nut (99) and 1pcs Bolt (120) from the Right Pedal Arm (74R).

b. Remove 2pcs Screw (108) from the Right Pedal Arm (74R).

c. Attach the top of the Right Pedal Arm (74R) to the Right Pivoting Arm-Rear (59) and slightly secure with 1pcs Nut (99) and 1pcs Bolt (120).

d. Remove 1pcs Nut (99) and 1 Bolt (116) from the Right Pedal Linkage (71).

e. Attach the rear end of the Right Pedal Arm (74R) to the Right Pedal Linkage (71) and slightly secure it with 1pcs Nut and 1pcs Bolt (116).

f. Fully tighten Bolt (120) and (116).

g. Attach the Pedal Arm Cap-Left (73) and Pedal Arm Cap-Right (75) to the Right Pedal Arm (74) and secure with 2pcs Screw (108).

h. Plug 2pcs Screw Cap (72) to Screw (108).

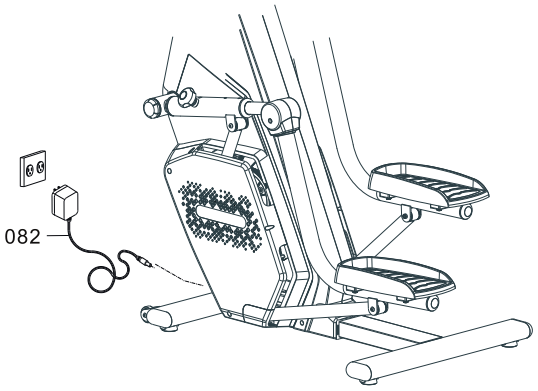
i. Attach the Pedal (76) to the Right Pedal Arm (74) and secure with 4pcs Bolt (112).

j. Repeat the steps for the left side.

Step 9

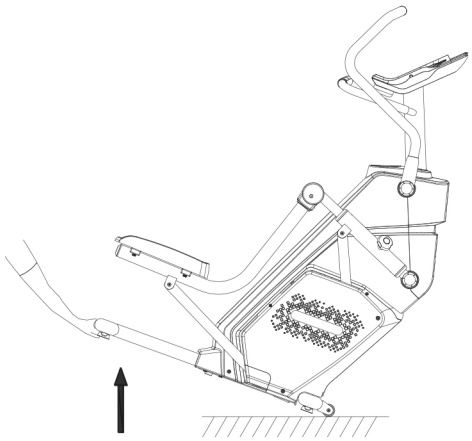
a. Connect the Adaptor (82) to the connector located on the middle bottom of the Main Frame (1).

b. Plug the Adaptor (82) into an electrical outlet.

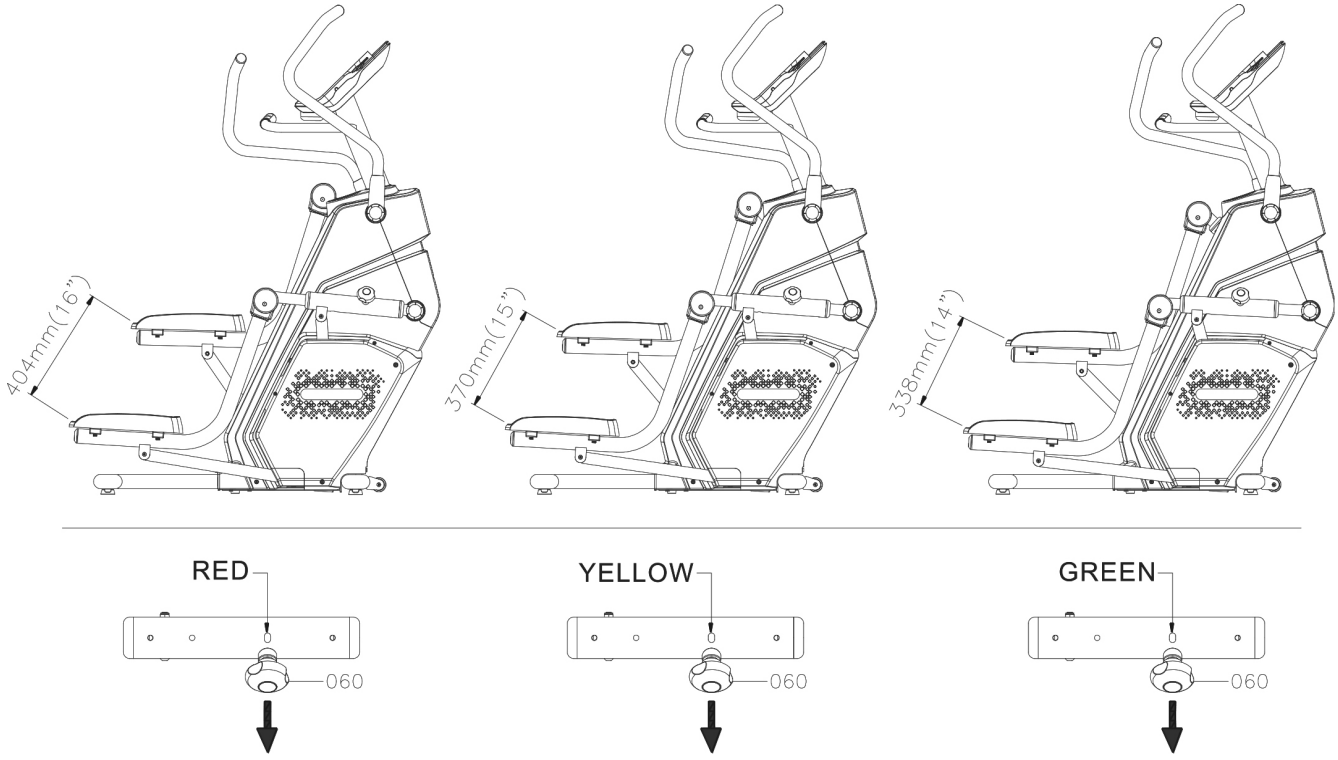


OPERATING INSTRUCTIONS

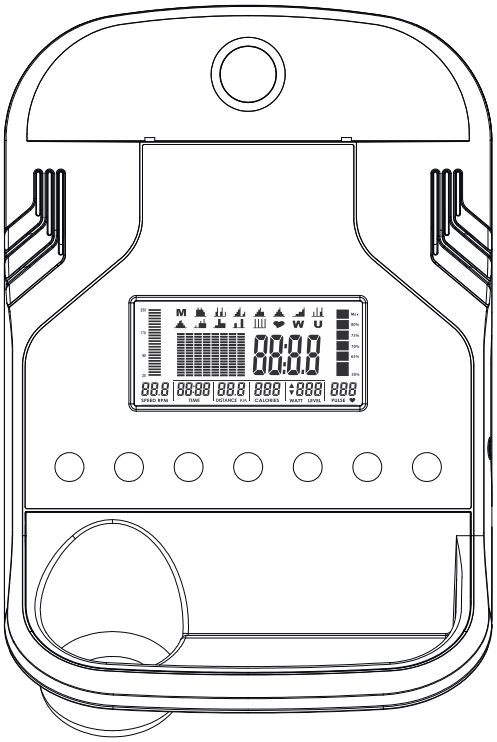
Hold the Rear Stabilizer (40) up with two hands and tow the item to the desired place carefully.
Please make sure that the floor is level while towing the item.



To adjust the stride length (from 338 - 404mm), you have to loosen and pull the Right Pull Pin (60) and move the Right Adjustment Bar (62) to the desired position.
Repeart this steps to adjust the stride length on the left side.



COMPUTER



Power ON:
a. Make sure the item‘s adaptor is correctly plugged into the socket.

b. Press any button on the console or begin pedaling to turn on the console. After a few seconds, the console will then light up with a short beep sound, indicating the console will be ready for use.

c. Press TOTAL RESET button to power on the console again.

Power OFF:
The console will automatically shut off after 4 minutes of inactivity.

Program list:

M P1 MANUAL	P2 GLUTE BLAST	P3 PHYSICAL	P4 RAMP
P5 PLATEAU CLIMB	P6 MOUNTAIN CLIMB 1	P7 FITNESS TEST	P8 IRON MAN
P9 MOUNTAIN CLIMB 2	P10 FAT BURN	P11 HILL CLIMB	P12 VALLEY
P13 INTERVAL	P14 H.R.C.(55%, 75%, 90%, T.H.R.)	W P15 WATT CONTROL	U P16 USER

COMPUTER

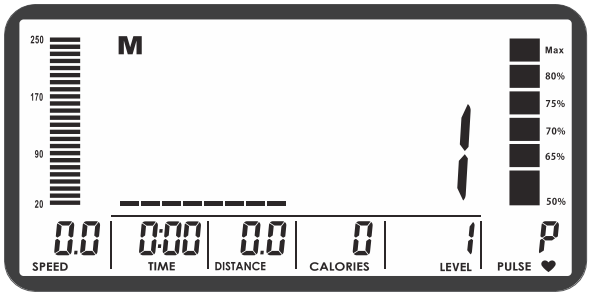
START /STOP	a. Press START/STOP to begin your exercise. b. Press START/STOP again to stop and pause all functions during your exercise program.
RESET	a. In pause mode press the button to return to the main menu. b. Hold the RESET button for more than 2 seconds to power on the console again.
RECOVERY	a. PULSE RECOVERY button measures how quickly you return to a resting heart rate after exercising. You could use this button to measure improvement as you get in shape. b. This button can only be used during pause mode an when the heart symbol is displayed. c. The console will monitor your pulse for 60 seconds and calculate a HEART RATE RECOVERY value from F1 to F6. F1 = best, F6 = worst. d. Your pulse will be displayed after a few seconds, after the heart symbol is beeing displayed. e. Press RECOVERY button again to return to main menu after testing. NOTE: Hold the sensors for measuring the heart rate!
TOTAL RESET	Press TOTAL RESET to power on the console again.
MODE	Rotate MODE to select your training mode, adjust the resistance and adjust the function value.

COMPUTER

SPEED / RPM	**SPEED:** Shows your current speed in KM//MPH. **RPM:** Shows the pedaling rounds per minute.
TIME	Shows the time range from 0:00 - 99:59 minutes.
DISTANCE	Shows the distance in a range from 0.00 - 99.9km/miles.
CALORIES	Shows the calories burned in the current session in a range vom 0 to 9999 cal.
WATT / LEVEL	**WATT:** Shows the current watt value in a range from 0 to 999. **LEVEL:** Shows the current resistance level.
PULSE	Shows your current heart rate. You have to place both of your hands on the pulse sensors on the handlebar and you pulse will be displayed after a few seconds, after the heart symbol is beeing displayed.

COMPUTER

Manual Program (P1)



a. Press TOTAL RESET to power on the console again.

b. Choose between U1, U2, U3, or U4.

c. Fill out your personal information an press MODE to confirm.

Choose Manual Program (P1) on the console and press START/STOP.
By moving the MODE button, you can set a tension level from 1 to 32 levels.
You can set the TIME on the same way and the console will count down from the TIME you have set.
The DISTANCE, CALORIES and PULSE can be set on the same way.

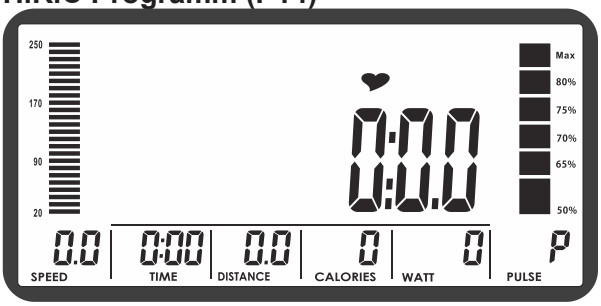
Preinstalled Programs (P2 - P13)

M P1 MANUAL	P2 GLUTE BLAST	P3 PHYSICAL	P4 RAMP
P5 PLATEAU CLIMB	P6 MOUNTAIN CLIMB 1	P7 FITNESS TEST	P8 IRON MAN
P9 MOUNTAIN CLIMB 2	P10 FAT BURN	P11 HILL CLIMB	P12 VALLEY
P13 INTERVAL	P14 H.R.C.(55%, 75%, 90%, T.H.R.)	W P15 WATT CONTROL	U P16 USER

Choose between the programs (P2 - P13) and press the MODE button to enter the program.
In the program you can change the resistance, aswell as the time and by pressing START/STOP you can start your workout.

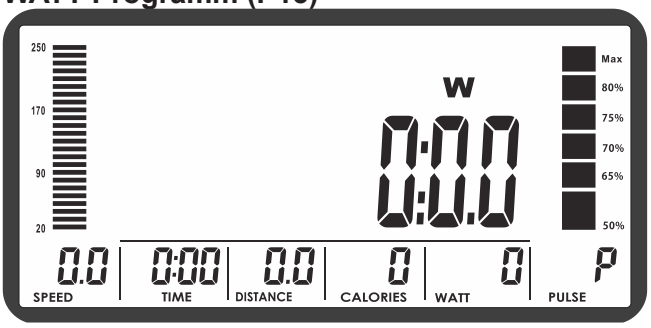
COMPUTER

H.R.C Programm (P14)



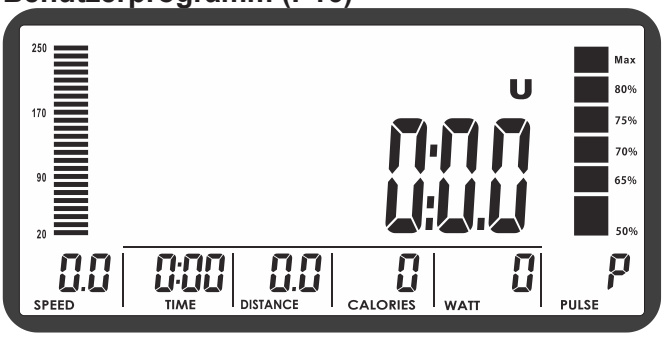
Wählen Sie mit dem MODE Regler das Programm (P14) aus und drücken Sie diese Taste anschließend um in das Programm zu gelangen.
Sie können nun über den Regler MODE zwischen 55%, 75%, 90% und TARGET H.R.C auswählen und mit einem Drücken auf die Taste MODE bestätigen. Mit START/STOP beginnen Sie das Training.

WATT Programm (P15)



Wählen Sie mit dem MODE Regler das Programm (P15) aus und drücken Sie diese Taste anschließend um in das Programm zu gelangen.
Sie können nun den gewünschten WATT-Wert auswählen (10 - 350 Watt) und können diesen in 5 Watt Schritten verstellen. Mit START/STOP beginnen Sie das Training.

Benutzerprogramm (P16)



Wählen Sie mit dem MODE Regler das Programm (P16) aus und drücken Sie diese Taste anschließend um in das Programm zu gelangen.
Es werden Ihnen nun 8 Intervalle angezeigt, für die Sie jeweils den Widerstand separat einstellen können.
Drücken Sie nun START/STOP um das Training zu starten.

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