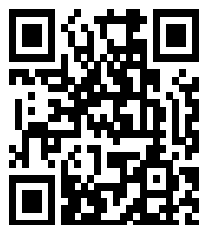




VIVA

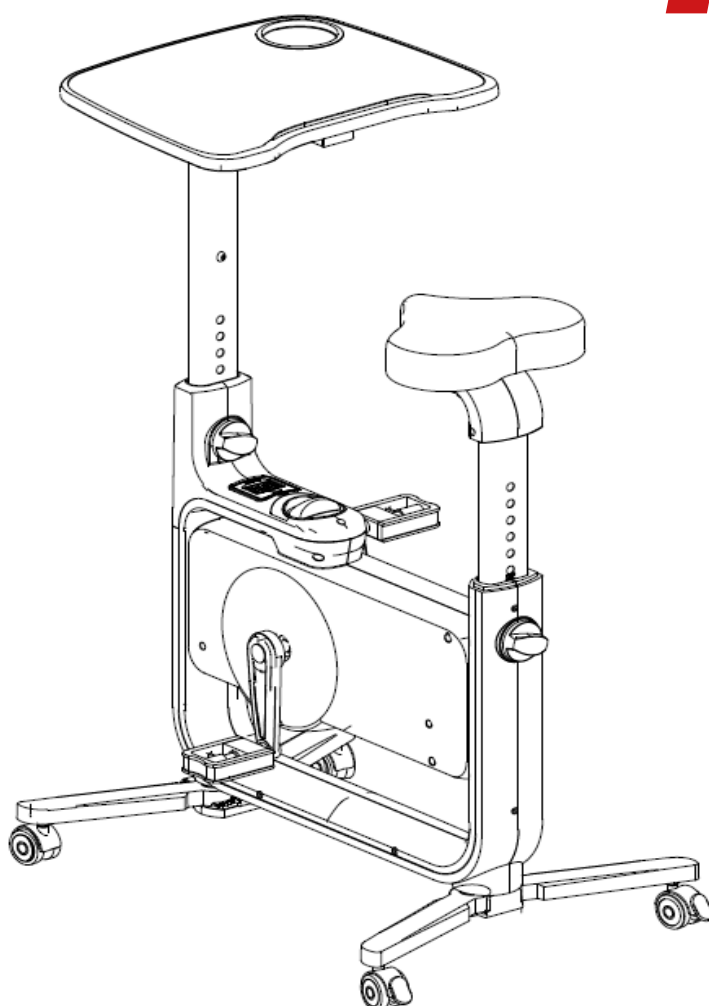
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

H26



VERSION: V1

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
STÜCKLISTE	8
MONTAGE ANLEITUNG	13
WARTUNG UND PFLEGE	20
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	21
TRAININGSHINWEISE	23
WARRANTY TERMS.....	24
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	25
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	26
EXPLODED DRAWING.....	28
PARTS LIST	29
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	32
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	39
WARRANTY DEVICE	41
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	42

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: <https://www.asviva.de/service/support>



AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

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 support@as-stores.com aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum von mindestens 30 Tagen auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Straßenfahrzeuge maximal 1 km (sauber und trocken) und Fitnessgeräte maximal 1h. Alles was unverhältniss ist, kann zur Wertersatz nach Widerruf führen.
- 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.

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES
WIDERRUFS
IN UNSEREM HAUSE



BITTE WARE VERPACKEN.
NACH RÜCKINFO AN UNSEREN
SUPPORT WIRD DIE ABHOLUNG
FREI BORDSTEINKANTE EINGELEITET



EINGANGSPRÜFUNG
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT
AUF DIE URSPRÜNGLICHE
ZÄHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



BITTE HAUPTGERÄT VERPACKEN.
NACH RÜCKINFO AN UNSEREN
SUPPORT WIRD DIE ABHOLUNG
FREI BORDSTEINKANTE EINGELEITET



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und auch später in regelmässigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und 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. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist 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 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



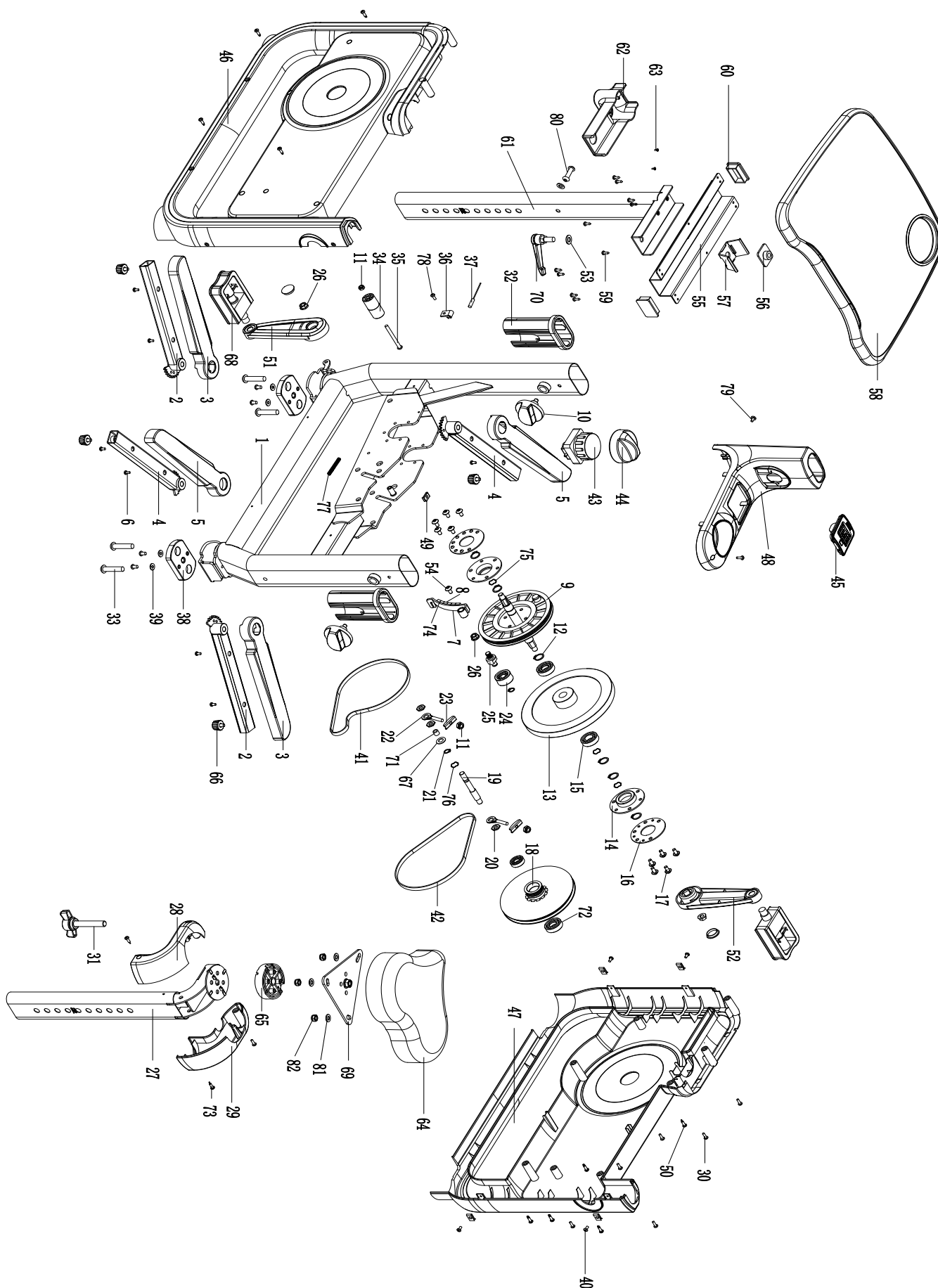
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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 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 oder ähnlichen 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 anormale 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.
- Bitte beachten Sie die Angaben zum maximalen Nutzergewicht auf dem Fabrikschild des Geräts.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



STÜCKLISTE

Nr	article number	name	specifications	quantity
1	2217000600	901A Main Frame Assembly (Matte Black)	spray-paint	1
2	2217004227	901 Foot Tube Assembly 1# (Matte Black)	spray-paint	2
3	1330183888	901 Foot Tube Cover 1# (Bright Black)	spray paint	2
4	2217004228	901 Foot Tube Assembly 2# (Matte Black)	spray-paint	2
5	1330183889	901 Foot Tube Cover 2# (Bright Black)	spray paint	2
6	1547041001	Cross-slot disc head slotted self-tapping screw	ST4.2*9.5/Salt Spray Blue and White Zinc	8
7	2217004202	901 Arc-shaped Magnet Holder Assembly	reaming	1
8	1250000451	strong magnetism	15*10*5 (central magnetic field strength above 3200 Gauss)	7
9	1250001978	901 Central Shaft Pulley-No.2	Integrated injection molding of middle wheel axle with nylon 66	1
10	1330184830	901 Sales Promotion Knob (Bright Black)	spray paint	2
11	1522060001	Hexagonal locking nut	M6/Salt Spray Blue and White Zinc	3
12	1558000005	Axial elastic retaining ring	F17 (Manganese steel) Black	6
13	2103001940	Magnetic Control Flywheel 195	2.0kg/without bearings (external magnetic flywheel)	1
14	1250000444	901 Bearing housing	6003	2
15	1595001722	deep groove ball bearing	6003/Z3/Foot massager machine clearance 6-10um	2
16	2217000448	901 Middle Wheel Shaft Fixing Plate	galvanization	2
17	1595001375	Internal hexagon head screw	M6*10/10.9 grade/Full tooth/Blue-white zinc plating in salt spray condition/4mm opposite flange	14
18	2302000183	901 Plastic driven wheel (new)	ABS	1
19	1250000435	901 Driven Wheel Axle	turn black	1
20	1595000096	Hexagonal thin nut	M10*1.0*3T/salt spray blue-white zinc	3
21	1558000006	Axial elastic retaining ring	F10 (Manganese steel) Black	2
22	1210000013	thousand-pound bolt	Hole 10.5x Total length 60xM6 Salt spray blue-white zinc carburizing treatment (head diameter 18x thickness 3)	2

STÜCKLISTE

Nr	article number	name	specifications	quantity
23	2102000172	611 thousand jin of iron pieces	Orifice diameter Φ6	2
24	1250000456	901 Tension wheel (red)		1
25	1250000428	901 Pressing shaft	turn black	1
26	1523100001	Hexagonal flange locking nut	M10*1.25/Total height 9mm/Electrophoretic black (torque above 80 Nm)	3
27	2217000336	901 Cushion Lift Assembly (Bright Black)	spray-paint	1
28	1330183882	901 Left cushion fixing cover (bright black)	spray paint	1
29	1330183883	901 Right seat cushion fixing cover (bright black)	spray paint	1
30	1545421303	Cross-taper head self-tapping screw	ST4*12/4.8 grade/white/headless	5
31	1330183232	901 Seat Locking Knob	Thread M12*1.75	1
32	2103000115	Flattened round tube sleeve (black)	40*80 to 30*70 PP (PP Black Grade 1)	2
33	1595002564	Internal hexagon head screw (custom)	M10*40/10.9 grade/salt spray blue-white zinc	4
34	1330183212	901 Roller (Black)	PP (primary grade black PP raw material) / φ7*φ25*52	1
35	1595000020	Internal hexagon head screw	M6*65/4.8 grade/half thread/salt spray blue-white zinc	1
36	1250000196	Induction head mounting base	plastics	1
37	1612001674	901A sensing line	The line length is 550 mm, and the reed tube length is 36 mm.	1
38	1330183448	901 Foot Pad	TPR hardness 75-85 degrees, black color/22.9g	2
39	1595000119	flat washer	Φ6*Φ14*1.6/salt spray blue-white zinc	4
40	1595001777	Cross-taper head self-tapping screw	ST4*8/4.8 grade/white	4
41	1250000427	leather belt	3pj230	1
42	1250002037	leather belt	PJ240/5 peak	1
43	1330183222	901 fine-tuning	8-bar / Black	1
44	1330184831	901 Fine-tuning knob (bright black)	spray paint	1
45	1612002201	Magnetic Control Vehicle Instrument 901A-A05	Dark black/metric/with KC certification battery	1
46	1330183886	901 Case (Left) (Bright Black)	spray paint	1
47	1330183887	901 Case (right) (Bright Black)	spray paint	1

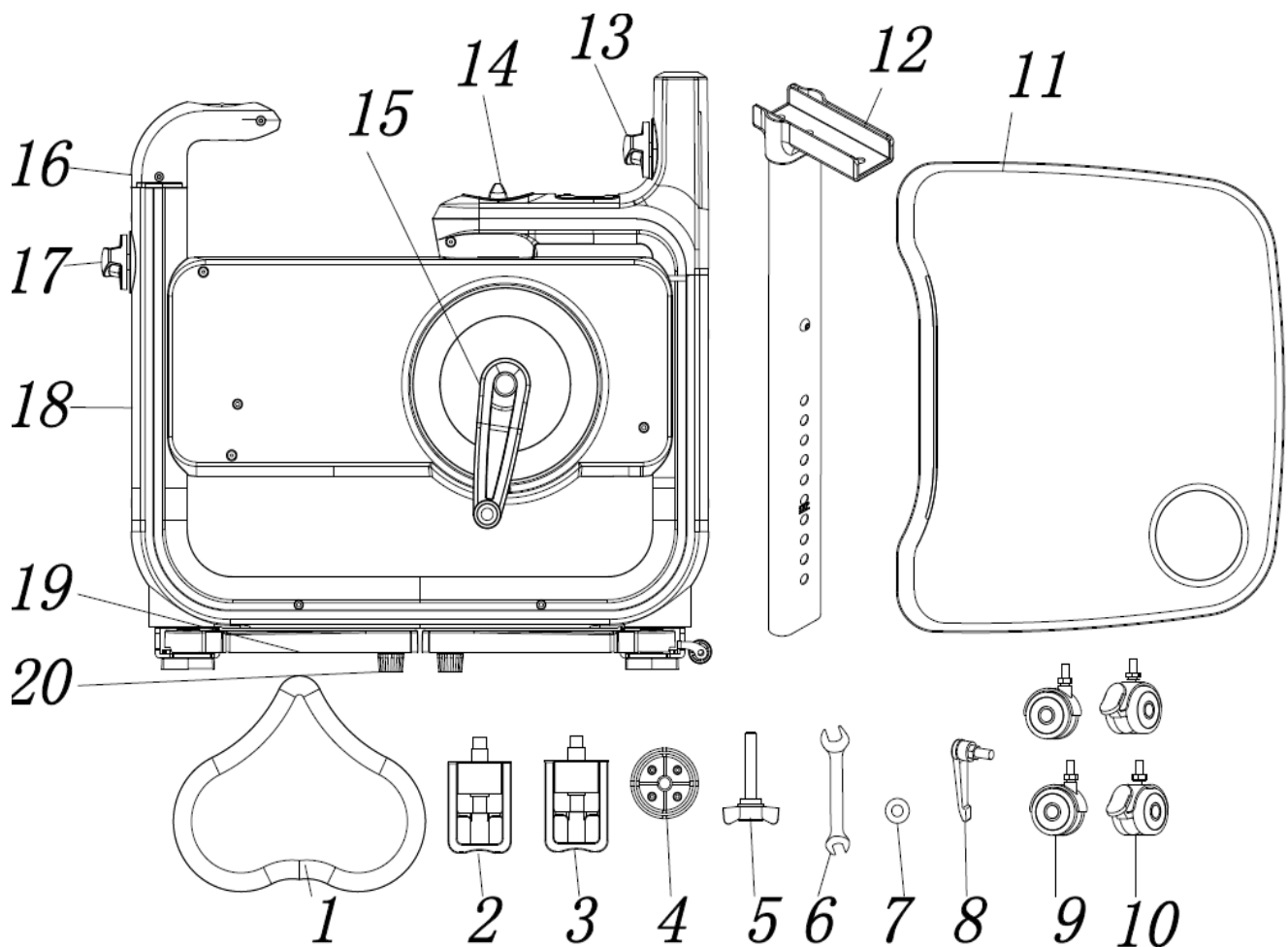
STÜCKLISTE

Nr	article number	name	specifications	quantity
48	1330183880	901 Enclosure Cover (Bright Black)	spray paint	1
49	1113000243	Self-tapping nail clipper	φ3.0 (with ST4 self-tapping screws)	5
50	1545041602	Cross-slot head self-drilling and self-tapping screw	ST4.2*16/Salt Spray Blue and White Zinc	4
51	1250001042	140 plastic crankshaft (left)	Black (with crank cover included)	1
52	1250001043	140 plastic crankshaft (right)	Black (with crank cover included)	1
53	1551122402	flat washer	F12*F24*2/Salt Spray Blue and White Zinc	1
54	1595000340	Cross-treaded flat-head screw	M6*12/Full tooth/ Blue-white zinc in salt spray coating/(Head diameter should be less than 11.5 mm)/ Durable drop resistance	1
55	2217000753	901A Desktop Mount (Bright Black)	spray-paint	1
56	2217000605	901A Seat Adjustment Nut Plate Assembly	electroplate	1
57	1330183504	901A Desktop Adjustment Seat (Black)	PP	1
58	1210001102	901A Desktop	Injection molding trim/ Black border/Wood grain/small size	1
59	1595001904	Cross-taper head self-tapping screw	ST4*14/Galvanized with white zinc coating	10
60	1330183507	Square tube plug (black)	30*50/PP	2
61	2217000751	901A Column Assembly (Bright Black)	spray-paint	1
62	1330183890	901A Column Cover (Bright Black)	spray paint	1
63	1595002294	Cross-taper countersunk self-tapping screw	ST2.9x8.0 Salt Spray Black Zinc	2
64	1250001882	908M Heart-shaped Large Cushion (Black)	drill	1
65	1330183206	901 Rotating base (black)	nylon	1
66	1330184216	901 Pin 1# (Black)	rubber and plastic TPR	4
67	1551102002	flat washer	F10*F20*2/salt spray blue-white zinc	1
68	1250000646	Folding pedals (black)	One on each side: black reflective plate with anti-slip adhesive applied at threaded sections	1

STÜCKLISTE

Nr	article number	name	specifications	quantity
69	2217004656	901 Cushion Fixing Base 3# (Bright Black)	spray-paint	1
70	1210000016	611 Armrest Bolt (Black)	M10*20	1
71	1330186687	6616M Plastic Expansion Joint Sleeve (Black)	ABS/φ10.3*13*5	1
72	1595002184	6305 Flywheel Bearing	6000RS/Z3/Gap 8-13/ Star Ring	2
73	1595000110	Cross-slot head self-drilling and self-tapping screw	ST4.2*19/Salt Spray Blue and White Zinc	8
74	1330183247	903 Magnetic positioning frame (black)	PP	1
75	1555000001	wave gasket	Φ17*21*0.3	6
76	1595000059	wave gasket	Φ10*Φ15*0.2	2
77	1250000439	901 Return Spring	Φ8*Φ0.9*65	1
78	1546040802	Cross-treaded flat-head screw	M4*8/Full Denture/Salt Spray Blue and White Zinc	1
79	1546051202	Cross-treaded flat-head screw	M5*12/Full Denture/ Salt Spray Blue and White Zinc	1
80	1595000129	Mother-and-child screw	Φ8*30	1
81	1551081615	flat washer	F8*F16*1.6/Salt Spray Blue and White Zinc	4
82	1522080001	Hexagonal locking nut	M8/Salt Spray Blue and White Zinc	3

TEILEÜBERSICHT



1. Sitz
2. Pedal
3. Pedal
4. Drehstütze
5. Sitz-Arretierstift
6. Maulschlüssel
7. Unterlegscheibe
8. L-förmiger Arretierstift
9. Rollen ohne Feststellfunktion
10. Rollen mit Feststellfunktion
11. Tischplatte / Tisch
12. Stützrohr
13. Arretierstift

14. Widerstands-Einstellknopf
15. Kurbel
16. Sattelstütze / Sitzrohr
17. Arretierstift für die Sattelstütze
18. Hauptrahmen
19. Stabilisator
20. Verstellbare Füße

Vor der Montage prüfen Sie bitte anhand der Teileübersicht, ob alle Zubehörteile vollständig vorhanden sind.

Das Bruttogewicht dieses Produkts beträgt 26 kg, das Nettogewicht 23 kg.

Die Standfläche beträgt 75 × 53 cm, und die maximale Höhe nach der Montage beträgt 120 cm.

MONTAGE ANLEITUNG

SCHRITT 1:

Stellen Sie die Haupteinheit des Trainingsgeräts auf eine ebene Fläche.

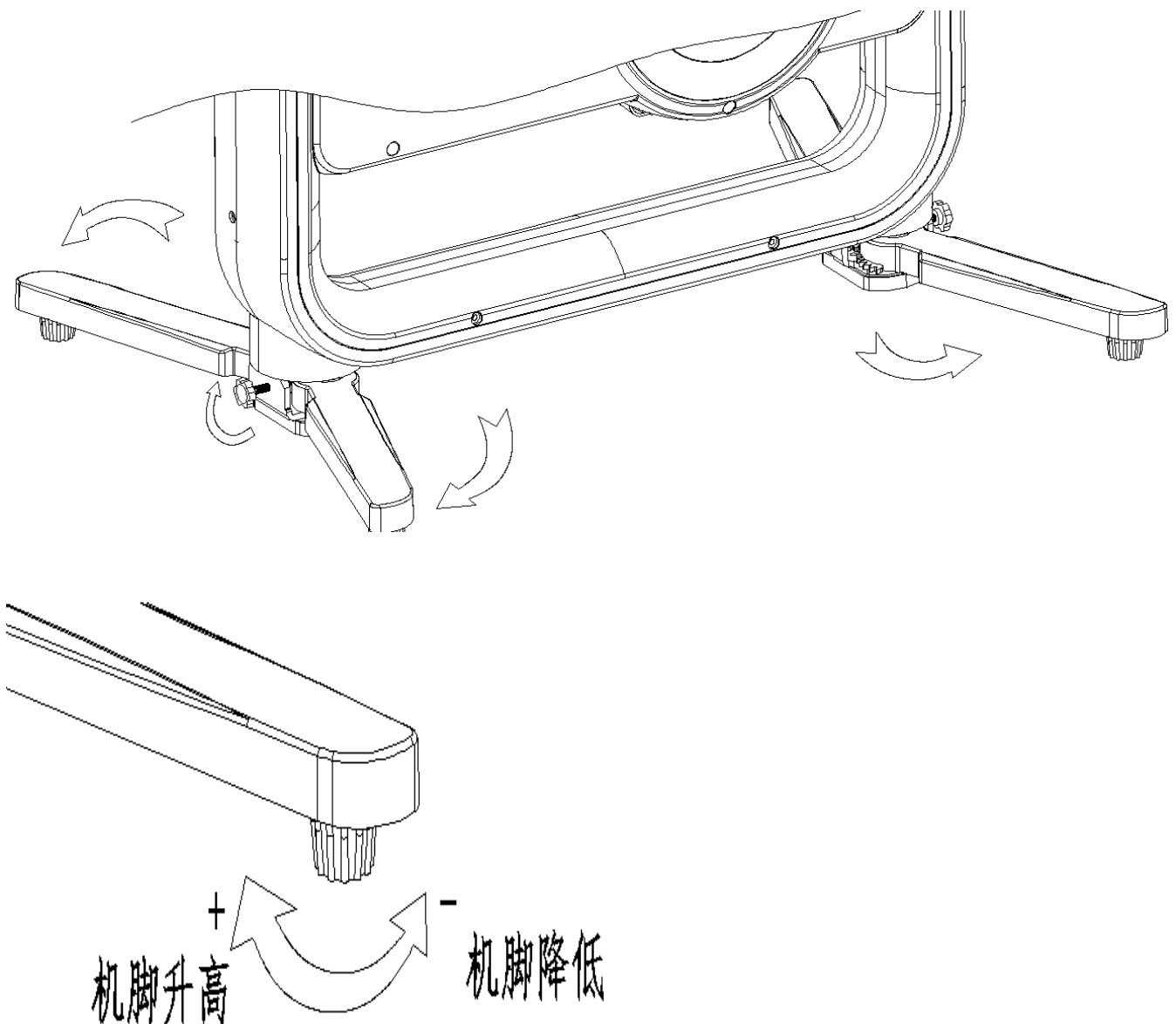
Klappen Sie anschließend die vier Standbeine unter der Haupteinheit wie in der Abbildung dargestellt von Hand aus.

Hinweis:

Der optimale Öffnungswinkel ist erreicht, wenn sich die Standbeine nicht weiter ausklappen lassen.

Ziehen Sie anschließend die Torx-Schraube im Uhrzeigersinn fest, um die Standbeine zu fixieren.

Sollte eines der Standbeine keinen Bodenkontakt haben, drehen Sie das entsprechende verstellbare Standbein, bis das Gerät stabil und gerade steht.



MONTAGE ANLEITUNG

SCHRITT 2:

Die Pedale sind mit „L“ (links) und „R“ (rechts) gekennzeichnet.

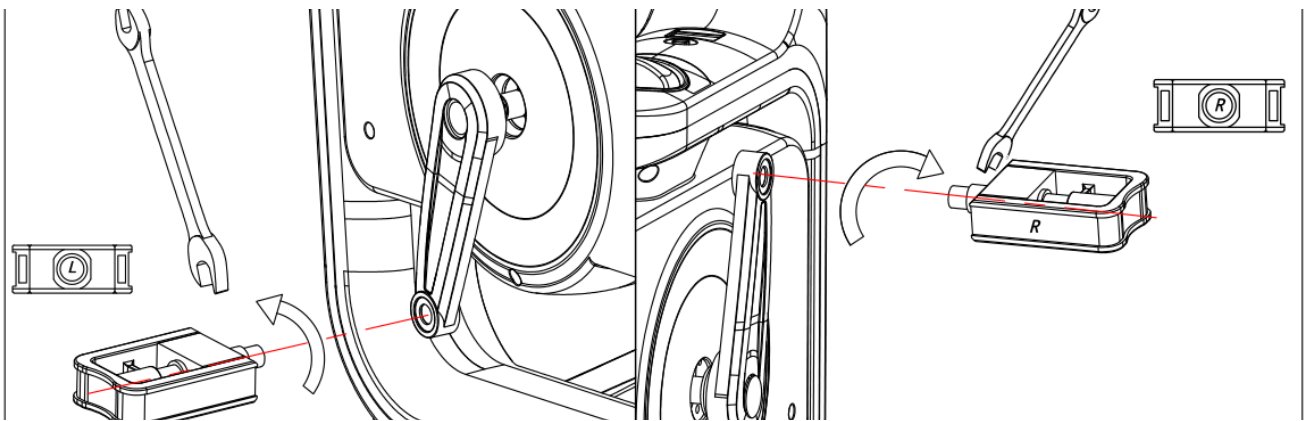
Rechtes Pedal (R): In die rechte Kurbel einsetzen und im Uhrzeigersinn einschrauben. Anschließend mit dem mitgelieferten Maulschlüssel festziehen.

Linkes Pedal (L): In die linke Kurbel einsetzen und gegen den Uhrzeigersinn einschrauben. Anschließend mit dem Maulschlüssel festziehen.

Hinweise:

Pedale nicht vertauschen, da sonst Schäden entstehen können.

Pedale fest anziehen, um ein Lösen während der Nutzung zu vermeiden.



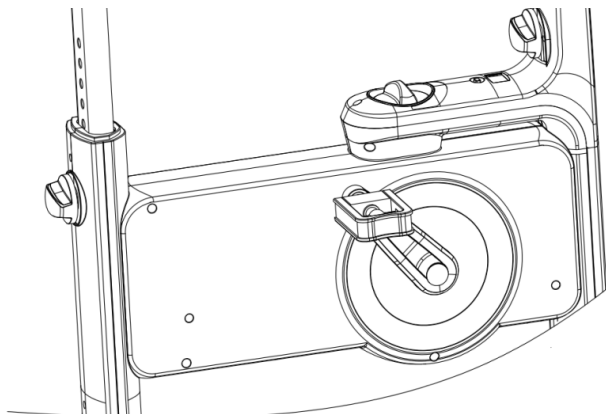
SCHRITT 3:

Höheneinstellung der Sitzaufnahme

Ziehen Sie den Arretierknopf nach außen und heben Sie die Sitzeinheit auf die gewünschte Höhe an. Lassen Sie den Arretierknopf los, damit er in der entsprechenden Position einrastet, und drehen Sie anschließend den Feststellknopf im Uhrzeigersinn, um die Höhe zu fixieren.

Hinweis:

Die Sitzhöhe kann nach der Montage individuell an die Körpergröße angepasst werden.



MONTAGE ANLEITUNG

SCHRITT 4:

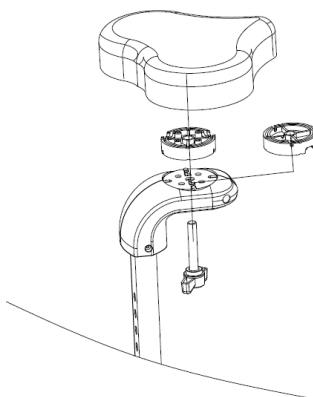
Montage des Sitzpolsters

Setzen Sie das Sitzpolster wie in der Abbildung gezeigt auf die drehbare Sitzhalterung. Befestigen Sie das Sitzpolster anschließend mit dem Feststellknopf an der Sitzaufnahme und ziehen Sie ihn fest.

Hinweis:

Wenn die vier Verriegelungsstifte der Drehhalterung nach oben verriegelt sind, kann sich das Sitzpolster nicht drehen (normaler Trainingsmodus).

Wird die Drehhalterung entsprechend der zweiten Installationsposition verriegelt, kann sich das Sitzpolster um 360° drehen (Drehfunktion).



SCHRITT 5:

Montage der Säule

Setzen Sie die Säule in die vorgesehene Aufnahme ein.

Ziehen Sie den Arretierknopf nach außen und schieben Sie die Säule auf die gewünschte Höhe in das Rohr.

Falls sich die Säule nicht weiter einschieben lässt, lösen Sie den Arretierknopf leicht gegen den Uhrzeigersinn.

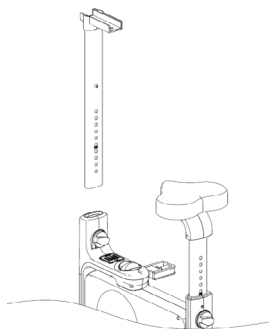
Lassen Sie anschließend den Arretierknopf los, sodass der Sicherungstift in eines der Löcher der Säule einrastet.

Drehen Sie danach den Feststellknopf im Uhrzeigersinn, um die Position zu sichern.

Hinweis:

Die Säule verfügt über mehrere Einstelllöcher. Falls der Stift nicht sofort einrastet, bewegen Sie die Säule leicht nach oben oder unten, bis der Stift in das passende Loch einrastet.

Der Arretierknopf dient auch zur Höheneinstellung der Tischplatte. Nach der Montage der Tischplatte kann die Höhe individuell angepasst und anschließend fixiert werden.



MONTAGE ANLEITUNG

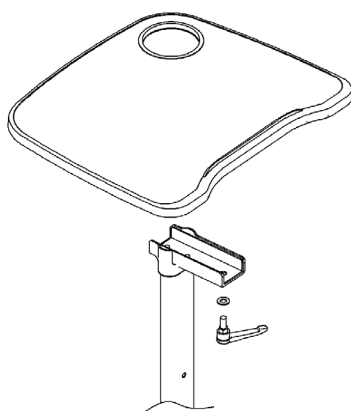
SCHRITT 6:

Montage der Tischplatte

Setzen Sie die Tischplatte wie in der Abbildung gezeigt auf die Säule. Achten Sie darauf, dass das Gewindeloch an der Unterseite der Tischplatte mit dem runden Loch in der Führung der Säule übereinstimmt.

Setzen Sie anschließend den L-förmigen Bolzen mit Unterlegscheibe ein und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um die Tischplatte zu befestigen.

Zum Verstellen der Tischplatte nach vorne oder hinten lösen Sie den L-förmigen Bolzen leicht. Nach der gewünschten Einstellung ziehen Sie den Bolzen wieder fest an.



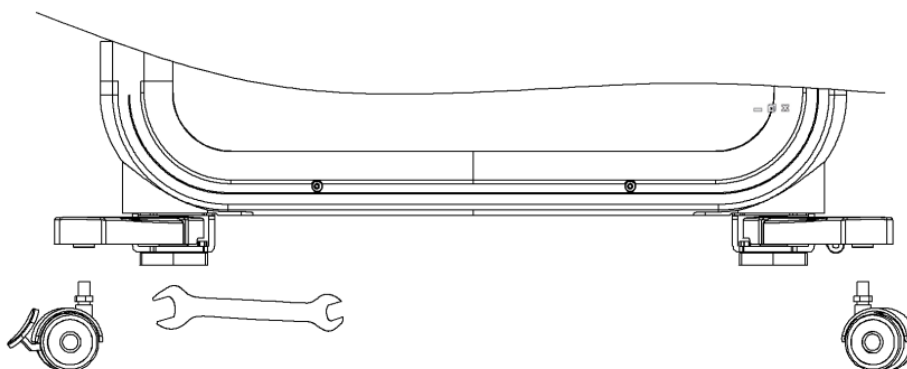
SCHRITT 7:

Montage der Rollen (optional)

Je nach Bedarf können Rollen montiert oder die vorhandenen Standfüße verwendet werden. Entfernen Sie zunächst die vorhandenen Standfüße, indem Sie diese gegen den Uhrzeigersinn herausdrehen.

Schrauben Sie anschließend die nicht feststellbaren Rollen in die vorderen Aufnahmen und ziehen Sie sie mit einem Maulschlüssel fest.

Montieren Sie danach die feststellbaren Rollen an den hinteren Aufnahmen. Die Räder können über den Feststellmechanismus arretiert werden.



MONTAGE ANLEITUNG

SCHRITT 8:

Einstellungen vor dem Training

Sitz- und Tischhöhe einstellen

Stellen Sie die Höhe von Sitz und Tischplatte mithilfe des Arretierknopfs ein.

Die L-förmige Schraube dient zur Vor- und Zurückstellung der Tischplatte.

Ziehen Sie nach der Einstellung alle Feststellknöpfe wieder fest.

Standbeine prüfen

Stellen Sie vor der Nutzung sicher, dass die vorderen und hinteren Torx-Schrauben fest angezogen sind, damit sich das Gerät nicht bewegt.

Rollen sichern (falls montiert)

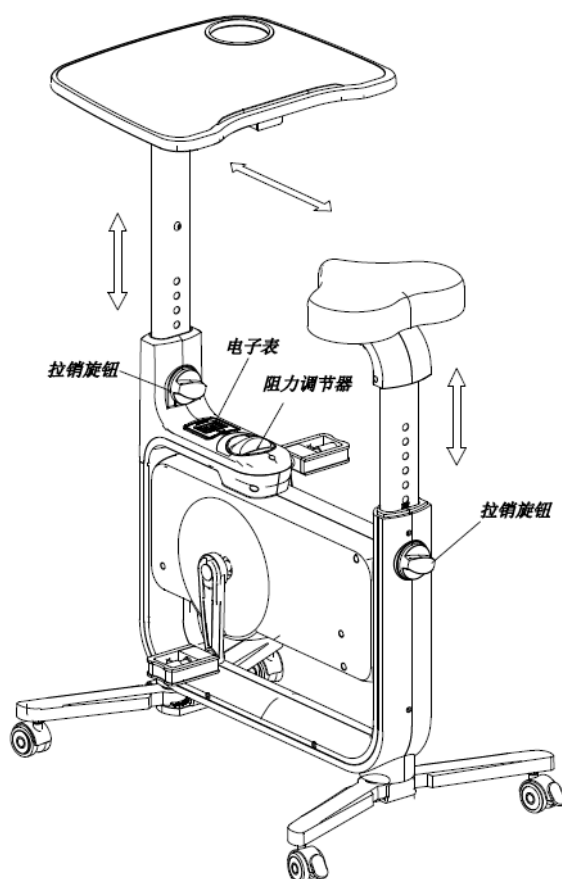
Wenn Rollen montiert sind, müssen die feststellbaren Rollen arretiert werden, um ein Wegrollen des Geräts zu verhindern.

Widerstandseinstellung

Drehen Sie den Widerstandsregler, um den Trainingswiderstand einzustellen.

Der Widerstand erhöht sich stufenweise von Stufe 1 bis 8.

Es wird empfohlen, zunächst mit einer niedrigen Stufe zu beginnen und den Widerstand nach Gewöhnung entsprechend zu erhöhen.



MONITOR

Monitorfunktionen

TIME – zeigt die Trainingszeit an
Bereich: 0–99:59 (Minuten:Sekunden)

SPD – zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an
Bereich: 0–999,9 km/h

DST – zeigt die zurückgelegte Strecke an
Bereich: 0–99,99 km

KCAL – zeigt den geschätzten Kalorienverbrauch an
Bereich: 0–999,9 kcal

Tastenfunktionen

Taste drücken: Monitor einschalten.

Wenn SCAN blinkt, werden die Funktionen automatisch nacheinander angezeigt.

Durch kurzes Drücken der Taste wird der SCAN-Modus beendet und ein Wert dauerhaft angezeigt.

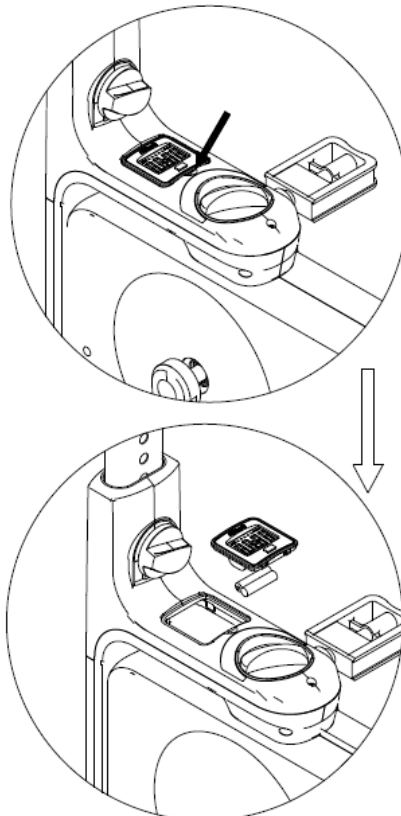
Durch weiteres Drücken können die einzelnen Funktionen ausgewählt werden.

Taste 2 Sekunden gedrückt halten: Alle Werte werden zurückgesetzt.

Hinweise zum Monitor

Wenn 4 Minuten lang keine Bewegung oder Tasteneingabe erfolgt, schaltet sich der Monitor automatisch aus.

Bei Bewegung des Geräts oder Tastendruck schaltet sich der Monitor automatisch wieder ein.



FEHLERBEHEBUNG

Wichtige Hinweise

Wenn sich das Gerät schwer drehen lässt oder ungewöhnliche Geräusche auftreten, führen Sie keine eigenen Reparaturen durch.

Wenden Sie sich an Händler oder Kundendienst.

Überprüfen Sie vor jeder Nutzung, ob Sitz und Pedale fest montiert sind.

Lockere Teile müssen sofort nachgezogen werden.

Gerät wackelt während der Nutzung

→ Stellen Sie die vier Standfüße so ein, dass das Gerät stabil auf dem Boden steht.

Monitor zeigt nichts an

→ Prüfen Sie

- ob das Kabel korrekt angeschlossen ist
- ob die Batterie richtig eingesetzt ist
- ob die Batterie leer ist (gegebenenfalls ersetzen)

Quietschgeräusche während der Nutzung

→ Prüfen Sie, ob Schrauben locker sind, und ziehen Sie diese fest.

WARTUNG UND PFLEGE

Alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) kontrolliert werden, 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 Console 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.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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 überfordrendes 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:

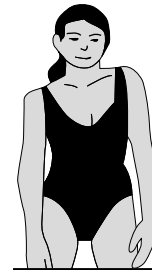
Zehen berühren:

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:

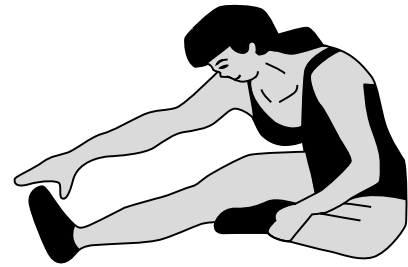
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie 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.



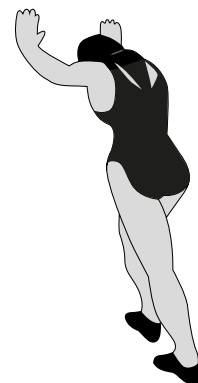
Seitliches Dehnen:

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

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Produkts aus dem Hause AsVIVA. Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe der Ware durch den Hersteller oder Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabedatums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 12 Monaten nach Übergabe des Produktes

Nach 12 Monaten müssen Sie beweisen, dass die Ware schon beim Kauf fehlerhaft gewesen ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

alle Teile, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.

Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen,

Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt 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 unter Garantiebedingungen!)

Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Produkt haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in den Gewährleistungsbestimmungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

Our service address: <https://www.asviva.de/service/support>



AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

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 within the scope of the right of withdrawal, the products should only be tested and tried out. Road vehicles maximum 1 km (clean and dry) and fitness equipment maximum 1 hour. Anything that is disproportionate can lead to compensation after revocation.
- 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.

Example for a revocation



Example of a repair procedure



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Please read the instructions carefully before you start the assembly!

When tightening the screw connections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.

Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubricating grease.

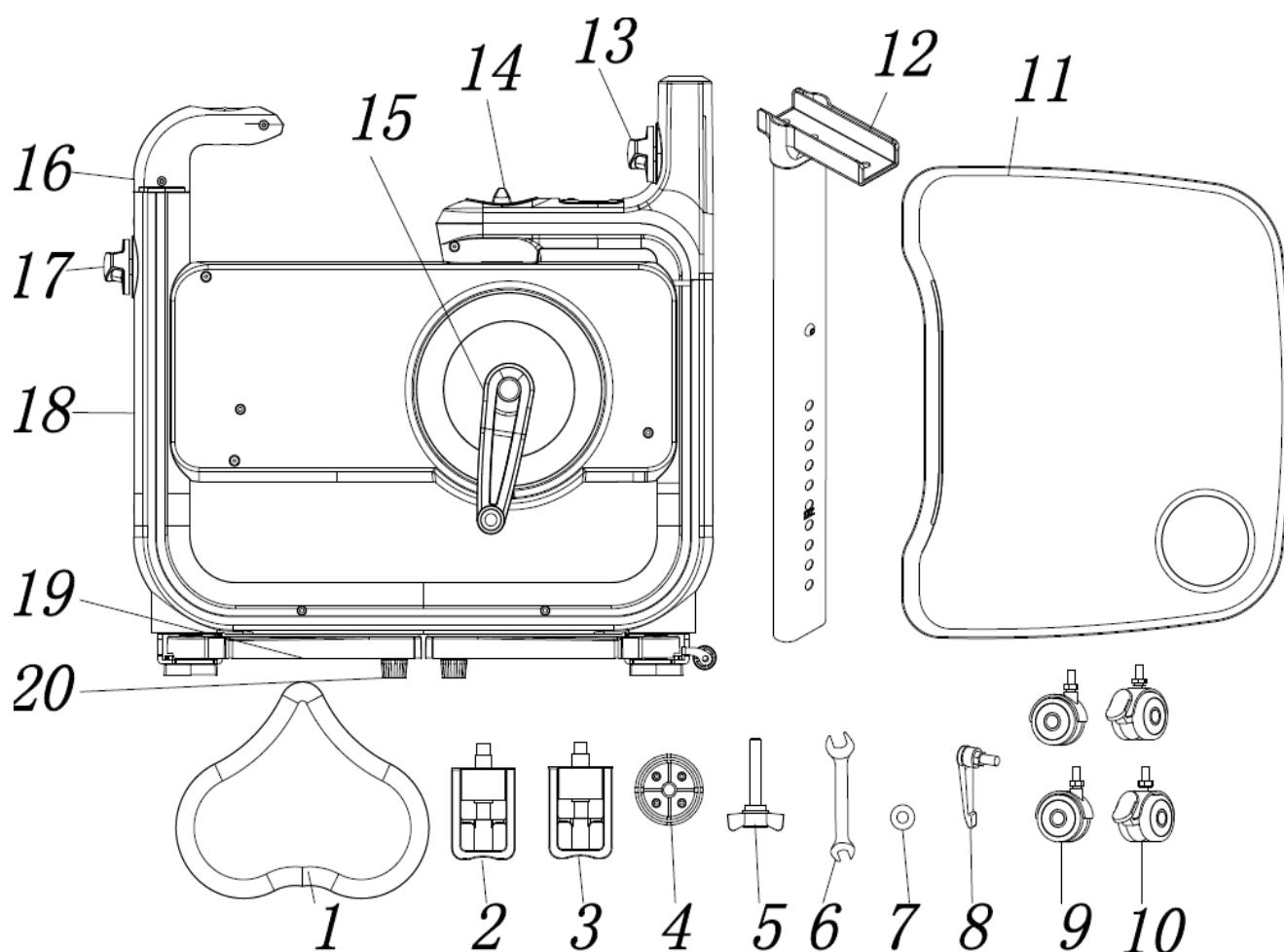
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Please refer to the maximum user weight specified on the factory label (nameplate) of the equipment. Adhering to this limit is important for your safety and to prevent damage to the machine.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Special attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the movable elements.
- If you pass on this device or have it used by another person, make sure that he or she is familiar with the contents of these operating instructions.
- This device may only be used for training by one person at a time.
- Check all screws, bolts and other connections for tightness before using for the first time and also later at regular intervals.
- Remove all sharp-edged objects from the vicinity of the device before starting the workout.
- Do not train on the machine unless it is functioning properly.
- Defective parts must be replaced immediately and the device must not be used until it has been repaired.
- Parents and other guardians should be aware of their responsibility, as due to the natural play instinct and the children's willingness to experiment, situations must be reckoned with for which the training equipment has not been built.
- If you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should not leave the children alone. You should supervise the children and, above all, point out the correct use of the device. The training devices are by no means suitable as toys.
- When setting up the device, please ensure that there is sufficient clearance in every direction.
- Children should not come unattended into the proximity of the equipment, since they could use the equipment in a way and MODE due to their natural play drive, for which it is not intended and there by accidents can result.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not protrude into the movement area during the exercise and interfere with the sequence.
- When setting up the unit, you should ensure that it is stable and that any unevenness in the floor is levelled out.
- Always wear training clothes and shoes suitable for fitness training when exercising on the machine. The clothing must be designed in such a way that it cannot get caught anywhere during the workout due to its shape (e.g. length). The shoes should be chosen to fit the training equipment, should always give the foot a firm hold and should have a non-slip sole.
- In principle, you should consult your doctor before starting a workout.
- He can give you concrete information about the intensity of the exercise that is suitable for you and give you tips on training and nutrition.

PARTS OVERVIEW



- 1. Seat
- 2. Pedal
- 3. Pedal
- 4. Rotating support
- 5. Seat lock pin
- 6. Open-end wrench
- 7. Flat washer
- 8. L-shaped lock pin
- 9. Non-lockable casters
- 10. Lockable casters
- 11. Tabletop / Desk
- 12. Support tube
- 13. Lock pin

- 14. Resistance adjustment knob
- 15. Crank
- 16. Seat post
- 17. Seat post lock pin
- 18. Main frame
- 19. Stabilizer
- 20. Adjustable feet

Before assembly, please check the parts diagram to ensure that all accessories are complete.

The ****gross weight**** of this product is ****26 kg****, and the ****net weight**** is ****23 kg****.
The ****base area**** is ****75 × 53 cm****, and the ****maximum height after assembly**** is ****120 cm****.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

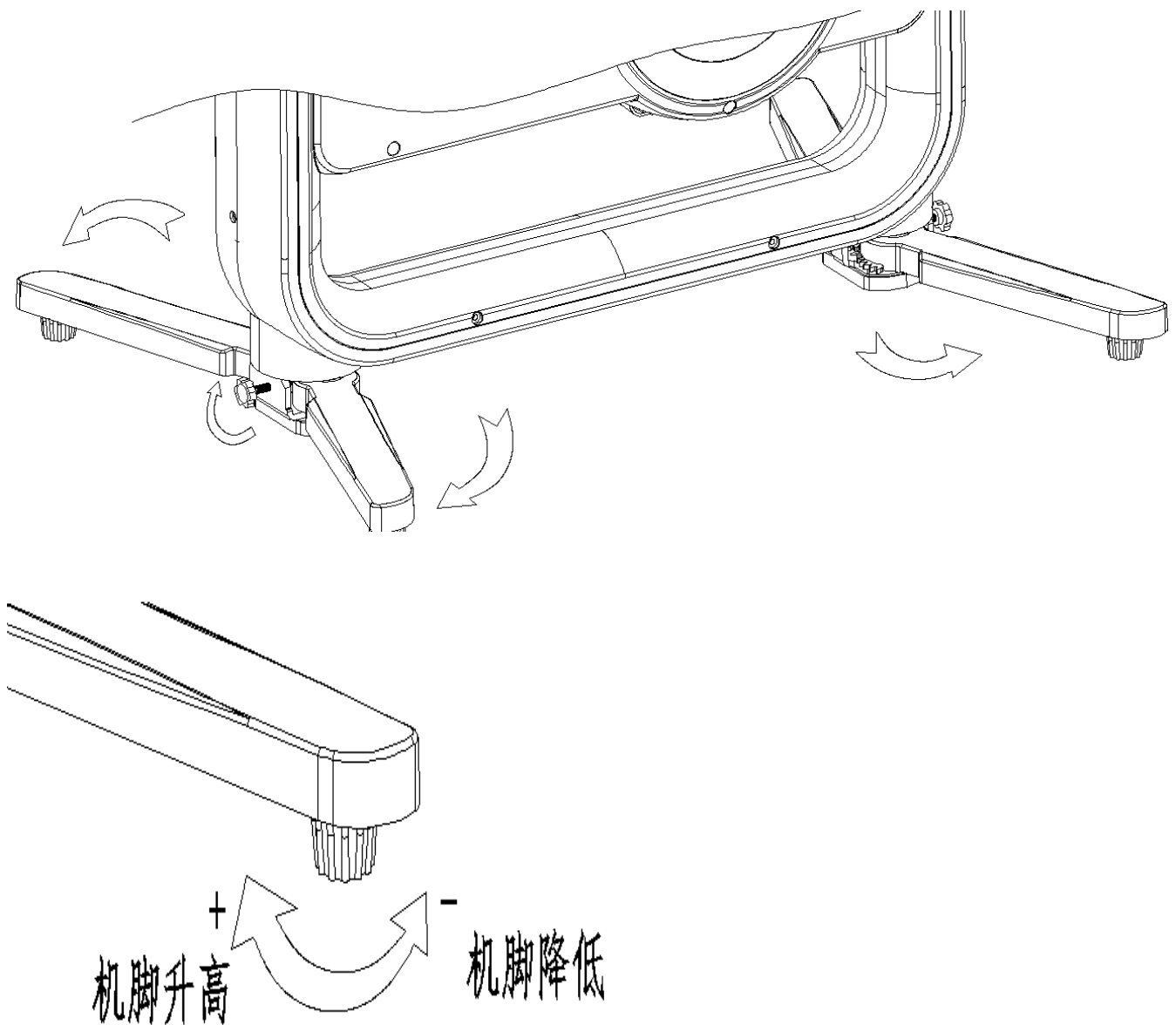
Place the main unit of the training device on a flat surface.
Then unfold the four support legs under the main unit by hand as shown in the illustration.

Note:

The optimal opening angle is reached when the legs cannot be unfolded any further.

Tighten the Torx bolt clockwise to secure the support legs.

If one of the legs does not touch the floor, adjust the corresponding adjustable foot by turning it until the device stands stable and level.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2

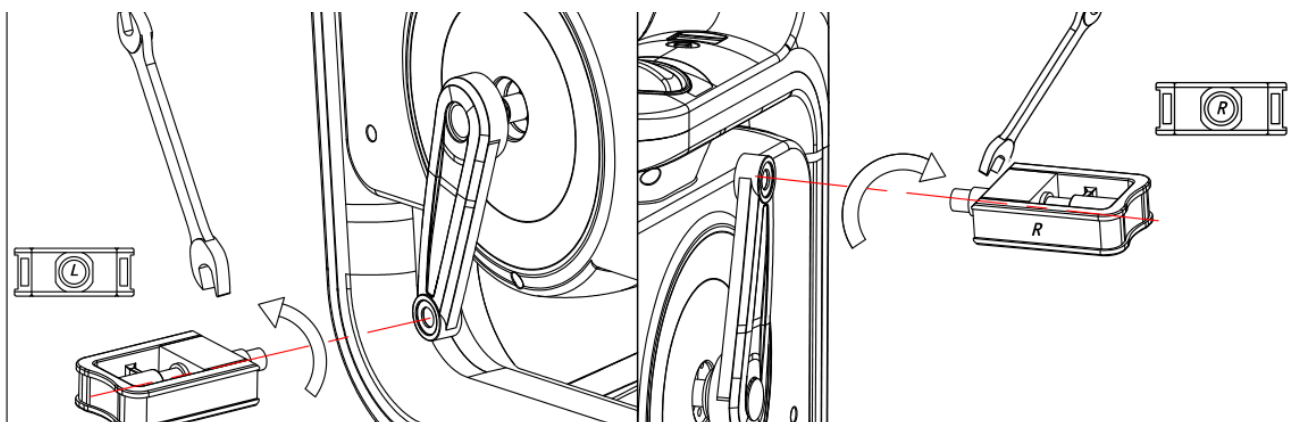
The pedals are marked “L” (left) and “R” (right).

Right pedal (R): Insert into the right crank and screw in clockwise. Then tighten with the supplied open-end wrench.

Left pedal (L): Insert into the left crank and screw in counterclockwise. Then tighten with the open-end wrench.

Notes:

Do not interchange the pedals, as this may cause damage.



STEP 3

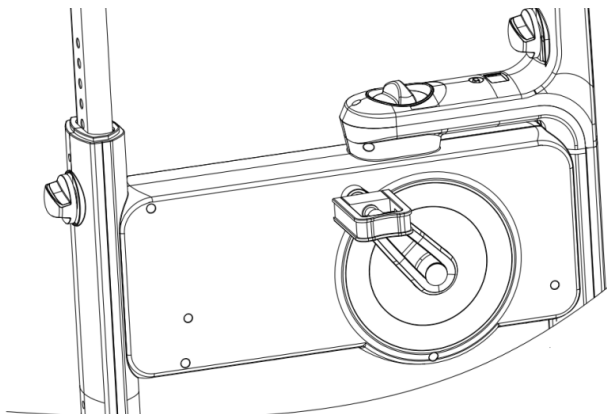
Seat height adjustment

Pull the lock pin outward and raise the seat unit to the desired height.

Release the lock pin so that it locks into position, then turn the locking knob clockwise to secure the height.

Note:

After assembly, the seat height can be adjusted according to the user's height.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4

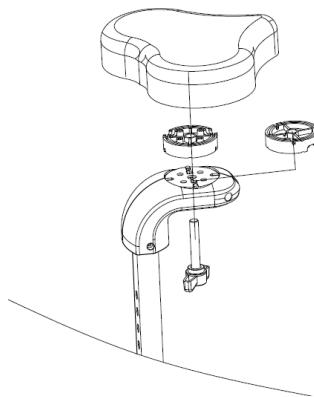
Seat cushion installation

Place the seat cushion onto the rotating seat support as shown in the illustration.
Secure the seat cushion to the seat support using the locking knob and tighten it firmly.

Note:

When the four locking pins of the rotating support are locked upward, the seat cushion cannot rotate (normal training mode).

When the rotating support is locked according to the second installation position, the seat cushion can rotate 360° (twist function).



STEP 5

Column installation

Insert the column into the designated holder.

Pull the lock pin outward and slide the column into the tube to the desired height.

If the column cannot be inserted further, slightly loosen the lock pin by turning it counterclockwise.

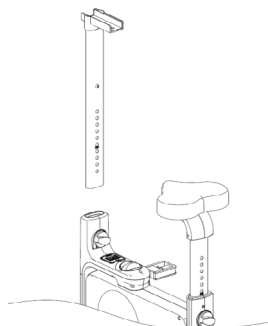
Release the lock pin so that the pin engages in one of the holes in the column.

Then turn the locking knob clockwise to secure the position.

Note:

The column has multiple adjustment holes. If the pin does not engage immediately, move the column slightly up or down until it locks into the correct hole.

The lock pin is also used to adjust the height of the tabletop. After installing the tabletop, the height can be adjusted according to the user's preference and then locked in place.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

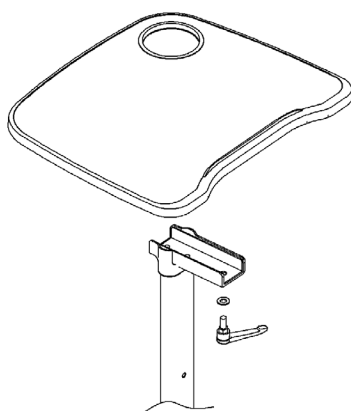
STEP 6

Tabletop installation

Place the tabletop onto the column as shown in the illustration. Make sure that the threaded hole on the underside of the tabletop aligns with the round hole in the column guide.

Insert the L-shaped bolt with the flat washer and turn it clockwise to secure the tabletop.

To adjust the front or rear position of the tabletop, slightly loosen the L-shaped bolt. After adjusting, tighten the bolt again to lock the tabletop in place.

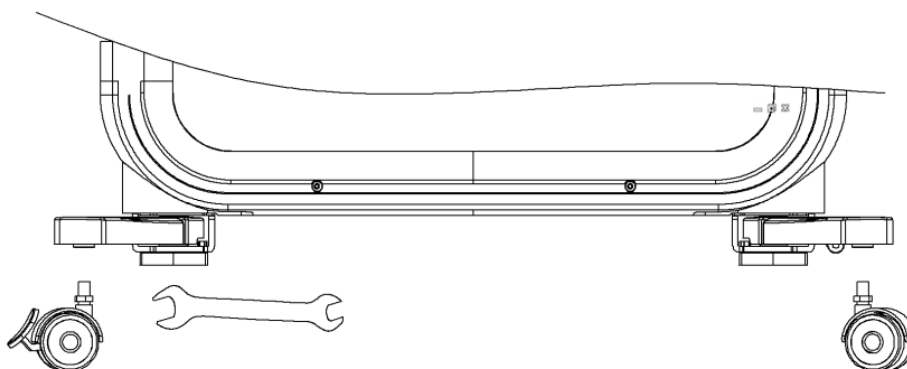


STEP 7

Caster installation (optional)

Depending on your needs, you can install casters or use the existing machine feet.

First remove the original machine feet by turning them counterclockwise. Then screw the non-lockable casters into the front mounts and tighten them with an open-end wrench. After that, install the lockable casters on the rear mounts. The wheels can be locked using the locking mechanism.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 8

Adjustments before training

Adjust seat and tabletop height

Adjust the height of the seat and tabletop using the lock pin.

The L-shaped bolt is used to adjust the front and rear position of the tabletop.

After adjustment, tighten all locking knobs securely.

Check the support legs

Before use, make sure that the front and rear Torx bolts are firmly tightened to prevent the device from moving.

Secure the casters (if installed)

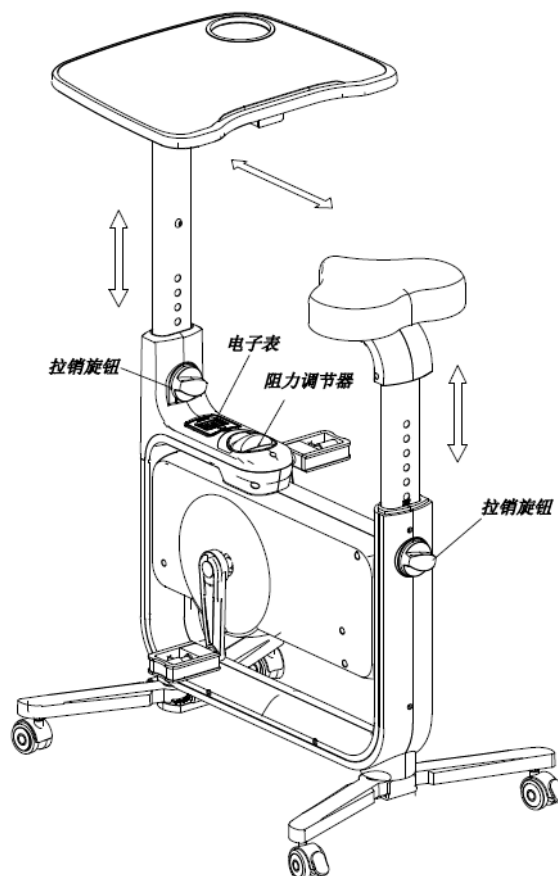
If casters are installed, the lockable casters must be locked to prevent the device from rolling.

Resistance adjustment

Turn the resistance adjustment knob to set the training resistance.

The resistance increases step by step from level 1 to level 8.

It is recommended to start with a low resistance level and increase it gradually as you get used to the exercise.



MONITOR

Monitor Functions

TIME – Displays the exercise time

Range: 0–99:59 (minutes:seconds)

SPD – Displays the current speed

Range: 0–999.9 km/h

DST – Displays the distance traveled

Range: 0–99.99 km

KCAL – Displays the estimated calorie consumption

Range: 0–999.9 kcal

Button Functions

Press the button: Turn on the monitor.

When SCAN flashes, each function is displayed automatically in sequence.

Press the button briefly to stop the SCAN mode and display a fixed value.

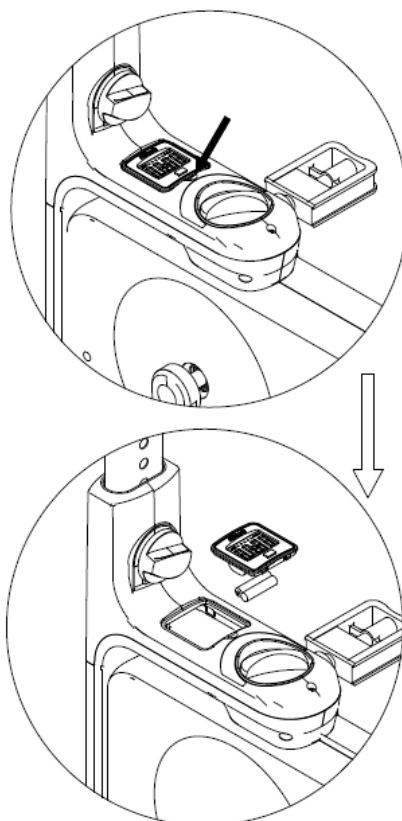
Press the button again to switch between the different functions.

Press and hold the button for 2 seconds: All values will be reset.

Monitor Notes

If there is no movement or button operation for 4 minutes, the monitor will automatically turn off.

When the device detects movement or a button is pressed, the monitor will automatically turn on again.



TROUBLESHOOTING

Important Notes

If the device becomes difficult to rotate or unusual noises occur, do not attempt to repair it yourself. Please contact your dealer or customer service.

Before each use, check whether the seat and pedals are securely fastened. Loose parts must be tightened immediately.

Device shakes during use

→ Adjust the four adjustable feet until the device stands stable on the floor.

Monitor does not display anything

→ Check whether:

the cable is connected correctly

the battery is installed correctly

the battery is empty (replace if necessary)

Squeaking noise during use

→ Check whether any bolts are loose and tighten them if necessary.

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



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 12 months after delivery of the product.

1. The warranty does not cover:

- all parts of the device which are subject to wear due to function, in so far as they are not production or material defects.
- Damage caused by improper or faulty maintenance and repairs, alterations or replacement of parts which have not been carried out by a qualified person.
- Damage caused by improper use and force majeure.

2. Authorized warranty claims are provided if:

- The claim or defect at the time of handing over to the customer already existed.
- No natural or function-related wear Cause of the wear or alteration of the goods (see list of wear parts)!
- The damage or defect is not caused by the fact that the device was not used as intended.

If you have questions about your product, our staff will help you
Service department.

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

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EU DECLARATION OF CONFORMITY (in accordance with EN ISO/IEC 17050-1:2010)

Manufacturer: AsVIVA Brands GmbH, Borsigstraße 4, 41542 Dormagen Germany

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

Product: Treadmill (with Bluetooth function)

Model: H26

Model number: JTB901A

Conformity Assessment Procedure: Module A – Internal production control. No notified body involved.

The object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonisation legislation:

1. Directive 2006/42/EC (Machinery Directive)
2. Directive 2014/30/EU (Electromagnetic Compatibility Directive)
3. Directive 2014/53/EU (Radio Equipment Directive)
4. Directive 2011/65/EU (RoHS Directive)
5. Regulation (EC) No 1907/2006 (REACH)

The following harmonised standards and technical specifications have been applied:

- EN ISO 20957-1:2013 (Stationary training equipment – General safety requirements)
- EN ISO 20957-5:2013
- EN ISO 12100:2010 (Risk assessment and risk reduction)

Electrical safety & EMC:

- EN 60335-1:2012 + A11:2014 (Safety of electrical appliances)
- EN 61000-6-1:2007 (EMC – Immunity for residential environments)
- EN 61000-6-3:2007 + A1:2011 (EMC – Emission standard for residential environments)

For radio (Bluetooth) functionality:

- EN 300 328 V2.2.2 (2.4 GHz ISM band transmission systems)
- EN 301 489-1 V2.2.3 (EMC for radio equipment – general requirements)
- EN 301 489-17 V3.2.4 (EMC for Bluetooth devices)
- EN 62479:2010 (Assessment of exposure to electromagnetic fields)

RoHS technical documentation:

- EN IEC 63000:2018

Company	Representative
AsVIVA Brands GmbH Borsigstraße 4 41541 Dormagen Germany E-Mail: service@asviva.de Phone: +49 (0) 2133 - 8688812 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2026.03.15