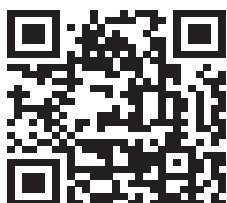




VIVA

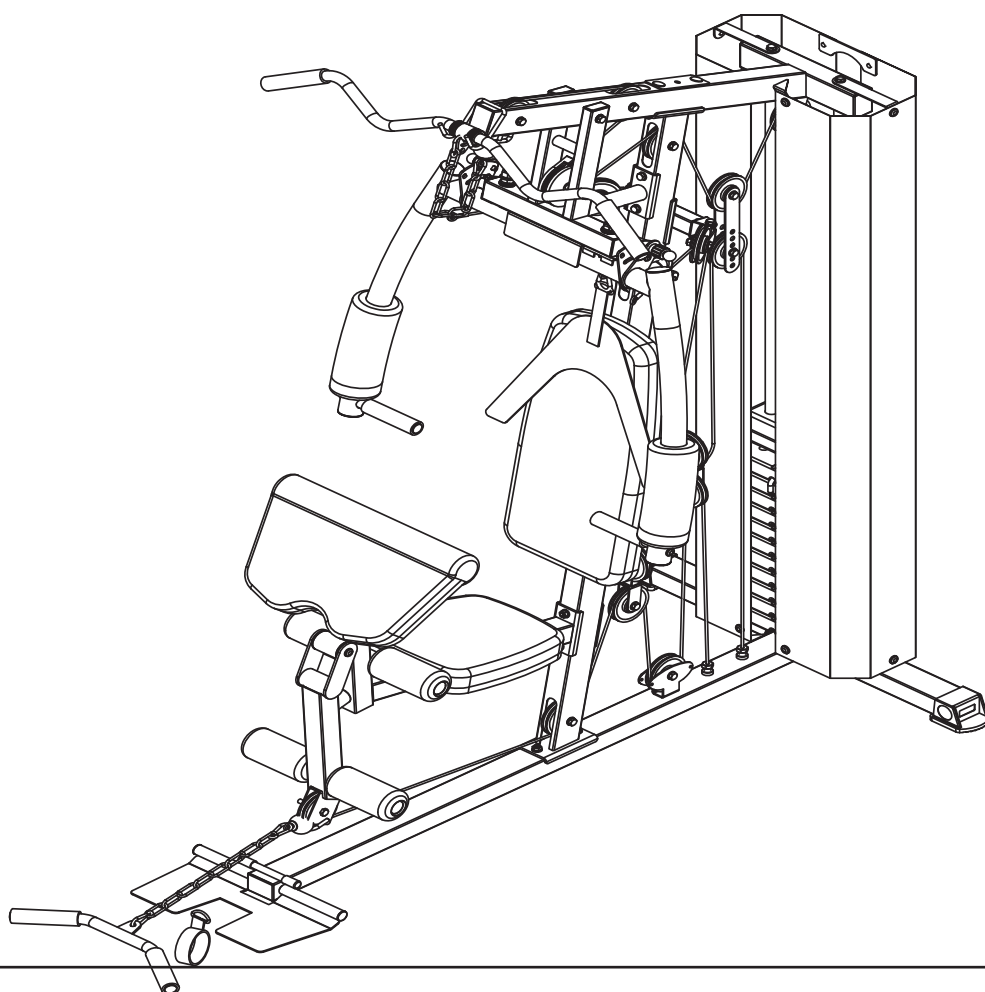
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL



Produktinfo

MG5



VERSION: V1

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
TEILELISTE	8
TEILELISTE	9
MONTAGE.....	10
ÜBUNGSVORSCHLÄGE	26
WARTUNG UND PFLEGE	29
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	30
WARRANTY TERMS	31
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	32
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	33
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	35
EXERCISE INSTRUCTIONS	49
WARRANTY DEVICE	51
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	52

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG!

ur 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 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.

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
ZAHLUNGSART



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 MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein 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



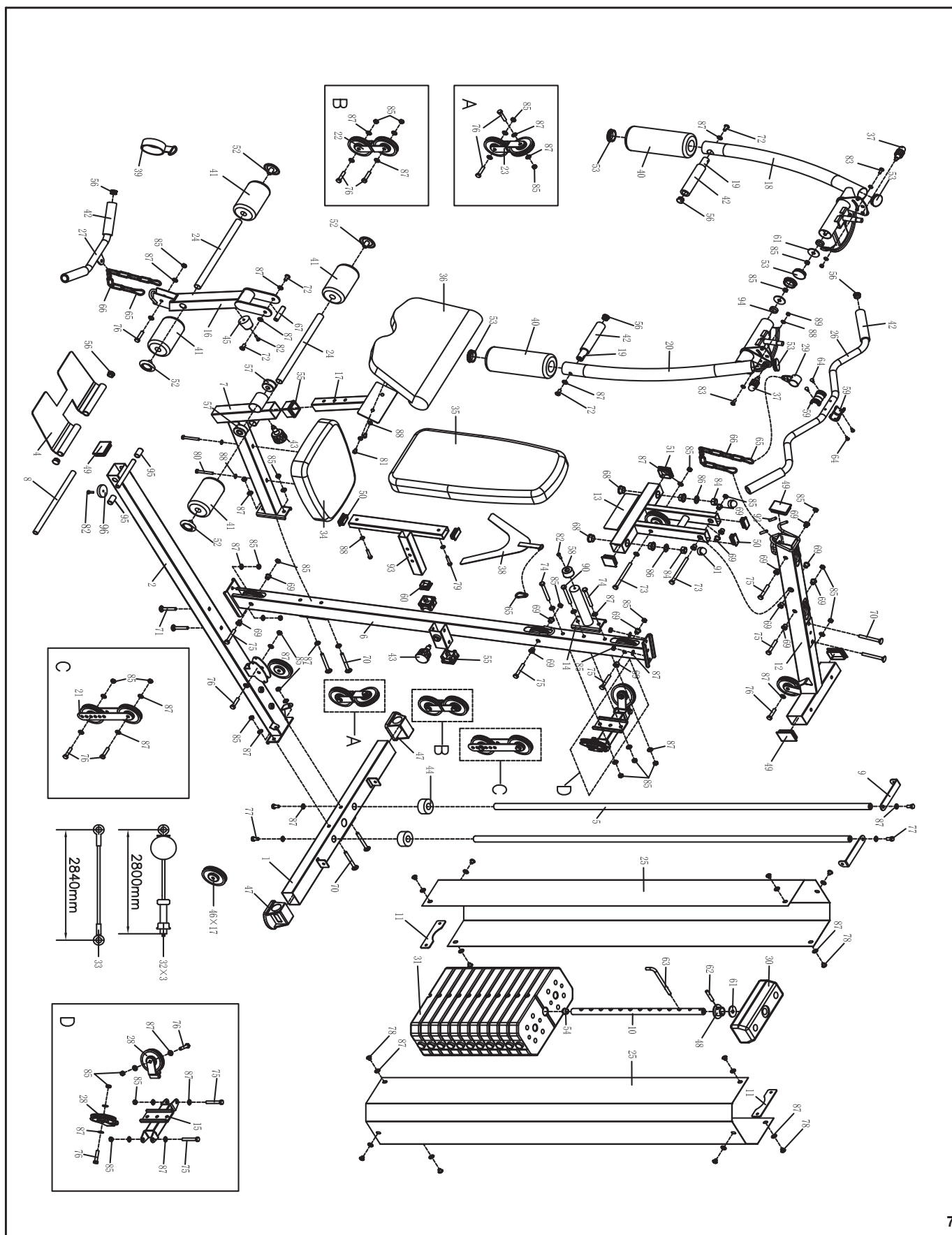
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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.
- Am Gerät dürfen keine Extra Gewichte angebracht werden!
- Bitte beachten Sie die Angaben zum maximalen Nutzergewicht auf dem Fabrikschild des Geräts.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

NO	description	Q'TY	NO	description	Q'TY
1	"Rear bot'tom pipe assembly"	1	30	Counter weight head	1
2	Ground pipe assembly	1	31	Clump weight	11
3	Round rubber pad	1	32	"high-pulling wire rope assembly(2800mm)"	3
4	Pedal	1	33	"Butterfly arm wire rope assembly (2840mm)"	1
5	"Counterweight guide rod weldment"	2	34	Seat cushion components	1
6	Front inclind tube assembly	1	35	Backrest cushion components	1
7	"Front bottom frame support pipe assembly"	1	36	Hand pad component	1
8	Limit tube	1	37	Small spring pin rotary knob	2
9	Shield connecting plate1	2	38	"Training rope assembly"	1
10	Weight lever assembly	1	39	"Round adhesive tape components"	1
11			40	Big sponge stick	2
12	Carrying bar assembly	1	41	Sponge stick	4
13	Cantilever assembly	1	42	Sponge grip	6
14	Limit tube assembly	1	43	Spring pin rotary knob	2
15	"U-shaped seat connecting pipe assembly"	1	44	Shock pad	2
16	Leg-lifting assembly	1	45	Leg-lifting blotter	1
17	Rubber grip assembly for hands	1	46	Pulley	17
18	Right swing arm assembly	1	47	Outer foot strap	2
19	"Front push handlebar assembly"	2	48	Counterweight head bushing	1
20	"Left swing arm assembly"	1	49	"50*70 internal plug of the rectangular tube"	4
21	"Pulley connecting plate"	2	50	"25*50 internal plug of the rectangular tube"	4
22	Double U-shaped seat weldment	1	51	50 internal plug of the square tube	2
23	Rotating U seat	1	52	25 circular tube plug	4
24	Sponge stick tube	2	53	"50 internal plug of the round tube"	4
25	Iron net protection cover	2	54	spheroidal internal plug of the round tube	1
26	"High handlebar tube assembly"	1	55	Bushing between pipes	3
27	"high-pulling handlebar assembly"	1	56	"25 internal plug of the round tube"	8
28	"Swing arm U-shaped seat assembly"	2			
29	high-pulling bushing weldment	1			

TEILELISTE

NO	description	Q'TY	NO	description	Q'TY
57	Plastic shaft sleeve	2	81	Hexagonal bolt (M8*15)	2
58	Push-forward cushion	1	82	Cross recessed pan head screws (M6*20)	3
59	"Circular tube shaft sleeve"	4	83	Hexagonal bolt M8*25	2
60	38 internal plug of the square tube	1	84	Jam nut(M16)	2
61	Adjusting rod flat pad	3	85	Jam nut(M10)	37
62	Straight pin	1	86	Big flat pad (Φ16)	2
63	L-shaped inserted pin	1	87	Flat pad (Φ10)	70
64	Self-plugging rivet	4	88	Flat pad (Φ8)	10
65	Lock catch	5	89	Jam nutM8	2
66	Eight-ring chain	2	90	Hexagonal bolt (M10*95)	1
67	Rotation shaft	1	91	Nut cover□M16)	2
68	"Pulley pressing sleeve □big□"	4	92	"High-pulling PVC sleeve"	2
69	"Pulley pressing sleeve □small□"	16	93	"Cushion adjustment tube"	1
70	Pan head square neck bolt (M10*90)	6	94	Spacer bush	2
71	"Pan head square neck bolt (M10*65)"	2	95	PVC gum cover	2
72	"Hexagon socket pan-headed bolt (M10*20)"	4	96		
73	Hexagonal bolt (M10*135)	2			
74	"Hexagonal bolt (M10*90)"	2			
75	"Hexagonal bolt (M10*65)"	8			
76	"Hexagonal bolt (M10*45)"	10			
77	Hexagonal bolt (M10*20)	4			
78	"Hexagon socket pan-headed bolt (M10*12)"	12			
79	Hexagonal bolt M8*40	2			
80	"Hexagonal bolt (M8*65)"	2			

MONTAGE

Schritt 1

Hintere Basis montieren

Platzieren Sie die hintere untere Rohrbaugruppe (1) und die Bodenrohr-Baugruppe (2) entsprechend der Abbildung.

Verbinden Sie beide Teile mit den Schrauben M10×90 (70), Unterlegscheiben Φ10 (87) und Sicherungsmuttern M10 (85) und ziehen Sie alles fest an.

Führungsstangen einsetzen

Setzen Sie die Führungsstangen-Einheit für die Gewichte (5) in die vorgesehenen Öffnungen der hinteren unteren Rohrbaugruppe (1) ein.

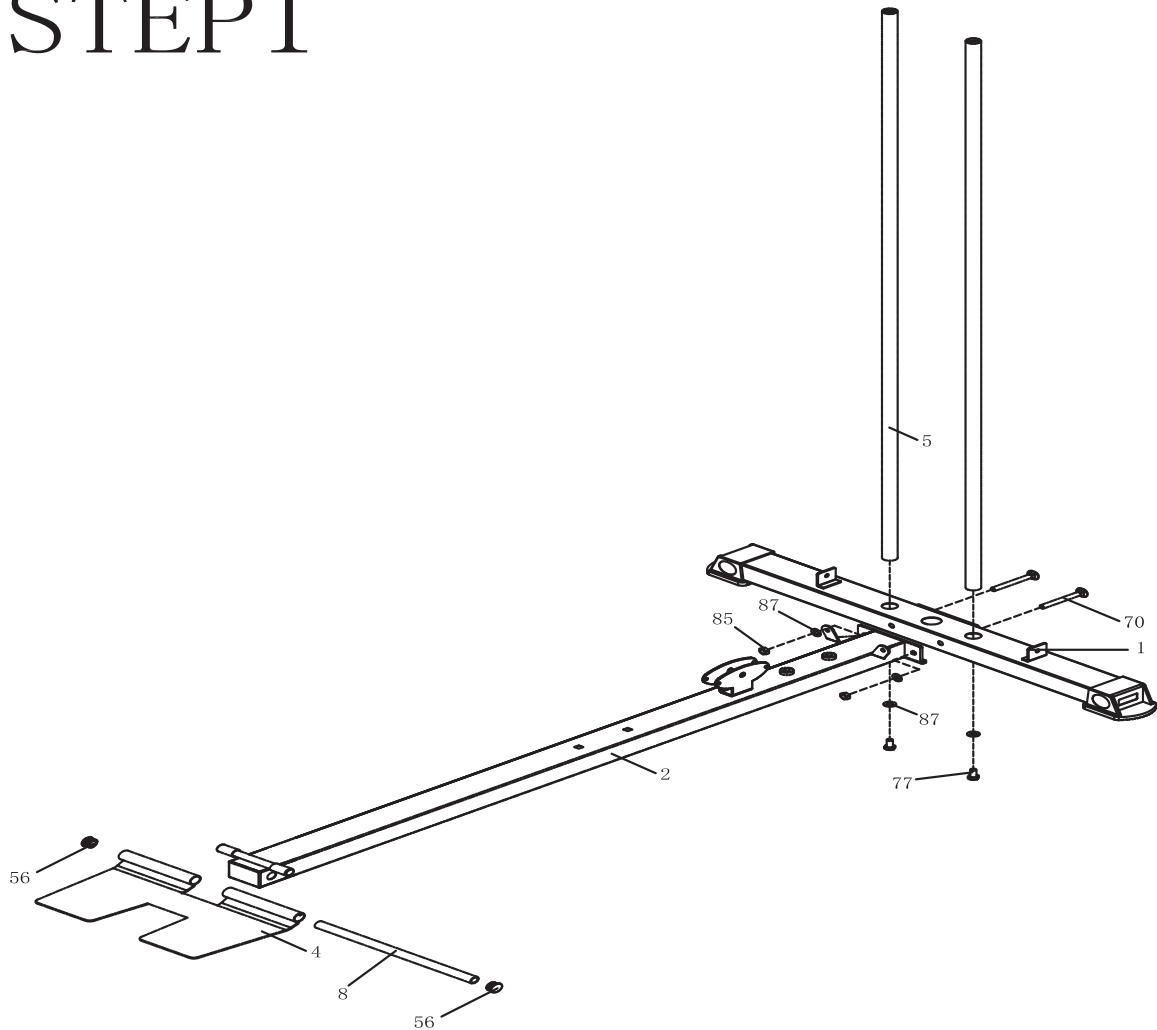
Befestigen Sie diese anschließend von unten mit Schrauben M10×20 (77) und Unterlegscheiben Φ10 (87).

Pedal und Anschlag montieren

Führen Sie das Anschlagrohr (8) durch das Pedal (4) und befestigen Sie es gemäß Abbildung an der vorderen Bodenrohr-Baugruppe.

Verschließen Sie anschließend beide Enden des Anschlagrohrs (8) mit den runden Rohrstopfen (56).

STEP 1



MONTAGE

Schritt 2

Vorderes Schrägrohr montieren

Setzen Sie die vordere Schrägrohr-Baugruppe (6) gemäß Abbildung auf die bereits montierte Bodenrohr-Baugruppe (2).

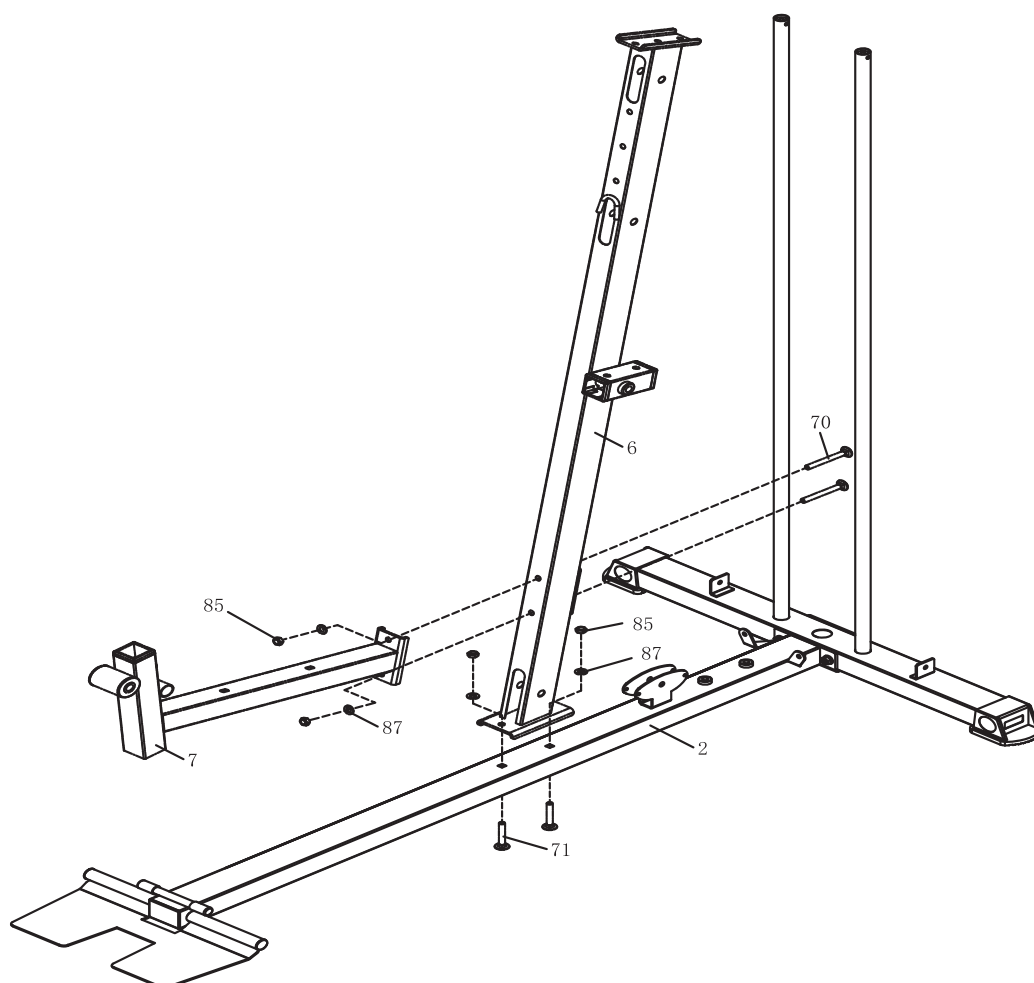
Befestigen Sie diese mit Schrauben M10×65 (71), Unterlegscheiben Φ10 (87) und Sicherungsmuttern M10 (85). Ziehen Sie alle Verbindungen fest an.

Vordere Stützstrebe befestigen

Positionieren Sie die vordere untere Stützrohr-Baugruppe (7) an der vorderen Schrägrohr-Baugruppe (6) entsprechend der Abbildung.

Verbinden Sie die Teile mit Schrauben M10×90 (70), Unterlegscheiben Φ10 (87) und Sicherungsmuttern M10 (85) und ziehen Sie alles fest an.

STEP 2



MONTAGE

Schritt 3

Gewichtseinheit montieren

Setzen Sie zunächst den Dämpfungspuffer (44) und das Gewicht (31) gemäß Abbildung in die Führungstangen-Einheit (5) ein.

Bauteile einsetzen und sichern

Schieben Sie die Teile anschließend in der dargestellten Richtung ein.

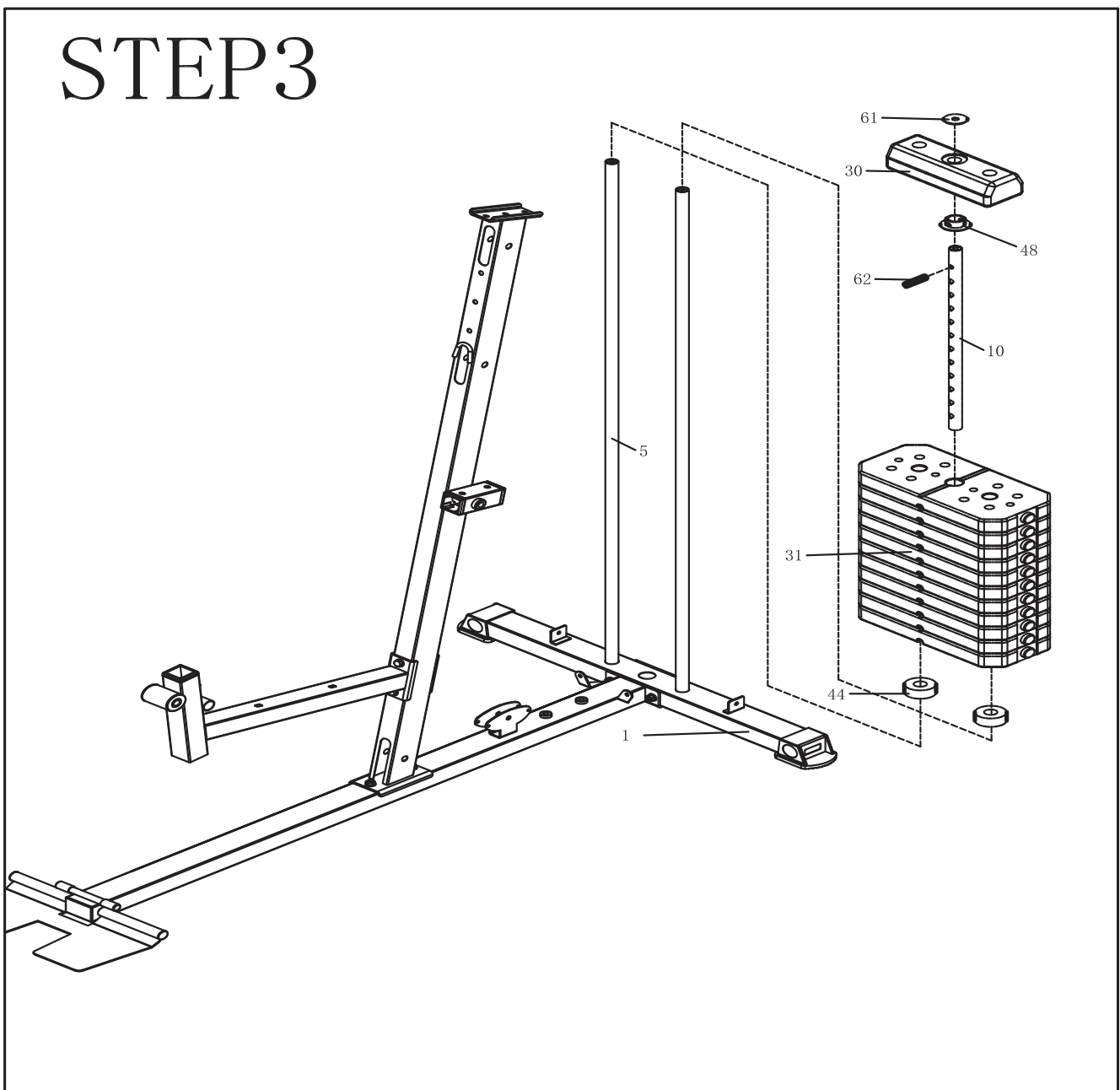
Führen Sie den Sicherungsstift (62) durch die Buchse des Gewichtskopfes (48) sowie durch das erste Loch der Hebel-Baugruppe (10) (von oben gezählt).

Gewichtskopf montieren

Montieren Sie danach den Gewichtskopf (30).

Unterlegscheibe einsetzen

Platzieren Sie abschließend die Unterlegscheibe (61) der Einstellstange an der vorgesehenen Position.



MONTAGE

Schritt 4

Vorderes Schrägrohr montieren

Trägerstange montieren

Richten Sie die Bohrungen des horizontalen Rohrs der Trägerstangen-Baugruppe (12) mit der Führungstangen-Einheit (5) aus und verbinden Sie die Teile miteinander.

Obere Verschraubung (noch nicht festziehen)

Befestigen Sie die Verbindung von oben mit Schrauben M10×20 (77), Unterlegscheiben Φ10 (87) und der Abdeck-/Verbindungsplatte (9).

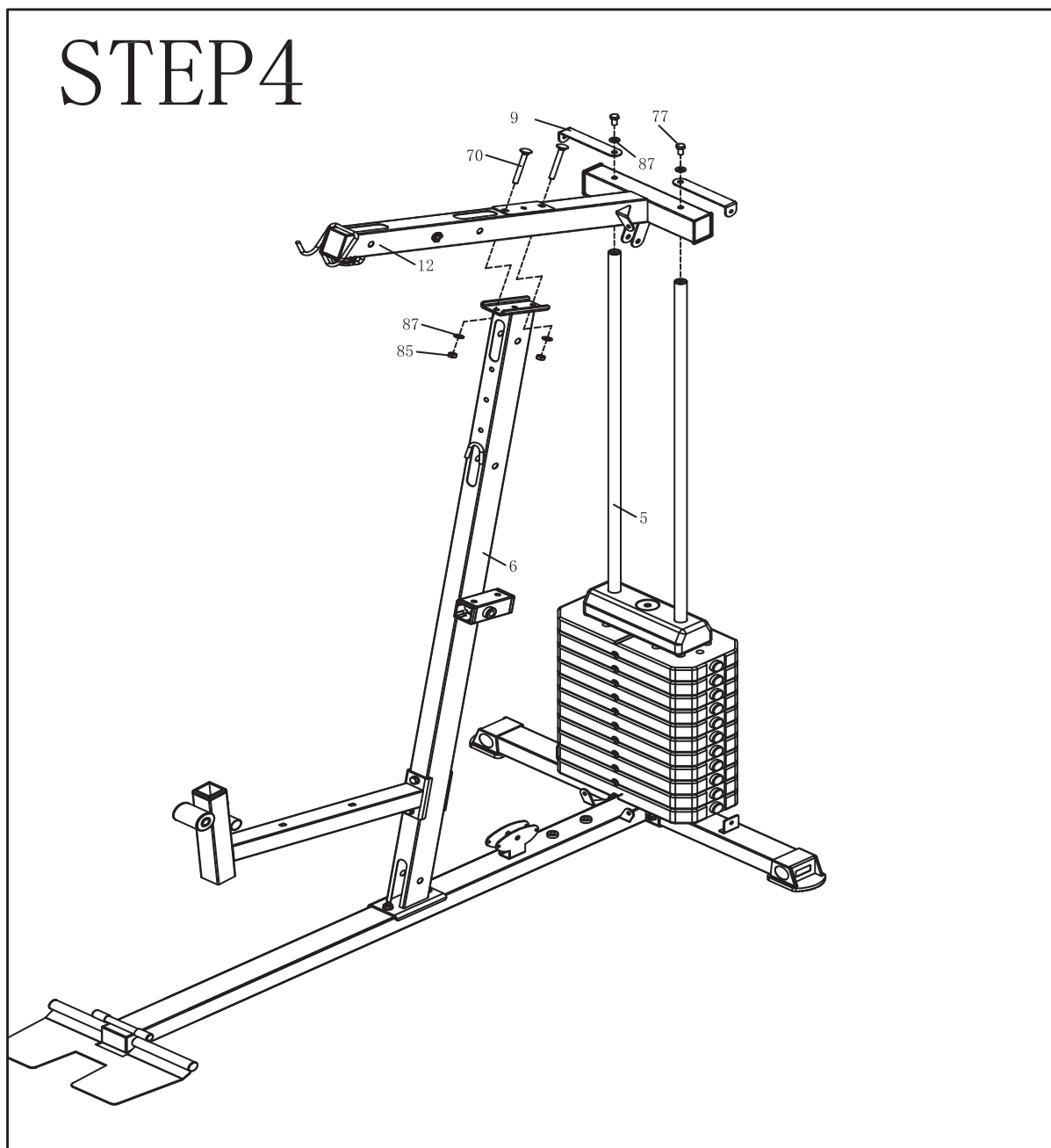
Wichtig: Ziehen Sie diese Schrauben zunächst nur leicht an, noch nicht vollständig festziehen.

Mit vorderem Rahmen verbinden

Richten Sie anschließend die Bohrungen der Trägerstangen-Baugruppe (12) mit der vorderen Schrägrohr-Baugruppe (6) gemäß Abbildung aus.

Endgültig verschrauben

Befestigen Sie die Teile mit Schrauben M10×90 (70), Unterlegscheiben Φ10 (87) und Sicherungsmuttern M10 (85) und ziehen Sie diese Verbindung fest an.



MONTAGE

Schritt 5

Rahmenverbindung montieren

Positionieren Sie die Anschlagrohr-Baugruppe (14), die vordere Schrägrohr-Baugruppe (6) sowie die U-förmige Sitz-Verbindungsrohr-Baugruppe (15) gemäß Abbildung.

Verbinden Sie die Teile mit Schrauben M10×95 (90) und M10×90 (74), Unterlegscheiben $\Phi 10$ (87) sowie Sicherungsmuttern M10 (85).

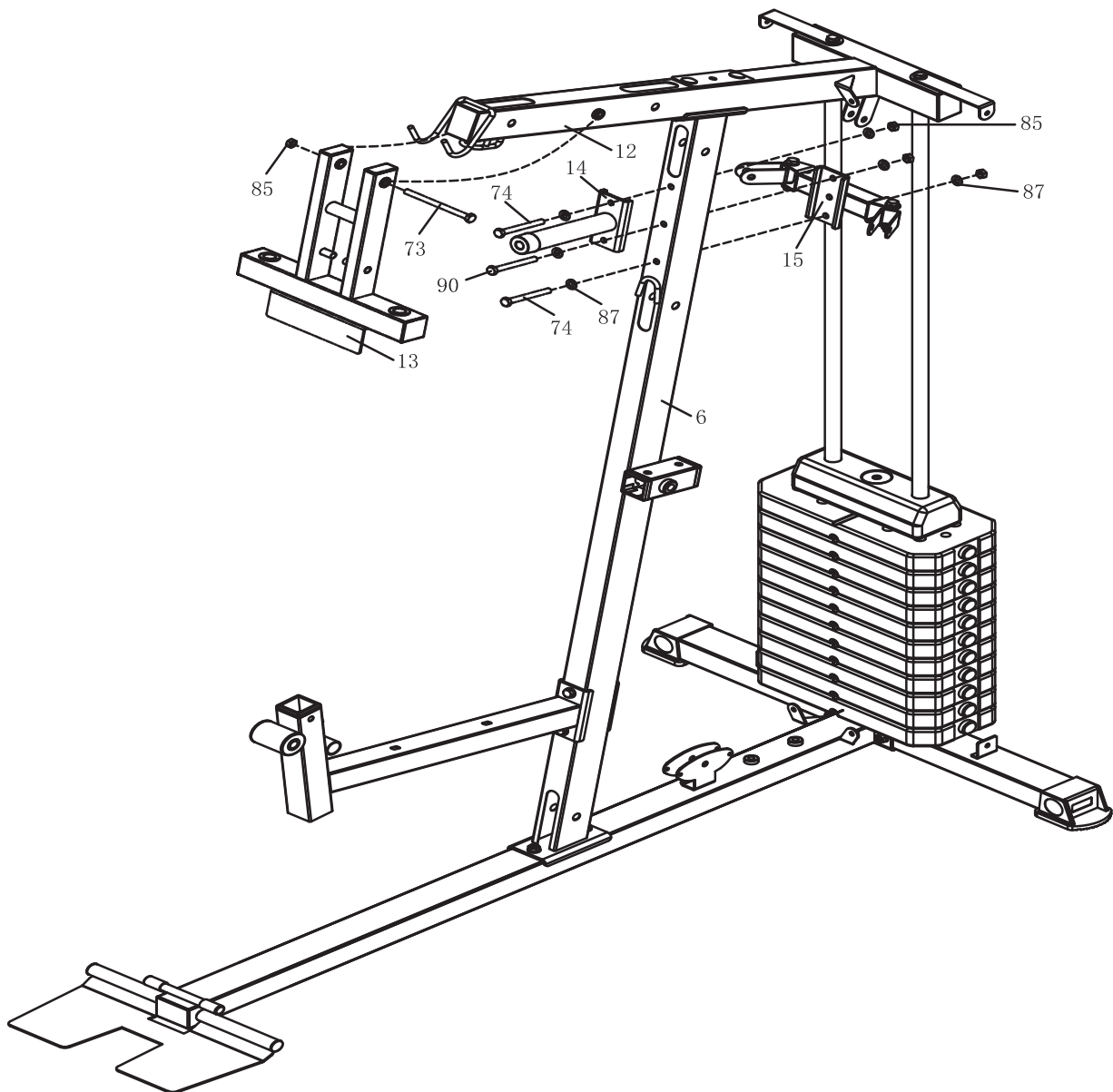
Ziehen Sie alle Verbindungen fest an.

Ausleger montieren

Setzen Sie die Ausleger-Baugruppe (13) in die vorgesehenen Öffnungen der Trägerstangen-Baugruppe (12) ein.

Befestigen Sie diese mit Schrauben M10×135 (73) und Sicherungsmuttern M10 (85) und ziehen Sie alles fest an.

STEP5



MONTAGE

Schritt 6

Drehachse und Beintrainer montieren

Setzen Sie die Drehachse (67) gemäß Abbildung in die vordere untere Stützrohr-Baugruppe (7) ein. Richten Sie anschließend die Beintrainer-Baugruppe (16) entsprechend aus und befestigen Sie diese mit Schrauben M10×20 (72) sowie Unterlegscheiben Ø10 (87).

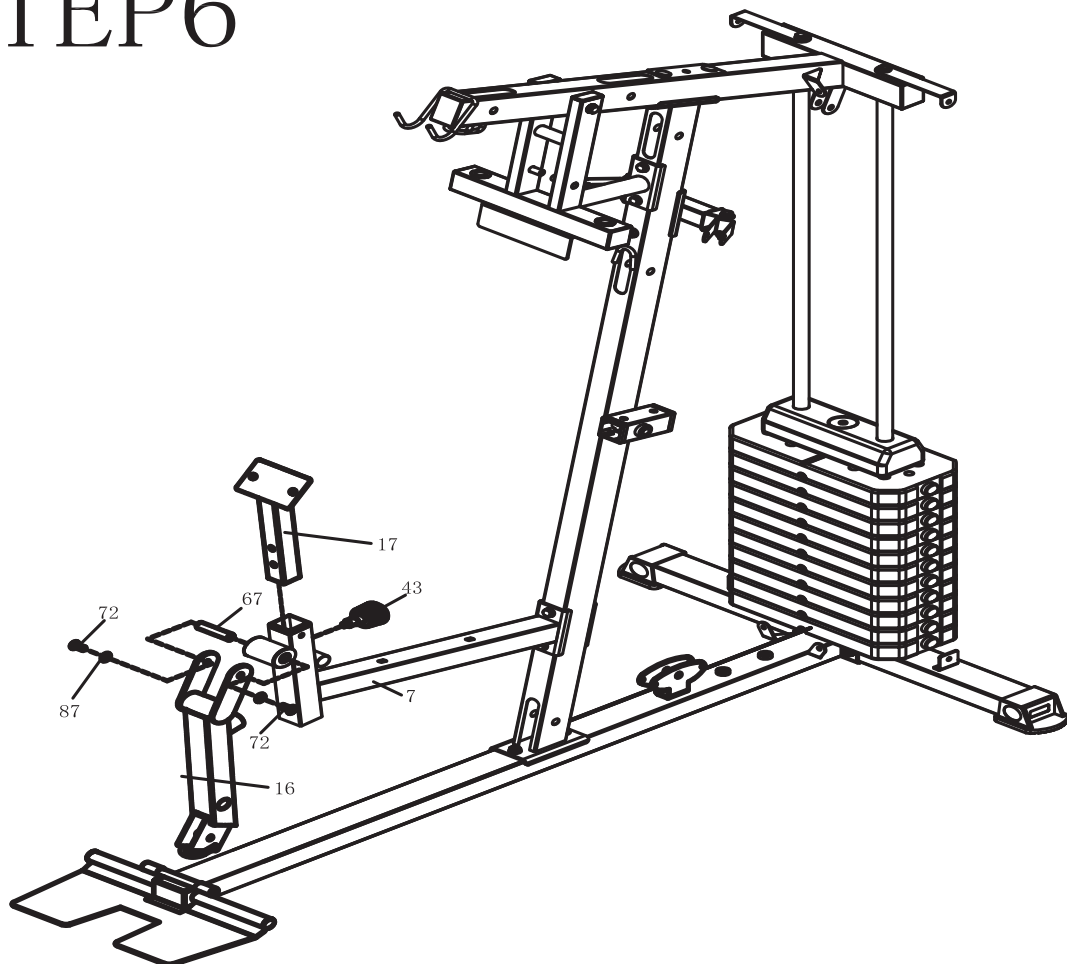
Ziehen Sie die Schrauben fest an.

Handgriffe einsetzen

Stecken Sie die Handgriff-Baugruppe (17) in die vordere untere Stützrohr-Baugruppe (7).

Fixieren Sie diese mit dem Federstift-Drehknopf (43).

STEP 6



MONTAGE

Schritt 7

Schwenkarme montieren

Befestigen Sie den rechten Schwenkarm (18) und den linken Schwenkarm (20) an den vorgesehenen Aufnahmen der Ausleger-Baugruppe (13) gemäß Abbildung.

Verwenden Sie dafür Sicherungsmuttern M16 (84) und große Unterlegscheiben $\Phi 16$ (86) und ziehen Sie alles fest an.

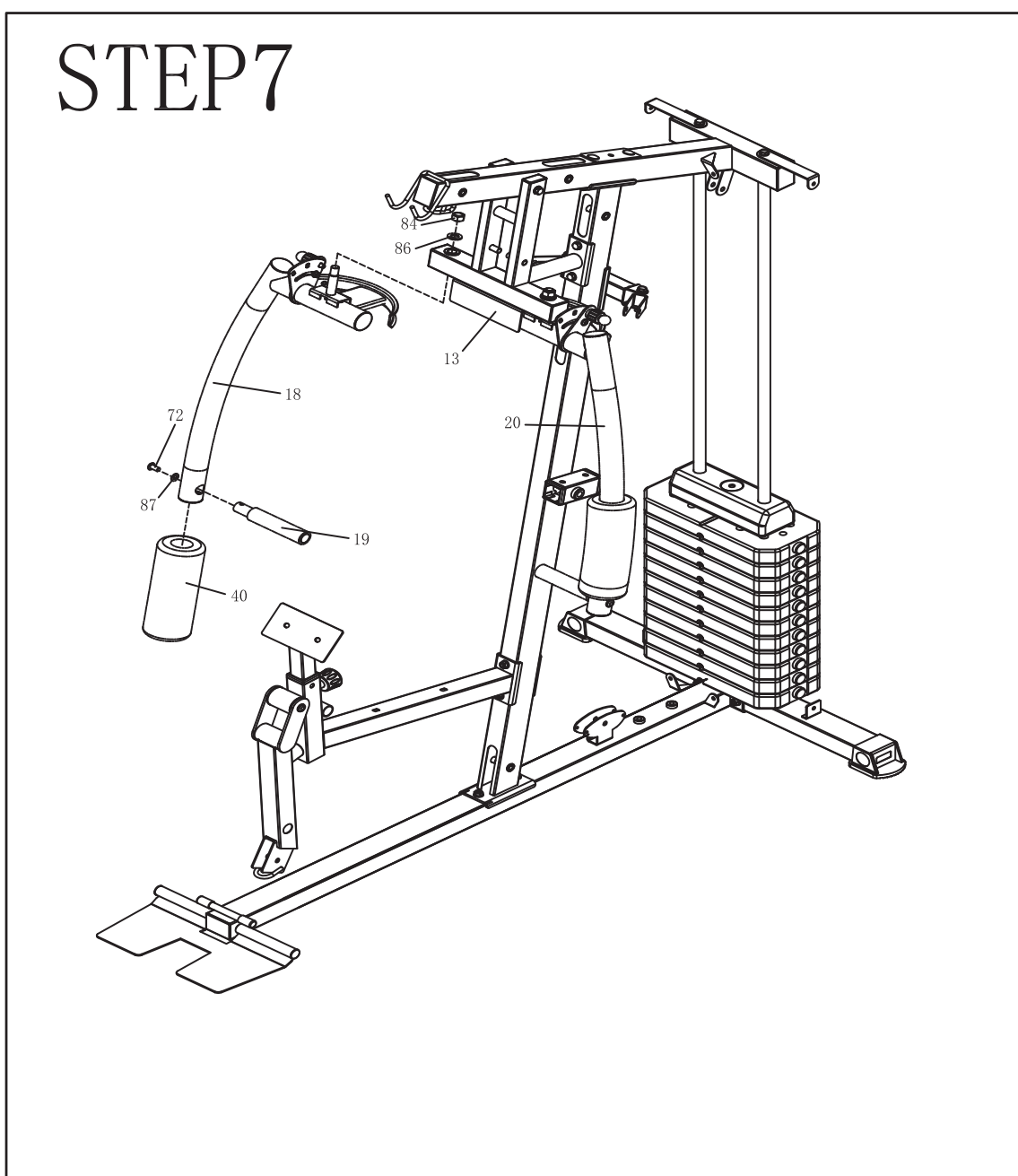
Polsterrollen anbringen

Montieren Sie die großen Schaumstoffrollen (40) auf den rechten und linken Schwenkarm (18 / 20) entsprechend der Abbildung.

Frontgriff einsetzen

Führen Sie die vordere Griffstangen-Baugruppe (19) durch die vorgesehenen Öffnungen der beiden Schwenkarme (18 / 20).

Befestigen Sie diese anschließend mit Schrauben M10×20 (Innensechskant mit Rundkopf).



MONTAGE

Schritt 8

Legen Sie den Seilzug (32) zunächst genauso ein, wie in der Abbildung dargestellt. Achten Sie dabei genau auf den gezeigten Verlauf und die richtige Reihenfolge der Montage.

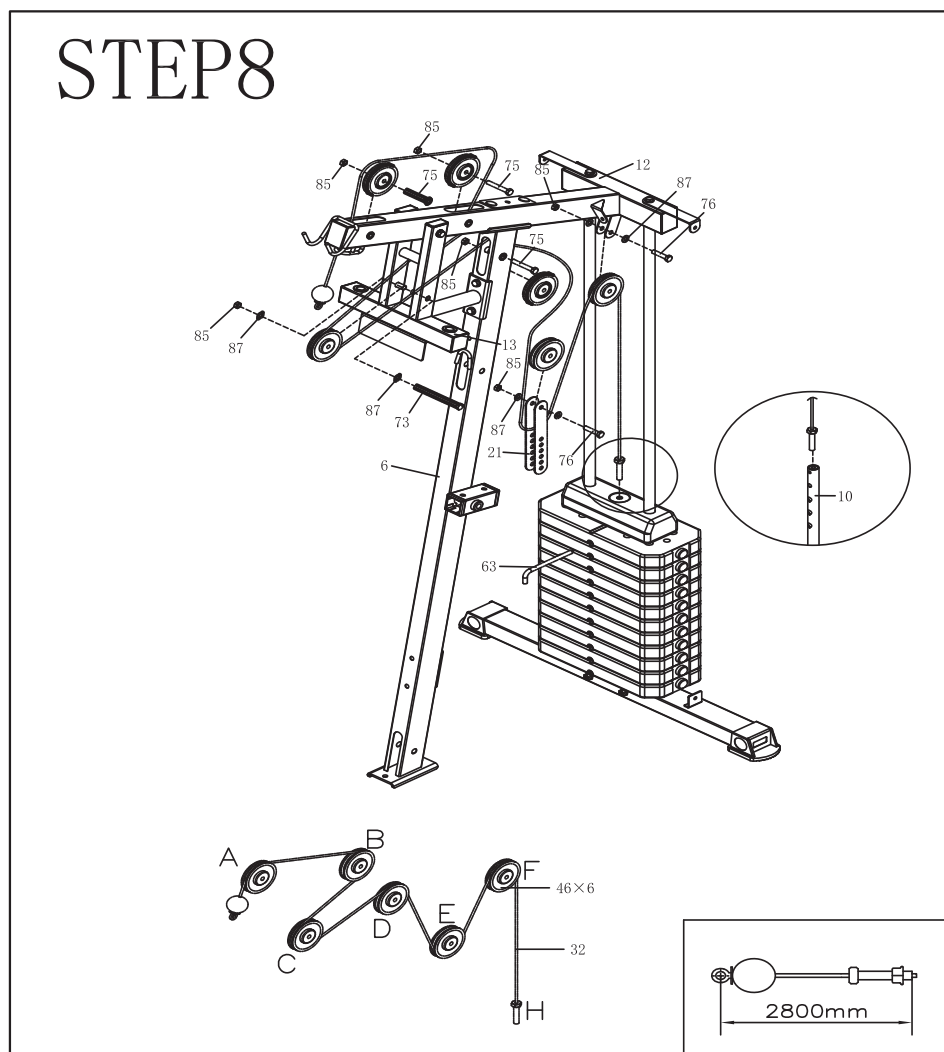
Die Rollen A, B und D werden jeweils auf die gleiche Weise montiert. Verwenden Sie dafür eine Schraube M10×65 (75), setzen Sie die Rollen-Baugruppe (46) ein und befestigen Sie alles mit einer Sicherungsmutter M10 (85).

Für Rolle C erfolgt die Montage etwas anders: Befestigen Sie diese an der Ausleger-Baugruppe (13). Die Reihenfolge ist dabei: Schraube M10×135 (73), Unterlegscheibe (87), Rollen-Baugruppe (46), Unterlegscheibe (87), anschließend die Sicherungsmutter M10 (85).

Rolle E wird mit den Verbindungsplatten (21) montiert. Verwenden Sie dazu die Schraube M10×45 (76) und setzen Sie die Teile in folgender Reihenfolge zusammen: Unterlegscheibe, Verbindungsplatte, Rolle, Verbindungsplatte, Unterlegscheibe, Sicherungsmutter.

Rolle F wird an der Trägerstangen-Baugruppe (12) befestigt. Dafür verwenden Sie ebenfalls die Schraube M10×45 (76), zwei Unterlegscheiben (87), die Rollen-Baugruppe (46) und eine Sicherungsmutter M10 (85).

Befestigen Sie zum Schluss das andere Ende des Seilzugs (32) an der Hebel-Baugruppe (10) und ziehen Sie die Verbindung fest an. Stecken Sie anschließend den L-förmigen Sicherungsstift (63) in das gewünschte Gewicht, um den Gewichtsblock einzustellen.



MONTAGE

Schritt 9

Die Drahtseile (32) gemäß Abbildung positionieren und in der dargestellten Reihenfolge montieren.

Wie in Abbildung A gezeigt, erfolgt die Montage in folgender Reihenfolge:

Sechskantschraube M10×65 (75), Umlenkrollen-Einheit (46), M10-Kontermutter (85).

Diese Baugruppe wird am vorderen Schrägrohr (6) befestigt.

Wie in Abbildung B gezeigt, erfolgt die Montage in folgender Reihenfolge:

Sechskantschraube M10×45 (76), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), Umlenkrollen-Einheit (46), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), M10-Kontermutter (85).

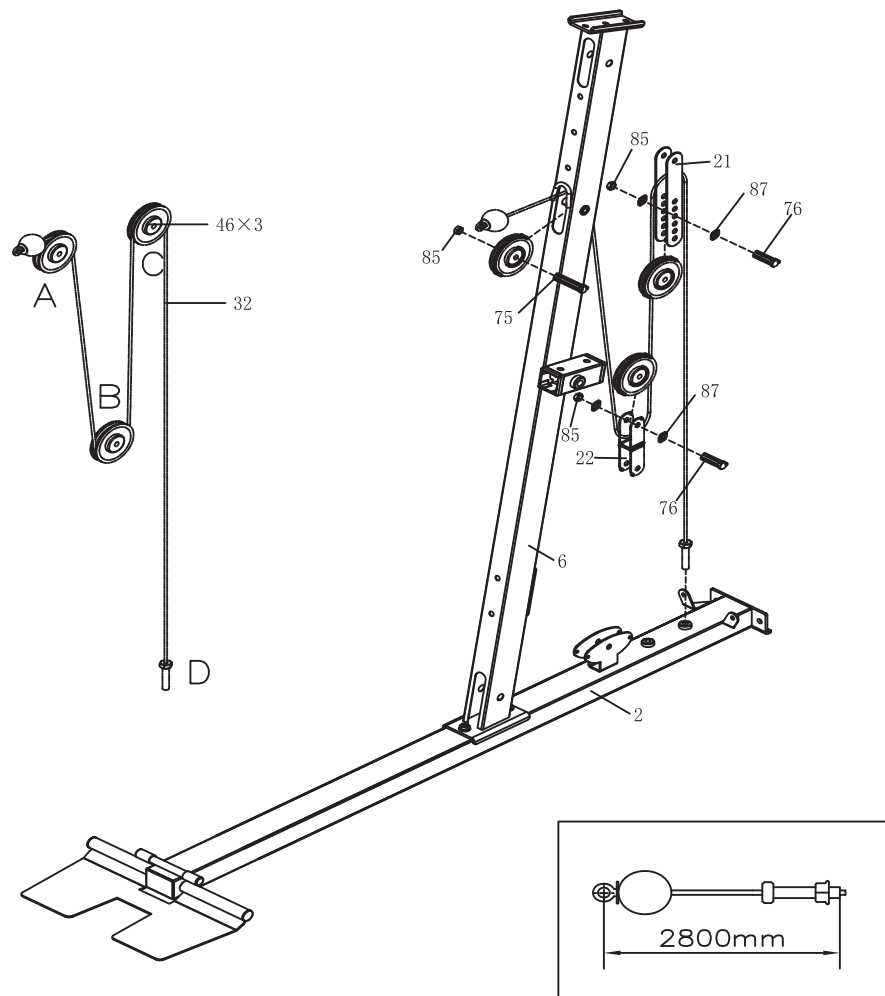
Diese Baugruppe wird an der doppelten U-förmigen Halterung (22) befestigt.

Wie in Abbildung C gezeigt, erfolgt die Montage in folgender Reihenfolge:

Sechskantschraube M10×45 (76), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), Umlenkrollen-Verbindungsplatte (21), Umlenkrollen-Einheit (46), Umlenkrollen-Verbindungsplatte (21), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), M10-Kontermutter (85).

Abschließend das andere Ende des Drahtseils (32) fest an der Bodenrohr-Baugruppe (2) befestigen.

STEP9



MONTAGE

Schritt 10

Die Drahtseile der Butterfly-Arme (33) gemäß Abbildung positionieren und in der dargestellten Reihenfolge montieren.

Wie in den Abbildungen A und E gezeigt, werden beide Enden des Drahtseils (33) in die rechte Schwenkarm-Baugruppe (18) und die linke Schwenkarm-Baugruppe (20) eingehängt.

Wie in den Abbildungen B und D gezeigt, erfolgt die Montage in folgender Reihenfolge:

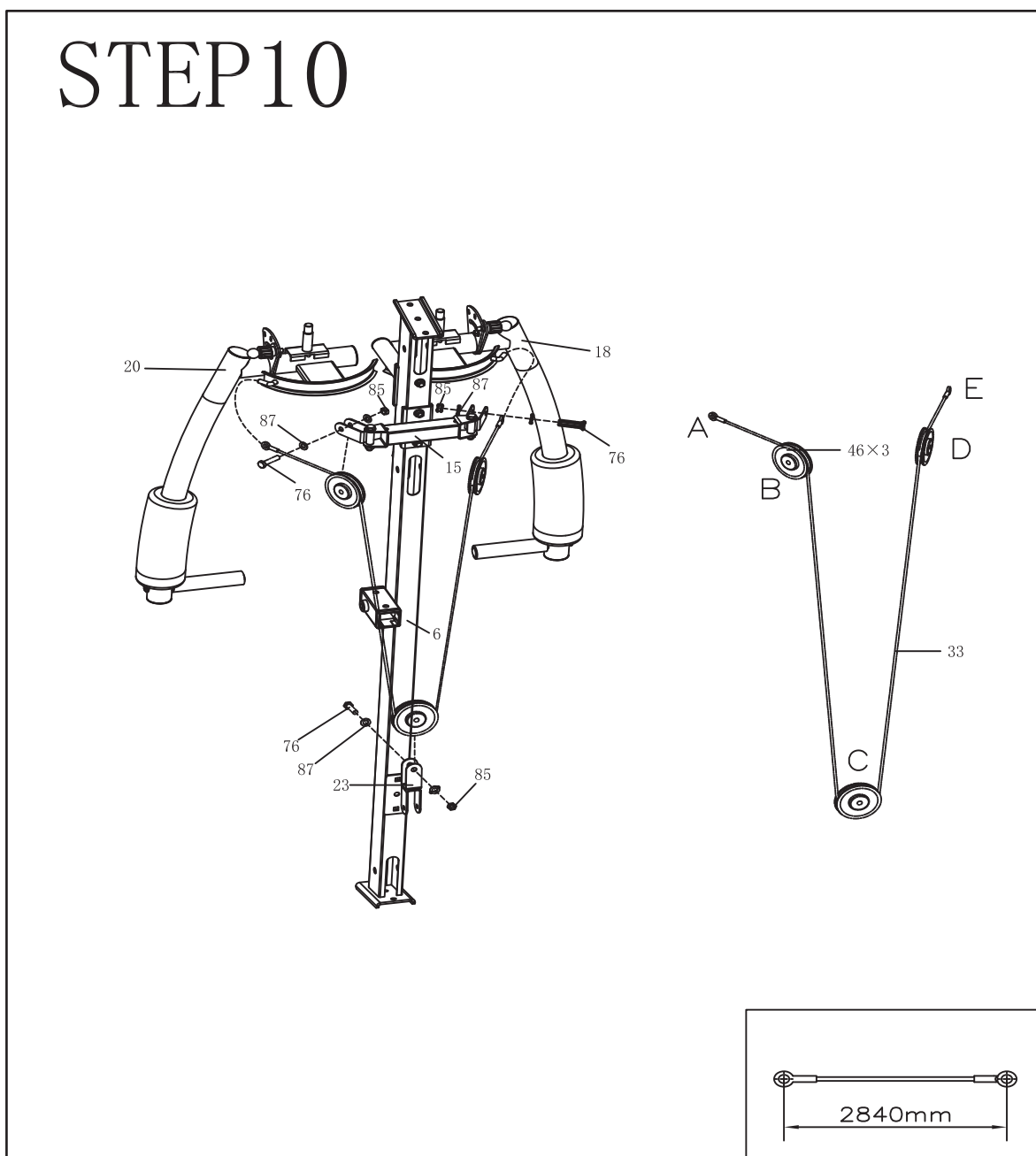
Sechskantschraube M10×45 (76), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), Umlenkrollen-Einheit (46), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), M10-Kontermutter (85).

Diese Baugruppe wird an der U-förmigen Verbindungsrohr-Baugruppe (15) befestigt.

Wie in Abbildung C gezeigt, erfolgt die Montage in folgender Reihenfolge:

Sechskantschraube M10×45 (76), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), Umlenkrollen-Einheit (46), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), M10-Kontermutter (85).

Diese Baugruppe wird am drehbaren U-förmigen Halter (23) befestigt.



MONTAGE

Schritt 11

Die Drahtseile (32) gemäß Abbildung positionieren und in der dargestellten Reihenfolge montieren.

Wie in Abbildung A gezeigt, erfolgt die Montage in folgender Reihenfolge:

Sechskantschraube M10×45 (76), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), Umlenkrollen-Einheit (46), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), M10-Kontermutter (85).

Diese Baugruppe wird an der Beinhebe-Einheit (16) befestigt.

Wie in Abbildung B gezeigt, erfolgt die Montage in folgender Reihenfolge:

Sechskantschraube M10×65 (75), Umlenkrollen-Einheit (46), M10-Kontermutter (85).

Diese Baugruppe wird am vorderen Schrägrohr (6) befestigt.

Wie in Abbildung C gezeigt, erfolgt die Montage in folgender Reihenfolge:

Sechskantschraube M10×45 (76), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), Umlenkrollen-Einheit (46), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), M10-Kontermutter (85).

Diese Baugruppe wird am drehbaren U-Halter (23) befestigt.

Wie in Abbildung D gezeigt, erfolgt die Montage in folgender Reihenfolge:

Sechskantschraube M10×45 (76), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), Umlenkrollen-Einheit (46), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), M10-Kontermutter (85).

Diese Baugruppe wird an der Bodenrohr-Baugruppe (2) befestigt.

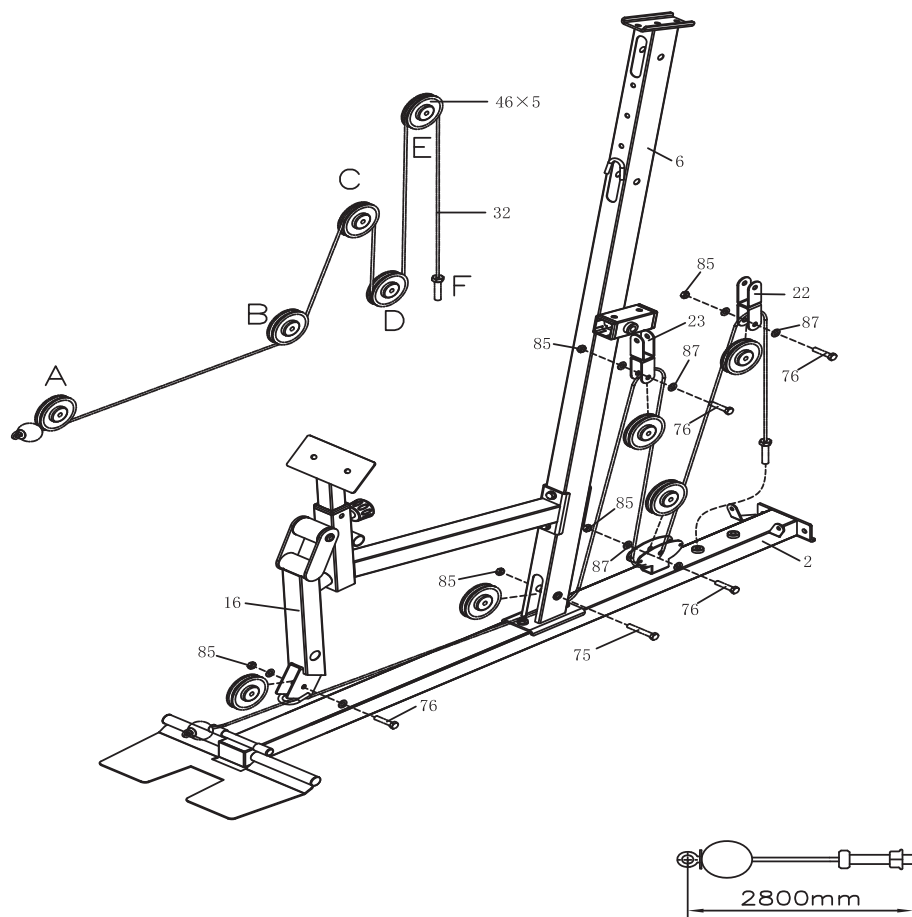
Wie in Abbildung E gezeigt, erfolgt die Montage in folgender Reihenfolge:

Sechskantschraube M10×45 (76), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), Umlenkrollen-Einheit (46), Unterlegscheibe $\Phi 10$ (87), M10-Kontermutter (85).

Diese Baugruppe wird an der doppelten U-förmigen Halterung (22) befestigt.

Wie in Abbildung F gezeigt, wird abschließend das andere Ende des Drahtseils (32) an der Bodenrohr-Baugruppe (2) fest verschraubt.

STEP11



MONTAGE

Schritt 12

Das Rückenpolster (35) gemäß Abbildung mit Sechskantschrauben M8×40 (79) und Unterlegscheiben Φ8 (88) am Polsterverstellrohr (93) befestigen.

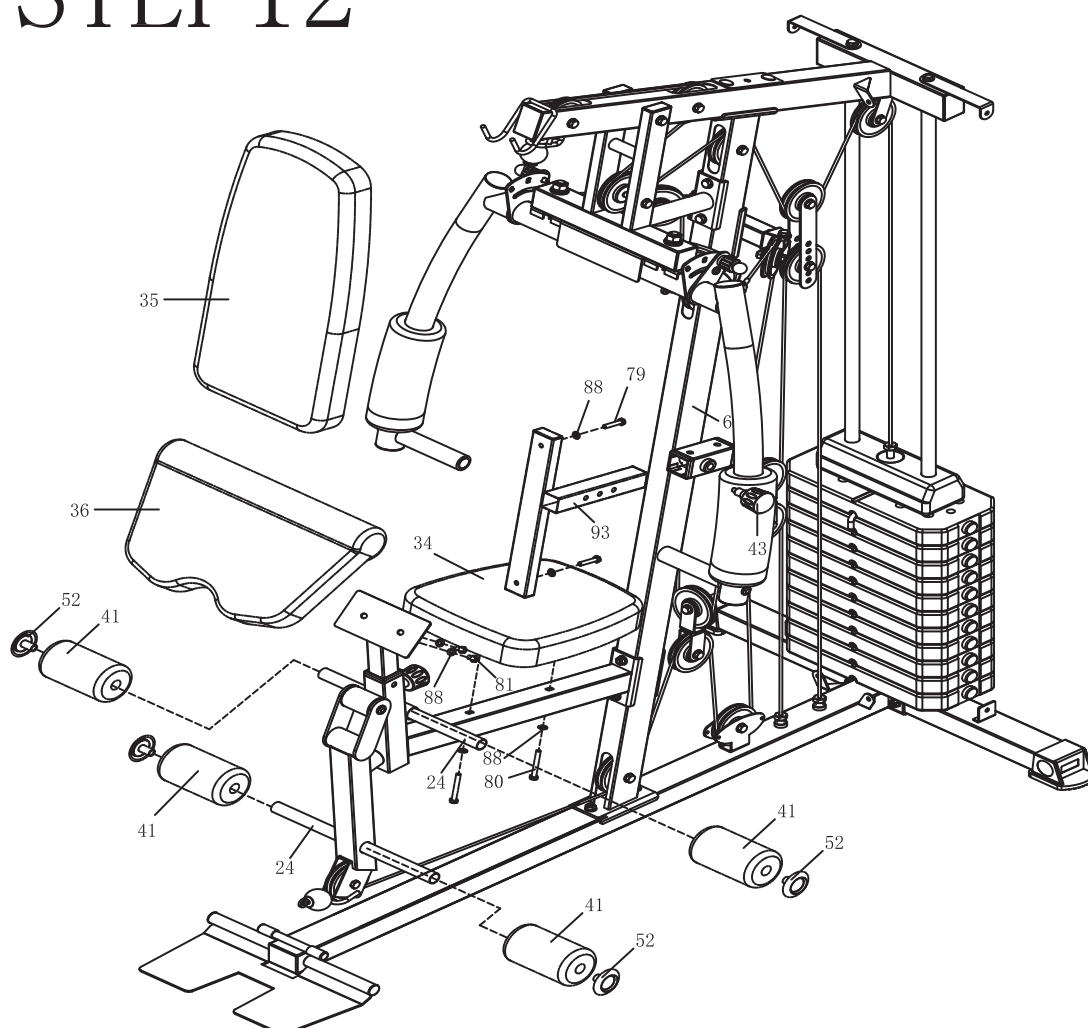
Anschließend das Polsterverstellrohr (93) in die vordere Schrägrohr-Baugruppe (6) einsetzen und mit dem Federsteckbolzen mit Drehknopf (43) sicher fixieren.

Das Sitzpolster (34) gemäß Abbildung mit Sechskantschrauben M8×65 (80) und Unterlegscheiben Φ8 (88) fest montieren.

Das Handpolster (36) gemäß Abbildung mit Sechskantschrauben M8×15 (81) und Unterlegscheiben Φ8 (88) befestigen.

Nach der Montage der beiden Schaumstoffrollenrohre (24) gemäß Abbildung abschließend die PVC-Endkappen (95) sowie die Schaumstoffrollen (41) auf die Rohre (24) aufstecken.

STEP12

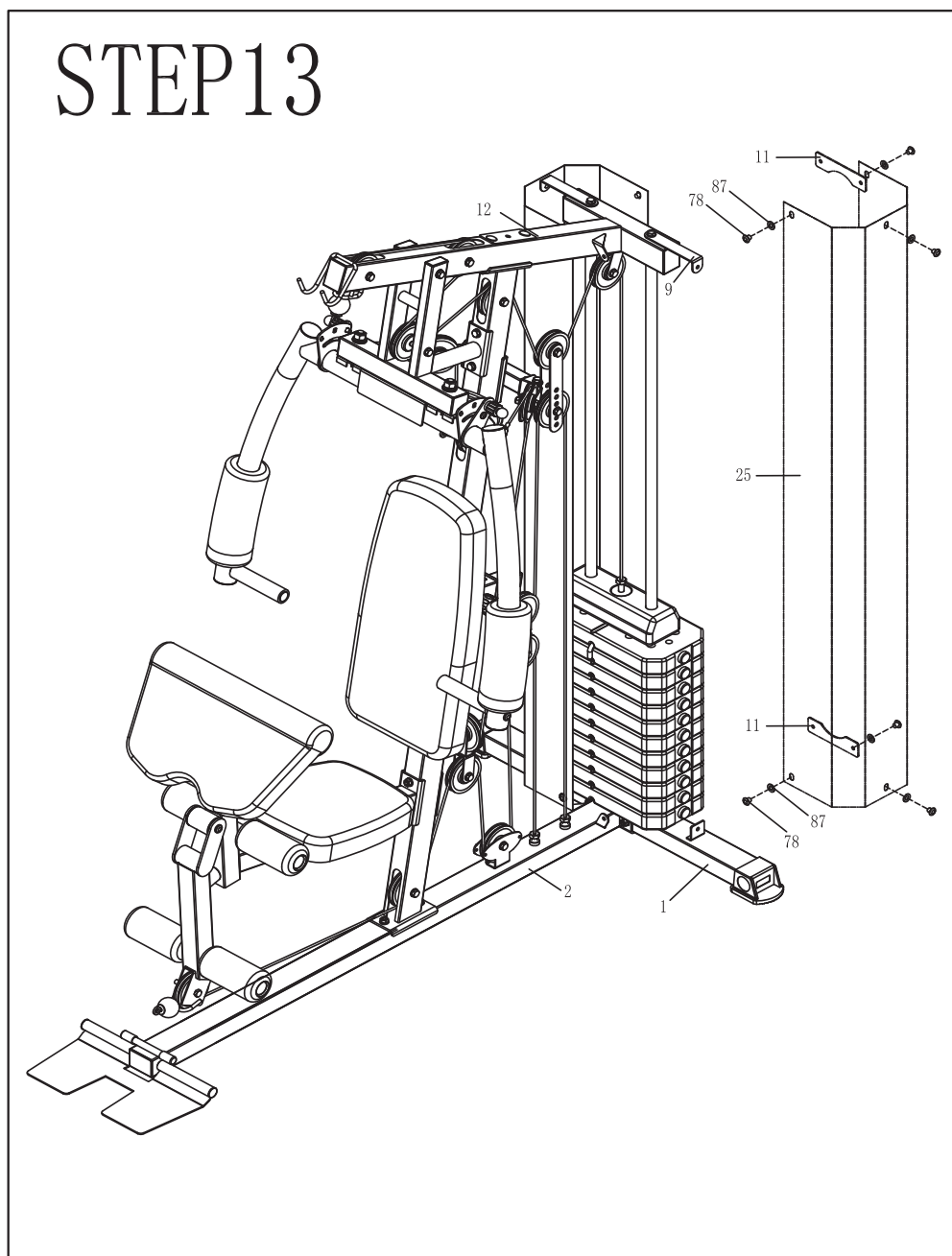


MONTAGE

Schritt 13

Die Metallgitter-Schutzabdeckung (25) und die zweite Schutzverbindungsplatte (9) gemäß Abbildung positionieren.

Anschließend beide Bauteile mit Innensechskant-Linsenkopfschrauben M10×12 (78) und Unterlegscheiben Φ10 (87) am bereits montierten Hauptrahmen befestigen.



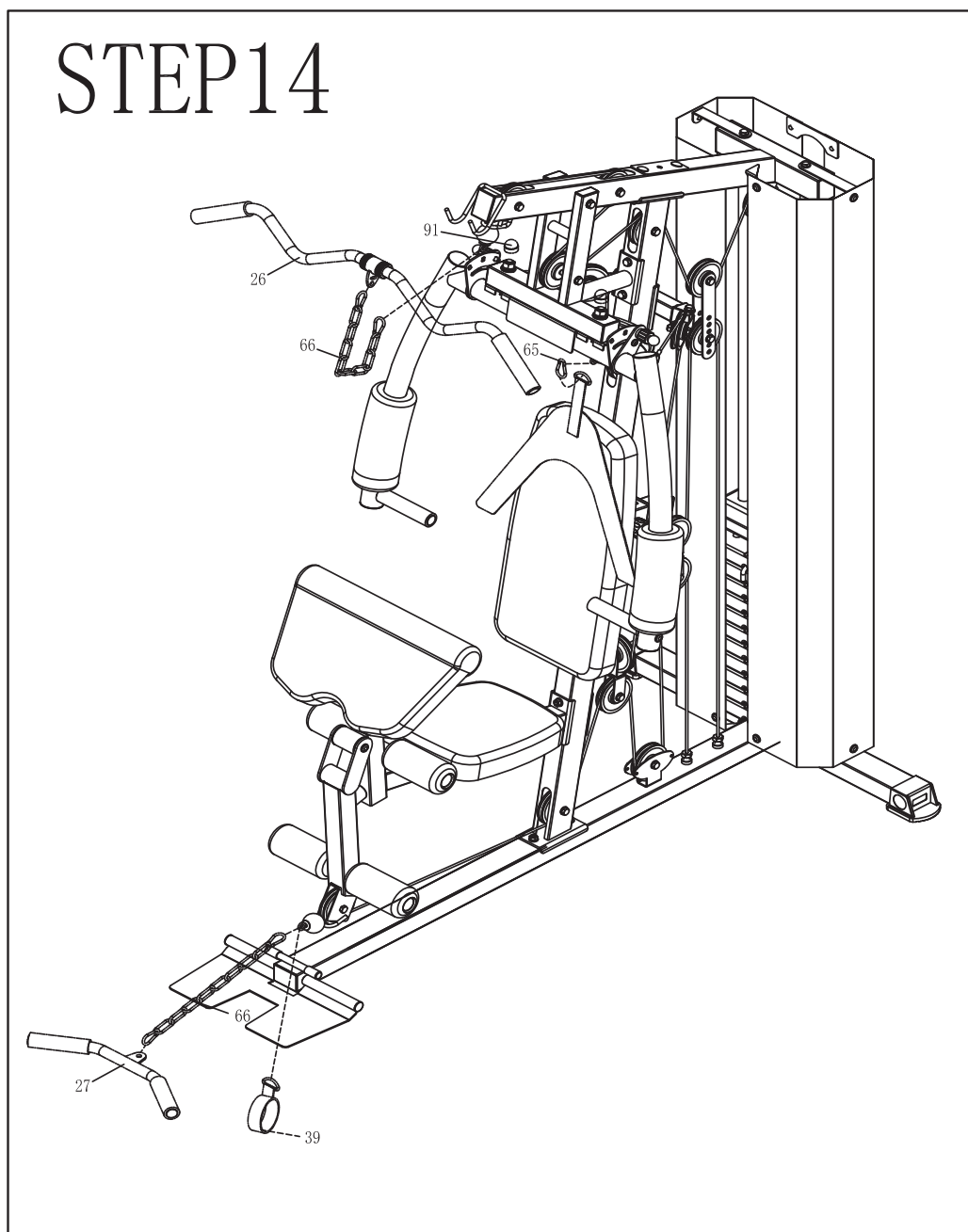
MONTAGE

Schritt 14

Die Hochgriffstangen-Baugruppe (26), die Achtgliedkette (66), den Karabinerhaken (65), die Niedrigzug-Griffstangen-Baugruppe (27), die Trainingsseil-Baugruppe (38) sowie die Mutterabdeckung (91) gemäß Abbildung montieren.

Anschließend die runden Griffband-Komponenten (39) anbringen.

Nach Abschluss der Montage prüfen, ob alle Schrauben fest angezogen und sicher befestigt sind.



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:

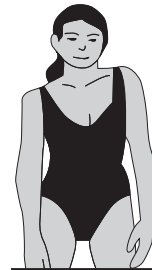
Zehen berühren:

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.



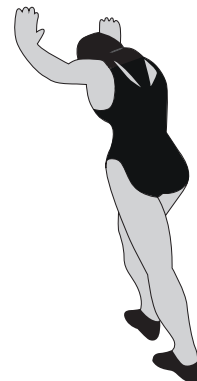
Seitliches Dehnen:

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.



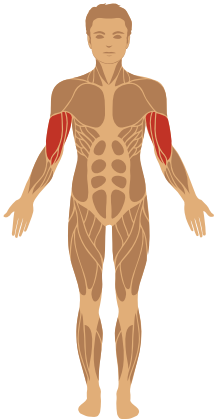
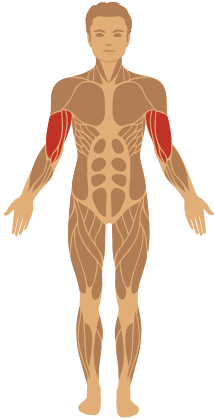
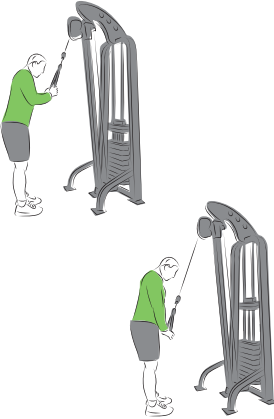
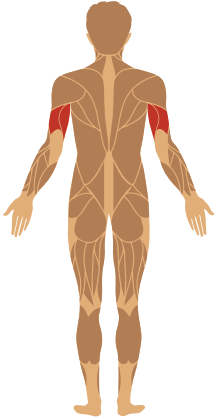
ÜBUNGSVORSCHLÄGE

Die Übungen, die in diesem Übungsplan dargestellt sind, sind nur eine der vielen Übungen, die an diesem Gerät durchgeführt werden können.

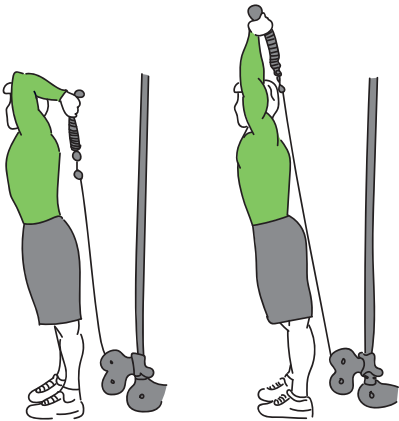
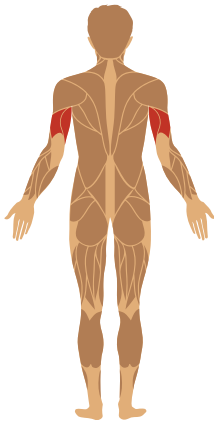
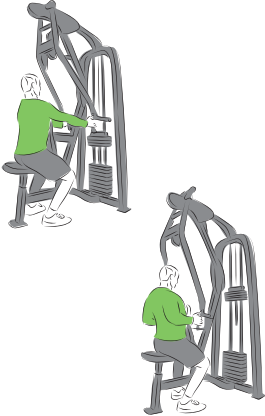
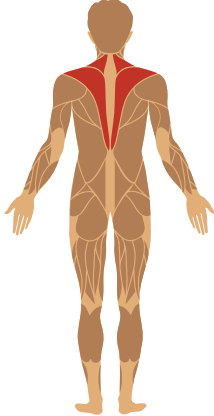
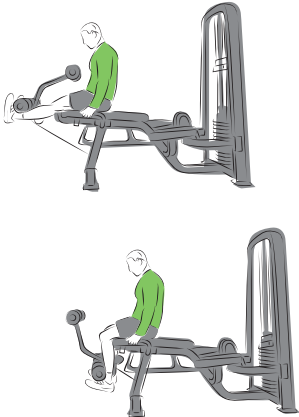
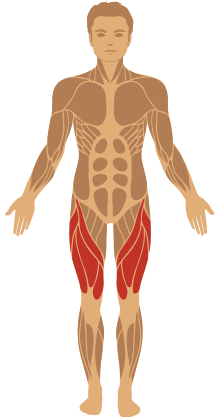
Der Hersteller behält sich das Recht vor, das Gerät zu modifizieren.

Daher ist es möglich, dass dargestellte Übungen nicht so durchgeführt werden können, wie Sie dargestellt werden.

Daher sollten die Übungen grundlegend als Vorschläge angesehen werden.

Übung	Muskelgruppe
	
	
	

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

Übung	Muskelgruppe
	
	
	

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

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 zu vermeiden.

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

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Gerätinneren. 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 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>

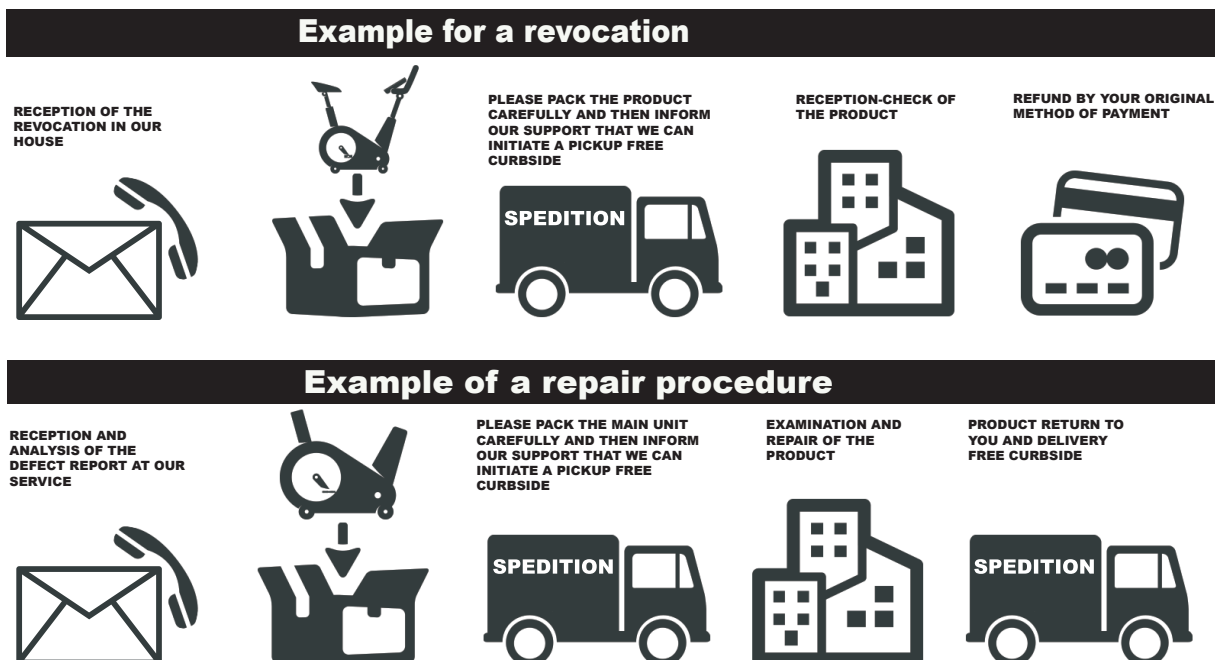
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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.



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

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.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

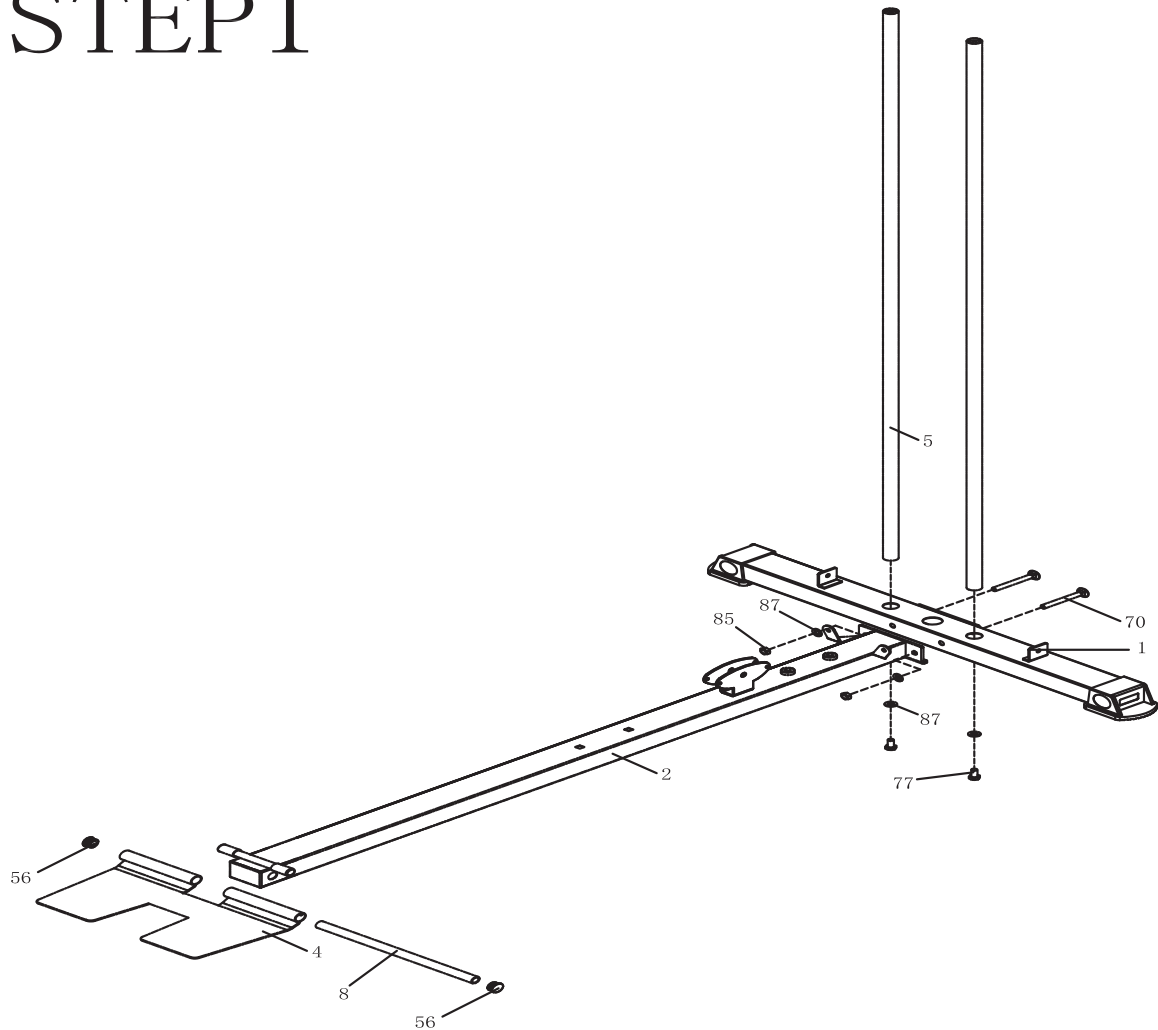
STEP 1

Place the rear bottom pipe assembly (1) and the ground pipe assembly (2) in accordance with the picture, and use M10*90 pan head square neck bolts (70), $\Phi 10$ flat pad (87) and M10 jam nut (85) to fasten them tightly.

Insert the counterweight guide rod weldment (5) into the corresponding hole of the rear bottom pipe assembly (1), and then use M10*20 hexagonal bolt (77) and $\Phi 10$ flat pad (87) to fasten tightly from the bottom.

Use the limit tube (8) to pass through the pedal (4) and fix it on the front ground pipe assembly () in accordance with the picture, and then use the 25 internal plug of the round tube (56) to cover both ends of the limit tube (8).

STEP 1



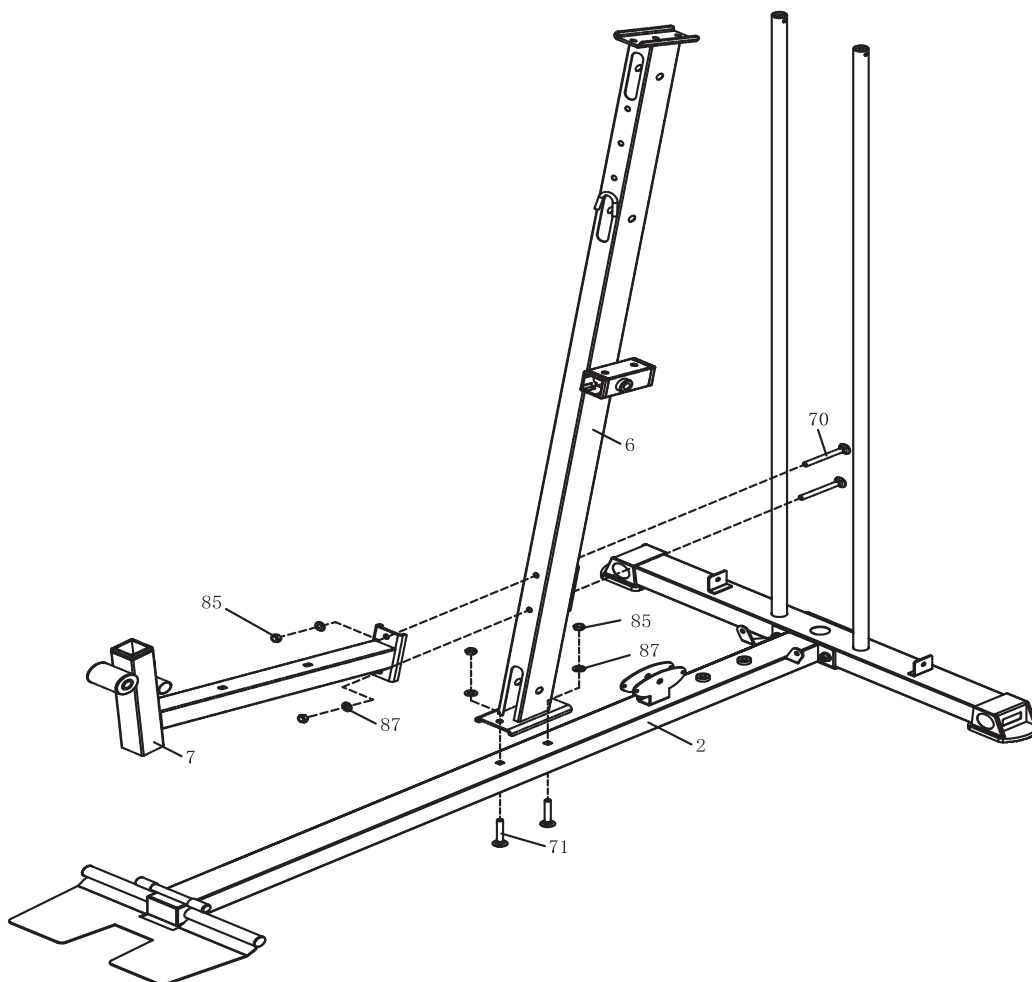
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 2

1. Place the front inclined pipe assembly (6) on the assembled ground pipe assembly (2) in accordance with the picture, use M10*65 pan head square neck bolts (71), Φ 10 flat pads (87) and M10 jam nut (85) to fasten them tightly.

2. Put the front bottom frame support pipe assemble (7) and the front inclined tube assembly (6) in accordance with the picture, and use M10*90 pan head square neck bolts (70), Φ 10 flat pads (87) and jam nut (85) to fasten them tightly.

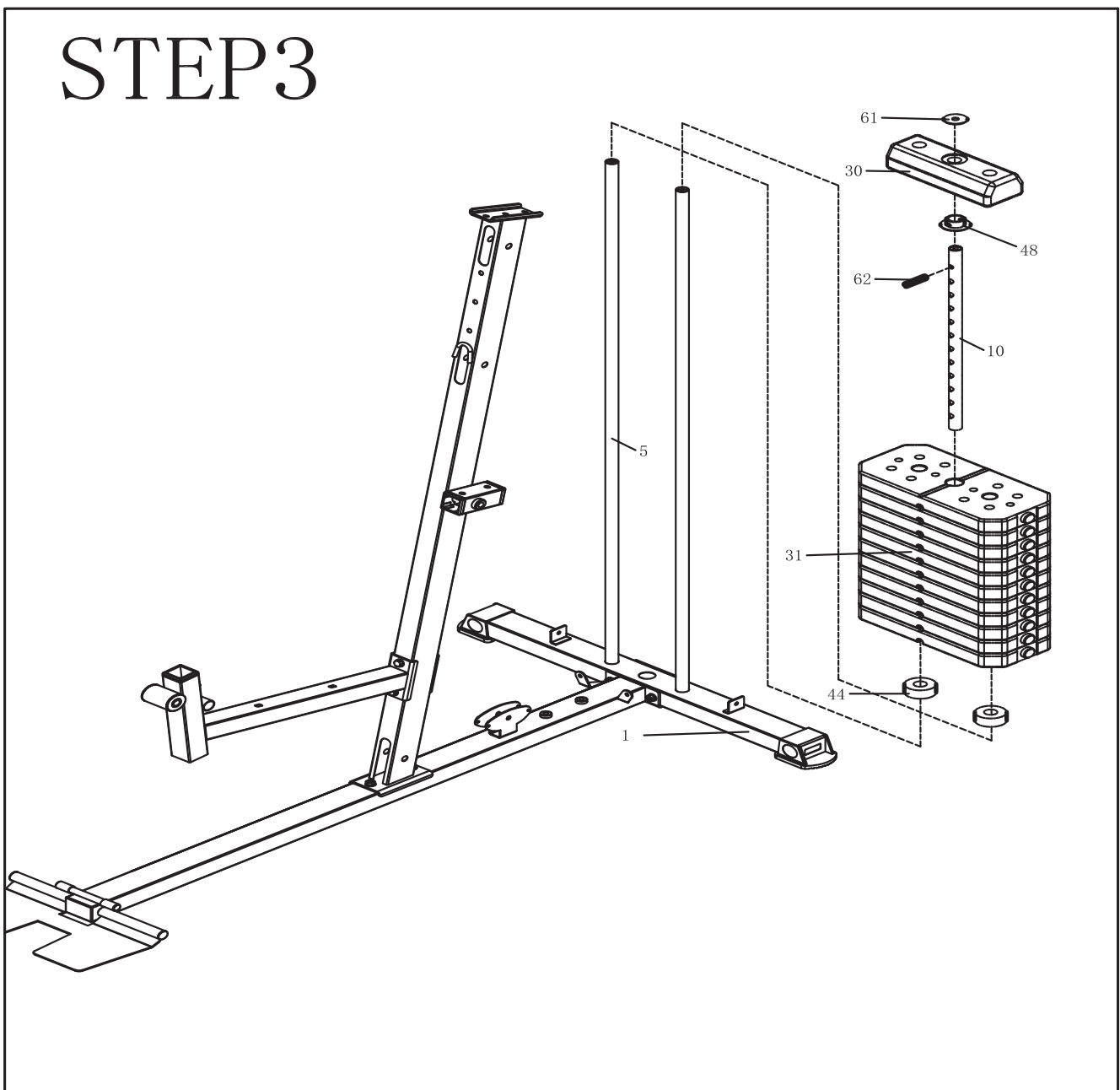
STEP2



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 3

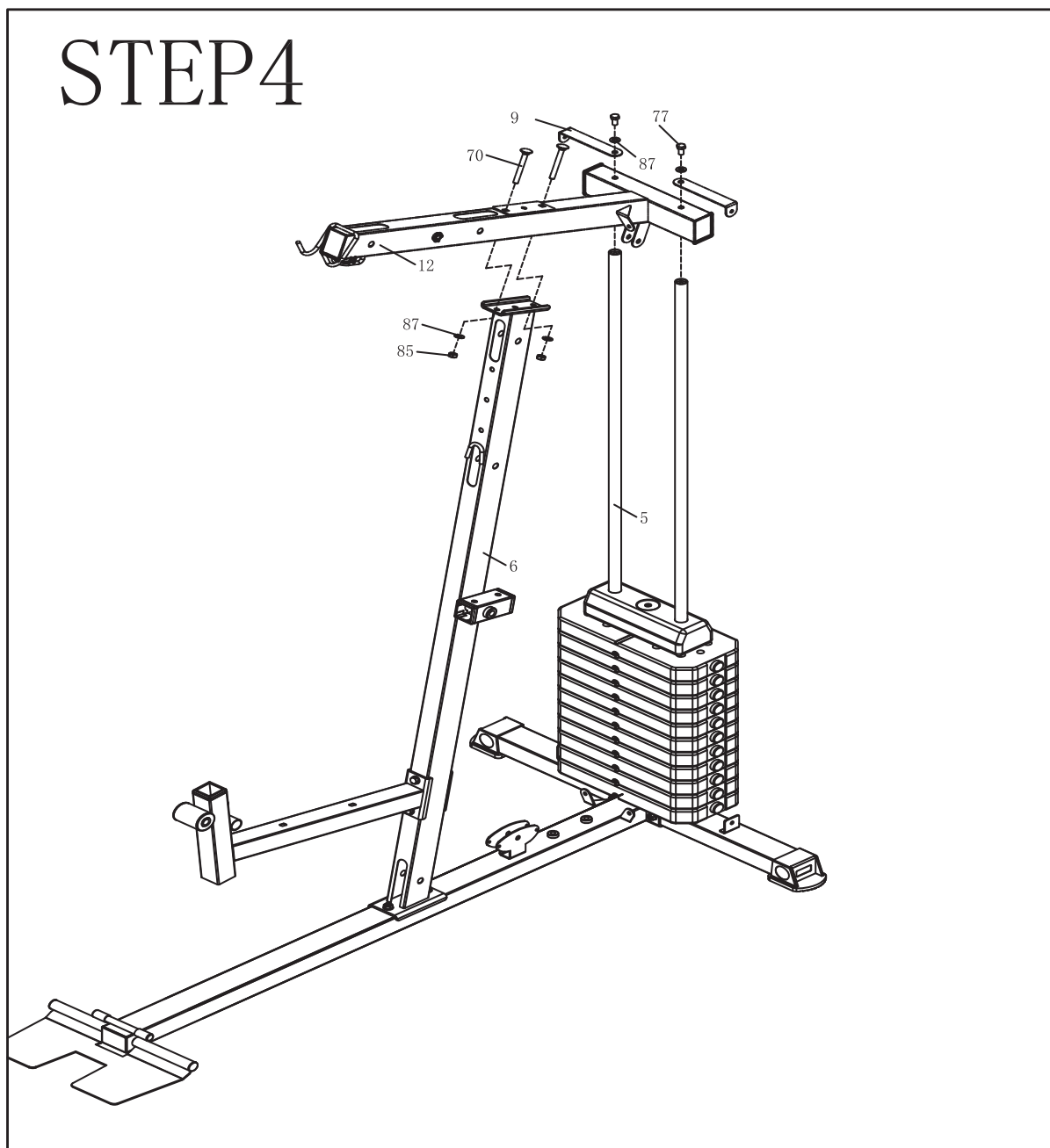
1. First install the shock pad (44) and clump weight (31) into the counterweight guide rod weldment (5) in accordance with the picture; then insert them in the direction in accordance with the picture, and pass the straight pin (62) through the counterweight head bushing (48) and the first hole of the weight lever assembly (10) (counting from top to bottom), and then install the counter weight head (30); finally, place the adjusting rod flat pad (61) in the position.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 4

1.Align the holes on the horizontal tube on the carrying bar assembly (12) with the counterweight guide rod weldment (5) and assemble; then use M10*20 hexagonal bolt (77), $\Phi 10$ flat pads (87) and shield connecting plate 1 (9) to fasten from the top, but not fasten tightly temporarily; then align the holes of the carrying bar assembly (12) and the front inclined pipe assembly (6) in accordance with the picture, and use M10*90 pan head square neck bolts (70), $\Phi 10$ flat pad (87) and M10 jam nut (85) to tighten them.



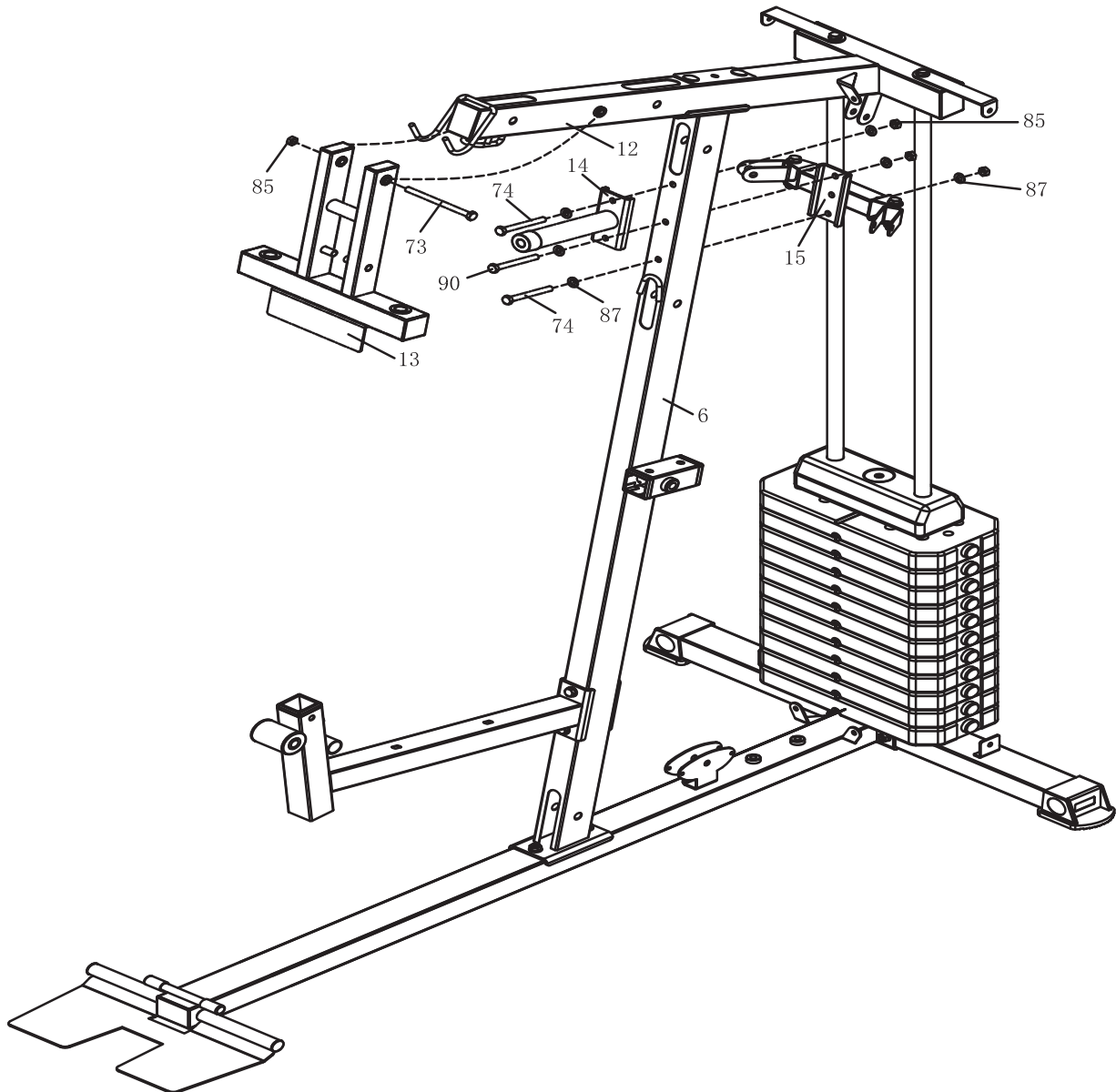
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 5

1. Place the limit pipe assembly (14), front inclined pipe assembly (6), U-shaped seat connecting pipe assembly (15) in accordance with the picture, and use M10*95 hexagonal bolts (90), M10*90 hexagonal bolt (74), $\Phi 10$ flat pad (87) and M10 jam nut (85) to tighten it.

2. Assemble the cantilever assembly (13) and the carrying bar assembly (12) into the the corresponding holes in accordance with the picture, and fasten them with M10*135 hexagonal bolts (73) and M10 jam nuts (85).

STEP5



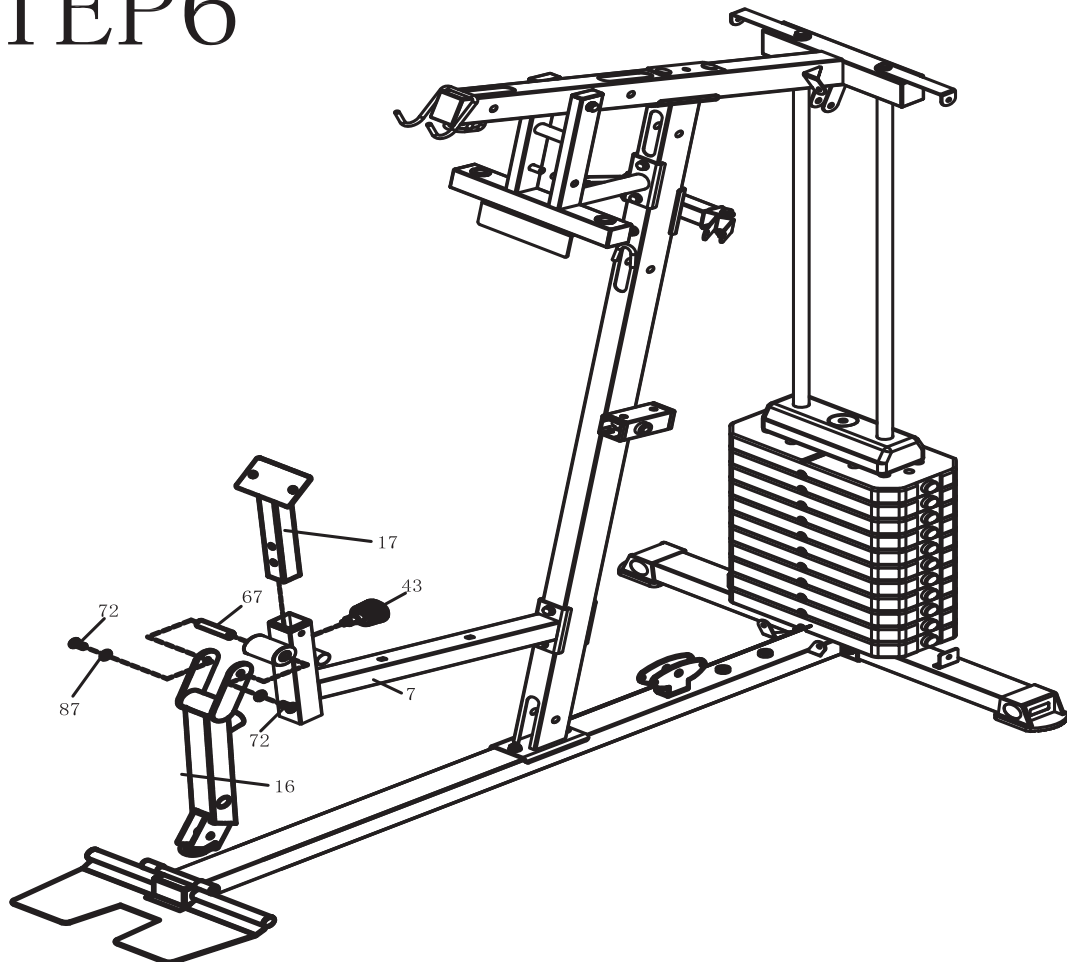
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 6

1.Insert the rotation shaft (67) into the front bottom frame support pipe assembly (7) in accordance with the picture, and then align the leg-lifting assembly (16) with the front bottom frame support pipe assembly (7) in accordance with the picture, and use M10 *20 hexagon socket pan-headed bolts (72) and Φ 10 flat pad (87) to fasten tightly.

2.Insert the rubber grip assembly for hands (17) into the front bottom frame support pipe assembly (7) in accordance with the picture, and fasten them with the spring pin rotary knob (43).

STEP6



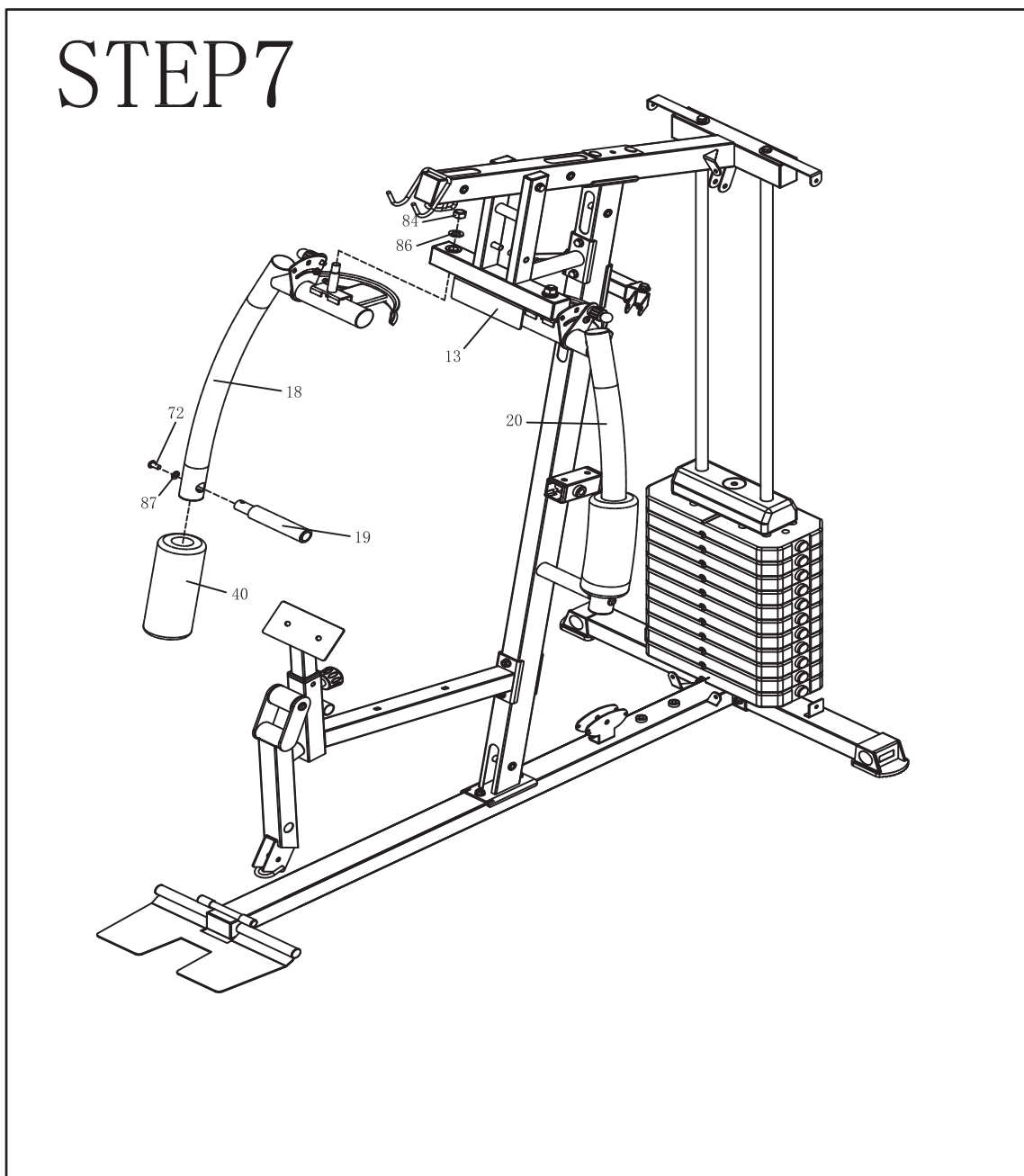
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 7

1. Assemble the right swing arm assembly (18) and the left swing arm assembly (20) on the corresponding holes of the cantilever assembly (13) in accordance with the picture, use M16 jam nut (84), $\Phi 16$ big flat pad (86)) to fasten tightly.

2. Assemble the big sponge stick (40) on the right swing arm assembly (18) and left swing arm assembly (20) as shown in the picture.

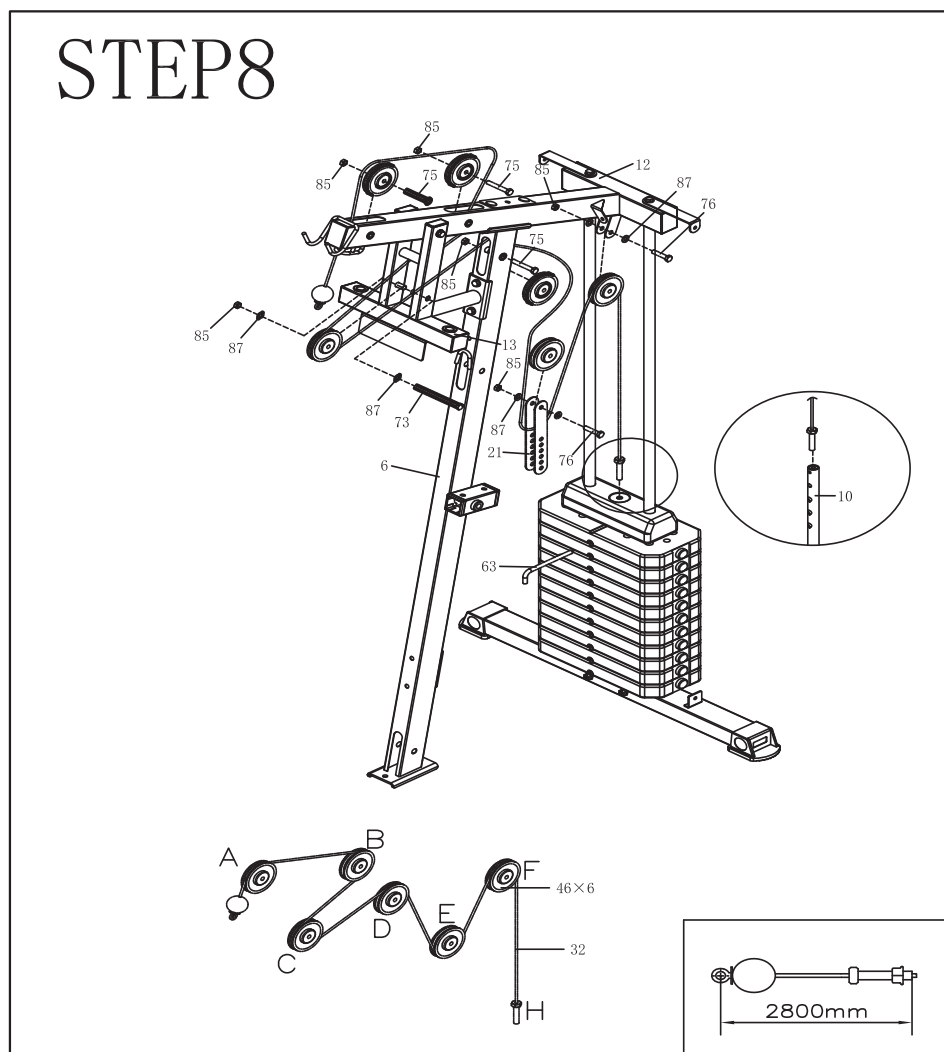
3. Let the front push handlebar assembly (19) pass through the corresponding holes of the right swing arm assembly (18) and left swing arm assembly (20) in accordance with the picture, and use M10*20 hexagon socket pan-headed



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 8

1. Take the wire ropes (32) and place them as shown in the picture. Assemble them in the order shown in the picture.
2. The assembly methods of pulleys A, B and D are the same, which are as shown in the picture. The sequence is M10*65 hexagonal bolt (75), pulley assembly (46), M10 jam nut (85);
3. As shown in picture C, the sequence is M10*135 hexagonal bolts (73), Φ 10 flat pad (87), pulley assembly (46), Φ 10 flat pad (87), M10 jam nut (85), which are fixed on the cantilever assembly (13);
4. As shown in the picture E, the sequence is M10*45 hexagonal bolt (76), Φ 10 flat pad (87), pulley connecting plate (21), pulley assembly (46), pulley connecting plate (21), Φ 10 flat pad (87), M10 jam nut (85);
5. As shown in picture F, the sequence is M10*45 hexagonal bolt (76), Φ 10 flat (87), pulley assembly (46), Φ 10 flat pad (87), M10 jam nut (85), which are fixed on the carrying bar assembly (12);
6. As shown in picture H, finally fasten tightly the other end of the wire rope (32) on the weight lever assembly (10), and insert the L-shaped inserted pin (63) into the clump weight.

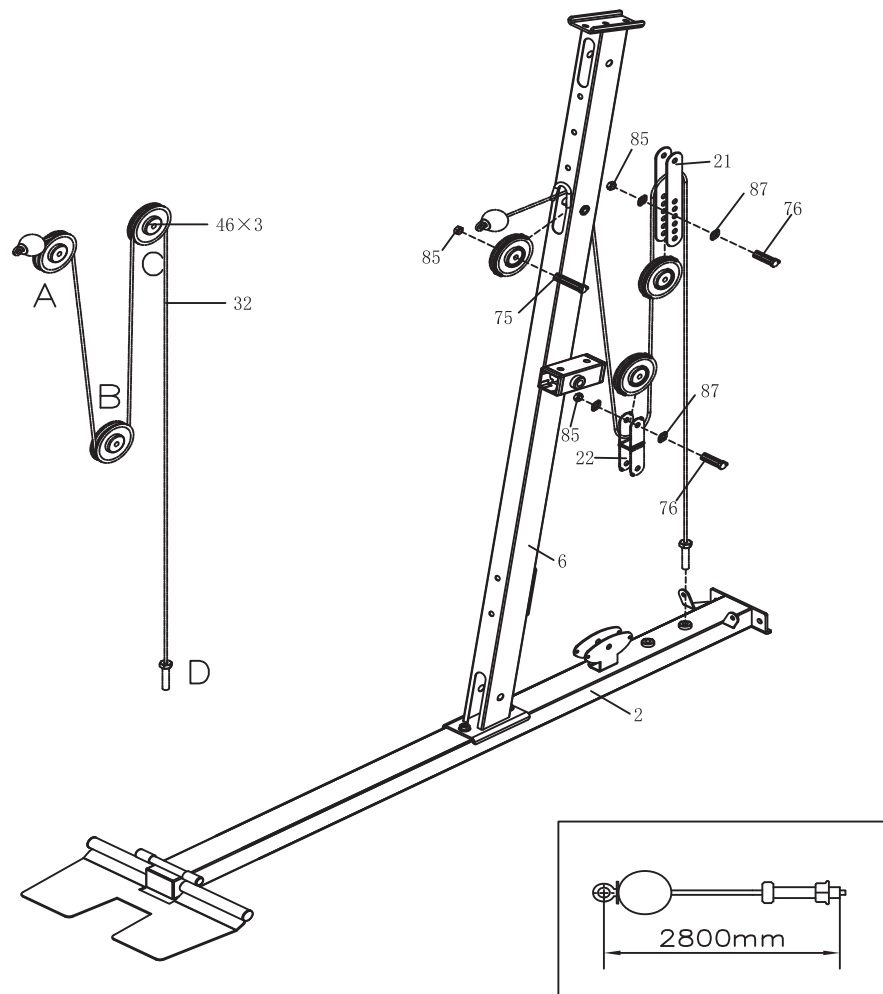


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 9

1. Take the wire ropes (32), place them as shown in the picture, and assemble them in the order shown in the picture.
2. As shown in picture A, the sequence is M10*65 hexagonal bolt (75), pulley assembly (46), M10 jam nut (85), which are fixed in the front inclined pipe assembly (6);
3. As shown in picture B, the sequence is M10*45 hexagonal bolts (76), $\Phi 10$ flat pad (87), pulley assembly (46), $\Phi 10$ flat pad (87), and M10 jam nut (85), which are fixed on the double U-shaped seat weldment (22).
4. As shown in picture C, the sequence is M10*45 hexagonal bolt (76), $\Phi 10$ flat pad (87), pulley connecting plate (21), pulley assembly (46), pulley connecting plate (21), $\Phi 10$ flat pad (87) and the M10 jam nut (85);
5. Finally, fasten the other end of the wire rope (32) tightly on the ground pipe assembly (2).

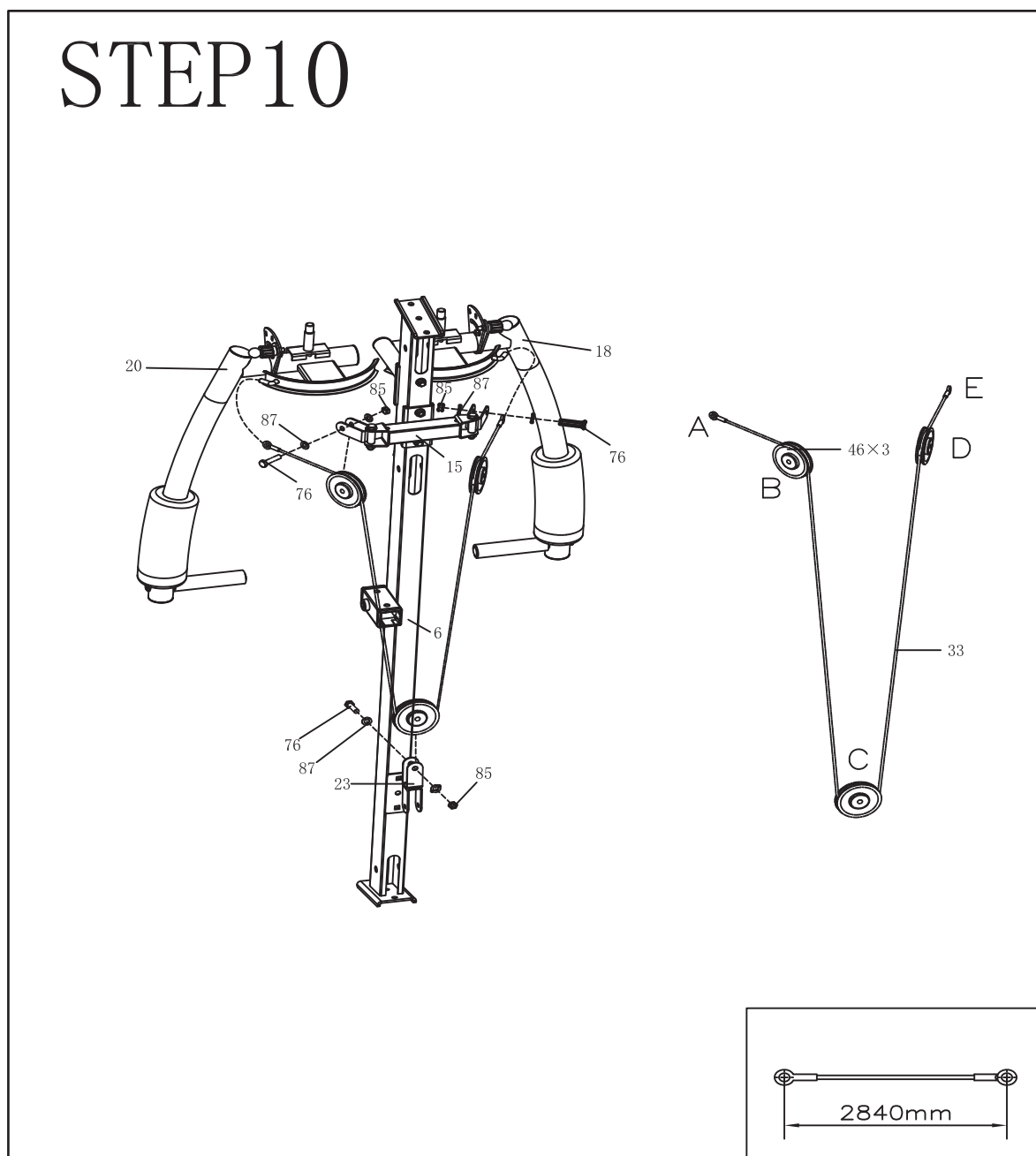
STEP9



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 10

1. Take the butterfly arm wire ropes (33), place them as shown in the picture, and assemble them in the order shown in the picture;
2. As shown in pictures A and E, hang both ends of the wire rope (33) in the right swing arm assembly (18) and left swing arm assembly (20);
3. As shown in picture B and D, the sequence is M10*45 hexagonal bolt (76), $\Phi 10$ flat pad (87), pulley assembly (46), $\Phi 10$ flat pad (87), and M10 jam nut (85), which are fixed in U-shaped seat connecting pipe assembly (15);
4. As shown in picture C, the sequence is M10*45 hexagonal bolt (76), $\Phi 10$ flat pad (87), pulley assembly (46), $\Phi 10$ flat pad (87), and M10 jam nut (85), which are fixed on the rotating U seat (23).

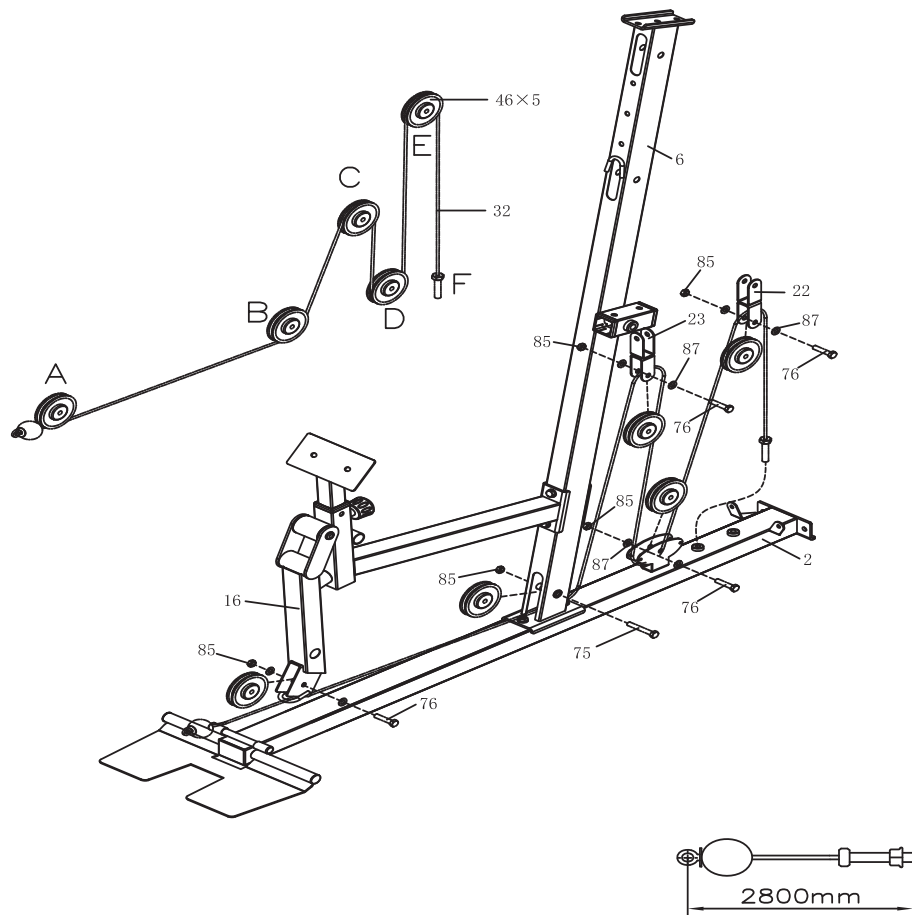


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 11

1. Take the wire ropes (32), place them as shown in the picture, and assemble them in the order shown in the picture;
2. As shown in picture A, the sequence is M10*45 hexagonal bolt (76), Φ 10 flat pad (87), pulley assembly (46), Φ 10 flat pad (87) and M10 jam nut (85), which are fixed on the leg-lifting assembly (16);
3. As shown in picture B, the sequence is M10*65 hexagonal bolt (75), pulley assembly (46) and M10 jam nut (85), which are fixed in the front inclined pipe assembly (6);
4. As shown in picture C, the sequence is M10*45 hexagonal bolt (76), Φ 10 flat pad (87), pulley assembly (46), Φ 10 flat pad (87), and M10 jam nut (85), which are fixed on the rotating U seat (23);
5. As shown in picture D, the sequence is M10*45 hexagonal bolt (76), Φ 10 flat pad (87), pulley assembly (46), Φ 10 flat pad (87), and M10 jam nut (85), which are fixed on the ground pipe assembly(2);
6. As shown in picture E, the sequence is M10*45 hexagonal bolt (76), Φ 10 flat pad (87), pulley assembly (46), Φ 10 flat pad (87) and M10 jam nut (85), which are fixed on the double U-shaped seat weldment (22);
7. As shown in picture F, finally lock the other end of the wire rope (32) to the ground pipe assembly (2).

STEP11

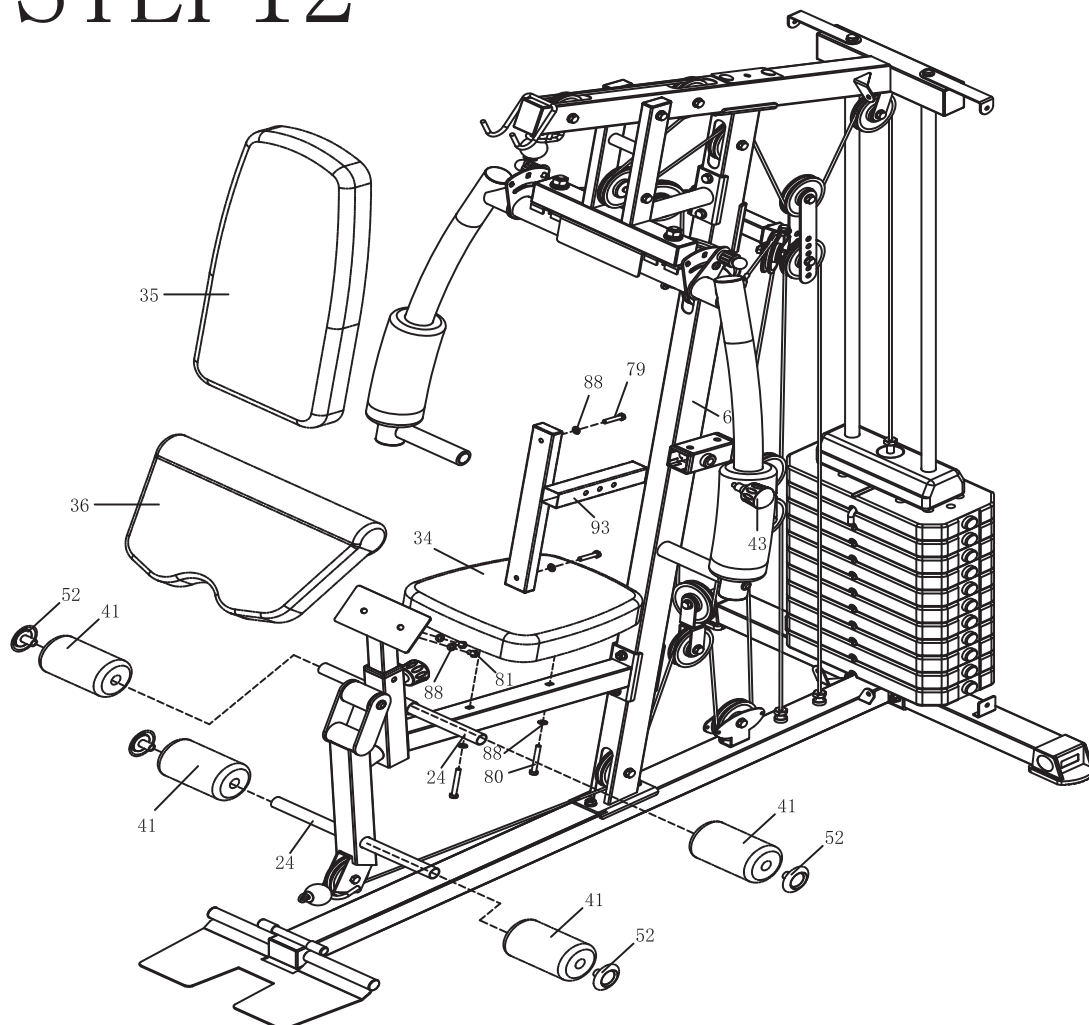


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 12

1. Take the backrest cushion component (35), fix it on the cushion adjustment tube (93) with M8*40 hexagonal bolts (79) and $\Phi 8$ flat pad (88) in accordance with the position in the picture, and then fix the cushion adjustment tube (93) and insert it into the front inclined pipe assembly (6), and finally fasten it tightly with the spring pin rotary knob (43);
2. Take the seat cushion (34), and use M8*65 hexagonal bolts (80) and $\Phi 8$ flat pad (88) in accordance with the position in the picture to fasten it tightly;
3. Take the hand pad (36) and fix it with M8*15 hexagonal bolts (81) and $\Phi 8$ flat pad (88) in accordance with the position in the picture;
4. After installing the 2PCS sponge stick tube (24) as shown in the picture, finally install the PVC gum cover (95) and sponge stick (41) on the sponge stick tube (24).

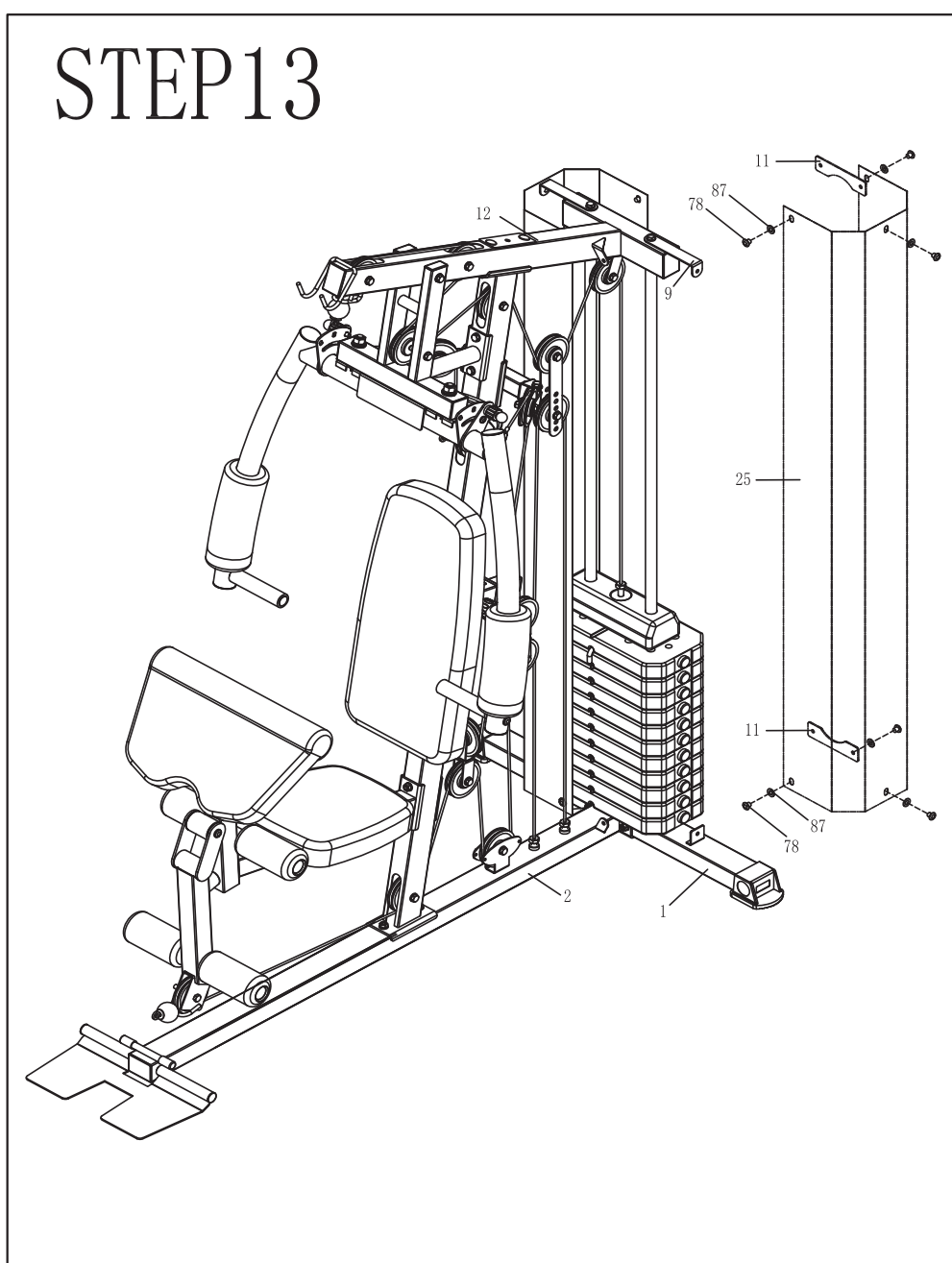
STEP12



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 13

1. Place the iron net protection cover (25) and the shield connecting plate (9) in accordance with the picture; fasten and fix them to the installed main part with M10*12 hexagon socket pan-headed bolts (78) and $\Phi 10$ flat pads (87).

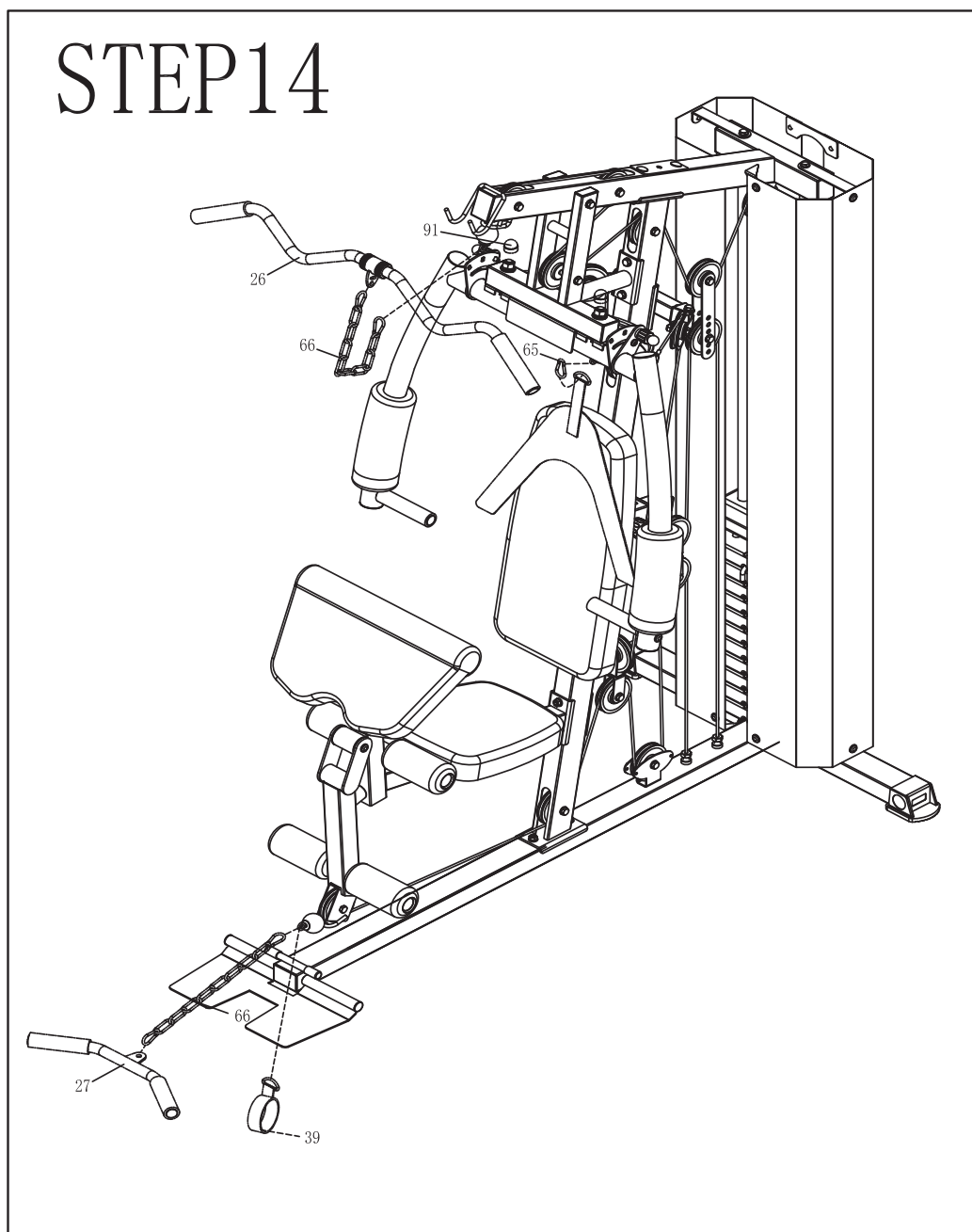


MONTAGE

Step 14

1. Assemble the high handlebar tube assembly (26), eight-ring chain (66), lock catch (65), low-pulling handlebar assembly (27), training rope assembly (38), and nut cover (91) as shown in the picture; put the round adhesive tape components (39).

2. After the assembly is completed, check whether the screws are fastened and fixed tightly.



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, 41541 Dormagen Germany

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

Product: Treadmill (with Bluetooth function)

Model: MG5

Model number: JS-571S

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:

- Directive 2006/42/EC (Machinery Directive)
- Directive 2011/65/EU (RoHS Directive) (optional, siehe Hinweis unten)
- 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 20957-4:2016 (Stationary strength training equipment – Specific safety requirements for strength training benches and multigyms)
- EN ISO 12100:2010 (Risk assessment and risk reduction)

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 2026.03.25