



VIVA
FITNESS | WELLNESS | E-BIKE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

C8



INHALTSANGABE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE	7
ZUSAMMENBAU	9
COMPUTERFUNKTIONEN	16
GEBRAUCH UND FUNKTION	18
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	20
TRAININGSHINWEISE	22
PULSMESSTABELLE	23
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	24
STÖRUNGSSUCHE	25
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	26
GARANTIEBEDINGUNGEN	27

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	29
EXPLODED DIAGRAM	30
PART LIST	31
ASSEMBLY INSTRUCTION	33
COMPUTER INSTRUCTION	40
EXERCISE INSTRUCTIONS	43
WARRANTY DEVICE	45

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 per, unter Angabe der Kundennummer bzw. Rechnungsnummer an Ihren Händler oder direkt an uns.

Unsere Serviceadresse: <http://www.asviva.de/kontakt>

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal weiterhelfen können, beachten Sie bitte folgende Vorgehensweise:

1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?

Teilen Sie uns bitte anhand der Teileliste die genaue Teilenummer mit.

2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?

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



D- 41542 Dormagen

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

Internetadresse : www.asviva.de

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen/Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und / oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein 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

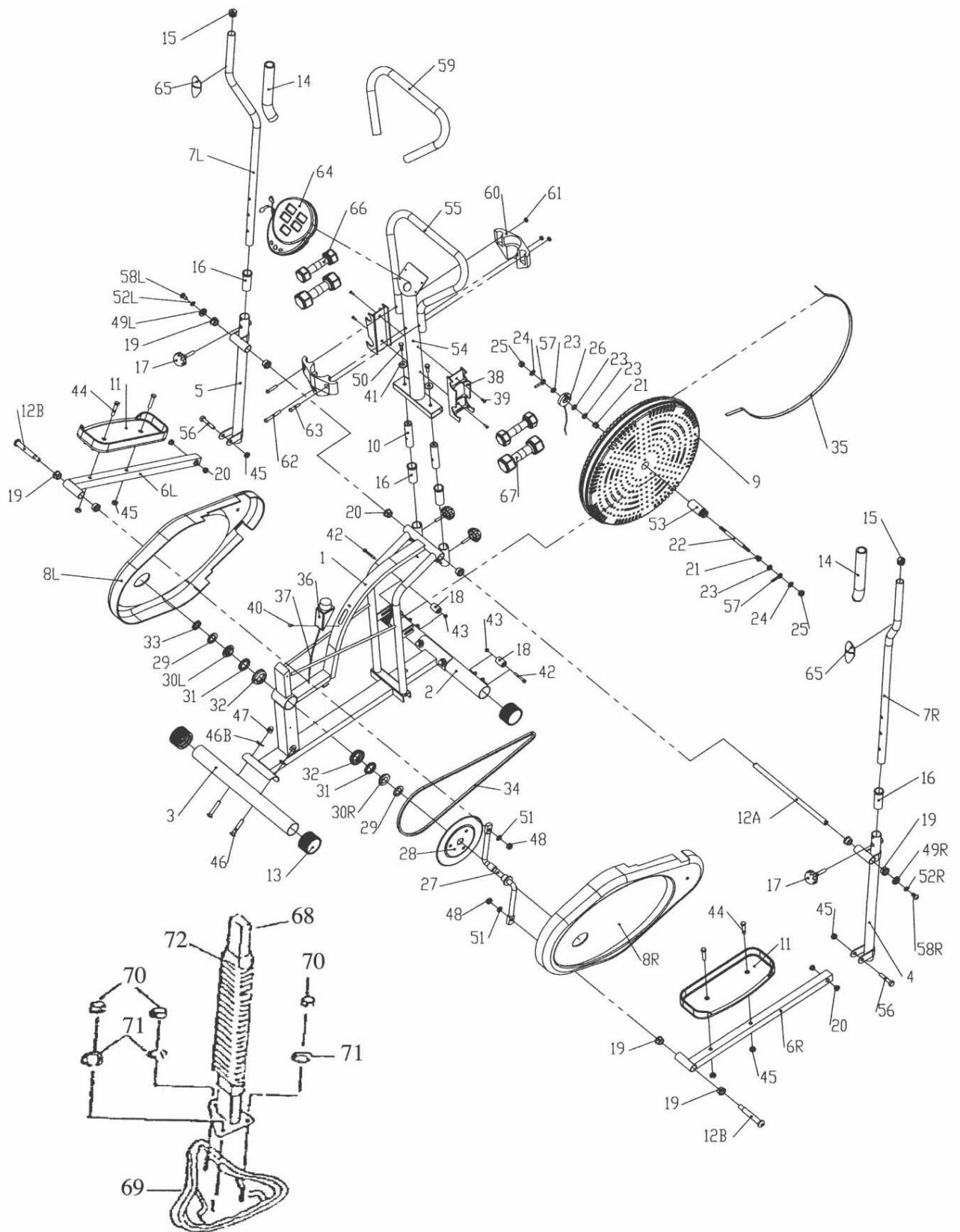
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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

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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigelegten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen o. ä. schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere 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.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **100 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Qty.
1	Hauptrahmen	1
2	Stabilisator vorn	1
3	Stabilisator hinten	1
4	Kupplungsstange rechts	1
5	Kupplungsstange links	1
6R	Pedalstange rechts	1
6L	Pedalstange links	1
7R	Lenkerstange rechts	1
7L	Lenkerstange links	1
8R	Kettenabdeckung rechts	1
8L	Kettenabdeckung links	1
9	Ventilationsrad	1
10	Mittelsäulenstifte	2
11R	Pedal rechts	1
11L	Pedal links	1
12A	Gewindestange	1
12B	Pedalbolzen	2
13	Endkappe hinterer Stabilisator	4
14	Kunststoff - Griff	2
15	Endkappe	2
16	Kunststoffhalterungen	4
17	Feststellknopf	2
18	Transportrolle	2
19	5/8" Stahlhülse (16 mm)	8
20	3/8" Stahlhülse (9,5 mm)	6
21	10mm-Hülse	2
22	Ventilationsrad-Achse	1
23	3/8" Mutter (9,5 mm)	4
24	Unterlegscheibe 3/8" x 17 mm	2
25	3/8" Mutter (9,5 mm)	2
26	Computersensor	1
27	Pedalarme (Kurbelwelle)	1
28	Kettenrad	1
29	Unterlegscheibe	2
30R	Lagerhülse rechts	1
30L	Lagerhülse links	1

Nr.	Bezeichnung	Qty.
31	Lager	2
32	Lagerhülse innen für (31)	2
33	3/8" Mutter (9,5mm)	1
34	Kette (25H x 220L)	1
35	Widerstandsband.	1
36	Tretwiderstandsregler	1
37	Feder für Tretwiderstandsregelung	1
38	Abdeckung	2
39	Schrauben für die Abdeckung	4
40	M5 Schraube für Befestigung von (36)	1
41	Unterlegscheibe „Stifte Mittelsäule“	2
42	Schraubbolzen	2
43	1/4" Mutter (0,65mm)	2
44	Schraube 3/8" x 2" (9,5 x 51 mm)	4
45	3/8" Mutter für Pedalmontage	6
46	Schloßschrauben 3/8" x 2 1/2"	4
46B	Unterlegscheiben 3/8" (9,5 mm)	4
47	3/8" Hutmutter f. Stabilisatormontage	4
48	Sicherungsmutter (9,5 mm)	2
49R+L	Unterlegscheibe 28x5 mm	2
50	Schrauben „Stifte Mittelsäule“	2
51	Sicherungsring (9,5 mm)	2
52R+L	Sicherheits-Unterlegscheibe 16x10 mm	2
53	Hülse	1
54	Mittelsäule	1
55	Mittelgriff	1
56	Schraubbolzen für Kupplungsstangen	2
58R+L	Befestigungsschraube	2
59	Mittelgriffpolster	1
60	Plastik Abdeckung	2
61	Muttern	3
62	Schrauben	1
63	Schrauben	2
64	Computer	1
65	Pulssensoren	2
66	Hantel 1kg	2

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Qty.
67	Hantel 1,5 kg	2
68	Sattelstange	1
69	Sattel	1
70	Schrauben	3
71	Unterlegscheiben	3
72	Plastik Abdeckung	1
73	Unterlegscheibe (Computer)	2
74	Schraube (Computer)	2
As-1	Computercable	1
As-2	All bolts and screws and nuts	1
As-3	Pulsecable	1

Prüfen der Teile

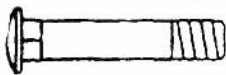
Sortieren Sie vor dem Zusammenbau alle Schrauben und Muttern.

Muttern sind mit dem Kronendurchmesser zu identifizieren.

Weitere Hinweise erhalten Sie aus der Darstellung in aufgelösten Einzelteilen und aus der Teileliste in dieser Bedienungsanleitung.

Hinweis:

Die Abbildung unten zeigt alle Schrauben in 60% ihrer Originalgröße.



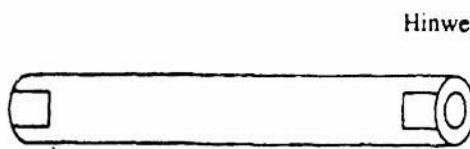
Nr. 46 3/8" x 2 1/4" Schloßschraube (4x)



Nr. 47 3/8" Hutmutter (4x)



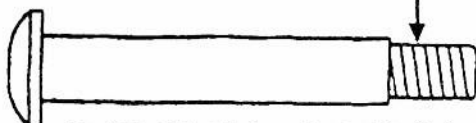
Nr. 51 1/2" Federring (aufgebogener) (2x)



Nr. 12A Griffstangenwelle

Hinweis: Rille in 12A

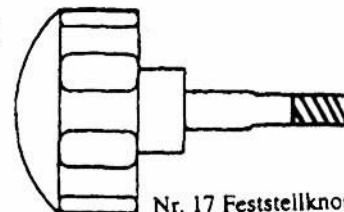
Bitte achten Sie hier auf den Unterschied



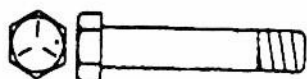
Nr. 12B Gelenkbolzen der Pedale (2x)



Nr. 58 Gelenkschraube (4x)



Nr. 17 Feststellknopf (2x)



Nr. 44 3/8" x 2" Bolzen (4x)



Nr. 45 3/8" Mutter (4x)



Nr. 48 M12-Federmutter (2x)

ZUSAMMENBAU

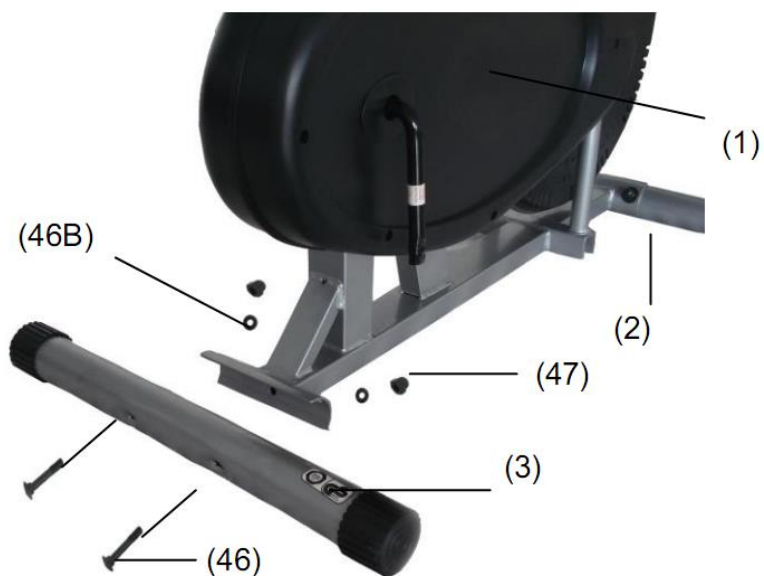
WARNUNG!:

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

BEACHTEN SIE:

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

Schritt 1

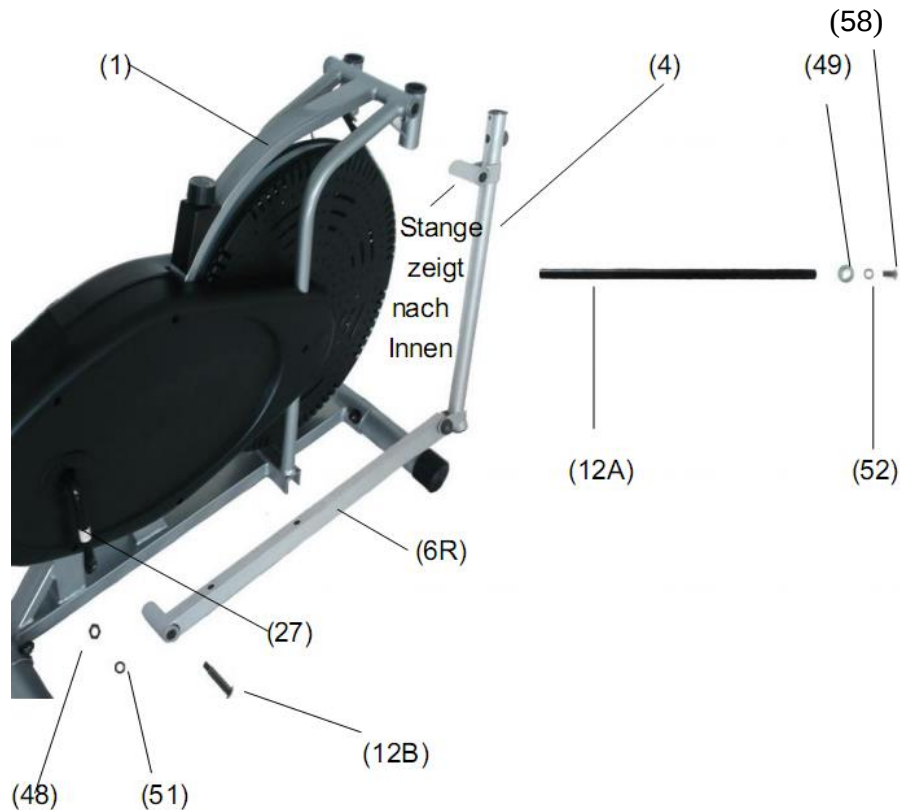


SCHRITT 1

1. Montieren Sie den hinteren Stabilisator (3) und den vorderen Stabilisator mit den Transportrollen (2) am Rahmen an.
2. Hierzu benötigen Sie jeweils zwei Muttern 3/8" (47), Schrauben 3/8,, x 2 (46) und Unterlegscheiben 3/8" (46B).

ZUSAMMENBAU

Schritt 2



SCHRITT 2

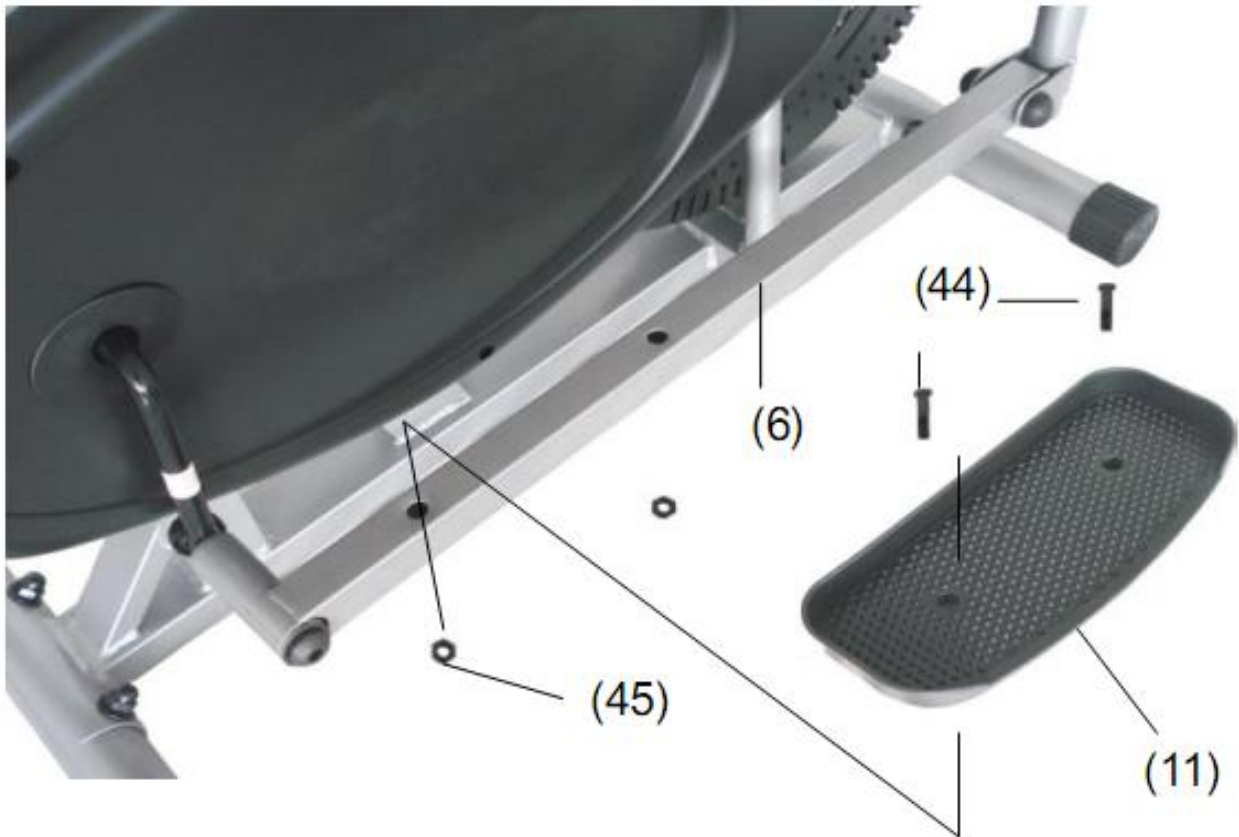
1. Montage der Kupplungsstangen.(4 und 5).Bitte beachten Sie die Seiten (L) und (R)!
2. Zur Montage wird die Gewindestange (12A) durch die Lagerbuchsen der rechten und linken Kupplungsstange (4/5) geschoben und auf jeder Seite mit je einer Imbusschraube (58), Unterlegscheibe (52) und D-Ring (49) fest montiert.
3. Anschließend die Pedalstangen (6) mit dem Pedalbolzen (12B) sowie Unterlegscheiben auf die Pedalarms schrauben.

Achtung! Achten Sie bitte auf Links und Rechtsgewinde!

Danach werden die Pedalbolzen mit einem Sicherungsring (51) und einer Sicherungsmutter (48) zusätzlich befestigt.

ZUSAMMENBAU

Schritt 3



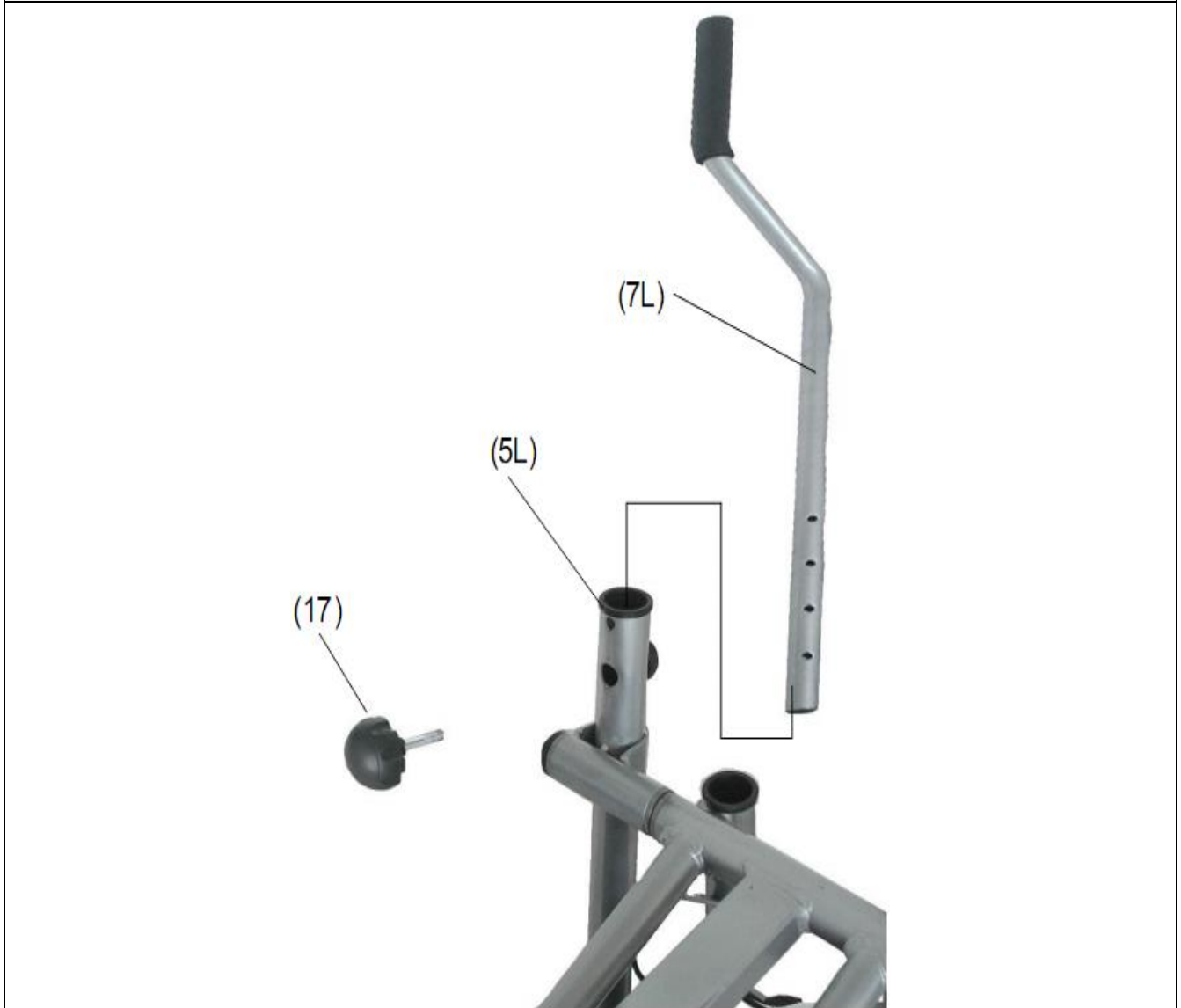
SCHRITT 3

1. Nun werden beiden Pedalen (11R und L) mit Hilfe von je zwei Bolzen (44) und zwei Muttern (45) an die Pedalstangen (6 R/6 L) montiert.

Bitte immer nur zentriert auf die Pedale treten, da diese sonst beschädigt werden können!!

ZUSAMMENBAU

Schritt 4

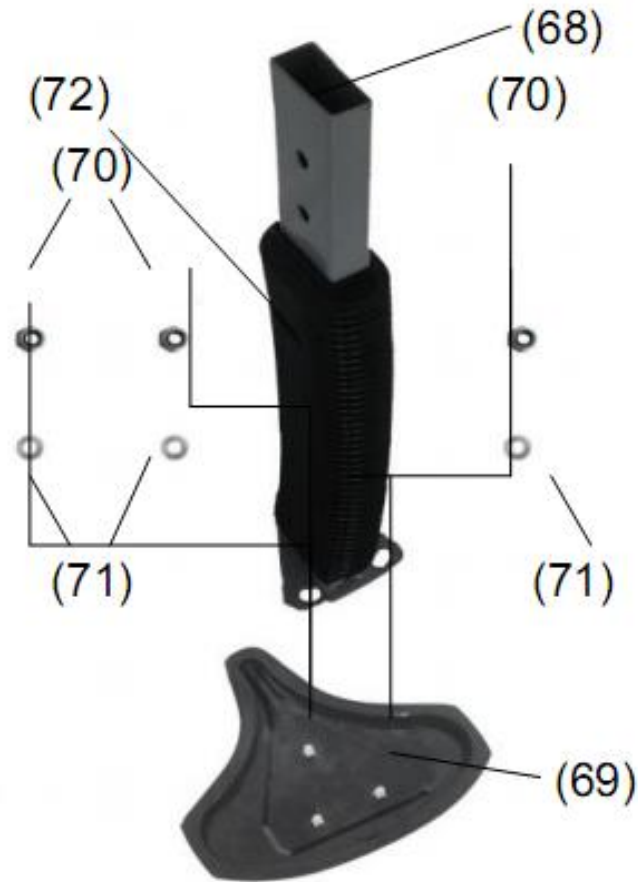


SCHRITT 4

1. Die Griffstangen (Nr. 7L, Nr. 7R) können für Ihr Training entweder beweglich installiert oder entfernt werden.
2. Bewegliche Griffstangen: Wenn Sie möchten, dass die Griffstangen sich zusammen mit den Pedalen bewegen, bringen Sie diese an den Kupplungsstangen an.
3. Stellen Sie die Griffstangen auf eine, für Sie, angemessene Höhe ein.
4. Achten Sie dabei darauf, dass beide Griffstangen gleich hoch sind. Sichern Sie sie anschließend mit Hilfe eines Feststellknopfs (Nr. 17).

ZUSAMMENBAU

Schritt 5



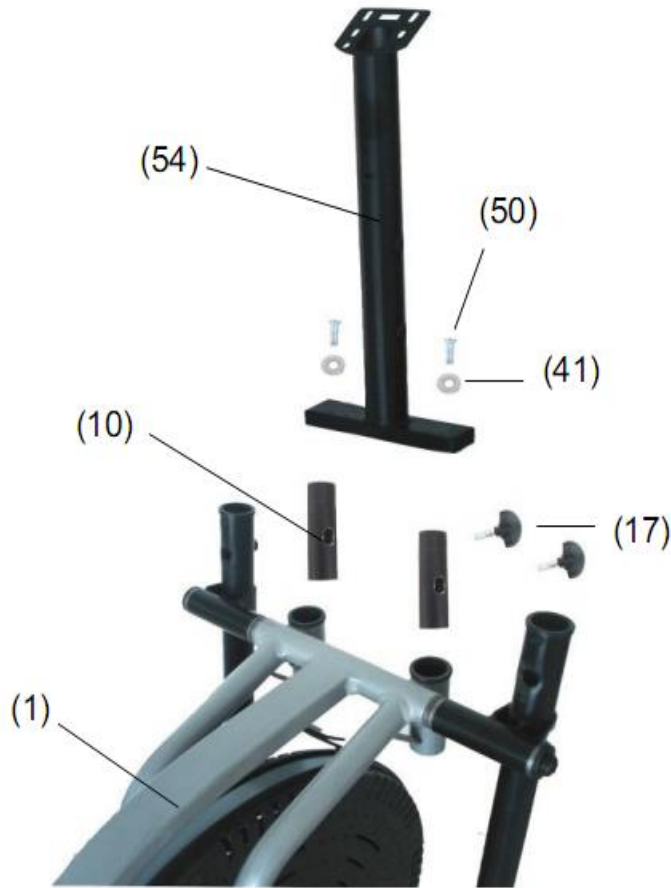
SCHRITT 5

1. Schrauben Sie die Sattelstütze (72) am Sattel (69) an und führen Sie die Sattelstütze in die Führung am Gerät ein.

INFO: Beim Transport kann die Kunststoffabdeckung eingedrückt sein, dies ist keine Beschädigung. Der Faltenbalk kann einfach durch vorsichtiges Zusammendrücken wieder in die Ursprungsform gebracht werden.

ZUSAMMENBAU

Schritt 6



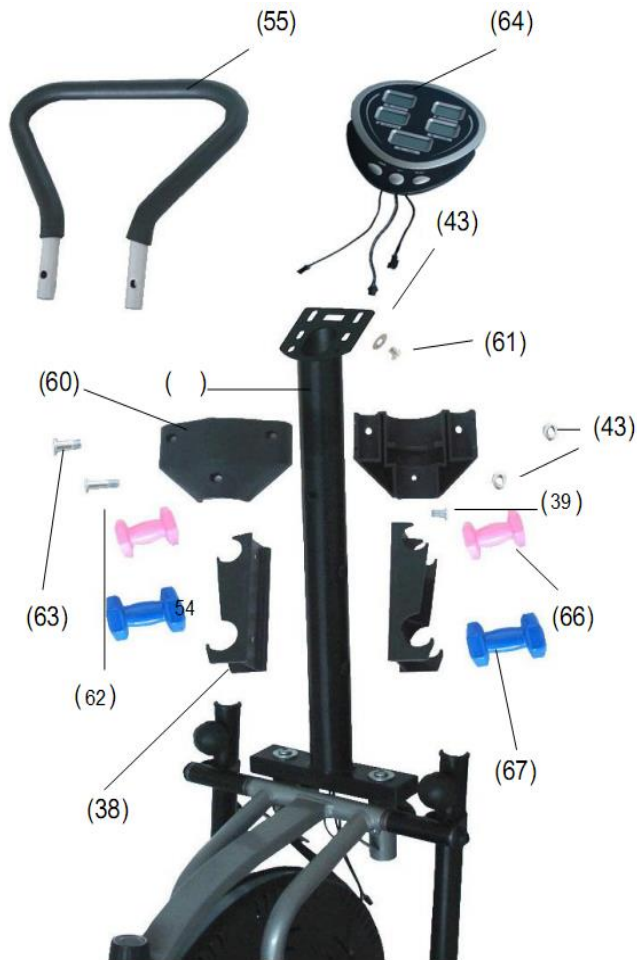
SCHRITT 6

1. Schrauben Sie die zwei Bolzen (10) an die Mittelarmstange (54) mit den Schrauben (50) und Unterlegscheiben (41) an.
2. Verbinden Sie das Sensorkabel vom Gerät mit dem Sensorkabel an der Mittelsäule bzw. führen Sie das Kabel durch die Mittelsäule durch.
3. Stecken Sie die Mittelstange in die Führungslöcher am Gerät und sichern Sie diese mit dem Schraubbolzen.

INFO: Wenn die Feststellknöpfe sich nicht eindrehen lassen, positionieren Sie die Bolzen (10) neu, ziehen Sie dies hoch und runter bis der Feststellknopf sitzt. Schrauben Sie erst dann die restlichen Teile auf.

ZUSAMMENBAU

Schritt 7



SCHRITT 7

1. Schrauben Sie die zwei Bolzen (10) an die Mittelarmstange (54) mit den Schrauben (50) und Unterlegscheiben (41) an.
2. Verbinden Sie das Sensorkabel vom Gerät mit dem Sensorkabel an der Mittelsäule bzw. führen Sie das Kabel durch die Mittelsäule durch.
3. Stecken Sie die Mittelstange in die Führungslöcher am Gerät und sichern Sie diese mit dem Schraubbolzen.
4. Montieren Sie jetzt den Mittelgriff mit den Plastikkappen (60) und den dazugehörenden Schrauben an die Mittelsäule an.
5. Stecken Sie nun das Sensorkabel und den Pulsstecker an die Steckerverbindungen am Computer.
6. Führen Sie vorsichtig den Computer auf die Halterung.
7. Damit haben Sie den Crosstrainer fertig aufgebaut.

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

WICHTIG:

Schmieren Sie alle beweglichen Teile „wie Gelenke / Metallager“ mit handelsüblichem Schmierfett ein.

COMPUTERFUNKTIONEN

HINWEISS: Der Computer kann von dieser Abbildung abweichen.



HINWEIS :

1. Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder einzuschalten.
3. Die Anzeigen Kalorien / Distanz müssen mit 10 multipliziert werden.

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

Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.

Dieser Computer wurde nach den entsprechend zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten „Reset“ oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

COMPUTERFUNKTIONEN

FUNKTIONSTASTEN:

- MODE:** mit dieser Taste wählen Sie die versch. Funktionen und durch Doppelklick halten Sie die Funktion.
- SET:** mit dieser Taste nehmen Sie die Einstellungen wie Zeit, und Kalorien,
- RESET:** mit dieser Taste stellen Sie die Werte auf "0"

1. SCAN:

Drücken Sie die MODE Taste bis "SCAN" im Display erscheint. Es werden nun alle Funktionen wie Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien und die gesamte Distanz abwechselnd angezeigt.

2. ZEIT (TIME):

Einstellen der Trainingszeit Betätigen Sie die MODE Taste bis "TIME" Display erscheint. Stellen Sie nun mit der "SET" Taste die gewünschte Trainingszeit ein. Wenn die Trainingszeit abgelaufen ist, ertönt ein 15sek. Alarm.

3. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) :

Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit.

4. DIST (DISTANZ):

Einstellen der Trainingsdistanz: Betätigen Sie die MODE Taste bis "DIST" im Display erscheint. Stellen Sie nun mit der "SET" Taste die gewünschte Trainingsstrecke ein. Wenn die Trainingsstrecke auf "0" steht, ertönt ein 15sek. Alarm.

5. CALORIES (KALORIEN):

Einstellen der Trainingskalorien Betätigen Sie die MODE Taste bis "CAL" im Display erscheint. Stellen Sie nun mit der "SET" Taste die gewünschten Trainingskalorien ein. Wenn die Trainingskalorien auf "0" stehen, ertönt ein 15sek. Alarm.

6. GESAMTSTRECKE:

Nach Einlegen der Batterien wird die Funktion der Gesamtkilometer aktiv.

7. PULS RATE (PULS):

Drücken Sie die MODE Taste bis " P " im Display erscheint. Bevor der Puls gemessen werden kann, müssen Sie beide Hände auf den Griffen positionieren. Der Puls wird nach ca. 3-4 sek. angezeigt. Beachten Sie, dass der Anfangs angezeigte Puls etwas höher ist. Der korrekte Puls erscheint ca. 6 sek. nach der ersten Anzeige. Bitte beachten Sie, dass der angezeigte Wert nicht EKG genau ist. Wenn Sie die Hände von den Kontakten nehmen wird die Pulsanzeige unterbrochen.

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

Wenn der Computer länger als 4 min. kein Signal erhält, schaltet sich dieser automatisch ab. Nach Erhalten eines Impulses schaltet sich dieser wieder ein.

GEBRAUCH UND FUNKTION

Dieser Crosstrainer eignet sich hervorragend für ein sportliches Ausdauertraining unter Einbeziehung aller Hauptmuskelgruppen.

Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem wird aktiviert.

Sie können mit Hilfe des Einstellknopfes die Belastung/Trainingsintensität durch Drehen erhöhen oder vermindern.

Um ein gezieltes und effektives Training zu gewährleisten, halten Sie sich bitte an diese Anleitung und beachten Sie alle Punkte gewissenhaft.

Achten Sie darauf, dass Sie die beweglichen Handgriffe beim Aufsteigen beim Zurückschwingen nicht treffen. Treten Sie daher als Erster auf das Pedal, welches sich bereits „unten“ befindet, d.h. der bewegliche Handgriff ist bereits in der hinteren Stellung. Erfassen Sie dann die beiden beweglichen Handgriffe und stellen Sie nun den anderen Fuß auf das Pedal.

Treten Sie bitte nur Zentriert auf die Pedale (nicht auf die Seiten).

Beginnen Sie nun mit dem einen Bein nach vorne zu laufen und dabei gleichzeitig den gleichseitigen Arm mit dem beweglichen Handgriff nach hinten zu führen, analog geht das andere Bein nach hinten und der entsprechende Handgriff wird nach vorn geführt.

Der Bewegungsablauf ist für den Anfänger zunächst etwas ungewohnt. Im Laufe der Zeit werden Sie sich jedoch an diesen Ablauf gewöhnen und auch schneller laufen können.

Dieser Bewegungsablauf ist sehr effektiv und trainiert durch die Einbeziehung der Arme auf ganzheitliche Weise Ihren gesamten Bewegungsapparat und schult die Motorik.

Nehmen Sie sich Zeit beginnen Sie langsam und pausieren Sie öfters.

Mit zunehmender Trainingserfahrung und Fitness können Sie später das Tempo steigern und länger trainieren. Wenn Sie anhalten möchten, hören Sie auf zu laufen und steigen Sie vorsichtig vom Gerät herunter..

GEBRAUCH UND FUNKTION

Spannungseinstellung .

Ihr Crosstrainer ist nun komplett zusammengebaut.

Vor dem ersten Trainingsdurchgang sollten Sie zunächst einmal den gewünschten Schwierigkeitsgrad einstellen.

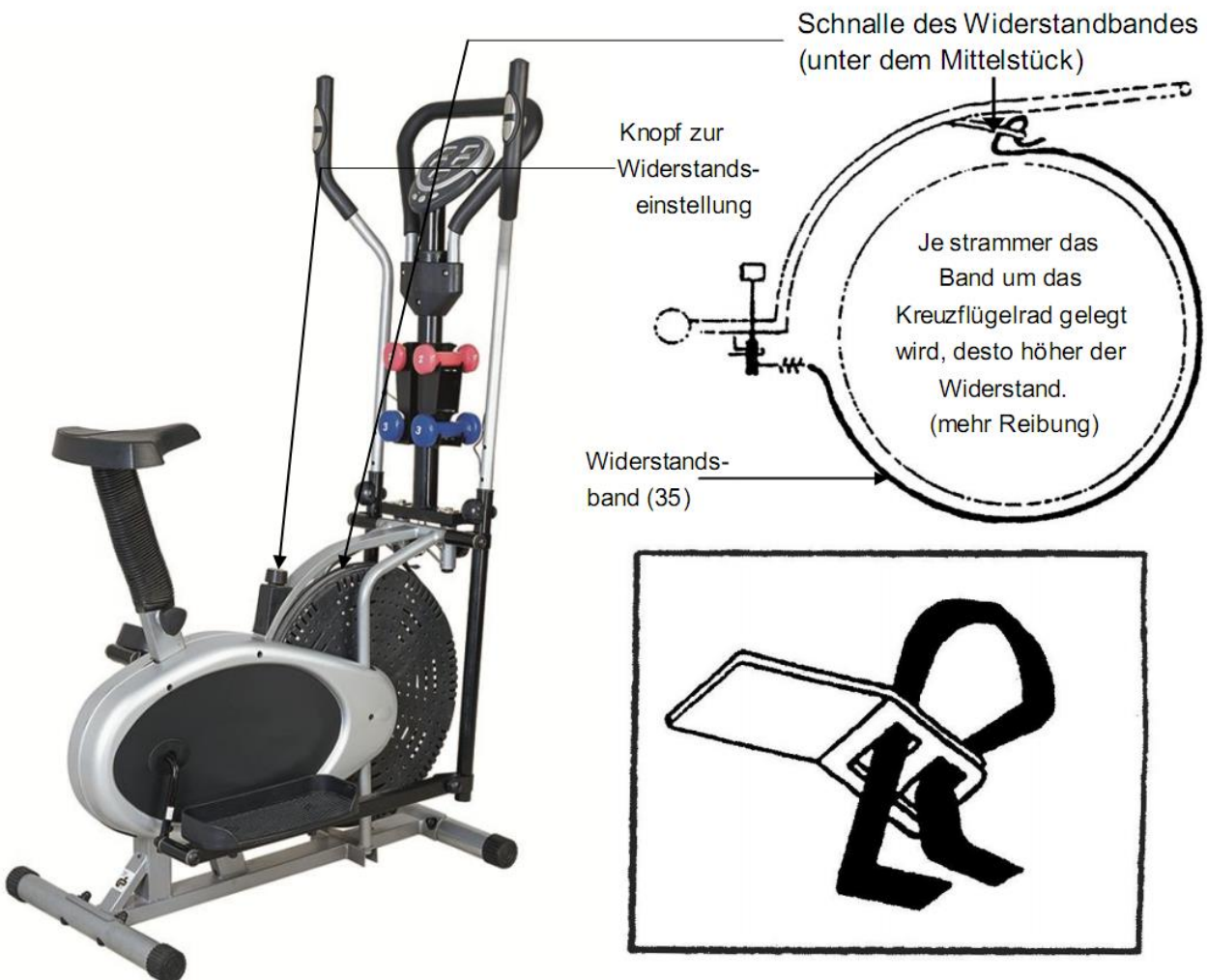
Sehr geringe Spannungsverstellungen können ganz einfach am Spannungseinstellknopf in der Mitte des Hauptgestells vorgenommen werden. Mit diesem Knopf kann der Schwierigkeitsgrad eines Trainingsdurchgangs verstellt werden, ohne den Durchgang zu unterbrechen.

Größere Spannungsverstellungen müssen durch Lösen oder Festziehen an der Schnalle des Widerstandbandes (Nr. 35) vorgenommen werden.

Stellen Sie den Knopf zur Widerstandsreglung dazu auf die lockerste Einstellung.

Verstellen Sie dann die Spannung an der Schnalle des Hauptgestells unter dem oberen flachen Mittelstück. Je länger der Riemen, der um das Rad gelegt wird, ist, desto weniger Reibung erzeugt dieser.

Nehmen Sie nach der Riemenverstellung die Feineinstellungen am Knopf zur Widerstandsreglung vor.



Rückwärtsgang

Und vergessen Sie nicht, dass Ihr Crosstrainer auch über einen RÜCKWARTSGANG verfügt!

Vorwärtstreten trainiert die Quadrizeps (vordere Oberschenkel), während das Rückwärtstreten die hinteren Oberschenkel beansprucht.

Nutzen Sie diese Funktion, um Ihr Training weniger ermüdend und abwechslungsreicher zu machen.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

1. Aufwärmphase:

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung

2. Trainingsphase:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überforderndes Training

3. Abkühlphase:

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen

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

Zehen berühren:

Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



Schulterheben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.



Kopffrollen:

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

Trainingshinweise

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.

Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „ Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich.

Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet!

**Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainings Gestaltung.
Für Ihre speziellen persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise.**

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die geschätzten Ziel-Pulse für unterschiedliche Alterskategorien. Suchen Sie sich die Kategorie aus, die Ihnen am nächsten kommt und Sie finden die Herzfrequenz:

Alter	Ziel Puls Zone 50-75 %	Durchschn. Maximum Puls 100 %
20 Jahre	100-150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98-146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95-142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93-138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90-135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88-131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85-127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83-123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80-120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78-116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75-113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73-110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70-105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68-100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65-98 Schläge pro Minute	130

Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.

ACHTUNG, Bitte folgendes Beachten:

Einige Bluthochdruck-Medikamente erniedrigen Ihren Maximum-Puls und so auch den Ziel-Pulsbereich. **Sie sollten in diesem Fall gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsprogramm besprechen.**

Wenn Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie mit dem Ziel-Puls im Bereich 50% während der ersten Wochen liegen. Sie können dann zunehmend steigern, bis Sie den 75%- Bereich halten. Nach sechs Monaten oder mehr, in denen Sie regelmäßiges Training absolviert haben, können Sie eventuell auch ohne Problem im Bereich 85% trainieren, wenn Sie wollen. Das ist jedoch nicht notwendig, um in Form zu bleiben!

TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE

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 Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

Im Zusammenhang mit dem Vertrieb von Batterien oder Akkus oder mit der Lieferung von Geräten, die Batterien oder Akkus enthalten, sind wir verpflichtet, Sie gemäß der Batterieverordnung auf folgendes hinzuweisen: Batterien dürfen nicht in den Hausmüll gegeben werden. Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien als Endverbraucher gesetzlich verpflichtet. Sie können Batterien nach Gebrauch in der Verkaufsstelle oder in deren unmittelbarer Nähe (z.B. in kommunalen Sammelstellen oder im Handel) unentgeltlich zurückgeben. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Batterien oder Akkus, die Schadstoffe enthalten, sind mit dem Symbol einer durchgekreuzten Mülltonne gekennzeichnet, wie das nebenstehende Symbol.



In der Nähe zum Mülltonnensymbol befindet sich die chemische Bezeichnung des Schadstoffes. "Cd" steht für Cadmium, "Pb" für = Blei und "Hg" für Quecksilber.

STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
Keine Anzeige	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob der Stromanschluss gewährleistet ist
	Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer
Keine Geschwindigkeits-anzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitungen und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
		Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft.	
	Der Computer ist fehlerhaft	
Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleistungsstecker zum Computer
	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal.	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal..
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihrem Körper und den Pulssensoren zu sichern.
Die Handstange hat Spielt / wackelt	Schrauben haben sich gelöst	Prüfen Sie alle Schrauben auf festen Sitz.
Geräuschentwicklung der beweglichen Teile	Unkorrekte Montage	Entfernen Sie die Verkleidung und stellen die korrekte Montage der beweglichen Teile sicher
Keine Widerstandseinstellung möglich / kein Widerstand spürbar	Magnetreihen	Verkleidung entfernen und Magnetreihen prüfen
	Mechanismus beschädigt	Verkleidung entfernen und Funktion prüfen
	Riemen ist abgesprungen	Verkleidung entfernen und prüfen

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

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe des Fahrrades durch den Fachhändler.

Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen,

dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

- ⇒ alle Teile des Gerätes, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.
- ⇒ Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen.
- ⇒ Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

- ⇒ Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war.
- ⇒ Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war (siehe Liste Verschleißteile!)
- ⇒ Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr ASVIVA Team

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

Sollte ein von Ihnen erworbenes AsVIVA-Produkt dennoch eine Störung aufweisen, bitten wir Sie sich an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen) zu wenden.

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

Neben der gesetzlich vorgeschriebenen Gewährleistung von 24 Monaten, bieten wir Ihnen auf alle AsVIVA-Produkte eine kostenfreie 5-Jahre-Garantie, gemäß nachfolgenden Bedingungen, an. Ihre gesetzlichen Rechte bleiben hiervon unberührt.

FEHLERBESCHREIBUNGEN

Unsere Fitnessgeräte wurden speziell für den Heimgebrauch entwickelt und ermöglichen Ihnen, Dank der hochwertigen Verarbeitung ein dauerhaftes Training.

Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch.

Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (**am Ende der Bedingungen**).

Um Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen zu können, benötigen wir eine möglichst genaue Störungsbeschreibung unter Nennung der Rechnungsnummer, der genauen Artikelnummer, sowie der betroffenen Teile (Teilenummern entnehmen Sie bitte der Explosionszeichnung aus dem Bedienungshandbuch).

GARANTIEINHABER

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

GARANTIEZEIT

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

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

1. Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
2. Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness
3. Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich z.B. Fitnessstudio

GARANTIE-SERVICE

Während der Garantiezeit werden Produkte, welche aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte / Störungen aufweisen (kein Verschleiß), nach unserer Wahl repariert oder ersetzt.

Ersatzteile, welche bei der Erstmontage selbst anzubringen waren, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen.

Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Eine Instandsetzung bzw. ein Austausch in der Garantiezeit führt weder zu einer Verlängerung der Garantie noch wird die Garantie erneuert.

GARANTIEBEDINGUNGEN

BEDINGUNGEN

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

1. Sie sich in unserem Online-Shop als Kunde registriert haben,
2. das Produkt ausschließlich zum privaten Gebrauch genutzt wird.

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

Muss das Produkt in der Garantie zur Reparatur eingeschickt werden, übernehmen wir als Hersteller die Transport und Versicherungskosten, es sei denn, es wird eine andere Versandart als die von uns vorgegebene verwendet.

Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Ist der Defekt / die Störung berechtigt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät von uns zurück. Ist der Defekt / die Störung aus folgenden Gründen nicht berechtigt, müssen wir Ihnen die angefallenen Kosten in Rechnung stellen:

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

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

KAUFBELEG & SERIENNUMMER

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können.

Bitte halten Sie die Kundennummer und / oder Rechnungsnummer möglichst schon bei Kontaktaufnahme mit unserem Kundensupport bereit. Dies ermöglicht eine zeitnahe Bearbeitung.

SERVICE AUSSERHALB DER GARANTIE

Sollte Ihr AsVIVA Produkt auch nach Ablauf der Garantiezeit bzw. außerhalb der gesetzlichen Gewährleistung einen Defekt / eine Störung aufweisen, wie z.B. Verschleißteile und Abnutzung, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wenden Sie sich auch hier bitte via Ticket an unseren Kundensupport.

In diesem Fall sind alle anfallenden Kosten von Ihnen zu tragen.

Kundensupport: <https://www.asviva.de/kontakt>

Service Hotline: 02133 - 889 002 0

AsVIVA

Dormagen

www.asviva.de

WARRANTY TERMS

Important !

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

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

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

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

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

3. Is a specific part damaged?

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

4. Is there a fault with the unit?

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

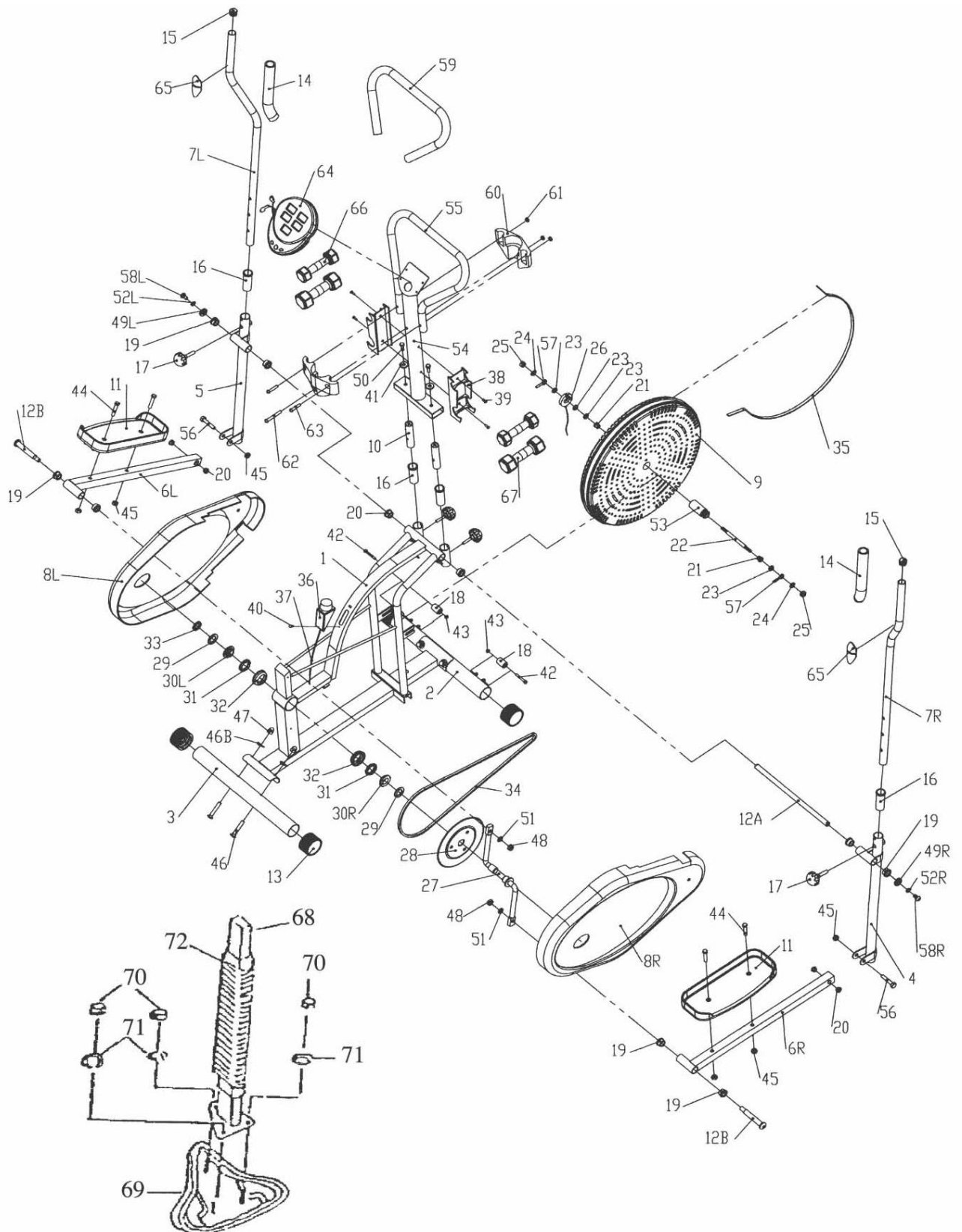


D- 41542 Dormagen

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

Internetadresse : www.asviva.de

EXPLODED DIAGRAM



PART LIST

Parts	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Front bottom tube	1
3	Back bottom tube	1
4	Right coupler bar	1
5	Left coupler bar	1
6R	Right pedal tubing	1
6L	Left pedal tubing	1
7R	Right handle bar	1
7L	Left handle bar	1
8R	Right chain cover	1
8L	Left chain cover	1
9	Fan wheel	1
10	Connecting tube	2
11R	Righth Pedal	1
11L	Left Pedal	1
12B	Handlebar Axle	2
12B	L/R Pedal hinging bolt	1
13	End caps $\Phi 2"$	4
14	Foam grips	2
15	End caps $\Phi 1"$	2
16	Plastic bushing $\Phi 1"-1/4"$	4
17	Knob	2
18	Plastic roller	2
19	Steel bushing $\Phi 5/8"$	8
20	Steel bushing $\Phi 3/8"$	6
21	Brass bushing $\Phi 10"$	2
22	Fan wheel axle	1
23	Nut $3/8"$	4
24	Washer 1D*24mm 0.d*10mm	1
	1.D*24mm 0.d*2t	1
25	Nut $3/8"$	2
26	Sensor	1
27	crankshaft	1
28	chain wheel	1

Parts	Description	Qty
29	Nut	2
30R	Collar housing	1
30L	Collar housing	1
31	Collar ball	2
32	Collar housing	2
33	Nut	1
34	Chain 25H*220L	1
35	Tension belt	1
36	Tension control	1
37	Tension spring	1
38	Dumbbell post	2
39	Screw M5	4
40	Tension fix x crew M5	1
41	Washer $\Phi 10*1.2*\Phi 20$	2
42	Bolt $\Phi 1/4"*2"$	2
43	Nut $1/4"$	2
44	Bolt $\Phi 3/8"*2$	4
45	Nut $3/8"$	6
46	Bolt $3/8" *2$	4
46B	Washer $\Phi 3/8"$	4
47	$3/8"$ Acom Nut	4
48	Nut M12	2
49L/R	Washer	2
50	Bolt M8*25	2
51	Washer	2
52R/L	Spring Washer	2
53	Fly wheel	1
54	Computer post	1
55	Middle handlebar	1
56	Bolt	2
57	Adjusting bolt	2
58	Bolt	2
59	Foam grip for Middle handlebar	1
60	Middle handlebar cover	2

PART LIST

Parts	Description	Qty
61	Nut	3
62	Bolt M8*63	1
63	Bolt M8*38	2
64	Computer	1
65	Pluse	2
66	Dumbbell 2LB	2

Prüfen der Teile

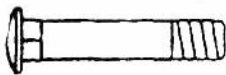
Sortieren Sie vor dem Zusammenbau alle Schrauben und Muttern.

Muttern sind mit dem Kronendurchmesser zu identifizieren.

Weitere Hinweise erhalten Sie aus der Darstellung in aufgelösten Einzelteilen und aus der Teileliste in dieser Bedienungsanleitung.

Hinweis:

Die Abbildung unten zeigt alle Schrauben in 60% ihrer Originalgröße.



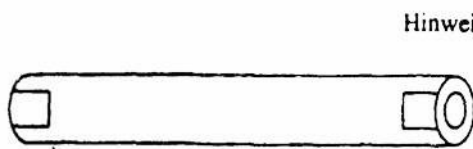
Nr. 46 3/8" x 2 1/4" Schloßschraube (4x)



Nr. 47 3/8" Hutmutter (4x)



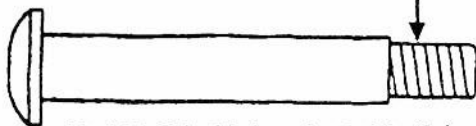
Nr. 51 1/2" Federring (aufgebogener) (2x)



Nr. 12A Griffstangenwelle

Hinweis: Rille in 12A

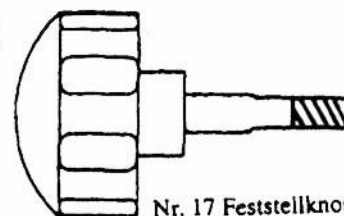
Bitte achten Sie hier auf den Unterschied



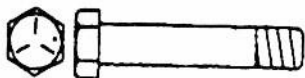
Nr. 12B Gelenkbolzen der Pedale (2x)



Nr. 58 Gelenkschraube (2x)



Nr. 17 Feststellknopf (2x)



Nr. 44 3/8" x 2" Bolzen (4x)



Nr. 45 3/8" Mutter (4x)



Nr. 48 M12-Federmutter (2x)

ASSEMBLY INSTRUCTION

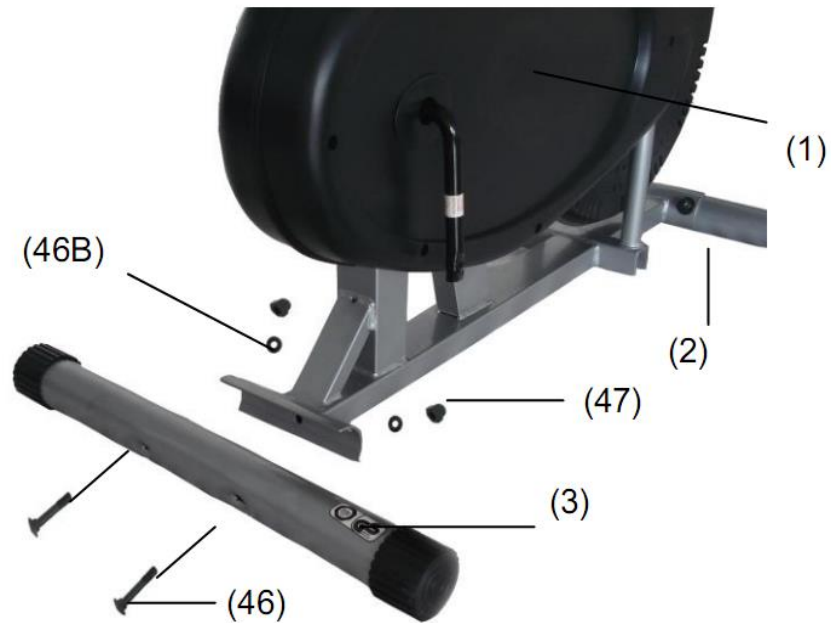
IMPORTANT!:

Remove any packaging before use, but retain the safety instructions and store them with this product. Ensure that the lid is closed prior to assembly.

TAKE CARE:

Before starting the assembly, read and understand all instructions.

STEP 1

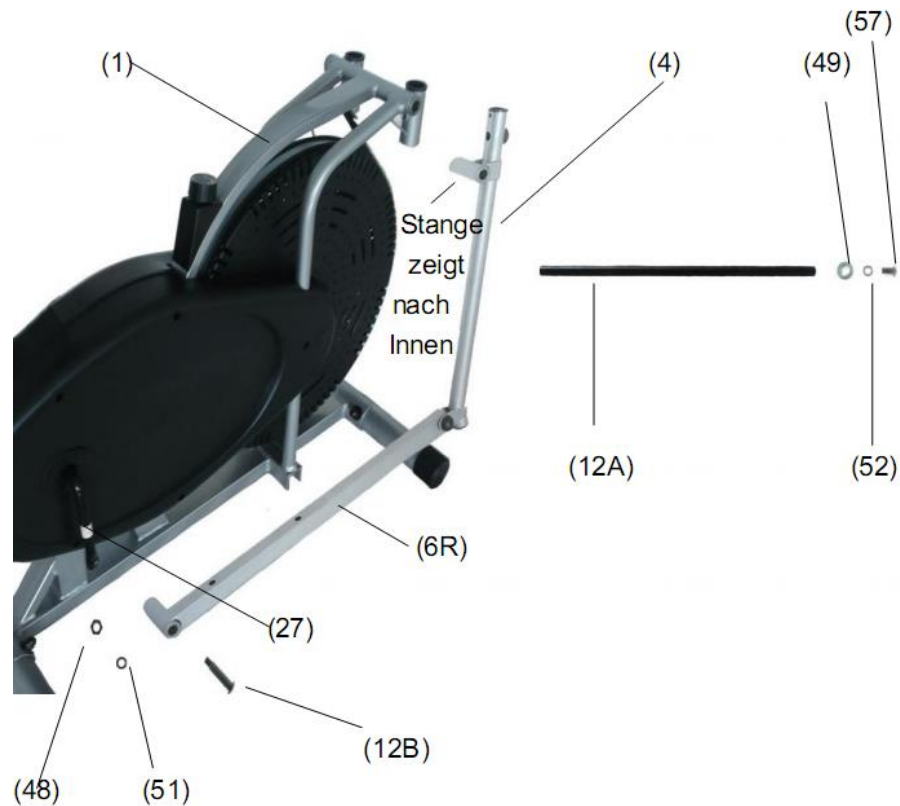


STEP 1

1. Install cylindrical bases (#2 for front #3 for rear) to the main frame (#1).
2. Notice that the front base (#2) has wheels for moving your Orbitrac.
3. For each base use two 3/8"X 2 1/4" carriage bolts (#46) and two 3/8" acorn nuts (#47).

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 2

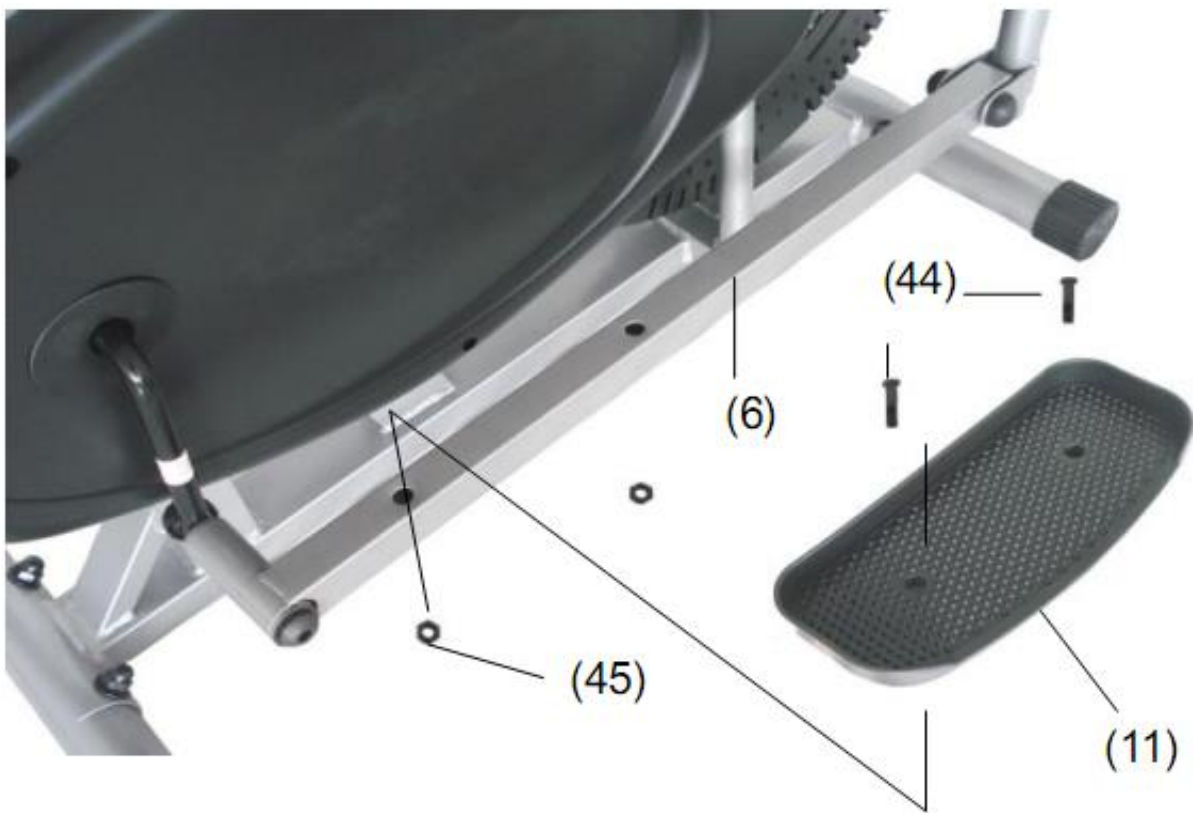


STEP 2

1. Notice the coupler bar for each side is different (#4 for right side.#5 for left side).
2. Insert a handle bar shaft (#12A) through the coupler bar of right & Left both side (4/5) and frame. The handle bar shaft shown in Page 2.Then put D sharp washer (49) and Spring washer (52) on both side and Tighten the hinge screw (57).
3. Insert a pedal hinge boit (12B) through the pedal tubing (#R for right side 6L for left side).The pedal hinge boit unlike (12), does NOT have a groove at the end. Attach the hinge bolt to the crankshaft (27).
4. This is already installed within the main frame! Again, use WD40 or Vaseline to Reduce friction when necessary. Secure the hinge bolt at the other end with a M12 spring nut (48) and a 1/2"spring Washer (51).

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 3

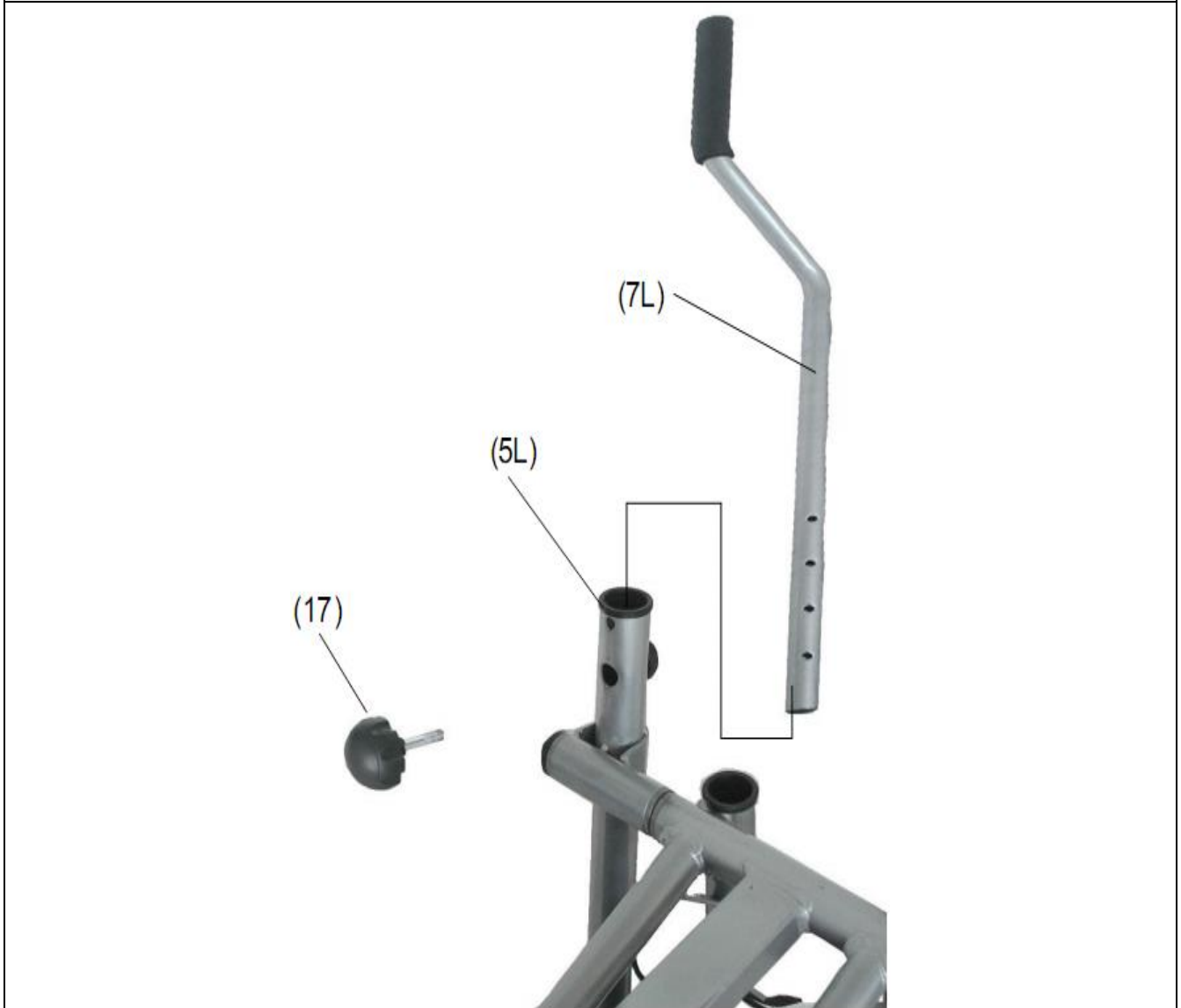


STEP 3

1. Attach a pedal (11) to a pedal tubing (6). Use two 3/8"×2" bolts (44) and two 3/8"nuts (45) to fix.

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 4

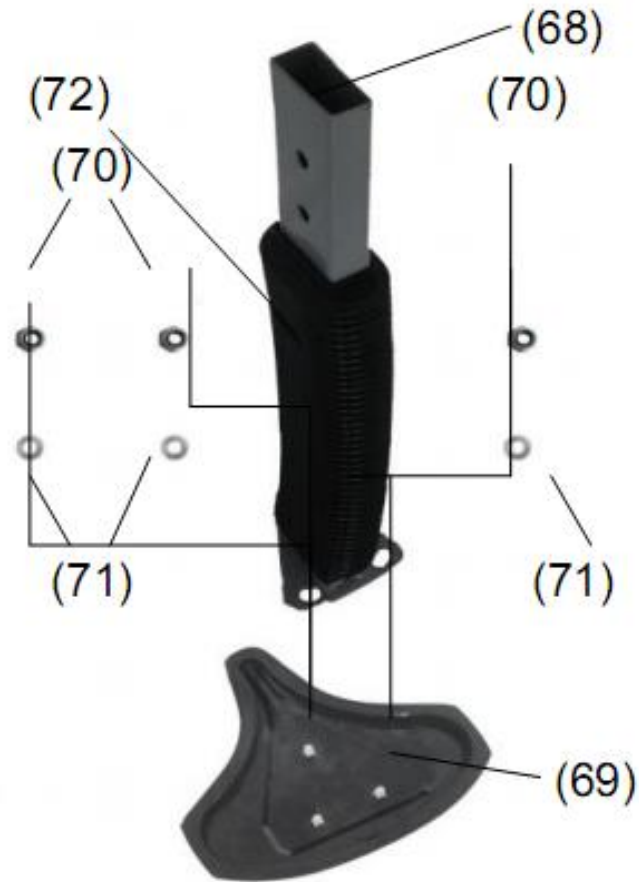


STEP4:

1. You can easily switch your handlebars (7L+7R) between the dual-action mode and the fixed mode During your workout.
2. Dual-action mode: To allow the handlebars to move along with the pedals, attach them to the coupler (7L) bars.
3. Select a height setting that is comfortable to the user, and make sure both handlebars are set at the same height.
4. Lock each handlebar in place with a knob bolt (17).

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 5

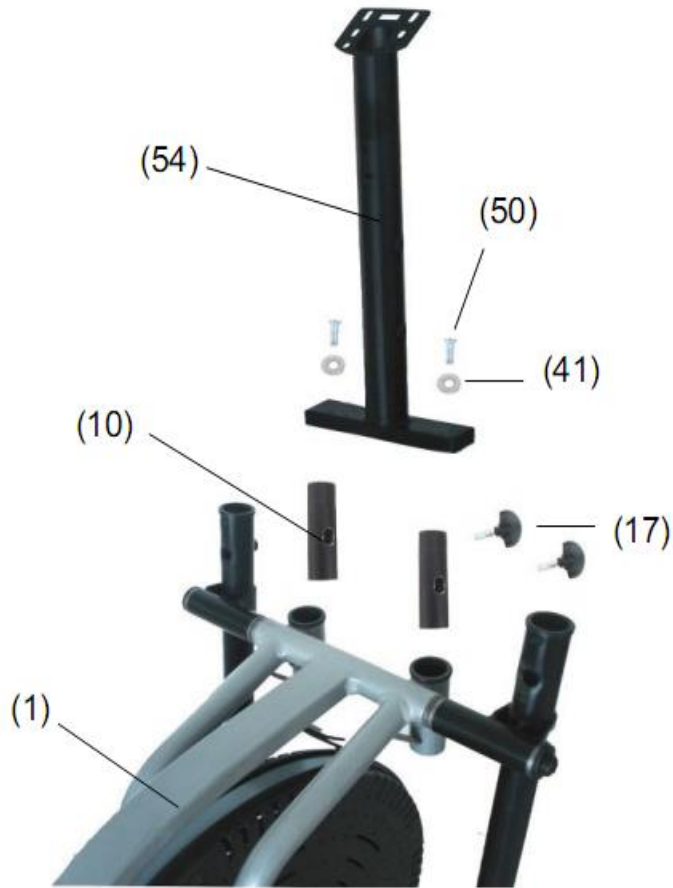


SEP 5

1. Attached seat(69) onto the end of the seat tube(68).Use 3pcs spring washers and 3 nylon nuts ban tighten them Insert the bellow (68) to the seat tube.
2. Attached the seat tube w/bellow insert into the tube of the end Part of the tracer. Use the tri-knob to adjust the height for your need.

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 6

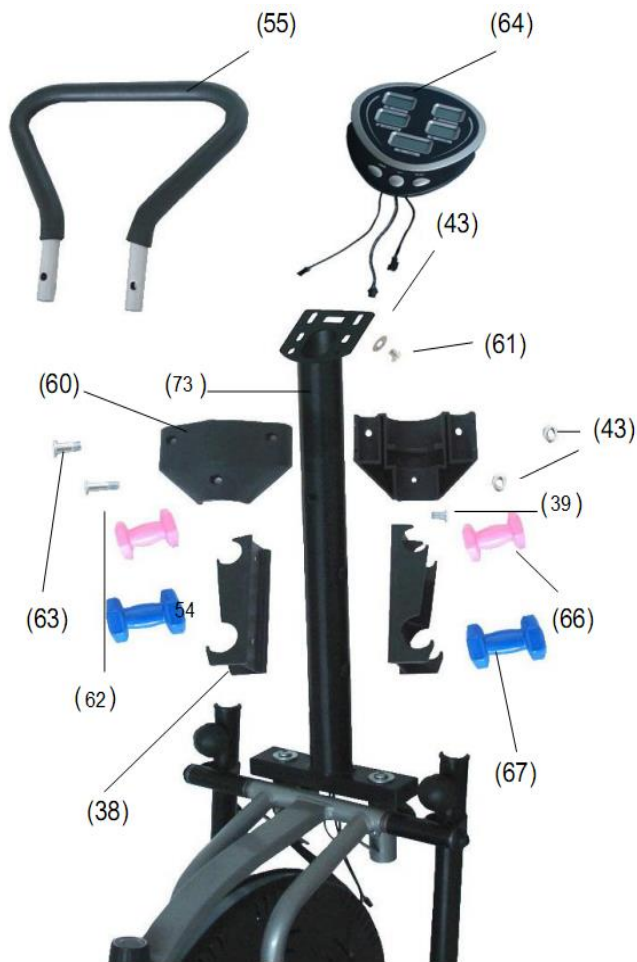


STEP 6

1. Insert the Cylindrical tubes (10) to the Main frame (1) fixing up with two Knobs (17), then attach the vertical tube (54) to the Main frame (1) with big Washers (41), Bolts (50), finally the connect the wires through the vertical tube (54) with hand pulsewire in the handle bar (7L, 7R) and the sensor wire from the main frame (1).

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 7



STEP 7

1. Attach the Dumbbells brackets (38) to the Vertical tube (73) with four Screws M6×16 (63) and hang the Dumbbells (67, 66) onto the Dumbbells brackets (38).
2. Secondly, fix up the Plastic covers (60) to the Vertical tube (73) with Bolt (63) Nylon nut (43) and then Insert the Handrail tube (55) into it fixing up with Bolts (63), Nylon nuts (62).
3. Thirdly, connect the computer wires with the connecting wires , and then attach the Computer (64) to the computer bracket on the top of vertical tube (73) with Screws (61), Washers (43).

COMPUTER INSTRUCTION



COMPUTER INSTRUCTION

FUNCTIONAL BUTTONS:

- MODE:** Push down for selecting functions
- SET:** to set the values of time. Distance and calories when nit in scan mode
- RESET:** Push down for resetting time, distance and calories

1. SCAN:

Press MODE Button until SCAN appears, monitor will rotate through all t 5 functions: Time, Distance, Calories, Speed and total distance. Each display will be hold 4 seconds.

2. TIME:

Count the total time from exercise start to end. Press MODE button until TIME appears, press SET button to set exercise time. When the set is zero, the computer will alarm 15 Seconds.

3. SPEED :

Display current speed.

4. DIST:

Count the distance from exercise start to end. Press MODE button until DIST appears, Press SET button to set exercise distance. When the set is zero the computer will alarm 15 seconds.

5. CALORIES:

Count the calories from exercise start to end. Press MODE button until CAL appears, Press SET button to set exercise distance. When the set is zero the computer will alarm 15 seconds.

6. TOTAL DIST:

Count the total distance after installing the batteries.

7. PULS RATE:

Press MODE button until „P“ appears. Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3-4 seconds.

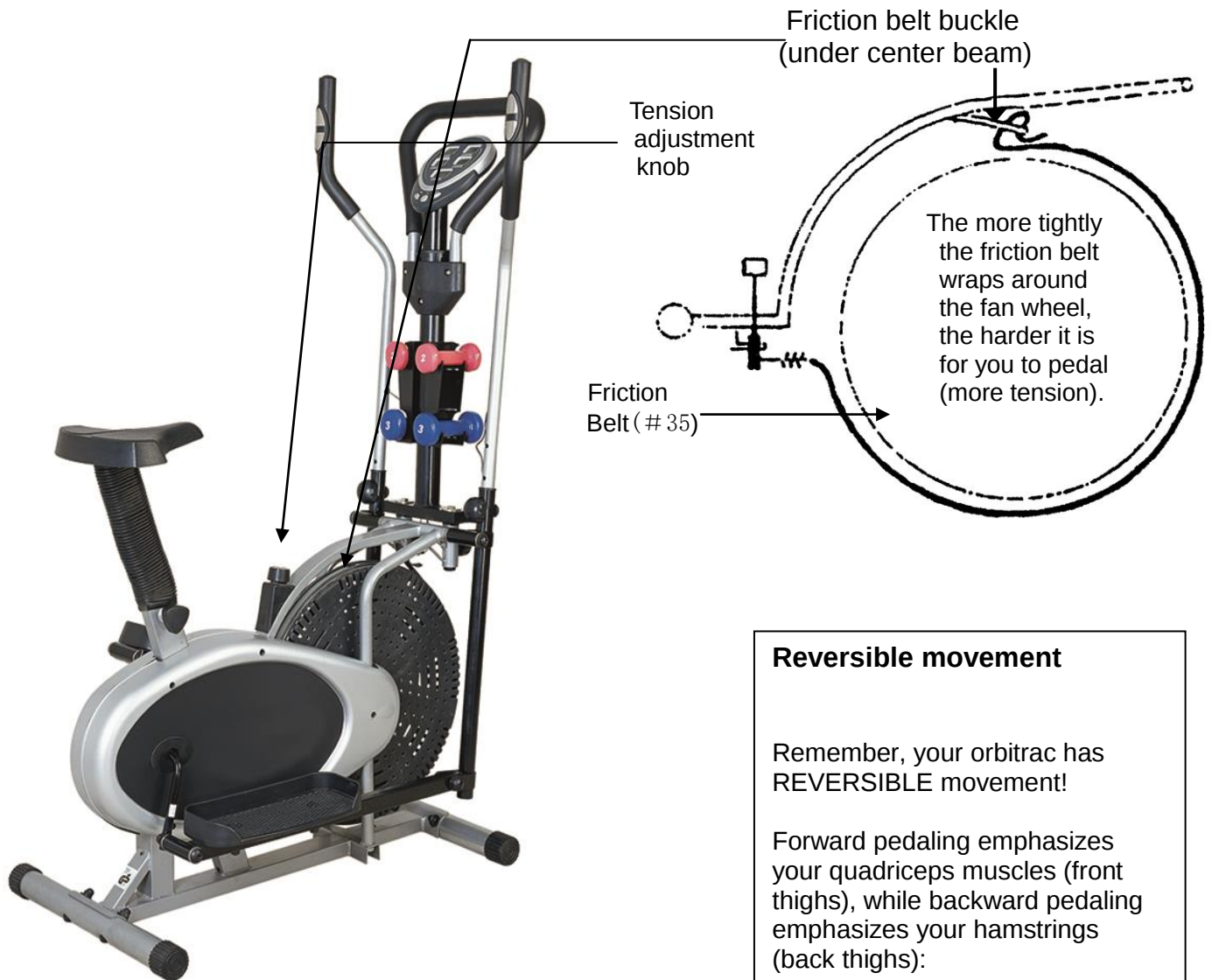
Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2-3 seconds, then will return to normal level. To ensure testing veracity, it is suggested that user test pulse during stop/pause exercise to avoid the influence caused by palms actions.

The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

Without any signal for 8 minutes, the power will turn off automatically. As long as the wheel in in motion or press any button, the monitor is in action.

FUNCTION



Reversible movement

Remember, your orbitrac has **REVERSIBLE** movement!

Forward pedaling emphasizes your quadriceps muscles (front thighs), while backward pedaling emphasizes your hamstrings (back thighs):

Take advantage of this fact to make your workout less fatiguing and more fun.

EXERCISE INSTRUCTIONS

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

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

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

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

HEAD ROLLS

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



SHOULDER LIFTS

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



SIDE STRETCHES

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



QUADRICEPS STRETCH

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

INNER THIGH STRETCH

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

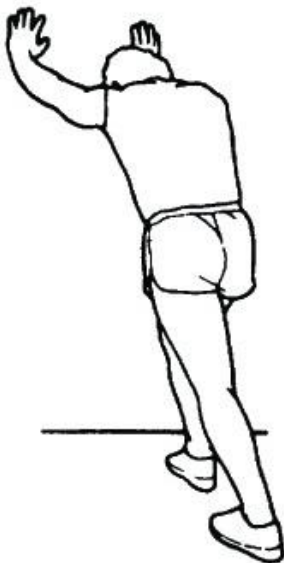
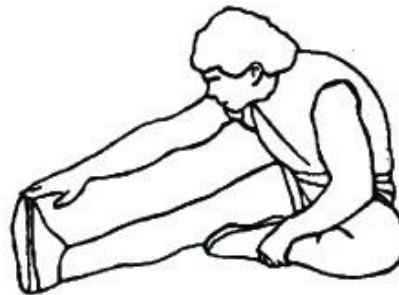


TOE TOUCHES

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

HAMSTRING STRETCHES

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



CALF/ACHILLES STRETCH

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

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2002,

You have a legal warranty period of 2 years.

The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.

In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty period.

In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory

So-called reversal of the burden of proof for a period of 6 months after delivery of the product. This means that the seller is responsible for proving, if an error occurs,

That the defect was not present at the time of handing over and was not caused by improper use, function-related wear or abuse.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team