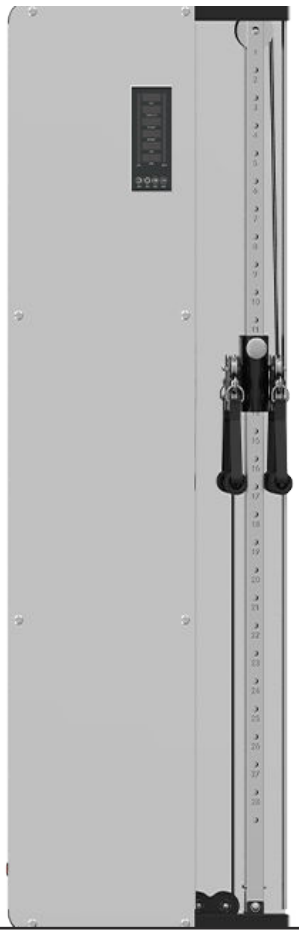
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

MG8



VERSION: V1

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT 4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 5
TEILELISTE 8
MONTAGE 10
BOHRMASSE FÜR DIE WANDMONTAGE 11
CONSOLE 12
WARTUNG UND PFLEGE 18
FEHLERMELDUNGEN 19
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 20

WARRANTY TERMS 21
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT 22
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 23
ASSEMBLY INSTRUCTION 25
DRILLING DIMENSIONS FOR WALL MOUNTING 26
CONSOLE 27
PROGRAM FUNCTIONS 28
TROUBLESHOOTING 29
EXERCISE INSTRUCTIONS 30
WARRANTY DEVICE 32
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG 33

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

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-Stores GmbH
Kohnacker 227
D-41542 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.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

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

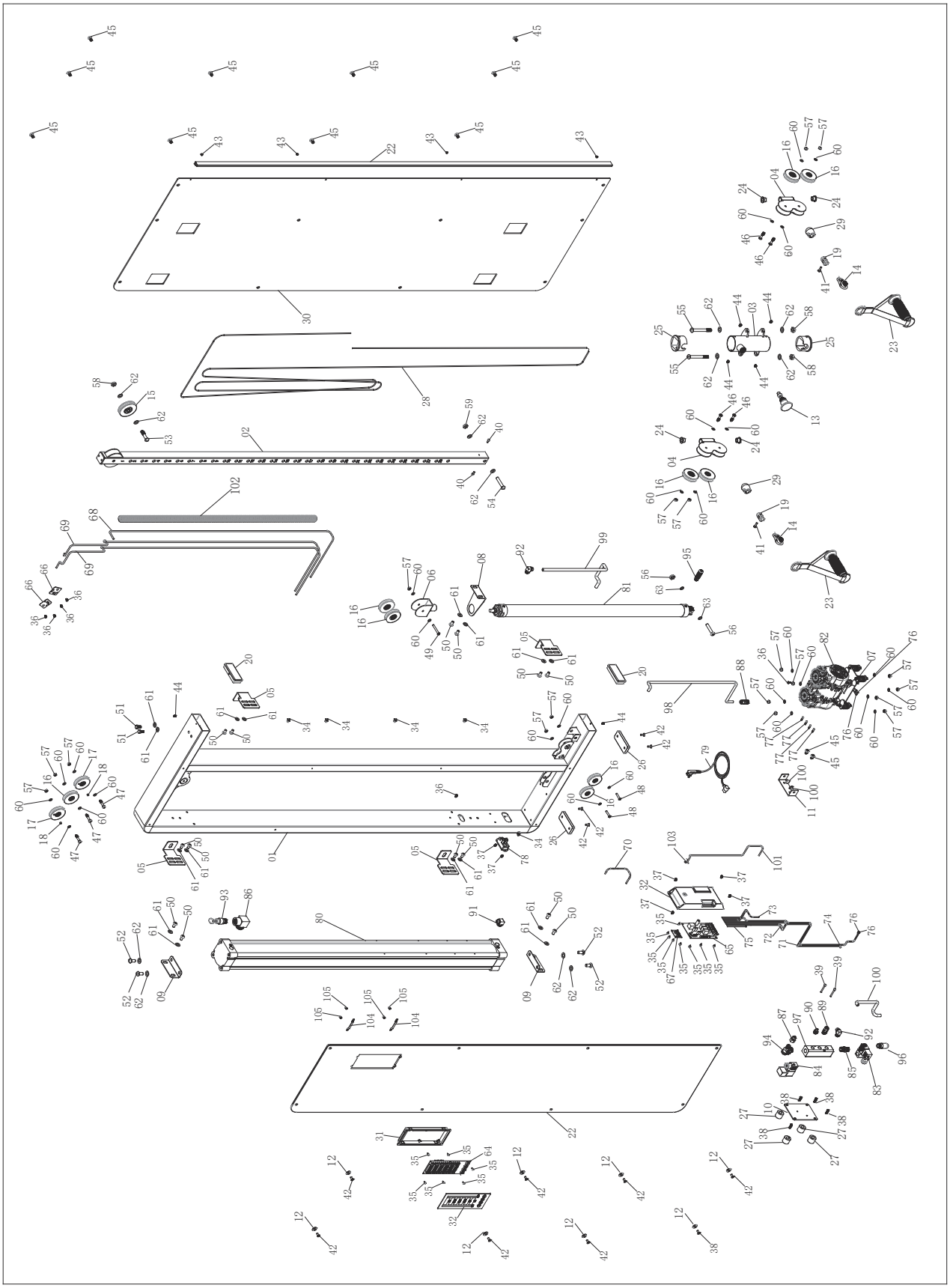
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

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

Verletzungsgefahr!

Dieses Gerät darf nur nach der Wandmontage verwendet werden!

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

NO	description			NO	description	Q‘TY
1	Main frame	1		36	Screw	6
2	Stainless steel upright	1		37	Screw	6
3	Sliding block	1		38	Screw	4
4	Rotation double pulley	2		39	Screw	2
5	L-shaped wall connection board	4		40	Screw	2
6	Connection pulley block	1		41	Screw	2
7	Air compressor block board	1		42	Screw	12
8	Cylinder support board	1		43	Screw	4
9	Gas tank connection board	2		44	Screw	6
10	Diversion block board	1		45	Screw	12
11	Air compressor fixed plate	1		46	Screw	4
12	Screw cover	8		47	Screw	3
13	H4L Pop-pin	1		48	Screw	2
14	H4L Weight stack pin	2		49	Screw	1
15	H1 75 pulley	1		50	Screw	14
16	59 pulley	9		51	Bolt	2
17	59 pulley with magnet hole	2		52	Screw	4
18	Induction magnet	2		53	Screw	1
19	H4L cable joint	2		54	Screw	1
20	Aluminum tube cover	2		55	Screw	2
21	Aluminum plastic board strip	1		56	Screw	1
22	Front cover	1		57	Nut	18
23	Handrail	2		58	Nut	4
24	Nylon sleeve	4		59	Nut	1
25	Hollow long sleeve	2		60	Washer	28
26	Base feet pad	2		61	Washer	16
27	Diversion cushion pad	4		62	Washer	12
28	Cable	1		63	Washer	2
29	Cable joint sleeve	2		64	Monitor board	1
30	Rear cover	1		65	Controller	1
31	H1S monitor case	1		66	Hall sensor	2
32	H1S controller case	1		67	Air pressure sensor	1
33	Monitor board	1		68	Main control board connection wire	1
34	Rope fixing block	5		69	Hall sensor wire	2
35	Screw	14		70	Air pressure sensor wire	1

TEILELISTE

NO	description			NO	description	Q‘TY
71	Controller power cord	1				
72	Relief valve wire	1				
73	Intake valve wire	1				
74	Air compressor power cord	1				
75	Ground wire	1				
76	Male joint	4				
77	Female joint	4				
78	Power switch combination	1				
79	EU standard power cord	1				
80	Air storage cylinder	1				
81	Aluminum alloy mini cylinder	1				
82	Oil-free air compressor	1				
83	Electromagnetic valve	1				
84	Electromagnetic valve	1				
85	Straight joint	1				
86	Elbow joint	1				
87	Quick joint	1				
88	Quick joint	1				
89	Quick joint	1				
90	Quick joint	1				
91	Rotation joint	1				
92	Rotation joint	2				
93	Safety valve	1				
94	Pneumatic one-way check valve	1				
95	Flat silencer	1				
96	Round silencer	1				
97	Air distributor	1				
98	Air tube A	1				
99	Air tube B	1				
100	Air tube C	1				
101	Air tube D	1				
102	Ripple tube	1				
103	Air tube buckle	1				
104	Monitor buckle board	2				
105	Screw	4				
107	Wrench	1				
NA	wooden case	1				

WANDMONTAGE – BITTE ZUERST LESEN

Nur an einer Betonwand oder massiven Vollsteinwand montieren.
Das Gerät darf erst benutzt werden, wenn es fest an der Wand verankert ist. Beim Training ziehen Sie mit großer Kraft am Seil – ohne Wandbefestigung kann das Gerät umkippen und schwere Verletzungen verursachen.

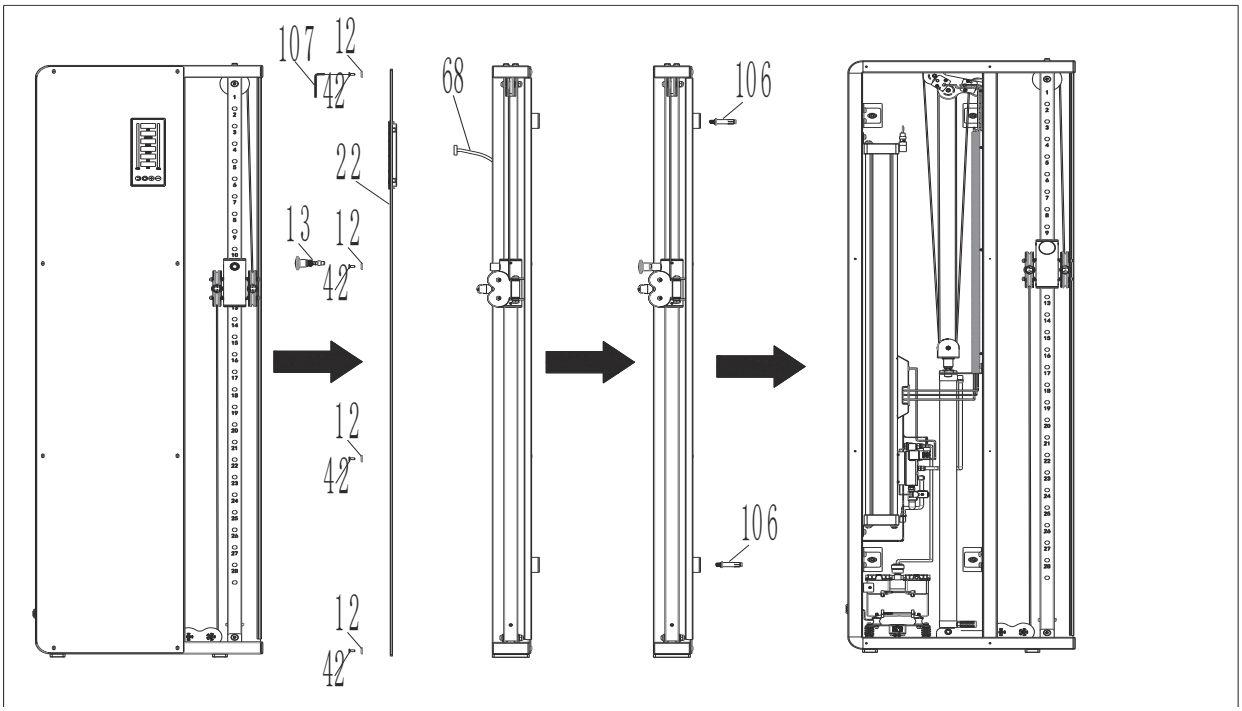
Geeignet	✔ Beton, Vollziegel, Kalksandstein-Vollstein – Wand **mindestens 20 cm** dick
Nicht geeignet	✘ Rigips / Trockenbau, Holzwände, Hohlblock- und Lochziegel, Porenbeton, Wände mit Vorsatzschale oder Dämmung
Anker	Vier Schwerlastanker bzw. die Bolzen (106), für Beton/Vollstein zugelassen. Bohrdurchmesser und Bohrtiefe nach Angabe des Ankers (Bohrmaße-Seite: 14 mm).
Befestigungspunkte	**Alle vier** verwenden – nie weniger
Vor dem Bohren	Wand auf Strom-, Wasser- und Gasleitungen prüfen
Nach 1–2 Wochen	Alle Anker und Schrauben nachziehen

Sie sind unsicher, ob Ihre Wand geeignet ist? Lassen Sie das Gerät von einem Fachbetrieb montieren. Bohrmaße und Lage der Bohrlöcher finden Sie auf der Seite „Bohrmaße für die Wandmontage“.

MONTAGE

WARNUNG!
Gehen Sie äußerst sorgfältig mit den Teilen um, unkorrekte Montage kann Verletzungen hervorrufen.
Die Wand an die das Gerät angebracht wird, muss stabil genug sein !
Keine Rigips oder Holzwände oder ähnliches.
Das Gerät kann bei nicht richtiger Montage umfallen und schwere Verletzungen hervorrufen !

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



1. Ziehen Sie Arbeitshandschuhe an und Verletzungen an scharfen Kanten zu Vermeiden !
1. Entnehmen Sie das Gerät mit zwei Personen aus der Verpackung
2. Richten Sie das Gerät auf und positionieren es an der Wand an der es später stehen soll
3. Verschieben Sie das Gerät wieder, so dass die Löcher gebohrt werden können
4. Nach dem die Löcher gebohrt worden sind, schrauben Sie das Gerät mit den Bolzen 106 an der Wand fest.
5. Stecken Sie den Stecker 68 an die Console an der Abdeckung und montieren Sie die Abdeckung ans mit den Schruaben und Unterlegescheiben (42/12) ans Gerät an.

Das wars, Viel Spass beim Training !

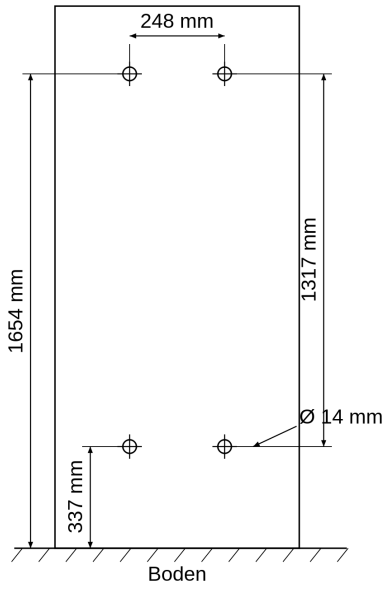
BOHRMASSE FÜR DIE WANDMONTAGE

WARNUNG!

Die Wand, an die das Gerät angebracht wird, muss stabil genug sein! Keine Rigips- oder Holzwände oder ähnliches. Das Gerät kann bei nicht richtiger Montage umfallen und schwere Verletzungen hervorrufen! Verwenden Sie Dübel und Schrauben, die für Ihren Wandtyp und für das Gewicht des Gerätes zugelassen sind.

Bohrmaße

Bohrdurchmesser	**14 mm**
Abstand der Bohrlöcher waagerecht	**248 mm**
Abstand der Bohrreihen senkrecht	**1317 mm**
Untere Bohrreihe über dem Boden	**337 mm**
Obere Bohrreihe über dem Boden	**1654 mm**
Anzahl der Bohrlöcher	**4**



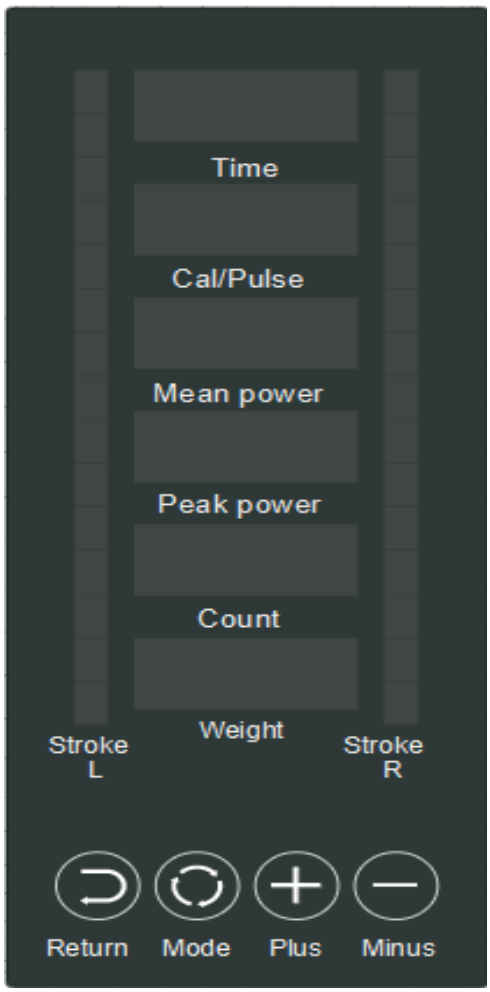
Wandansicht – Lage der vier Bohrlöcher.
Zeichnung nicht maßstabsgetreu.

So gehen Sie vor

1. Legen Sie die beiliegende Kartonschablone mit dem Pfeil **NACH UNTEN** bündig auf den Boden an die Wand.
2. Richten Sie die Schablone seitlich so aus, wie das Gerät später stehen soll, und prüfen Sie mit der Wasserwaage, dass sie senkrecht steht.
3. Übertragen Sie die vier Bohrpunkte auf die Wand.
4. Bohren Sie die vier Löcher mit **14 mm** Durchmesser.
5. Setzen Sie die Dübel ein und schrauben Sie das Gerät an der Wand fest.

Ohne Schablone: Stellen Sie das Gerät an die vorgesehene Stelle, richten Sie es senkrecht aus und zeichnen Sie die Bohrpunkte durch die Halterung an. Die Maße oben dienen dann als Kontrolle.

CONSOLE



Tastenfunktionen:

- Time (Zeit)
- Calories/heart rate (Kalorien / Herzfrequenz)
- Mean power (Durchschnittliche Leistung)
- Peak power (Spitzenleistung)
- Count (Anzahl)
- Weight (Gewicht).

- Kalorien-/Herzfrequenz-Fenster, das die Herzfrequenz anzeigt, wenn eine Herzfrequenz vorhanden ist, andernfalls werden Kalorien angezeigt.

- Die beiden Lichterreihen links und rechts zeigen den Längenstatus des linken und rechten Griffs an.
- **Tasten:**
  Return = Zurück
  Mode = Modus
  + = Erhöhung
  - = Reduzierung

BEDIENUNG / ANZEIGE

Power On / Einschalten
Der Summer piept einmal lange und das Display wechselt nach 2 sekunden danach in den Stand-by-Modus.

Im Standby-Modus ist der Standardmodus der Normalmodus.

Programme:

1. Normalmodus
2. Zeit-Countdown-Modus
3. Kalorien Countdown-Modus
4. Zeit-Countdown-Modus

Sie können die Programme wechseln, indem Sie die Modustaste drücken.

Wenn Sie sich nicht im normalen Modus befinden, drücken Sie die Zurück-Taste, um zum normalen Modus zurückzukehren.

Drücken Sie im Standby-Modus oder im normalmodus die "+ / -" Taste zum Einstellen des Trainingsgewichts.

Drücken Sie im Standby-Modus oder im normalmodus die "+ / -" Tasten, um den entsprechenden Countdown-Wert anzupassen.

Einstellparameter:

- Gewicht: 5 - 30 - 50kg in 2,5 kg schritten das Gegengewicht kann auch angepasst werden, wenn der der Countdown-Wert wird nicht eingestellt wurde.

Trainingszeit:

- 1 - 90 Minuten, jede Anpassung dauert 30 sek., der Standardwert beträgt 5 Minuten

Kalorien:
- 5- 650 kcal in 5 kcal schritten anpassbar, der Standardwert ist 20 kcal

Anzahl:
- 10- 9900, der Standardwert ist 50

Nach 10 Minuten Standby geht das System in den Ruhezustand.

BEDIENUNG

- Das Ziehen am Griff gilt als Startsignal zum trainieren.
- Wenn Sie mit der Übüng 30 sek. pausieren, ertönt einmal lange ein signalton
- Drücken Sie während des Trainings die Zurück-Taste, um das Training zu stoppen, der Summer ertönt einmal.
- Im Countdown-modus, nach Abschluss des Countdown-Werts stoppt das Training und das Gerät gibt ein Tön von sich.
- Nachdem das Training unterbrochen wurde, drücken Sie die Zurück-Taste, das Training stoppt und gibt ein Tön von sich.
- Nachdem das Training unterbrochen wurde und 10 Minuten lang keine Bedienung erfolgt, wechselt das System in den Ruhezustand. Nach dem Ziehen des Griffs wird die Übung fortgesetzt.
- Nachdem das Training beendet oder gestoppt wurde, zeigt das Anzeigefenster die Daten dieser Übung an.
- Wenn sich das System im Ruhezustand befindet, können Sie es durch Drücken einer beliebigen Taste oder durch Ziehen am Griff aktivieren.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

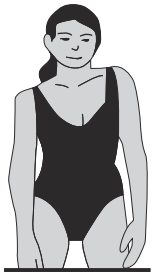
2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordendes Training

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

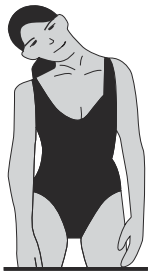
Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

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

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



Kopfrollen:
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



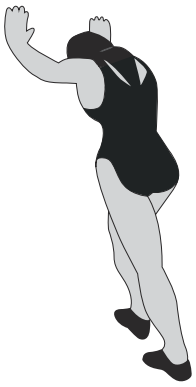
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr-rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.

Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:
Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

Seitliches Dehnen:
Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.

Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:
Lehnen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden.
(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden.
Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit
Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren,
um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.
Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase", „Trainings-Phase" und „ Abkühl-Phase".
In der „Aufwärm-Phase" soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase") beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase" eine „Abkühl-Phase" eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

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

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.
Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

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

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

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

FEHLERMELDUNGEN

Fehler	Beschreibung	Ursache
ER1	Kommunikationsfehler	Prüfen Sie die Steckverbindung, trennen Sie das Gerät vom Strom und schließen es wieder an. Schalten Sie das Gerät wieder ein.
ER2	AD-Sampling-Fehler	AD-Probenahme überschreitet Normaler Wert. Controller oder Console defekt
ER3	Motorschutz	
ER4	Luftablassschutz	Sollte nach einigen Minuten von selber verschwin-den
ER5	Fehler beim Lufteinlass	Der Motor läuft kann aber der Luftdruck nicht erhöhen. Defekt in der Pneumatik
ER6	Deflationsfehler	Öffnen Sie die Deflation und der Luftdruck sollte wieder sinken
ER7	Steuerplatine Kommunikationsfehler	Controller oder Console defekt

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 enstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

Falls Sie Fragen zu Ihrem 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 statuory return period.

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

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

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

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-STORES GmbH
Kohnacker 227
D-41542 Dormagen

Homepage: http://www.asviva.de

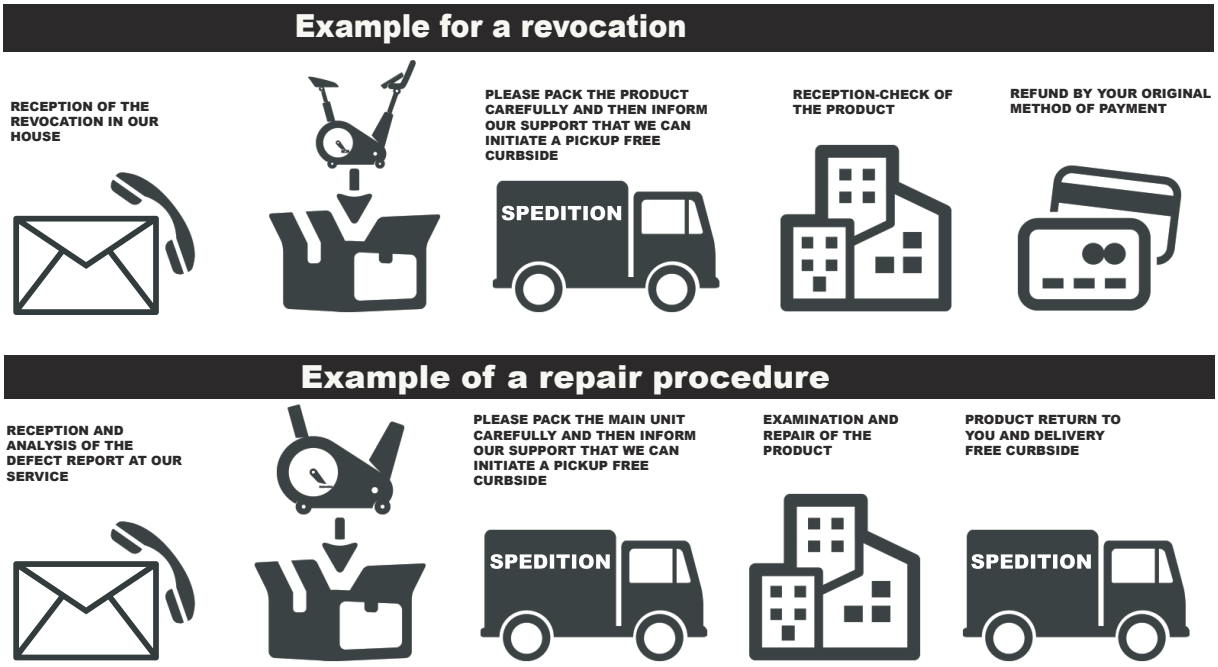
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

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

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.

WALL MOUNTING – PLEASE READ FIRST

Mount only on a concrete wall or a solid masonry wall.
Do not use the device until it is firmly anchored to the wall. Training puts high forces on the cable – without wall anchoring the device can tip over and cause serious injury.

Suitable	✔ Concrete, solid brick, solid sand-lime brick – wall **at least 20 cm** thick
Not suitable	✘ Plasterboard / drywall, timber walls, hollow blocks and perforated bricks, aerated concrete, walls with facing shell or insulation
Anchors	Four heavy-duty anchors or the bolts (106), approved for concrete/solid masonry. Drill diameter and depth as specified by the anchor manufacturer (drilling page: 14 mm).
Fixing points	Use **all four** – never fewer
Before drilling	Check the wall for electric cables, water and gas pipes
After 1–2 weeks	Retighten all anchors and screws

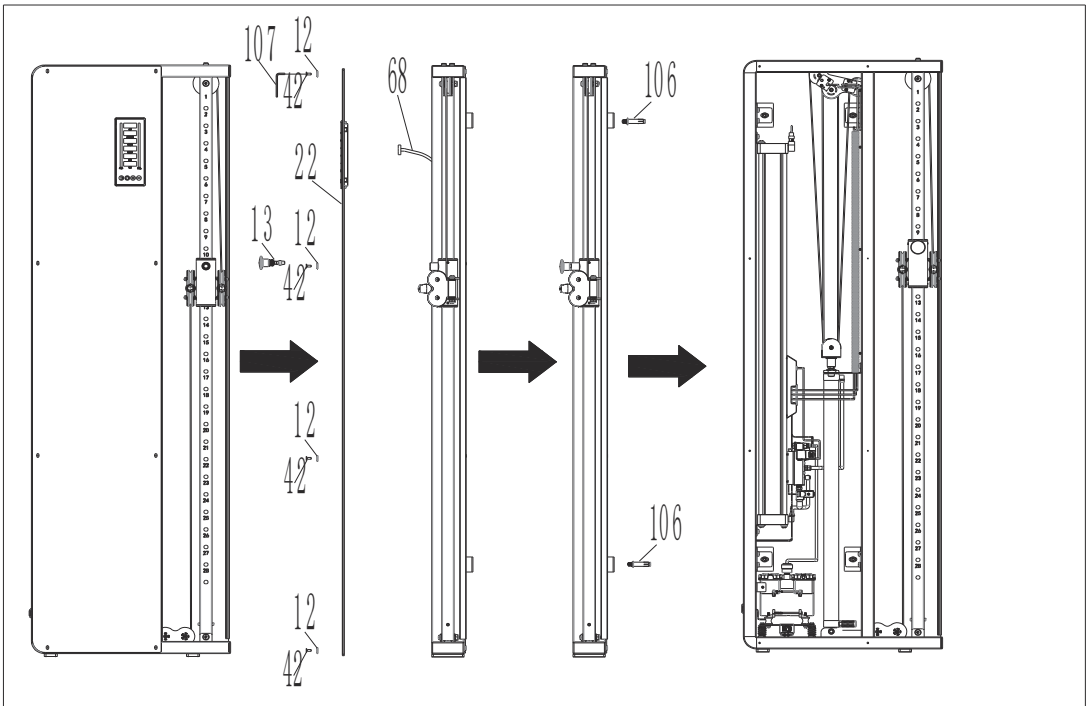
Not sure whether your wall is suitable? Have the device installed by a specialist. Drilling dimensions and hole positions are given on the page “Drilling dimensions for wall mounting”.

ASSEMBLY INSTRUCTION

WARNING!
Handle the parts with extreme care; incorrect assembly can cause injuries.
The wall on which the device is attached must be stable enough!

No plasterboard or wooden walls or anything like that.
If not installed correctly, the device can fall over and cause serious injuries!

NOTE:
Before you start assembly, read and understand all instructions.



1. Put on work gloves and avoid injuries on sharp edges!
2. Remove the device from the packaging with the help of two people
3. Set up the device and position it on the wall where it will later stand
4. Move the device again so that the holes can be drilled
5. After the holes have been drilled, screw the device to the wall using bolts 106.
6. Plug the plug 68 into the console on the cover and mount the cover on the device using the screws and washers (42/12).

That's it, have fun training!

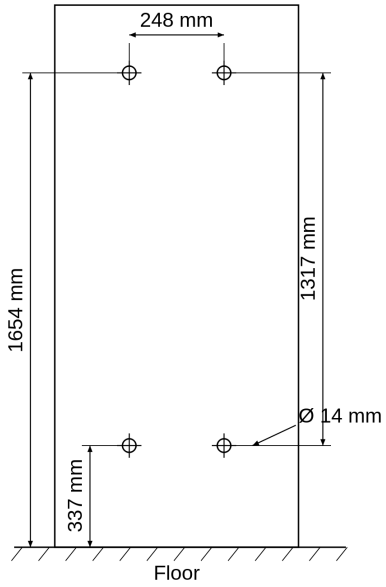
DRILLING DIMENSIONS FOR WALL MOUNTING

WARNING!

The wall on which the device is attached must be strong enough! No plasterboard or wooden walls or similar. The device can fall over if not assembled correctly and cause serious injuries! Use wall plugs and screws approved for your type of wall and for the weight of the device.

Drilling dimensions

Hole diameter	**14 mm**
Horizontal distance between holes	**248 mm**
Vertical distance between hole rows	**1317 mm**
Lower row above floor	**337 mm**
Upper row above floor	**1654 mm**
Number of holes	**4**



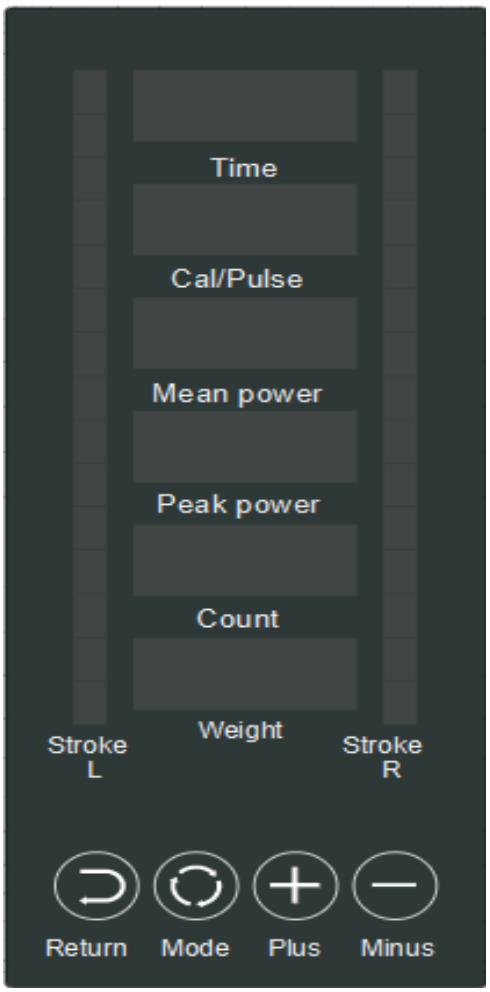
Wall view – position of the four drilling holes.
Drawing not to scale.

How to proceed

1. Place the enclosed cardboard template against the wall, flush with the floor, with the arrow pointing **DOWN**.
2. Align the template sideways to where the device is to stand later and use a spirit level to check that it is vertical.
3. Transfer the four drilling points onto the wall.
4. Drill the four holes with a diameter of **14 mm**.
5. Insert the wall plugs and screw the device tight to the wall.

Without the template: Place the device in its intended position, align it vertically and mark the drilling points through the bracket. The dimensions above then serve as a check.

CONSOLE



Display

Display window: time, calories/heart rate, average power, peak power, times, weight.

Calorie/heart rate window, which displays the heart rate when there is a heart rate, otherwise it displays calories.

The two rows of lights on the left and right show the length status of the left and right handles.
Button: "Return", "Mode", "+", "

Power on
The buzzer beeps once for a long time, and the display enters standby after ay enters standby after 2 seconds.2 seconds.

PROGRAM FUNCTIONS

Standby
When in standby, the default is normal mode;

Exercise modes include:
- Normal mode, time countdown mode, calorie countdown mode, and times countdown mode. You can switch modes by pressing the mode button. When in non normal mode, press the return button to return to normal mode.
- In standby mode and the sports mode is normal mode, press the + buttons to adjust the weight
- In standby mode and the sports mode is countdown mode, press the + butto ns to adjust the corre-sponding countdown value

- Adjustable range of counter weight: 5KG 30KG 50KG different versions, each adjustment is 2.5KG, the counterweight can also be adjusted when the countdown value is not adjusted
- Time setting range: 1 min ute 90 minutes, each adjustment is 30 seconds, the default value is 5 minutes
- Calorie setting range: 5 - 650kcal, adjust 5kcal each time, default value 20kcal
- Times setting range: 10. 9900 times, adjust once each time, default value is 50 times
- No operating after 10 minutes of standby system enters hibernation

Exercise
Pulling the handle is regarded as a signal to start exercising.
After the exercise starts and the handle is not pulled out for 30 seconds, exercise is paused and the buzzer will beep once for a long time
During exercise, press the return button, exercise stops , and the buzzer will beep once for a long time.
In the countdown running mode, after completing the countdown value, exerciseexercise stops and the buzzerstops and the buzzer willwill bebeepep onceonce for a long timefor a long time.

Pause
After exercise is paused, press the return button, exercise stops, and the buzzer will beep once for a long time;buzzer will beep once for a long time.
After exercise is paused and there is no operation for 10 minutes, the system enters hibernationsystem enters hibernation.
After pulling the handle, the exercise continues.After pulling the handle, the exercise continues.

Stop
After the the exercise stops, the display window displays the data of this exercise stops, the display window displays the data of this exercise and enters sleep after 10 minutes of no operationexercise and enters sleep after 10 minutes of no operation.
After the exerciseexercise stops, press the return button to entstops, press the return button to enter the standby er the standby statestate.
After the exerciseexercise stops for 5 seconds, pull out the handle and restart the stops for 5 seconds, pull out the handle and restart the exerciseexercise..

Hibernationibernation
When the system is in hibernationin hibernation, you can wake it up by pressing any , you can wake it up by pressing any button or pulling the handle.button or pulling the handle.

TROUBLESHOOTING

Electric running simple faults and troubleshooting methods:

Error code	Description	Reason
ER1	Display board communication failure	Displa y board cannot receive communication
ER2	AD sampling failure	AD sampling exceeds normal value
ER3	Motor protection	The motor runs continuously for 5 minutes
ER4	Deflate protection	Deflate for 3 minutes
ER5	Air intake failure	The motor is runnin g but the air pressure does not rise
ER6	Deflation failure	Open the deflation and the air pressure does not drop
ER7	Control board communication failure	Control board cannot receive communication

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

EC-DECLARATION OF CONFORMITY
in accordance with EN ISO 17050-1:2004

Wir / We As-STORES GmbH / Kohnacker 227 / 41542 Dormagen
Erklären, dass das nachstehende Produkt / declare under own responsibility, that the following product-
Incl. variants

in accordance with the following Directive(s):

2014/30/EU EMV-Richtlinie
2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel
2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit
2011/65/EU RoHS-Richtlinie
2009/125/EG ErP/Ökodesign-Richtlinie (Verordnung (EG) Nr. 1275/2008

hereby declare that:
Equipment **MG8**
Model number **(H1, H1S)**

are in compliance with actual EU standarts especially:

- EN ISO 20957-1
- EN ISO 20957-2

Company	Representative
AS-STORES GmbH Kohnacker 227 41542 Dormagen Germany E-Mail: service@as-stores.com Phone: +49 (0) 2133 - 86888120 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO Signed 2024.06.04