ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

C27

VERSION: A-BS

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 3
EXPLOSIONSZEICHNUNG 6
TEILELISTE 8
MONTAGE 11
COMPUTER 19
AUFWÄRMEN UND DEHNEN 22
TRAININGSHINWEISE 24
PULSMESSTABELLE 25
WARTUNG UND PFLEGE 26
STÖRUNGSSSUCHE 27
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 28
GARANTIEBEDINGUNGEN 29

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS 31
EXPLODED DIAGRAMM 34
PARTS LIST 36
ASSEMBLY 39
COMPUTER 47
EXERCISE INSTRUCTIONS 49
PULSE MEASURING TABLE 51
TROUBLESHOOTHING 52
WARRANTY DEVICE 53

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

Nur die Originalverpackung gewährleistet einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb mindestens in der gesetzlichen Rückgabezeit aufbewahrt werden.

Für unsere Geräte leisten wir die gesetzliche Gewährleistung von 2 Jahren.

Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte unter Angabe der Kundennummer bzw. Rechnungsnummer an Ihren Händler oder direkt an uns.

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

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

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**
   Teilen Sie uns bitte anhand der Teileiste die genaue Teilenummer mit.

2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
   Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

D-41542 Dormagen

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

WICHTIGE 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 ausge¬glichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

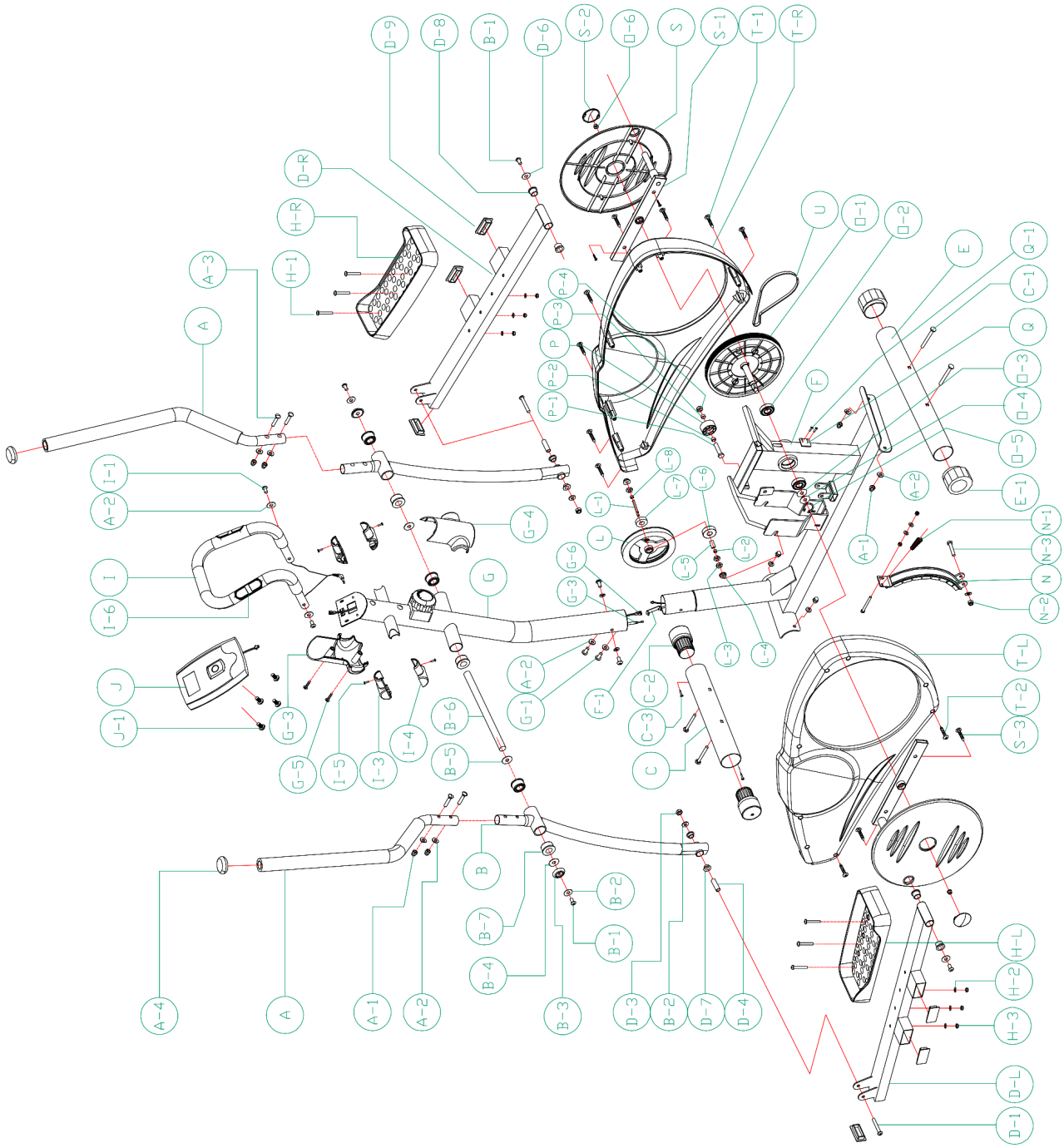
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

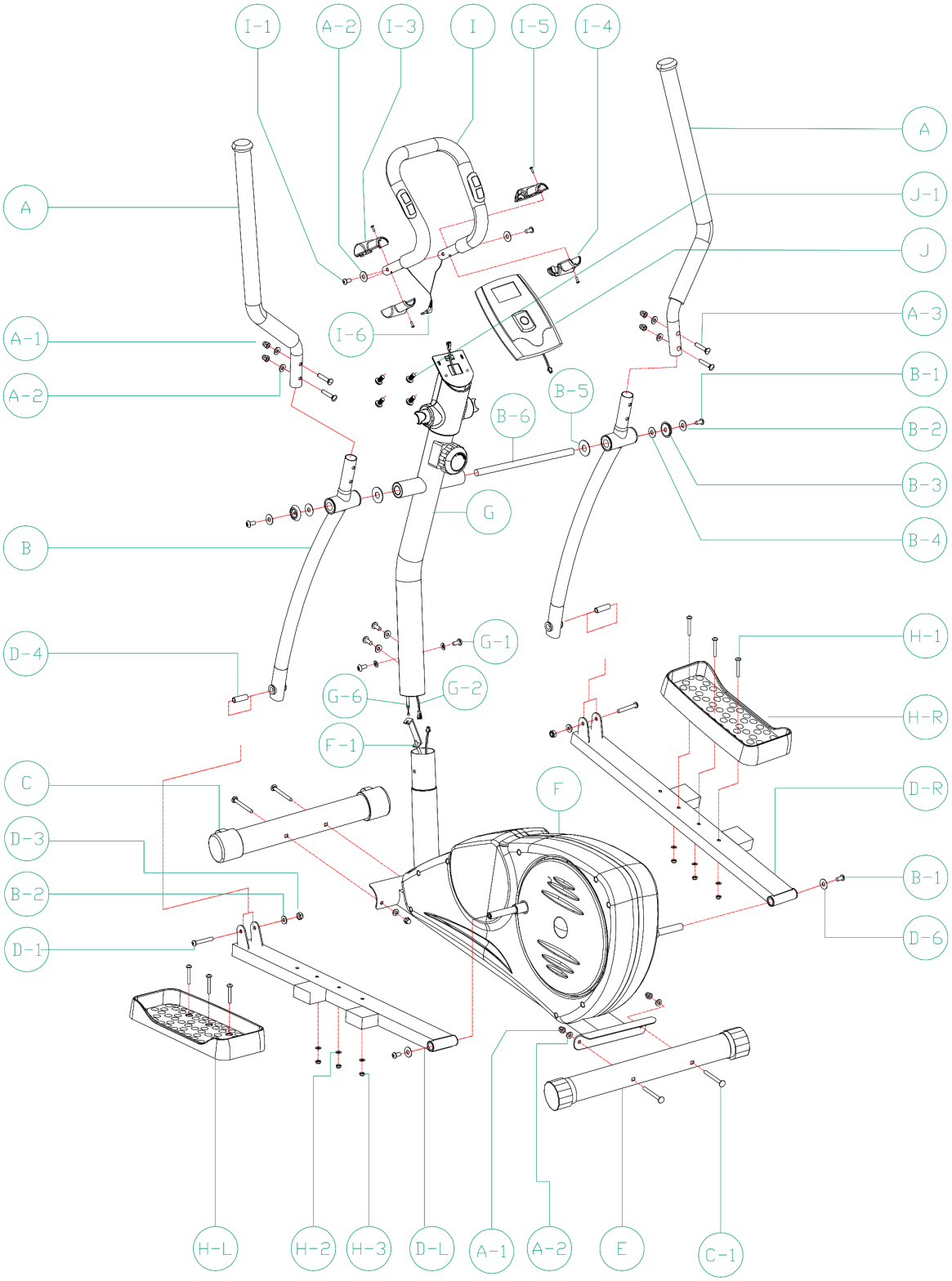
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollstän digkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schüt zen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspü-ren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markier-te, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 120 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
A	upper handlebar (L&R)	ф28*1.8T*705	2
A-1	carriage nuts	M8	8
A-2	curved washer	ф8*ф19*2T	14
A-3	carriage bolts	M8*35L	4
A-4	mushroom end cap	ф28(PP	2
B	lower handlebar (L&R)		2
B-1	hex socket cap screw	M8*16L	4
B-2	flat washer	ф8*ф19*2T	4
B-3	wave washer	φ37.7*8L,PA	2
B-4	flat washer	ф10*ф30*1T	2
B-5	wave washer	ф30*ф19.5*0.3T	2
B-6	axle for handlebar	ф19*373L	1
B-7	plastic bush	ф38*25L	6
C	front stabilizer	ф60*1.5T*350L(150W)	1
C-1	carriage bolt	M8*75L	4
C-2	transportation wheel	Nylon-6	2
C-3	screw	M3*8L	2
D-L	pedal arm (L)	30*60*1.5T*750L	1
D-R	pedal arm (R)	30*60*1.5T*750L	1
D-1	hex socket cap screw	M8*55L 12L	2
D-3	nylon nuts	M8	2
D-4	steel bush	ф11.9*ф8.1*40L	2
D-6	flat washer	ф5*ф25*2T	2
D-7	steel bush	ф20*ф16*ф12*9.5L	4
D-8	bush	PA	4
D-9	30*60 cap for pedal rm	PP	6
E	rear stabilizer	ф60*1.5T*500L(150W	1
E-1	rear end cap	ф60 PP	2
F	main frame	E0315D	1
F-1	cable (lower)		1
G	handlebar post	ф60	1
G-1	screw	M8*P1.25*16L(6m/6m)	4
G-2	cable (upper)		1
G-3	cover for computer	ABS	1
G-4	cover for computer	ABS	1
G-5	screw	ST4*50L 35#	2
G-6	speed cable up		1
H-L	pedal (L)	PP+TPR	1
H-R	pedal (R)	PP+TPR	1
H-1	allen bolt	M6*43L	6
H-2	flat washer	ф6.4*ф12*1.6	6

TEILELISTE

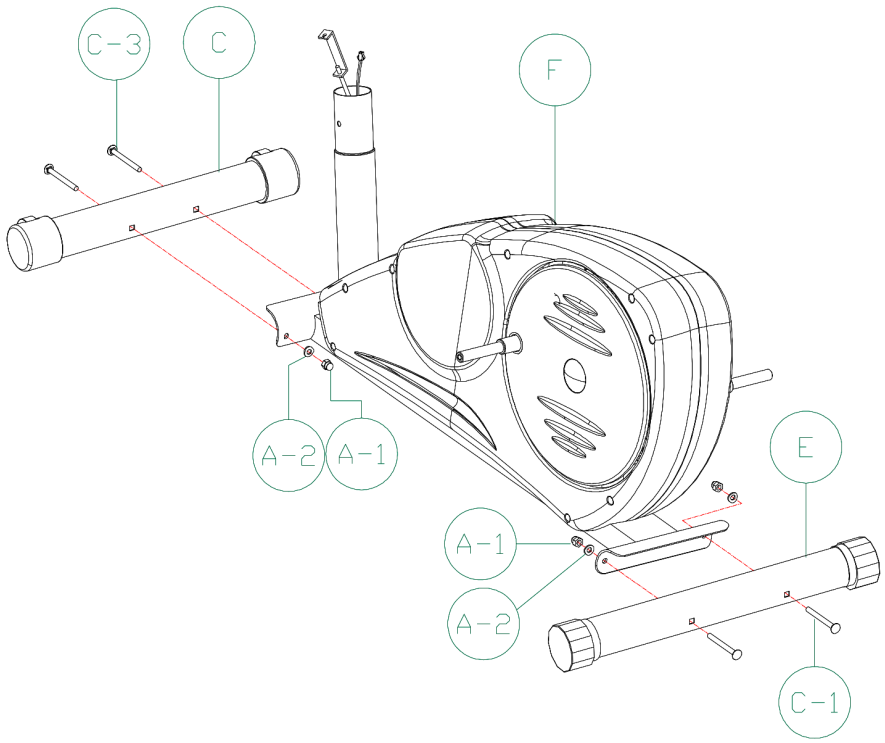
Teilenr.	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
H-3	nylon nuts	M6	6
I	ring shape handlebar	ф22.2*1.5T	1
I-1	screw	M8*38L	2
I-3	small cover	ABS	2
I-4	small cover	ABS	2
I-5	screw	M5*12L	4
I-6	hand pulse	WP1007-12B	1
J	console		1
J-1	screw	M5*10L	2
L	adaptor	φ260*30W*6KG	1
L-1	flyhweel	3/8-26"*140L	1
L-2	axle for wheel	φ10*φ15.8*9mm,PA66	1
L-3	bush	3/8"-26*4.5t	3
L-4	allen nut	3/8"-26	2
L-5	sleeve	φ10*φ14*21L	1
L-6	bearing	6000 2RS	1
L-7	bearing	6900 2RS	1
L-8	sleeve	φ10*φ15.8*6mm,PA66	1
N	magnetic set	10	1
N-1	spring washer	φ9.8*φ15.2*φ1.2*50.4L	1
N-2	flat washer	M8*7T	1
N-3	screw	M8*P1.25*55L*S17	1
O	big pulley	φ260*6	1
O-1	crank axle	φ17*159L	1
O-2	bearing	6203	2
O-3	wave washer	φ17.5xφ25x0.3t	1
O-4	flat washer	φ17.5xφ25x0.3t	1
O-5	c-shape clip	φ17 65Mn	1
O-6	nut	M10xP1.25x10T	2
P	idler wheel	ф40	1
P-1	hexangular screw	M10*48L	1
P-2	bush	ф10*ф14*6mml	1
P-3	bush	ф10*ф14*9mml	1
P-4	nylon nuts	M10*8T	1
Q	sensor	2PP2.5 +S2010 25CM	1
Q-1	screw	M3*8L	2
S	disc	ABS	2
S-1	disc crank	38.1*12.7*2T	2
S-2	cover for disk	ABS	2
S-3	screw	M4*20L	4

TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
T-L	chain cover (L)	ABS	1
T-R	chain cover (R)	ABS	1
T-1	screw	M4*50L	6
T-2	screw	3/16" (#10) *3/4"	4
U	belt	J6 390	1

MONTAGE

Schritt 1

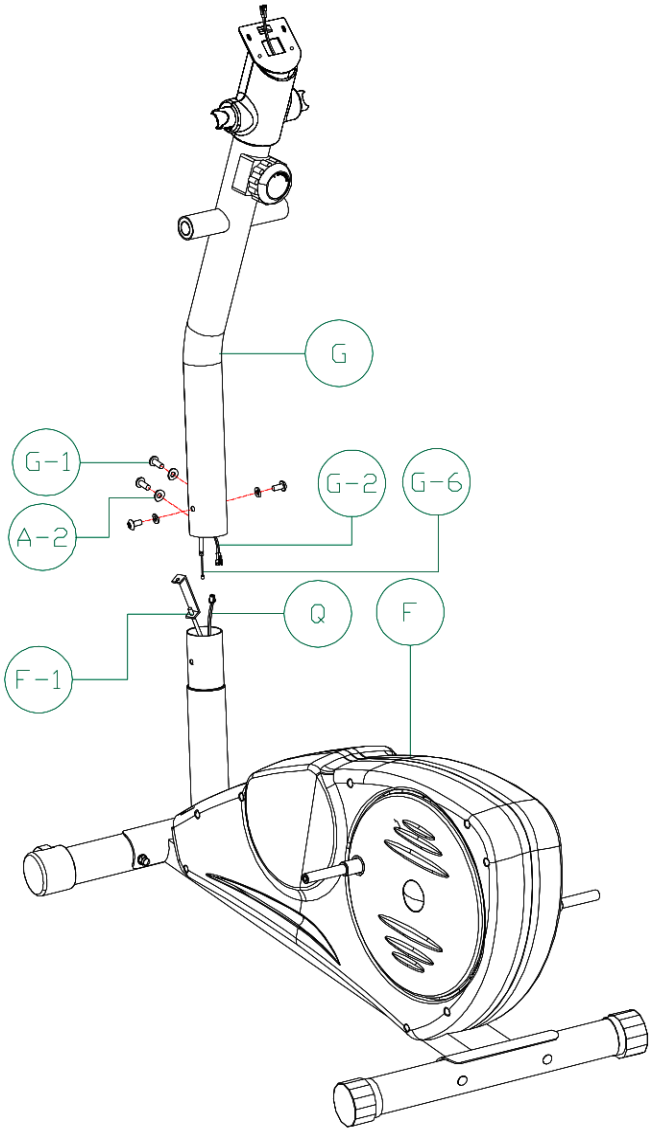


4×	(A-1) M8 4PCS
4×	(A-2) Φ8×Φ19×2T 4PCS
4×	(C-3) M8×75L 4PCS
1×	Screwdriver

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (C), sowie den hinteren Stabilisator (E) mit den Schrauben (C-1), (C-3) und Nüssen (A-1), (A-2).

MONTAGE

Schritt 2



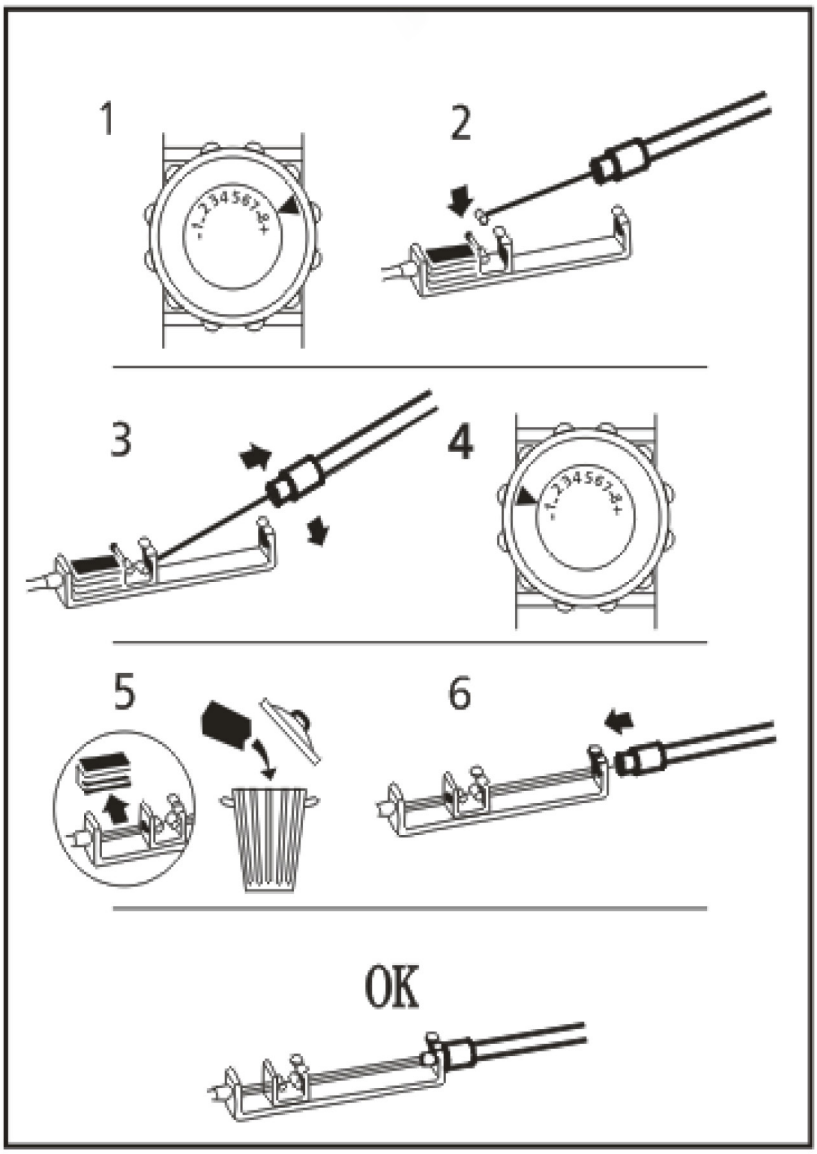
Ziehen Sie das Widerstandskabel (G-6) aus der Computersäule (G) und stellen Sie sicher, dass der Widerstand vorab auf die höchste Stufe gestellt wurde.

Verbinden Sie nun das Widerstandskabel (G-6) mit (F-1). Siehe nächste Seite.

Verbinden Sie den Stecker (G-2) mit (Q).

Befestigen Sie nun die Säule mit den Schrauben (G-1) und den Unterlegscheiben (A-2).

MONTAGE



1. Stellen Sie sicher, dass der Widerstand auf Stufe 8 gestellt wurde.

2. Drücken Sie den Kabelkopf (G-6) in die vordere Öffnung.

3. Richten Sie den hinteren Teil des Kabels (G-6) an der zweiten Öffnung aus.

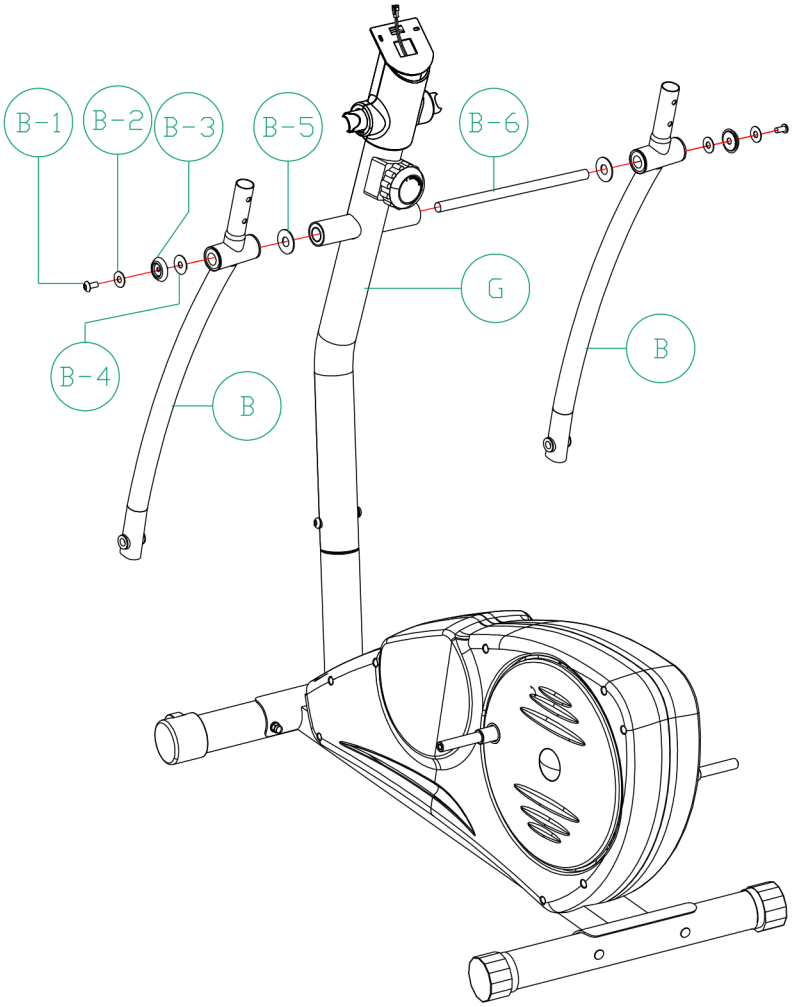
4. Stellen Sie den Widerstand auf die Stufe 1.

5. Entfernen Sie die Kappe, welche Sie anschließend entsorgen können.

6. Nun sollte das Kabel hinten anliegen.

MONTAGE

Schritt 3



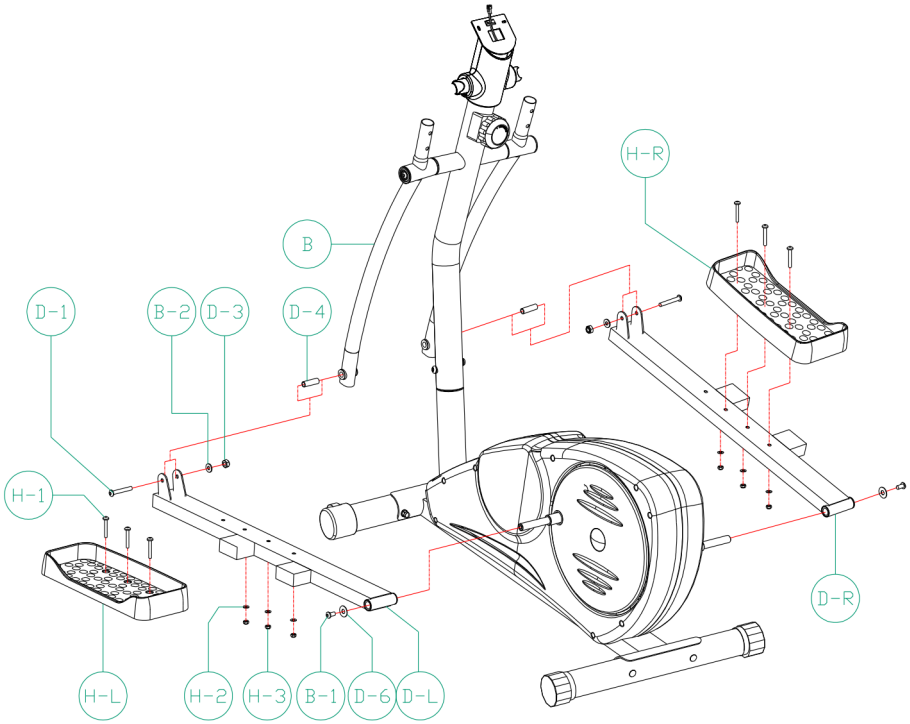
2×	(B-1) M8×16 2PCS
2×	(B-2) Φ8×Φ19×2T 2PCS
2×	(B-3) Plastic WASHER 2PCS
2×	(B-4) Φ10×Φ30×1T 2PCS
2×	(B-5) Φ19.5×Φ30×0.3T 2PCS
1×	Allen Key(6mm)

Setzen Sie die Drehachse (B-6) in die Säule (G) und montieren Sie die untere linke bewegliche Lenkstange (B), die Wellenscheibe (B-5), die Unterlegscheibe (B-4), die Unterlegscheibe (B-2) und die Schraube (B-1).

Montieren Sie die rechte untere bewegliche Lenkerstange (B) auf die gleiche Weise und ziehen Sie die Schrauben (B1) mit zwei Inbusschlüsseln fest.

MONTAGE

Schritt 4



2×	(B-1) M8×16 2PCS	4×	(H-1) M6×43L 4PCS
2×	(D-6) Ø8×Ø25×2T 2PCS	4×	(H-2) Ø6×Ø13×1T 4PCS
2×	(D-1) M8×55L 2PCS	4×	(H-3) M6×5.5T 4PCS
2×	(B-2) Ø8×Ø19×2T 2PCS	1×	Allen Key(5mm)
2×	(D-3) M8 2PCS		
1×	(D-4) Ø8×Ø11.8×40T 2PCS		

Legen Sie das linke Pedal (H-L) auf die linke Pedalstange (D-L) und befestigen Sie diesen mit 3 Schrauben (H-1), 3 Unterlegschreiben (H-2) und drei Muttern (H-3).

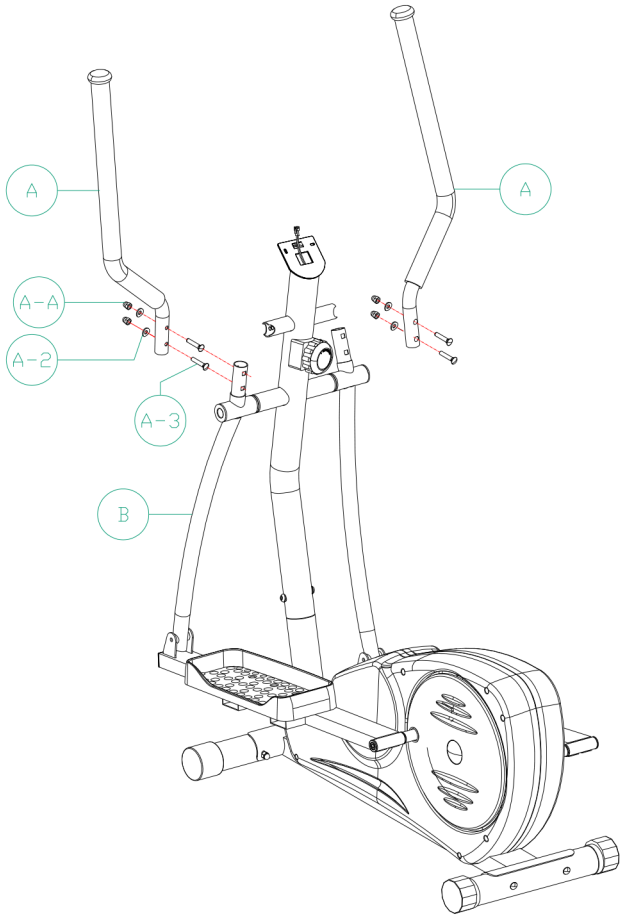
Anschliessend verbinden Sie die linke Pedalstange (D-L) mit der Rotationsscheibe und befestigen diesen mit mit der Unterlegscheibe (D-6) und der Schraube (B-1). Bitte darauf achten, dass die Schraube fest angezogen ist.

Nun verbinden Sie die linke Pedalstange (D-L) mit der unteren linken beweglichen Lenkerstange (B). Schieben Sie dafür als erstes die Buchse (D-4) in die linke bewegliche Lenkerstange (B) und setzen dann die linke Pedalstange (D-L) mittig unten auf die linke bewegliche Lenkerstange (B).
Jetzt befestigen Sie die beiden Teile miteinander mit einer Schraube (D-1), einer Unterlegscheibe (B-2) und einer Nylonmutter (D-3).

Diese Schritte wiederholen Sie mit dem rechten Pedal (H-R), der rechten Pedalstange (D-R) und der unteren rechten Lenkerstange (B).

MONTAGE

Schritt 5



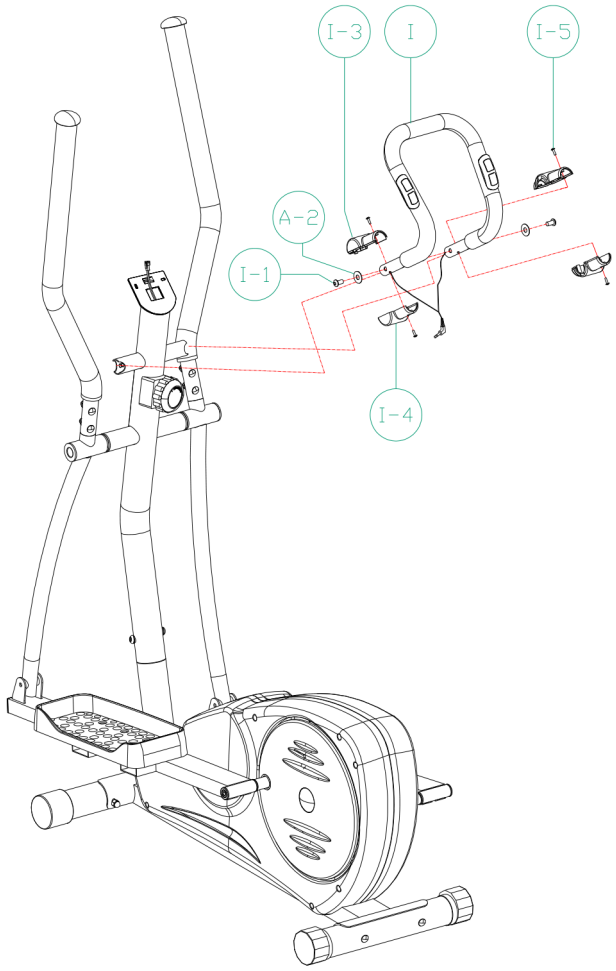
4×	(A-A) M8 4PCS
4×	(A-2) Φ8×Φ19×2T 4PCS
4×	(A-3) M8×35L 4PCS
1×	Screwdriver

Verbinden Sie die obere linke bewegliche Lenkerstange (A) mit der unteren linken beweglichen Lenkerstange (B) unter Verwendung von 2 Schlossschrauben (A-3), 2 gewölbten Unterlegscheiben (A-2) und 2 Hutmuttern (A-1).

Auf die gleiche Weise verbinden Sie die obere rechte Lenkerstange (A) mit der unteren rechten Lenkerstange (B).

MONTAGE

Schritt 6

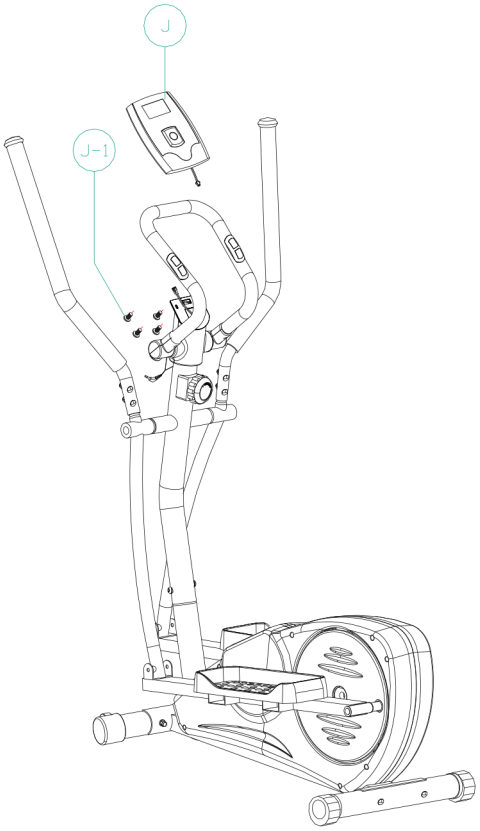


2×	(I-1) M8×38L 2PCS
2×	(A-2) Ø8×Ø19×2T 2PCS
1×	Screwdriver
1×	Allen Key(6mm)

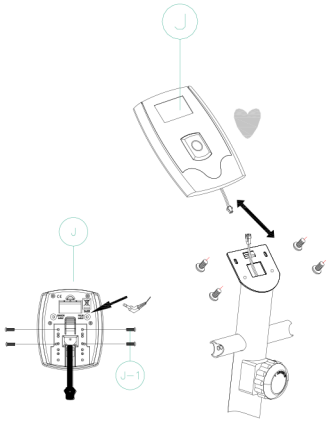
Montieren Sie den oberen Lenker (I) an die Säule (G) mit den gewölbten Unterlegscheiben (A-2) und den Schrauben (I-1). Anschliessend legen Sie die obere (I-3) und die untere (I-4) Lenkerabdeckung auf die richtige Position und ziehen Sie diese mit 4 Schrauben (I-1) fest.

MONTAGE

Schritt 7

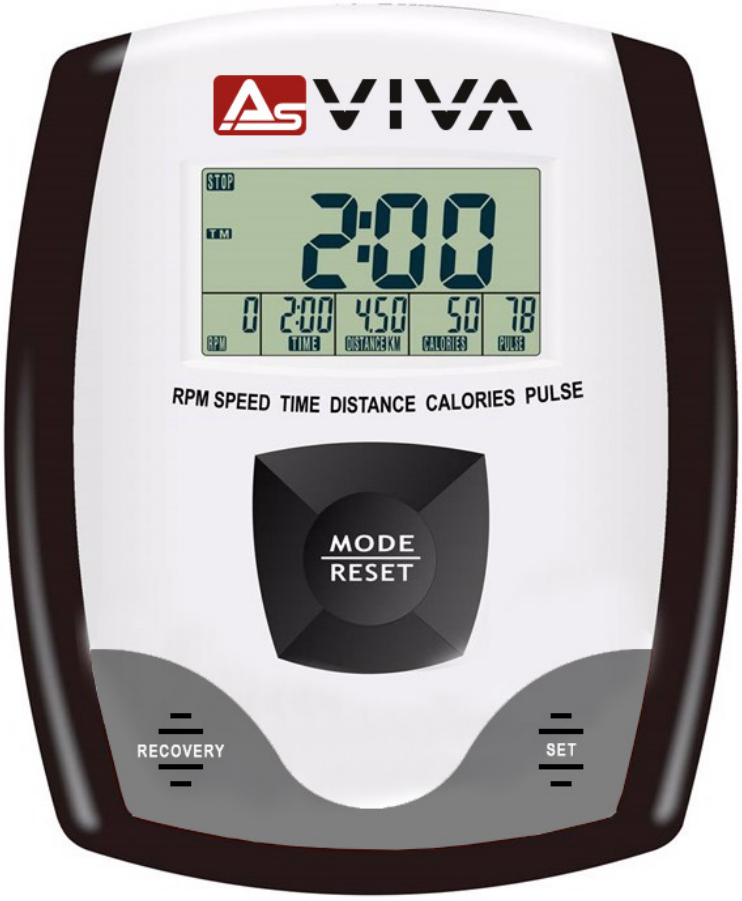


2×	(J-1) M5×10L 2PCS
1×	Screwdriver



Befestigen Sie den Sensor- und den Handpulskabel mit dem Computer (J) und befestigen diesen anschliessend mit 2 Schrauben (J-1).

COMPUTER



Beachte:

1. Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus
2. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer wieder einzuschalten

Überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt, sollte der Computer keine Werte anzeigen!

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 zutreffedenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, vor allem 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).

COMPUTER

Legen Sie zwei AA 1.5V Batterien in die Rückseite des Computers ein, um den Computer einschalten / nutzen zu können. Der Computer schaltet sich ein, wenn Sie eine Taste drücken oder mit dem Training beginnen.

Nach Einschalten des Computers ertönt für 2 Sekunden ein hoher Ton. Danach ist das Gerät einsatzbereit.

Funktionen

SCAN	Verändert alle 6 Sekunden die Anzeige zyklisch nach folgender Reihenfolge: SCAN⇨SPEED / RPM⇨TIME⇨DISTANCE⇨CALORIES⇨PULSE⇨SCAN
RPM	0 ~ 999
SPEED	0.0 ~ 99.9 KM
TIME	0:00 ~ 99:59
DISTANCE	0.00 ~ 99.99 km
CALORIES	0~9999
PULSE	30 ~ 240 BPM

Durch wiederholtes drücken der Mode Taste können Sie zwischen den Anzeigen / Funktionen wechseln. Folgendes steht zur Verfügung:

SCAN
Alle 6 Sekunden wird die Anzeige automatisch nach folgender Reihenfolge gewechselt.
SCAN⇨SPEED / RPM⇨TIME⇨DISTANCE⇨CALORIES⇨PULSE⇨SCAN

TIME
Dauer Ihres aktuellen Trainings.

SPEED (SPD)
Ihnen wird die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit angezeigt.

DISTANCE (DST)
Ihnen wird die bis jetzt zurückgelegte Strecke angezeigt.

CALORIES (CAL)
Der Computer zeigt Ihnen die Kalorien an, die Sie bis jetzt verbrannt haben.

Bitte beachten Sie: Angezeigter Kalorienverbrauch dient nur als Anhaltspunkt.

PULSE
Ihnen wird die aktuelle Herzfrequenz angezeigt.

Bitte beachten Sie: Sie müssen beide Handpulssensoren für mind. 6 Sekunden gedrückt halten, damit Ihnen Ihr aktueller Puls angezeigt wird.

RESET
Durch langes drücken der "MODE" Taste setzen Sie die aktuelle Einstellungen und Werte zurück.

RECOVERY
Drücken Sie die "RECOVERY" Taste, wenn Sie Ihr Training beendet haben und umfassen Sie dann beide Handpulssensoren.

Auf dem Bildschirm wird Ihnen ein Countdown angezeigt, welcher von 60 Sekunden auf 0 runterzählt. Bitte während dieser Zeit die Hände nicht von den Handpulssensoren nehmen.

Sobald der Wert 0 erreicht wird, wird Ihr Fitnesslevel angezeigt.

Wert	Kondition	Herzfrequenz Anfang - Ende Recovery Messung
F1	Excellent	Über 50
F2	Gut	40 ~ 49
F3	Durchschnittlich	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Schlecht	10 ~ 19
F6	Sehr schlecht	Unter 10

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

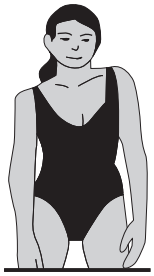
2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordendes Training

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

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

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

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



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

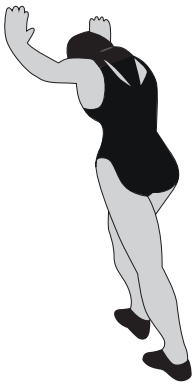
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

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

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

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

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



TRAININGSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

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

PULSMESSTABELLE

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

Alter	Ziel Puls Zone 50 - 75%	Durchschnitt max. Puls 100%
20 Jahre	100 - 150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98 - 146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95 - 142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93 - 138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90 - 135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88 - 131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85 - 127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83 - 123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80 - 120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78 - 116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75 - 113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73 - 110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70 - 105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68 - 100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65 - 98 Schläge pro Minute	130
Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.		

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zur vermeiden.
Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

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

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

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

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

STÖRUNGSSSUCHE

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 Geschwindigkeitsanzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitung 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 Handpulssensorleitungsstecker 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 Ihren Körper und den Pulssensoren zu sichern.
Die Handstange hat Spiel / wackelt	Schrauben haben sich gelöst	Prüfen Sie alle Schrauben auf festen Sitz
Geräuschentwicklung der beweglichen Teile	Unkorrekte Montage	Entfernen Sie die Verkleidung und stellen Sie 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 enstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

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 - 936 750 7

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/contact

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

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

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

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

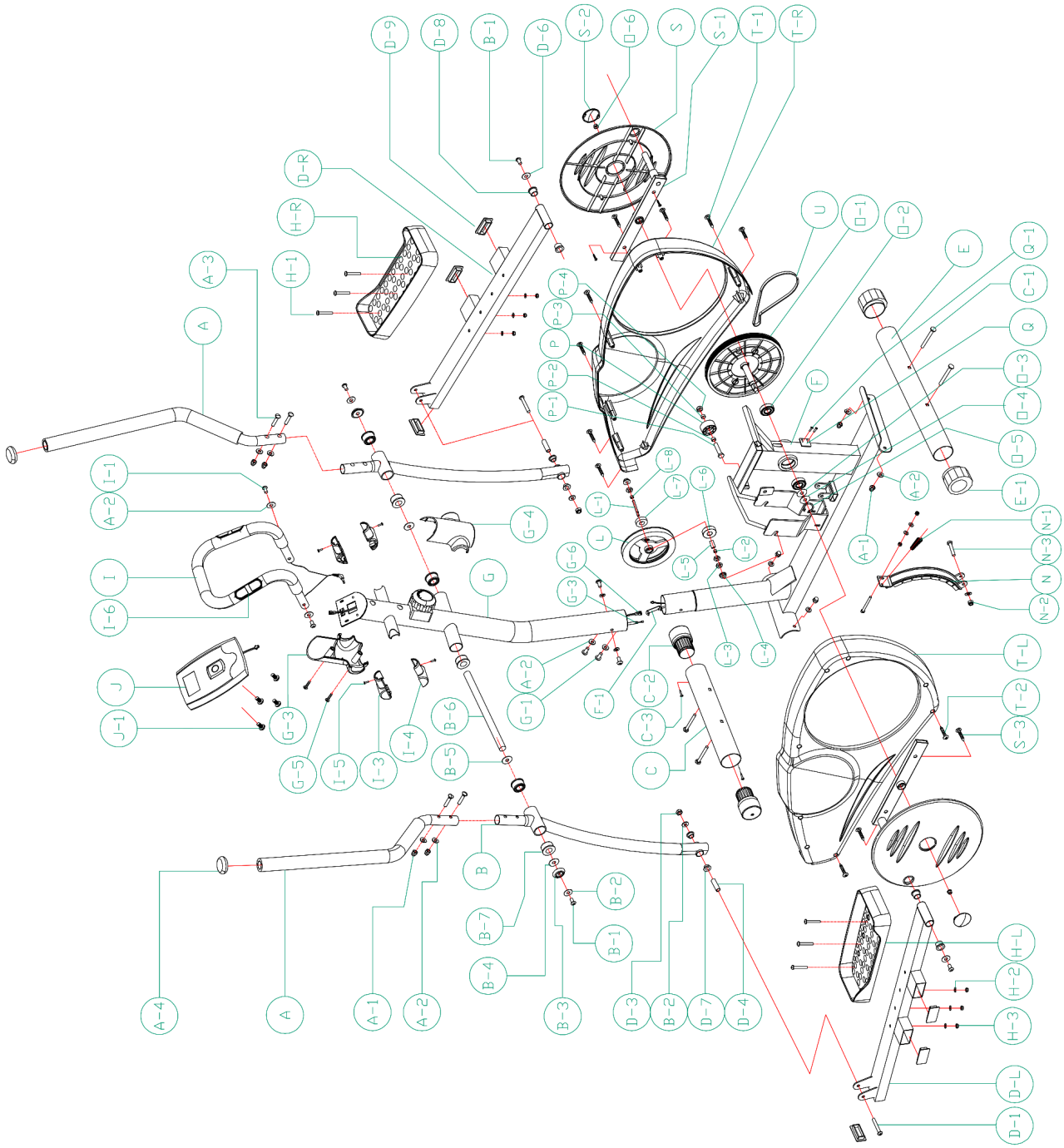
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please read the instructions carefully before you start the assembly!

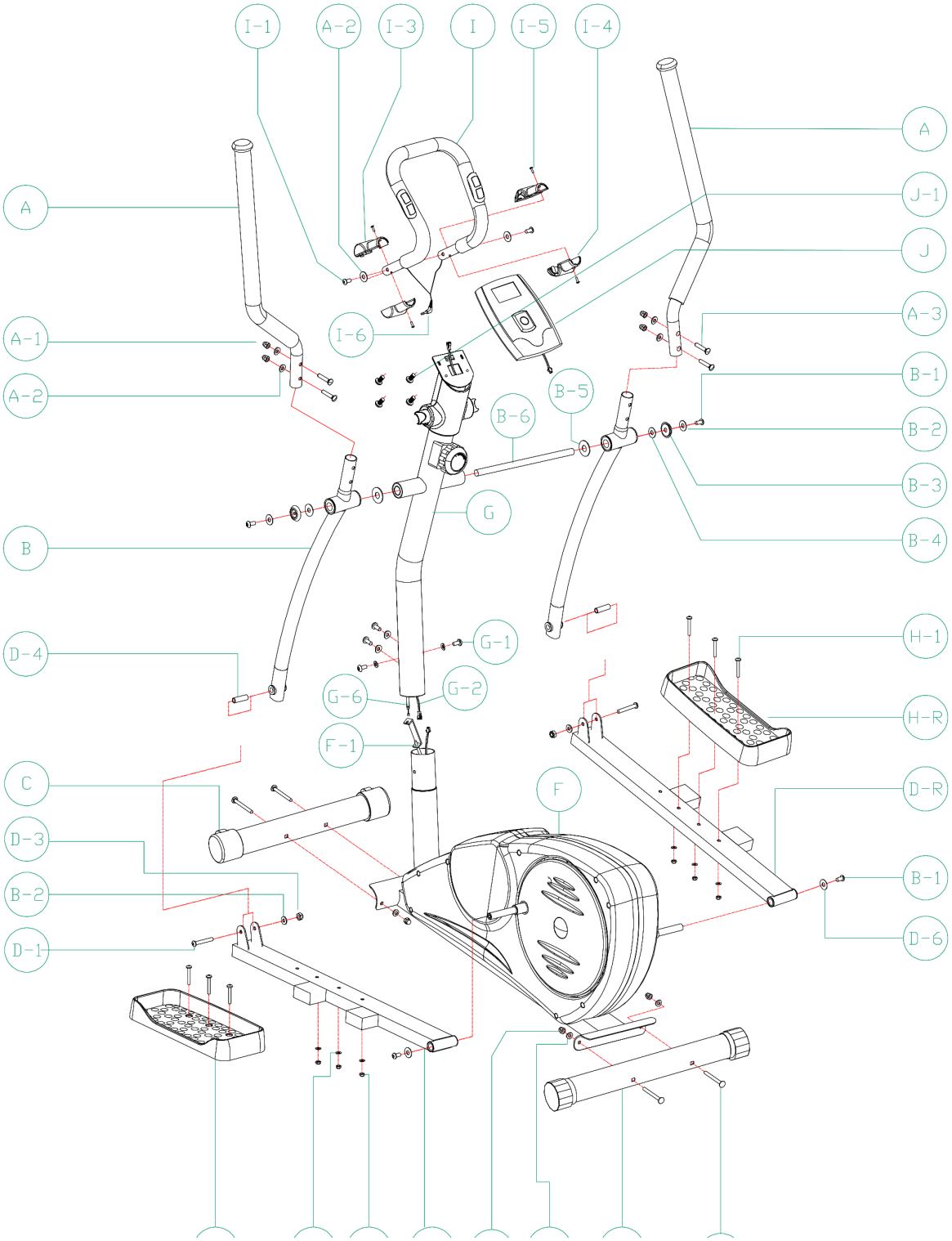
When tightening the screw conections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.
Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubcricating grease.

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces.
- Do not use the appliance if you weight more than 120 kg

EXPLODED DIAGRAMM



EXPLODED DIAGRAMM



PARTS LIST

part nr.	description	specifications	qty
A	upper handlebar (L&R)	ф28*1.8T*705	2
A-1	carriage nuts	M8	8
A-2	curved washer	ф8*ф19*2T	14
A-3	carriage bolts	M8*35L	4
A-4	mushroom end cap	ф28(PP	2
B	lower handlebar (L&R)		2
B-1	hex socket cap screw	M8*16L	4
B-2	flat washer	ф8*ф19*2T	4
B-3	wave washer	φ37.7*8L,PA	2
B-4	flat washer	ф10*ф30*1T	2
B-5	wave washer	ф30*ф19.5*0.3T	2
B-6	axle for handlebar	ф19*373L	1
B-7	plastic bush	ф38*25L	6
C	front stabilizer	ф60*1.5T*350L(150W)	1
C-1	carriage bolt	M8*75L	4
C-2	transportation wheel	Nylon-6	2
C-3	screw	M3*8L	2
D-L	pedal arm (L)	30*60*1.5T*750L	1
D-R	pedal arm (R)	30*60*1.5T*750L	1
D-1	hex socket cap screw	M8*55L 12L	2
D-3	nylon nuts	M8	2
D-4	steel bush	ф11.9*ф8.1*40L	2
D-6	flat washer	ф5*ф25*2T	2
D-7	steel bush	ф20*ф16*ф12*9.5L	4
D-8	bush	PA	4
D-9	30*60 cap for pedal rm	PP	6
E	rear stabilizer	ф60*1.5T*500L(150W	1
E-1	rear end cap	ф60 PP	2
F	main frame	E0315D	1
F-1	cable (lower)		1
G	handlebar post	ф60	1
G-1	screw	M8*P1.25*16L(6m/6m)	4
G-2	cable (upper)		1
G-3	cover for computer	ABS	1
G-4	cover for computer	ABS	1
G-5	screw	ST4*50L 35#	2
G-6	speed cable up		1
H-L	pedal (L)	PP+TPR	1
H-R	pedal (R)	PP+TPR	1
H-1	allen bolt	M6*43L	6
H-2	flat washer	ф6.4*ф12*1.6	6

PARTS LIST

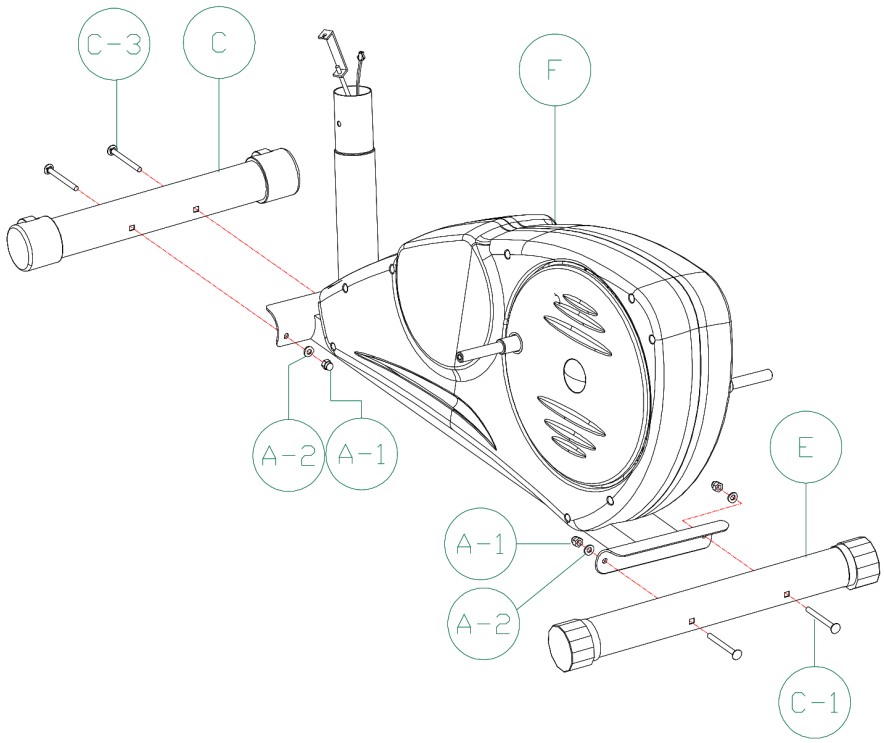
part nr.	description	specifications	qty
H-3	nylon nuts	M6	6
I	ring shape handlebar	ф22.2*1.5T	1
I-1	screw	M8*38L	2
I-3	small cover	ABS	2
I-4	small cover	ABS	2
I-5	screw	M5*12L	4
I-6	hand pulse	WP1007-12B	1
J	console		1
J-1	screw	M5*10L	2
L	adaptor	φ260*30W*6KG	1
L-1	flyhweel	3/8-26"*140L	1
L-2	axle for wheel	φ10*φ15.8*9mm,PA66	1
L-3	bush	3/8"-26*4.5t	3
L-4	allen nut	3/8"-26	2
L-5	sleeve	φ10*φ14*21L	1
L-6	bearing	6000 2RS	1
L-7	bearing	6900 2RS	1
L-8	sleeve	φ10*φ15.8*6mm,PA66	1
N	magnetic set	10	1
N-1	spring washer	φ9.8*φ15.2*φ1.2*50.4L	1
N-2	flat washer	M8*7T	1
N-3	screw	M8*P1.25*55L*S17	1
O	big pulley	φ260*6	1
O-1	crank axle	φ17*159L	1
O-2	bearing	6203	2
O-3	wave washer	φ17.5xφ25x0.3t	1
O-4	flat washer	φ17.5xφ25x0.3t	1
O-5	c-shape clip	φ17 65Mn	1
O-6	nut	M10xP1.25x10T	2
P	idler wheel	ф40	1
P-1	hexangular screw	M10*48L	1
P-2	bush	ф10*ф14*6mml	1
P-3	bush	ф10*ф14*9mml	1
P-4	nylon nuts	M10*8T	1
Q	sensor	2PP2.5 +S2010 25CM	1
Q-1	screw	M3*8L	2
S	disc	ABS	2
S-1	disc crank	38.1*12.7*2T	2
S-2	cover for disk	ABS	2
S-3	screw	M4*20L	4

PARTS LIST

Teilenr.	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
T-L	chain cover (L)	ABS	1
T-R	chain cover (R)	ABS	1
T-1	screw	M4*50L	6
T-2	screw	3/16" (#10) *3/4"	4
U	belt	J6 390	1

ASSEMBLY

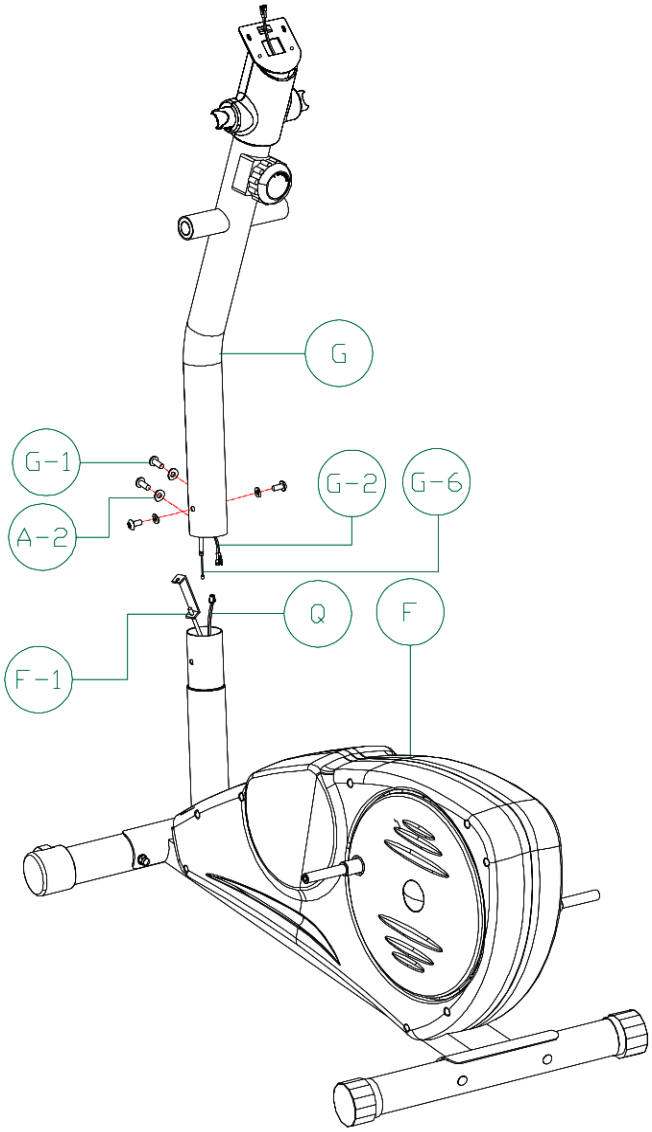
Step 1



4×	(A-1) M8 4PCS
4×	(A-2) Φ8×Φ19×2T 4PCS
4×	(C-3) M8×75L 4PCS
1×	Screwdriver

Fasten the front (C) & rear stabilizer (E) with 2 carriage bolts (C-3) 2 half round (A-2) and 2 carriage nuts to the main frame.

Step 2

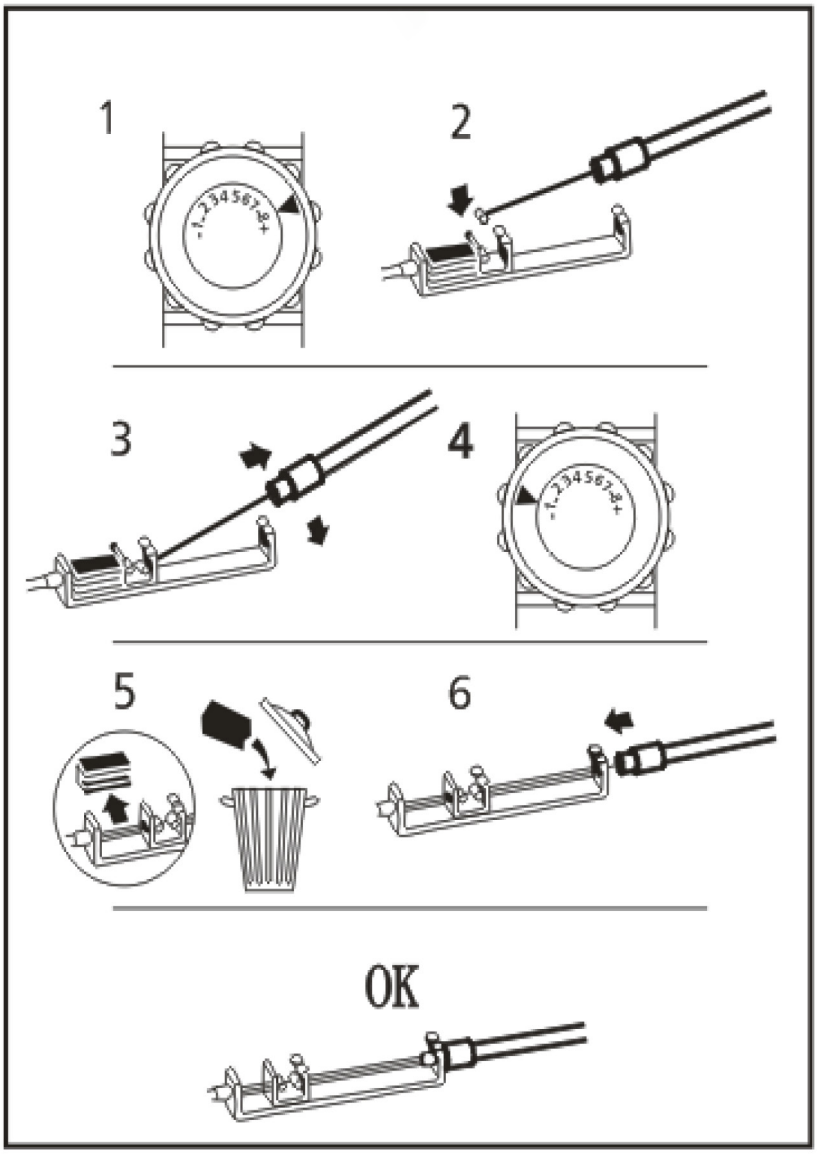


Pull the tension control (G-6) out of the handlebar post and ensure the tension knob is at the highest position.

Connect the tension control (G-6 & F-1) by pushing the head into the notch of cable coming from the main frame. For details see next page.

Connect the sensor cable (G-2 & Q). Put the handlebar post into the main frame and fix it with 4 screw(G-1) & 4 half round washer.

ASSEMBLY



1. Draw the tension cable out of the handlebar post. Make sure tension knob is at 8 (highest position)

2. Connect the tension cable head (G-6) into the front notch.

3. Draw the tension cable with the copper end to insert it to the metal bracket notch.

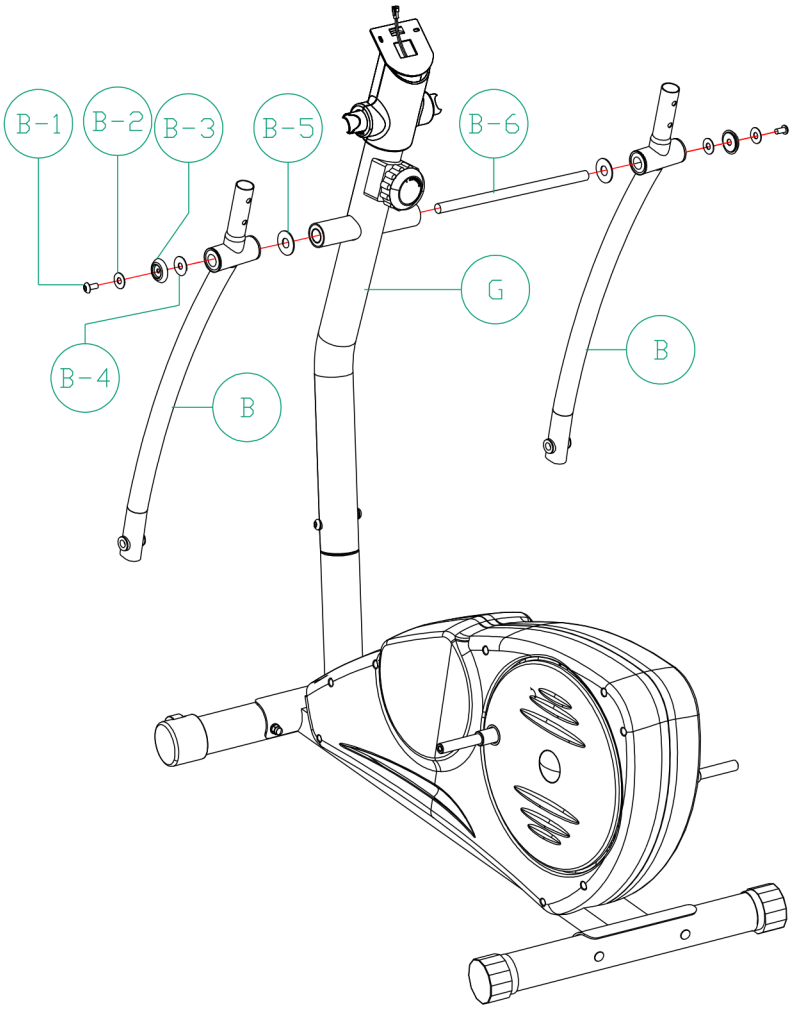
4. Set the tension knob to 1 (lowest position).

5. Remove the cap.

6. Now the cable should touch the back metal bracket notch.

ASSEMBLY

Step 3



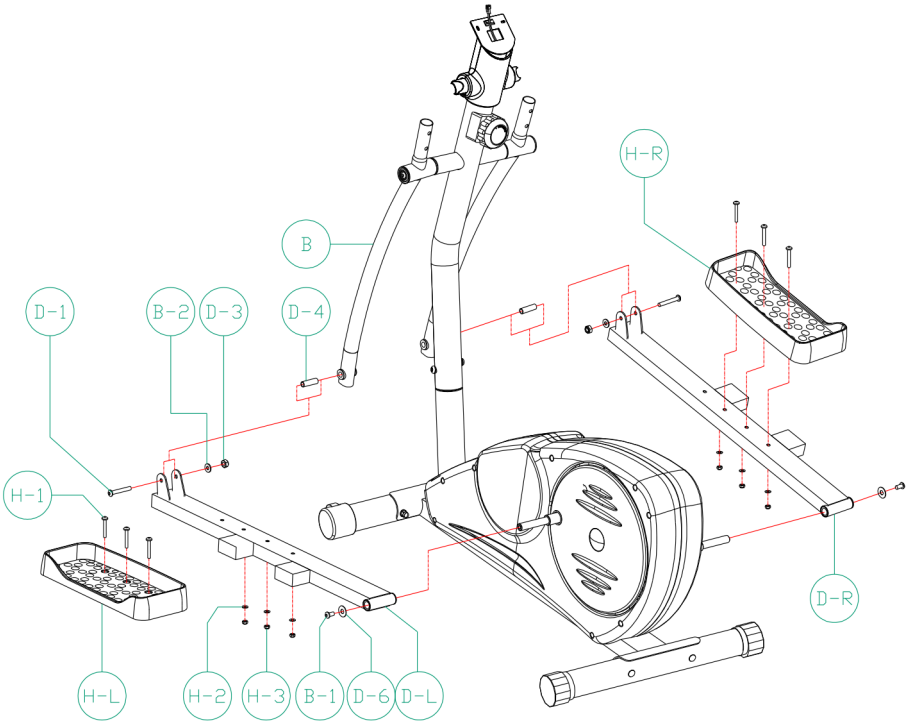
2×	(B-1) M8×16 2PCS
2×	(B-2) Φ8×Φ19×2T 2PCS
2×	(B-3) Plastic WASHER 2PCS
2×	(B-4) Φ10×Φ30×1T 2PCS
2×	(B-5) Φ19.5×Φ30×0.3T 2PCS
1×	Allen Key(6mm)

Insert the rotation axis (B-6) into the handlebar post and assemble the left moveable handlebar (B), waved washer (B-5), flat washer (B-4), flat washer (B-2) and screw (B-1).

Assemble the right below moveable handlebar with the same way. Tighten the two screws (B-1) using two allen wrench.

ASSEMBLY

Step 4



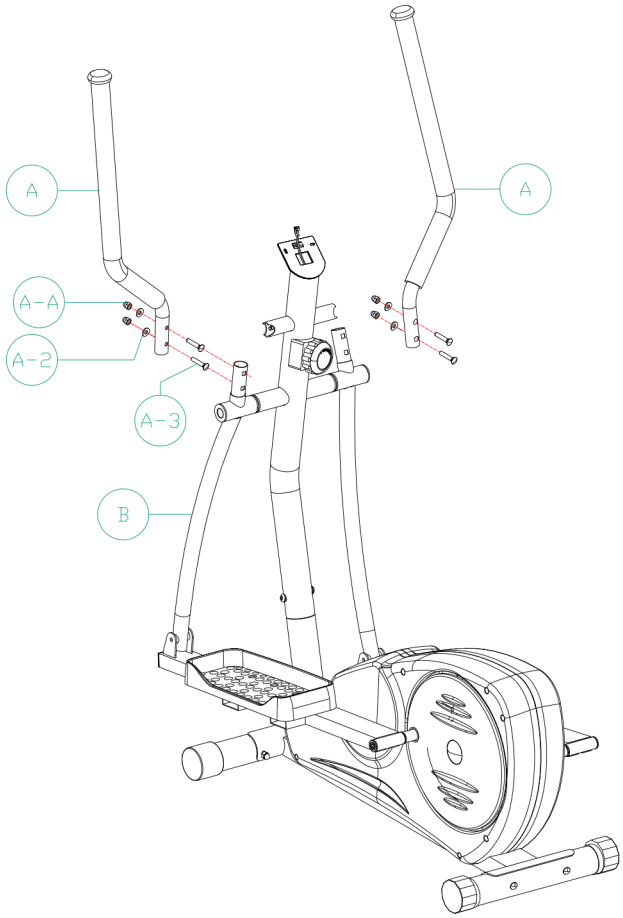
2×	(B-1) M8×16 2PCS	4×	(H-1) M6×43L 4PCS
2×	(D-6) Ø8×Ø25×2T 2PCS	4×	(H-2) Ø6×Ø13×1T 4PCS
2×	(D-1) M8×55L 2PCS	4×	(H-3) M6×5.5T 4PCS
2×	(B-2) Ø8×Ø19×2T 2PCS	1×	Allen Key(5mm)
2×	(D-3) M8 2PCS		
1×	(D-4) Ø8×Ø11.8×40T 2PCS		

Put the left pedal onto the left footplate and tight it with 3 flat washers (H-2), 3 nuts (H-3), 3 M6 bolts. Then fasten the left footplate with the left rotation disk, using 1 flat washer (D-6) and 1 M8 bolt (B-1). Pease ensure you assemble tightly.

Fasten the left footplate with the left moveable handlebar (below), using 1 steel pacer (D-4), 1 bolt (D-1), 1 flat washer (B-2) and 1 nylon screw, and assemble the right footplate with the same way.

ASSEMBLY

Step 5

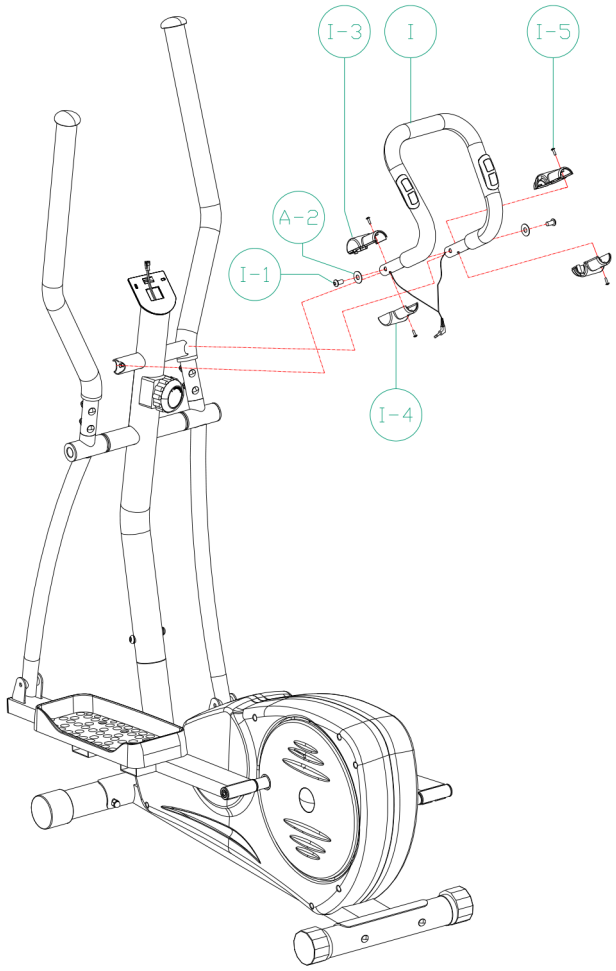


4×	(A-A) M8 4PCS
4×	(A-2) Φ8×Φ19×2T 4PCS
4×	(A-3) M8×35L 4PCS
1×	Screwdriver

Fasten the left upper moveable handlebar (A) with the left lower moveable handlebar, using 2 carriage bolts (A-3), 2 half round washers and 2 carriage nuts and assemble the right upper moveable handlebar with the same way.

ASSEMBLY

Step 6

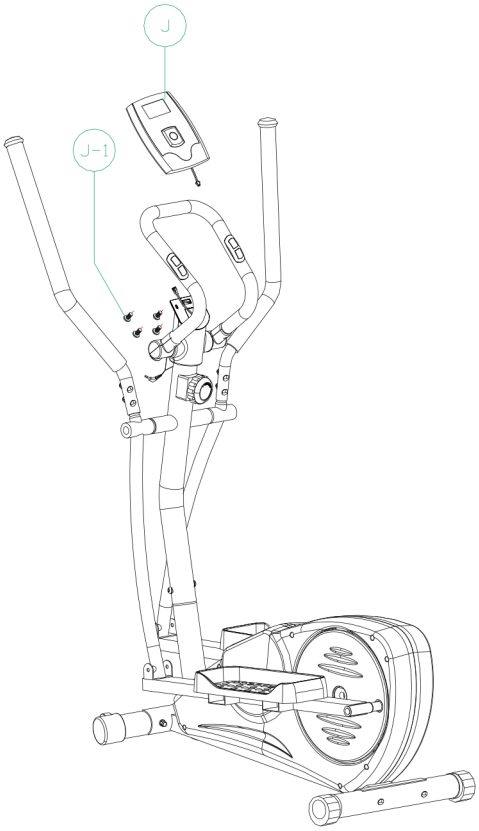


2×	(I-1) M8×38L 2PCS
2×	(A-2) Ø8×Ø19×2T 2PCS
1×	Screwdriver
1×	Allen Key(6mm)

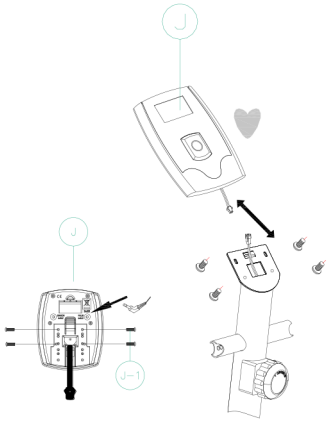
Assemble the top handlebar (I) onto the post with 2 curved washers (A-2), 2 M8 bolts (A-3) and tighten them.
Now place the top handlebar cover (I-3 & I-4) on the proper position and tighten it with 4 screws (I-1).

ASSEMBLY

Step 7

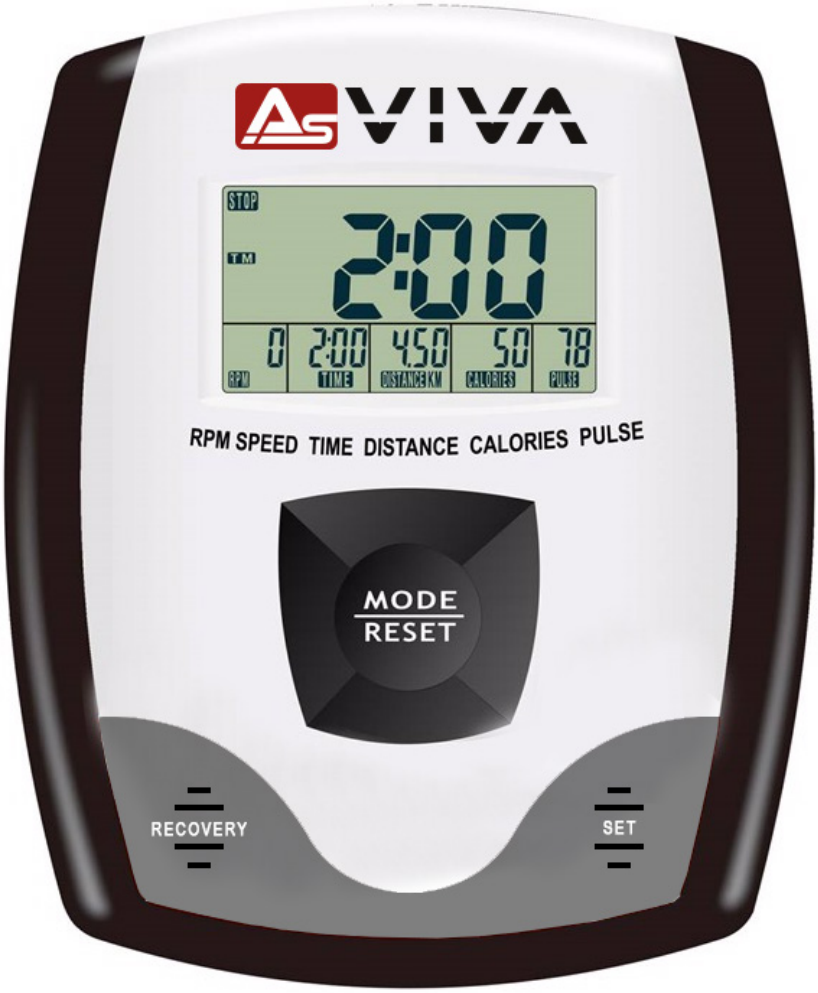


2×	(J-1) M5×10L 2PCS
1×	Screwdriver



Connect the hand pulse wire and sensor wire with the computer (J), then place the computer onto the computer bracket and fasten it with 2 screws (J-1).

COMPUTER



Note

1. The computer automatically turns off after 4 minutes without activity
2. Press any key to turn on the computer again

Please check carefully all connections for proper contact, f the computer shows no values!

The calorie consumption is only for reference. The real consumption can differ significantly.

The computer has been tested according to the applicable EMC standards.
Neverthless, it is possible that the display, in particular by electrostatic discharges, can be disturbed.
This can result in unwanted "reset" or in an incorrect indication.

In this case please restart your computer (power off / power on).

COMPUTER

Function

SCAN	Display changes each function for every 6 seconds, it will cycle showing SCAN⇨SPEED / RPM⇨TIME⇨DISTANCE⇨CALORIES⇨PULSE⇨SCAN
RPM	0 ~ 999
SPEED	0.0 ~ 99.9 KM
TIME	0:00 ~ 99:59
DISTANCE	0.00 ~ 99.99 km
CALORIES	0~9999
PULSE	30 ~ 240 BPM

SCAN
Press MODE until SCAN appears on the screen; the computer automatically scans through each function value every six seconds on the display.

TIME
Press MODE until TIME appears, the computer will display your workout time.

SPEED (SPD)
Press MODE until SPD appears, the computer shows the current training speed.

DISTANCE (DST)
Press MODE until DST appears, the computer shows the accumulative distance traveled during your workout.

CALORIES (CAL)
Press MODE until CAL appears, the computer will shows the total accumulated calories burned during your workout.

PULSE
Your current heart rate value will appear if you hold your hands onto the sensors. Hold it for at least 6 seconds.

RESET
Press and hold MODE (RESET) key for 2 seconds, the functional values reset to zero.

RECOVERY
When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your heart rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed. NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

Value	Condition	Heart rate frequency
F1	Excellent	> 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Medium	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Bad	10 ~ 19
F6	Very bad	< 10

Note:Two batteries are used for this computer. SUM3 SIZE AA (1.5V)

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. **Warm up phase**
   This stage helps to get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

2. **Exercise phase**
   This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your butt it is very important to maintain a steady tempo throughout.

3. **cool down phase**
   This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle Toning
To tone muscle while on your Crosstrainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight Loss
The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:
Slowly bend forward with your knees bent, letting your shoulders and back relax as you try to touch your toes. Go down as far as you can and hold the position for 15 seconds.

shoulder lift:
Lift your right shoulder up, towards your ear and hold the position for a moment. Then repeat the exercise with your left shoulder

Neck lateral flexion stretch:
one side, then the other

Harmstring Stretch:
commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot.

Adductor stretch:
push down with elbows on knees very gently, keep back straight

Lateral stretching:
Stretch your arms upwards. Now try to stretch your right arm up as far as you can, feeling your right side stretch. Hold this position for a moment. Then repeat the exercise with your left arm.

Gastrocnemius stretch:
keep knee straight and heel down, feet facing forward

PULSE MEASURING TABLE

The following table shows the estimated target pulse for different ages.

age	target heart range 50 - 75%	average max pulse 100%
20	100 - 150 beats per minute	200
25	98 - 146 beats per minute	195
30	95 - 142 beats per minute	190
35	93 - 138 beats per minute	185
40	90 - 135 beats per minute	180
45	88 - 131 beats per minute	175
50	85 - 127 beats per minute	170
55	83 - 123 beats per minute	165
60	80 - 120 beats per minute	160
65	78 - 116 beats per minute	155
70	75 - 113 beats per minute	150
75	73 - 110 beats per minute	145
80	70 - 105 beats per minute	140
85	68 - 100 beats per minute	135
90	65 - 98 beats per minute	130
Your maximum heart rate is about 220 minus your age. The above numbers are averages and should be used as general guidelines.		

Important, please note following:

Some antihypertensive drug lower your maximum heart rate and so the target heart rate.
In this case you should contact your doctor before you start with exerxise.

TROUBLESHOOTHING

Issue	Possible cause	Solution
No signal	Malfunction in the electric circuit	Check whether the power connection is guaranteed.
	Computer damaged	Replace the computer
No speed signal	The computer receives no signal from the speed sensor.	Refer to the installation instructions and check all cable connections.
		Contact the technical department.
	The sensor is faulty.	
	The computer is faulty	
No handpulse signal, or wrong value	The computer does not receive a pulse signal.	Check the hand pulse sensor cable connectors to the computer.
	The computer receives a weak or periodically occurring pulse signal.	The hand pulse sensors or pulse receivers will not work if your skin is extremely dry. Moisten your hands with a little water and try again.
		Clean the hand pulse sensors or pulse receivers to ensure good contact between your body and the pulse sensors.
Handlebar is shaking	Screws have come loose.	Check all screws for tightness.
Noise development	Incorrect assembly	Remove the fairing and ensure the correct assembly of the moving parts.
No resistance setting possible / no resistance	Magnetic series	Remove fairing and check magnet rows.
	Mechanism damaged	Remove fairing and check function.
	Belt jumped off	Removing and checking the fairing.

In case of malfunctions, please remove the batteries and the AC adapter for a few seconds.
If the fault persists, please contact our service department.

If you have any questions about your fitness equipment, our employees at the
Service department will be happy to continue.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.
According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2002,
You have a legal warranty period of 2 years.
The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.
In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty
period.
In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory
So-called reversal of the burden of proof for a period of 6 months after delivery of
the product. This means that the seller is responsible for proving, if an error occurs,
That the defect was not present at the time of handing over and was not caused by improper use, function-related wear or abuse.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Tteam