



VIVA
FITNESS | WELLNESS | E-BIKE

BETRIEBSANLEITUNG / OPERATION-MANUAL

V10



INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG	7
TEILELISTE	8
FERNBEDIENUNG	10
STÖRUNGSSUCHE	11
TRANSPORT	12
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	13
ÜBUNGEN	15
TRAININGSHINWEISE	16
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	17
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	18
GARANTIEBEDINGUNGEN	19

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	21
EXPLODED DIAGRAM	22
PARTLIST	23
REMOTE	25
TRANSPORT	26
TROUBLE SHOOTING	27
EXERCISE INSTRUCTIONS	28
WARRANTY DEVICE	30

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 Teileliste die genaue Teilenummer mit.

2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?

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



D- 41542 Dormagen

E-Mail : service@asviva.de

Internetadresse : www.asviva.de

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Wir bedanken uns für den Kauf eines Gerätes von AsVIVA und das uns damit entgegenbrachte Vertrauen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und jederzeit "gutes Training"!

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

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

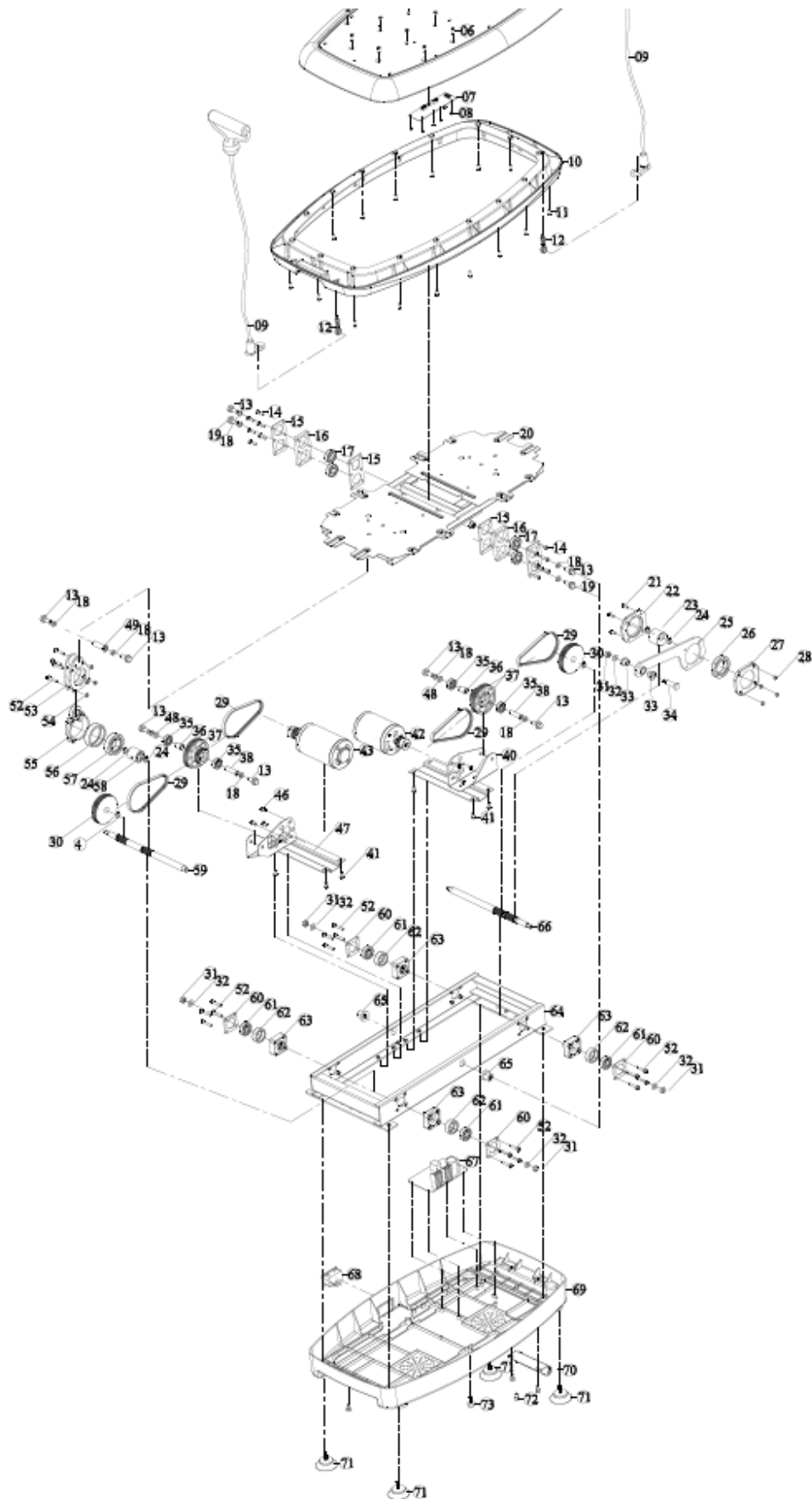
Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes Anziehen beeinträchtigt wird. Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen o. ä. schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Bitte balancieren Sie Ihr Gewicht so aus, dass es gleichmäßig auf der Fußplatte aufliegt. So können Sie Maschinenschäden und erhöhtes Lärmaufkommen vermeiden.
- **Bei folgenden Krankheiten unbedingt vor dem Training den Arzt konsultieren:**
ALS (Aminotrose lateral Sklerose, Arthrose), Bein-Spastik, Brustimplantat, Gallensteine, Herzschrittmacher, Knieoperation, Hüftoperation, Migräne, Kontraindikationen, Kinderlähmung, Krampfadern, Künstliche Hüfte, Meniskusoperation, MS, Osteoporose, Rheuma, Schleudertrauma, Schwangerschaft, Übergewicht.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **100 Kg** wiegen.

WICHTIGE WARNHINWEISE

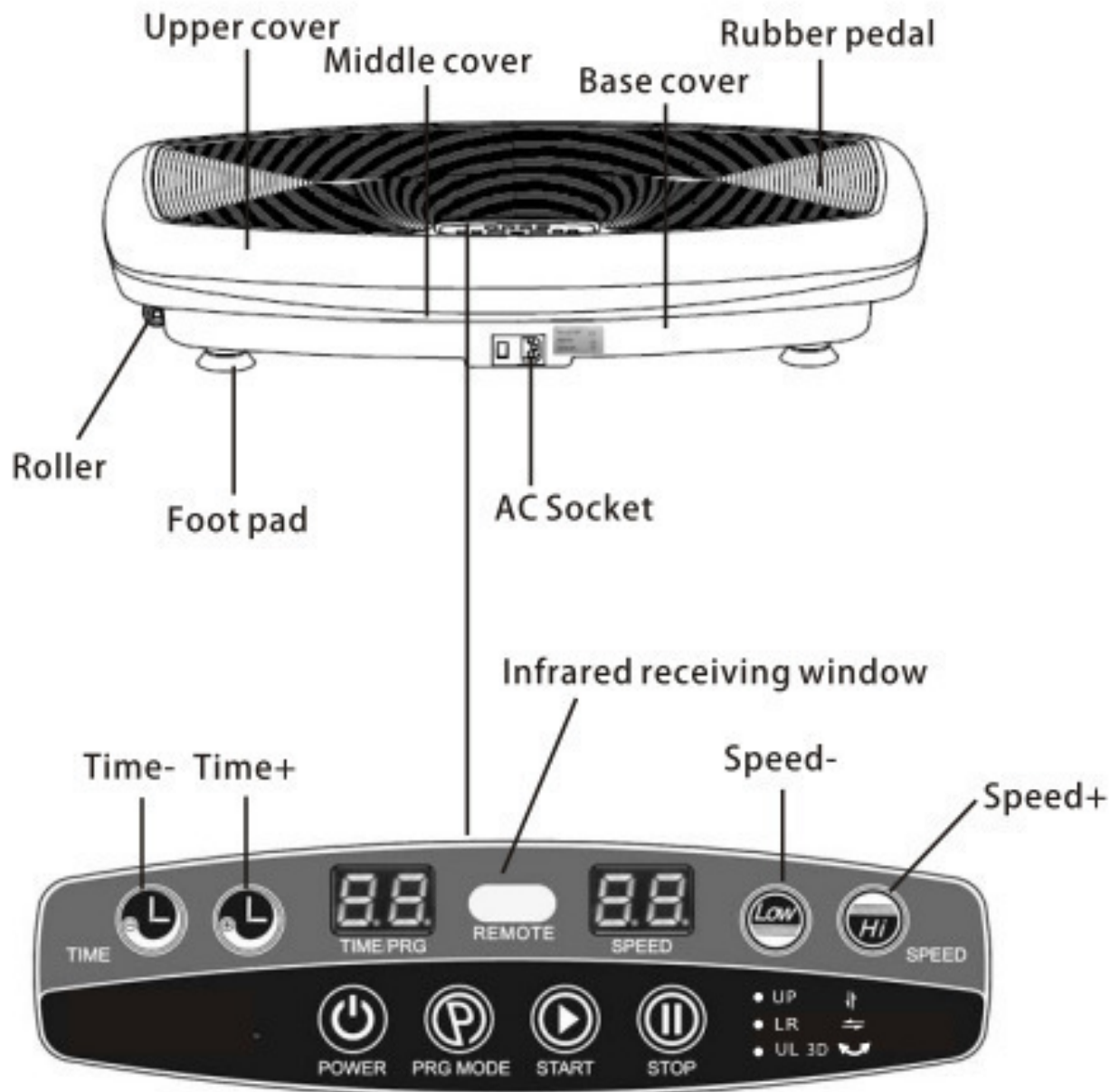
- Unerlaubtes demontieren, auseinanderbauen oder eigenständiges überholen des Gerätes ist nicht gestattet. Im Falle anstehender Service arbeiten kontaktieren Sie bitte den Hersteller.
- Schalten Sie das Gerät unverzüglich aus, falls dies mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten in Kontakt kommt.
- Alle beschädigten Komponenten müssen ausgetauscht werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht wenn Sie während des Trainings akute oder starke Schmerzen haben.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es defekt ist.
- Um Stromschläge zu vermeiden, fassen Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen an.
- Wenn Sie das Netzteil entfernen möchten, ziehen Sie am Netzstecker und nicht am Kabel.
- Schalten Sie den ON/OFF Schalter aus und entfernen Sie erst anschließend das Netzteil.
- Im Falle eines Stromausfalls warten Sie bevor Sie die Vibrationsplatte erneut anschalten.
- Verwenden Sie das Gerät nicht wenn der Netzstecker beschädigt ist. Schalten Sie die Vibrationsplatte an dem ON/OFF Schalter aus und wenden Sie sich an den Hersteller.
- Wenn Sie die Vibrationsplatte reinigen möchten, entfernen Sie vorab das Netzteil und Schalten Sie das Gerät an dem ON/OFF Schalter aus.
- Sie können sowohl die Gummimatte als auch die äußere Verkleidung mit einem feuchten Tuch und Reiniger abwaschen. Bitte trocknen Sie dies anschließend mit einem Tuch.
- Verwenden Sie bitte keine ätzenden Reinigungsmittel, wie Benzin oder Verdünner, denn dies kann zum Verblassen der Farben, Korrosion oder Rissen in der Verkleidung führen.
- Sprühen Sie kein Wasser in das Gerät.
- Ziehen Sie bitte nur trockene Kleidung während des Trainings an.
- Wenn Sie das Gerät verstauen möchten, vergewissern Sie sich, dass die Vibrationsplatte abgeschaltet ist und entfernen Sie das Netzteil.
- Reinigen Sie das Gerät sorgfältig nach dem Training.
- Setzen Sie die Vibrationsplatte keinen hohen Temperaturen und hoher Feuchtigkeit aus.
- Wenn Sie die Vibrationsplatte nicht verwenden, empfehlen wir die Vibrationsplatte staubdicht zu verpacken.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

NO.	Spec.	QTY	NO.	Spec.	QTY.
1	Foot Pedal cover	1	35	Deep groove ball bearing	4
2	Remote control	1	36	The spacing sleeve in the pulley	2
3	Display Board Stickers	1	37	The bridge wheel A	2
4	UP COVER	1	38	Cross axle shaft	2
5	Screw flat head countersunk head machine teeth 4 * 8	8	39	M6 cross - head assembly screw	2
6	Screw flat head sinking mechanical teeth 5 * 6	12	40	Motor1	1
7	Control panel circuit board	1	41	Motor2	8
8	Screw cross head self - attack	5	42	M5 cross - head assembly screw	1
9	Resistance bands	2	43	Motor fixed frame welding assembly 2	1
10	MIDDLE COVER	1	44	The spacing sleeve in the overpass wheel is 2	2
11	Screw cross head self - attack	16	45	Connecting rod shaft	1
12	Pull on the rope hooks	2	46	M5 cross - head assembly screw	20
13	Screw flange outside hexagon	8	47	Connecting rod tablet	2
14	Screw round head mechanical teeth	8	48	nut	4
15	Support piece	4	49	Bearing pedestal	1
16	Support piece	2	50	Rubber bearing sets	1
17	Deep groove ball bearing	4	51	Deep groove ball bearing	1
18	Elastic washer	4	52	Eccentric 1	1
19	Screw flange outside hexagon	2	53	Long axis1	1
20	The pedal	1	54	Bearing clip	4
21	Screw cross round head mechanical teeth	4	55	Deep groove ball bearing	4
22	Putting left cover	1	56	Bearing sleeve 2	4
23	Eccentric 2	1	57	Bearing block 2	4
24	Elastic shaft retaining ring	4	58	Connecting rod shaft	1
25	Putting left cover	1	59	Connecting rod shaft	1
26	Deep groove ball bearing	1	60	Long axis 2	1
27	Putting the right guy	1	61	Controller board	1
28	Nut M5	4	62	Power switch & socket	1
29	Belt	4	63	UNDER COVER	1
30	Big pulley B	2	64	The pulley components	1
31	Nut M8	5	65	FRONT FEET	4
32	Flat gasket	5	66	M6 round head hexagonal assembly screws	4
33	spacer	2	67	foot pad	4
34	Isolating intermediate shaft	1	68		4



FERNBEDIENUNG



Start/Stop: Stecken Sie das Netzteil ein und schalten Sie die Vibrationsplatte an dem ON/OFF Schalter ein. Drücken Sie Start/Stop um die Vibration zu starten. Drücken Sie erneut Start/Stop um die Vibration zu stoppen.

Time - : Verringern Sie die Zeit. Die übliche Trainingszeit liegt bei 10 Minuten, unterteilt in 10 Stufen. Drücken Sie die Taste Time ▽ um die Trainingszeit zu verringern.

Time + : Erhöhen Sie die Zeit. Die übliche Trainingszeit liegt bei 10 Minuten, unterteilt in 10 Stufen. Drücken Sie die Taste Time Δ um die Trainingszeit zu erhöhen.

Speed + : Geschwindigkeitserhöhung: 1-20. Drücken Sie die Taste Speed Δ um die Geschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen.

Speed - : Geschwindigkeitsverringern: 1-20. Drücken Sie die Taste Speed ▽ um die Geschwindigkeit während des Trainings zu verringern.

Programme:

Es gibt 3 Programme, die Sie mit P1, P2, P3 auswählen können. Dazu haben Sie auch die Möglichkeit die Vibrationsplatte auf 3 verschiedene Arten schwingen zu lassen.

UP = Oszillation

LR = seitliche Schwingung

UL-3D = 3D Schwingung.

Im automatischen Modus ist die Zeit, als auch die Geschwindigkeit nicht einstellbar. Während der Benutzung ist die Geschwindigkeit verstellbar, nicht aber die Zeit.

Hinweis: Der effektive Empfangsbereich der Fernbedienung liegt bei 2,5m. Halten Sie den Infrarotsender der Fernbedienung immer in Richtung des Infrarotempfängers der Vibrationsplatte.

Frequenzen:

Mode \ Time	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P1	04	04	08	08	12	12	16	16	08	08
P2	04	04	08	12	16	18	16	12	04	04
P3	04	12	12	12	18	18	18	12	12	12

STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
Die Vibrationsplatte startet nicht	<ol style="list-style-type: none"> 1. Der Stecker ist nicht eingesteckt. 2. Der ON/OFF Schalter ist aus. 3. Die Sicherung ist durchgebrannt 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stecken Sie den Stecker ein 2. Schalten Sie den ON/OFF Schalter ein. 3. Tauschen Sie die Sicherung aus.
Ein Signal ertönt während des Trainings	Der Ton wird vom Motor oder vom Antrieb zwischen den mechanischen Einheiten gebildet.	Kein Handlungsbedarf notwendig.
Die Fernbedienung funktioniert nicht mehr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Batterien sind leer. 2. Die Fernbedienung ist zu weit von der Vibrationsplatte entfernt. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tauschen Sie die Batterien aus. 2. Die höchstmögliche Distanz liegt bei 2,5m. Bitte überschreiten Sie diese nicht.
Plötzlicher Stopp der Vibrationsplatte	Die vorgegebene Trainingszeit ist vorbei.	Das Gerät startet nach 10 Minuten erneut.
Es entsteht keine Verbindung	Die Vibrationsplatte empfängt zu viele Signale.	Schalten Sie das Gerät aus und versuchen Sie es erneut.

TRANSPORT

Transport der Vibrationsplatte



An der Vibrationsplatte sind auf beiden Seiten zwei Griffe angebracht. Wenn Sie die Vibrationsplatte transportieren möchten, greifen Sie diese und heben Sie die Seite hoch (Vgl. Abb.). Anschließend können Sie die Vibrationsplatte problemlos, durch die angebrachten Transportrollen transportieren.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

- 1. Aufwärmphase:**
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung
- 2. Trainingsphase:**
10 bis 20 Minuten intensives aber nicht zu überforderndes Training
- 3. Abkühlphase:**
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen

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

Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



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.



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:**

Lehen 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.



ÜBUNGEN



1. Stellen Sie sich schulterbreit und aufrecht auf die Vibrationsplatte. Diese Position trainiert Ihre Taille und Po ohne Belastung der Gelenke. Dies formt die Silhouette.



2. Stellen Sie sich in Skifahrerposition. Diese Übung trainiert die Oberschenkelmuskulatur, verbessert die Durchblutung und verringert die Fettdepots.



3. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder auf Ihr Sofa und stellen Sie Ihre Füße auf die Vibrationsplatte. Mit dieser Übung trainieren Sie die Oberschenkel und die Waden.



4. Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie Ihre Beine auf die Vibrationsplatte. Mit dieser Übung trainieren Sie die Beinmuskulatur.



5. Knien Sie sich hin und legen Ihre Hände auf die Vibrationsplatte indem Sie den Oberkörper etwas nach vorne beugen. Mit dieser Übung trainieren Sie Arme, Schultern und die Gelenke.

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.

Bitte Tasten Sie sich langsam an ihren persönlichen Bedürfnissen an, beginnen Sie ihr erstes Training mit nur max. 10 min / Tag.

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 5 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.

TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

Informationen zur Elektronik -Schrott:

Bitte beachten Sie die Entsorgungsvorschriften zur Elektronik –Schrott.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf einer Vibrationsplatte 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 Vibrationsplatte durch den Fachhändler.

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

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes.

Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen,

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

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

Weitere Hilfestellungen bei Störungen etc. siehe unter www.asviva.de!

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 Garantiennehmer 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.

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: service@asviva.de

AsVIVA
Dormagen
www.asviva.de

WARRANTY TERMS

Important !

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

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

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

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

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

3. Is a specific part damaged?

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

4. Is there a fault with the unit?

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

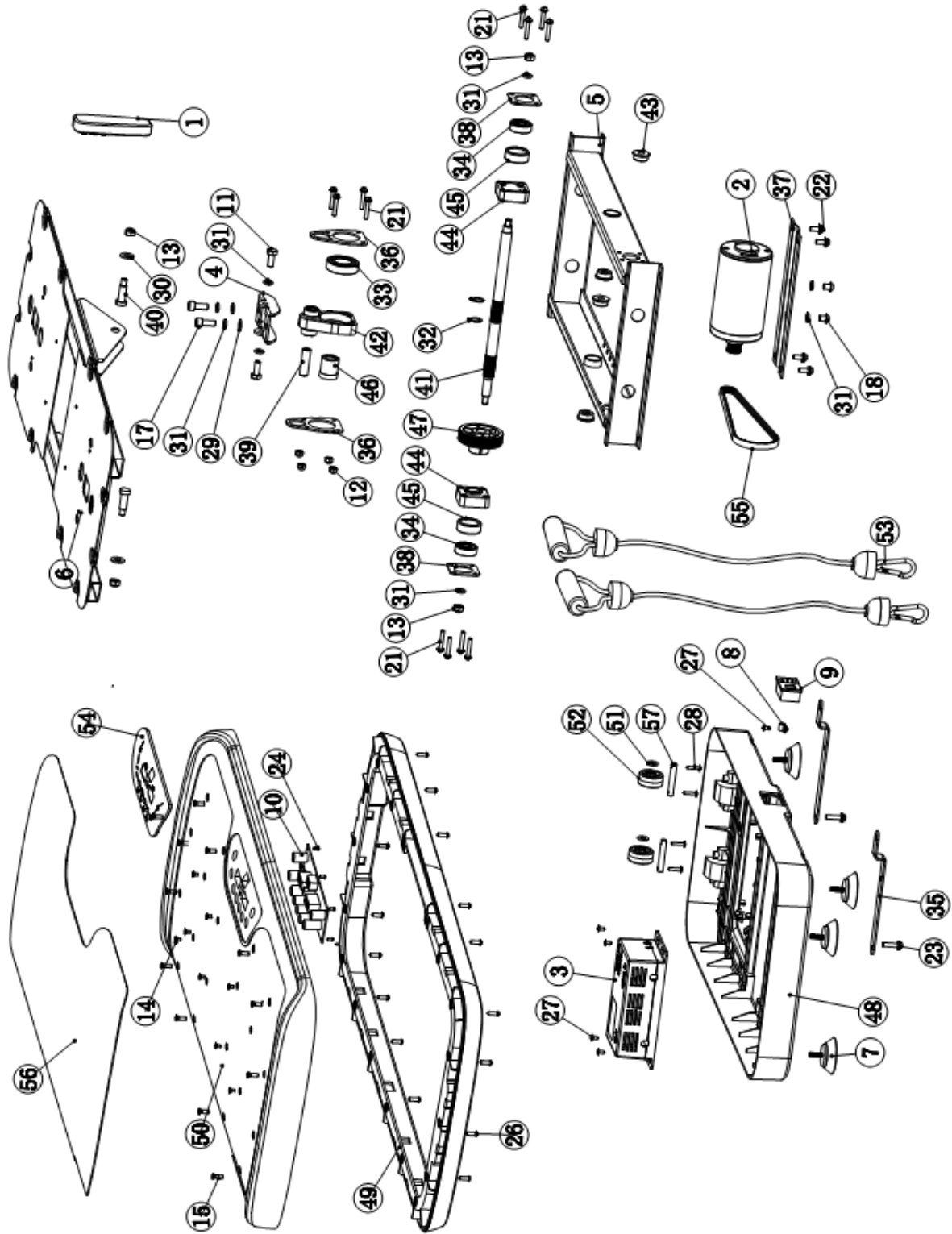


D- 41542 Dormagen

E-Mail : service@asviva.de

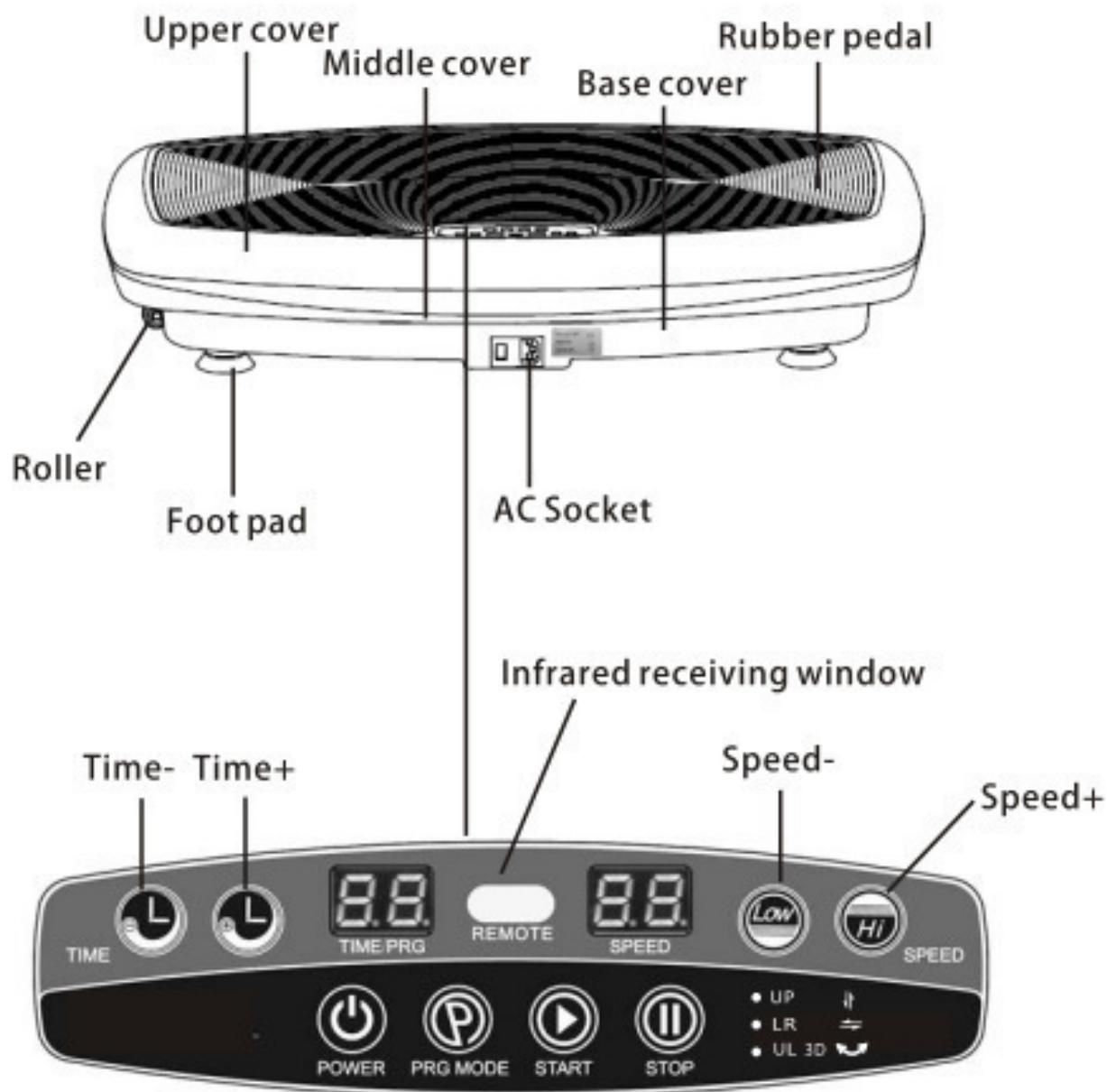
Internetadresse : www.asviva.de

EXPLODED DIAGRAM



PARTLIST

NO.	Spec.	QTY	NO.	Spec.	QTY.
1	Remotor	1	34	Deep groove ball bearings	2
2	Motor	1	35	Elastic Rope hunger	2
3	Bearing seat	1	36	Conection rod presser	2
4	Main controller PCB	1	37	Motor Seat	1
5	Big Plate welding	1	38	Bearing presser	2
6	Small Plate welding	1	39	Pin of Conection rod	1
7	Feet rubber	4	40	Middle axle	2
8	Wire presser	1	41	Long axle	1
9	Power switch	1	42	Conection rod	1
10	Display PCB	1	43	Small axle sleeve	4
11	Nuts Anti-loosening	2	44	Bearing seat	2
12	Nuts Anti-loosening	4	45	Bearing cover	2
13	Nuts Anti-loosening	4	46	Eccentric gear	1
14	Cross recessed countersunk head screws	8	47	Belt Wheels	1
15	Cross recessed countersunk head screws	12	48	Bottom Cover	1
17	Hexagon socket cap head screws	2	49	Middle cover	1
18	Hexagon socket flat roundhead screws	2	50	Up cover	1
21	M5x30 sets screws	12	51	Rubber flat washer	2
22	M6x16 sets screw	4	52	Move wheels	2
23	M6x25 sets screw	2	53	Elastic Rope	2
24	Cross recessed pan head tapping screws	4	54	Panel Sticker	1
26	Cross recessed pan head tapping screws	18	55	Belt	1
27	Cross recessed flat head tapping screws	9	56	Mat	1
28	Cross recessed flat head tapping screws	4	57	The axis of the move wheel	2
29	Plain washers	4			
30	Plain washers	2			
31	Spring washers	6			
32	Shape C ring	2			
33	Deep groove ball bearings	1			



REMOTE



Start/Stop:

Insert the power plug, switch on power, then press the button to start the product. While the machine is operating, press this button to stop the machine.

Time-:

Time decrease: The default working time is 10 minutes, divided into 10 levels, press this button to decrease time.

Speed+:

Speed increase: Manual 1- 20. Press this button to increase the speed when the machine is operating.

Time+:

Time increase: the default working time is 10 minutes, divided into 10 levels, press this button to increase time.

Speed-:

Speed decrease: Manual 1-20. Press this button to decrease the speed when the machine is operating.

Program:

There are 3 programs, P1, P2, P3.

For these programs you can choose the art of vibration.

UP = Oscillation

LR = left and right movement

UL-3D = 3D movement

In automatic mode, speed and time is not adjustable. In other modes, the standby mode can adjust the time. However, the speed is not adjustable. During operation, the speed is adjustable, but the time is not.

Note:

The effective reception range of the remote control signal is 2.5 meters, the infrared emission indicator of the controller should be aligned the infrared receiving window on the product.

Frequency:

Mode \ Time	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P1	04	04	08	08	12	12	16	16	08	08
P2	04	04	08	12	16	18	16	12	04	04
P3	04	12	12	12	18	18	18	12	12	12

TRANSPORT



Two handles are designed on both ends of the middle cover. When moving the Product, lift the end opposite of the castor, grasp the handle and move the Product to the desired place.

TROUBLE SHOOTING

Malfunction	Cause	Treatment
Turn on the power, the machine does not work	<ol style="list-style-type: none"> 1. Do not open the power switch Power plug and socket have poor contact 2. The power cord damage 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Open the switch 2. Plug again 3. Change new power cord
Use the remote control, the machine has no reaction	<ol style="list-style-type: none"> 3. The remote control battery is installed wrong or no power 4. Remote control distance is too far 5. The panel is covered by foreign matter 	<ol style="list-style-type: none"> 1. install the battery correctly or change new one Shorten the distance and aim at the body machine 2. Clear the foreign matter
Turn off the power, but the screen still stays	Have the remaining power in the controller	Normal
Do not open the power, the screen will light up when people stand on the machine	As did the induction motor	Normal
Has sounds like "xiuxiu", "dada"		Normal

EXERCISE INSTRUCTIONS

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

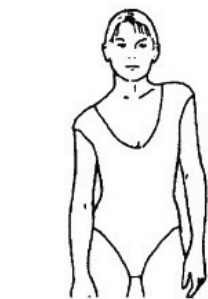
AEROBIC EXERCISE is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your Heart and lungs. Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart. Aerobic Fitness is promoted by any activity that uses your large muscles eg: legs, arms and buttocks. Your heart beats quickly and you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

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

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

HEAD ROLLS

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



SHOULDER LIFTS

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



SIDE STRETCHES

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



QUADRICEPS STRETCH

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

INNER THIGH STRETCH

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



TOE TOUCHES

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

HAMSTRING STRETCHES

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



CALF/ACHILLES STRETCH

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

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your AsVIVA Team