



# VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

# S17



# INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	6
TEILELISTE.....	7
MONTAGE.....	11
INBETRIEBNAHME.....	15
COMPUTER.....	17
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	23
TRAININGSHINWEISE.....	25
WARTUNG UND PFLEGE.....	26
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT.....	27
GARANTIEBEDINGUNGEN.....	28

# TABLE OF CONTENT

WARRANTY TERMS.....	30
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	31
EXPLODED DIAGRAM.....	33
PART LIST.....	34
ASSEMBLY.....	38
COMPUTER.....	44
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	50
WARRANTY DEVICE.....	52

# 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.



As-STORES GmbH  
Kohnacker 9a  
D-41542 Dormagen

E-Mail: [service@asviva.de](mailto: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 dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übungen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



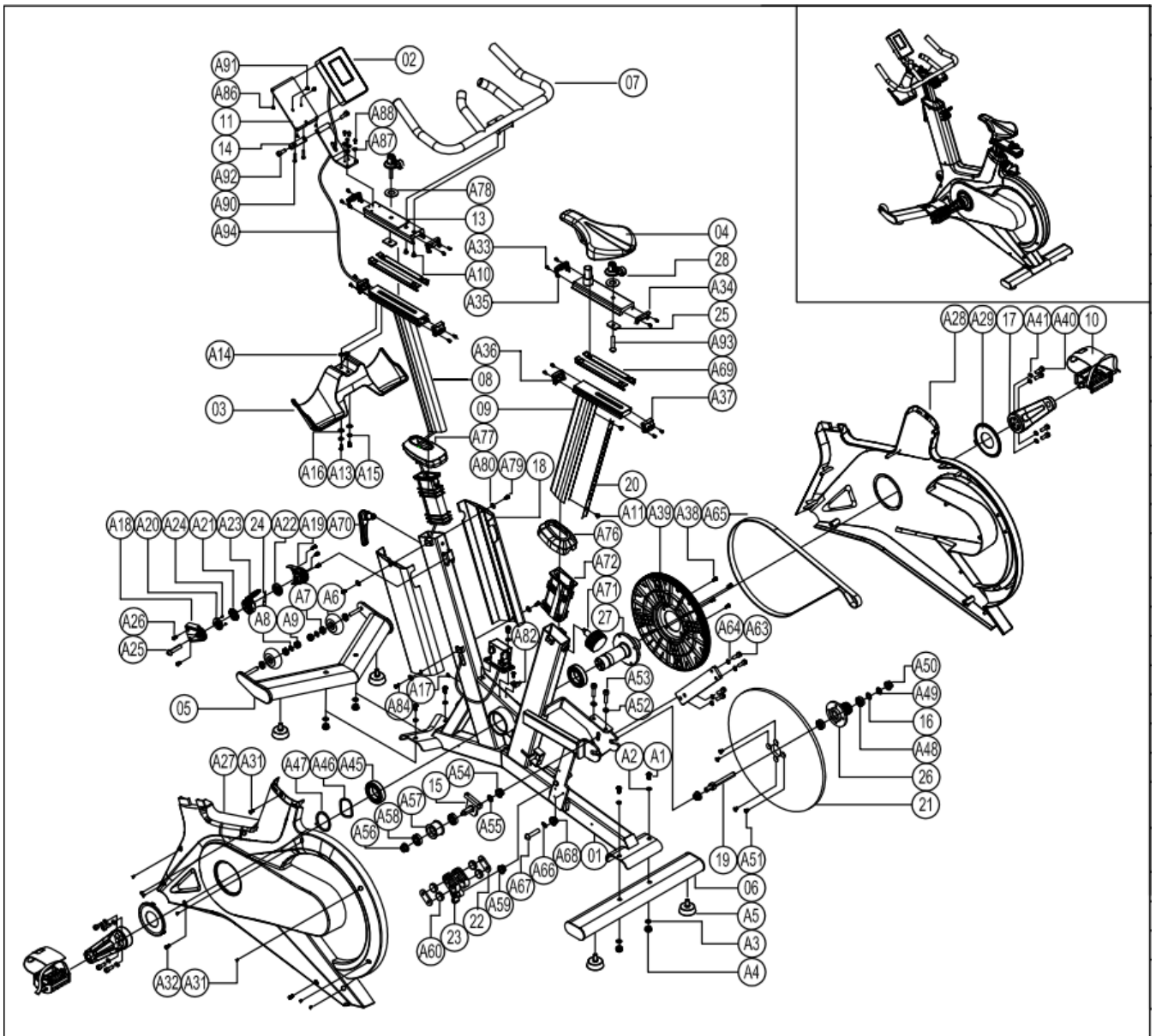
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 150 Kg wiegen.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	frame	1
2	console	1
3	bottle cage	1
4	saddle	1
5	front foot set	1
6	rear foot set	1
7	handlebar set	1
8	handlebar adjustment tube set	1
9	saddle post set	1
10	pedal	1
11	console base	1
12		
13	handlebar slider	1
14	U-shape plate	1
15	idler tighten-up set	1
16	short sleeve	1
17	crank	2
18	aluminium decorative shell	1
19	rear axle	1
20	saddle plate	1
21	flywheel	1
22	magnet fixing plate	2
23	resistance rotating block	1
24	brake line	2
25	sliding block	2
26	main wheel axle	1
27	front axle	2
28	knob	2
A1	semicircular head inner hexagonal screws	4
A2	washer	4
A3	spring washer	4
A4	non-slip nut	4
A5	leveling feet	4
A6	PU wheel	2
A7	deep groove bearing	4
A8	washer	2
A9	non-slip nut	2
A10	flat countersunk head inner hexagonal screws	2
A11	flat countersunk head inner hexagonal screws	4
A12		
A13	semicircular head cross flower screw	2

# TEILELISTE

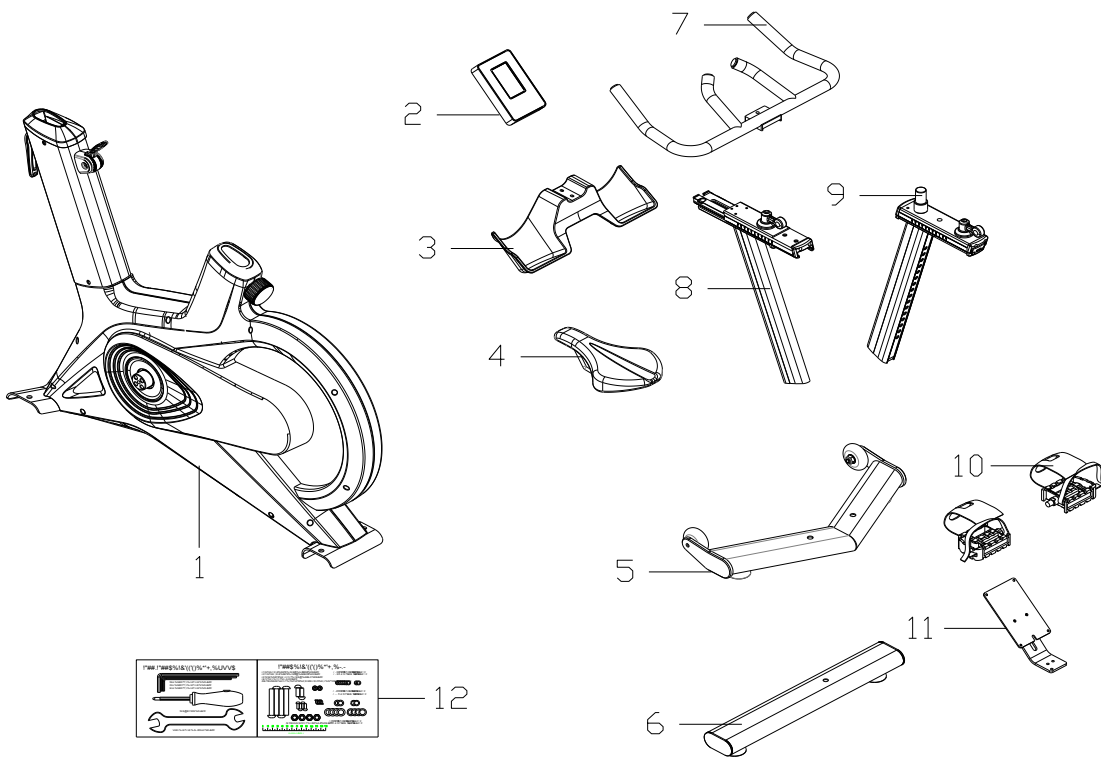
Nr.	Beschreibung	Menge
A14	nylon ring	2
A15	spring washer	2
A16	washer	2
A17	semicircular head inner hexagonal screw	1
A18		
A19	brake outer shell 2	1
A20	spring column fixture piece	1
A21	gear set	1
A22	handlebar limit	1
A23	resistance adjustment arm	1
A24	spring top bead	2
A25	polished rod lock screw	1
A26	semicircular head inner hexagonal screw	4
A27	left shell	1
A28	right shell	1
A29	outer shell round cover	2
A30	semicircular head cross flower self-tapping screw	7
A31	semicircular head cross flower screw	2
A32	cylindrical head inner hexagonal screw	4
A33	cylindrical head inner hexagonal screw	16
A34	decorative cover 1	2
A35	decorative cover 2	2
A36	decorative cover 3	2
A37	decorative cover 4	2
A38	semicircular head inner hexagonal screw	4
A39	pulley	1
A40	Cylindrical head inner hexagonal screw	8
A41	spring washer	8
A45	6008 axle	2
A46	wave washer	1
A47	Outer circlip in C-shape	1
A48	6001 axle	2
A49	washer	2
A50	non-slip nut	2
A51	flat countersunk head inner hexagonal screw	4
A52	washer	2
A53	cylindrical head inner hexagonal screw	2
A54	washer	1
A55	non-slip nut	1
A56	non-slip nut	1
A57	idler	1



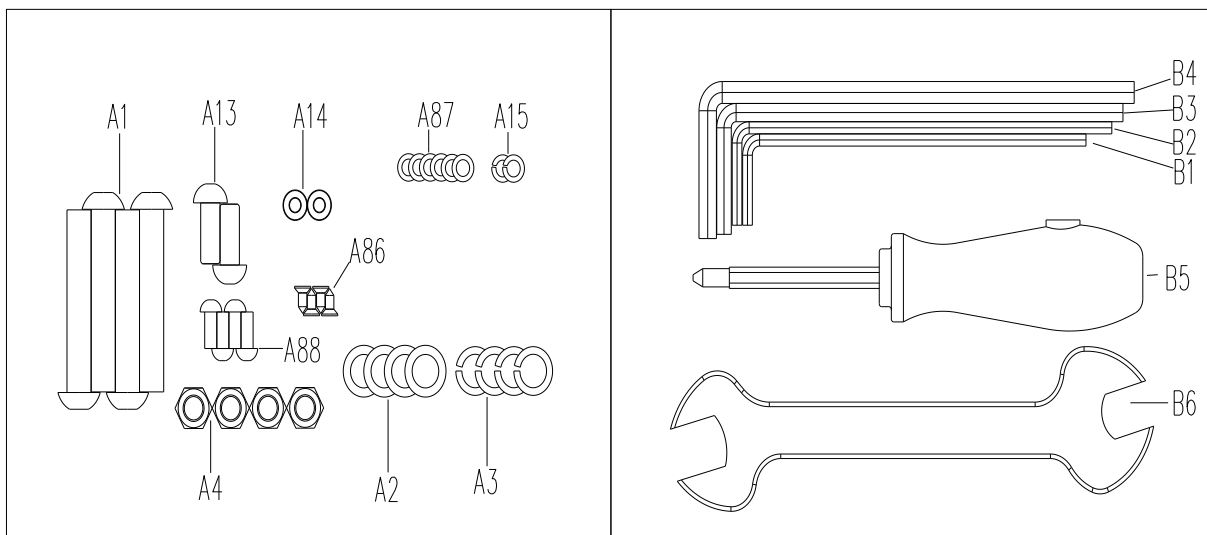
# TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
A58	deep groove ball bearing	2
A59	non-slip nut	1
A60	strong magnetic	4
A61	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A62	non-slip nut	1
A63	cylindrical head inner hexagonal screw	4
A64	spring washer	4
A65	multi-ditch belt	1
A66	spring	1
A67	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A68	non-slip nut	1
A69	sliding reducer	4
A70	pull-out in 7 shape	1
A71	pull-out knob	1
A72	reducing sleeve	2
A76	nozzle a	1
A77	nozzle b	1
A78	saddle lock pad	2
A79	semicircular head cross flower screw	4
A80	washer	4
A82	speed sensor	1
A85	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	4
A86	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	4
A87	washer	4
A88	semicircular head cross flower screw	4
A89	cylindrical head inner hexagon screw	1
A90	semicircular head inner hexagonal screw	2
A91	non-slip nut	2
A92	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A93	semicircular head inner hexagonal screw	1
A94	Console connecting line	1

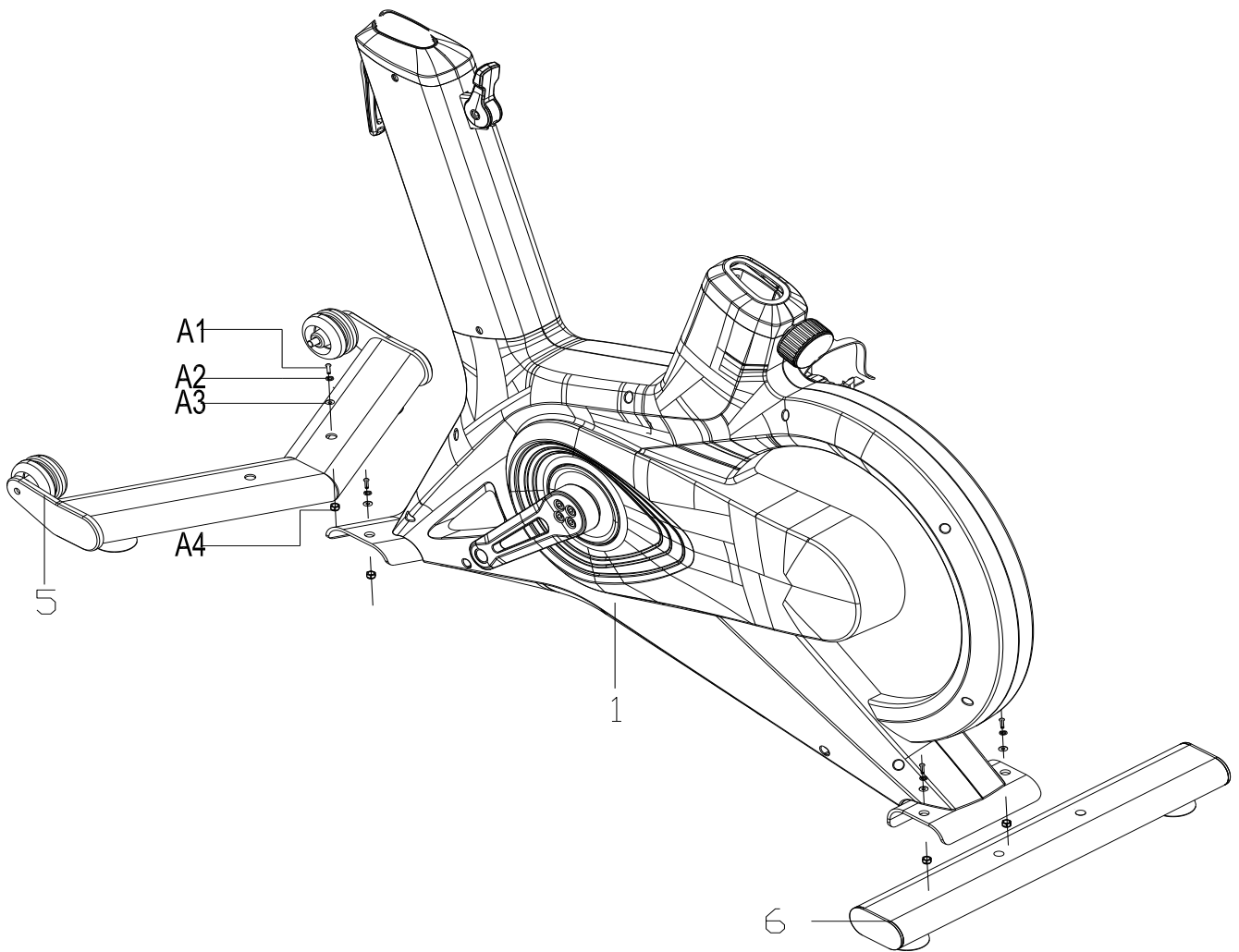
# TEILELISTE



Teilenr.	Beschreibung	Teilenr.	Beschreibung
1.	Hauptrahmen	7.	Griff
2.	Konsole	8.	Giffverstellung
3.	Flaschenhalter	9.	Sitzverstellung
4.	Sitz	10.	Pedal
5.	vorderer Stabilisator	11.	Konsolenhalterung
6.	hinterer Stabilisator	12.	Toolkit



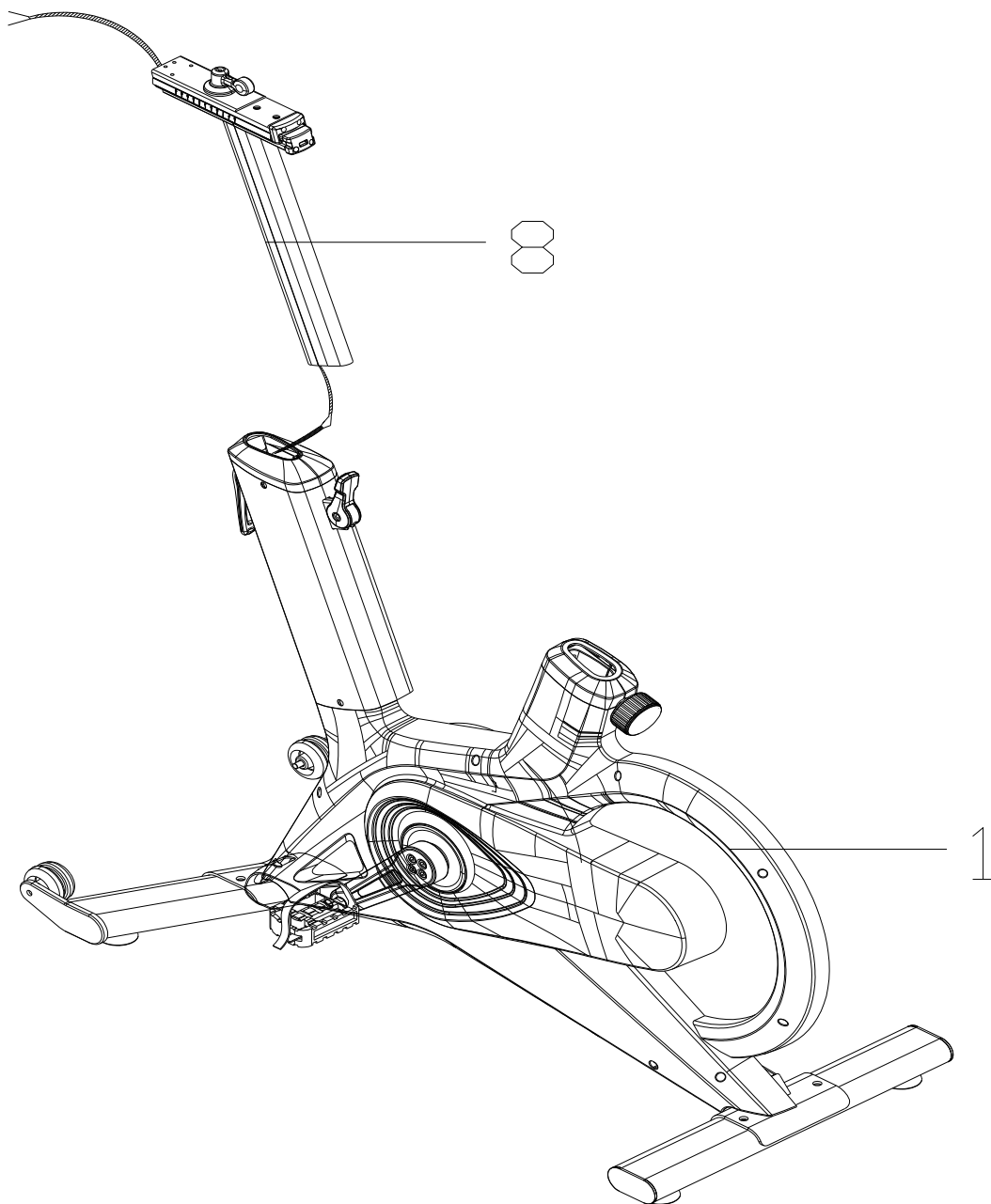
# MONTAGE



## Schritt 1

- Verwenden Sie die inneren Sechskantschrauben M10 \* 60 (A1), (A2), (A3), die selbstsichernden Muttern (A4), um den vorderen Stabilisator (5) sowie den hinteren Stabilisator (6) zu befestigen am Rahmen (1) zu befestigen.

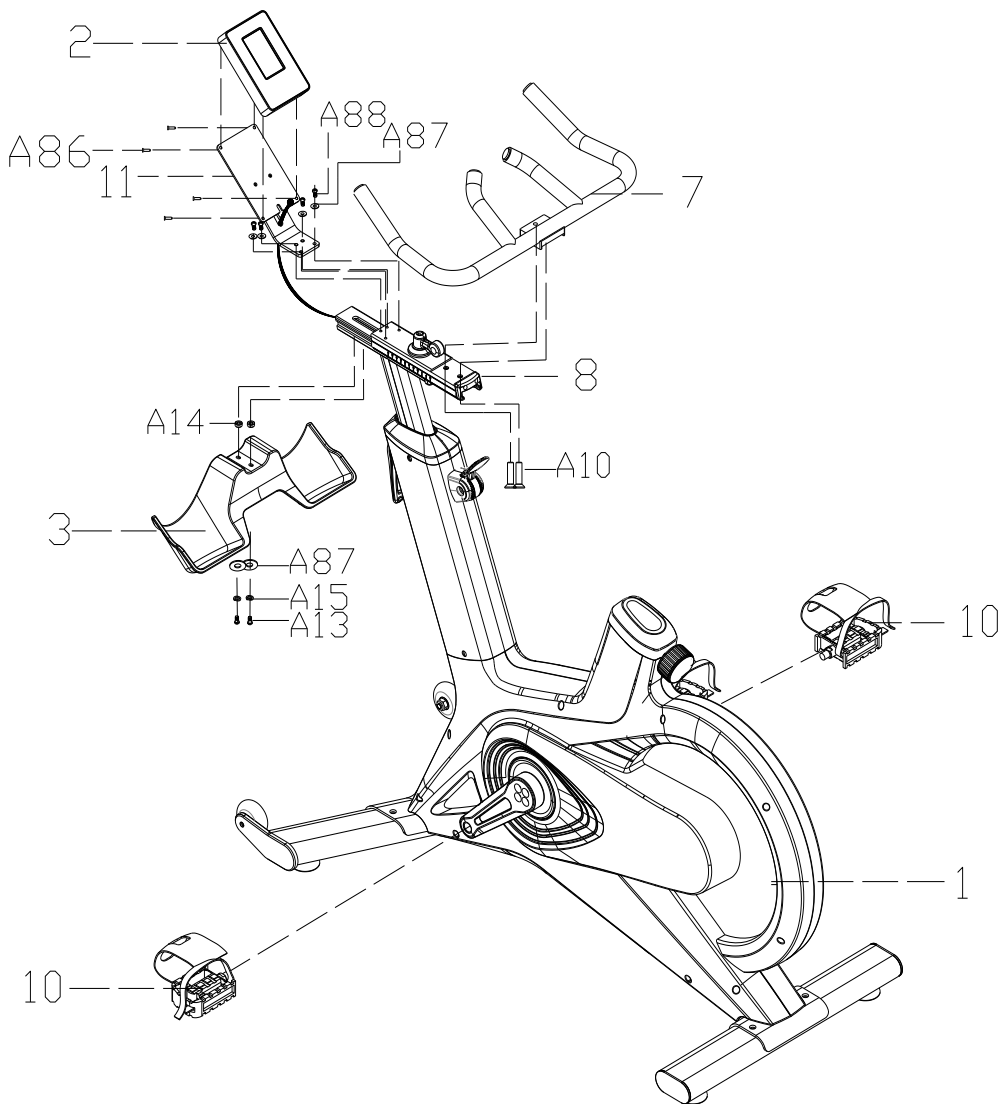
# MONTAGE



## Schritt 2

- Verbinden Sie die Drahtenden mit dem Griffstellrohr (8) und dem Rahmen (1), setzen Sie dann das Griffstellrohr (8) in den Rahmen (1) ein und stellen Sie die richtige Höhe ein

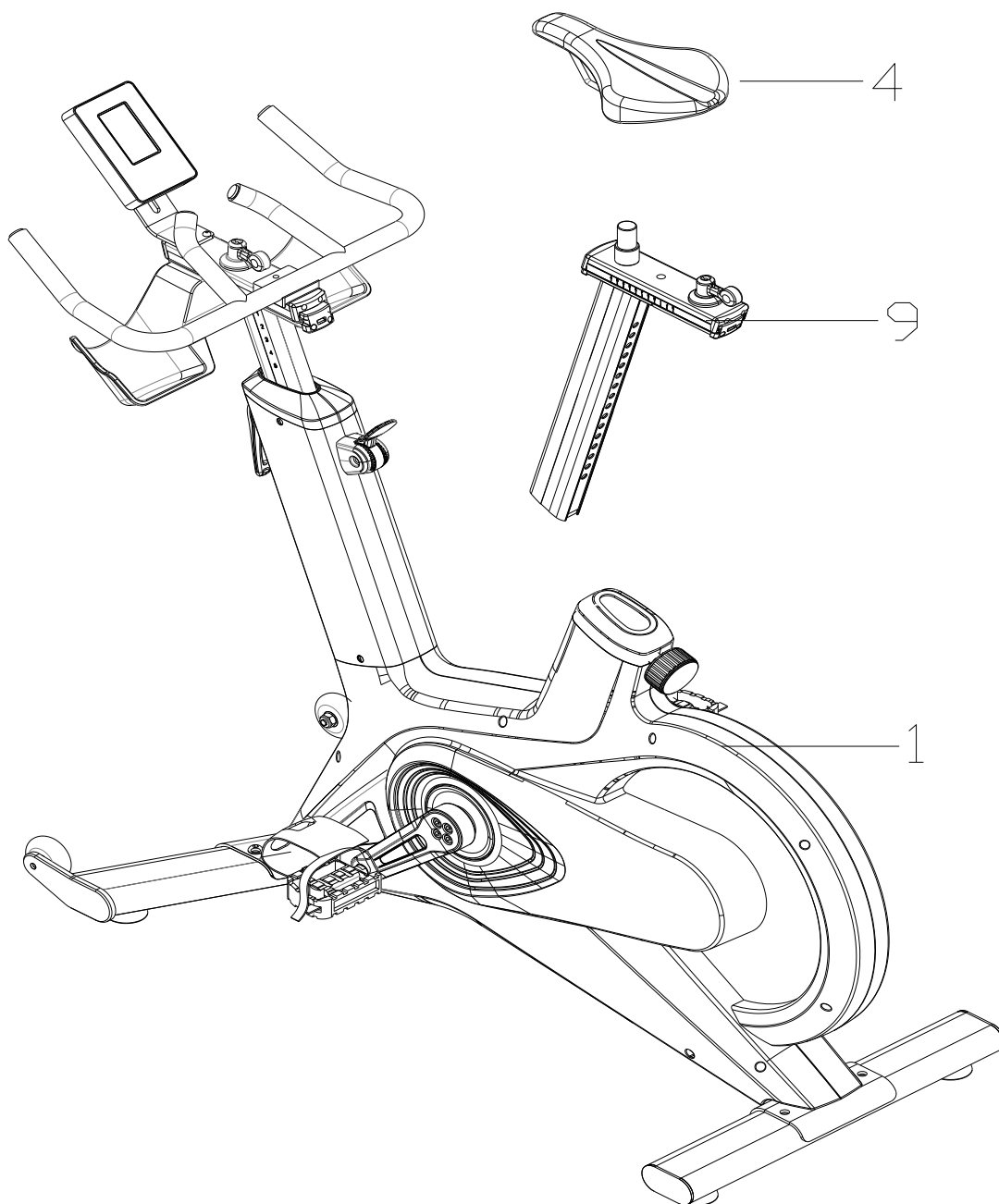
# MONTAGE



## Schritt 3

- Verbinden Sie das freiliegende Kabelende durch die hintere Abdeckung der Konsole (11) mit der Konsole (2).
- Verwenden Sie dann die halbkreisförmige Kreuzblütenschraube M5 \* 12 (A88) und das Polster  $\Phi 5$  (A87), um die Konsole (2) an der Griffverstellung (8) zu befestigen und verwenden Sie die selbstklebende Flachschaube ST3.5 \* 12 (A86) mit flachem Senkkopf, um die hintere Abdeckung der Konsole (11) an der Konsole (2) zu befestigen.
- dann die Nylonmatte S1151 (A14), die Unterlegscheibe  $\Phi 5$  (A87), die Federscheibe  $\Phi 5$  (A15) und die halbkreisförmige Kopfkreuzblumenschraube M5 \* 16 (A13) verwenden, um den Flaschenhalter (3) an der GriffEinstellung (8) zu befestigen.
- Stellen Sie dann die GriffEinstellung (8) auf die folgende Position ein und befestigen Sie den Griff (nicht in der kunststoffabsorbierenden Werkzeugplatte, die bereits mit der GriffEinstellung (8) montiert ist), um den Griff zu befestigen. 7) an der GriffEinstellung (8);
- Zum Schluss die Pedale (10) fest an die Kurbel schrauben. Beachten Sie dabei die richtige Anordnung.

# MONTAGE

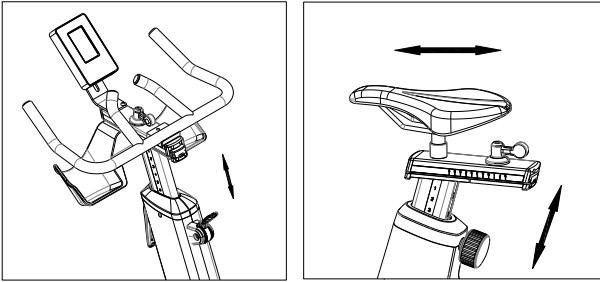


## Schritt 4

- Setzen Sie die Sattelverstellung (9) in den Rahmen (1) ein, stellen Sie sie auf die richtige Höhe ein und befestigen Sie den Sattel (4) an der Sattelverstellung (9).

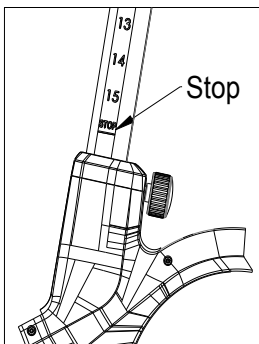
# INBETRIEBNAHME

## Lenker- und Sitzeinstellung



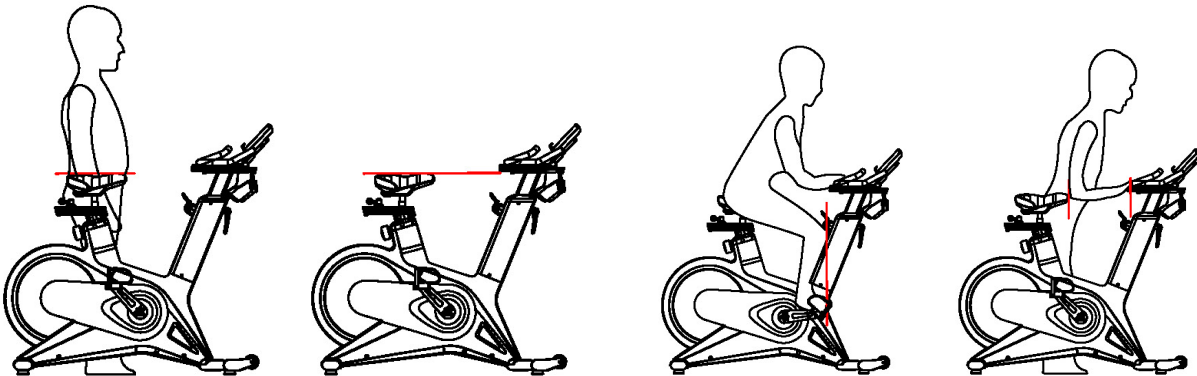
Vor dem Training sollten Sie die Lenker- und Sitzpositionen einstellen.

Der Lenker und der Sitz können horizontal als auch vertikal verstellt werden. Siehe Abbildung.



### ACHTUNG:

Beim Einstellen der vertikalen Positionen des Lenkers und des Sitzes darf deren höchste Position die Linie unter „STOP“ nicht überschreiten!



- Stellen Sie sich aufrecht neben das Indoorcycle und stellen Sie den Sattel auf die Höhe Ihres Gesäßes.
- Stellen Sie die Höhe des Lenkers so ein, dass der unterste Teil des Lenkers der Höhe des Sattels entspricht.
- Stellen Sie die vordere und hintere Position des Sattels ein. Wenn Ihr Fuß an vorderster Front steht, übersteigt Ihr Knie gerade Ihren Fuß.
- Stellen Sie den Griff so ein, dass der Abstand zwischen Sattel und Lenker der Länge Ihres Unterarms entspricht.

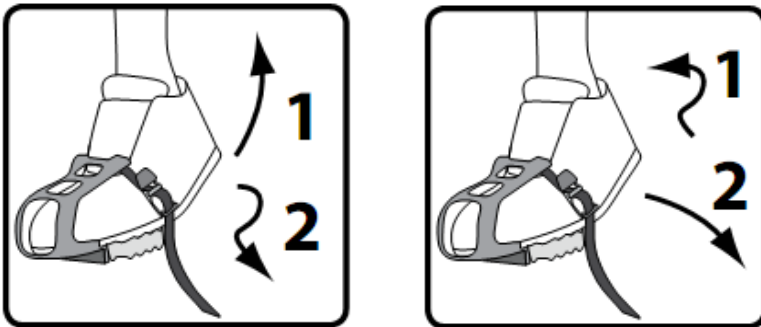
# INBETRIEBNAHME

Vor Gebrauch sollten folgende Teile auf ihren festen Sitz geprüft werden

- alle Montageteile
- der Lenker und der Sitz
- die Pedale

Ziehen Sie gegebenenfalls alle Schrauben fest, so dass ein Lösen nicht möglich ist.

## ANLEGEN UND LÖSEN DER PEDALSCHNALLEN



Stellen Sie Ihre Füße in die Pedale und legen die Schnalle an. Sie können die Schnalle in die gewünschte Position justieren.

## WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

Achten Sie darauf, während des Trainings nicht den Lenker loszulassen und gleichzeitig aufrecht zu stehen. Verletzungsgefahr.



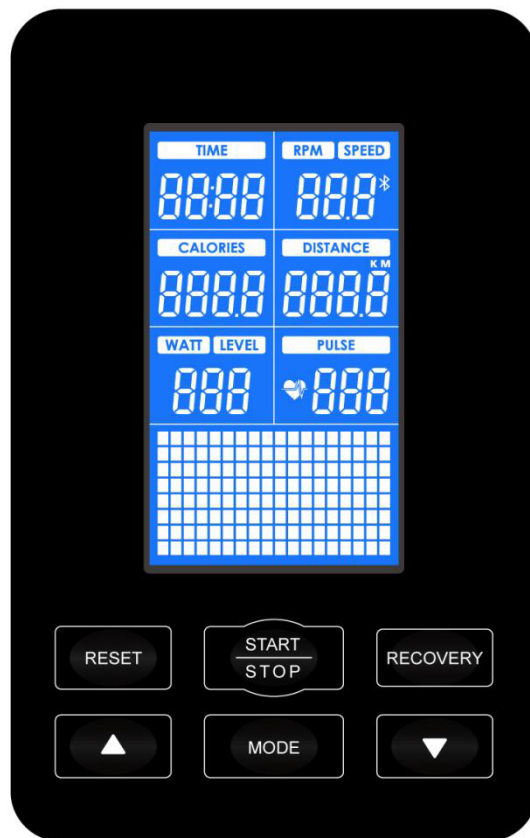
Die Masse der Schwingscheibe dieses dynamischen Trainingsgerätes ist sehr hoch. Steigen Sie nicht vom Gerät ab, während sich die Schwingscheibe noch dreht. Andernfalls besteht Schleudergefahr und Verletzungen können verursacht werden.

Wenn Sie das Training beenden möchten, können Sie durch die Konsole den Widerstand erhöhen. Oder drücken Sie den Bremswiderstandseinsteller direkt nach unten, bis sich die Scheibe nicht mehr bewegt.

Nun können Sie vom Trainingsgerät absteigen.



# COMPUTER



Wenn die Konsole eingeschaltet wird, ertönt beim ersten Startbildschirm ein langer Piepton. Gleichzeitig werden alle im Fenster verwendeten Grafiken 2 Sekunden lang angezeigt.

## Funktionen

- Standbymodus:** Nach 5 Minuten ohne Eingabe wird Standby aktiviert. Der Widerstand ist 1.
- Sperrmodus:** Wenn die Konsole gesperrt ist, können außer Start und Mode keine Tasten verwendet werden.  
Um die Konsole zu entsperren müssen die Tasten START & MODE gleichzeitig 2 Sekunden lang gedrückt werden.
- Trainingsmodus:** Die verschiedenen Anzeigen wechseln alle 5 Sekunden.  
Drücken Sie die MODE-Taste, um die Trainingsinformationen manuell umzuschalten: LEVEL / RPM → WATT / SPEED → SCAN → LEVEL / RPM.
- Pausenmodus:** Drücken Sie während des Trainings einmal die START / STOP-Taste, um den PAUSE-MODUS aufzurufen. Alle DATEN stoppen die Zählung, der Widerstand geht auf Stufe 1 zurück. Wenn Sie erneut die START / STOP-Taste drücken, können Sie mit Ihrem vorherigen Training fortfahren.  
Drücken Sie im PAUSE-MODUS die RESET-Taste, um in den Standbymodus zu wechseln.
- Endmodus:** Der eingestellte Countdown endet mit 3 Signaltönen, das Programm wird beendet und wechselt in den Endmodus. Der Widerstand kehrt zu Stufe 1 zurück.
- Bluetoothmodus:** Mittels Bluetooth ist die Zwift-APP in jedem Modus verfügbar. Das Trennen der Bluetooth-Verbindung hat keinen Einfluss auf den Konsolenstatus.

# COMPUTER

## Anzeige

Zeit:	Anzeigebereich 00:00 ~ 99:99
Entfernung:	Anzeigebereich 00:00 ~ 99:99 Km/Meile
Kalorien:	Anzeigebereich 00:00 ~ 9999
Geschwindigkeit:	Anzeigebereich 00:00 ~ 99.9 Km/h
Widerstand:	Anzeigebereich 1 ~ 32
Puls:	Anzeigebereich 40 ~ 220
Watt:	Anzeigebereich durch RPM und Widerstandseinstellung
Geschlecht:	männlich = 0, weiblich = 1
Gewicht:	Anzeigebereich 30 ~ 150 Kg
Größe:	Anzeigebereich 90 ~ 210 cm
Alter:	Anzeigebereich 10 ~ 99
Zielherzfrequenz:	Berechnung nach Formel $(220 - \text{ALTER}) \times \%$ HRC1 (THR 60 PCT) Aufgrund der voreingestellten Altersformel beträgt der vor eingestellte Herzschlagwert 114. HRC2 (THR 70 PCT) Aufgrund der voreingestellten Altersformel beträgt der vor eingestellte Herzschlagwert 133. HRC3 (THR 80 PCT) Aufgrund der voreingestellten Altersformel beträgt der vor eingestellte Herzschlagwert 152.
Zielwatt:	Anzeigebereich 20 ~ 1000

## Tastenfunktionen

### START / STOP-TASTE

- 1.1 Drücken Sie die START / STOP-Taste, um die Programme auszuführen. Je nach PROGRAMM ändert sich der Widerstand und beginnt, Werte zu akkumulieren.
- 1.2 Drücken Sie im LEERLAUFMODUS die Taste START / STOP, um den SCHNELLSTART auszuführen.
- 1.3 Drücken Sie während der Übung diese Taste, um den PAUSE-MODUS aufzurufen.
- 1.4 Im PAUSE-MODUS drücken Sie innerhalb von 5 Minuten die START / STOP-Taste, um wieder zum RUN-MODUS zurückzukehren. Alle Werte zählen weiter nach oben / unten. LEVEL kehrt zur Anzahl der Segmente im ursprünglichen Programm zurück.

### RESET-TASTE

- 2.1 Drücken Sie im LEERLAUFMODUS diese Taste bis zu 5 Sekunden lang, um sie zurückzusetzen.
- 2.2 Drücken Sie im PAUSE-MODUS diese Taste, um das Programm zu beenden und zum STANDBY-MODUS zurückzukehren.
- 2.3 Drücken Sie während der Parametereinstellung diese Taste, um zum vorherigen Element zurückzukehren.

### LEVEL +/- -TASTE

- 3.1 Verwenden Sie diese Taste, um den Wert einzustellen. Sie wird zum Erhöhen / Verringern verwendet. Drücken Sie länger als 1 Sekunde darauf und es wird kontinuierlich erhöht und verringert.
- 3.2 Erhöhen / Verringern Sie 1 STUFE pro Klick während des Trainings.

# COMPUTER

## MODUS-TASTE

4.1 Drücken Sie im LEERLAUFMODUS diese Taste, um PROGRAMMODUS bzw. MANUAL, P01-P10, U01-U02, H01 ~ H03, KONSTANTE WATTS auszuwählen. Das Display zeigt das ProgrammPROFIL an. Das Fenster zeigt den entsprechenden Programmnamen PXX, UXX, HXX an.

4.2 Drücken Sie diese Taste, um die Einstellung einzugeben oder den Wert zu ändern. Wenn Sie während der Einstellung die START-Taste drücken und nicht die MODE-Taste, werden die Daten akzeptiert.

4.3 Drücken Sie im Bewegungsstatus die MODE-Taste, um die Trainingsinformationen manuell umzuschalten: RPM / LEVEL → SPEED / WATT → SCAN → RPM / LEVEL.

## WIEDERHERSTELLUNG

5.1 Drücken Sie während des Trainings, des Trainingspausenzustands oder des Trainingsendzustands diese Taste, um die Wiederherstellungsfunktion zu starten, und drücken Sie erneut, um diesen Modus zu verlassen.

## Programmfunktionen

### SCHNELLSTART

1.1 Drücken Sie im Leerlaufmodus die START-Taste. Die Zeit beginnt mit dem Hochzählen ab 0:00. Andere Daten beginnen ebenfalls mit dem Hochzählen ab Null und der Widerstand beginnt mit 1.

### MANUELL

2.1 Drücken Sie im LEERLAUFMODUS die MODE-Taste, um MANUAL MODE auszuwählen. Display zeigt das Standardprofil an, das RPM-Fenster zeigt den Programmnamen „P00“ an. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Einstellmodus aufzurufen. Drücken Sie zum Starten direkt die START / STOP-Taste. Oder drücken Sie die RESET-Taste, um zum LEERLAUFMODUS zurückzukehren.

2.2 Drücken Sie die MODE-Taste, um das Alter zu ändern, das Display zeigt AGE an, das LEVEL-Fenster zeigt „30“, drücken Sie die LEVEL +/- Taste, um den Wert zu ändern. Drücken Sie START / STOP Taste zum Bestätigen und Ausführen des Programms oder drücken Sie die MODE-Taste, um zur nächsten Elementeneinstellung zu springen.

2.3 Drücken Sie die MODE-Taste, um das Gewicht anzupassen. Display zeigt „WEIG“ an, das LEVEL-Fenster zeigt „70“ an, die Nummer blinkt. Drücken Sie die LEVEL +/- -Taste, um den Wert zu ändern. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie die START / STOP-Taste, um die Eingabe zu bestätigen.

2.4 Drücken Sie die MODE-Taste, um die Zeit anzupassen. Display zeigt „TIME“ an, das TIME-Fenster blinkt auf, die LEVEL +/- -Taste kann die Zeit angepasst werden. Drücken Sie auf START, um die Eingabe zu bestätigen.

2.5 Drücken Sie die MODE-Taste, um die Entfernung anzupassen. Display zeigt „DIST“ an, mit der LEVEL +/- Taste kann die Entfernung angepasst werden. Drücken Sie nach Abschluss die START-Taste, um die Eingabe zu bestätigen.

2.6 Drücken Sie die MODE-Taste, um die Kalorien anzupassen. Display zeigt „CAL“, mit der LEVEL +/- Taste können die Kalorien angepasst werden. Drücken Sie nach der Änderung die START-Taste, um die Eingabe zu bestätigen

# COMPUTER

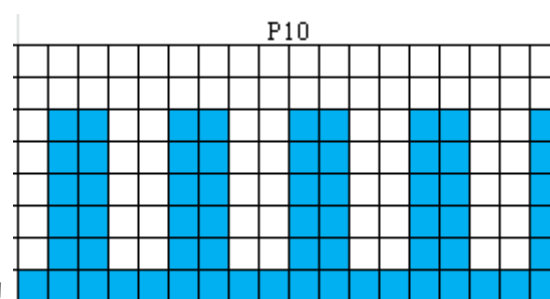
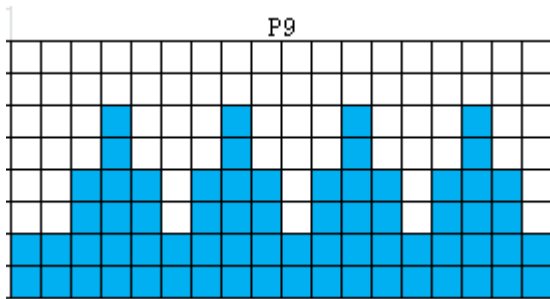
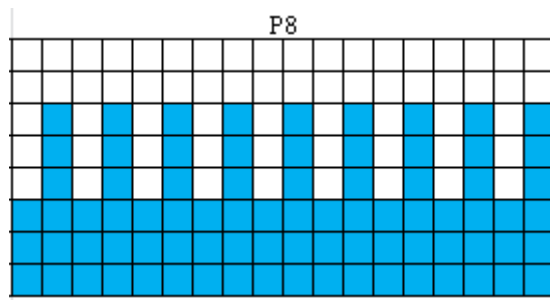
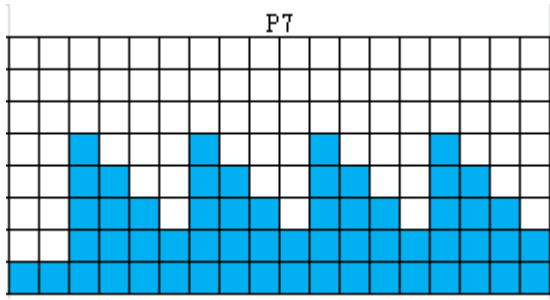
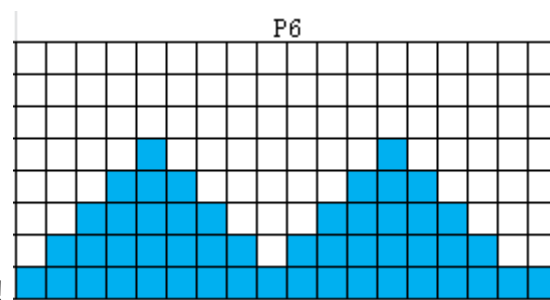
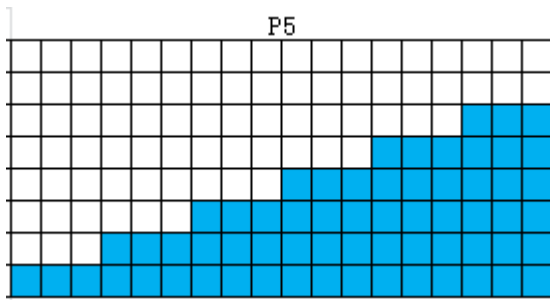
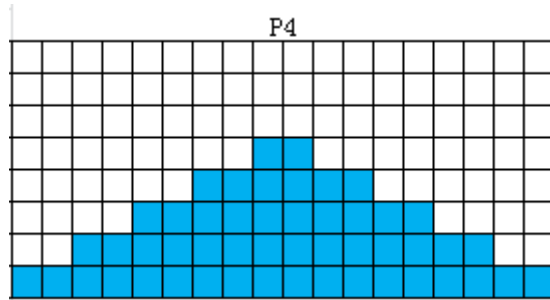
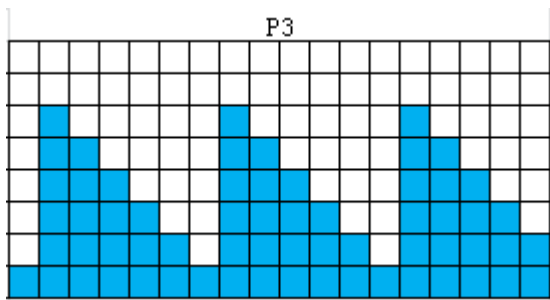
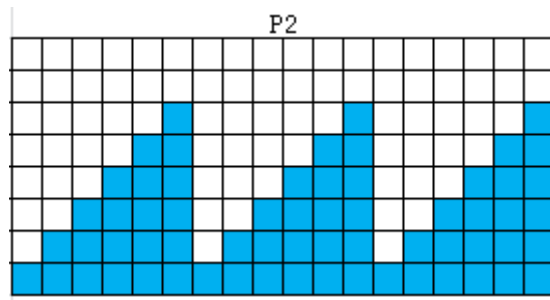
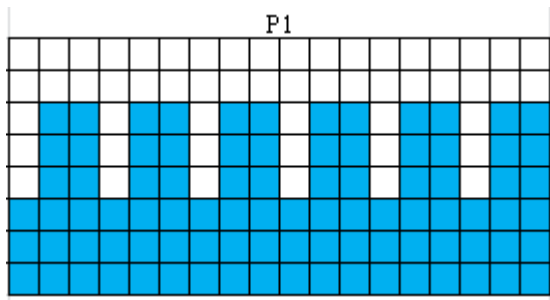
## PROGRAMME

- Insgesamt gibt es 10 Programme. Drücken Sie die Taste LEVEL +/-, um den PROGRAMMODUS auszuwählen. Display das Standardprofil an. Das RPM-Fenster zeigt den Programmnamen „PXX“ an. Drücken Sie die Taste MODE, um den Einstellmodus aufzurufen, oder ändern Sie den Standardwert. Durch die Taste START / STOP können Sie direkt mit dem Training beginnen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um das Alter zu ändern. Das Display „AGE“ und das LEVEL-Fenster zeigt „30“ an. Wenn die Nummer blinkt, drücken Sie die LEVEL +/- Taste, um den Wert zu ändern. Drücken Sie nach der Änderung die START / STOP-Taste, um die Eingabe zu bestätigen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um das Gewicht zu ändern. Display zeigt „WEIG“ an. Das LEVEL-Fenster zeigt „70“ an und die Zahl blinkt. Drücken Sie die LEVEL +/- Taste, um den Wert zu ändern. Drücken Sie nach der Änderung die START / STOP-Taste, um die Eingabe zu bestätigen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um die Zeit zu ändern. Display zeigt „TIME“ an. Das Fenster TIME blinkt bei 18:00 Uhr. Drücken Sie die LEVEL +/- Taste, um die Zeit zu ändern. Drücken Sie nach der Änderung die START-Taste, um die Eingabe zu bestätigen.
- Wenn die Bearbeitungseinstellungen beendet wurden, können Sie die START-Taste drücken, um das Programm zu starten, oder die MODE-Taste drücken, um zur ersten Option zum Ändern der Einstellung zurückzukehren.

## USER

- Drücken Sie die LEVEL +/- Taste, um USER MODE auszuwählen. DM zeigt PROFIL an. Das RPM-Fenster zeigt den Programmnamen „UXX“ an. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Einstellungsmodus aufzurufen, drücken Sie die START / STOP-Taste, um zu starten, oder drücken Sie die RESET-Taste zurück zum IDLE-MODUS zu gelangen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um das Alter zu ändern. Display zeigt „AGE“ an. Das LEVEL-Fenster zeigt „30“ an. Die Nummer blinkt. Drücken Sie die LEVEL +/- -Taste, um den Wert zu ändern. Drücken Sie nach der Änderung direkt die START / STOP-Taste, um die Eingabe zu bestätigen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um das Gewicht zu ändern. Display zeigt „WEIG“. Das LEVEL-Fenster zeigt „70“ an. Die Nummer blinkt. Drücken Sie die LEVEL +/- -Taste, um den Wert zu ändern. Drücken Sie nach der Änderung START / STOP Taste, um das Programm zu bestätigen, oder MODE-Taste, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um die Uhrzeit zu ändern. Display zeigt einmal „TIME“ an, das TIME-Fenster blinkt 0:00, drücken Sie die LEVEL +/- Taste, um die Zeit zu ändern. Drücken Sie nach der Änderung die START / STOP-Taste, um die Eingabe zu bestätigen
- Drücken Sie die MODE-Taste, um den LEVEL-Wert zu ändern. Das LEV-Fenster 1 blinkt, drücken Sie die LEVEL +/- Taste, um den Widerstand zu ändern. Drücken Sie nach Bestätigung der Eingabe die MODE-Taste. Drücken Sie nach Abschluss der Änderung die Taste START / STOP, um das Programm auszuführen.
- Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Programm zu starten.
- DM zeigt das PROFIL unter dem tatsächlichen LEVEL an. Drücken Sie die LEVEL +/- Taste, um LEVEL einzustellen.
- Während des Trainings wechselt das DATA-Fenster automatisch alle 5 Sekunden.
- Drücken Sie während des Trainings die START / STOP-Taste, um den PAUSE-MODUS aufzurufen. Der Widerstand kehrt auf den niedrigsten Wert zurück.
- Wenn der eingegeben Countdown abgezählt ist, piept der Summer kurz, um anzuzeigen, dass das Programm abgeschlossen ist. Der Widerstand kehrt auf das Minimum zurück.

# COMPUTER



# COMPUTER

## HRC

- Drücken Sie die LEVEL +/- Taste, um HRC MODE auszuwählen. Display zeigt den Programmnamen „HXX“ an. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Einstellungsmodus aufzurufen. Drücken Sie zum Starten die START / STOP-Taste.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um das Alter zu ändern. Display zeigt „AGE“ an. Das LEVEL-Fenster zeigt „30“ an und blinkt. Drücken Sie die LEVEL +/- -Taste, um den Wert zu ändern. Drücken Sie nach der Änderung START / STOP-Taste um die Eingabe zu bestätigen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um das Gewicht zu ändern. Display zeigt „WEIG“ an. Das LEVEL-Fenster zeigt „70“ an und blinkt. Drücken Sie die LEVEL +/- -Taste, um den Wert zu ändern. Drücken Sie nach der Änderung START / STOP-Taste zum Bestätigen des Programms
- Drücken Sie die MODE-Taste, um die Zeit zu ändern. Display zeigt „TIME“ an. Das TIME-Fenster blinkt bei 18:00 Uhr. Drücken Sie die LEVEL +/- -Taste, um die Zeit zu ändern. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um die Eingabe zu bestätigen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um den THR-Wert zu ändern. Display zeigt „HR“ an. Das LEVEL-Fenster blinkt bei 114. Drücken Sie die LEVEL +/- -Taste, um den Wert zu ändern. Drücken Sie die START / STOP-Taste, um das Programm auszuführen.

## WATT

- Drücken Sie die LEVEL +/- Taste, um den Modus WATT auszuwählen. Display zeigt „WATT“ an. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Einstellungsmodus aufzurufen. Drücken Sie zum Starten die START / STOP-Taste.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um das Geschlecht zu ändern. Display zeigt „SEX“ an. Das LEVEL-Fenster zeigt 0 an und blinkt. Drücken Sie die LEVEL +/- -Taste, um das Geschlecht zu ändern.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um das Alter zu ändern. Display zeigt „AGE“ an. Das LEVEL-Fenster zeigt „30“ an und blinkt. Drücken Sie LEVEL +/-, um den Wert zu ändern. Nach der Änderung drücken Sie die MODE-Taste, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um das Gewicht zu ändern. Display zeigt „WEIG“ an. Das LEVEL-Fenster zeigt „70“ an, die Nummer blinkt. Drücken Sie die LEVEL +/- Taste, um den Wert zu ändern. Drücken Sie die MODE-Taste, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um die Uhrzeit zu ändern. Display zeigt „TIME“ an. Das TIME-Fenster blinkt bei 18:00 Uhr. Drücken Sie die LEVEL +/- Taste, um die Zeit zu ändern. Drücken Sie die MODE-Taste, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um TARGET WATT zu ändern. Im WATT-Fenster blinkt [125]. Drücken Sie UP / DOWN, um den Wert zu ändern. Drücken Sie nach der Änderung die START / STOP-Taste, um das Programm auszuführen.
- Diese Ziel-WATT-Funktion verwendet einen festen WATT-Wert als Ziel für das Training.

## Ruhepulsmessung

Drücken Sie RECOVERY um die Ruhepulsmessung zu beginnen.

Der 60-Sekunden-Countdown wird gestartet. Lösen Sie Ihre Hände nicht von den Sensoren.

Nach abgezähltem Countdown erscheint Ihr persönliches Feedback:

F1 (hervorragend)	F2 (ausgezeichnet)
F3 (gut)	F4 (befriedigend)
F5 (unterdurchschnittlich)	F6 (schlecht)

# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

## Aufwärmphase und Abkühlphase

### 1. Aufwärmphase

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

### 2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordertes Training

### 3. Abkühlphase

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

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

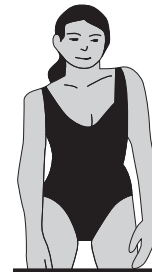
Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopfrollen:

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



# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



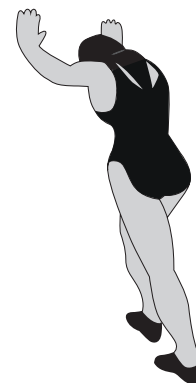
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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





# TRAININGSHINWEISE

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

## 1. Intensität

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

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden.

Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

## 2. Häufigkeit

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

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

## 3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

## 4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainings Gestaltung.

Für Ihre speziellen persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise

# WARTUNG UND PFLEGE

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

# 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 funktionsbedingtem Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt
- Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen,
- Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

## 2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

Falls Sie Fragen zu Ihrem 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](http://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 Garantizeit 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 statutory return period.

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

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

Our service address: <https://www.asviva.de/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.



As-STORES GmbH  
Kohnacker 9a  
D-41542 Dormagen

E-Mail: [service@asviva.de](mailto: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 moving 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 means 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 training and nutrition.

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



**Please read the instructions carefully before you start the assembly!**

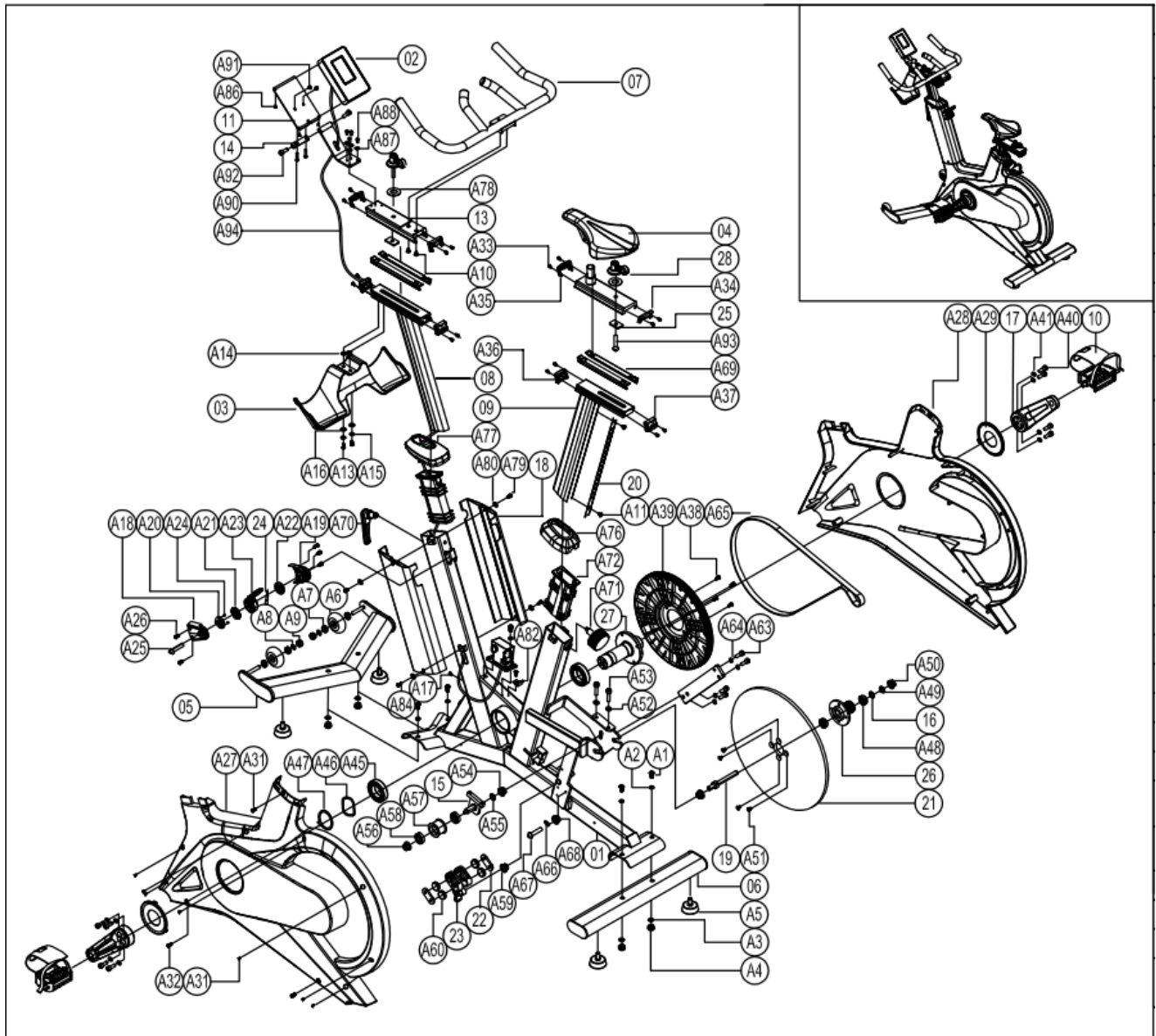
**When tightening the screw connections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.**

**Movable gel parts ( plain bearings, etc. ) must be greased from time to time with standard lubricating grease.**

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 150 kg



# EXPLODED DIAGRAM



# PART LIST

No.	Name	Qty
1	frame	1
2	console	1
3	bottle cage	1
4	saddle	1
5	front foot set	1
6	rear foot set	1
7	handlebar set	1
8	handlebar adjustment tube set	1
9	saddle post set	1
10	pedal	1
11	console base	1
12		
13	handlebar slider	1
14	U-shape plate	1
15	idler tighten-up set	1
16	short sleeve	1
17	crank	2
18	aluminium decorative shell	1
19	rear axle	1
20	saddle plate	1
21	flywheel	1
22	magnet fixing plate	2
23	resistance rotating block	1
24	brake line	2
25	sliding block	2
26	main wheel axle	1
27	front axle	2
28	knob	2
A1	semicircular head inner hexagonal screws	4
A2	washer	4
A3	spring washer	4
A4	non-slip nut	4
A5	leveling feet	4
A6	PU wheel	2
A7	deep groove bearing	4
A8	washer	2
A9	non-slip nut	2
A10	flat countersunk head inner hexagonal screws	2
A11	flat countersunk head inner hexagonal screws	4
A12		
A13	semicircular head cross flower screw	2

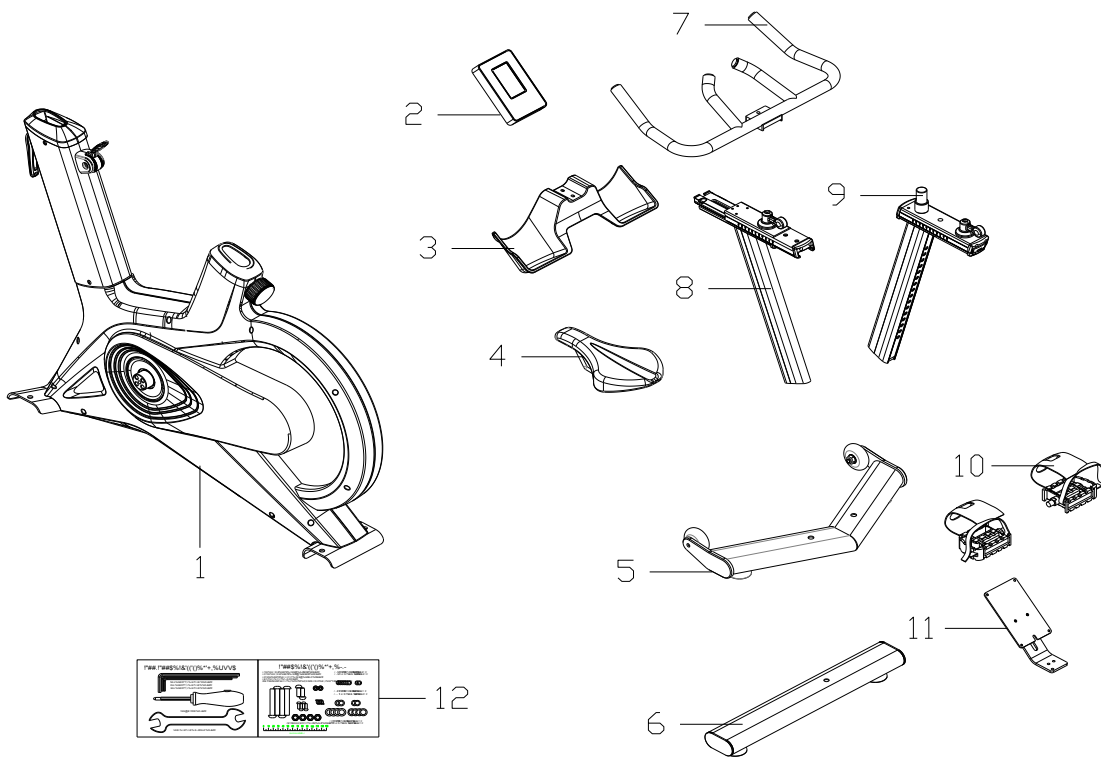
# PART LIST

No.	Name	Qty
A14	nylon ring	2
A15	spring washer	2
A16	washer	2
A17	semicircular head inner hexagonal screw	1
A18		
A19	brake outer shell 2	1
A20	spring column fixture piece	1
A21	gear set	1
A22	handlebar limit	1
A23	resistance adjustment arm	1
A24	spring top bead	2
A25	polished rod lock screw	1
A26	semicircular head inner hexagonal screw	4
A27	left shell	1
A28	right shell	1
A29	outer shell round cover	2
A30	semicircular head cross flower self-tapping screw	7
A31	semicircular head cross flower screw	2
A32	cylindrical head inner hexagonal screw	4
A33	cylindrical head inner hexagonal screw	16
A34	decorative cover 1	2
A35	decorative cover 2	2
A36	decorative cover 3	2
A37	decorative cover 4	2
A38	semicircular head inner hexagonal screw	4
A39	pulley	1
A40	Cylindrical head inner hexagonal screw	8
A41	spring washer	8
A45	6008 axle	2
A46	wave washer	1
A47	Outer circlip in C-shape	1
A48	6001 axle	2
A49	washer	2
A50	non-slip nut	2
A51	flat countersunk head inner hexagonal screw	4
A52	washer	2
A53	cylindrical head inner hexagonal screw	2
A54	washer	1
A55	non-slip nut	1
A56	non-slip nut	1
A57	idler	1

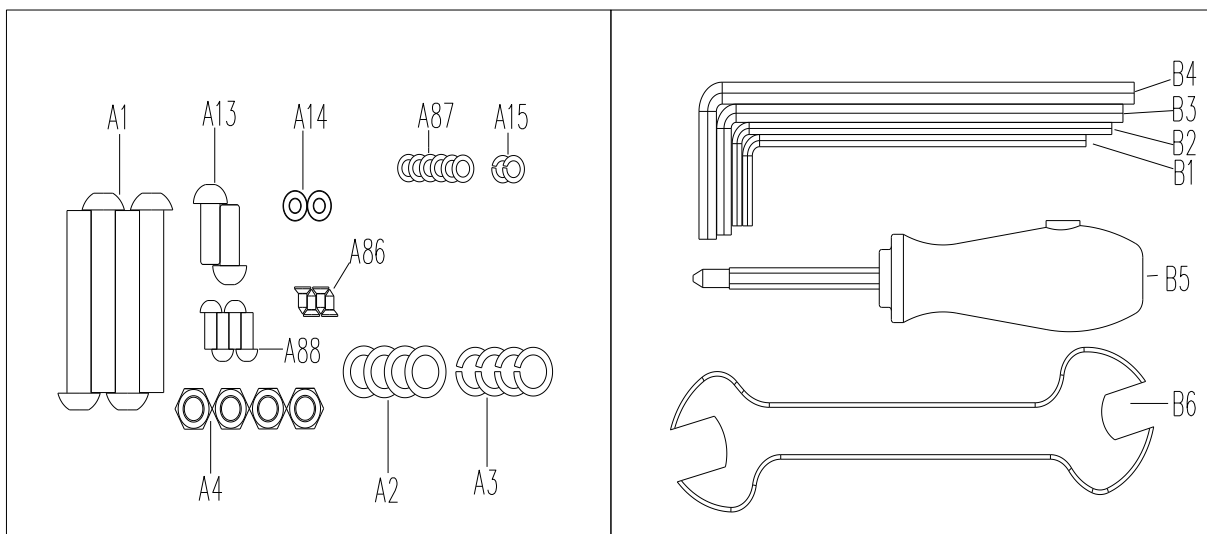
# PART LIST

No.	Name	Qty
A58	deep groove ball bearing	2
A59	non-slip nut	1
A60	strong magnetic	4
A61	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A62	non-slip nut	1
A63	cylindrical head inner hexagonal screw	4
A64	spring washer	4
A65	multi-ditch belt	1
A66	spring	1
A67	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A68	non-slip nut	1
A69	sliding reducer	4
A70	pull-out in 7 shape	1
A71	pull-out knob	1
A72	reducing sleeve	2
A76	nozzle a	1
A77	nozzle b	1
A78	saddle lock pad	2
A79	semicircular head cross flower screw	4
A80	washer	4
A82	speed sensor	1
A85	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	4
A86	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	4
A87	washer	4
A88	semicircular head cross flower screw	4
A89	cylindrical head inner hexagon screw	1
A90	semicircular head inner hexagonal screw	2
A91	non-slip nut	2
A92	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A93	semicircular head inner hexagonal screw	1
A94	Console connecting line	1

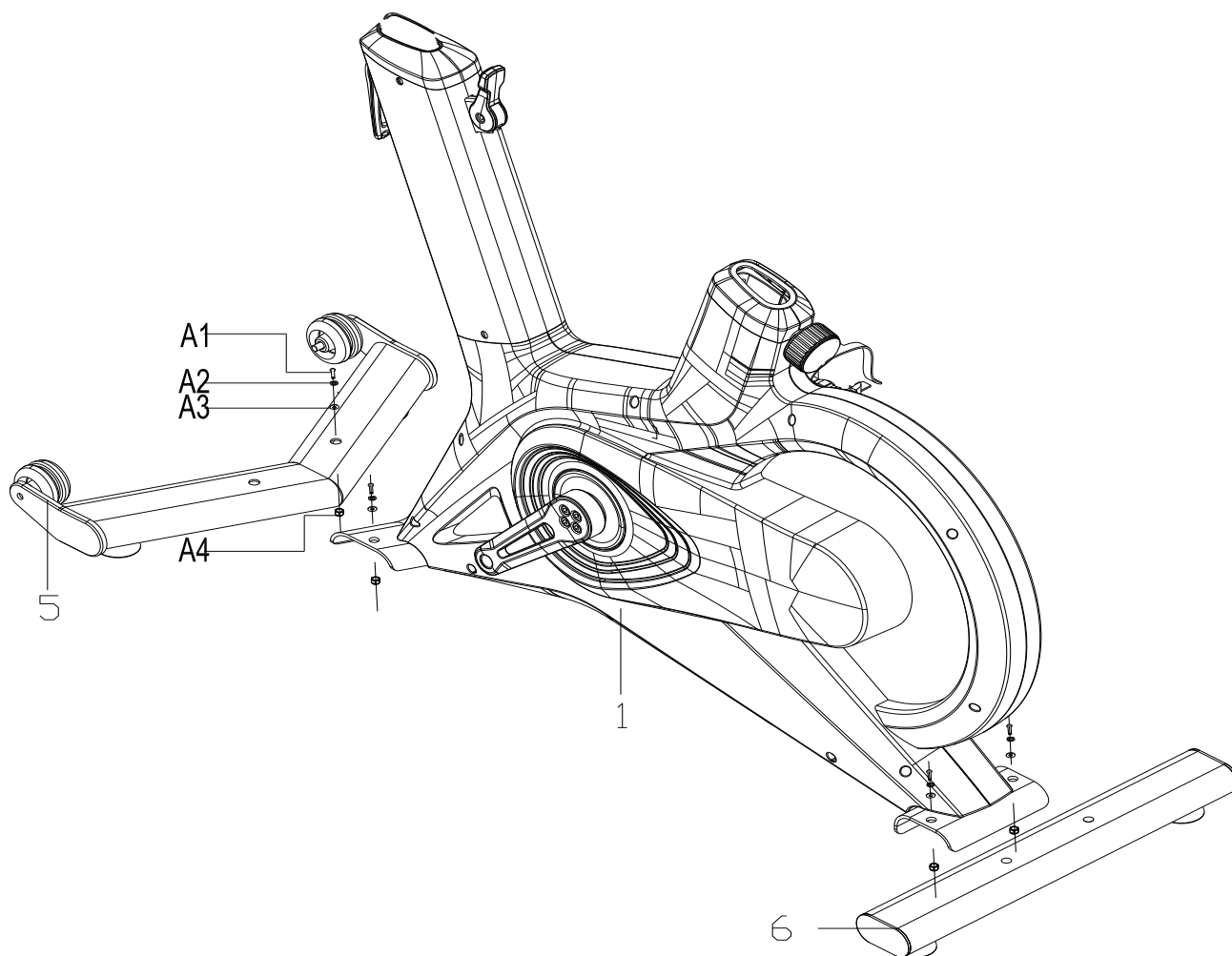
# PART LIST



No	Name	No	Name
1.	Frame	7.	Handle
2.	Console	8.	Handle adjustment
3.	Bottle cage	9.	Saddle adjustment
4.	Saddle	10.	Pedal
5.	Front foot tube	11.	Console rear cover support
6.	Rear foot tube	12.	Toolkit



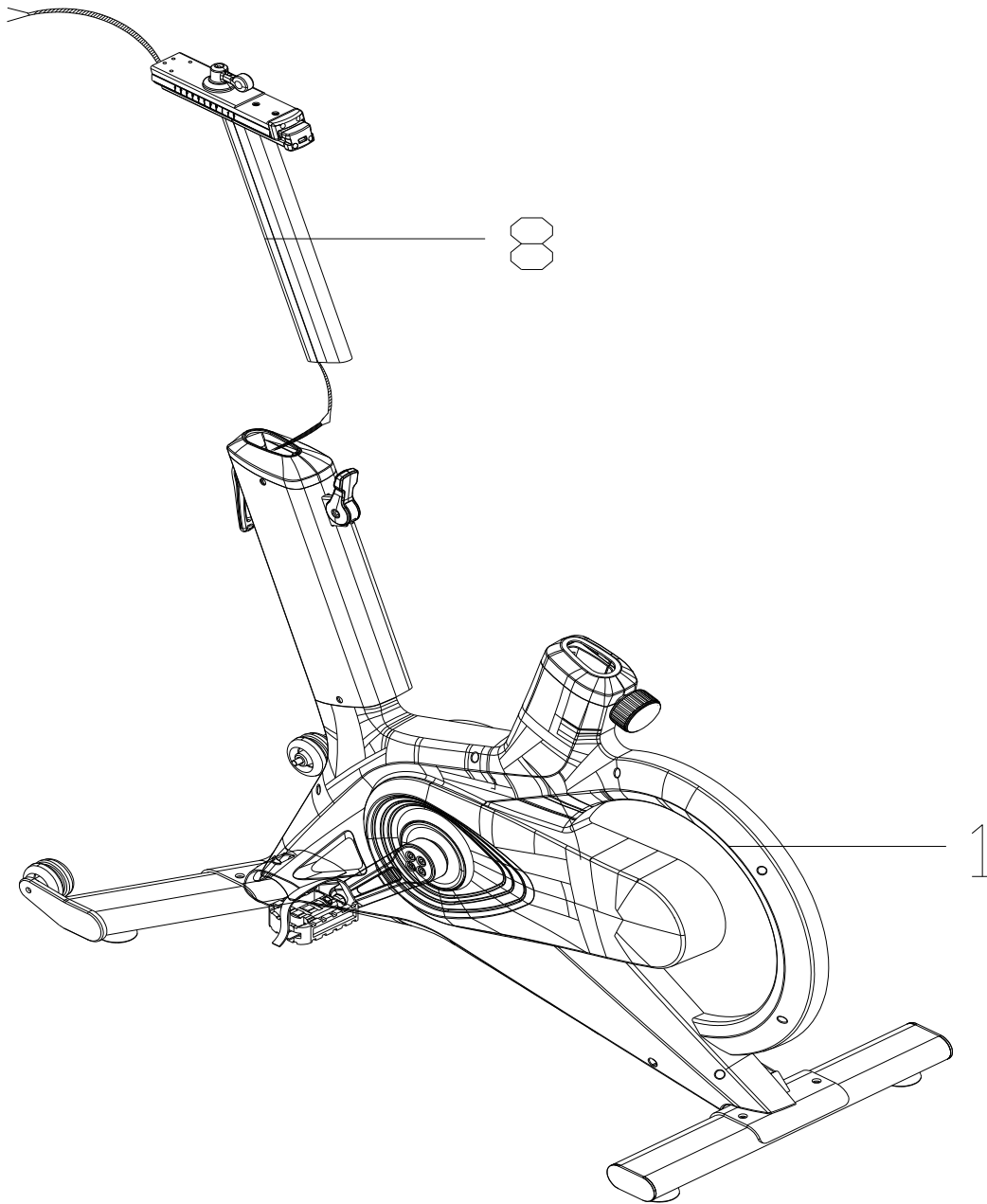
# ASSEMBLY



## Step 1

- Use semicircular head inner hexagon screws M10\*60(A1), pad  $\Phi 10$ (A2), spring pad  $\Phi 10$ (A3), self-locking nuts M10 (A4) to fix front foot tube (5) and rear foot tube (6) on the frame(1).

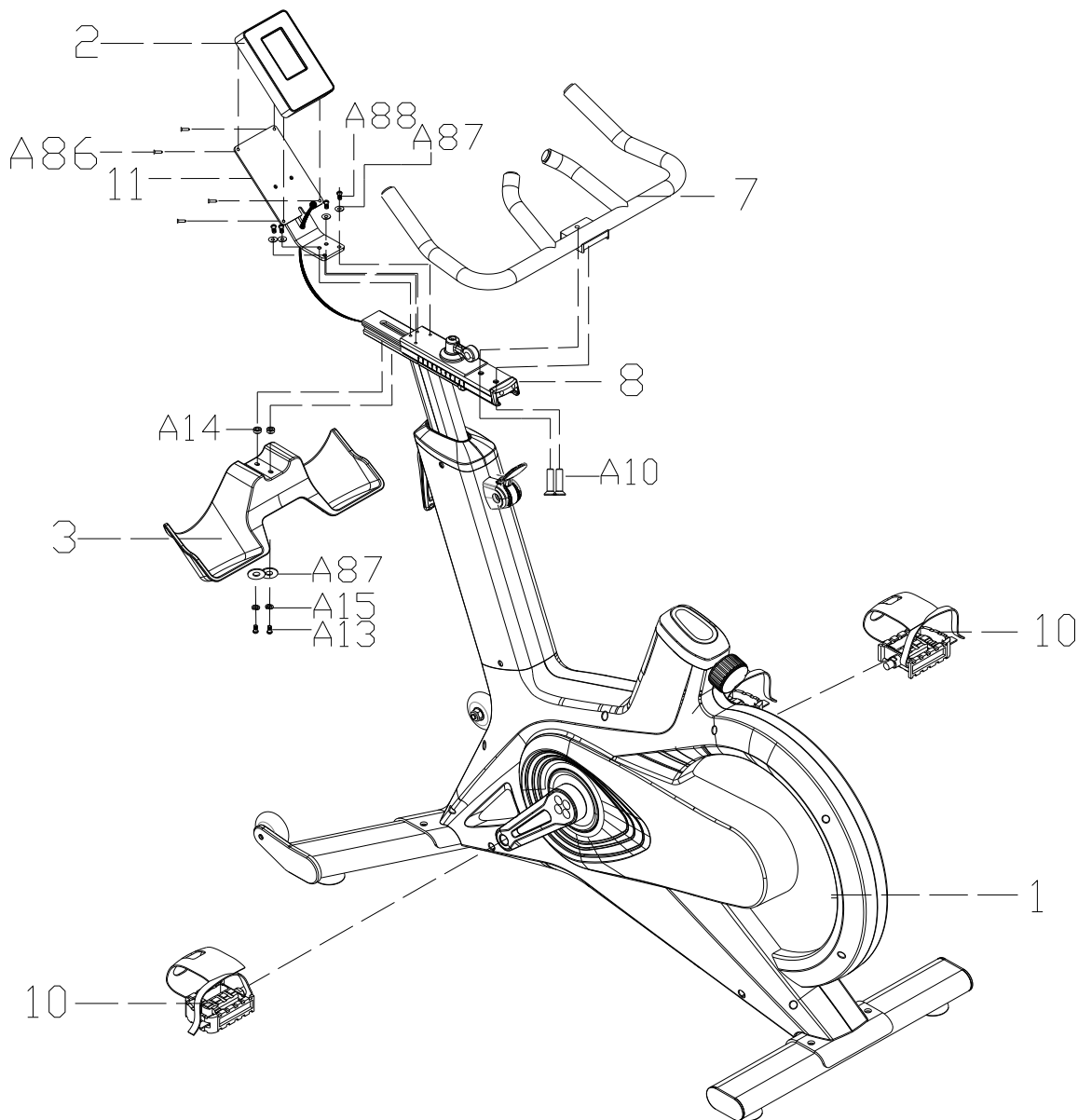
# ASSEMBLY



## Step 2

- Connect wire ends in handle adjustment tube(8) and frame(1), then insert handle adjustment tube(8) into frame(1),and adjust to proper height ;

# ASSEMBLY

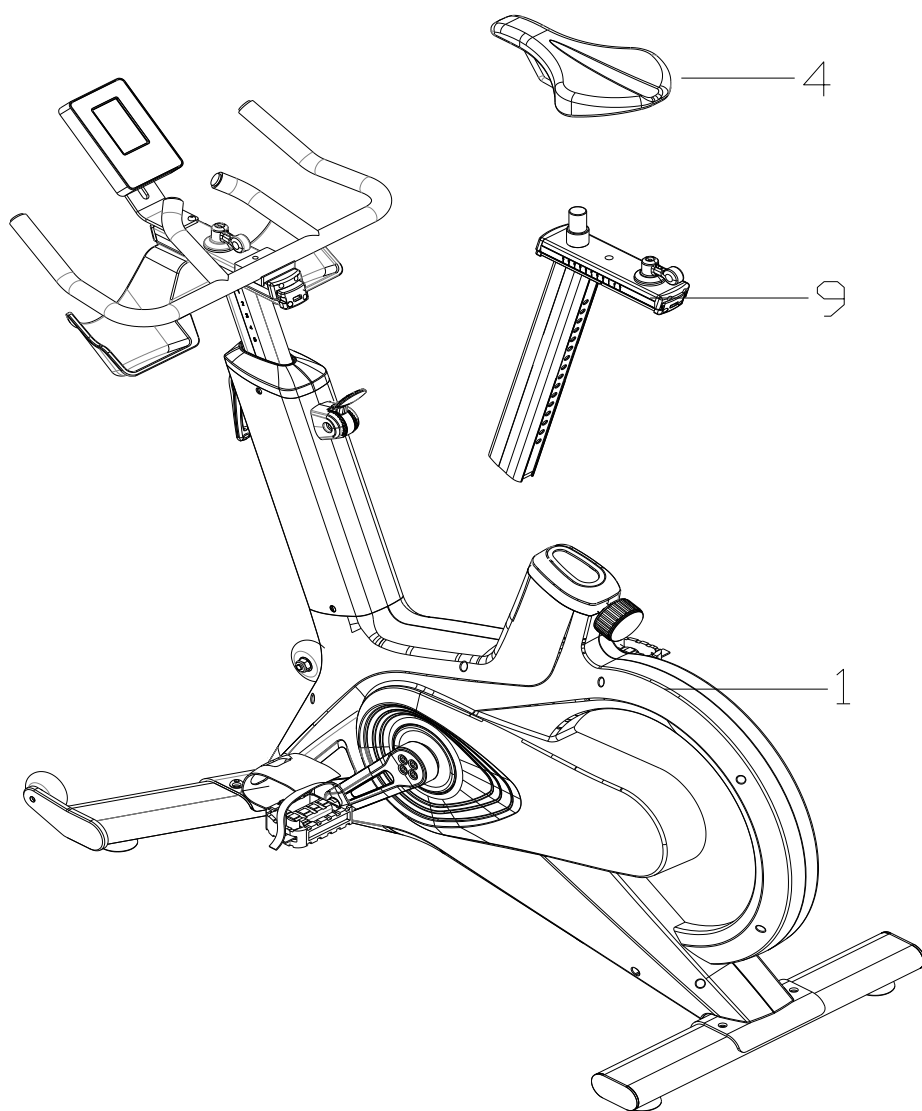


## Step 3

- Connect exposed end of wire through console rear cover support (11) with console(2), then use semicircular head cross flower screw M5\*12(A88) and pad  $\Phi$ 5(A87) to fix console(2) on the handle adjustment(8);
- use flat countersunk head cross flower self-taping screw ST3.5\*12(A86) to fix console rear cover support (11) on the console (2),
- then use nylon mat S1151(A14), washer  $\Phi$  5(A87), spring washer  $\Phi$ 5(A15), semicircular head cross flower screw M5\*16(A13) to fix bottle cage (3) on the handle adjustment (8);
- adjust handle adjustment(8) to the following position, then use flat countersunk head inner hexagon screw M8\*16 (A10) (not in the plastic-absorbing tool plate, already assembled with handle adjustment (8) to fix handle (7)on the handle adjustment(8);
- at last screw tightly pedal (10) on the crank. (please attention on left (L) pedal and right (R) pedal and screw tightly in the direction of the front of bike



# ASSEMBLY

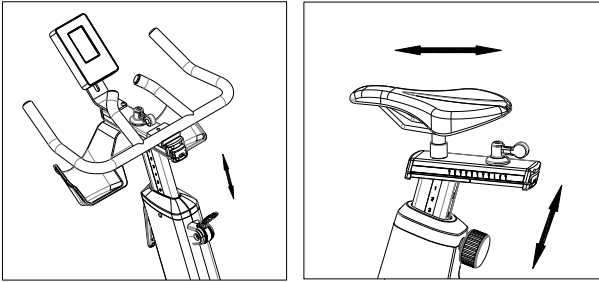


## Step 4

- Insert saddle adjustment(9) into frame(1), and adjust to the proper height, and fix saddle(4) on the saddle adjustment(9).

# OPERATION

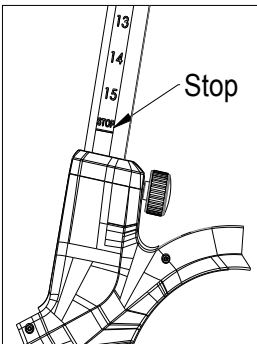
## Adjustment of the position of the handle and the saddle



Before training, you should adjust the handle and seat positions.

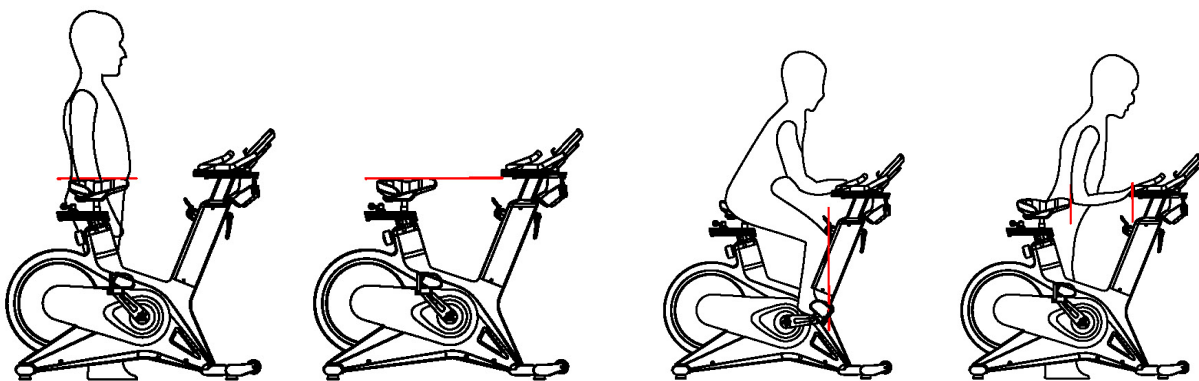
Turning the adjustment handles clockwise fixes the positions. The positions can be released by turning counterclockwise.

The handle and seat can be adjusted horizontally and vertically. See illustration.



### ATTENTION:

When setting the vertical positions of the handle and seat, their highest position must not exceed the line under „STOP“!



- Standing upright next to the bike, adjusting the bike saddle to the buttocks position.
- Adjust the height of the handle so that the lowest part of the handle is the same height as the saddle.
- Adjust the front and rear position of the saddle. When your foot is at the forefront, your knee just exceeds your foot.
- Adjust the handle, the distance between the saddle and the handle is equal to the length of your forearm.

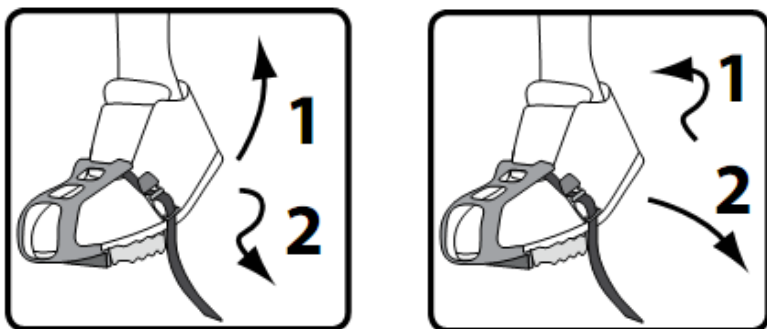
# OPERATION

Before use, the following parts should be checked for tightness

- all assembly parts
- the handlebar and the seat
- the pedals

If necessary, tighten all screws so that loosening is not possible.

## Tighten and loosen pedal safety belt



Put your feet on the pedals and put on the buckle.  
You can adjust the buckle to the desired position.

## Precautions during training



**Be careful not to let go of the handlebars while standing and at the same time stand upright.  
Risk of injury.**

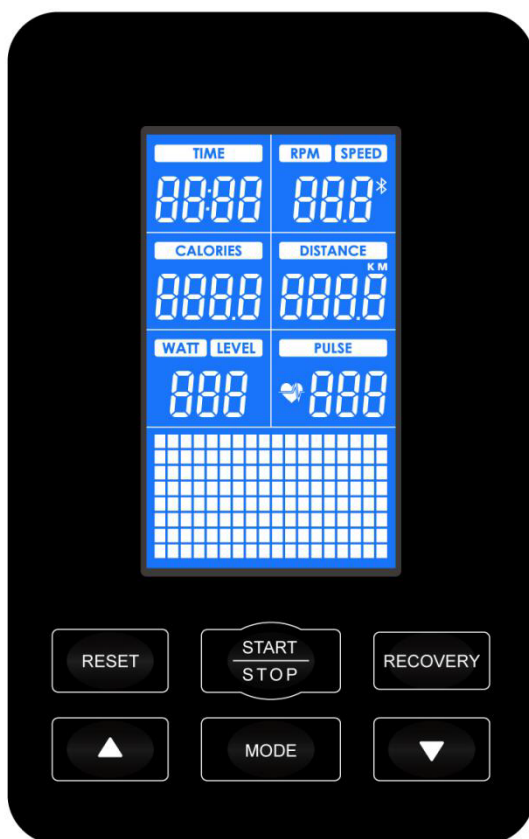


**The mass of the flywheel of this dynamic training device is very high.  
Do not get off the device while the flywheel is still rotating. Otherwise there is a risk of skidding and injury.**

**If you want to end the workout, you can increase the resistance through the console. Or press the brake resistor adjuster directly down until the disc no longer moves.**

**Now you can dismount from the training device.**

# COMPUTER



When the console is turned on, a long beep will sound on the first home screen. At the same time, all graphics used in the window are displayed for 2 seconds.

## Functions

- Standby mode:** Standby is activated after 5 minutes without input. The resistance is 1.
- Child lock mode:** If the console is locked, no buttons can be used except for start and mode. To unlock the console, press the START & MODE buttons simultaneously for 2 seconds.
- Exercise mode:** The various displays change every 5 seconds. Press the MODE button to switch the training information manually:  
LEVEL / RPM → WATT / SPEED → SCAN → LEVEL / RPM.
- Pause mode:** During the workout, press the START / STOP button once to enter the PAUSE MODE. All DATA stops counting, the resistance goes back to level 1. If you press the START / STOP button again, you can continue with your previous workout. Press the RESET button in PAUSE MODE to switch to standby mode.
- End mode:** The set countdown ends with 3 beeps, the program ends and switches to end mode, the resistance returns to level 1.
- Bluetooth mode:** The Zwift APP is available in every mode via Bluetooth. Disconnecting the Bluetooth connection has no effect on the console status.

# COMPUTER

## Display

Time:	display range 00:00 ~ 99:99
Distance:	display range 00:00 ~ 99:99 km / mile
Calories:	display range 00:00 ~ 9999
Speed:	display range 00:00 ~ 99.9 km / h
Resistance:	display range 1 ~ 32
Pulse:	display range 40 ~ 220
Watts:	display range by RPM and resistance setting
Gender:	male = 0, female = 1
Weight:	display range 30 ~ 150 kg
Size:	display area 90 ~ 210 cm
Age:	display range 10 ~ 99
Target heart rate:	calculation according to formula $(220-AGE) \times \%$ HRC1 (THR 60 PCT) Due to the preset age formula, the preset heart rate value is 114. HRC2 (THR 70 PCT) Due to the preset age formula, the preset heart rate value is 133. HRC3 (THR 80 PCT) Due to the preset age formula, the preset heart rate value is 152.
Target wattage:	display range 20 ~ 1000

## Key function

### START / STOP-KEY

1.1 Press the START / STOP button to run the programs.

Depending on the PROGRAM, the resistance changes and begins to accumulate values.

1.2 In IDLE MODE, press the START / STOP button to perform the QUICK START.

1.3 During the exercise, press this button to enter PAUSE MODE.

1.4 In PAUSE MODE, press the START / STOP button within 5 minutes to return to RUN MODE. All values continue to count up / down.

LEVEL returns to the number of segments in the original program.

### RESET-KEY

2.1 In IDLE MODE, press this button for up to 5 seconds to reset it.

2.2 In PAUSE MODE, press this button to exit the program and return to STANDBY MODE.

2.3 Press this button during parameter setting to return to the previous item.

### LEVEL +/- -KEY

3.1 Use this button to set the value. It is used to increase / decrease. Press for more than 1 second and it will increase and decrease continuously.

3.2 Increase / decrease 1 LEVEL per click during training.

# COMPUTER

## MODE-KEY

4.1 In IDLE MODE, press this button to select PROGRAM MODE or MANUAL, P01-P10, U01-U02, H01 ~ H03, CONSTANT WATTS. The display shows the program PROFILE. The window shows the corresponding program name PXX, UXX, HXX.

4.2 Press to enter the setting or change the value. If you during the setting press the START button and not the MODE button, the data will be accepted.

4.3 In the movement status, press the MODE button to manually edit the training information switch: RPM / LEVEL → SPEED / WATT → SCAN → RPM / LEVEL.

## RECOVERY KEY

5.1 During exercise, exercise pause or exercise end press this button to start the recovery function and press again to exit this mode.

## Program functions

### Quick Start

1.1 In idle mode, press the START button. The time starts counting up from 0:00. Other dates also start counting up from zero and the resistance starts at 1.

### MANUAL

2.1 In IDLE MODE, press the MODE button to select MANUAL MODE. The display shows the standard profile, the RPM window shows the program name „P00“. Press the MODE button to enter the setting mode. To start, press the START / STOP button directly. Or press the RESET button to return to IDLE MODE.

2.2 Press the MODE button to change the age, the display shows AGE, the LEVEL window shows „30“, press the LEVEL +/- button to change the value. Press START / STOP button to confirm and execute the program or press the MODE Key to jump to the next element setting.

2.3 Press the MODE button to adjust the weight. The display shows „WEIG“, the LEVEL window shows „70“, the number flashes. Press the LEVEL +/- button to change the value. When you are finished, press the START / STOP button to confirm the entry.

2.4 Press the MODE button to adjust the time. The display shows „TIME“, the TIME window flashes, the LEVEL +/- button can be used to adjust the time. Press START to confirm the entry.

2.5 Press the MODE button to adjust the distance. The display shows „DIST“, with the LEVEL +/- key the distance can be adjusted. When finished, press the START button to confirm the entry.

2.6 Press the MODE button to adjust the calories. The display shows „CAL“, with the LEVEL +/- key the calories can be adjusted. After making the change, press the START button to confirm the entry

# COMPUTER

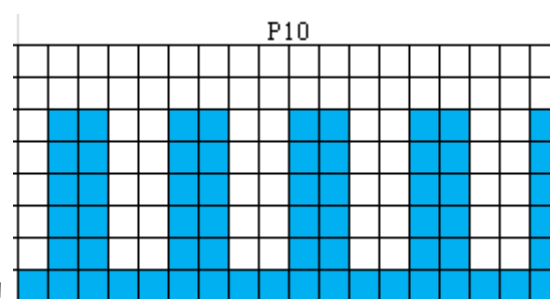
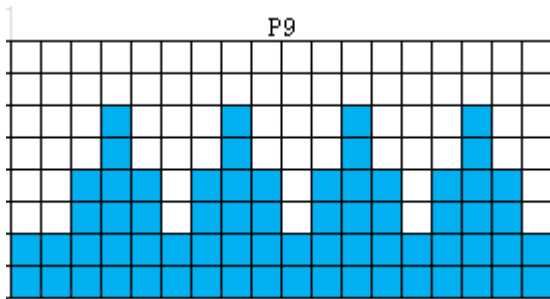
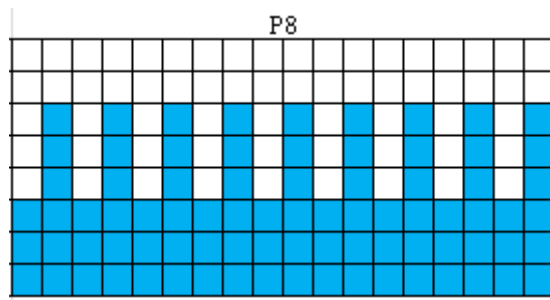
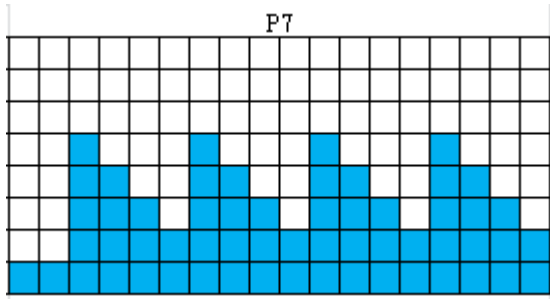
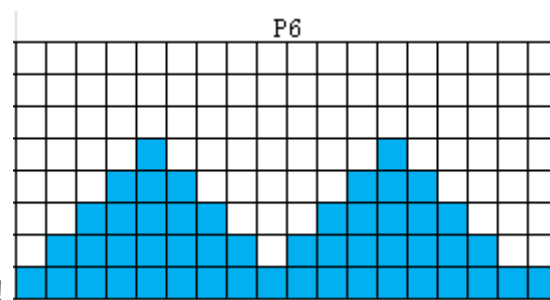
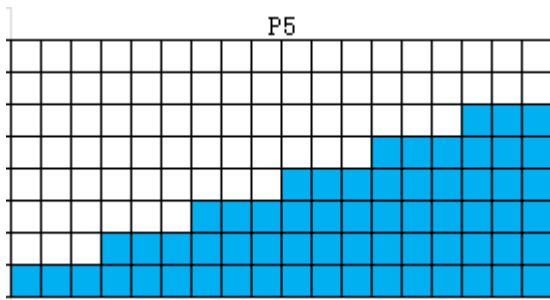
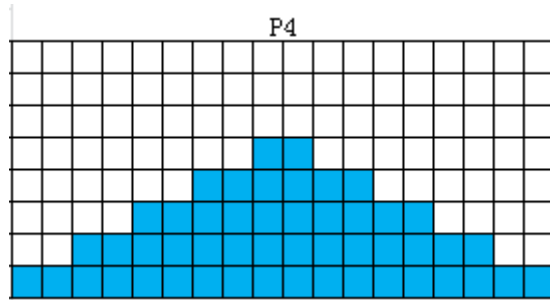
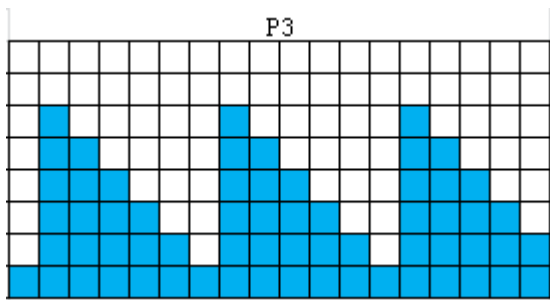
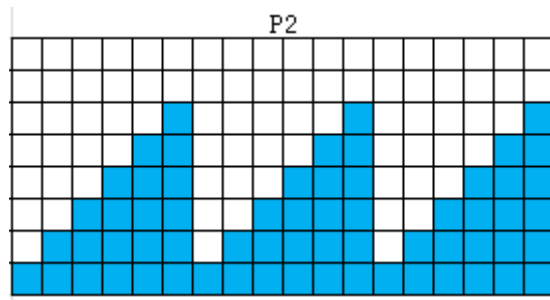
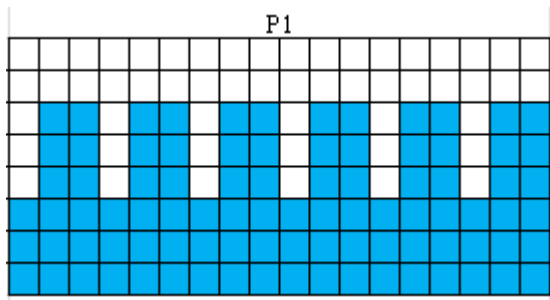
## Preset Program

- There are a total of 10 programs. Press the LEVEL +/- button to select the PROGRAM MODE. Display the standard profile. The RPM window shows the program name „PXX“. Press the MODE button to enter the setting mode or change the default value. You can start training immediately with the START / STOP button.
- Press the MODE button to change the age. The display „AGE“ and the LEVEL window shows „30“. When the number is flashing, press the LEVEL +/- button to change the value. After making the change, press the START / STOP button to confirm the entry.
- Press the MODE button to change the weight. The display shows „WEIG“. The LEVEL window shows „70“ and the number flashes. Press the LEVEL +/- button to change the value. After making the change, press the START / STOP button to confirm the entry.
- Press the MODE button to change the time. The display shows „TIME“. The TIME window flashes at 6:00 p.m. Press the LEVEL +/- button to change the time. After making the change, press the START button to confirm the entry.
- When the editing settings are finished, you can press the START button to start the program or the MODE button to return to the first option to change the setting.

## USER

- Press the LEVEL +/- button to select USER MODE. DM shows PROFILE. The RPM window shows the program name „UXX“. Press the MODE button to enter the setting mode, press the START / STOP button to start, or press the RESET button to return to IDLE MODE.
- Press the MODE button to change the age. The display shows „AGE“. The LEVEL window shows “30”. The number flashes. Press the LEVEL +/- button to change the value. After the change, press the START / STOP button directly to confirm the entry.
- Press the MODE button to change the weight. The display shows „WEIG“. The LEVEL window shows “70”. The number flashes. Press the LEVEL +/- button to change the value. After the change, press the START / STOP button to confirm the program or the MODE button to go to the next setting.
- Press the MODE button to change the time. The display shows „TIME“ once, the TIME window flashes 0:00, press the LEVEL +/- button to change the time. After making the change, press the START / STOP button to confirm the entry
- Press the MODE button to change the LEVEL value. The LEV window 1 flashes, press the LEVEL +/- button to change the resistance. After confirming the entry, press the MODE button. When the change is complete, press the START / STOP button to run the program.
- Press the START / STOP button to start the program.
- DM shows the PROFILE below the actual LEVEL. Press the LEVEL +/- button to set LEVEL.
- During training, the DATA window changes automatically every 5 seconds.
- Press the START / STOP button during training to enter the PAUSE MODE. The resistance returns to the lowest value.
- When the entered countdown is counted down, the buzzer will beep briefly to indicate that the program is complete. The resistance returns to the minimum.

# COMPUTER





# COMPUTER

## HRC

- Press the LEVEL +/- button to select HRC MODE. The display shows the program name „HXX“. Press the MODE button to enter the setting mode. Press the START / STOP button to start.
- Press the MODE button to change the age. The display shows „AGE“. The LEVEL window shows „30“ and flashes. Press the LEVEL +/- button to change the value. After the change, press the START / STOP button to confirm the entry.
- Press the MODE button to change the weight. The display shows „WEIG“. The LEVEL window shows „70“ and flashes. Press the LEVEL +/- button to change the value. After the change, press the START / STOP button to confirm the program
- Press the MODE button to change the time. The display shows „TIME“. The TIME window flashes at 6:00 p.m. Press the LEVEL +/- button to change the time. Press the START / STOP button to confirm the entry.
- Press the MODE button to change the THR value. The display shows „HR“. The LEVEL window flashes at 114. Press the LEVEL +/- button to change the value. Press the START / STOP button to run the program.

## WATT

- Press the LEVEL +/- button to select the WATT mode. The display shows „WATT“. Press the MODE button to enter the setting mode. Press the START / STOP button to start.
- Press the MODE button to change the gender. The display shows „SEX“. The LEVEL window shows 0 and flashes. Press the LEVEL +/- button to change the gender.
- Press the MODE button to change the age. The display shows „AGE“. The LEVEL window shows „30“ and flashes. Press LEVEL +/- to change the value. After making the change, press the MODE button to advance to the next setting.
- Press the MODE button to change the weight. The display shows „WEIG“. The LEVEL window shows „70“, the number flashes. Press the LEVEL +/- button to change the value. Press the MODE button to go to the next setting.
- Press the MODE button to change the time. The display shows „TIME“. The TIME window flashes at 6:00 p.m. Press the LEVEL +/- button to change the time. Press the MODE button to go to the next setting.
- Press the MODE button to change TARGET WATT. [125] flashes in the WATT window. Press UP / DOWN to change the value. After making the change, press the START / STOP button to run the program.
- This target WATT function uses a fixed WATT value as the target for the training.

## Recovery

Press RECOVERY to start measuring your heart rate.

The 60 second countdown starts. Do not release your hands from the sensors.

Your personal feedback will appear after the countdown:

F1 (excellent)

F2 (excellent)

F3 (good)

F4 (satisfactory)

F5 (below average)

F6 (bad)

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## Warm-up and cooling phase

### 1. Warm up phase

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

### 2. Exercise phase

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

### 3. cool down phase

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

## Muscle Toning

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

## Weight Loss

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

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## **Forward bends:**

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



## **shoulder lift:**

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



## **Neck lateral flexion stretch:**

one side, then the other



## **Harmstring Stretch:**

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



## **Adductor stretch:**

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



## **Lateral stretching:**

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



## **Gastrocnemius stretch:**

keep knee straight and heel down, feet facing forward



# WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

So-called reversal of the burden of proof for a period of 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 Team**