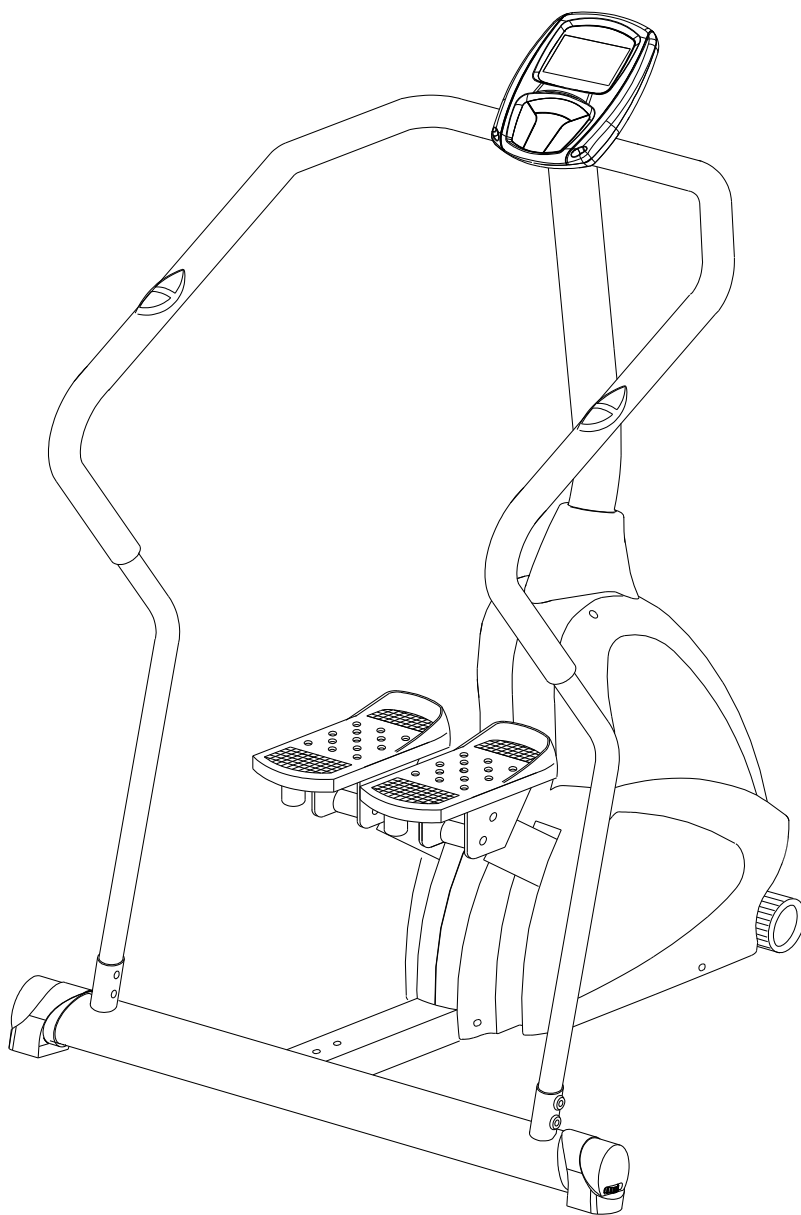


# ERGO STEPPER



VIVA  
FITNESS | WELLNESS | E-BIKE

ST4



Version A-BP



# INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE (1)	7
TEILELISTE (2)	8
TEILELISTE (3)	9
TEILELISTE (4)	10
ZUSAMMENBAU (1)	11
ZUSAMMENBAU (2)	12
ZUSAMMENBAU (3)	13
ZUSAMMENBAU (4)	14
ZUSAMMENBAU (5)	15
COMPUTERFUNKTIONEN (1)	16
COMPUTERFUNKTIONEN (2)	17
COMPUTERFUNKTIONEN (3)	18
COMPUTERFUNKTIONEN (4)	19
COMPUTERFUNKTIONEN (5)	20
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)	21
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)	22
TRAININGSHINWEISE	23
PULSMESSTABELLE	24
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	25
STÖRUNGSSUCHE	26
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	27

# GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

## Wichtig !

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

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

Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte per e-Mail, unter Angabe der Kundennummer bzw. Rechnungsnummer an Ihren Händler oder direkt an AsVIVA. Unser Service ist 24 h per e-Mail erreichbar und meldet sich nach Bedarf auch tel. bei Ihnen zurück.

Bitte beachten Sie, dass die schriftliche Kontaktaufnahme mit detaillierter Beschreibung in den meisten Fällen schneller zum Erfolg führt, als die tel. Kontaktaufnahme. Hierbei können wir Ihnen nach Bedarf direkt weitere Unterlagen zur Prüfung bzw. Behebung der Störung zukommen lassen.

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

**1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**

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

**2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?**

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



D- 41539 Dormagen  
Kölner Straße 144

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

Internetadresse : [www.asviva.de](http://www.asviva.de)

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)



- 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 Stabilisatoren, 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 Spieltriebs 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 Fitnessstraining 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 (2)

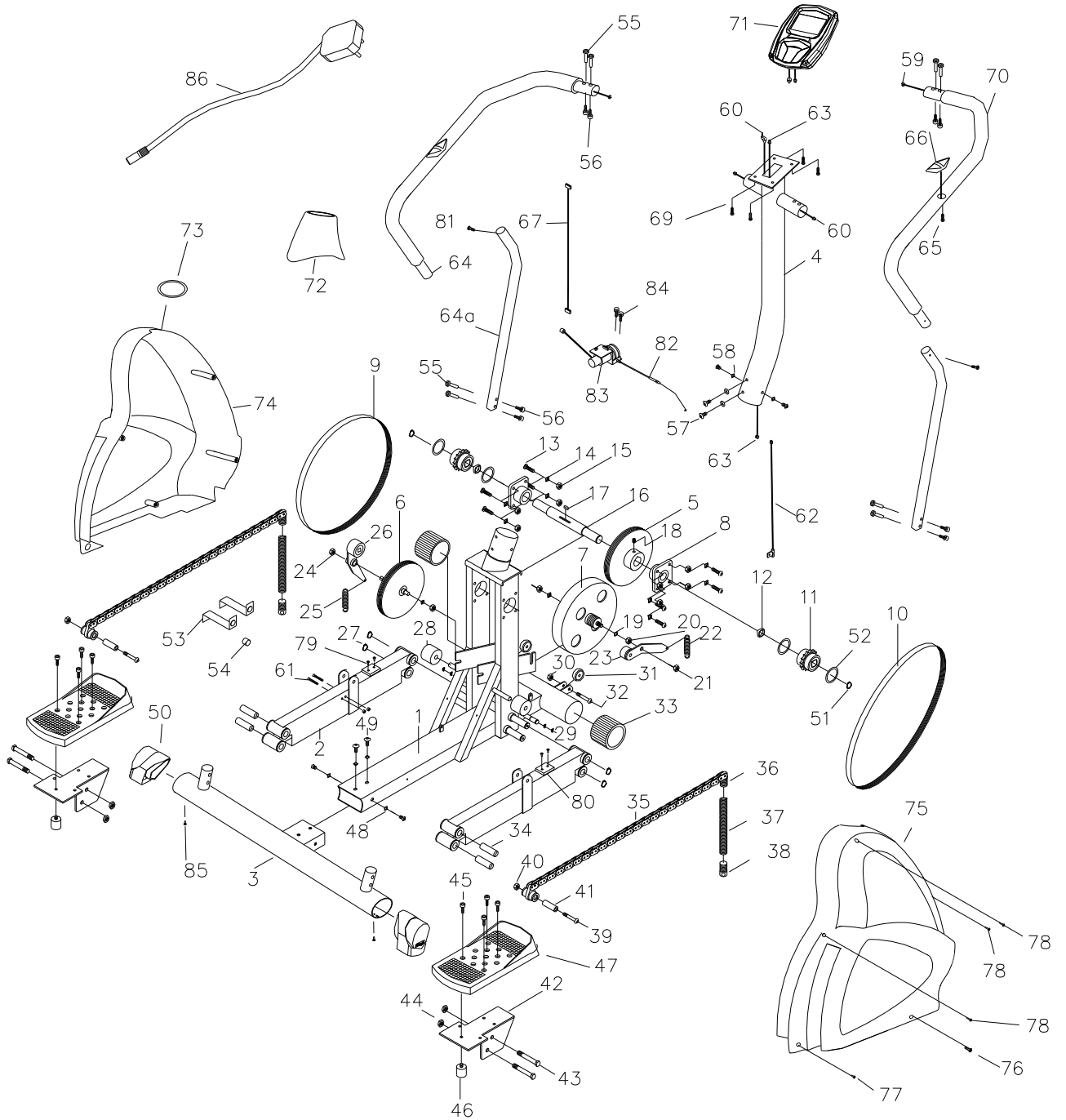
**Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!**

**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 wollen, 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.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **150 Kg** wiegen.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE (1)

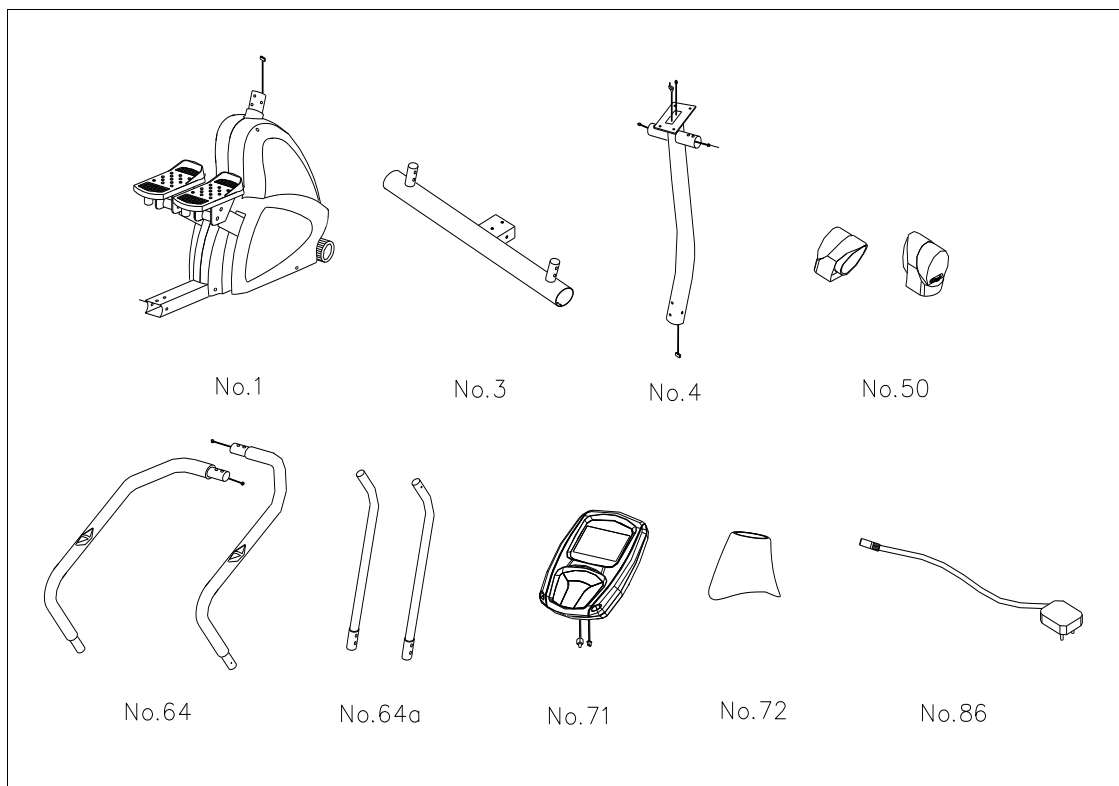
PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
2	Pedal tube	2
3	Rear stabilizer	1
4	Front post	1
5	Belt pulley I	1
6	Belt pulley II	1
7	Flywheel	1
8	Bearing housing	2
9	Belt I	1
10	Belt II	1
11	Bearing hub	2
12	Spacer 25 x 28 x 8.5L	2
13	Screw M8 x 45L	8
14	Washer 19 x 8 x 1.5T	8
15	M8 Nylon lock Nut	8
16	Axle	1
17	Key 6 x 6 x 15L	1
18	Screw M8 x 12L	1
19	Washer 12 x 16 x 1T	1
20	Nut 3/8 x P26 x 3T	4
21	Nut 3/8 x P26	2
22	Spring 20 x 16 x 2 x 40L	1
23	Idle Wheel II	1
24	Nut 3/8 x P26t	2
25	Spring 20 x 16 x 2 x 70L	1
26	Idle Wheel I	1
27	C Clip #19	4
28	Rubber Stopper	2
29	C clip #13	4
30	M8 Nylon lock Nut	2
31	Moving wheel	2
32	Screw M8 x 35L	2
33	Cap	2
34	Spacer 12 x 19 x 60.5L	4
35	Chain	2
36	Chain-Spring Connector	2
37	Spring	2
38	Spring Connector	2
39	Screw M10 x 55L	2
40	M10 Nylon lock Nut	2
41	Spacer 16 x 10 x 40L	2
42	Pedal Fixing Plate	2
43	Screw M12 x 85L	4
44	M12 Nylon lock Nut	4
45	Screw M6 x 20L	8
46	Rubber Stopper	2
47	Pedal	2
48	Washer 19 x 8	4

## TEILELISTE (2)

49	Screw M8 x 10L	4
50	Cap	2
51	C Clip #25	2
52	O-Ring	4
53	Sensor	1
54	Magnet	2
55	Screw 8 x 33.5L	8
56	Screw M6 x 12L	8
57	Screw M8 x 12L	4
58	Washer 19 x 8	4
59	Upper Pulse Sensor Wire	2
60	Lower Pulse Sensor Wire	1
61	Screw M5 x 60L	4
62	Sensor Wire I	1
63	Upper Sensor Wire	1
64L	Handlebar ( L )	1
64R	Handlebar ( R )	1
64	Bottom handlebar	2
65	Screw 4 x 20	2
66	Hand pulse Sensor	2
67	Lower Sensor Wire	1
68	M5 Nylon lock Nut	4
69	Screw M5 x 12L	4
70	Foam Grip	2
71	Meter	1
72	Top Cover	1
73	Bushing	1
74	Left Cover	1
75	Right Cover	1
76	Screw M5 x 12L	2
77	Screw 4 x 12	2
78	Screw 4 x 16	3
79	Screw 4 x 12	4
80	Rubber Stopper	2
81	Screw 4 x 12	2
82	Tension Cable	1
83	Motor	1
84	Screw M5 x 12L	2
85	Screw 4 x 12	2
86	Adaptor	1

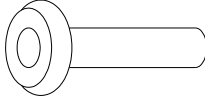
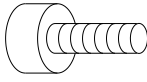
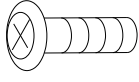
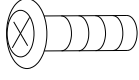

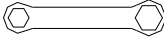


# TEILELISTE (3)



PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
3	Rear stabilizer	1
4	Front post	1
50	Cap	2
64	Top handlebar (L/R)	1/1
64a	Bottom handlebar (L/R)	1/1
71	Meter	1
72	Top cover	1
86	Adaptor	1

# TEILELISTE (4)

NO.	DESCRIPTION	DRAWING	QTY
55	Screw 8x33.5L		8
56	Screw M6x12L		8
81	Screw 4x12		2
85	Screw 4x12		2
	Allen key 5mm		2
	Double end wrench		1

# ZUSAMMENBAU (1)

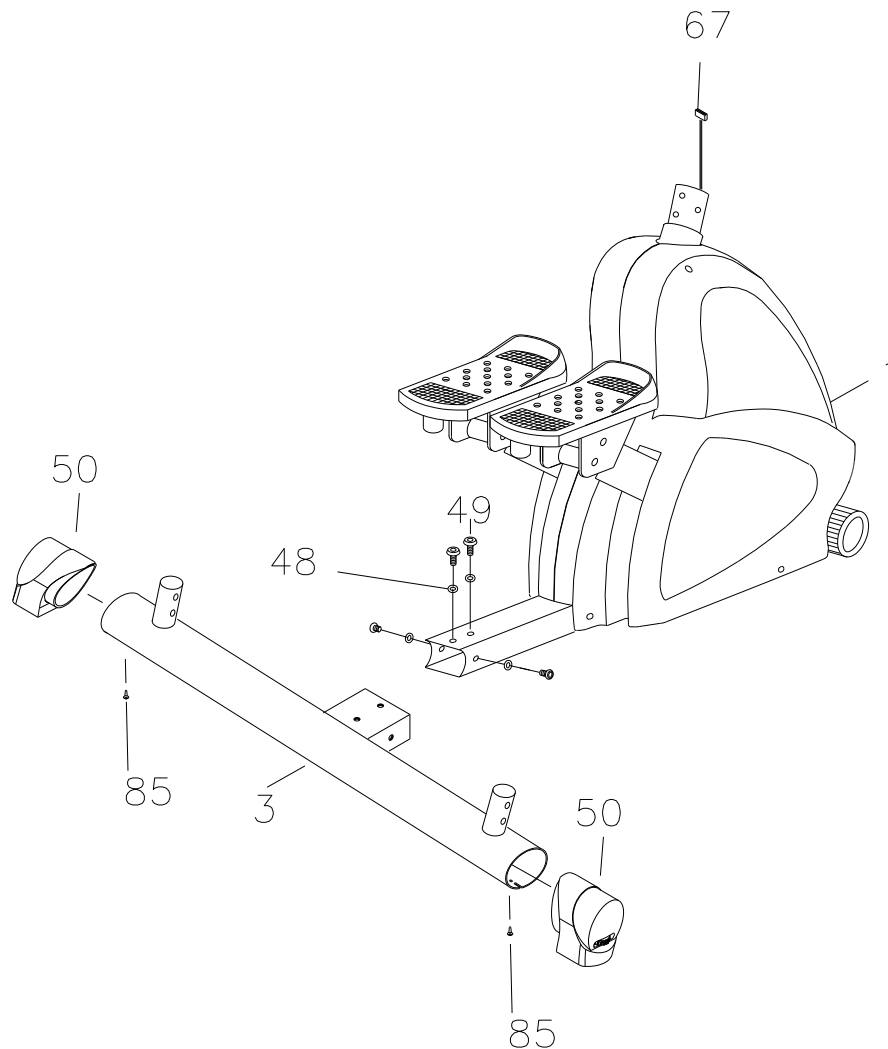
## WARNUNG!

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

## BEACHTEN SIE:

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

### Montage des hinteren Stabilisators

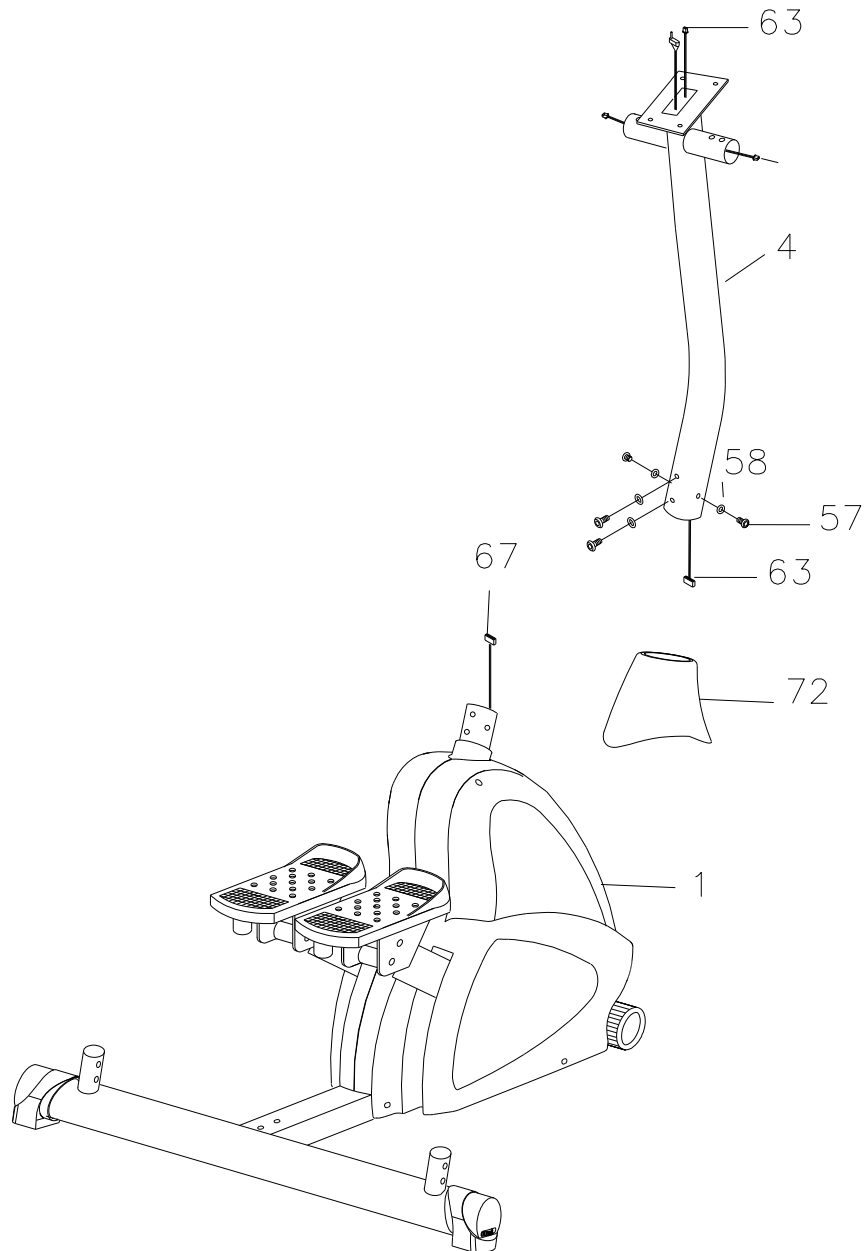


#### Schritt 1:

- Stecken Sie die Caps (50) auf den Stabilisator (3) und befestigen Sie dies mit zwei Schrauben (85)
- Montieren Sie den hinteren Stabilisator (3) an dem Hauptrahmen mit vier Unterlegscheiben (48) und vier Schrauben (49), welche bereits vormontiert sind.

# ZUSAMMENBAU (2)

## Montage der Säule

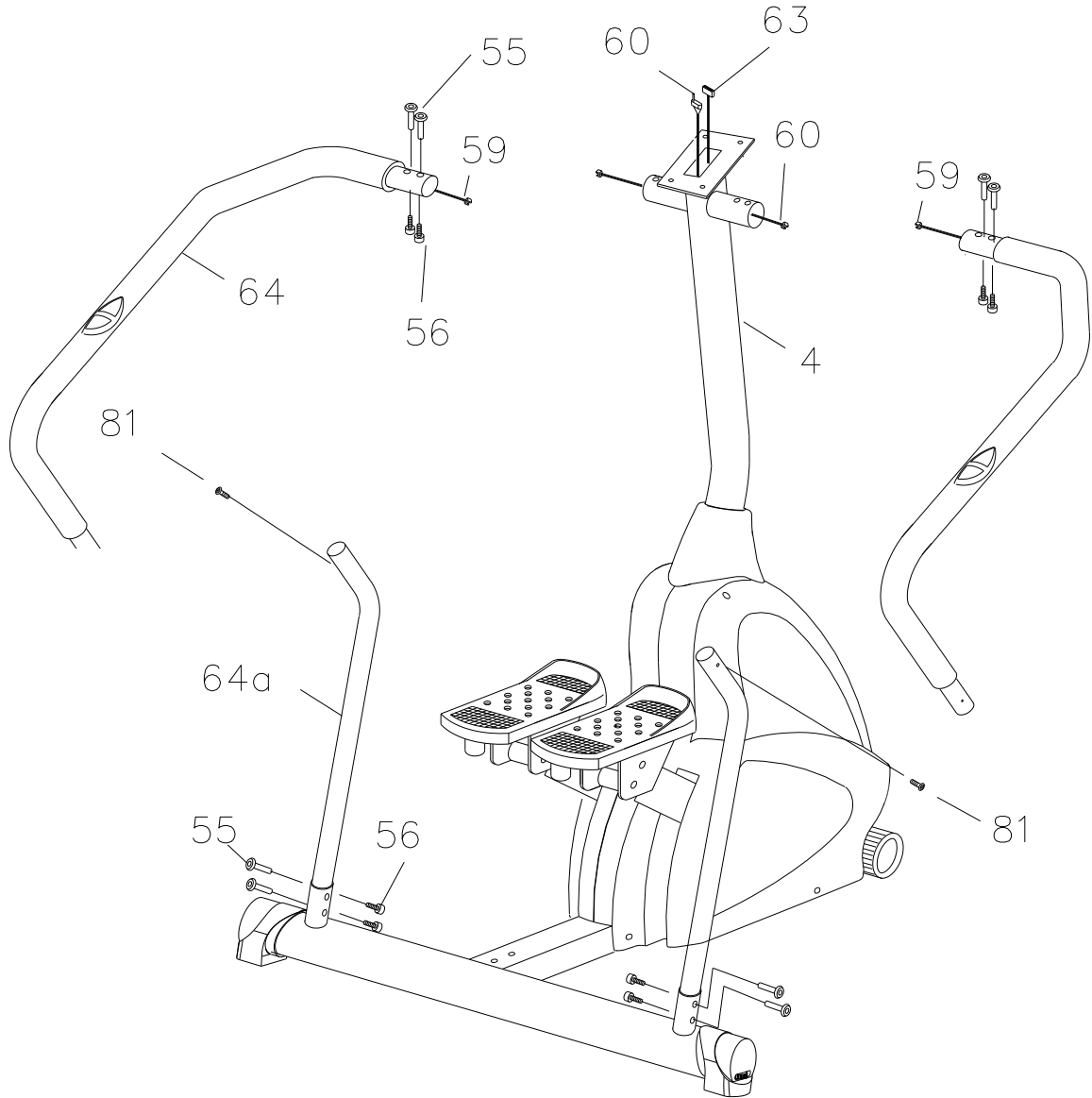


### Schritt 2:

- Stecken Sie das Top Cover (72) auf die Mittelstange (4).
- Verbinden Sie die oberen Sensorleitungen (63) mit der unteren Sensorleitung (67).
- Stecken Sie die Mittelstange (4) auf den Hauptrahmen (1) und befestigen Sie diese mit vier Unterlegscheiben (58) und vier Schrauben (57), welche am Hauptrahmen (1) vormontiert sind.
- Dann schieben Sie das Top Cover (72) herunter.

# ZUSAMMENBAU (3)

## Montage der Armstangen

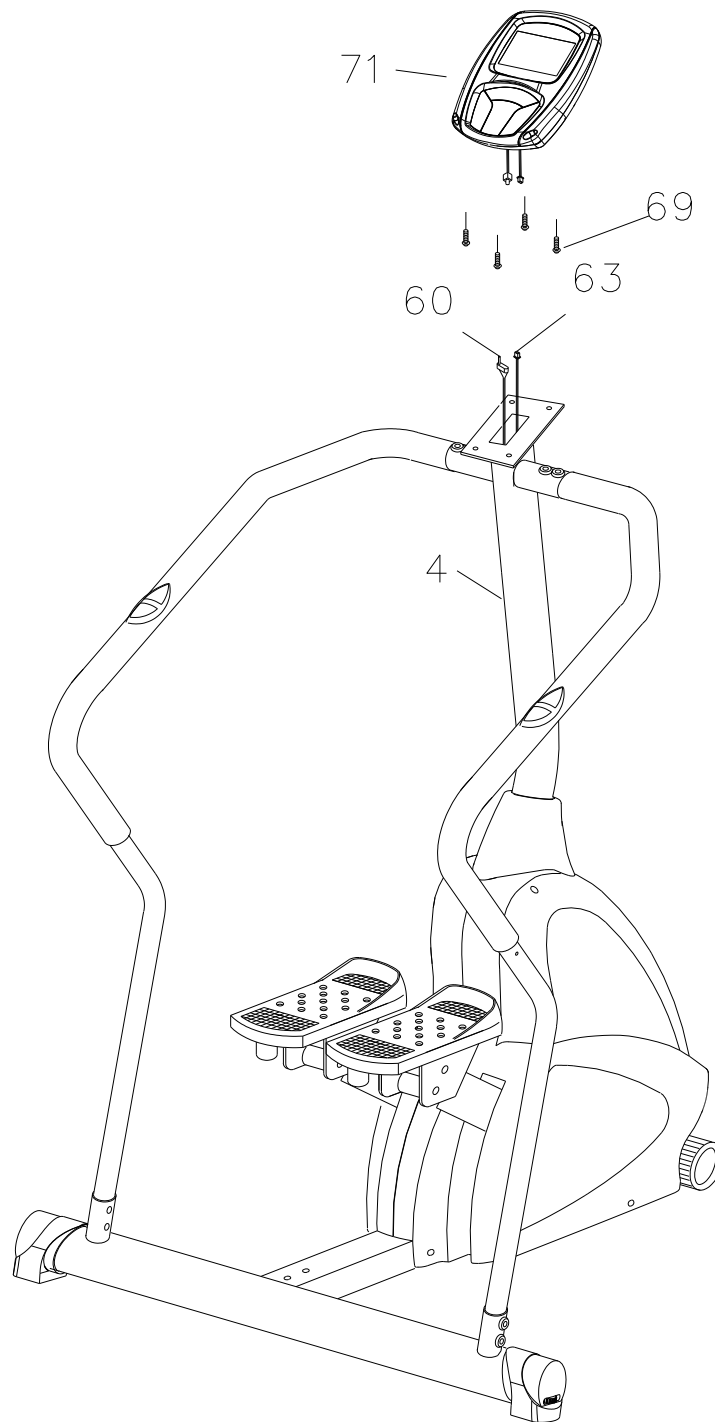


### Schritt 3:

- Montieren Sie die linke Armstange (64) an der Mittelstange (4).
- Verbinden Sie die Handpulssensorleitung (59) mit der oberen Pulssensorleitung (60) von der Mittelstange zusammen. Befestigen Sie dies mit je zwei Schrauben (55,56).
- Stecken Sie die linke Armstange (64) in die linke Lenkstange (64a) und ziehen Sie diese mit einer Schraube (81) an.
- Befestigen Sie die linke Lenkstange (64a) mit je zwei Schrauben (55,56) an dem Stabilisator.
- Wiederholen Sie dies für die rechte Armstange (64) und rechte Lenkstange (64a).

# ZUSAMMENBAU (4)

## Montage des Computers

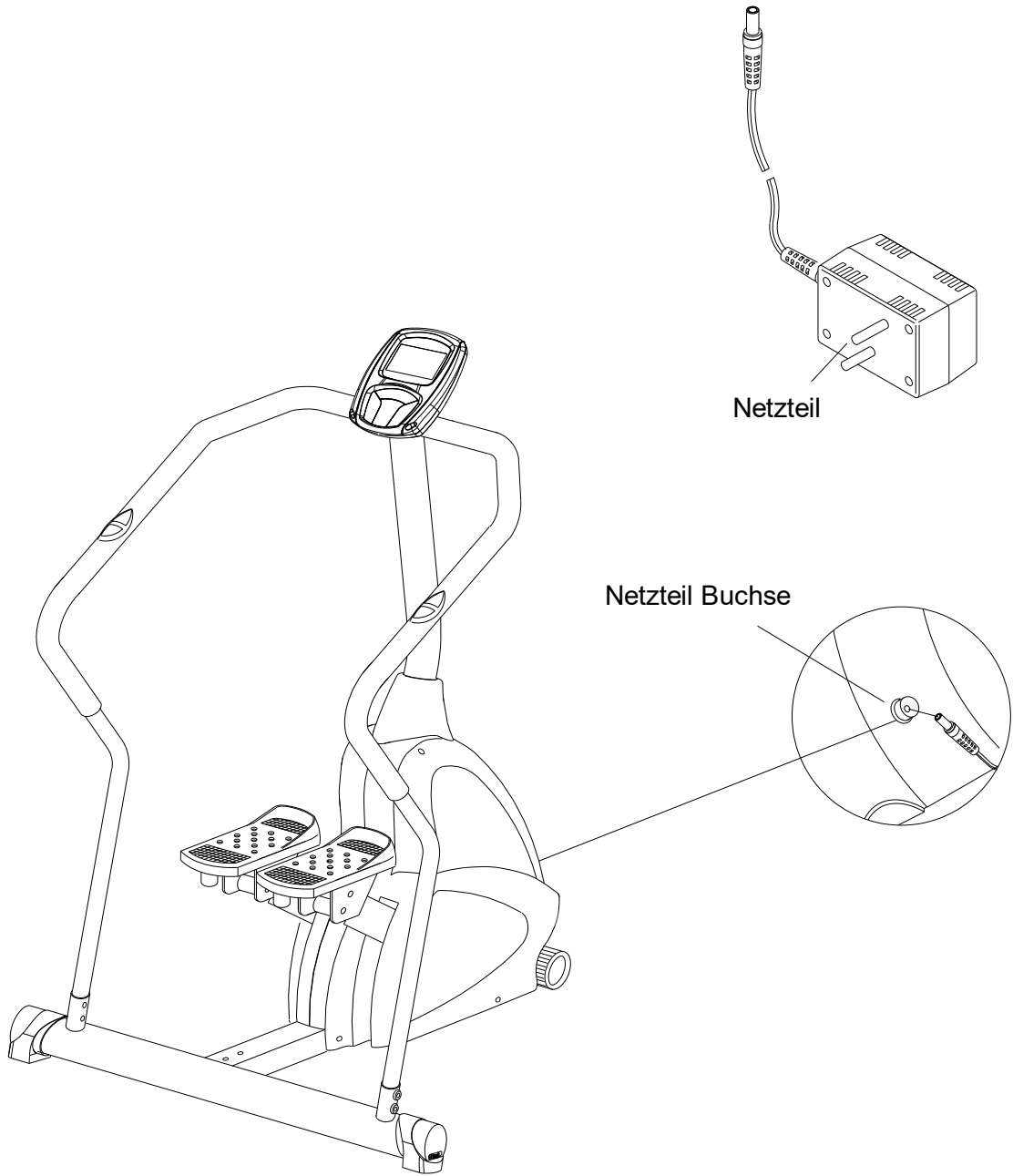


### Schritt 4:

- a. Verbinden Sie die obere Pulssensorleitung (60) und die obere Sensorleitung (63) mit dem Computer (71).
- b. Setzen Sie den Computer (71) auf die Mittelstange (4) und befestigen Sie diesen mit vier Schrauben (69).

# ZUSAMMENBAU (5)

## Anbringung des Netzteils



# COMPUTERFUNKTIONEN (1)





# COMPUTERFUNKTIONEN (2)

## Schlüsselfunktionen

### **A. ENTER**

1. Drücken Sie die ENTER- Taste um die Einstellungen Jahr, Monat, Datum, Stunde, Minute und Alarm zu bestätigen.
2. Drücken Sie diesen Knopf, um die Funktionen Count, Zeit, Kalorien, T.H.R, Geschlecht, Alter, Höhe, Gewicht und Herzfrequenz auszuwählen, die ausgewählte Funktion blinkt auf (Bitte beachten Sie, dass nicht alle Funktionen in allen Programmen ausgewählt werden können).
3. Halten Sie den Knopf gedrückt um die Einstellungen zu löschen.
4. Wählen Sie die Funktion auf dem Hauptschirm während der Übung aus (Count, RPM, Zeit, Kalorien, Watt oder Puls).

### **B. START/ STOP**

Zum Starten oder Pausieren einer Übung drücken Sie die „Start/ Stop“ Taste.

### **C. UP**

1. Drücken Sie UP, um den Einstellungswert zu erhöhen. Hierzu muss der Computer im Stopp-Modus sein. Halten Sie die Taste gedrückt um den Wert schneller zu erreichen.
2. Der Widerstand lässt sich von 1 auf 16 erhöhen.
3. Wählen Sie eines der Programme aus. Standartprogramme P1–P12, Körperfett - Programm , Zielherzfrequenz -Programm , Herzfrequenz -Steuerprogramm und individuelle Programme U1–U4.

### **D. DOWN**

1. Drücken Sie DOWN um den Einstellungswert zu verringern. Hierzu muss der Computer im Stopp-Modus sein. Halten Sie die Taste gedrückt um den Wert schneller zu erreichen.
2. Der Widerstand lässt sich von 16 auf 1 verringern.
3. Wählen Sie eines der Programme aus. Standartprogramme P1–P12, Körperfett - Programm , Zielherzfrequenz -Programm , Herzfrequenz -Steuerprogramm und individuelle Programme U1–U4.

### **E. MODE**

Drücken Sie diese Taste, um den Funktionswert anzuzeigen.

### **F. PULSE RECOVERY**

Drücken Sie diese Taste, um Ihren Ruhepuls im Stopp-Zustand zu überprüfen.

# COMPUTERFUNKTIONEN (3)

## Funktionen

1. **Calendar:** Zeigt den Monat, das Datum und die Woche an.
2. **Count:** Zeigt die Anzahl der Steps von 0 bis 9999.
3. **Temperature:** Zeigt die aktuelle Raumtemperatur von 10°C bis 60 °C.
4. **Clock:** Zeigt die Uhrzeit an.
5. **Alarm:** Der Computer hat die Alarm-Funktion.
6. **Scan:** Zeigt alle Werte von RPM-COUNT -TIME- CAL-WATT -PULS.
7. **RPM:** Zeigt aktuelle Umdrehungen pro Minute.
8. **Time:** Zeigt die Trainingszeit von 00:00 bis 99:59 an. Benutzer können die Zielzeit individuell einstellen.
9. **CAL:** Zeigt den Kalorienverbrauch von 0 bis 999.9 an. Benutzer können die Zielkalorien individuell einstellen.
10. **WATT:** Zeigt die Kraftübertragung an.
11. **Pulse:** Zeigt die aktuelle Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute an.
12. **T.H.R.:** Benutzer können ihre Zielpulsfrequenz voreinstellen.
13. **Body Fat:** Zeigt das Körperfettverhältnis, Körpertyp und BMI an.
14. **Pulse Recovery:** Überprüfen Sie Ruhepuls nach Beendigung des Training.
15. **Programs:** Es gibt 20 verschiedene Programme von Manuellen Programmen (P1-12), Körperfettprogramm, Zielherzfrequenzprogramm, Herzfrequenzkontrolle und 4 Benutzerprogramme. Jedes Programm hat 16 Säulen und 8 Balken pro Säule. Jede Säule vertritt 1 Minute des Trainings (ohne Änderung der Zeit) und jeder Balken steht für 2 Ebenen der Belastung.

# COMPUTERFUNKTIONEN (4)

1. **Energieversorgung:** Adapter - 6V/1A.

2. Nachdem der Monitor eingeschaltet wird, ertönt ein „Piep-Ton“. Nach 2 Sekunden können Sie die Daten einstellen.

3. **Stellen Sie Kalender & Uhr ein:** Verwenden Sie UP oder DOWN um den Wert einzugeben, während die Zahl des Jahres, Monats, Datums und Zeit blinkt, drücken Sie ENTER um den ausgewählten Wert zu bestätigen (Wenn der Benutzer keinen Wert in mehr als 20 Sekunden eingegeben hat, wird die Anzeige zum nächsten Schritt fortfahren. In dieser Zeit können Sie MODE und RECOVERY für 2 Sekunden drücken, um in die Einstellung des Kalenders und der Uhr zurückzukehren). Kalender, Raumtemperatur und Zeit werden während des Trainings angezeigt und erst nach mehr als 256 Sekunden werden die Werte auf null gesetzt.

4. **Alarm:** Verwenden Sie UP oder DOWN um eine Zeit einzustellen. Die Stunden und Minuten blinken auf, drücken Sie ENTER um den gewünschten Wert zu bestätigen. Drücken Sie UP oder DOWN um das Alarmsignal einzustellen. Drücken Sie ENTER um dieses zu bestätigen. Sobald der Alarm klingelt, drücken Sie eine beliebige Taste, um dies zu stoppen.

5. **Programmauswahl und Operation:** Drücken Sie UP oder DOWN um das Programm auszuwählen. Dort sind 20 Programme. Von Manuellen- Programmen P1 ~ P12, Körperfettprogramm, Herzfrequenzkontrollprogramm über 4 Benutzerprogramme von U1~U4.

**Voreinstellung COUNT / TIME / CAL/T.H.R.:** Nach der Programmauswahl, können Sie die Werte Count, Zeit, Kalorien und THR einstellen. Beachten Sie hierbei, dass dies nur in den Manuellen Programmen P1~P12, Zielherzfrequenzprogramm und Benutzerprogrammen von U1~U4 möglich ist. Drücken Sie ENTER um Einstellungen vorzunehmen. Drücken Sie UP oder DOWN um die Einstellungen auszuwählen und bestätigen Sie diese durch ENTER.

**COUNT:** Der Computer zählt von 0 bis 9999, wenn kein Wert eingestellt wurde. Sie können einen Zielwert von 10 bis 9990 einstellen. Der Computer zählt einen Countdown hinunter. Erreichen Sie den Zielwert, alarmiert der Computer Sie. Wenn Sie die Übung fortsetzen wollen, drücken Sie START und der Wert wird von 0 neu zählen.

**TIME:** Der Monitor zählt die Zeit von 00:00 bis 99:59. Sie können einen Zielwert von 1:00 bis 99:00 einstellen. Der Computer zählt einen Countdown hinunter. Erreichen Sie den Zielwert, alarmiert der Computer Sie. Wenn Sie die Übung fortsetzen wollen, drücken Sie START und der Wert wird von 0:00 neu zählen.

**CAL:** Der Monitor zählt die Kalorien von 0.0 zu 999.9. Sie können einen Zielwert von 10 bis 9990 einstellen. von dem der Monitor einen Countdown hinunterzählt. . Der Computer zählt einen Countdown hinunter. Erreichen Sie den Zielwert, alarmiert der Computer Sie. Wenn Sie die Übung fortsetzen wollen, drücken Sie START und der Wert wird von 0 neu zählen.

**T.H.R. (Nehmen Sie ihre Pulsfrequenz ins Visier):** Sie können die Zielpulsfrequenz von 60 bis 220 voreinstellen. Legen Sie Ihre Handflächen auf die beiden Pulssensoren und der Monitor wird Ihre Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute auf dem Computer anzeigen. Sobald Ihre Herzfrequenz (T. H. R.) erreicht ist, wird der Wert der Herzfrequenz unter T.H.R angezeigt.

Drücken Sie START um das Programm, nach den Voreinstellungen zu beginnen.

# COMPUTERFUNKTIONEN (5)

**\*Manuelles Programm:** Sie können Ihre Voreinstellungen (Graf, Zeit, Kalorien und T.H.R) auswählen. Drücken Sie dann die START/STOP Taste um zur Übung zu beginnen. Sie können ebenso START drücken, um direkt zu trainieren, ohne irgendwelche Voreinstellungen vorzunehmen. Der Standardwiderstand liegt bei Level 6. Sie können den Widerstand ändern, indem Sie UP oder DOWN drücken.

**\*Voreinstellungsprogramme von P1~P12:** Sie können Ihre Voreinstellungen (Graf, Zeit, Kalorien und T.H.R) auswählen. Drücken Sie dann die START/STOP mit dem Training zu beginnen Sie können ebenso START drücken, um direkt zu trainieren, ohne irgendwelche Voreinstellungen vorzunehmen. . Sie können den Widerstand ändern, indem Sie UP oder DOWN drücken.

**\*Körperfettmaßprogramm:** Drücken Sie ENTER, um Ihre persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht) einzugeben. Drücken Sie UP oder DOWN um die Daten auszuwählen. Drücken Sie ENTER um Ihre Daten zu bestätigen. Drücken Sie die START/STOP Taste um den Körperfettanteil zu berechnen, legen Sie ebenfalls ihre Handflächen auf die beiden Handpulsensoren. Die Anzeige Body Typ zeigt den Körperfettanteil und BMI. Drücken Sie eine beliebige Taste um in die Hauptanzeige zurückzukehren.

**Körpertypen:** Es gibt 5 Körpertypen, die gemäß dem Prozentualen Fettanteil berechneten werden. Typ 1 ist Typ sehr Untergewichtig (Körperfett 5 % ~ 9 %). Typ 2 ist Typ Untergewichtig (Körperfett 10 % ~ 19 %). Typ 3 ist Normal Gewichtig (Körperfett 20 % ~ 29 %). Typ 4 ist Typ Übergewichtig (Körperfett 30 % ~ 39 %). Typ 5 ist Extrem Fettleibig (40 % ~50 %)

**BMI:** Körpermassenindex. Wird anhand Ihrer persönlichen Daten gemessen. Der Wert wird von 1.0 ~ 99.99 angezeigt.

**Körperfett%:** Wird anhand Ihrer persönlichen Daten gemessen. Der Wert wird von 5 ~ 50 % angezeigt.

**\*Target Heart Rate Programm:** Drücken Sie ENTER um Count, Zeit, Kalorien und T.H.R einzustellen. Verwenden Sie UP oder DOWN um den Wert anzupassen und drücken ENTER um die Werte zu bestätigen. Danach gibt es 10 Arten von Herzraten% - 50 %, 55 %, 60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 % & 95 %, diese können durch das Drücken von UP oder DOWN ausgewählt werden. Drücken Sie ENTER um Ihre Auswahl zu bestätigen. Dann wird die Zielherzfrequenz auf dem Computer angezeigt. Legen Sie ihre Handflächen auf die Pulssensoren. Drücken Sie START und beginnen mit dem Training.  
Der Computer passt den Belastungswiderstand anhand der Pulsfrequenz an.

**\*Benutzerprogramme von U1~U4:** Drücken Sie ENTER um Count, Zeit, Kalorien und T.H.R einzustellen. Verwenden Sie UP oder DOWN um den Wert anzupassen und drücken ENTER um die Werte zu bestätigen. Die erste Säule blinkt auf. Sie können den Widerstand anpassen, indem Sie UP oder DOWN drücken. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen. Sie können sich von Säule 1 bis 16 steigern. Der Computer wird Ihre Voreinstellungen anzeigen. Sie können den Widerstand anhand der UP oder DOWN Taste ändern. Diese Änderungen werden nicht im Computer gespeichert.

**\*Pulse Recovery:** Überprüfen Sie nach dem Training Ihren Puls. Drücken Sie RECOVERY. Der Test wird 1 Minute dauern und wird von 1:00 bis auf 0:00 hinunter zählen. Danach wird das Ergebnis auf dem Computer von F1.0 bis F6.0 angezeigt. Die Zunahme ist 0.1. F1.0 bedeutet das Beste, und F6.0 das schlechteste. Drücken Sie eine beliebige Taste, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.

# AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)

## Aufwärmphase und Abkühlphase

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

### 1. Aufwärmphase:

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

### 2. Trainingsphase:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überforderndes Training.

### 3. Abkühlphase:

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

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

#### Zehen berühren:

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



#### Schulterheben:

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



#### 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 (2)

## **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.



# TRAININGSHINWEISE

## Trainingshinweise

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

### **1. Intensität**

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

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

Wollen Sie Ihre Pulsfrequenz manuell kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a)

Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise

(Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b)

Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten

(im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

### **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) Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

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

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

# PULSMESSTABELLE

## Zielpuls-Tabelle

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

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

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

### **ACHTUNG, Bitte folgendes Beachten:**

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

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



# TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE

## WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

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

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

### **Informationen zur Batterieverordnung:**

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



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

# STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	MÖGL. URSACHE	LÖSUNG
<b>E1 / E5</b>	Kein Geschwindigkeitssignal	1) Überprüfen Sie anhand der Bedienungsanleitung, ob alle Computer-Stecker und Buchsen FEST und richtig angeschlossen sind.
		2) Überprüfen Sie das Magnetbremssystem, um sicher zu stellen, dass es richtig eingestellt ist. Ein Symptom der vorangegangenen Probleme kann der Motor sein. Stellen Sie den Widerstand wieder ein und hören Sie auf ungewöhnliche Geräusche. Wenn dies der Fall ist, kann es sein, dass der Motor beschädigt wurde. Wenn das so ist, muss der Motor überprüft werden.
		3) Motor Probleme Zu den Problemen gehört ein ungewöhnlich lautes Geräusch aus dem Motor, das bedeutet, dass ein Fehler im Getriebe vorliegt. TIPP: Umkehrung des Widerstandes und es erneut versuchen.
		4) Wenn diese Möglichkeit fehlschlägt, muss der Motor ersetzt werden.
<b>E2</b>	Der Computer funktioniert nicht mit der Schnittstelle des IC-Chip	Ziehen Sie den Adapter und/ oder entfernen Sie die Batterien. Dann setzen Sie den Adapter und/ oder die Batterien wieder ein. Dadurch wird der IC-Chip neugestartet und die Schnittstelle sollte den IC-Chip erkennen.
		Entfernen Sie den IC-Chip und setzen diese wieder ein.
		Wenn die Eingliederung nicht funktioniert, muss der IC-Chip durch einen neuen ersetzt werden.
<b>E3</b>	Bei der Körperfettanalyse erscheint die ersten 8sec. keine Herz-Erkennung.	„Bei Handpuls“ Beide Hände sind an den Haltegriffen. Bestätigen Sie indem Sie mit einer Hand den Haltegriff umschließen. Sonst prüfen Sie die Übertragung der Pulsfunktion.
<b>Kein Handpuls Signal, oder ein falsches Handpuls Signal</b>	Der Computer hat das Pulssignal nicht empfangen.	Prüfen Sie, ob die Hand puls Stecker fest in den Sockel eingesetzt sind.
	Der Computer empfängt ein schwaches Puls-Signal.	1)Die Handpulssensoren funktionieren nicht richtig, wenn Ihre Haut zu trocken ist. Bei feuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es erneut.
		2) Die Handpulssensoren müssen festgehalten werden. Wenn Sie während des Trainings die Hände bewegen, kann der Computer die Werte nicht richtig lesen. Vermeiden Sie das verschieben der Hände während des Trainings und halten Sie die Handpulssensoren fest. Wenn Sie die Hände bewegen, benötigt der Computer ein paar sec. um die korrekten Puls-Herz Werte anzuzeigen.
		3) Reinigen Sie die Sensoren regelmäßig, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
		4) Entfernen Sie die Sensoren, um zu überprüfen, die Anschlussgeräte korrekt angeschlossen sind.
		Nachdem Sie alle oben aufgeführten Punkte kontrolliert haben und es nicht funktioniert, kontaktieren Sie Ihren Händler.
Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer durch Kontaktaufnahme mit Ihrem Händler.	

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

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

# GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Steppers 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 Steppers 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!)
- ⇒ Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Steppers 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**