AsVIVA

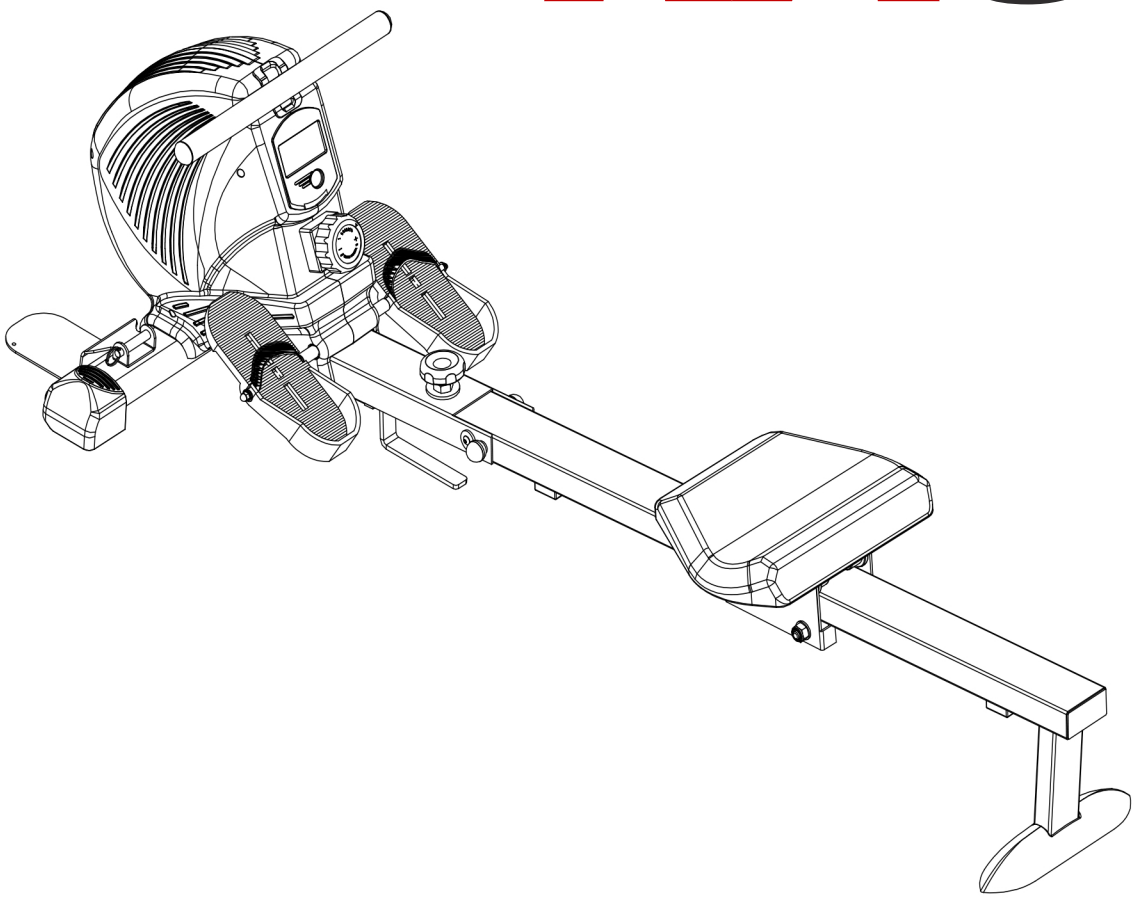
FITNESS | WELLNESS | E-BIKE

RA8_WHITE
PRODUKTINFO

RA8_BLACK
PRODUKTINFO

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

RA8



VERSION: A-BR

www.AsVIVA.de

INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 4
EXPLOSIONSZEICHNUNG 6
TEILELISTE 7
ZUSAMMENBAU 8
COMPUTERFUNKTIONEN 13
AUFWÄRMEN UND DEHNEN 14
TRAININGSHINWEISE 16
PULSMESSTABELLE 17
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE 18
STÖRUNGSSUCHE 19
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 20
GARANTIEBEDINGUNGEN 21

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS 23
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 24
EXPLODED VIEW 26
PARTS LIST 27
ASSEMBLY INSTRUCTIONS 28
COMPUTER FUNCTIONS 33
EXERCISE INSTRUCTIONS 34
WARRANTY DEVICE 36

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

Wichtig !

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

Für unsere Geräte leisten wir die gesetzliche Gewährleistung von 2 Jahren

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

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

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

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

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

AsVIVA
Fitness / Wellness & e-Bike

D- 41542 Dormagen

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

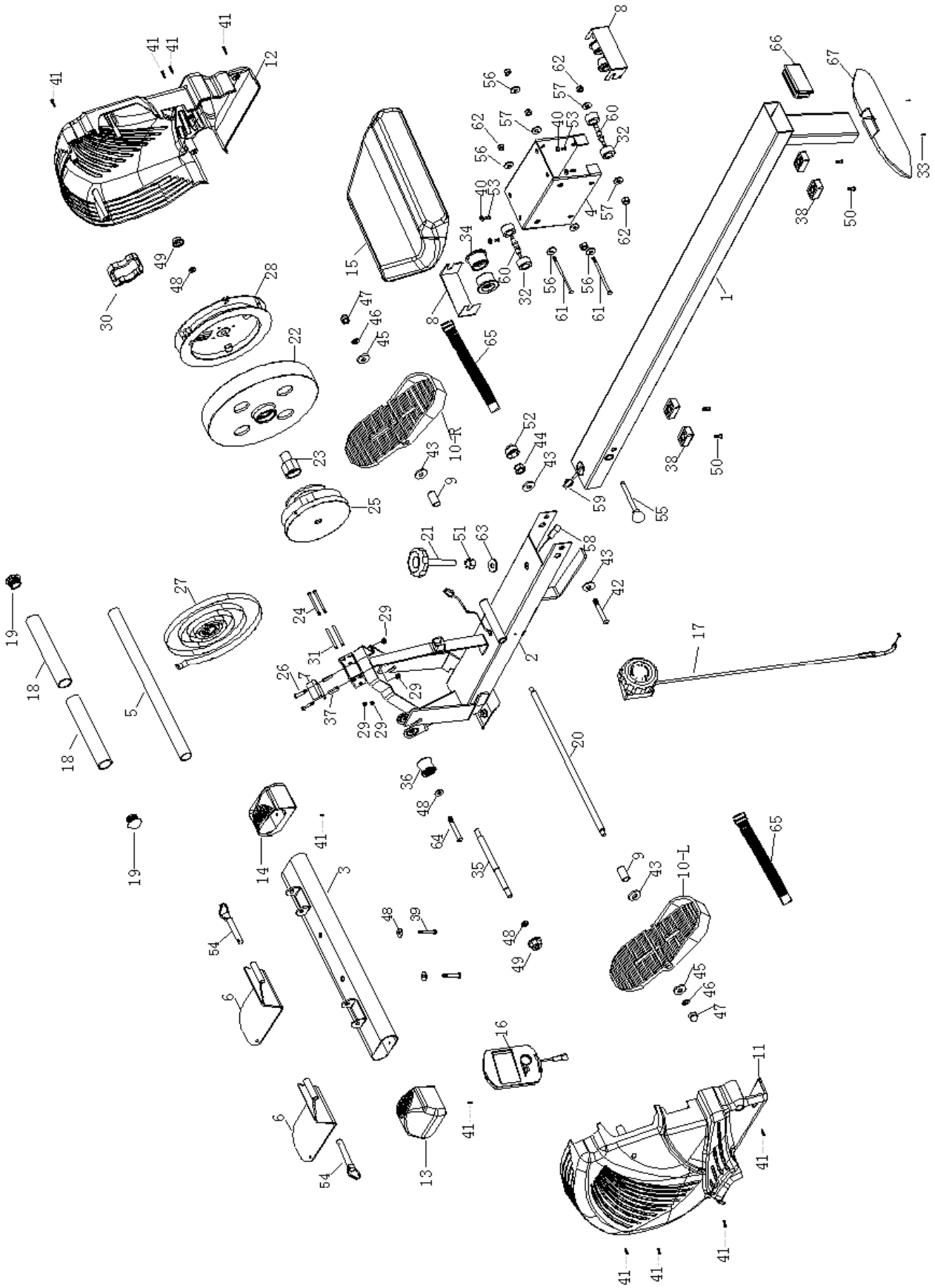
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Bemerkungen: Einige Teile können durch neue Teile ausgetauscht sein!

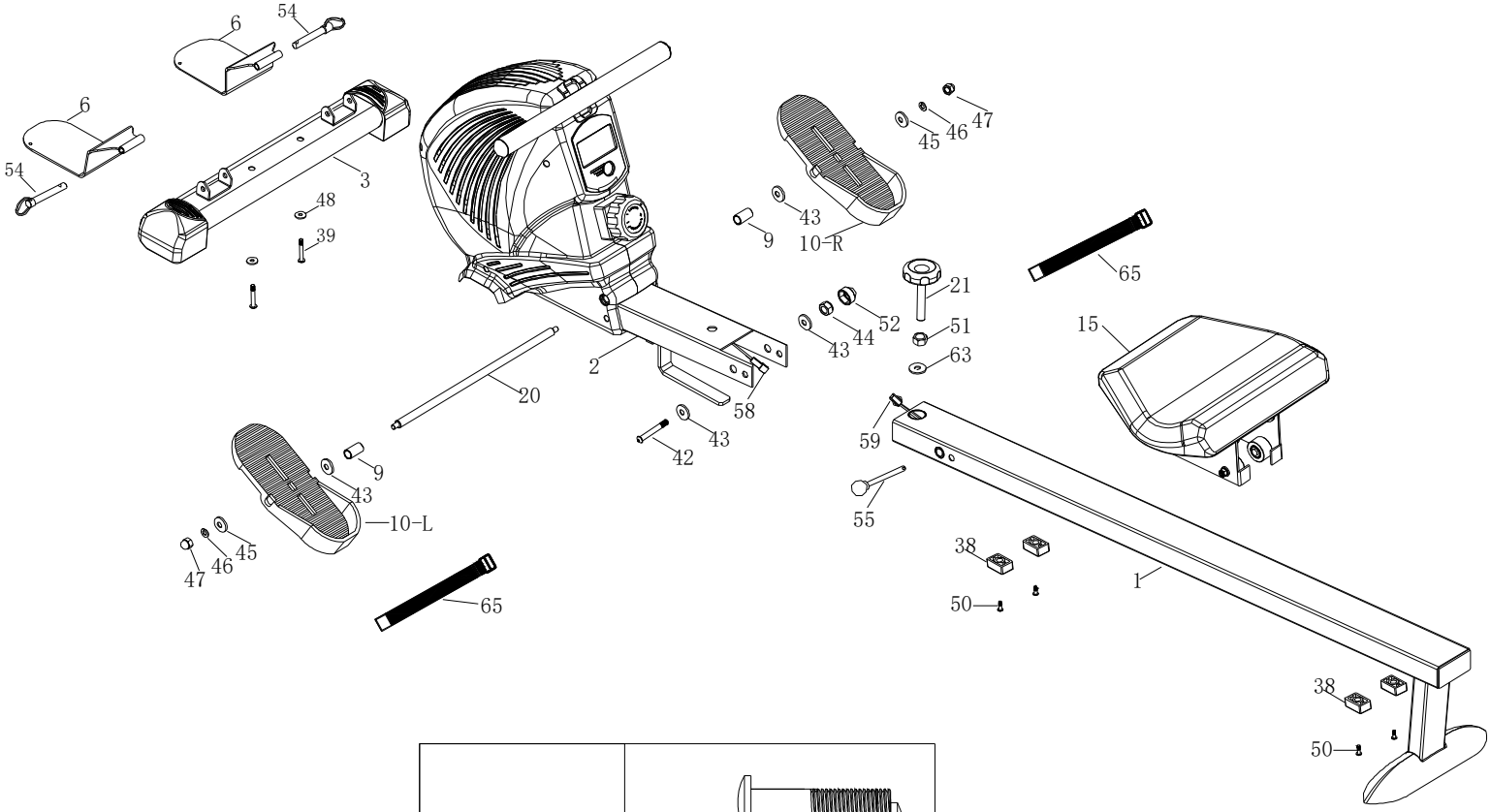
No.	Name	qty	No.	Name	qty
1	seat post	1	35	Flywheel axes	1
2	Main frame	1	36	Belt wheel(include 2pcs 6000 bearing)	1
3	Front stabilizer set	1	37	Belt plastic tube (1)	2
4	Seat fixer	1	38	Seat stopper	4
5	handlebar	1	39	M10*52 screw	2
6	metal pedal	2	40	M6flat washer	4
7	Decorate piece	1	41	M4*20 screw	10
8	Seat wheel cover	2	42	1/2*100 screw	1
9	Pedal gap washer	2	43	flat washer OD22*ID13*2.0T	4
10	Right and left pedal	2	44	1/2 nylon nut	1
11	Left cover	1	45	flat washer OD22*ID8.5*2.0T	2
12	Right cover	1	46	M8 spring washer	2
13	Front stabilizer left endcap	1	47	M8 nut	2
14	Front stabilizer right endcap	1	48	flat washer OD20*ID10.5*2.0	5
15	seat	1	49	M10 nut	2
16	computer	1	50	M8*25 screw	4
17	TCD set	1	51	nut M12*1.75	1
18	Handlebar foam	2	52	1/2 nylon nut cover	1
19	Handlebar endcap	2	53	M6*16screw	4
20	pedal axes	1	54	Pedal pin	2
21	Connection knob	1	55	Main frame pin	1
22	Flywheel	1	56	flat washer OD16*ID8.5*1.5T	4
23	small belt wheel	1	57	flat washer OD14*ID8.5*2.0T	4
24	M6*67screw	2	58	sensor line upper section	1
25	Spring set	1	59	sensor line below section	1
26	M6*40screw	2	60	□9.96*16*M8*13 screw	4
27	belt	1	61	M8*115 screw	2
28	inner magnetic set	1	62	M8 nylon nut	6
29	M6 nylon nut	4	63	flat washer OD32*ID13.5*2.0T	1
30	Rubber ring	1	64	M10*48 screw	1
31	Belt plastic tube (2)	2	65	Pedal belt	2
32	Wheel (2)	4	66	Seat tube endcap	1
33	M4*16 screw	2	67	Rear stabilizer set	1
34	Wheel (1)	4	As-1	All bolds and screws and nuts	

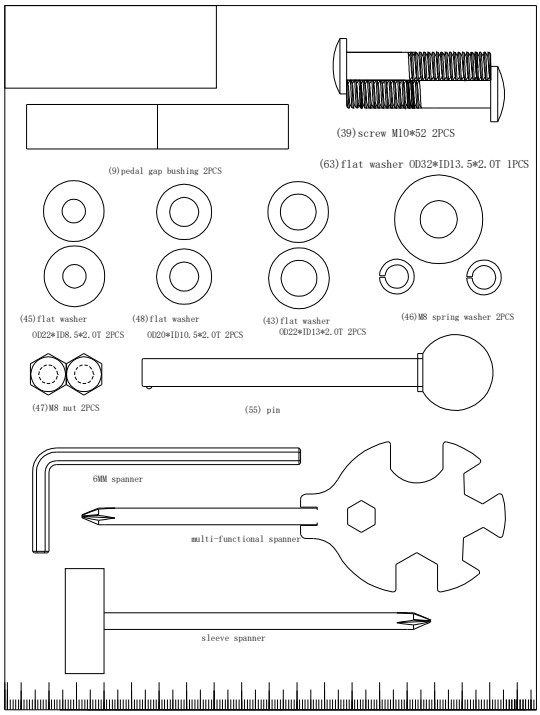
TEILELISTE

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

Überzeugen Sie sich bei der Montage des Rudergerätes, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

Anbei eine vor dem Zusammenbau hilfreiche Übersicht der Einzelteile:

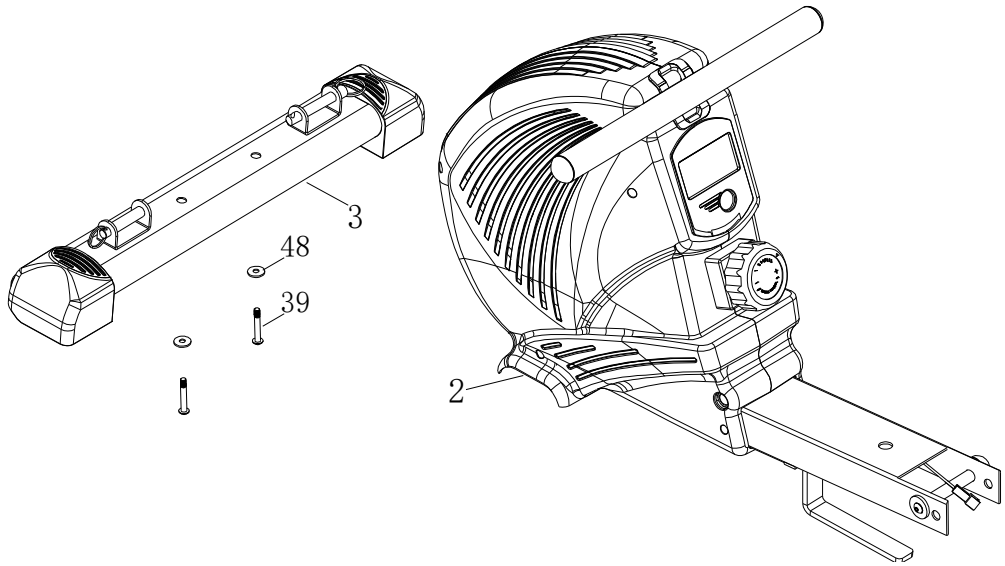


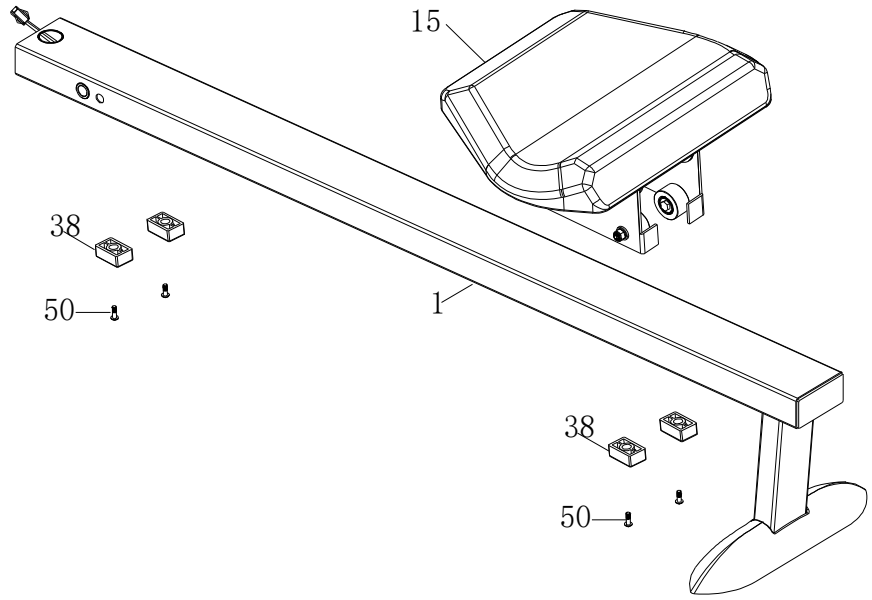


ZUSAMMENBAU

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

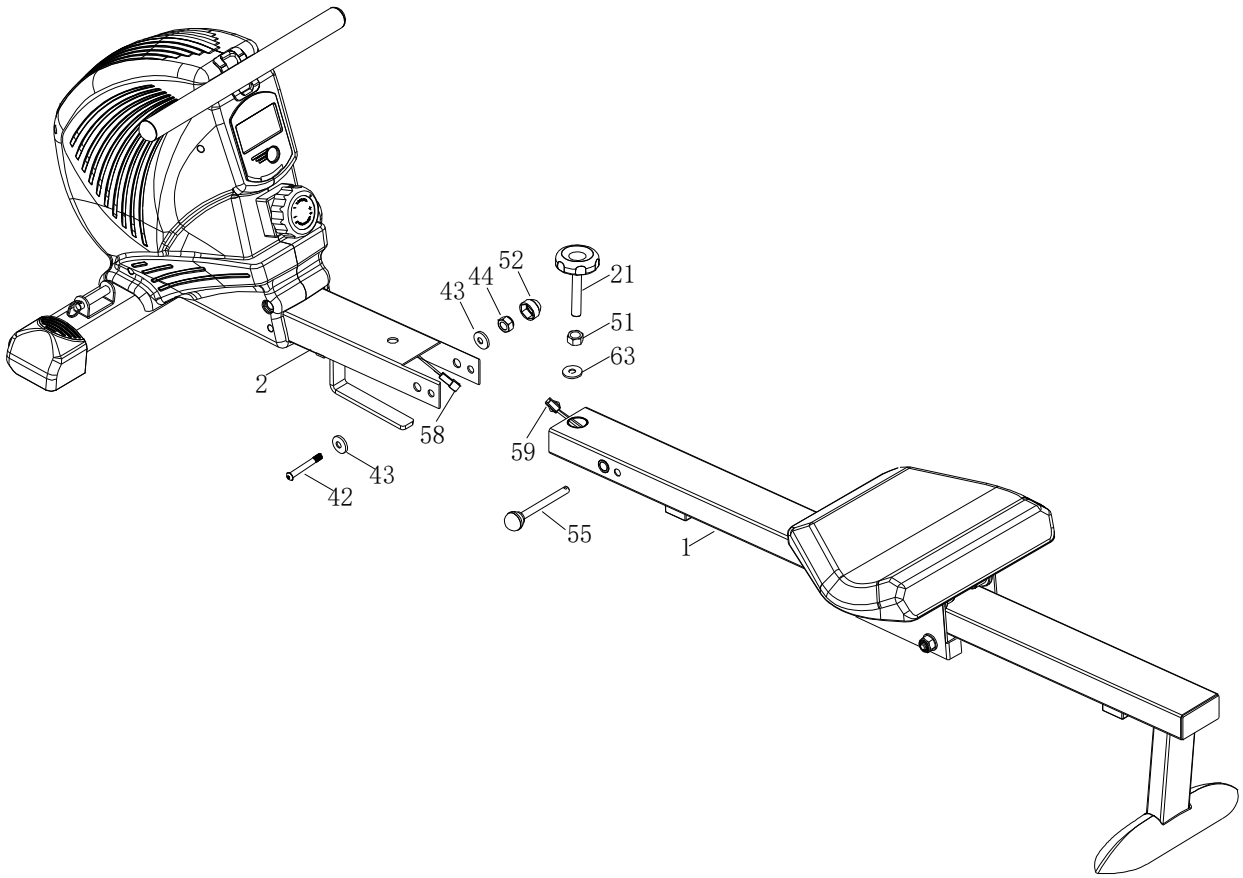
BEACHTEN SIE:
Bevor Sie mit der Montage starten, lesen und verstehen Sie alle Instruktionen.

Montage des vorderen Stabilisators	
	**SCHRITT 1** Montieren Sie den vorderen Standfuß (3) am Hauptrahmen (2). Hierzu benötigen Sie jeweils die Schrauben M10*52 (39) und Unterlegscheiben OD20*ID10.5*2.0T (48).

Montage der Sitzschlittens	
	**SCHRITT 2** Lösen Sie die vier Schrauben M8*25 (50) und die vier „seat stopper“ (38), welche unter dem Sitz vormontiert sind. Führen Sie den Sitz (15) auf die Gleitschiene (1) und befestigen die vier Schrauben (50) und vier „seat stopper“ (38) wieder.

ZUSAMMENBAU

Montage des Gleitschiene



SCHRITT 3

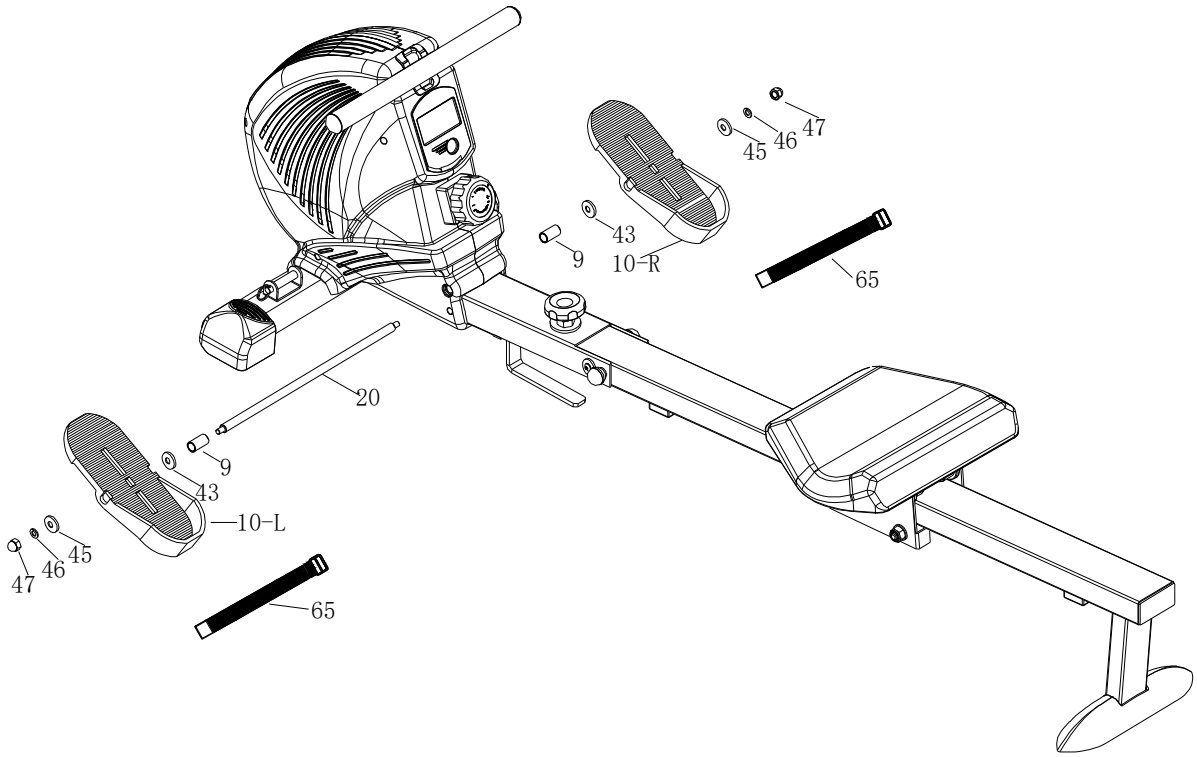
Lösen die zunächst folgende am Hauptrahmen vormontierten Teile: Schraube 1/2*100 (42), Unterlegscheiben OD22*ID13*2.0T (43), Mutter ½ (44) und Mutterkappe 1/2 (52). Verbinden Sie anschließend das Sensorkabel (58) mit dem Sensorkabel (59) welches aus der Schiene (1) kommt.

Führen Sie die Schiene (1) auf den Hauptrahmen (2) und fixieren Sie diese mit dem Pin (55). Anschließend die Schraube 1/2*100 (42), Unterlegscheiben OD22*ID13*2.0T (43), Mutter ½ (44) und Mutterkappe 1/2 (52) befestigen.

Dann die Schiene (1) und den Hauptrahmen (2) mit dem Pin (21), einer Mutter M12*1.75 (51) und Unterlegscheibe OD32*ID13.5*2.0T (63) sichern.

ZUSAMMENBAU

Montage der Fußschalen

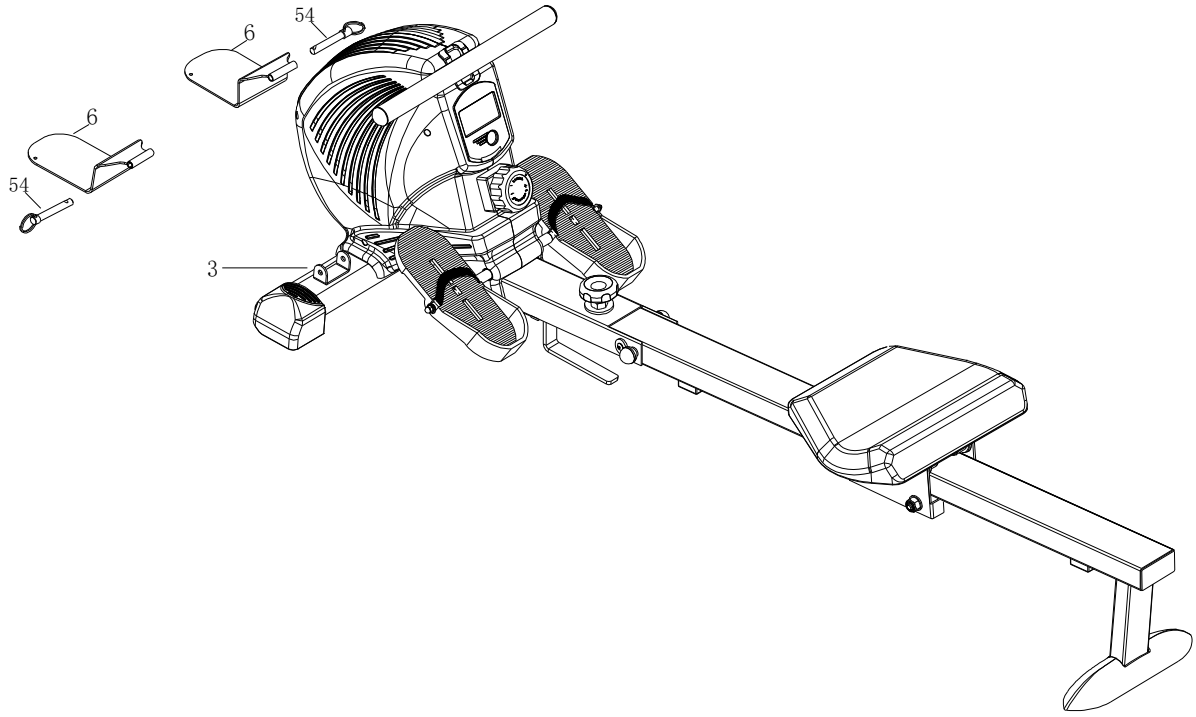


SCHRITT 4

Montieren Sie die Pedalache (20) am Hauptrahmen (2). Verwenden Sie hierfür zwei Mal den Aufsatz (9), zwei Unterlegscheiben OD22*ID13*2.0T (43), die Pedale (10-L, 10-R) (diese werden auf die Achse 20 geführt). Anschließend befestigen Sie die Einheit mit zwei Unterlegscheiben OD22*ID8.5*2.0T (45), zwei M8 Sicherungsscheiben (46), zwei M8 Muttern (47). Ziehen Sie diese mit einem 6MM Schlüssel fest. Befestigen Sie dann die Pedalgurte (65) auf den beiden Pedalen.

ZUSAMMENBAU

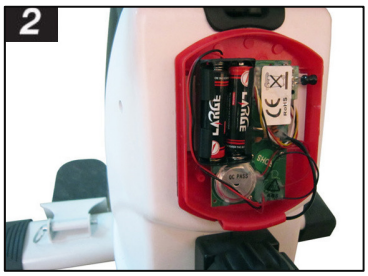
Montage der vorderen Standfüße



SCHRITT 5

Entfernen Sie den auf dem vorderen Stabilisator (3) vormontierten Sicherheits-Pin (54). Befestigen Sie die Standfüße (6) mit Hilfe der Pins (54) am vorderen Stabilisator (3).

Austausch der Batterien im Computer



SCHRITT 6

Entfernen Sie die Abdeckung des Computers und tauschen Sie die Batterien aus.

Das Gerät ist fertig montiert. Bitte überprüfen Sie nochmals alle Verschraubungen und ziehen diese nach. Die Schiene kann einfach durch Lösen der Feststellschraube an der Schiene von der waagerechten Position auf die Senkrechte gehoben werden. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training. Ihr AsVIVA Team!

COMPUTERFUNKTIONEN

HINWEIS :

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

Auto an/aus	Der Computer schaltet sich automatisch an, sobald Sie mit dem Training beginnen.
Funktionsknopf/	Die große Taste ist der „Modus”- oder Funktionsknopf.
Modus	Mit ihm können Sie zwischen den verschiedenen Anzeige-Modi umschalten, die hier im folgenden beschrieben werden.
Scan	„Modus” drücken, bis der Pfeil auf SCAN zeigt. Der Computer wird dann automatisch durch die Funktionen Trainingszeit, Kalorien, Geschwindigkeit und Distanz wechseln und diese für ca. 4 Sekunden anzeigen.
Zeit	Zeigt die bisher trainierte Zeit an.
Kalorien	Zeigt die verbrauchten Kalorien an.
Count	Zeigt die Summe der bisher getätigten Ruderschläge an.
T. Count	Zeigt die Summe aller Ruderschläge der Trainingseinheiten an.

Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.
Dieser Computer wurde nach den entsprechend zutreffenden EMV Normen getestet.
Dennoch kann es passieren, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

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

2. **Trainingsphase:**
   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

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.

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

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

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

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

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

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

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

Alter	Ziel Puls Zone 50-75 %	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.a.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zur vermeiden.
Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

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

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

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

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

STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
Keine Anzeige	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob der Stromanschluss gewährleistet ist
	Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer
Keine Geschwindigkeits-anzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitungen und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
		Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft.	
	Der Computer ist fehlerhaft	
Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleitungsstecker zum Computer
	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal.	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal.
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihrem Körper und den Pulssensoren zu sichern.

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 Garantiebedingung nach).

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Fahrrades aus dem Hause AsVIVA.
Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts,
steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.
Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe des Fahrrades durch den Fachhändler.
Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes.
Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen,
dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, für den Erwerb eines AsVIVA-Markenproduktes. Wir freuen uns, dass wir Sie mit unseren Produkten überzeugen und Sie als Kunden hinzu gewinnen konnten.

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.
Sollte ein von Ihnen erworbenes AsVIVA-Produkt dennoch eine Störung aufweisen, bitten wir Sie sich an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen) zu wenden.
Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.
Neben der gesetzlich vorgeschriebenen Gewährleistung von 24 Monaten, bieten wir Ihnen auf alle AsVIVA-Produkte eine kostenfreie 5-Jahre-Garantie, gemäß nachfolgenden Bedingungen, an.
Ihre gesetzlichen Rechte bleiben hiervon unberührt.

FEHLERBESCHREIBUNGEN
Unsere Fitnessgeräte wurden speziell für den Heimgebrauch entwickelt und ermöglichen Ihnen, Dank der hochwertigen Verarbeitung ein dauerhaftes Training.
Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch. Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport **(am Ende der Bedingungen).**
Um Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen zu können, benötigen wir eine möglichst genaue Störungsbeschreibung unter Nennung der Rechnungsnummer, der genauen Artikelnummer, sowie der betroffenen Teile (Teilenummern entnehmen Sie bitte der Explosionszeichnung aus dem Bedienungshandbuch).

GARANTIEINHABER
Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neugekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

GARANTIEZEIT
Ab Übergabe / Abholung des Produktes beginnt die in unserem Online-Shop (www.asviva.de) hinterlegte Garantiezeit.

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN
Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:
1. Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
2. Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness
3. Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich z.B. Fitnessstudio

GARANTIE-SERVICE
Während der Garantiezeit werden Produkte, welche aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte / Störungen aufweisen (kein Verschleiß), nach unserer Wahl repariert oder ersetzt.
Ersatzteile, welche bei der Erstmontage selbst anzubringen waren, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen.
Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Eine Instandsetzung bzw. ein Austausch in der Garantiezeit führt weder zu einer Verlängerung der Garantie noch wird die Garantie erneuert.

GARANTIEBEDINGUNGEN

BEDINGUNGEN

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:
1. Sie sich in unserem Online-Shop als Kunde registriert haben,
2. das Produkt ausschließlich zum privaten Gebrauch genutzt wird.

Gewerblicher Kauf und oder Nutzung von AsVIVA-Produkten führt zum Ausschluss der Garantie.

Muss das Produkt in der Garantie zur Reparatur eingeschickt werden, übernehmen wir als Hersteller die Transport und Versicherungskosten, es sei denn, es wird eine andere Versandart als die von uns vorgegebene verwendet.
Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Ist der Defekt / die Störung berechtigt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät von uns zurück. Ist der Defekt / die Störung aus folgenden Gründen nicht berechtigt, müssen wir Ihnen die angefallenen Kosten in Rechnung stellen:

- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Produkt geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung / Wartung und Pflege
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von unserem Support angewiesen oder autorisiert wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche
- Verschleißteile*

*(Zug-) Seile, Kugellager, Antriebs- und Laufriemen, Laufbretter, Laufrollen, (Sitz-) Polster, Zylinder, Griffe, Pedalriemen, Federn, Bremsbeläge, Pedale, Speichen, Felgen, Beleuchtung

KAUFBELEG & SERIENNUMMER
Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können.
Bitte halten Sie die Kundennummer und / oder Rechnungsnummer möglichst schon bei Kontaktaufnahme mit unserem Kundensupport bereit. Dies ermöglicht eine zeitnahe Bearbeitung.

SERVICE AUSSERHALB DER GARANTIE
Sollte Ihr AsVIVA Produkt auch nach Ablauf der Garantiezeit bzw. außerhalb der gesetzlichen Gewährleistung einen Defekt / eine Störung aufweisen, wie z.B. Verschleißteile und Abnutzung, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Wenden Sie sich auch hier bitte via Ticket an unseren Kundensupport.
In diesem Fall sind alle anfallenden Kosten von Ihnen zu tragen.

Kundensupport: https://www.asviva.de/kontakt
Service Hotline: 02133 - 889 002 0

AsVIVA
Dormagen
www.asviva.de

WARRANTY TERMS

Important !

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

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

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

Our service address: http://www.asviva.de/kontakt

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

3. **Is a specific part damaged?**
   Please tell us the exact part number using the parts list.

4. **Is there a fault with the unit?**
   Should you have the possibility of a video recording e.g. Mobile phone camera, pick up the error and send us the video or picture material.

D- 41542 Dormagen

E-Mail : http://www.asviva.de/kontakt
Internetadresse : 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.

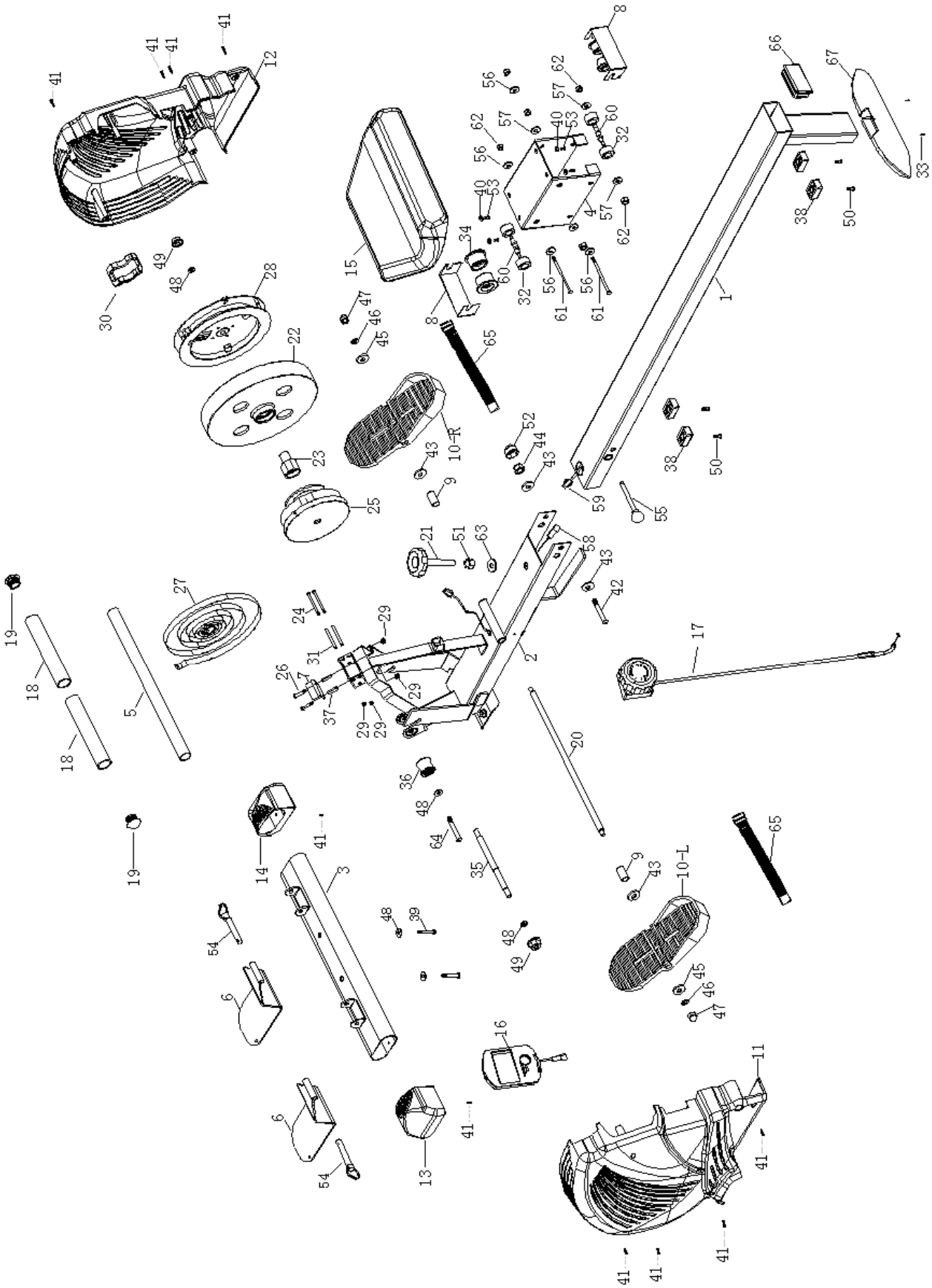
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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 weigh more than 120 Kg.

EXPLODED VIEW



PARTS LIST

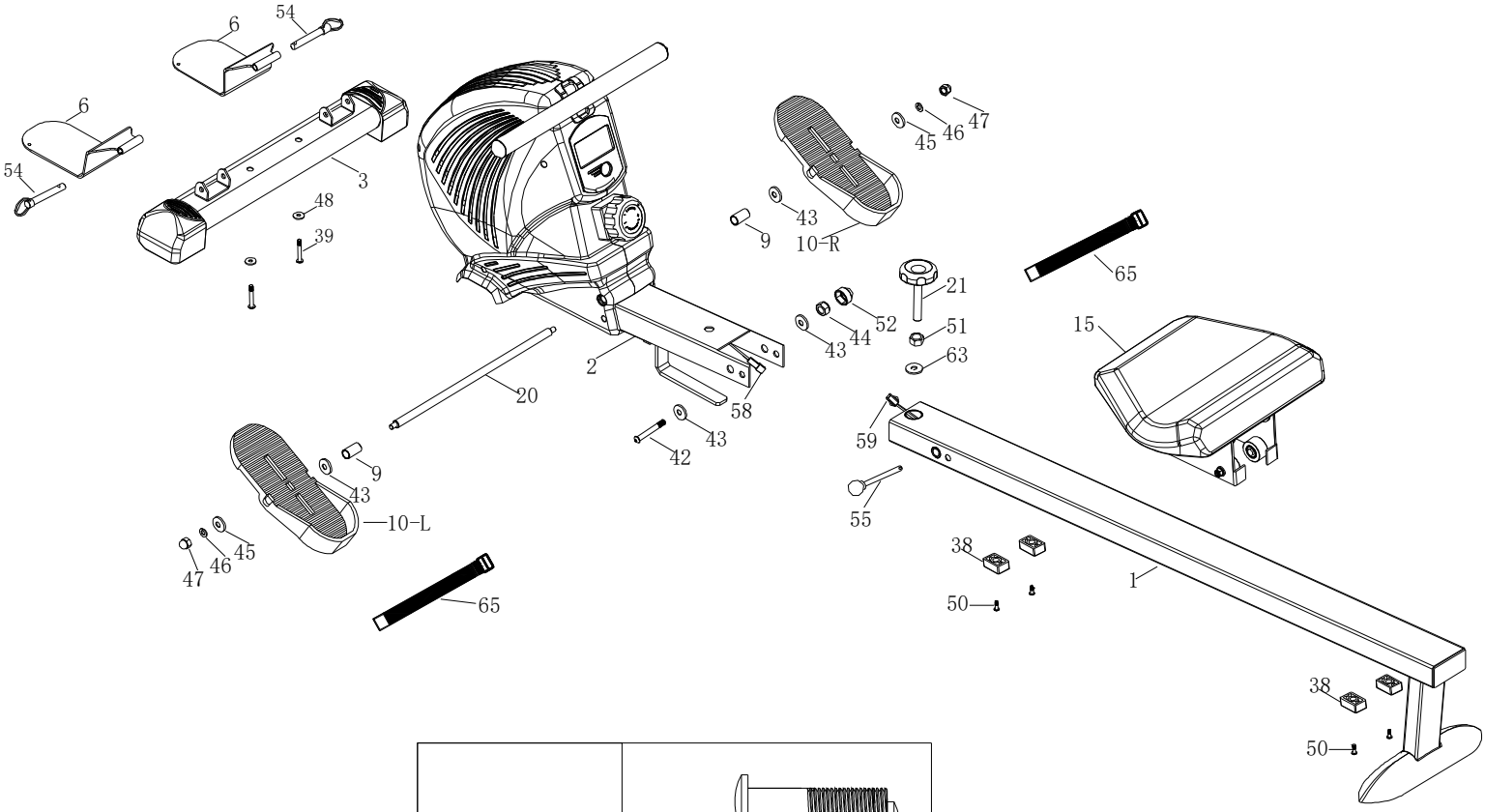
Note: Some parts could have been replaced by other parts.

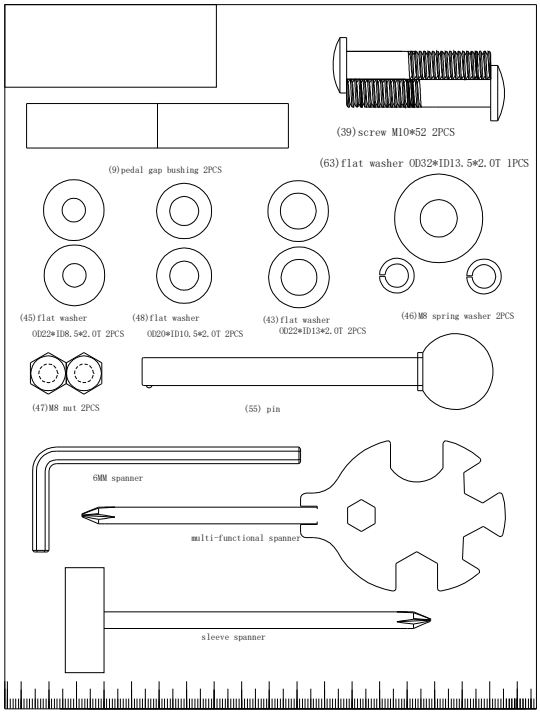
No.	Name	qty	No.	Name	qty
1	seat post	1	35	Flywheel axes	1
2	Main frame	1	36	Belt wheel(include 2pcs 6000 bearing)	1
3	Front stabilizer set	1	37	Belt plastic tube (1)	2
4	Seat fixer	1	38	Seat stopper	4
5	handlebar	1	39	M10*52 screw	2
6	metal pedal	2	40	M6flat washer	4
7	Decorate piece	1	41	M4*20 screw	10
8	Seat wheel cover	2	42	1/2*100 screw	1
9	Pedal gap washer	2	43	flat washer OD22*ID13*2.0T	4
10	Right and left pedal	2	44	1/2 nylon nut	1
11	Left cover	1	45	flat washer OD22*ID8.5*2.0T	2
12	Right cover	1	46	M8 spring washer	2
13	Front stabilizer left endcap	1	47	M8 nut	2
14	Front stabilizer right endcap	1	48	flat washer OD20*ID10.5*2.0	5
15	seat	1	49	M10 nut	2
16	computer	1	50	M8*25 screw	4
17	TCD set	1	51	nut M12*1.75	1
18	Handlebar foam	2	52	1/2 nylon nut cover	1
19	Handlebar endcap	2	53	M6*16screw	4
20	pedal axes	1	54	Pedal pin	2
21	Connection knob	1	55	Main frame pin	1
22	Flywheel	1	56	flat washer OD16*ID8.5*1.5T	4
23	small belt wheel	1	57	flat washer OD14*ID8.5*2.0T	4
24	M6*67screw	2	58	sensor line upper section	1
25	Spring set	1	59	sensor line below section	1
26	M6*40screw	2	60	□9.96*16*M8*13 screw	4
27	belt	1	61	M8*115 screw	2
28	inner magnetic set	1	62	M8 nylon nut	6
29	M6 nylon nut	4	63	flat washer OD32*ID13.5*2.0T	1
30	Rubber ring	1	64	M10*48 screw	1
31	Belt plastic tube (2)	2	65	Pedal belt	2
32	Wheel (2)	4	66	Seat tube endcap	1
33	M4*16 screw	2	67	Rear stabilizer set	1
34	Wheel (1)	4	As-1	All bolds and screws and nuts	

PARTS LIST

Please kindly read the manual instructions carefully before you start to assemble.

Please check if all parts are available.

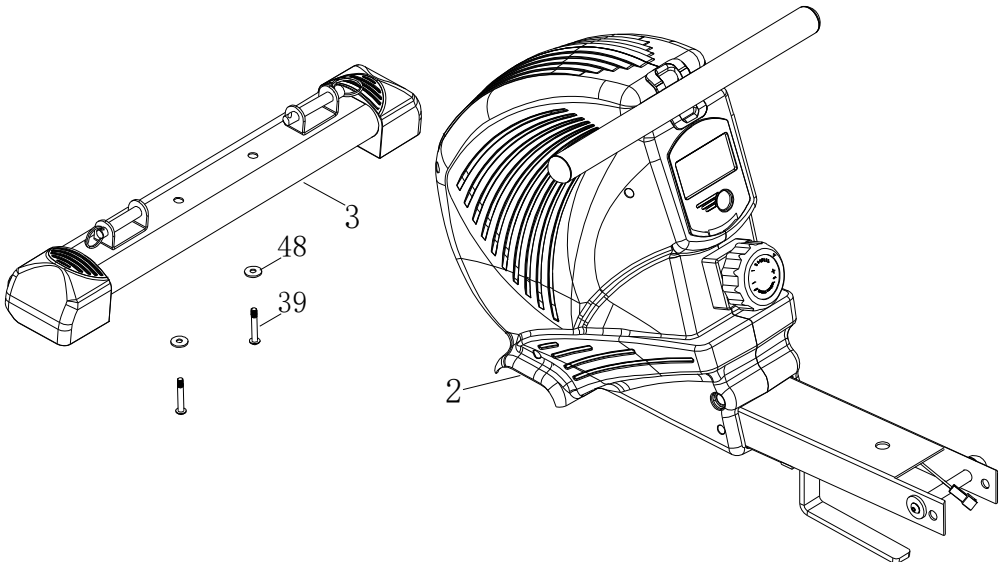


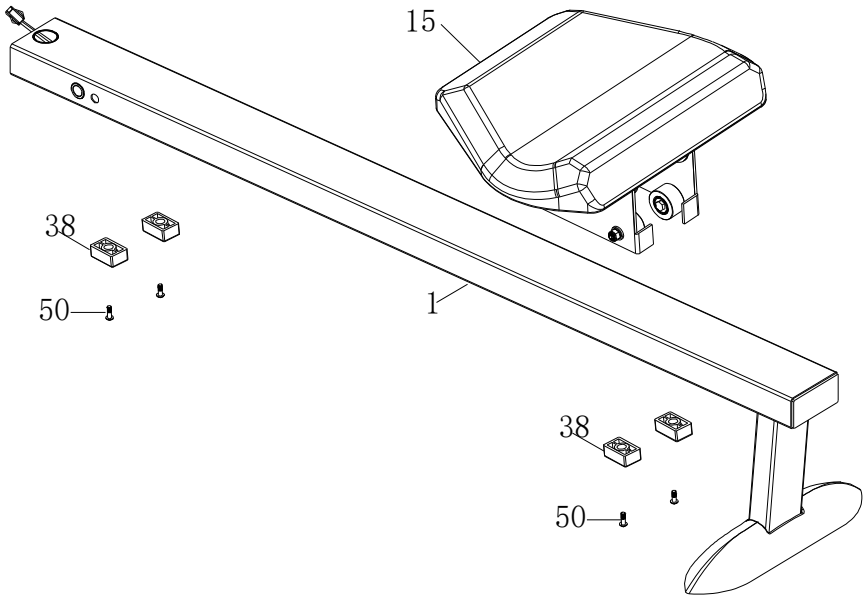


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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

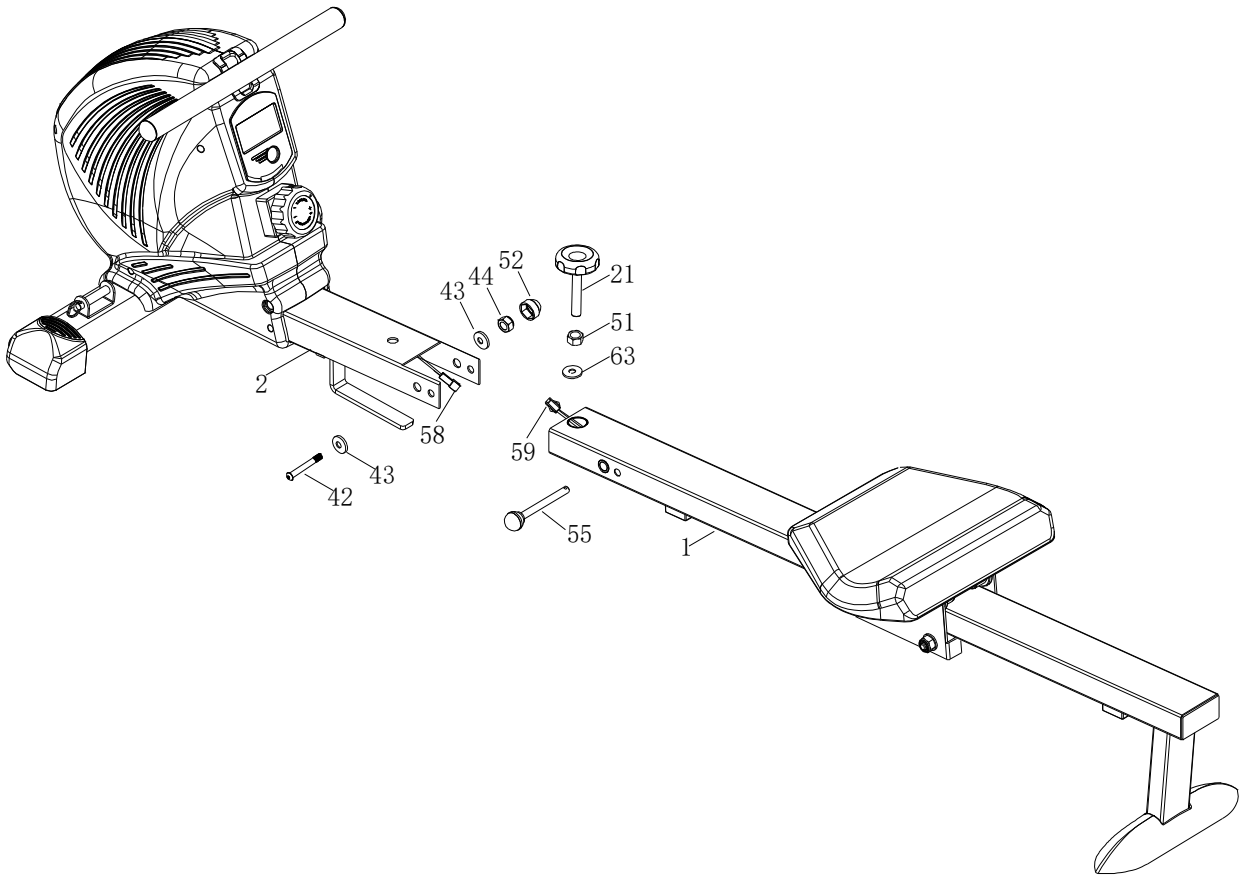
BEACHTEN SIE:
Bevor Sie mit der Montage starten, lesen und verstehen Sie alle Instruktionen.

STEP 1	
	Put front stabilizer set（3）under the main frame, lock with screw M10*52（39）and flat washer OD20*ID10.5*2.0T(48).

STEP 2	
	Unscrew 4pcs M8*25 screw(50) and 4pcs seat stopper(38) which premounted under seat post(1). Insert seat(15) into seat post(1), lock with 4pcs M8*25 screw(50) and 4pcs seat stopper (38).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

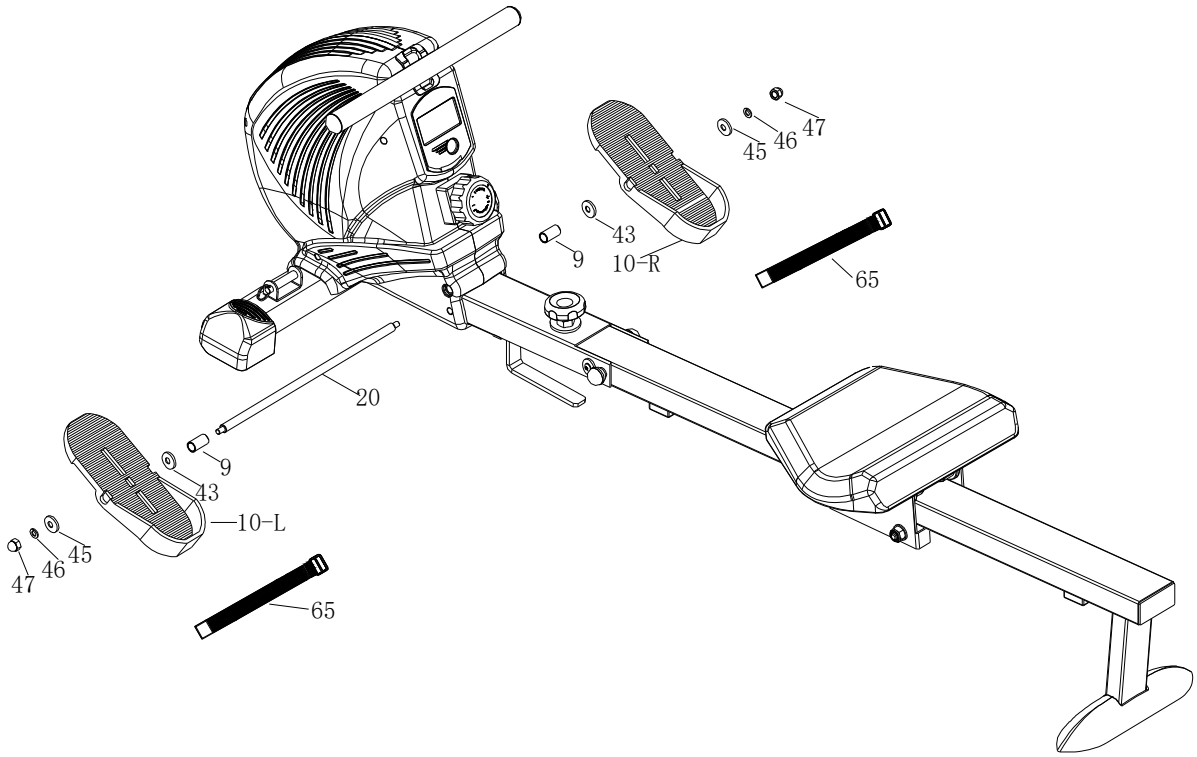
STEP 3



Unscrew 1pcs 1/2*100 screw(42)、2pcs flat washer OD22*ID13*2.0T(43)、1pcs 1/2 nylon nut(44) and 1pcs 1/2 nylon nut cover(52) which are premounted on the main frame . connect sensor line upper section(58) with sensor line below section(59).
Insert seat post(1) into main frame (2),insert main frame pin(55) into main frame and seat post(1), lock with 1pcs 1/2*100 screw(42)、2pcs flat washer OD22*ID13*2.0T(43)、1pcs 1/2 nylon nut(44) and 1pcs 1/2 nylon nut cover(52).
connect seat post and main frame with connection pin(21) , nut M12*1.75 (51) and flat washer OD32*ID13.5*2.0T(63).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

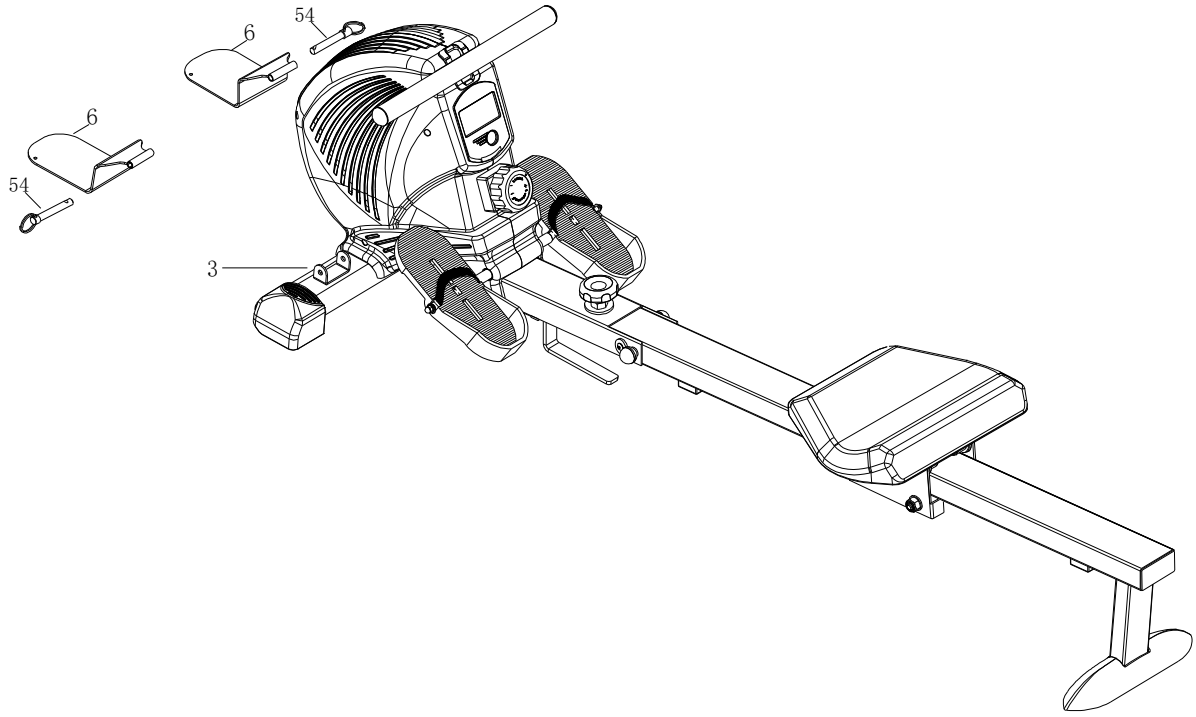
STEP 4



Insert pedal axes(20) into the hole on the main frame. Insert 2pcs pedal gap washer(9)、2pcs flat washer OD22*ID13*2.0T(43), 2pcs pedal(10-L、10-R) into pedal axes(20), lock with 2pcs flat washer OD22*ID8.5*2.0T(45)、2pcs M8spring washer(46)、2pcs M8 nut (47), tight with 6MM spanner and seelve spanner. Put pedal belt(65) on pedal.

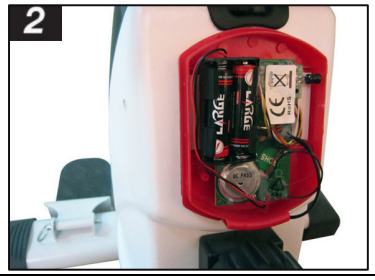
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5



Take out the metal pedal pin(54) which is premounted on the front stabilizer(3), put the metal pedal (6)into the U shape metal piece on the front stabilizer set(3),insert and lock with metal pedal pin(54).

STEP 6



Take out the computer and replace the battery.

The item is fully assembled now. Please check all bolts and screws before using this item.

Your Team of AsVIVA!

COMPUTER FUNCTIONS

NOTE :

1. The meter will automatically start or stop functioning by simply starting or stopping exercise.
2. The monitor will automatically shut off when there is no signal coming in for 4 minutes. Press any key or start exercise to wake up the monitor.

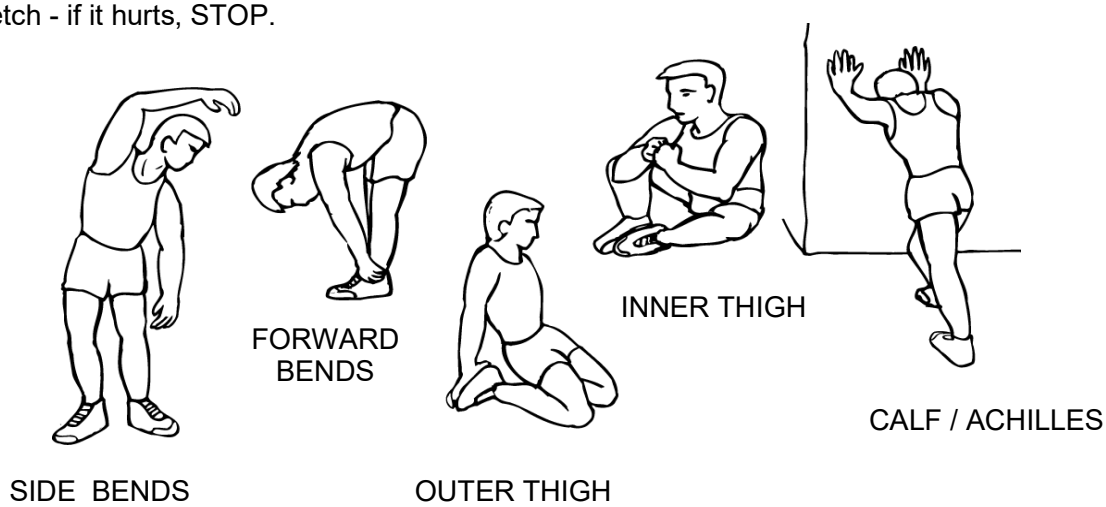
Auto on/off	The computer will start automatically after starting with training.
Mode	Press to select function display on the monitor and hold the button for 2 seconds to total reset all function value.
Count	Accumulates workout counts.
T. Count	Accumulates total counts for different exercise session.
Time	Accumulates workout time.
Count / Min	Display count per minute.
Cal	Accumulate consumed calories during exercise.
Scan	Automatically scan through COUNT, TIME, TOTAL COUNT, COUNT/MIN, CALORIES, PULSE.
Pulse	Display current heart rate (beat per minute).

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **ELLIPTICAL TRAINER** will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

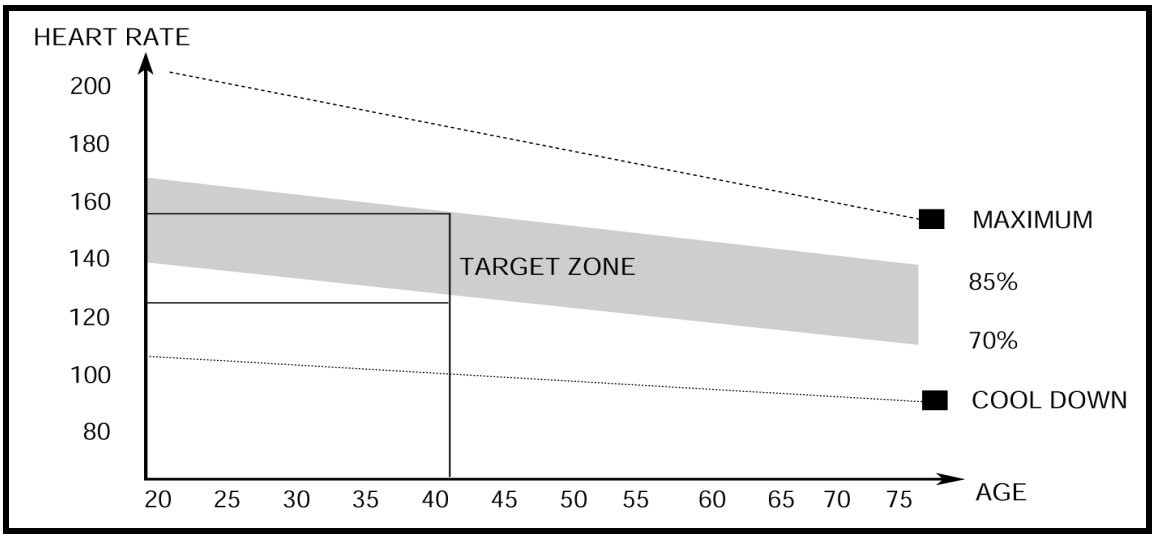
1. The Warm Up Phase

This stage helps 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. The 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 but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

EXERCISE INSTRUCTIONS

3. The 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 **ELLIPTICAL TRAINER** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our 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.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.
According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2002,
You have a legal warranty period of 2 years.
The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.
In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty
period.

In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory
So-called reversal of the burden of proof for a period of 6 months after delivery of
the product. This means that the seller is responsible for proving, if an error occurs,
That the defect was not present at the time of handing over and was not caused by improper use, function-related wear or abuse.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Tteam