



# VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

# S15



# INHALTSVERZEICHNIS

|  |    |
|--|----|
| GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN .....      | 3  |
| WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT ..... | 4  |
| WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....     | 5  |
| EXPLOSIONSZEICHNUNG.....               | 7  |
| TEILELISTE .....                       | 8  |
| MONTAGE.....                           | 11 |
| INBETRIEBNAHME.....                    | 14 |
| COMPUTER.....                          | 15 |
| AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....              | 21 |
| TRAININGSHINWEISE .....                | 23 |
| WARTUNG UND PFLEGE .....               | 24 |
| GEWÄHRLEISTUNGSRECHT .....             | 25 |

# TABLE OF CONTENT

|  |    |
|--|----|
| WARRANTY TERMS .....                           | 26 |
| IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT ..... | 27 |
| IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS .....            | 28 |
| EXPLODED DIAGRAM .....                         | 30 |
| PART LIST.....                                 | 31 |
| ASSEMBLY .....                                 | 34 |
| OPERATION .....                                | 37 |
| COMPUTER.....                                  | 38 |
| EXERCISE INSTRUCTIONS.....                     | 44 |
| WARRANTY DEVICE .....                          | 46 |

# 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 HINWEISE ZU IHREM GERÄT

Danke, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben und für das damit entgegengebrachte Vertrauen. Um Ihnen ein einwandfreies Produkt liefern zu können, obliegen alle unsere Produkte und deren Produktion einer ständigen sowie ausführlichen Qualitätskontrolle.

Sollte dennoch ein Fehler auftreten, Ihnen das Produkt nicht zusagen oder sollten Sie Anmerkungen und Vorschläge haben, so bitten wir Sie nicht zu zögern und Kontakt mit unserem Support unter [service@asviva.de](mailto:service@asviva.de) aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

## WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum des 30-tägigen Widerrufsrechts auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Eine 30-tägige Nutzung der Produkte oder Fahrleistungen von über 5km (z.B. bei Fahrrädern oder Indoor Cycles) fallen nicht unter die übliche Testphase.
- Der von Ihnen erworbene Artikel wurde frei Bordsteinkante und verpackt geliefert, daher wird dieser im Falle eines Widerrufs oder eines Defekts wieder im verpackten Zustand und frei Bordsteinkante abgeholt.
- Sollten Sie keine Verpackungen mehr besitzen, so können wir Ihnen nach Absprache eine zukommen lassen (Erhalt der Verpackung und Abholung des Gerätes erfolgen nicht am selben Tag).
- Die Instandsetzung eines Produktes findet in unserem Hause statt. Ein Vor-Ort-Service ist nicht möglich.

### Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES  
WIDERRUFS  
IN UNSEREM HAUSE



BITTE WARE VERPACKEN.  
NACH RÜCKINFO AN UNSEREN  
SUPPORT WIRD DIE ABHOLUNG  
FREI BORDSTEINKANTE EINGELEITET



EINGANGSPRÜFUNG  
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT  
AUF DIE URSPRÜNGLICHE  
ZAHLUNGSART



### Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER  
FEHLERMELDUNG UND  
AUSWERTUNG DIESER  
IN UNSEREM HAUSE



BITTE HAUPTGERÄT VERPACKEN.  
NACH RÜCKINFO AN UNSEREN  
SUPPORT WIRD DIE ABHOLUNG  
FREI BORDSTEINKANTE EINGELEITET



REPARATUR IN  
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN  
UND ANLIEFERUNG  
FREI BORDSTEINKANTE



# 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



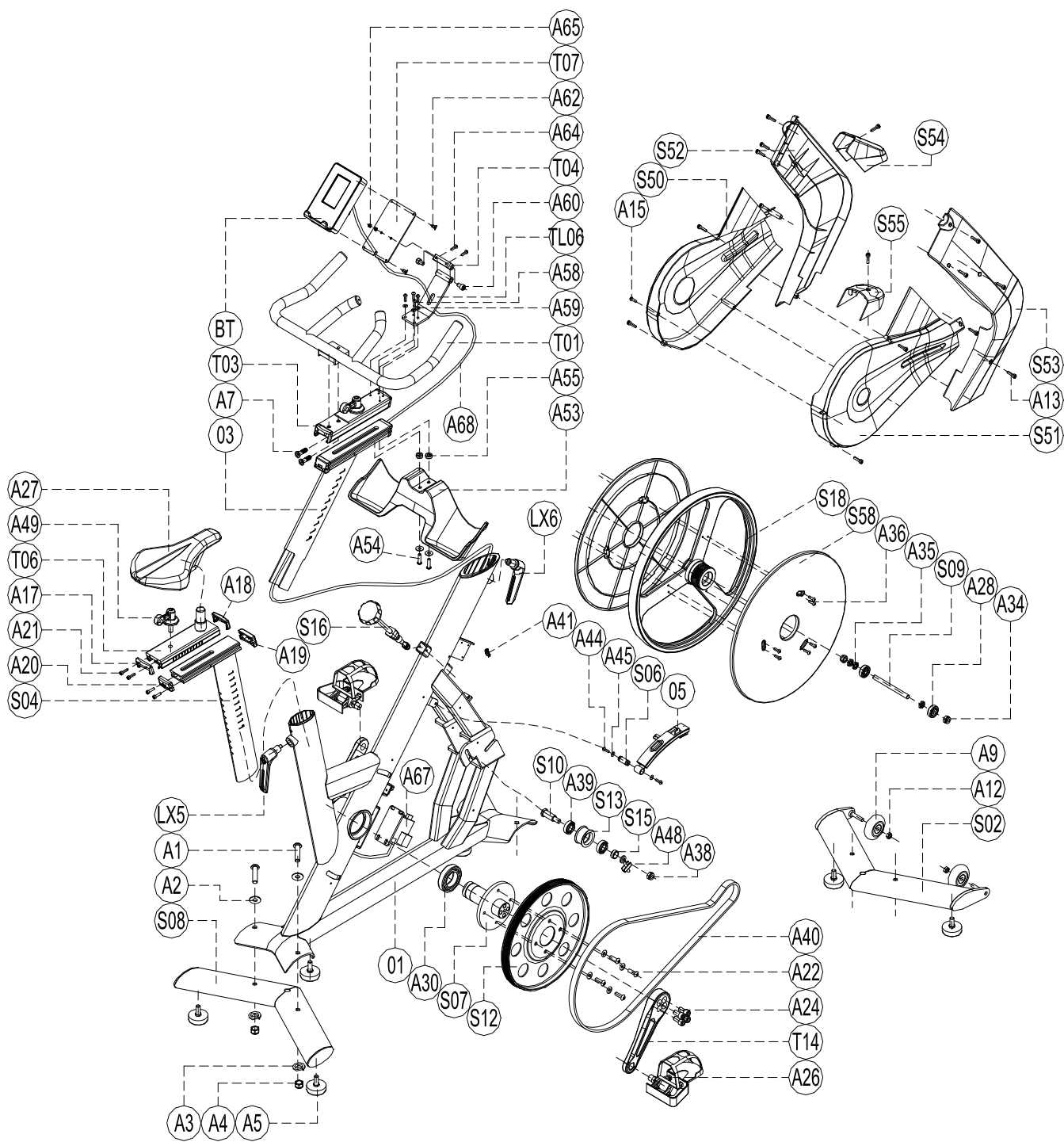
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

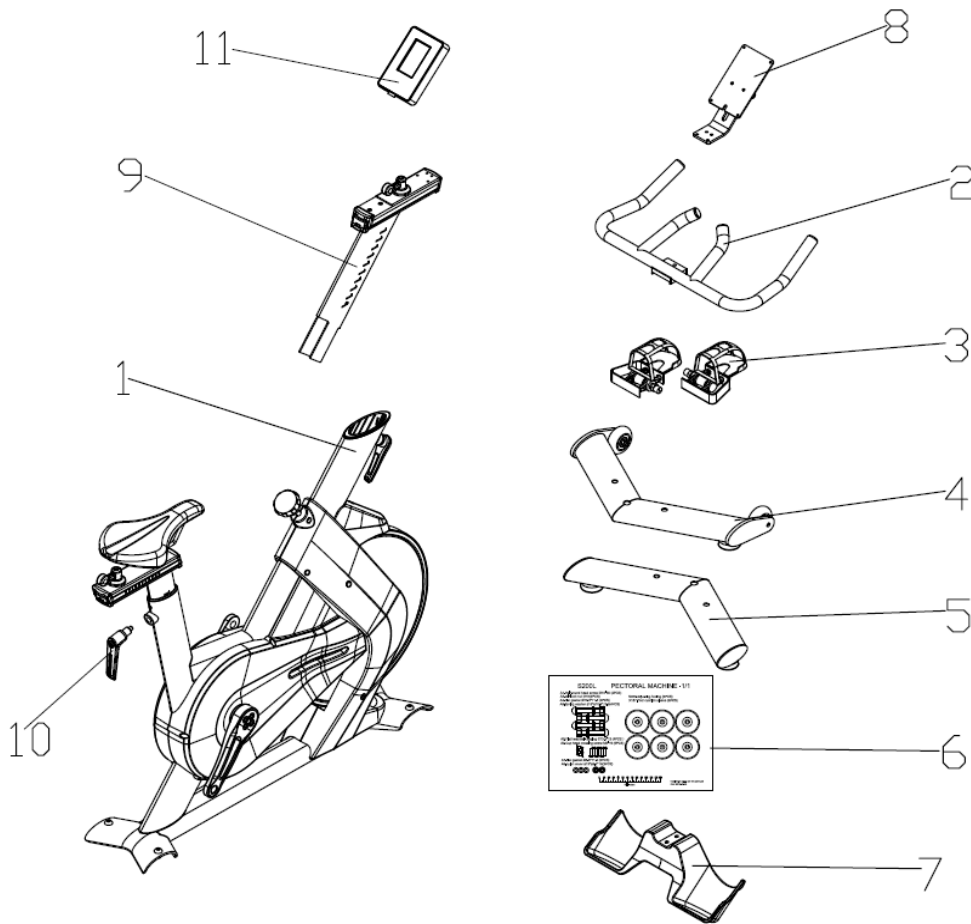
| Serial No. | Name  | Quantity | Serial No. | Name  | Quantity |
|------------|---|----------|------------|---|----------|
| A64        | semicircular head inner hexagon screw M5*10             | 2        | A30        | deep groove ball bearing 6008               | 2        |
| A65        | self-locking nut M5                                     | 2        | A34        | flat nut M10                                | 2        |
| A67        | motor   | 1        | A35        | thin nut M10                                | 3        |
| A68        | electronic cables motor to monitor                      | 1        | A36        | semicircular head inner hexagon screw M5*8  | 12       |
| A54        | semicircular head inner hexagon screw M5*16             | 2        | A38        | self-locking nut M10                        | 1        |
| A55        | nylon ring S1151  | 2        | A39        | deep groove ball bearing 6002               | 2        |
| A58        | semicircular head inner hexagon screw M5*16             | 4        | A40        | multi-ditch belt 6PJ-1397                   | 1        |
| A59        | flat gasket $\Phi$ 5                                    | 4        | A41        | spring TH087-3                              | 1        |
| A60        | cylindrical head inner hexagon screw M8*16              | 2        | A44        | semicircular head inner hexagon screw M6*12 | 2        |
| A62        | flat countersunk head cross self-tapping screw ST3.5*12 | 4        | A45        | flat washer $\Phi$ 6                        | 2        |
| S52        | left big wheel housing                                  | 1        | A48        | Bike chain tensioner                        | 1        |
| S53        | right big wheel housing                                 | 1        | A49        | locking nut handle LZJ046                   | 2        |
| S54        | circuit shield  | 1        | A53        | bottle cage                                 | 1        |
| S55        | front shield  | 1        | S51        | right belt shell                            | 1        |
| S58        | big wheel shell   | 1        | S50        | left belt shell                             | 1        |
| A1         | semicircular head inner hexagon screw M10*60            | 4        | BT         | console                                     | 1        |
| A2         | flat gasket $\Phi$ 10                                   | 4        | T07        | console aluminum back cover                 | 1        |
| A3         | spring washer $\Phi$ 10                                 | 4        | TL06       | console fixing group                        | 1        |



# TEILELISTE

|     |  |    |     |                      |   |
|-----|--|----|-----|----------------------|---|
| A4  | self-locking nut M10                             | 4  | T03 | handlebar slider     | 1 |
| A5  | leveling feet                                    | 6  | T04 | U-shaped plate       | 1 |
| A7  | flat countersunk head inner hexagon screw M8*16  | 2  | S16 | brake pull-pin group | 1 |
| A9  | PU transportation wheel                          | 2  | S18 | casting front wheel  | 1 |
| A12 | self-locking nut M8                              | 2  | S15 | spacer               | 1 |
| A13 | cylindrical head inner hexagon screw M5*12       | 13 | S02 | front ground group   | 1 |
| A15 | cross semicircular head self-tapping screw M4*12 | 3  | S13 | idler                | 1 |
| A17 | decorative cover 1                               | 2  | S12 | pulley               | 1 |
| A18 | decorative cover 2                               | 2  | T14 | crank                | 2 |
| A19 | decorative cover 3                               | 2  | LX6 | front pulling group  | 1 |
| A20 | decorative cover 4                               | 2  | LX5 | rear pulling group   | 1 |
| A21 | cylindrical head inner hexagon screw M4*12       | 16 | S10 | tensioning axis      | 1 |
| A22 | semicircular head inner hexagon screw M8*16      | 4  | S09 | front wheel axis     | 1 |
| A24 | cylindrical head inner hexagon screw M10*25      | 8  | S08 | rear ground group    | 1 |
| A26 | pedal 16/9 thread JT01/JT02                      | 2  | S07 | central axis group   | 1 |
| A27 | saddle DZS300                                    | 1  | S06 | small shaft          | 1 |
| A28 | deep groove ball bearing 6300                    | 2  | T06 | saddle sliding group | 1 |
| S04 | saddle adjustable group                          | 1  | 05  | brake fixing group   | 1 |
| 03  | front adjustable group                           | 1  | 01  | main frame set       | 1 |
| T01 | handlebar set                                    | 1  |     |                      |   |

# TEILELISTE



| Teilenr. | Beschreibung          | Menge |
|----------|-----------------------|-------|
| 1.       | Hauptrahmen           | 1     |
| 2.       | Handgriff             | 1     |
| 3.       | Pedal                 | 2     |
| 4.       | Vorderer Stabilisator | 1     |
| 5.       | Hinterer Stabilisator | 1     |
| 6.       | Werkzeugplatte        | 1     |

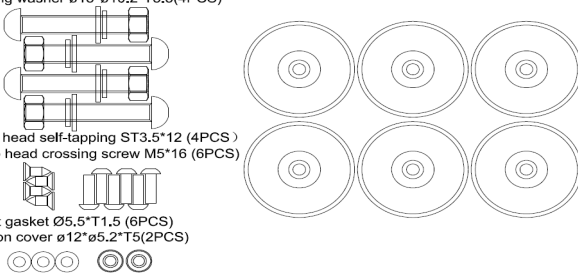
| Teilenr | Beschreibung        | Menge |
|---------|---------------------|-------|
| 7.      | Flaschenhalter      | 1     |
| 8.      | Halterung           | 1     |
| 9.      | Frontverstellgruppe | 1     |
| 10.     | Befestigungsknopf   | 1     |
| 11.     | Konsole             | 1     |
|         | Toolkit             | 1     |

A1.Half-round head screw M10\*60 (4PCS)  
 A5.self lock nut M10(4PCS)  
 A4.Flat gasket Ø10.5\*T1.5 (4PCS)  
 A8.Spring washer ø15\*ø10.2\*T3.5(4PCS)

S063.Adjusting footing (6PCS)  
 X187.Foot cushion sleeve (6PCS)

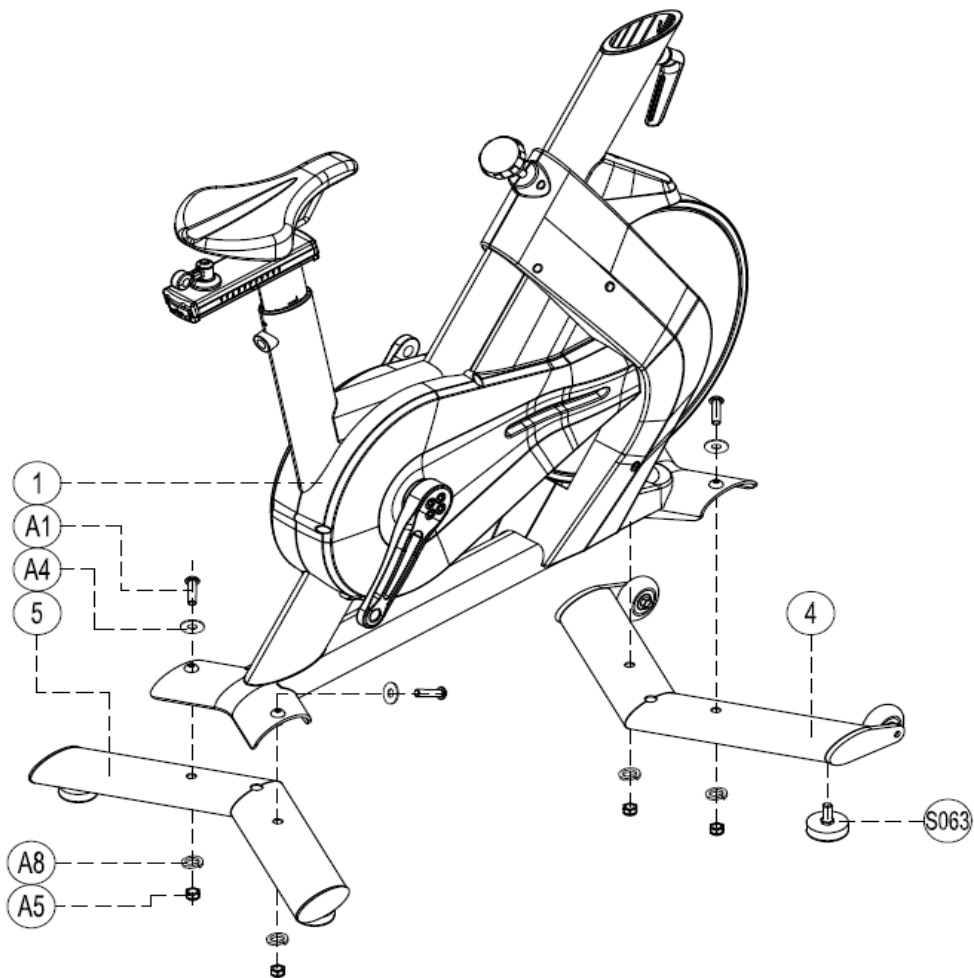
A9.Flat head self-tapping ST3.5\*12 (4PCS)  
 A3.Cup head crossing screw M5\*16 (6PCS)

A7.Flat gasket Ø5.5\*T1.5 (6PCS)  
 A6.nylon cover ø12\*ø5.2\*T5(2PCS)



Note:Extra parts are for spare use  
 DHZ 2019-09-04

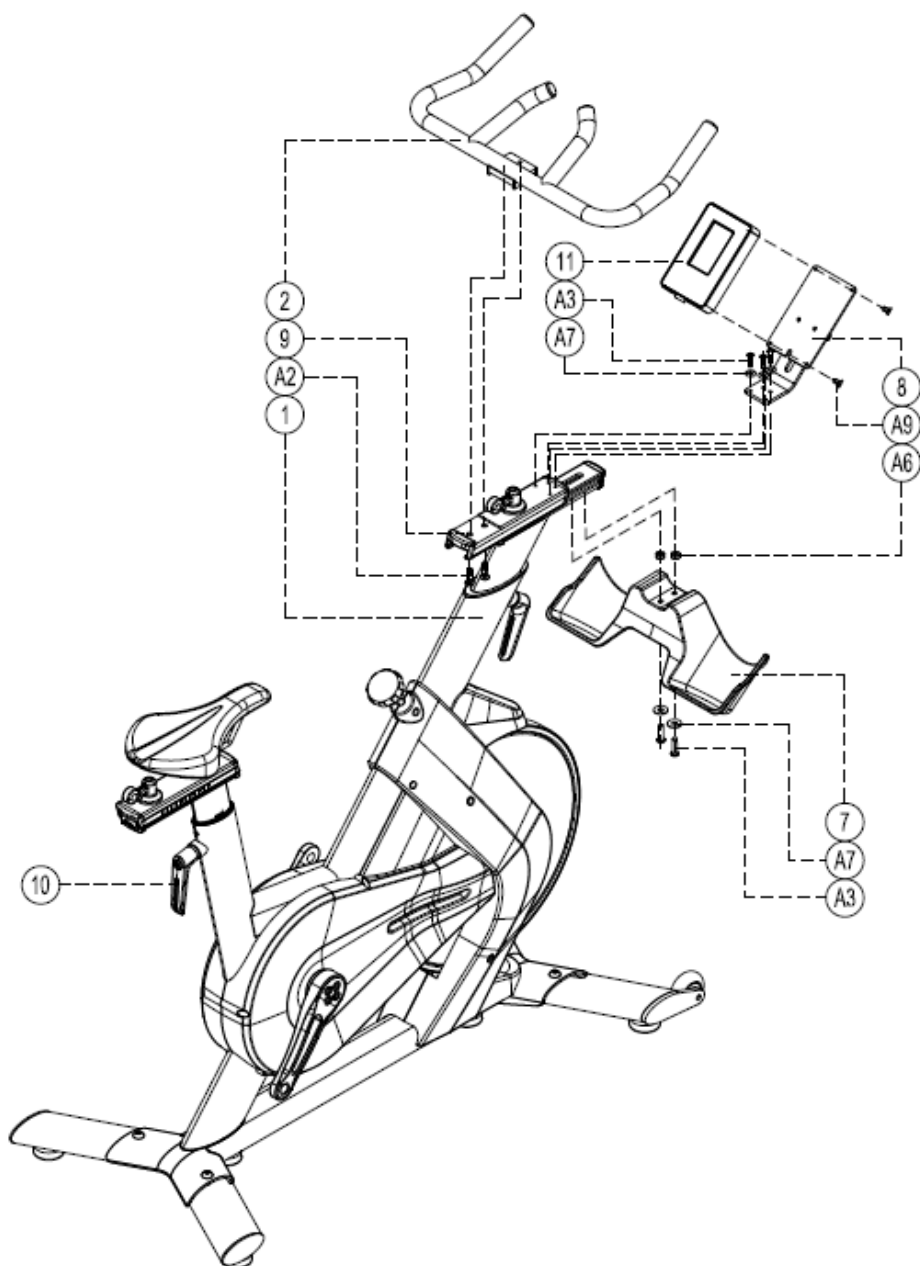
# MONTAGE



## Schritt 1

- Schrauben Sie zuerst den vorderen und den hinteren Stabilisator an die Unterseite des Hauptrahmens.
- Verwenden Sie dazu die Sechskantschrauben (A1) mit halbkreisförmigem Kopf, Unterlegscheiben (A4) und selbstsichernde Muttern (A5).
- Durch drehen der Einstellfüße (S063) können Sie Unebenheiten ausgleichen.

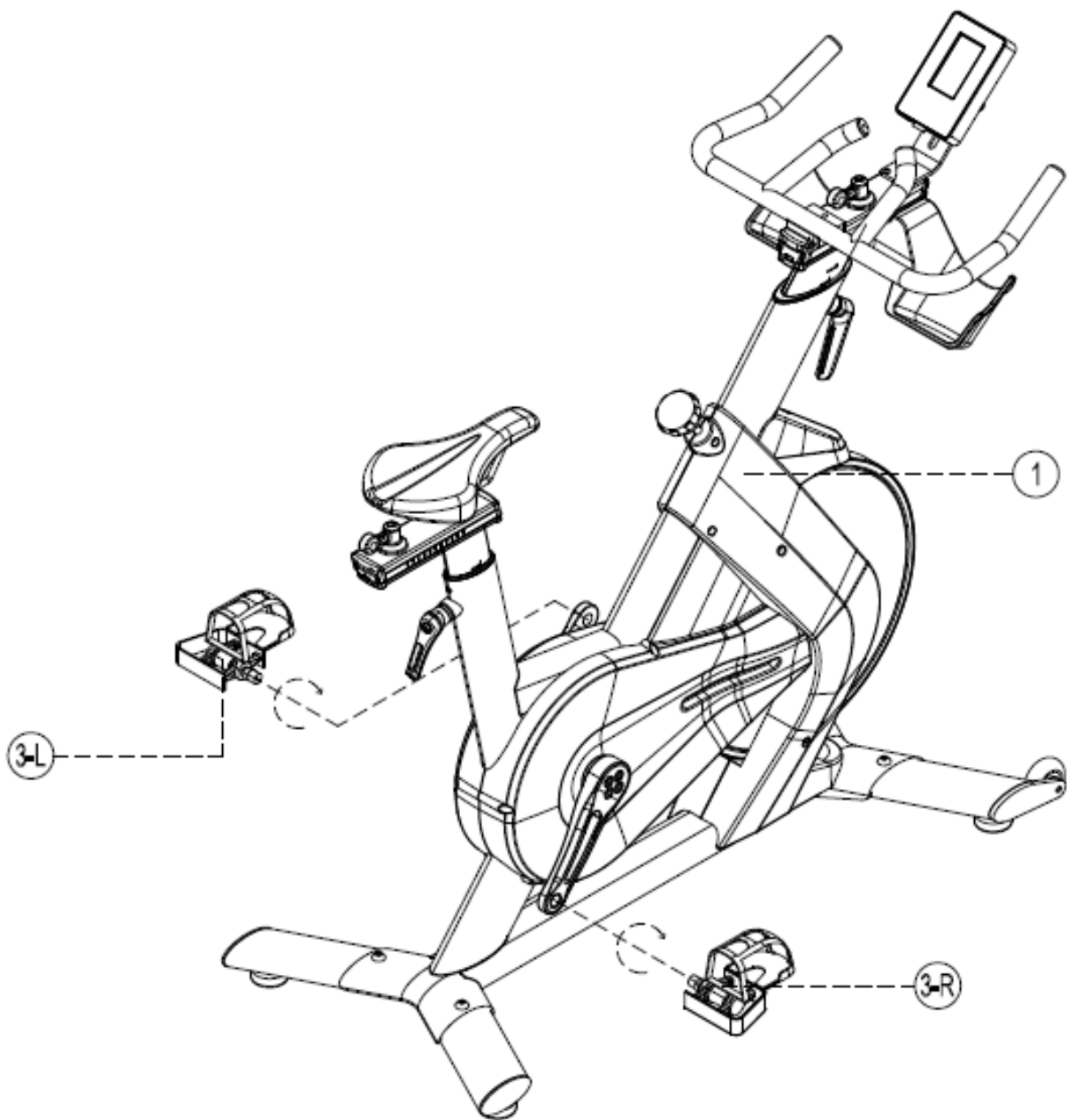
# MONTAGE



## Schritt 2

- Schrauben Sie nun den hinteren Verstellknopf (10) im Uhrzeigersinn in den Rahmen.
- Setzen Sie die Frontverstellgruppe (9) in den Rahmen und befestigen diesen mit den Sechskantschrauben (A2).
- Montieren Sie anschließend den Flaschenhalter (7) mit den Sechskantschrauben (A3) und den Unterlegscheiben (A7).
- Verwenden Sie die Sechskantschrauben (A2) um den Griff 2 an der Frontverstellgruppe (9) zu befestigen.
- Befestigen Sie nun die Halterung (8) mit den Sechskantschrauben (A3) und den Unterlegscheiben (A7).
- Verwenden Sie die Schraube (A9) um die Konsole (11) an der Halterung (8) zu befestigen.
- Stellen Sie die richtige Position ein und ziehen alles fest.

# MONTAGE



## Schritt 3

- Drehen Sie die Pedale (3R) und (3L) an die Kurbel.
- Beachten Sie dabei, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn eingedreht wird. Das linke Pedal wird Entgegen des Uhrzeigersinns gedreht.
- Anschließend können Sie die Pedale mit einem Schraubenschlüssel festziehen.

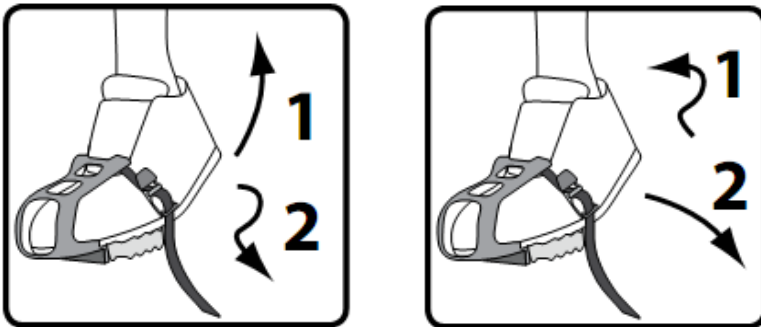
# INBETRIEBNAHME

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.

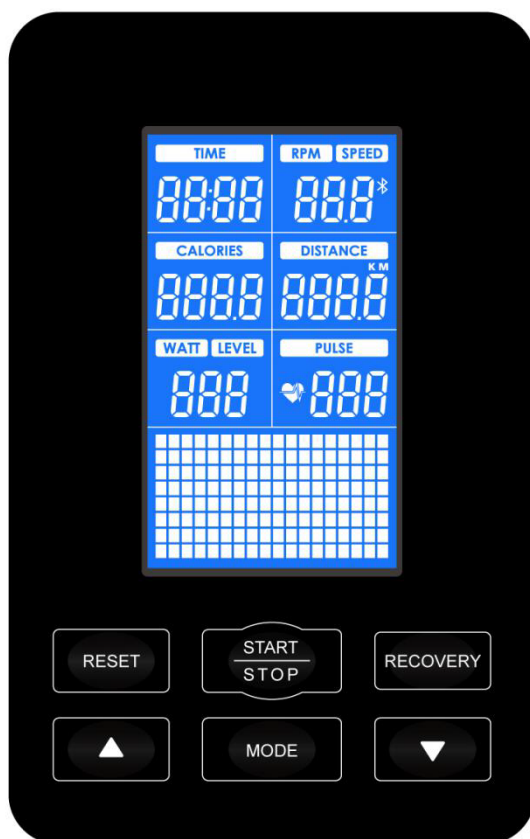


Die Masse der Schwingscheibe dieses dynamischen Trainingsgerätes ist sehr hoch. Steigen Sie nicht vom Gerät ab, während sich die Schwingscheibe noch dreht. Andernfalls besteht Schleudergefahr und Verletzungen können verursacht werden.

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 $(220 - \text{ALTER}) \times \%$<br>HRC1 (THR 60 PCT) Aufgrund der voreingestellten Altersformel beträgt der vor eingestellte Herzschlagwert 114.<br>HRC2 (THR 70 PCT) Aufgrund der voreingestellten Altersformel beträgt der vor eingestellte Herzschlagwert 133.<br>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 STAND-BY-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 Programm-PROFIL 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

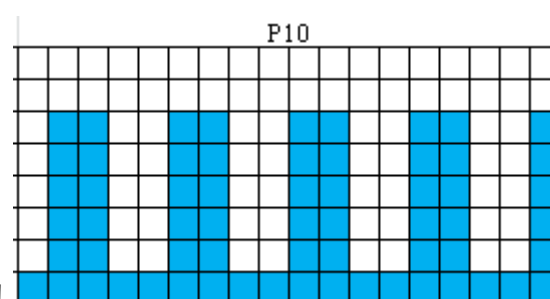
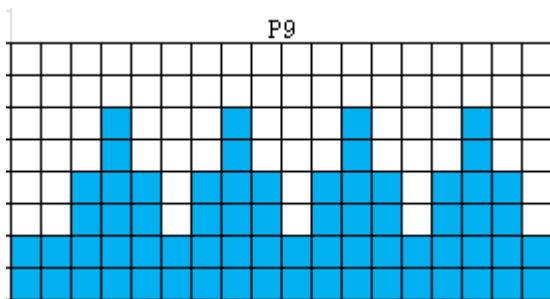
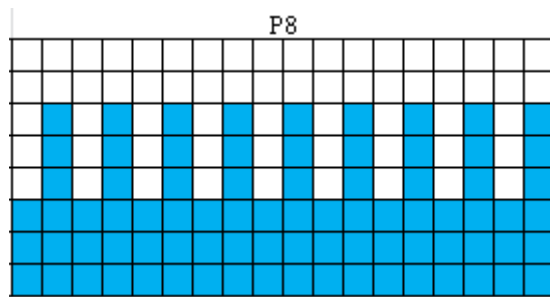
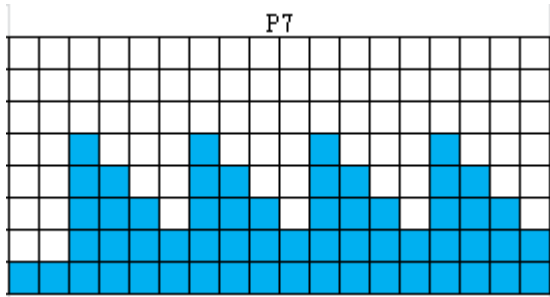
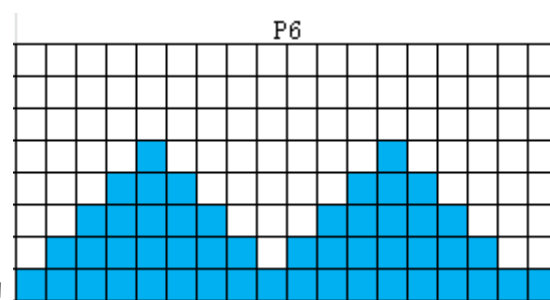
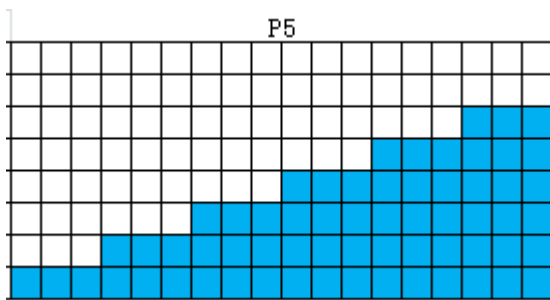
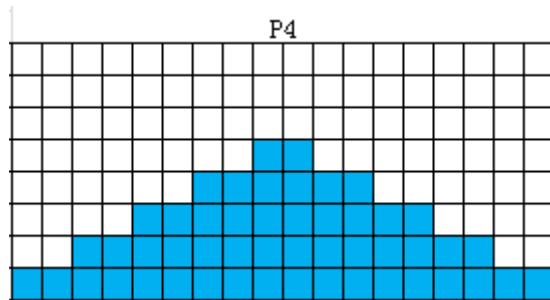
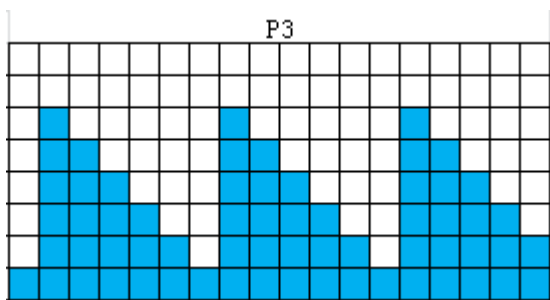
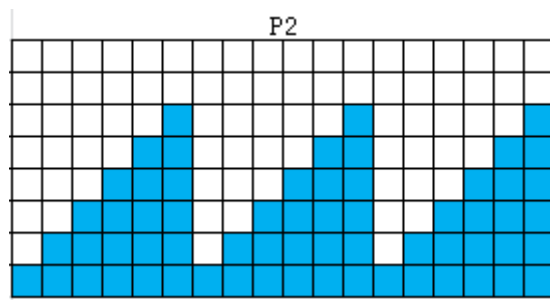
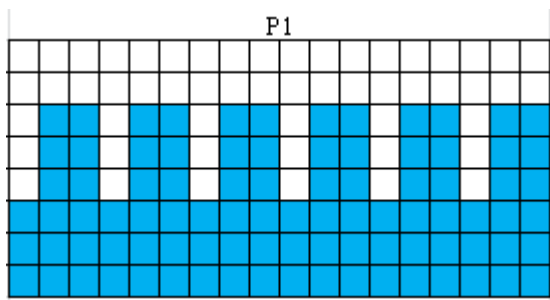
## PROGRAMME

- 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.



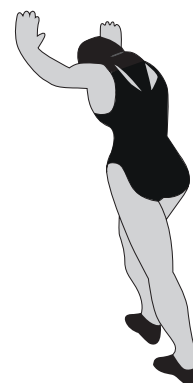
Seitliches Dehnen:

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 Gerätinneren. 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

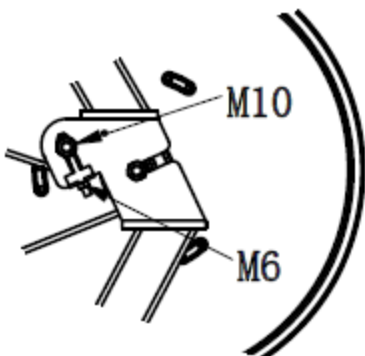
Informationen zur Batterieverordnung:

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.

## Einstellen der Riemenspannung



Nach einer längeren Nutzung kann sich der Riemen lockern und muss dann wieder eingestellt werden.

- Entfernen Sie zunächst die Schutzabdeckung auf der rechten Seite des Gerätes.
- Lösen Sie die M10-Schraube mit einem Schraubenschlüssel.
- Drehen Sie die M6-Schraube leicht mit einem Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn.
- Wenn der Riemen die richtige Spannung hat, ziehen Sie die M10-Schraube wieder fest.
- Anschließend bringen Sie die Schutzabdeckung wieder an.



# 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

# 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 INFO ABOUT YOUR PRODUCT

Thank you for being our valued customer. We are grateful for the confidence you have placed in us and hope we met your expectations. In order to deliver an impeccable product, all our products are subjected to a comprehensive quality control.

If nevertheless an item is defective and needs to be repaired, you do not like the product or you have any suggestions about it, please do not hesitate to contact our support team at [service@asviva.de](mailto:service@asviva.de). We will find a solution for your request together.

## WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that during the right of revocation-period the products should only be tested and tried out. Using products over a period of 30 days or cover a mileage over 5km (for example bikes or indoor cycles) does not fall in the usual test phase.
- Your order was delivered packed and free curbside, therefore in case of revocation or defect it will be picked up again packaged and free curbside.
- If you have no more packaging, please contact us and after consultation we can send you one (Notice: reception of the packaging and collection of the device do not occur on the same day).
- The repair of a product takes place within our company. A local service is not possible.

### Example for a revocation

RECEPTION OF THE REVOCATION IN OUR HOUSE



PLEASE PACK THE PRODUCT CAREFULLY AND THEN INFORM OUR SUPPORT THAT WE CAN INITIATE A PICKUP FREE CURBSIDE



RECEPTION-CHECK OF THE PRODUCT



REFUND BY YOUR ORIGINAL METHOD OF PAYMENT



### Example of a repair procedure

RECEPTION AND ANALYSIS OF THE DEFECT REPORT AT OUR SERVICE



PLEASE PACK THE MAIN UNIT CAREFULLY AND THEN INFORM OUR SUPPORT THAT WE CAN INITIATE A PICKUP FREE CURBSIDE



EXAMINATION AND REPAIR OF THE PRODUCT



PRODUCT RETURN TO YOU AND DELIVERY FREE CURBSIDE



# 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



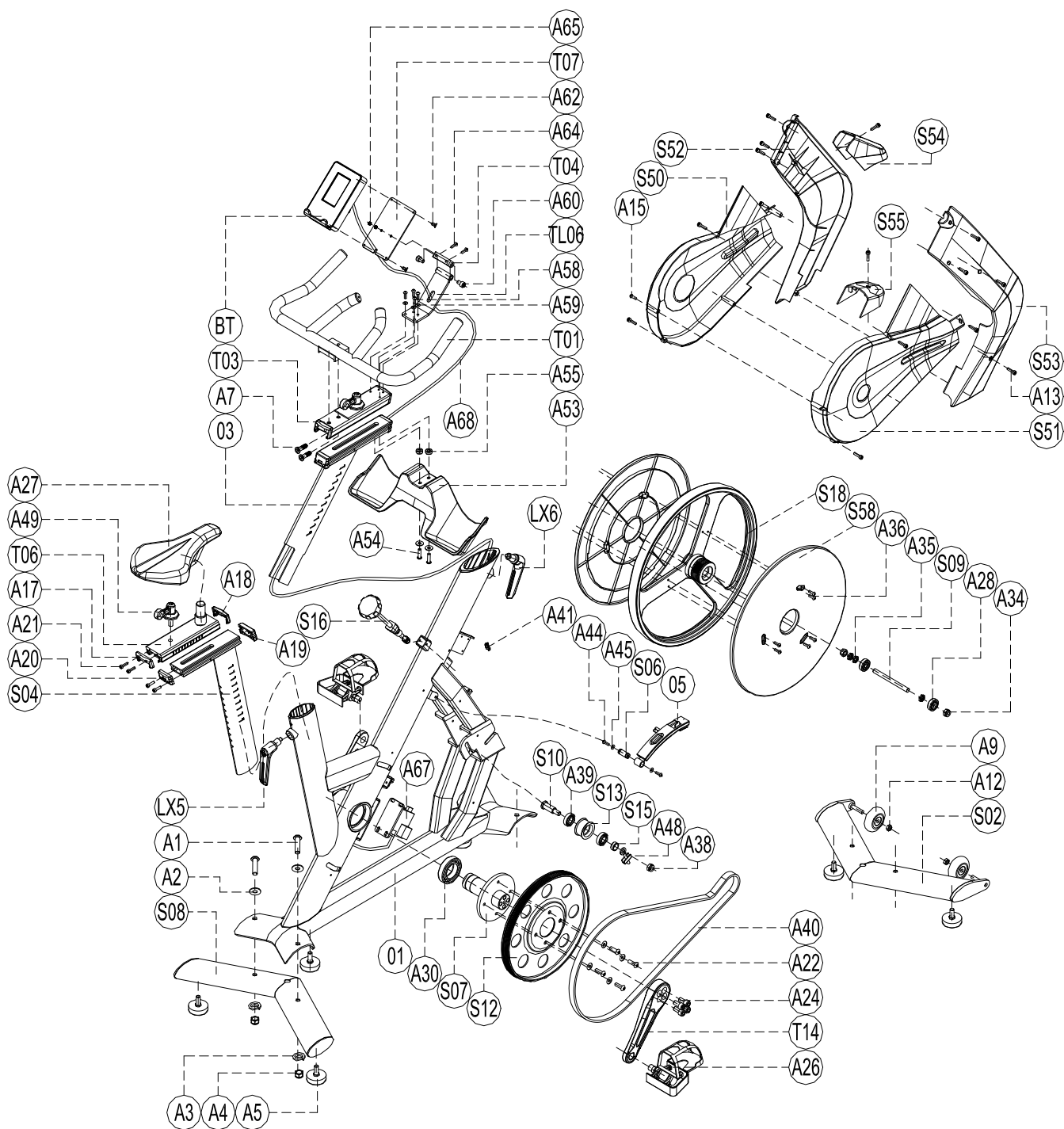
**Please read the instructions carefully before you start the assembly!**

**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

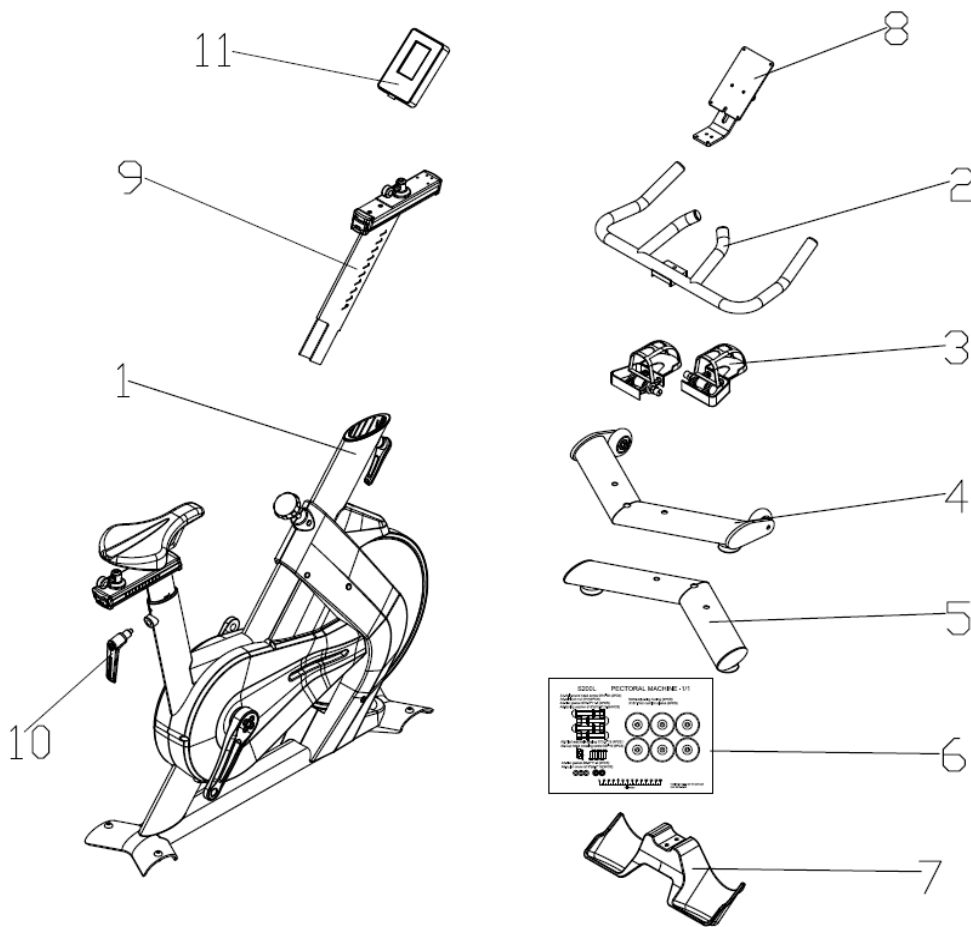
| Serial No. | Name  | Quantity | Serial No. | Name  | Quantity |
|------------|---|----------|------------|---|----------|
| A64        | semicircular head inner hexagon screw M5*10             | 2        | A30        | deep groove ball bearing 6008               | 2        |
| A65        | self-locking nut M5                                     | 2        | A34        | flat nut M10                                | 2        |
| A67        | motor   | 1        | A35        | thin nut M10                                | 3        |
| A68        | electronic cables motor to monitor                      | 1        | A36        | semicircular head inner hexagon screw M5*8  | 12       |
| A54        | semicircular head inner hexagon screw M5*16             | 2        | A38        | self-locking nut M10                        | 1        |
| A55        | nylon ring S1151  | 2        | A39        | deep groove ball bearing 6002               | 2        |
| A58        | semicircular head inner hexagon screw M5*16             | 4        | A40        | multi-ditch belt 6PJ-1397                   | 1        |
| A59        | flat gasket $\Phi$ 5                                    | 4        | A41        | spring TH087-3                              | 1        |
| A60        | cylindrical head inner hexagon screw M8*16              | 2        | A44        | semicircular head inner hexagon screw M6*12 | 2        |
| A62        | flat countersunk head cross self-tapping screw ST3.5*12 | 4        | A45        | flat washer $\Phi$ 6                        | 2        |
| S52        | left big wheel housing                                  | 1        | A48        | Bike chain tensioner                        | 1        |
| S53        | right big wheel housing                                 | 1        | A49        | locking nut handle LZJ046                   | 2        |
| S54        | circuit shield  | 1        | A53        | bottle cage                                 | 1        |
| S55        | front shield  | 1        | S51        | right belt shell                            | 1        |
| S58        | big wheel shell   | 1        | S50        | left belt shell                             | 1        |
| A1         | semicircular head inner hexagon screw M10*60            | 4        | BT         | console                                     | 1        |
| A2         | flat gasket $\Phi$ 10                                   | 4        | T07        | console aluminum back cover                 | 1        |
| A3         | spring washer $\Phi$ 10                                 | 4        | TL06       | console fixing group                        | 1        |

# PART LIST

|     |  |    |     |                      |   |
|-----|--|----|-----|----------------------|---|
| A4  | self-locking nut M10                             | 4  | T03 | handlebar slider     | 1 |
| A5  | leveling feet                                    | 6  | T04 | U-shaped plate       | 1 |
| A7  | flat countersunk head inner hexagon screw M8*16  | 2  | S16 | brake pull-pin group | 1 |
| A9  | PU transportation wheel                          | 2  | S18 | casting front wheel  | 1 |
| A12 | self-locking nut M8                              | 2  | S15 | spacer               | 1 |
| A13 | cylindrical head inner hexagon screw M5*12       | 13 | S02 | front ground group   | 1 |
| A15 | cross semicircular head self-tapping screw M4*12 | 3  | S13 | idler                | 1 |
| A17 | decorative cover 1                               | 2  | S12 | pulley               | 1 |
| A18 | decorative cover 2                               | 2  | T14 | crank                | 2 |
| A19 | decorative cover 3                               | 2  | LX6 | front pulling group  | 1 |
| A20 | decorative cover 4                               | 2  | LX5 | rear pulling group   | 1 |
| A21 | cylindrical head inner hexagon screw M4*12       | 16 | S10 | tensioning axis      | 1 |
| A22 | semicircular head inner hexagon screw M8*16      | 4  | S09 | front wheel axis     | 1 |
| A24 | cylindrical head inner hexagon screw M10*25      | 8  | S08 | rear ground group    | 1 |
| A26 | pedal 16/9 thread JT01/JT02                      | 2  | S07 | central axis group   | 1 |
| A27 | saddle DZS300                                    | 1  | S06 | small shaft          | 1 |
| A28 | deep groove ball bearing 6300                    | 2  | T06 | saddle sliding group | 1 |
| S04 | saddle adjustable group                          | 1  | 05  | brake fixing group   | 1 |
| 03  | front adjustable group                           | 1  | 01  | main frame set       | 1 |
| T01 | handlebar set                                    | 1  |     |                      |   |



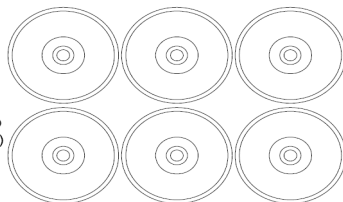
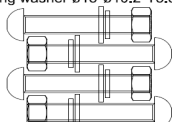
# PART LIST



| No | Name                          | Qty | No  | Name                   | Qty |
|----|-------------------------------|-----|-----|------------------------|-----|
| 1. | Bike Frame                    | 1   | 7.  | Bottle Cages           | 1   |
| 2. | Handle                        | 1   | 8.  | Console support        | 1   |
| 3. | Pedal                         | 2   | 9.  | Front adjustment Group | 1   |
| 4. | Front bottom tube set         | 1   | 10. | Rear fastening knob    | 1   |
| 5. | Rear bottom                   | 1   | 11. | Console                | 1   |
| 6. | Plastic-absorb ing tool plate | 1   |     | Toolkit                | 1   |

A1.Half-round head screw M10\*60 (4PCS)  
 A5.self lock nut M10(4PCS)  
 A4.Flat gasket Ø10.5\*11.5 (4PCS)  
 A8.Spring washer ø15\*ø10.2\*T3.5(4PCS)

S063.Adjusting footing (6PCS)  
 X187.Foot cushion sleeve (6PCS)



A9.Flat head self-tapping ST3.5\*12 (4PCS)  
 A3.Cup head crossing screw M5\*16 (6PCS)

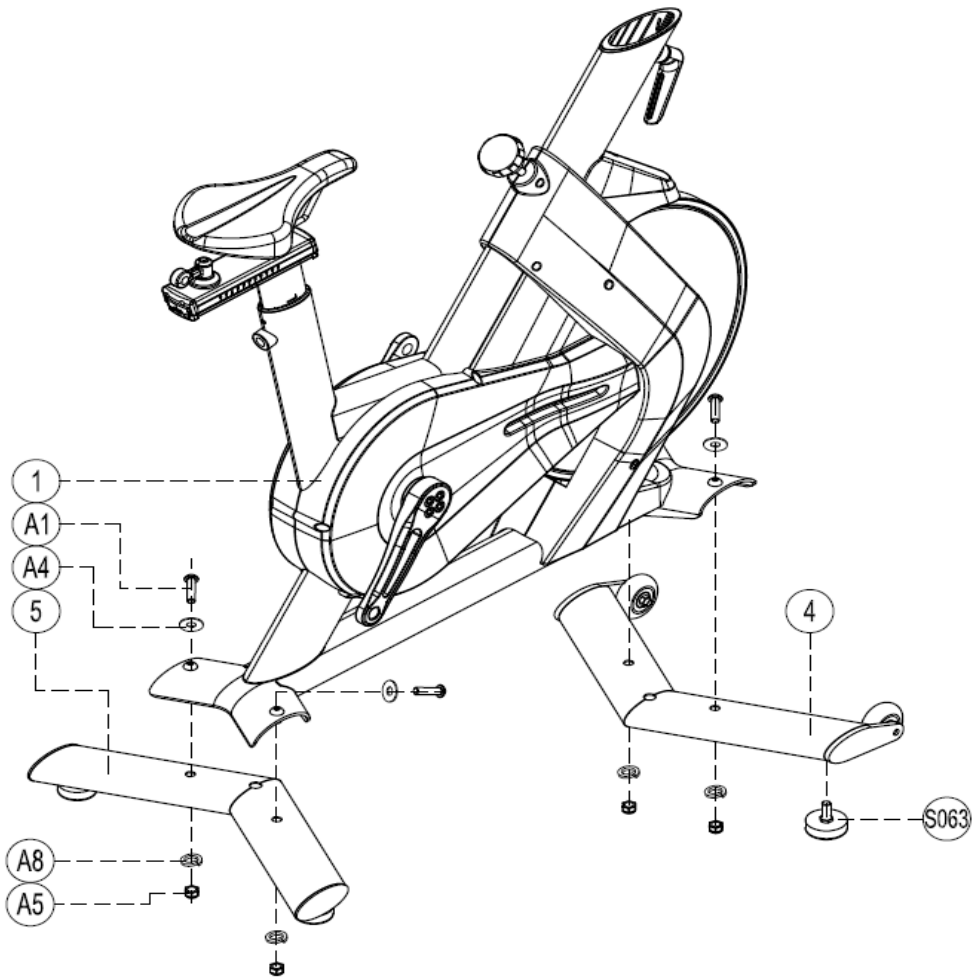


A7.Flat gasket Ø5.5\*11.5 (6PCS)  
 A6.nylon cover ø12\*ø5.2\*T5(2PCS)



Note:Extra parts are for spare use  
 DvZ 2019-09-04

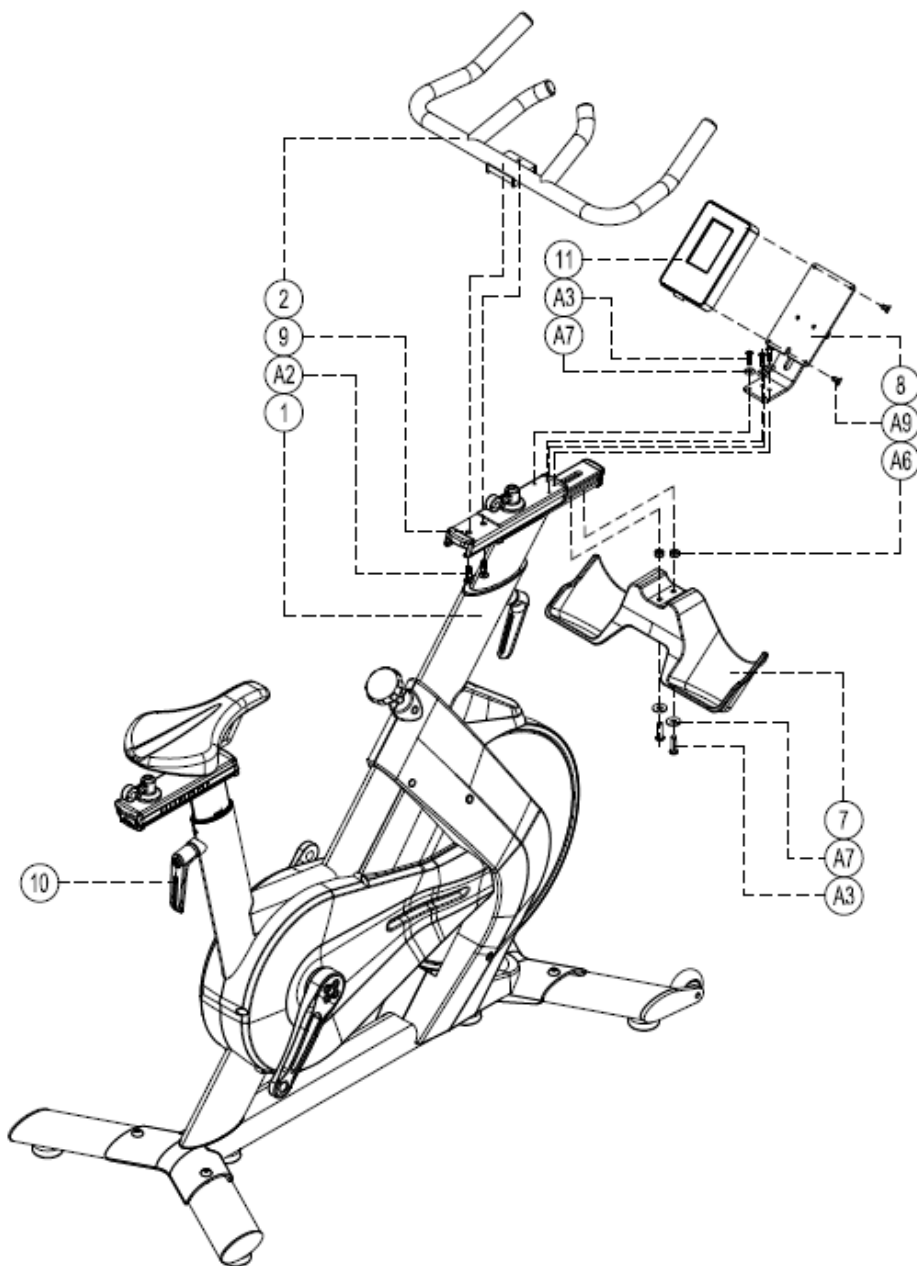
# ASSEMBLY



## Step 1

- First screw the front and rear stabilizer to the bottom of the main frame.
- Use the hexagon head screws (A1) with a semicircular head, washers (A4) and self-locking nuts (A5).
- You can compensate for unevenness by turning the adjustment feet (S063).

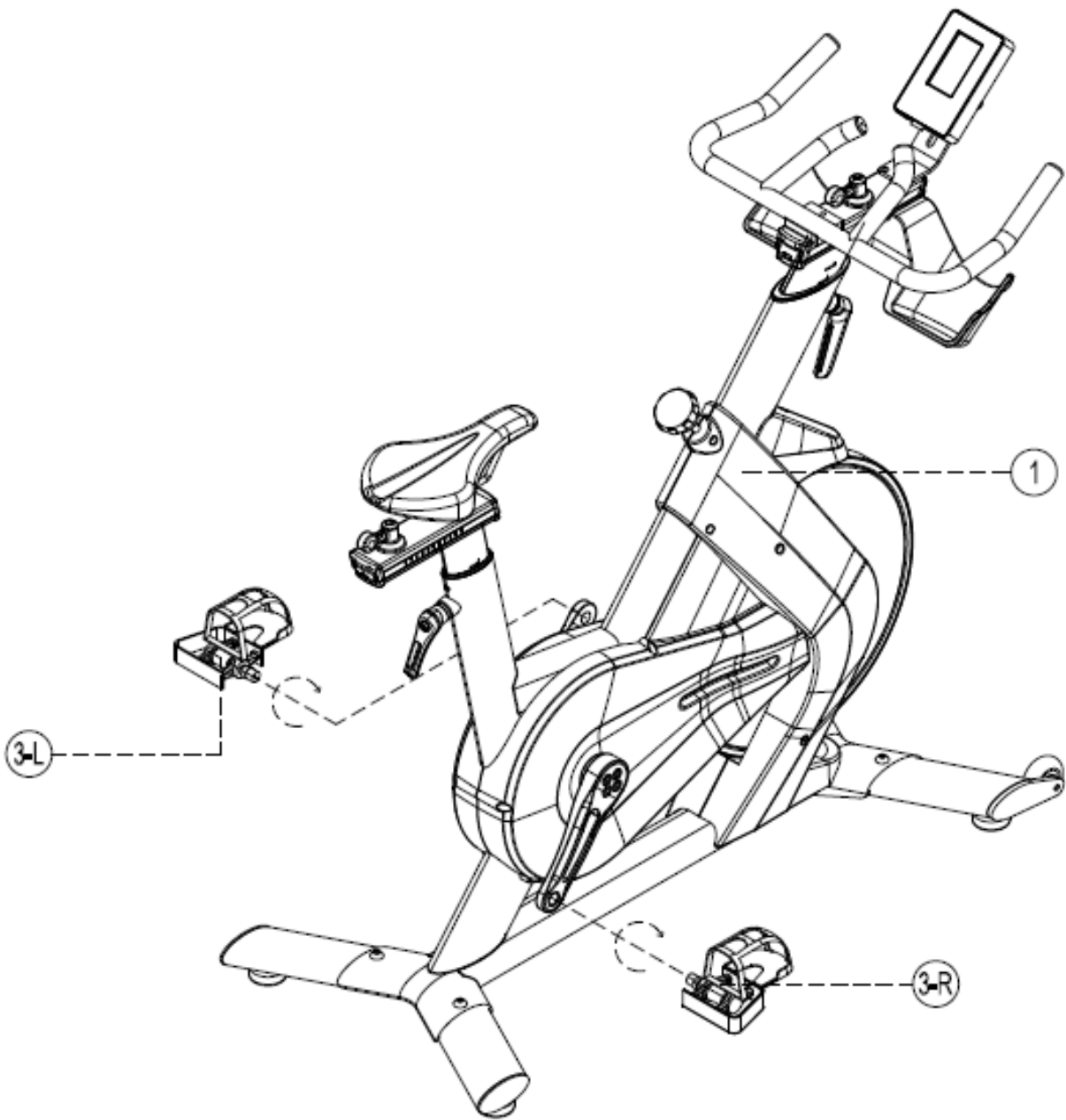
# ASSEMBLY



## Step 2

- Now screw the rear adjustment button (10) clockwise into the frame.
- Place the front adjustment group (9) in the frame and fasten it with the hexagon screws (A2).
- Then mount the bottle holder (7) with the hexagon screws (A3) and the washers (A7).
- Use the hexagon head screws (A2) to attach the handle 2 to the front adjustment group (9).
- Now fasten the bracket (8) with the hexagon screws (A3) and the washers (A7).
- Use the screw (A9) to attach the bracket (11) to the bracket (8).
- Set the correct position and tighten everything.

# ASSEMBLY



## Step 3

- Turn the pedals (3R) and (3L) to the crank.
- Make sure that the right pedal is turned clockwise. The left pedal is turned counterclockwise.
- You can then tighten the pedals with a wrench.

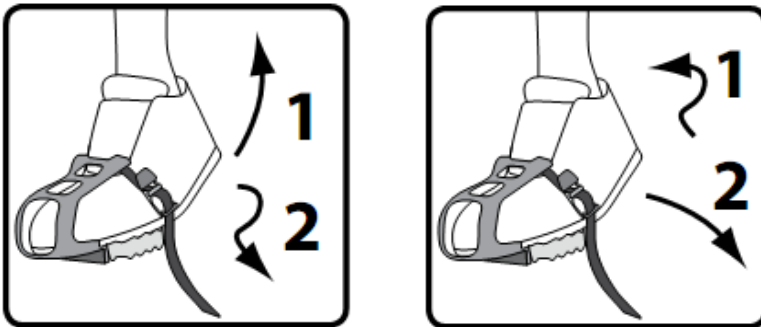
# OPERATION

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.**

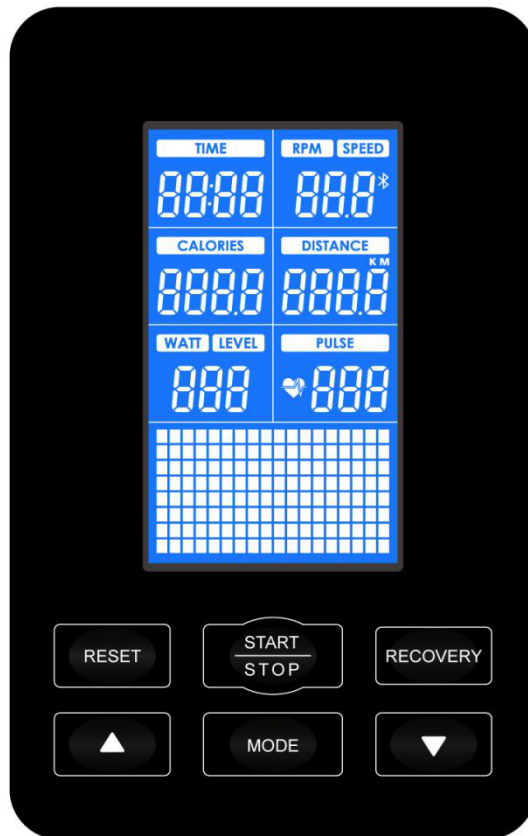


**The mass of the flywheel of this dynamic training device is very high.  
Do not get off the device while the flywheel is still rotating. Otherwise there is a risk of skidding and injury.**

**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 $(220-AGE) \times \%$<br>HRC1 (THR 60 PCT) Due to the preset age formula, the preset heart rate value is 114.<br>HRC2 (THR 70 PCT) Due to the preset age formula, the preset heart rate value is 133.<br>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

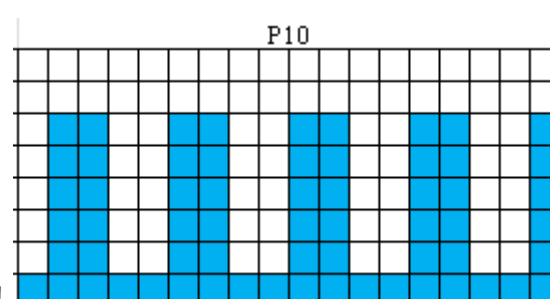
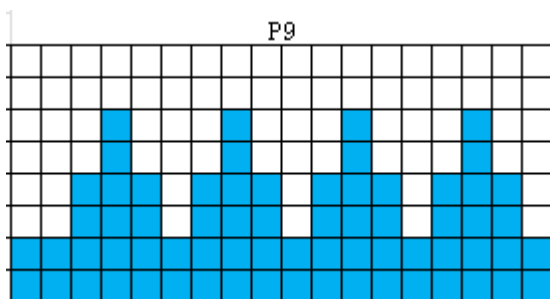
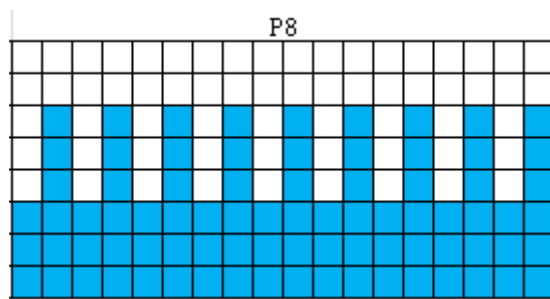
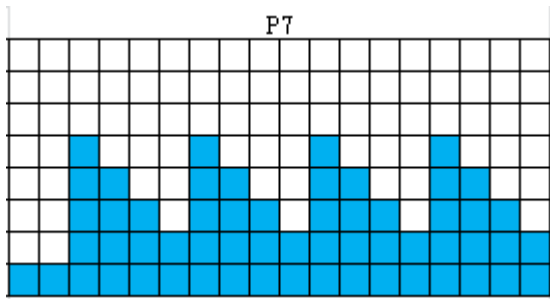
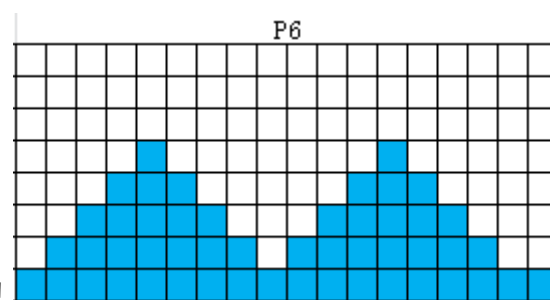
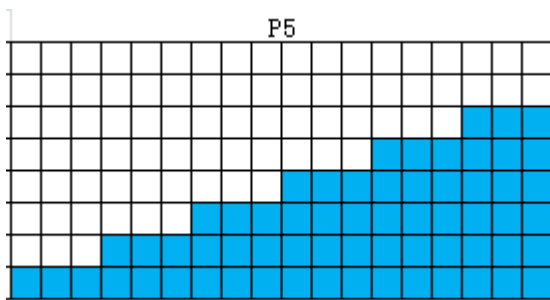
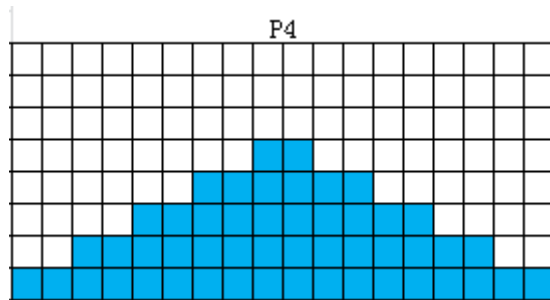
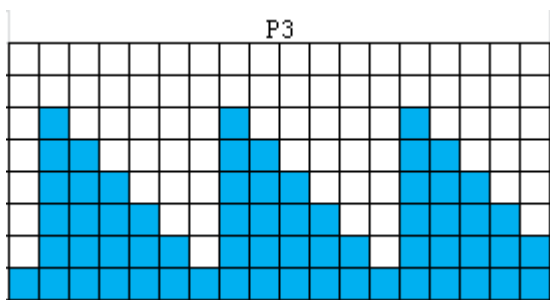
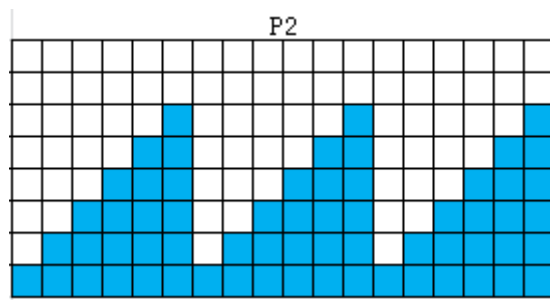
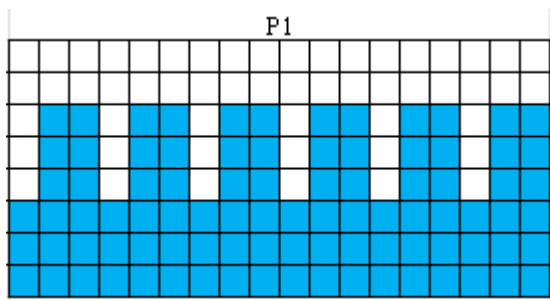
## Preset Program

- 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.

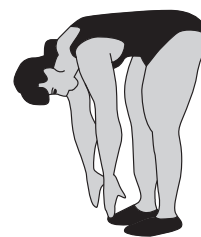
## Weight Loss

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**