



FITNESS | WELLNESS | E-BIKE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

C24



INHALTSANGABE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE	7
ZUSAMMENBAU	10
COMPUTERFUNKTIONEN	16
TRAININGSHINWEISE	24
PULSMESSTABELLE	25
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	26
STÖRUNGSSUCHE	27
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	28
GARANTIEBEDINGUNGEN	29

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	31
EXPLODED DIAGRAM	32
PARTLIST	33
ASSEMBLY INSTRUCTION	36
COMPUTER INSTRUCTION	42
EXERCISE INSTRUCTIONS	48
WARRANTY DEVICE	50

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

Wichtig!

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

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

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

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

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

1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?

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

2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?

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



D- 41542 Dormagen

E-Mail : <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

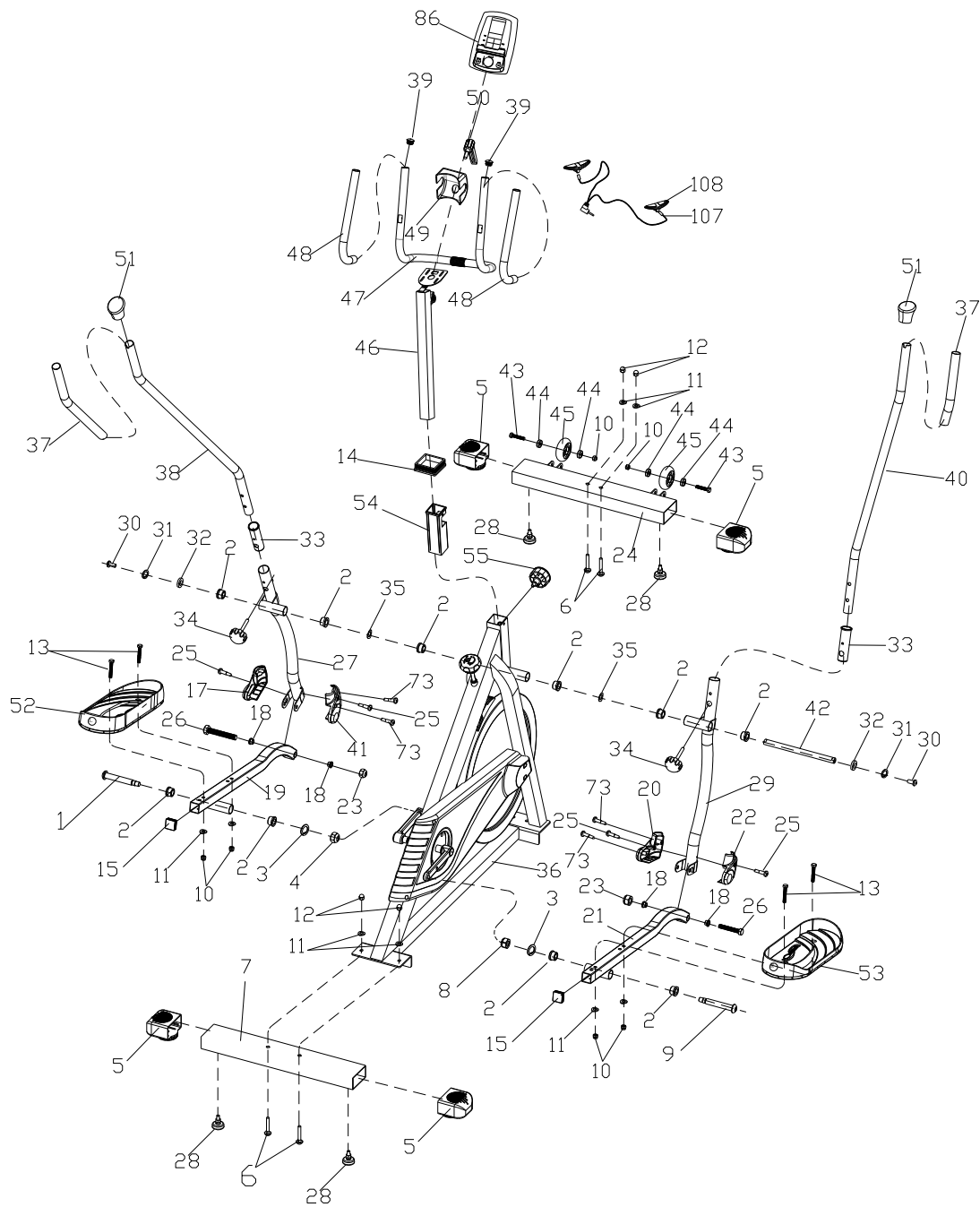
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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

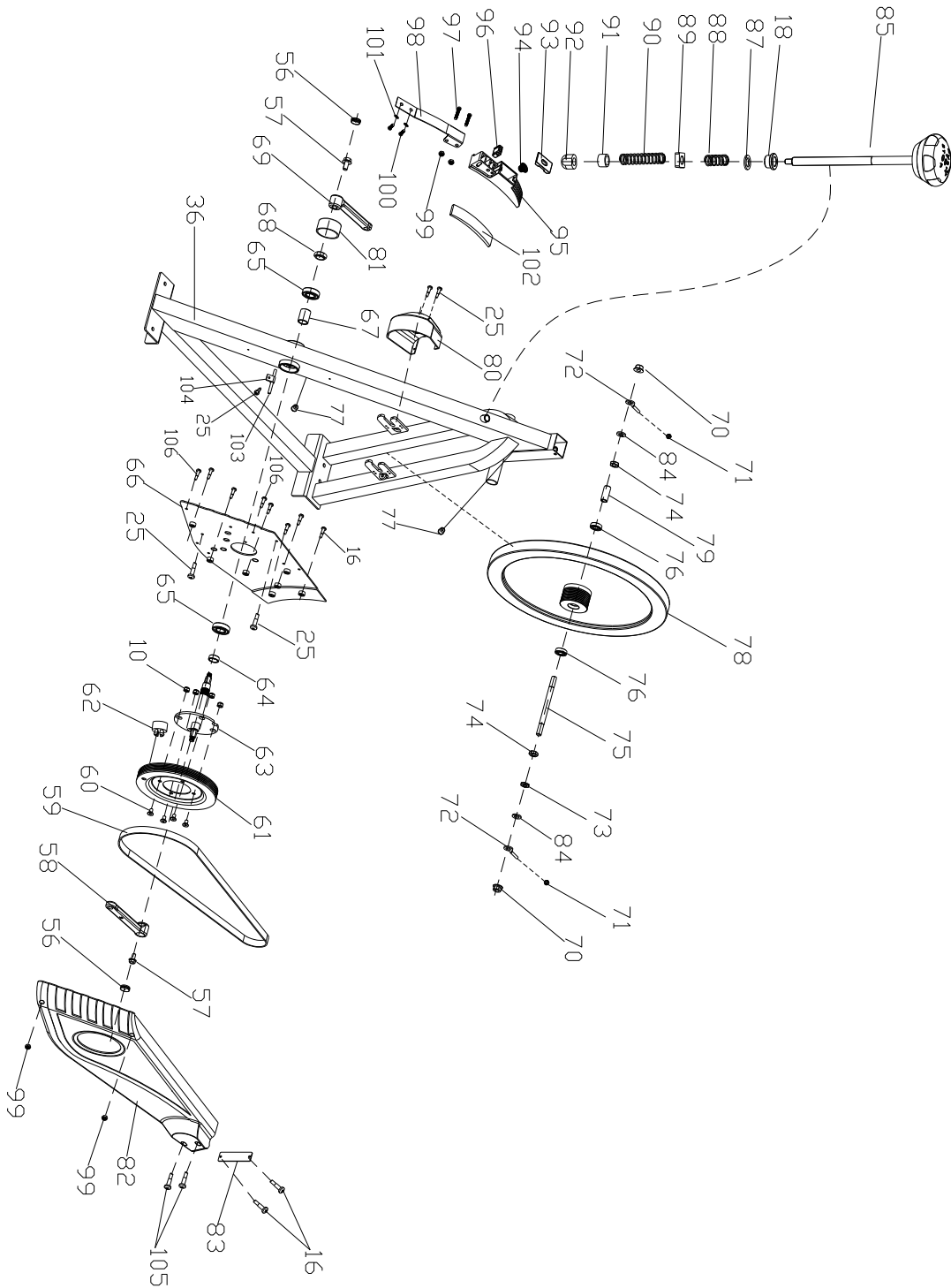
Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigelegten 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 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 **125 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Bolt 1	1
2	Bushing 1	10
3	Spring Washer	2
4	Left Lock Nut	1
5	Tude Plugging Set	4
6	Carriage Bolt	4
7	Rear Stabilizier	1
8	Right Lock Nut	1
9	Bolt 2	1
10	Lock Nut	10
11	Flat Washer	8
12	Domed Nut	4
13	Hexagon Head Bolt	4
14	End Cap 1	1
15	End Cap 1	2
16	Srew 1	7
17	Left Handlebar Cover L	1
18	Bushing 2	5
19	Left Pedal Tube	1
20	Right Handlebar Cover L	1
21	Right Pedal Tube	1
22	Right Handlebar Cover R	1
23	Lock Nut 2	2
24	Front Stabilizier	1
25	Srew 2	9
26	Hex Head Bolt 2	2
27	Left Connecting Tube Assembly	1
28	Stopper	4
29	Right Connecting Tube Assembly	1
30	Bolt	2
31	Spring Washer	2
32	D Shaped Washer	2
33	Plastic Sleeve 1	2
34	Knob	2
35	Waveform Spring Washer	2
36	Maine Frame	1
37	Foam Grip 1	2
38	Left Handlebar	1

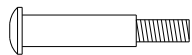
Nr.	Bezeichnung	Menge
39	End Cap 2	2
40	Right Handlebar	1
41	Left Handlebar Cover R	1
42	Spindle	1
43	Bolt	2
44	Bearing	4
45	Wheel	2
46	Instrument Tube Assembly	1
47	Handrail	1
48	Foam Grip	2
49	Decorative Covers	1
50	L Hold Down Bolts	1
51	Horseshoe Plug	2
52	Left Foot Pedal	1
53	Right Foot Pedal	1
54	Square Tube Liner	1
55	Torx Handle Elastic Latch	2
56	Crank End Cap	2
57	Fixing Nut 1	2
58	Right Crank	1
59	Belt	1
60	Bolt 1	4
61	Belt Wheel	1
62	Magnetic	1
63	Axis	1
64	Crank Casing	1
65	Bearing 2	2
66	Inner Chain Cover	1
67	Crank Casing 2	1
68	Fixing Nut 2	1
69	Left Crank	1
70	Bolt 2	2
71	Nut	2
72	Fixing Bolt	2
73	Screw 5	4
74	Nuts 2	2
75	Flywheel Shaft	1
76	Bearing 3	2

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Menge
77	Little End Cap	2
78	Flywheel	1
79	Fixing Tube	1
80	Left Decoration Cover	1
81	Crank Cover	1
82	Outer Chain Coover	1
83	Small Plate	1
84	Flat Washer 2	2
85	Break	1
86	Computer	1
87	Flat Washer 1	1
88	Spring 2	1
89	Fixing Nut 5	1
90	Spring 1	1
91	Short flywheel casing	1
92	Domed Nut 1	1

Nr.	Bezeichnung	Menge
93	Spring Cover	1
94	Spring 3	1
95	Plastic Frame	1
96	Little End Cap	1
97	Bolt 8	2
98	Adjusting Metal	1
99	Lock Nut 1	4
100	Bolt 7	2
101	Spring Washer 1	2
102	Wolly Block	1
103	Sensor	1
104	Sensor Holder	1
105	Screw 3	2
106	Screw 4	2
107	Pulse Sensing Line	1
108	Pulse Sensing Line	2

TEILELISTE



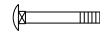
NO.1 LEFT HINGE BOLT



NO. 4 SPRING WASHER (1/2")



NO. 3 LEFT LOCK NUT (1/2")



NO.6 CARRIAGE BOLT(M8*52)



NO.30 HINGE SCREW (3/8"*20)



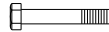
NO.10 NUT(M8)



NO.11 FLAT WASHER (Ø8)



NO. 12 DOMED NUT (M8)



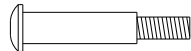
NO. 13 BOLT (M8*50)



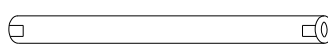
NO.31 SPRING WASHER (Ø11.5*Ø19.5*3)



NO.8 RIGHT LOCK NUT(1/2")



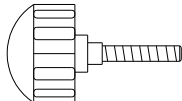
NO.9 RIGHT HINGE BOLT



NO.42 SPINDLE BAR



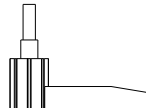
NO. 32 D SHAPER WASHER



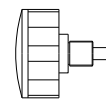
NO.34 LOCKING KNOB



NO.49 DECORATIVE COVERS



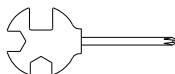
NO.50 L HOLD-DOWN BOLTS



NO.55 TORX HANDLE ELASTIC LATCH



NO. 35 ARC WASHER (d=16 D=26 s=0.3)



Crosshead spanner



ALLEN WRENCH 8#



ALLEN WRENCH 6#



SPANNER

ZUSAMMENBAU

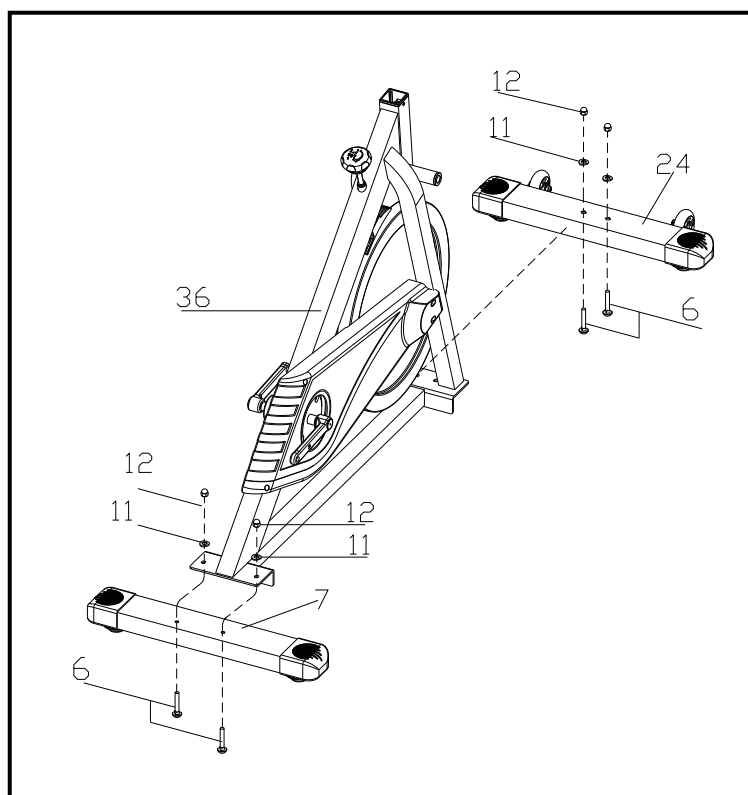
WARNUNG!:

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.

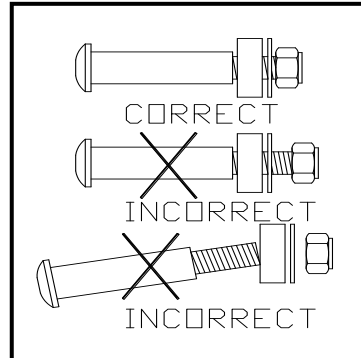
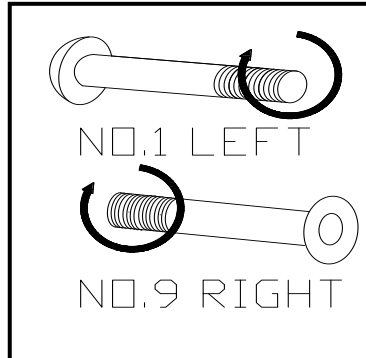
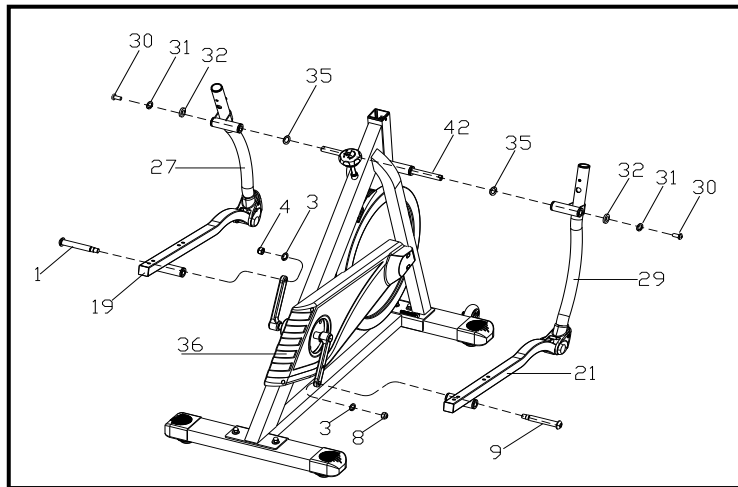
Schritt 1



1. Montieren Sie den vorderen Stabilisator (24) mit Hilfe der Schrauben (6), der Unterlegscheiben (11) und den Muttern (12) an dem Hauptrahmen (1).
2. Montieren Sie den hinteren Stabilisator (7) mit Hilfe der Schrauben (6), der Unterlegscheiben (11) und den Muttern (12) an dem Hauptrahmen (1).

ZUSAMMENBAU

Schritt 2



1. Stecken Sie den Bolzen (42) durch den Hauptrahmen (36) und befestigen Sie die Armstange (29) mit Hilfe der Unterlegscheibe (35) von innen und der Unterlegscheiben (30 & 32) und Schraube (30) von außen.
2. Montieren Sie die Pedalstange (21) mit Hilfe der Schraube (9) und der Mutter (8) an der Armstange (29).
3. Wiederholen Sie den Vorgang für die linke Seite.

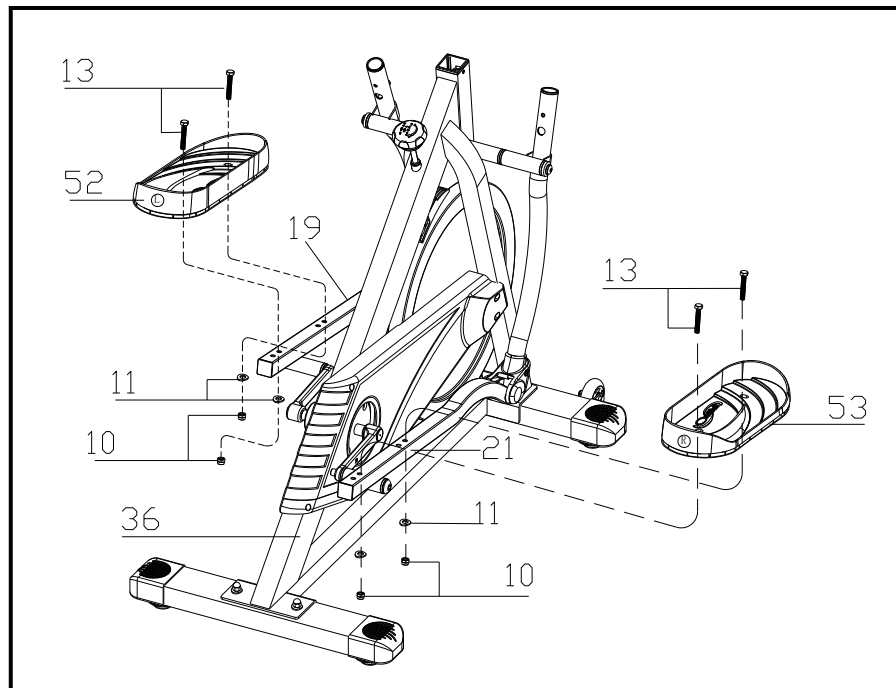
HINWEIS:

Der Bolzen (9 & 1) muss vollständig in die Führung der Pedalrohre (19 & 21) befestigt sein. Dies gewährleistet die Stabilität des Crosstrainers.

Um die Schraube richtig zu montieren, halten Sie diese vollkommen gerade, wenn Sie den Bolzen durch den Pedalstange und die Kurbelwelle führen. Wenn der Bolzen schräg mit der Kurbelwelle verbunden ist, kann es zu Schäden an der Schraube und der Kurbelwelle führen.

ZUSAMMENBAU

Schritt 3

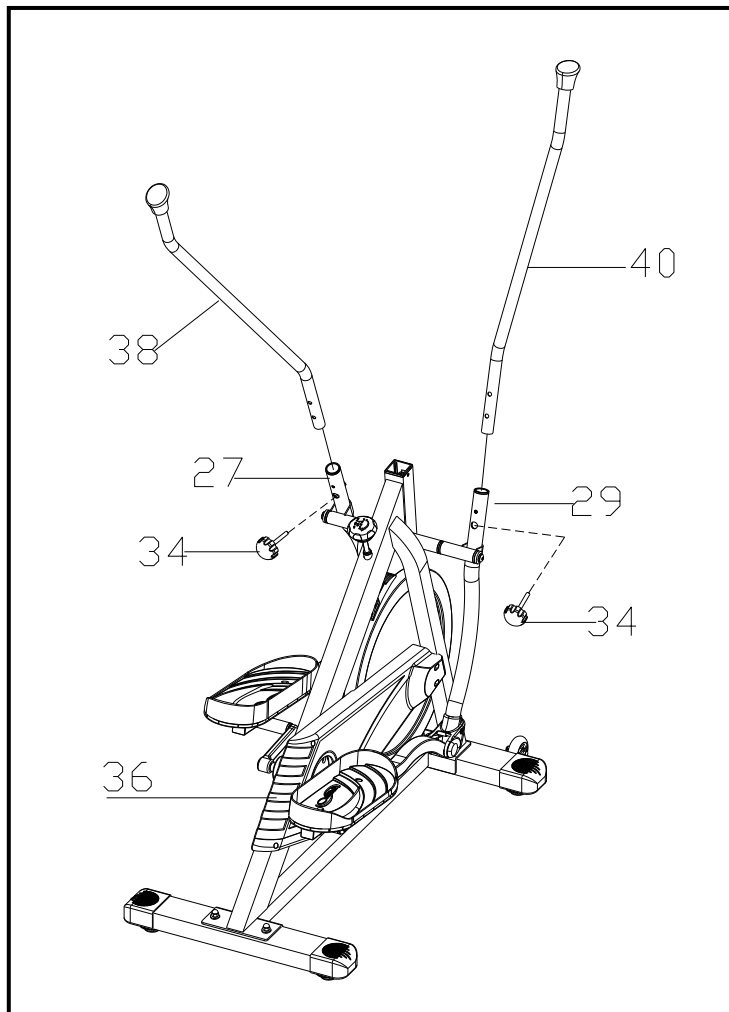


1. Montieren Sie die rechte Pedale (53) auf der Pedalstange (21) mit den Schrauben (13), den Unterlegscheiben (10) und den Muttern (10).
2. Wiederholen Sie den Vorgang für die linke Pedale

Hinweis: Die Bohrungen sind bereits vorhanden. Bitte montieren Sie die Pedale indem Sie die Schraube von oben mit der Unterlegscheibe und Mutter von unten befestigen.

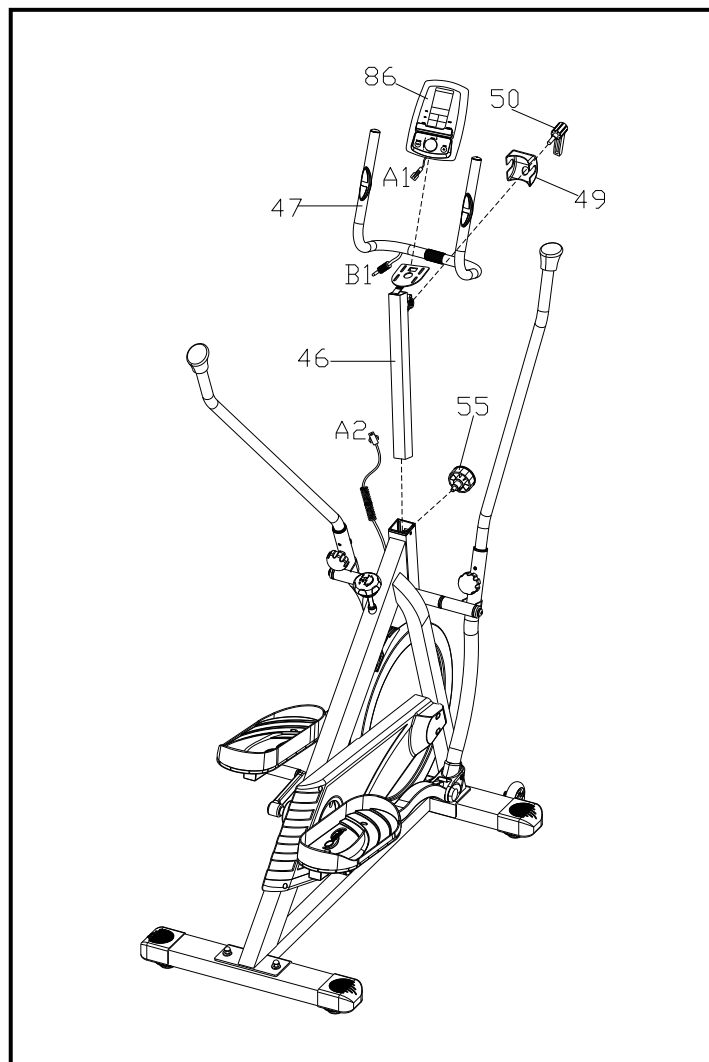
ZUSAMMENBAU

Schritt 4



1. Stecken Sie die oberen Armstangen (38 & 40) auf die unteren vormontierten Armstangenhalterungen (29 & 27).
2. Stellen Sie sich die Armstangen in gewünschter Länge ein und festigen Sie dies durch den Feststellknopf (34). Achten Sie darauf, dass beide Armstangen gleich eingestellt wurden.

Schritt 5



1. Montieren Sie die Mittelstange (46) auf den Hauptrahmen (1) und festigen Sie dies mit dem Feststellknopf (55).
2. Montieren Sie den Lenker (47) mit den Schrauben (50) auf der Mittelstange (46) und Stecken Sie die Abdeckung (49) auf die hintere Seite des Lenkers (47).
3. Montieren Sie den Computer (86) auf der Mittelstange (46) mit den Schrauben (86). Verbinden Sie die Kabel (A1 & A2) miteinander.
4. Stecken Sie das Pulskabel (B1) in den Pulseingang des Computers (86) auf der hinteren Seite des Computers.

COMPUTERFUNKTIONEN



SPECIFCATIONEN:

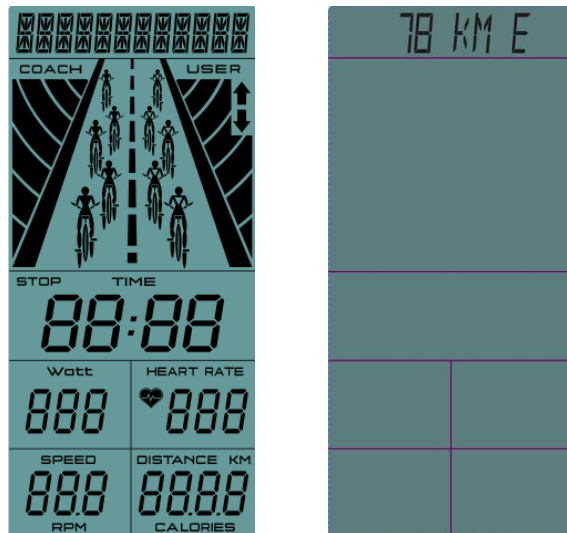
	BESCHREIBUNG
TIME	Zeigt die Trainingszeit an Anzeige von 0:00 - 99:59
SPEED	Zeigt die Geschwindigkeit an Anzeige von 0.0 - 99.9 km/h
DISTANCE	Zeigt die zurückgelegte Distanz an Anzeige von 0.0 - 99.9 km
CALORIES	Zeigt die verbrauchten Kalorien an Anzeige von 0.0 - 999
HEART RATE	Zeigt den Puls während des Trainings an Es ertönt ein Biep-Ton wenn der Ziel Puls erreicht wurde
RPM	Zeigt die Umdrehungen pro Minute an Anzeige von 0 - 999

COMPUTERFUNKTIONEN

Tasten Funktionen:

	BESCHREIBUNG
Drehknopf - Up	Durch Drehen in + Richtung können Sie zwischen den verschiedenen Anzeigen wechseln, sowie nach Auswahl der Anzeige und durch Drücken des Drehknopfes den Zielwert erhöhen.
Drehknopf – Down	Durch Drehen in - Richtung können Sie zwischen den verschiedenen Anzeigen wechseln, sowie nach Auswahl der Anzeige und durch Drücken des Drehknopfes den Zielwert verringern.
Mode	Bestätigen Sie Ihre Einstellungen durch Drücken des Drehknopfes.
Reset	Halten Sie den Knopf 2 Sekunden gedrückt um den Computer auf 0 zu setzen. Drücken Sie den Knopf um ins Menu zu gelangen.
Start/Stop	Start oder Stopp des Trainings.

Power On



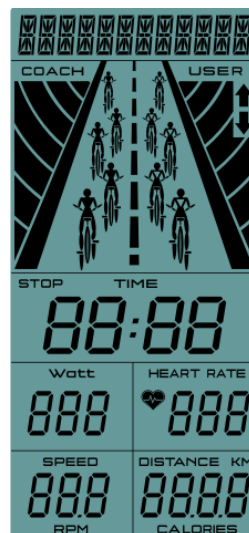
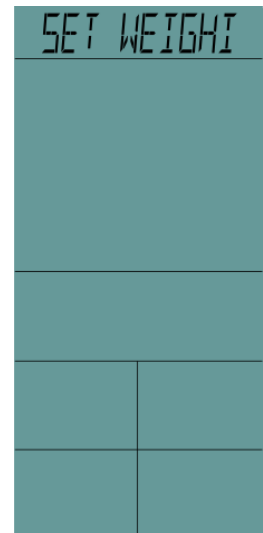
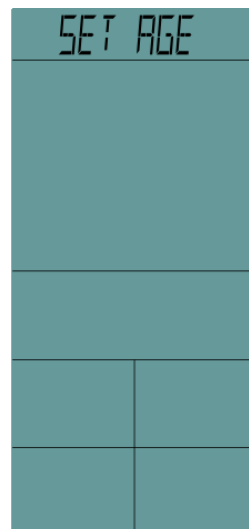
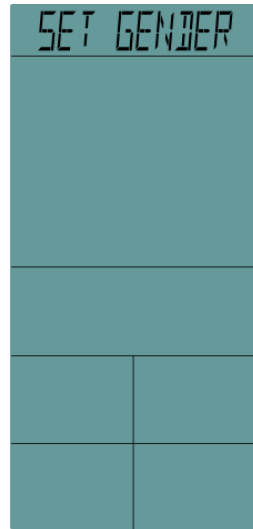
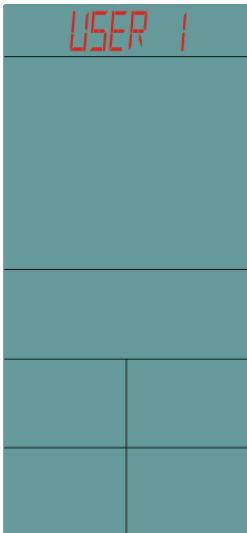
1. Legen Sie 4 AA Batterien ein und drücken Sie den RESET Knopf für 2 Sekunden. Der Computer schaltet sich ein und es ertönt ein kurzes Signal. Der Computer zeigt für 2 Sekunden alle Funktionen an. Stellen Sie sich anschließend das gewünschte User Programm ein und beginnen Sie mit dem Training.

Notiz:

Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten der Ruhephase ab. Sie können das Training jederzeit durch Drücken einer beliebigen Taste erneut aufnehmen.

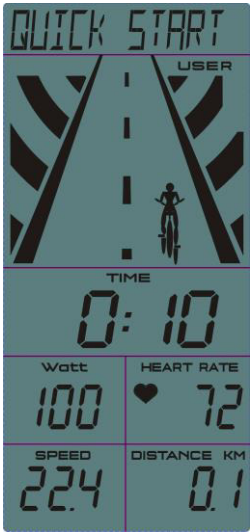
COMPUTERFUNKTIONEN

User Programm



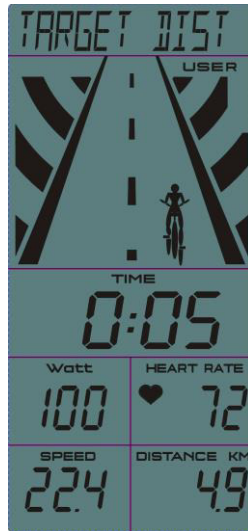
1. Wählen Sie mit Hilfe des Drehknopfes eines der USER Programme aus und bestätigen Sie dies mit der Mode-Taste. Optimieren Sie das Programm und stellen Sie dies individuell auf sich ein, indem Sie Geschlecht, Alter und Gewicht eingeben.
2. Verwenden Sie den Drehknopf um TIME, DISTANCE, CALORIES, und / oder HEART RATE einzustellen.

COMPUTERFUNKTIONEN

Quick Start		
		1. Sobald Sie das Training beginnen startet der Computer automatisch und Distance, Calories, Heart Rate, RPM und Speed wird Ihnen angezeigt. 2. Die Figur auf Ihrem Computer erscheint und ändert sich jeweils nach 0,1 km. 3. Drücken Sie Start/Stop um das Training zu beenden. Stop leuchtet im Display auf und die Werte halten an. 4. Während des Trainings können die Tasten Reset, Mode und der Drehknopf nicht betätigt werden. 5. Wenn das Training gestoppt wird, können Sie durch die Reset-Taste die Werte auf Null setzen.
Time		
		1. Verwenden Sie den Drehknopf um die Trainingszeit einzustellen und drücken Sie Start/Stop um mit dem Training zu beginnen. 2. Die Zeit wird heruntergezählt. Distance, Calories, Heart Rate, RPM und Speed wird Ihnen angezeigt. 3. Die Figur auf Ihrem Computer erscheint und ändert sich nach 1/5 der angegeben Zeit. 4. Drücken Sie Start/Stop um das Training zu beenden. Stop leuchtet im Display auf und die Werte halten an. 5. Während des Trainings können die Tasten Reset, Drehknopf und Enter nicht betätigt werden. 6. Wenn das Training gestoppt wird, können Sie durch die Reset Taste die Werte auf Null setzen.

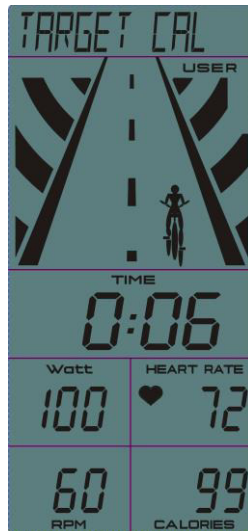
COMPUTERFUNKTIONEN

Distance



1. Verwenden Sie den Drehknopf um die Distanz einzustellen und drücken Sie Start/Stop um mit dem Training zu beginnen.
2. Die Zeit wird heruntergezählt. Time, Calories, Heart Rate, RPM und Speed wird Ihnen angezeigt.
3. Die Figur auf Ihrem Computer erscheint und ändert sich nach 1/5 der angegebenen Distanz.
4. Drücken Sie Start/Stop um das Training zu beenden. Stop leuchtet im Display auf und die Werte halten an.
5. Während des Trainings können die Tasten Reset, Drehknopf und Enter nicht betätigt werden.
6. Wenn das Training gestoppt wird, können Sie durch die Reset Taste die Werte auf null setzen.

Calorien



1. Verwenden Sie den Drehknopf um die Kalorien einzustellen und drücken Sie Start/Stop um mit dem Training zu beginnen.
2. Die Kalorien werden heruntergezählt. Distance, Time, Heart Rate, RPM und Speed wird Ihnen angezeigt.
3. Die Figur auf Ihrem Computer erscheint und ändert sich nach 1/5 der angegebenen Kalorien.
4. Drücken Sie Start/Stop um das Training zu beenden. Stop leuchtet im Display auf und die Werte halten an.
5. Während des Trainings können die Tasten Reset, Drehknopf und Enter nicht betätigt werden.
6. Wenn das Training gestoppt wird, können Sie durch die Reset Taste die Werte auf null setzen.

COMPUTERFUNKTIONEN

Heart Rate



1. Verwenden Sie den Drehknopf um den Zielpuls einzustellen und drücken Sie Start/Stop um mit dem Training zu beginnen.
2. Die Zeit wird heruntergezählt. Calories, Heart Rate, RPM und Speed wird Ihnen angezeigt.
3. Die Figur auf Ihrem Computer erscheint und ändert sich nach 0,1 km.
4. Wenn der Puls 50% höher ist als der angegebene Zielpuls erscheint , um Ihnen zu zeigen, dass Sie zu schnell sind. Wenn der Puls 50% niedriger ist als der angegebene Zielpuls erscheint , um Ihnen zu zeigen, dass Sie zu langsam sind.
5. Drücken Sie Start/Stop um das Training zu beenden. Stop leuchtet im Display auf und die Werte halten an.
6. Während des Trainings können die Tasten Reset, Drehknopf und Enter nicht betätigt werden.
7. Wenn das Training gestoppt wird, können Sie durch die Reset Taste die Werte auf null setzen.

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.



Kopffrollen:

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

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.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden.

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

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

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	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 Handpulssensorleistungsstecker 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.
Die Handstange hat Spielt / wackelt	Schrauben haben sich gelöst	Prüfen Sie alle Schrauben auf festen Sitz.
Geräuschentwicklung der beweglichen Teile	Unkorrekte Montage	Entfernen Sie die Verkleidung und stellen die korrekte Montage der beweglichen Teile sicher
Keine Widerstandseinstellung möglich / kein Widerstand spürbar	Magnetreihen	Verkleidung entfernen und Magnetreihen prüfen
	Mechanismus beschädigt	Verkleidung entfernen und Funktion prüfen
	Riemen ist abgesprungen	Verkleidung entfernen und prüfen

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.

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 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 Gerätes erfolgte.

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr ASVIVA Team

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

Sollte ein von Ihnen erworbenes AsVIVA-Produkt dennoch eine Störung aufweisen, bitten wir Sie sich an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen) zu wenden.

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

Neben der gesetzlich vorgeschriebenen Gewährleistung von 24 Monaten, bieten wir Ihnen auf alle AsVIVA-Produkte eine kostenfreie 5-Jahre-Garantie, gemäß nachfolgenden Bedingungen, an. Ihre gesetzlichen Rechte bleiben hiervon unberührt.

FEHLERBESCHREIBUNGEN

Unsere Fitnessgeräte wurden speziell für den Heimgebrauch entwickelt und ermöglichen Ihnen, Dank der hochwertigen Verarbeitung ein dauerhaftes Training.

Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch.

Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (**am Ende der Bedingungen**).

Um Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen zu können, benötigen wir eine möglichst genaue Störungsbeschreibung unter Nennung der Rechnungsnummer, der genauen Artikelnummer, sowie der betroffenen Teile (Teilenummern entnehmen Sie bitte der Explosionszeichnung aus dem Bedienungshandbuch).

GARANTIEINHABER

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

GARANTIEZEIT

Ab Übergabe / Abholung des Produktes beginnt die in unserem Online-Shop (www.asviva.de) 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 by e-mail, indicating the customer number or invoice number. Our Service is available 24 hours by E-Mail.

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

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

3. Is a specific part damaged?

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

4. Is there a fault with the unit?

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

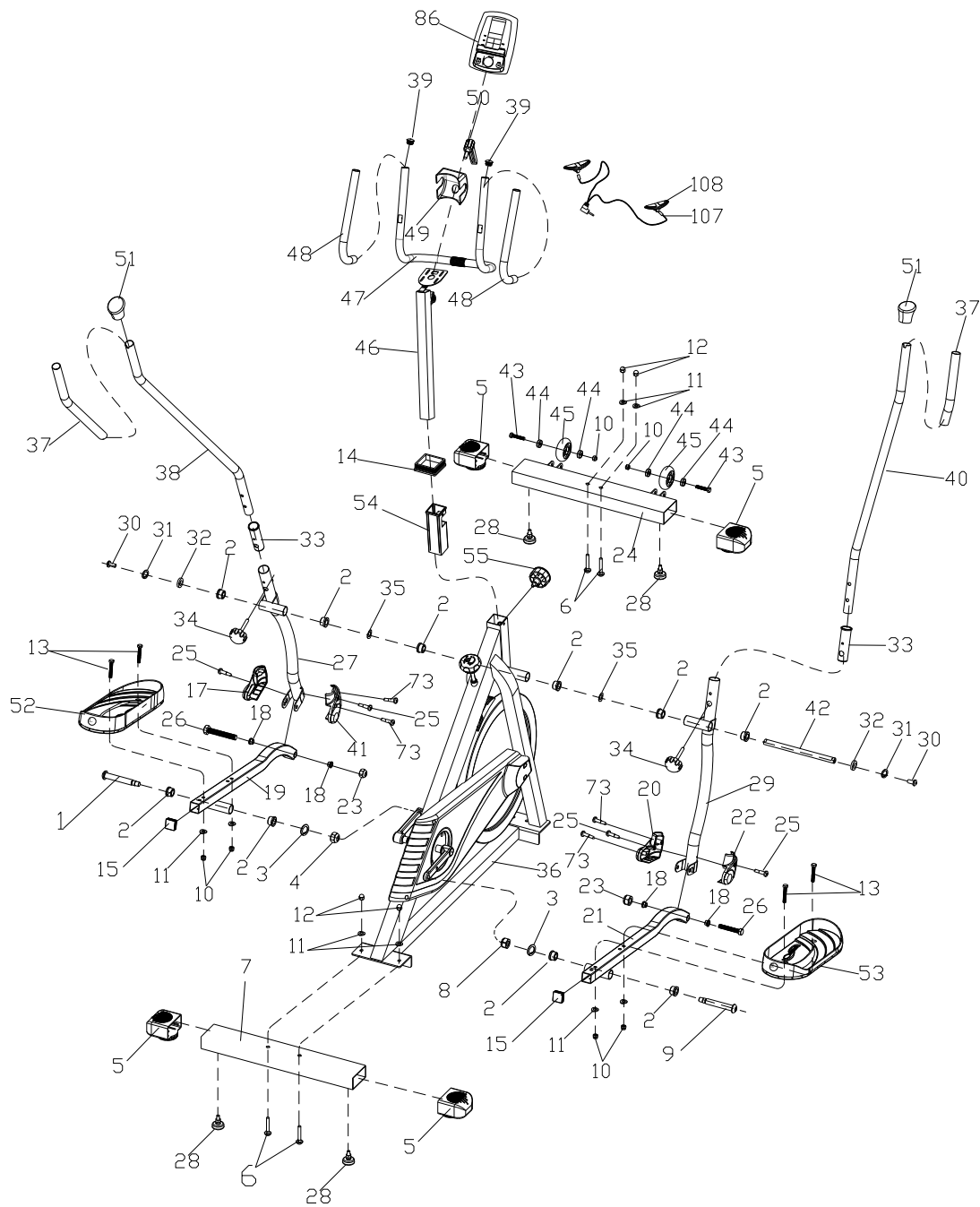


D- 41542 Dormagen

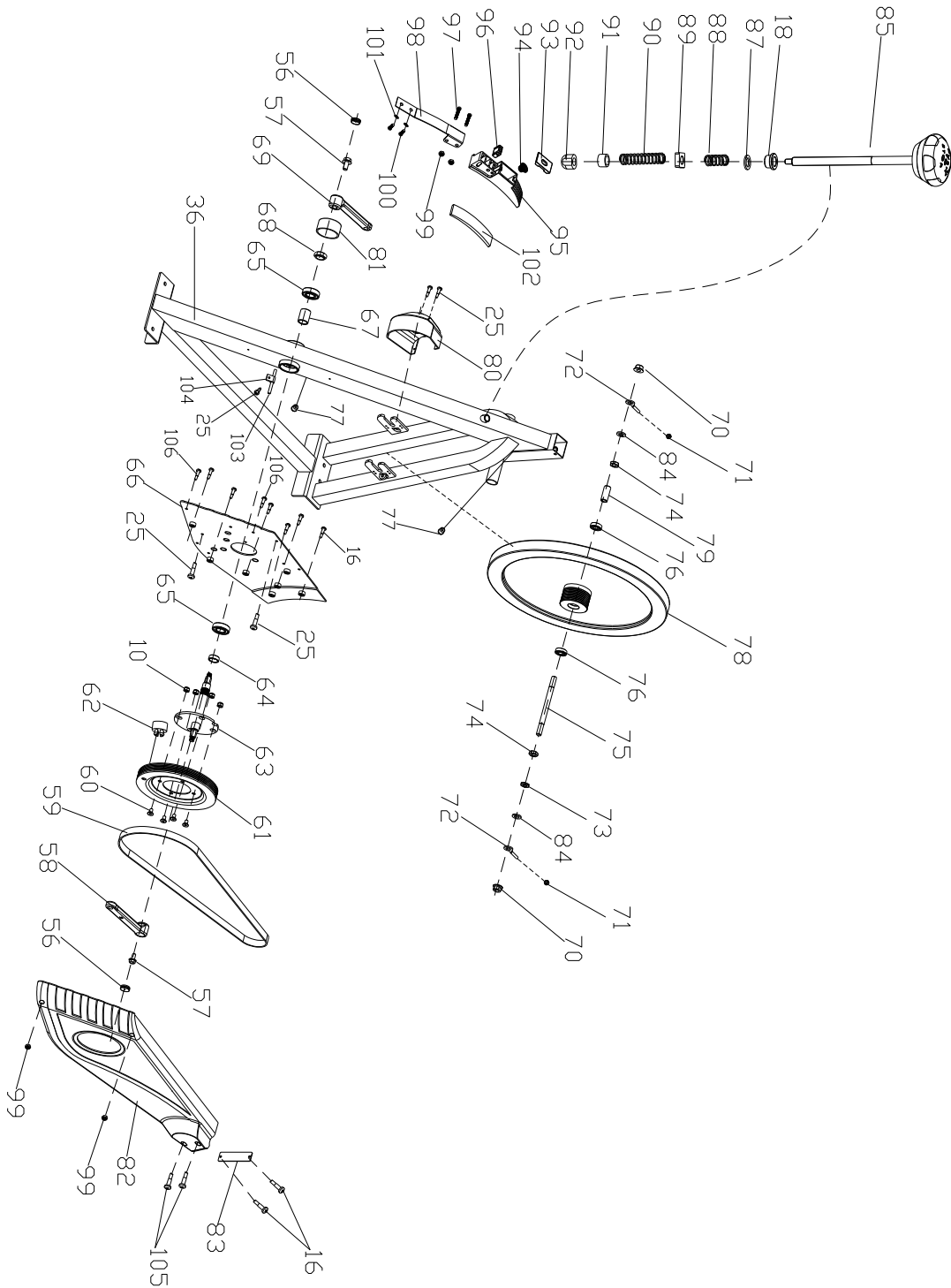
E-Mail : <http://www.asviva.de/kontakt>

Internetadresse : www.asviva.de

EXPLODED DIAGRAM



EXPLODED DIAGRAM



PARTLIST

Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Bolt 1	1
2	Bushing 1	10
3	Spring Washer	2
4	Left Lock Nut	1
5	Tude Plugging Set	4
6	Carriage Bolt	4
7	Rear Stabilizier	1
8	Right Lock Nut	1
9	Bolt 2	1
10	Lock Nut	10
11	Flat Washer	8
12	Domed Nut	4
13	Hexagon Head Bolt	4
14	End Cap 1	1
15	End Cap 1	2
16	Srew 1	7
17	Left Handlebar Cover L	1
18	Bushing 2	5
19	Left Pedal Tube	1
20	Right Handlebar Cover L	1
21	Right Pedal Tube	1
22	Right Handlebar Cover R	1
23	Lock Nut 2	2
24	Front Stabilizier	1
25	Srew 2	9
26	Hex Head Bolt 2	2
27	Left Connecting Tube Assembly	1
28	Stopper	4
29	Right Connecting Tube Assembly	1
30	Bolt	2
31	Spring Washer	2
32	D Shaped Washer	2
33	Plastic Sleeve 1	2
34	Knob	2
35	Waveform Spring Washer	2
36	Maine Frame	1
37	Foam Grip 1	2
38	Left Handlebar	1

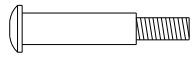
Nr.	Bezeichnung	Menge
39	End Cap 2	2
40	Right Handlebar	1
41	Left Handlebar Cover R	1
42	Spindle	1
43	Bolt	2
44	Bearing	4
45	Wheel	2
46	Instrument Tube Assembly	1
47	Handrail	1
48	Foam Grip	2
49	Decorative Covers	1
50	L Hold Down Bolts	1
51	Horseshoe Plug	2
52	Left Foot Pedal	1
53	Right Foot Pedal	1
54	Square Tube Liner	1
55	Torx Handle Elastic Latch	2
56	Crank End Cap	2
57	Fixing Nut 1	2
58	Right Crank	1
59	Belt	1
60	Bolt 1	4
61	Belt Wheel	1
62	Magnetic	1
63	Axis	1
64	Crank Casing	1
65	Bearing 2	2
66	Inner Chain Cover	1
67	Crank Casing 2	1
68	Fixing Nut 2	1
69	Left Crank	1
70	Bolt 2	2
71	Nut	2
72	Fixing Bolt	2
73	Screw 5	4
74	Nuts 2	2
75	Flywheel Shaft	1
76	Bearing 3	2

PARTLIST

Nr.	Bezeichnung	Menge
77	Little End Cap	2
78	Flywheel	1
79	Fixing Tube	1
80	Left Decoration Cover	1
81	Crank Cover	1
82	Outer Chain Coover	1
83	Small Plate	1
84	Flat Washer 2	2
85	Break	1
86	Computer	1
87	Flat Washer 1	1
88	Spring 2	1
89	Fixing Nut 5	1
90	Spring 1	1
91	Short flywheel casing	1
92	Domed Nut 1	1

Nr.	Bezeichnung	Menge
93	Spring Cover	1
94	Spring 3	1
95	Plastic Frame	1
96	Little End Cap	1
97	Bolt 8	2
98	Adjusting Metal	1
99	Lock Nut 1	4
100	Bolt 7	2
101	Spring Washer 1	2
102	Wolly Block	1
103	Sensor	1
104	Sensor Holder	1
105	Screw 3	2
106	Screw 4	2
107	Pulse Sensing Line	1
108	Pulse Sensing Line	2

PARTLIST



NO.1 LEFT HINGE BOLT



NO. 4 SPRING WASHER (1/2")



NO. 3 LEFT LOCK NUT (1/2")



NO.6 CARRIAGE BOLT(M8*52)



NO.30 HINGE SCREW (3/8"*20)



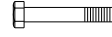
NO.10 NUT(M8)



NO.11 FLAT WASHER (Ø8)



NO. 12 DOMED NUT (M8)



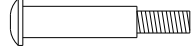
NO. 13 BOLT (M8*50)



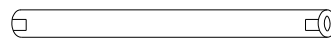
NO.31 SPRING WASHER (Ø11.5*Ø19.5*3)



NO.8 RIGHT LOCK NUT(1/2")



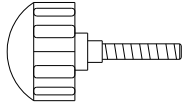
NO.9 RIGHT HINGE BOLT



NO.42 SPINDLE BAR



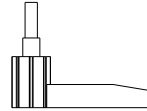
NO. 32 D SHAPER WASHER



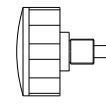
NO.34 LOCKING KNOB



NO.49 DECORATIVE COVERS



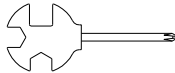
NO.50 L HOLD-DOWN BOLTS



NO.55 TORX HANDLE ELASTIC LATCH



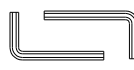
NO. 35 ARC WASHER (d=16 D=26 s=0.3)



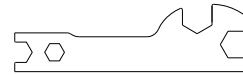
Crosshead spanner



ALLEN WRENCH 8#



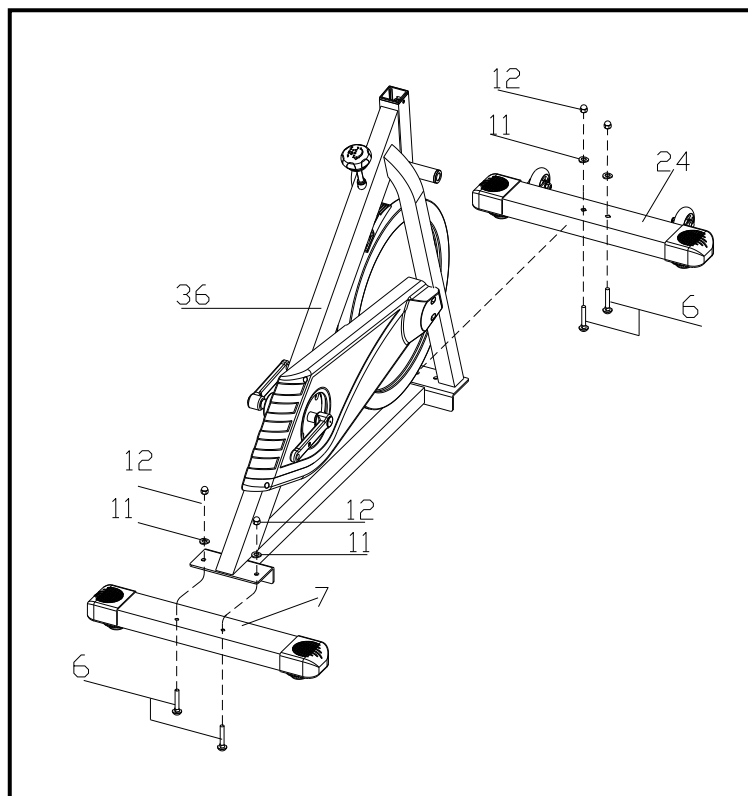
ALLEN WRENCH 6#



SPANNER

ASSEMBLY INSTRUCTION

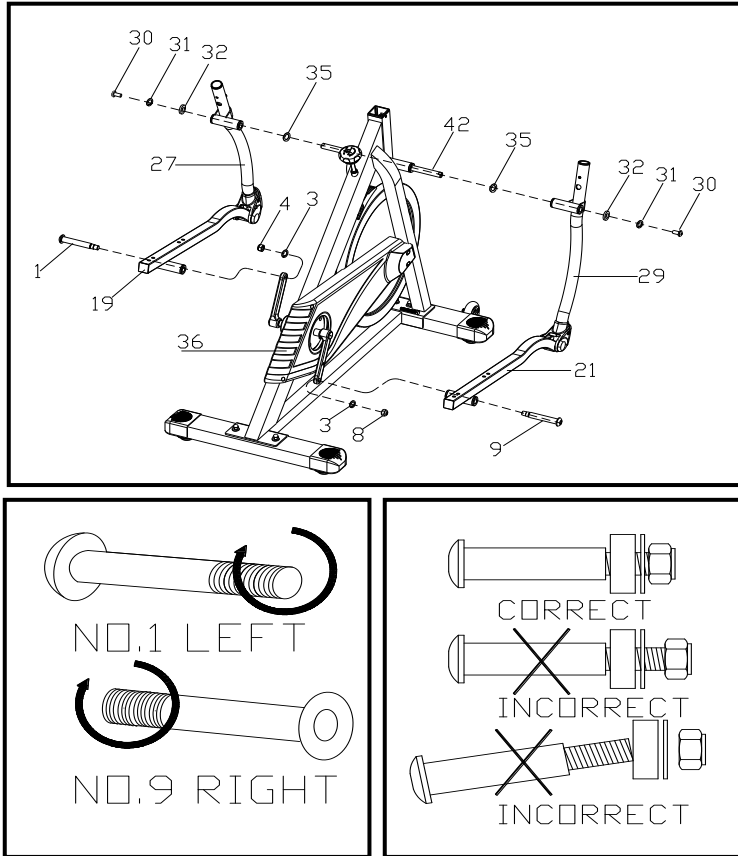
STEP 1



1. Lock the Front Stabilizer (24) to the Main Frame (36) with two sets of Ø8 Flat Washer (11), M8 Domed Nut (12) and M8*52 Carriage Bolt (6).
2. Lock the Rear Stabilizer (7) to the Main Frame (36) with two sets of Ø8 Flat Washer (11), M8 Domed Nut (12) and M8*52 Carriage Bolt (6).

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 2



1. The Spindle (42) through the Main Frame (36) The Right Connecting Tube Assembly (29) and the Waveform Spring Washer (35) through the right side of the Spindle (42).
2. The Left Connecting Tube Assembly (27) and the Waveform Spring Washer (35) through the left side of the Spindle (42). Lock the Right Connecting Tube Assembly (29) with a D Shaped Washer (32) a Spring Washer (31) and a Bolt (30). Lock the Left Connecting Tube Assembly (27) in the same way.
3. Lock the Right Pedal Tube Assembly (21) to the right crank with the Bolt (9), a Spring Washer (3) and the Right Lock Nut (8). Lock the Left Pedal Tube Assembly (19) to the left crank with the Bolt (1), a Spring Washer (3) and the Left Lock Nut (4).

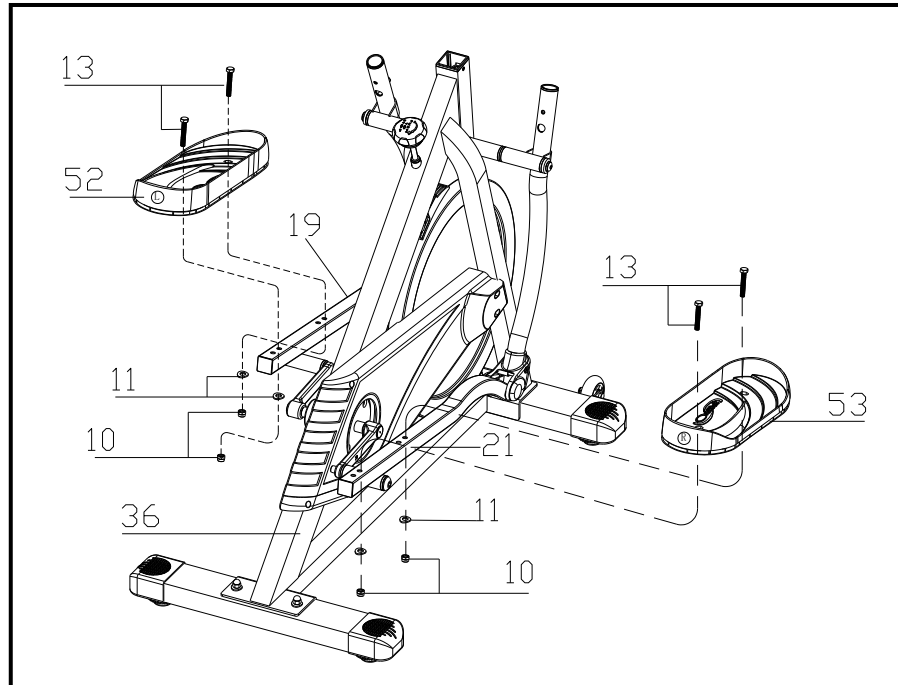
ATTENTION:

The Bolt (9 & 1) must fully penetrate the nylon ring inside the Pedal Tube Assembly (19 & 21) and the Crank. This will ensure the stability and durability of your Crosstrainer.

In order to install bolt properly, keep it perfectly straight as the bolt goes through the pedal tubing and the crankshaft. If the bolt is connected to the crankshaft at an angle, damage to both the bolt and the crankshaft may occur.

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 3



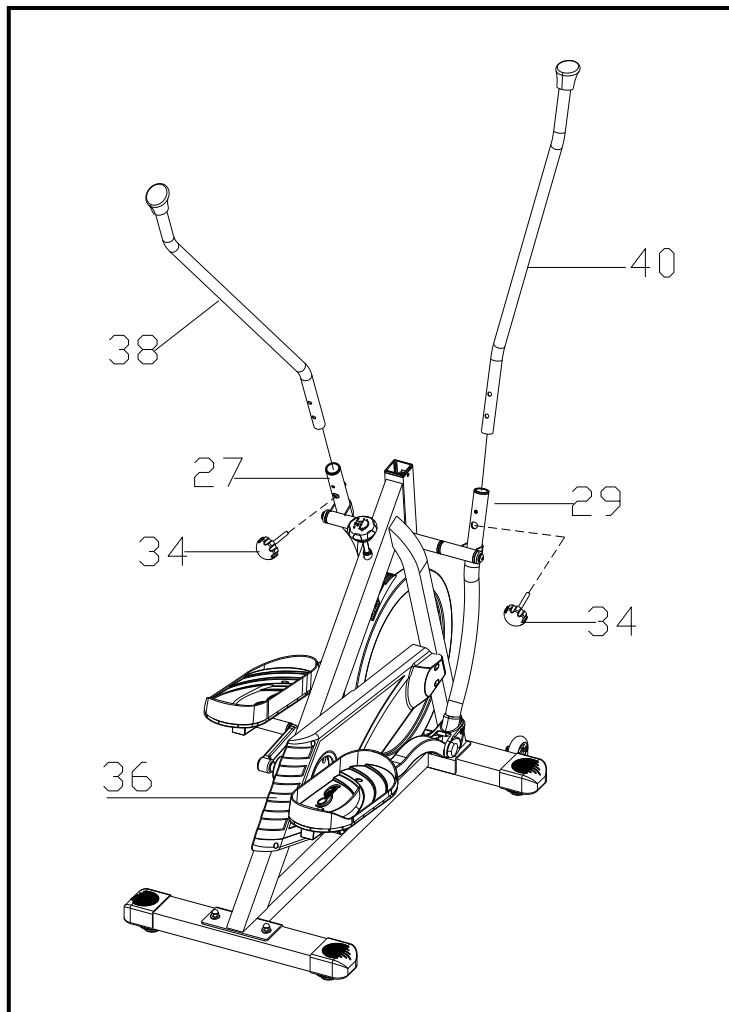
1. The Right Pedal (53) is fixed on the Right Pedal Tube Assembly (21) with two Hexagon Head Bolts (13), two Flat Washers (11) and two Lock Nuts (10).
2. Lock the Left Pedal (53) in the same way.

Note:

The holes in the pedal and the holes in the pedal tube assembly are aligned. The Hexagon Head Bolt (13) through the holes, lock the Hexagon Head Bolt (13) with the Flat Washer (11) and the Lock Nut (10).

ASSEMBLY INSTRUCTION

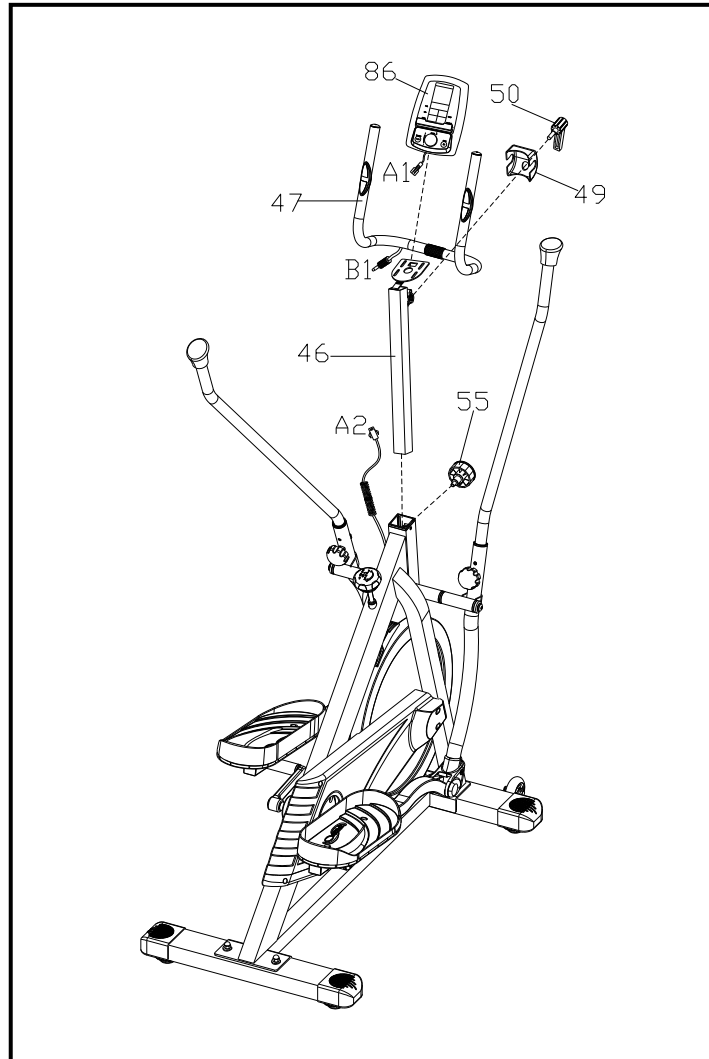
STEP 4



1. The handlebars (40 & 38) is inserted into the Right and Left Connecting Tube Assembly (29 & 27).
2. Select a height setting that is comfortable to the user and make sure both handlebars are set at the same height. Lock the handlebars with Knobs (34).

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 5



1. The Instrument Tube Assembly (46) is inserted into the main frame. You will have to select the desired height. Then tighten the knob (55) .
2. The Handrail (47) is fixed on the Instrument Tube Assembly (46) with the L hold-down bolt (50) and put the Decorative Cover (49) on the Handrail (47).
3. The Computer (86) is fixed on the Instrument Tube Assembly (46) with four bolts; connect the Plug (A1&A2). The Plug (B1) of the pulse line plug into the pulse sensing hole on the back of the Computer (86).

COMPUTER INSTRUCTION



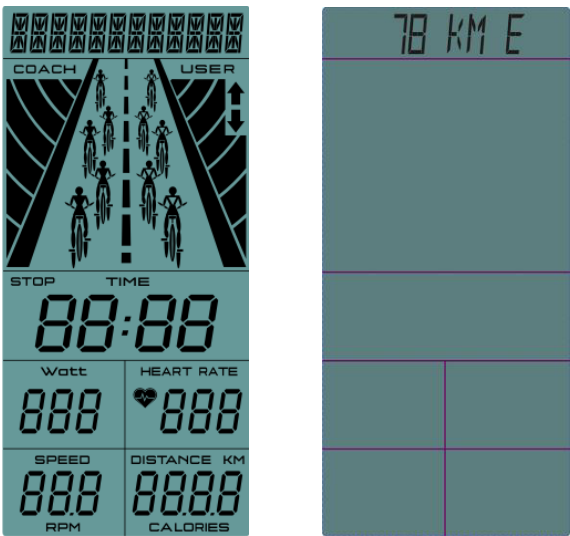
SPECIFICATIONEN:

	Description
TIME	Display user workout time. Display range 0:00 ~ 99:59
SPEED	Display user workout speed. Display range 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Display user workout distance. Display range 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Display calories consumption during workout . Display range 0 ~ 999
HEART RATE	Display user pulse during workout . When user pulse exceed preset target value, monitor will alarm with Bi-bi sound.
RPM	Revolution per minute. Display range 0 ~ 999

COMPUTER INSTRUCTION

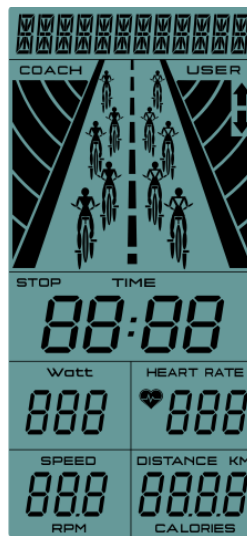
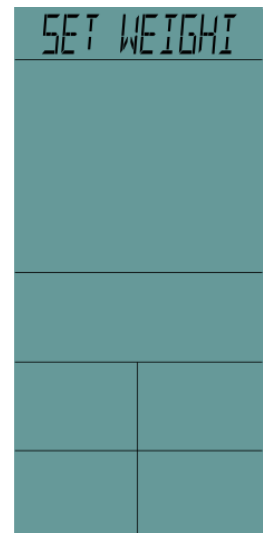
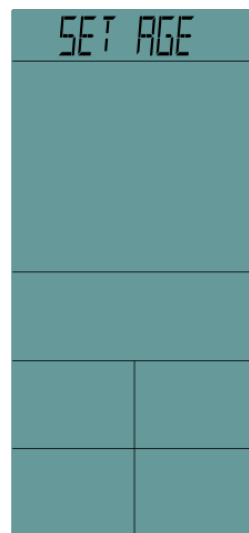
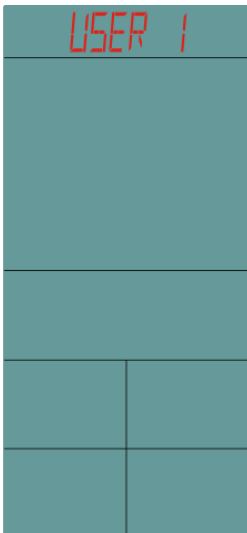
Button function:

Item	Description
Joggle wheel - Up	Adjust function value or selection up.
Joggle wheel - Down	Adjust function value or selection down.
Mode	Confirm setting or selection.
Reset	Hold on for 2s, monitor will reboot. During setting or Stop mode, press it to go back to main menu .
Start/Stop	Start or stop workout.

Power On	
	
1. Install 4PCS AA batteries (or press RESET KEY for 2s), monitor will power on along with BUZZER sound 1s, LCD will show all segments 2s then display wheel diameter and unit 1s. Then go to USER setting mode. 2. Without any signal input for 4 minutes, monitor will go to Sleeping mode.Press any key to wake up monitor.	

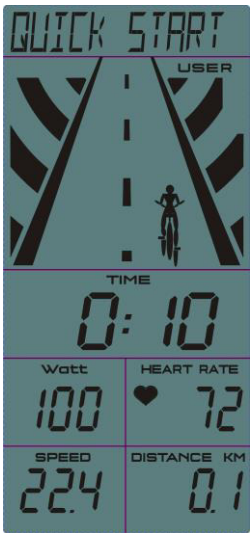
COMPUTER INSTRUCTION

User Programm

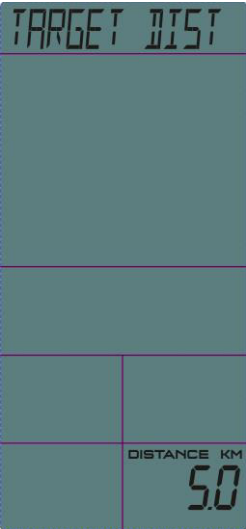
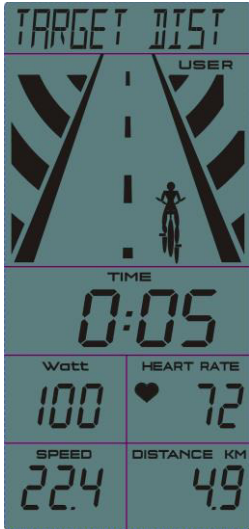
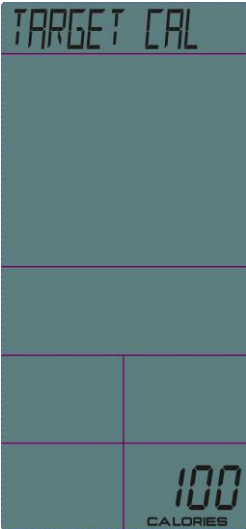
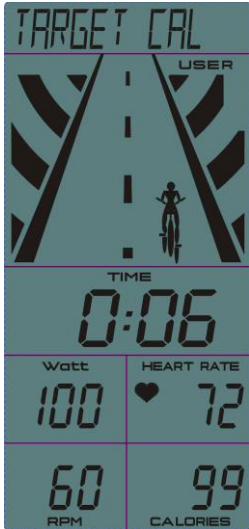


1. Use joggle wheel to select USER group from U1~U4, press MODE to confirm. Set Gender/ Age/ Height/ Weight, then come to work out page.

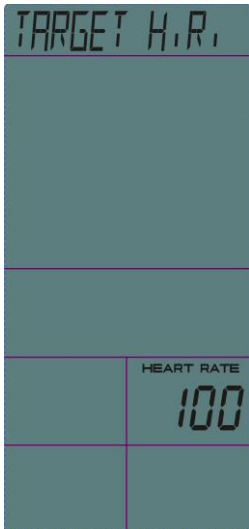
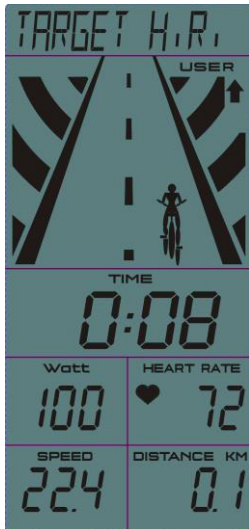
COMPUTER INSTRUCTION

Quick Start		
 The screen shows 'QUICK START' at the top. Below it is a stylized road graphic with a cyclist icon labeled 'USER'. The 'TIME' display shows '0:10'. The bottom section is divided into four quadrants: 'Watt' (100), 'HEART RATE' (72), 'SPEED' (22.4), and 'DISTANCE KM' (0.1).		1. Start workout directly, TIME begins to count up. DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly. 2. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per 0.1KM (or ML). 3. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain. 4. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button. 5. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.
Time		
 Two screen displays are shown. The left screen shows 'TARGET TIME' at the top and 'TIME' with '10:00' in the center. The right screen shows 'TARGET TIME' at the top, a road graphic with a cyclist icon labeled 'USER', and 'TIME' with '9:59'. The bottom section is divided into four quadrants: 'Watt' (100), 'HEART RATE' (72), 'SPEED' (22.4), and 'DISTANCE KM' (0.1).		1. Use joggle wheel to set Target TIME (preset value=10:00), press STRAT/STOP to workout in Target Time mode. 2. TIME begins to count down from Target value, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly. 3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Time. 4. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain. 5. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button. 6. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.

COMPUTER INSTRUCTION

Distance		
		1. Use joggle wheel to set Target DISTANCE (preset value=5.0), press STRAT/STOP to workout in Target Distance mode. 2. DISTANCE begins to count down from Target value, TIME/CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly. 3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Distance. 4. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain. 5. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button. 6. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.
Calorien		
		1. Use joggle wheel to set Target CALORIES (preset value=100), press STRAT/STOP workout in Target Calories mode. 2. CALORIES begins to count down from Target value, TIME/DISTANCE/RPM/SPEED/WATT/RPM & HEART RATE will display value accordingly. 3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Calories. 4. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain. 5. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button. 6. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.

COMPUTER INSTRUCTION

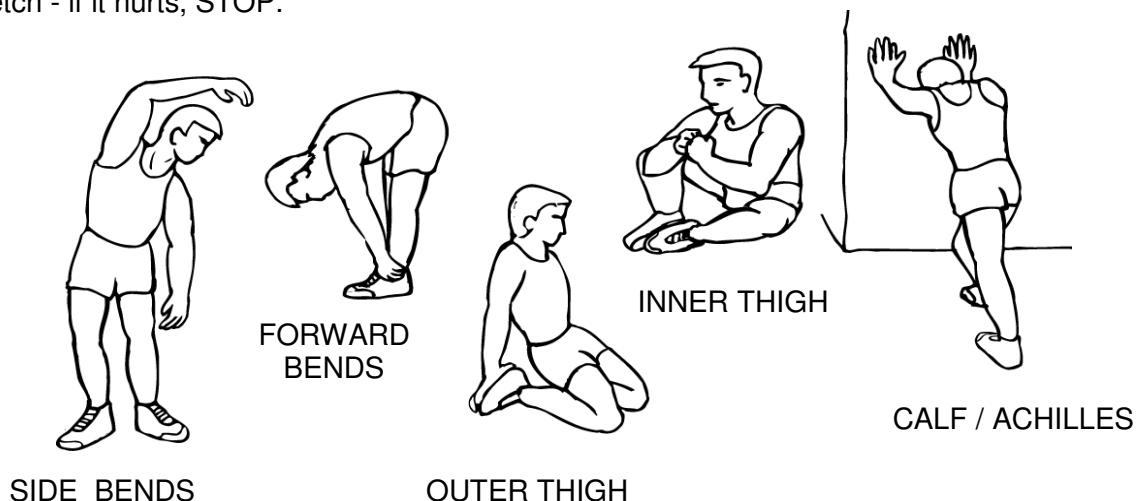
Heart Rate		
		1. Use joggle wheel to set Target PULSE (preset value=100), press STRAT/STOP to workout in Target HR. Mode. Keep both hands hold on hand grips. 2. TIME begins to count up, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly. 3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per 0.1KM (or ML). 4. When actual PULSE value is 50% higher than Target Pulse, ⬆ is flashing to remind user too fast; When actual PULSE is 50% lower than Target Pulse, ⬇ is flashing to remind user too slow. 5. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain. 6. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button. 7. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.

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.

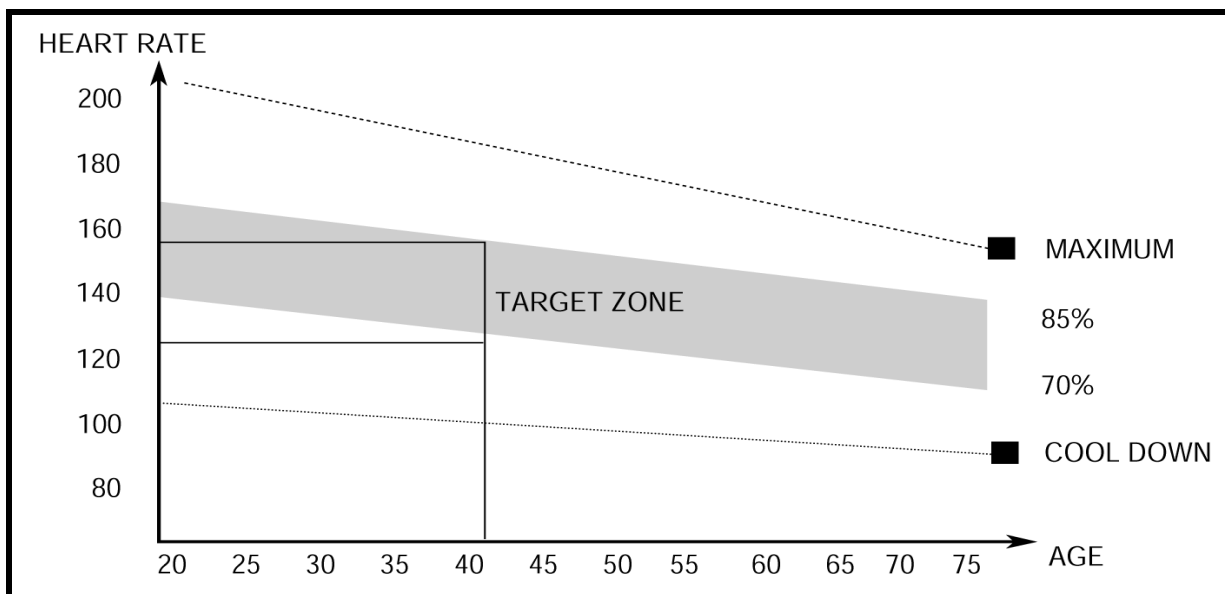
1. The Warm Up Phase

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 Team