



VIVA
FITNESS | WELLNESS | E-BIKE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

E4



INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
TEILELISTE	7
ZUSAMMENBAU	9
COMPUTERFUNKTIONEN	24
APPFUNKTION	27
TRAININGSHINWEISE	31
PULSMESSTABELLE	32
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	33
STÖRUNGSSUCHE	34
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	35
GARANTIEBEDINGUNGEN	36

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	38
PARTS LIST	40
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	42
COMPUTER INSTRUCTION	57
APPFUNCTION	60
WARRANTY DEVICE	64

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

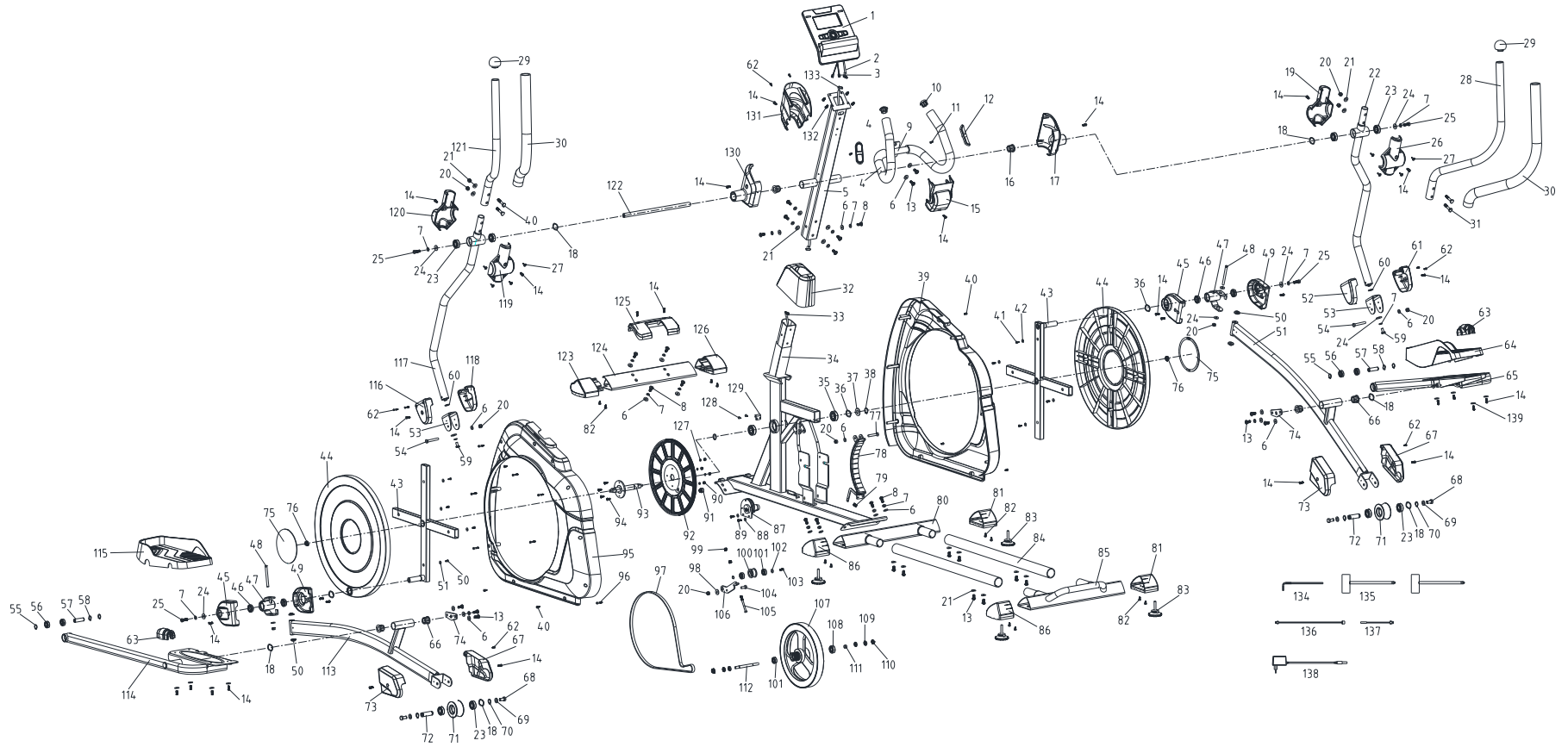
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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 130 Kg wiegen.**

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1	Computer		1
2	Cable		1
3	Handle pulse wire		2
4	Foam		2
5	Handle tube		1
6	Flat washer	Φ8.5*Φ9*2T	23
7	Wave washer	Φ8.5*Φ13.5*2.5T	14
8	Screw	M8*20	14
9	Handle rail	Φ25.4	1
10	End cap		2
11	Screw	ST2.9*20	2
12	Handle pulse	12B	2
13	Screw	M8*16	16
14	Screw	M5*10	28
15	Computer tray		1
16	Sleeve		2
17	Cover		1
18	Wave washer	Φ17.5*Φ25*0.3T	4
19	Cover		1
20	Nylon nut	M8	10
21	Semi-circle washer	Φ8.5*Φ9*2T	12
22	Down handle bar-R		1
23	Bearing	6003	8
24	Flat washer	Φ8.5*Φ25T	6
25	Screw	M8*20	4
26	Cover		1
27	Screw	ST2.9*8	8
28	Handle-R	Φ31.8*1.5T	1
29	End cap		2
30	Foam		2
31	Carriage bolts	M8*40	4
32	Handle tube cover		1
33	Cable		1
34	Frame		1
35	Bearing	6004	2

Nr	Description	Spezifikation	Menge
36	Wave washer	Φ20.5*Φ30*0.3T	3
37	Flat washer	Φ20.3*Φ30*0.5T	1
38	C-clip	Φ18.5*Φ22.5*1T	2
39	Cover		1
40	Screw	3/16"*3/4"	6
41	Screw	ST3.9*16	8
42	Flat washer	Φ4.5*Φ16*1.5T	8
43	Cross		2
44	Turntable		2
45	Cover		2
46	Bearing	6804	4
47	Cardan joint		1
48	Screw	M8*88	2
49	Cover	Φ34	1
50	Bearing	6203	1
51	Sleeve		4
52	Cover		1
53	U-seat		2
54	Screw	M8*55	2
55	C-clip	Φ12.5*Φ18*0.5T,	4
56	Bearing	6001	4
57	Sleeve	φ8.1*φ12*39L	2
58	Wave washer	Φ12.5*Φ18*0.5T	2
59	Screw	M8*25	2
60	Gasket	φ22*φ14.2*1.1T,	4
61	Cover		1
62	Screw	ST2.9*30	8
63	Cover		2
64	Pedal-R		1
65	Pedal welding		1
66	Sleeve		2
67	Cover		2
68	Screw	M10*20	4
69	Flat washer	Φ10*Φ20*2T	4
70	C-clip	Φ17.5	4

TEILELISTE

Nr	Beschreibung	Spezifikation	Menge
71	Wheel		2
72	Axle	Φ17*55.5	2
73	Cover		2
74	connection strap		2
75	Cover		2
76	Nut	M10*P1.25*10T	2
77	Screw	M8*55L	1
78	Magnet set		1
79	Spring	φ1*φ8.5*48L	1
80	Middle stabilizer		1
81	End cap		2
82	Screw	ST3.9*1.4*20L,	12
83	End cap		4
84	Rail	φ40	2
85	Rear stabilizer		1
86	End cap		2
87	Gear case		1
88	Flat washer	Φ5.5*Φ12*2T	2
89	Screw	M5*12L,	2
90	Nylon nut		4
91	Magnet		1
92	Belt pulley		1
93	Axis	Φ20	1
94	Screw	M6*P1.0*14	4
95	Cover		1
96	Screw	ST3.9*50L	7
97	Belt		1
98	Flat washer	φ8.5*φ25*0.5T	1
99	Nut	M6	2
100	Idle wheel	PA6	1
101	Bearing	6000	3
102	Flat washer	Φ6.5*Φ13*1.5T	1
103	Screw	M6*10L	1
104	Screw	M8*P1.25*25L	1

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
105	Screw	M6*50	1
106	Idle pole		1
107	Flywheel	Φ280	1
108	Bearing	6300	1
109	Sleeve	φ10 *6mm	1
110	Nut	3/8"-26*10T	2
111	Nut	3/8"-26*10T	2
112	Axle	3/8"-26*126L	1
113	Pedal-L		1
114	Pedal welding		1
115	Pedal-L		1
116	Cover		1
117	Down handle bar-L		1
118	Cover		1
119	Cover		1
120	Cover		1
121	Handle-L	φ31.8*1.5 T	1
122	Axis	φ17*350.4L	1
123	End cap		1
124	Front stabilizer		1
125	Cover		1
126	End cap		1
127	Wave washer	Φ6.1*1.6T,	4
128	Screw	ST3.5*16	2
129	Permanent seat		1
130	Cover		1
131	Computer tray		1
132	Screw	M5*12	4
133	Cable		1
134	Hex spanner		1
135	Socket spanner		2
136	D C wire		1
137	Cable		1
138	Adaptor		1

ZUSAMMENBAU

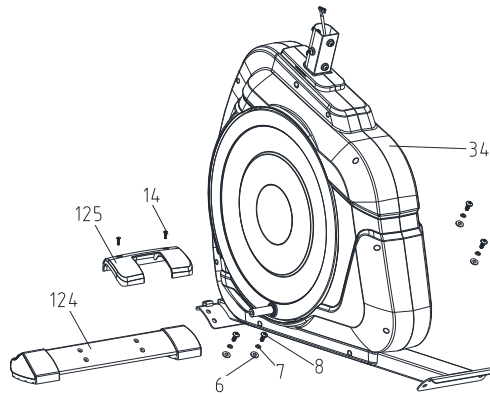
WARNUNG!

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.

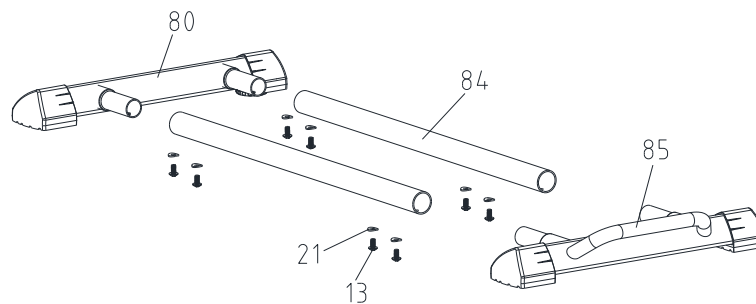
Schritt 1



SCHRITT 1:

1. Montieren Sie den vorderen Stabilisator (124) mit Hilfe der Schrauben (6) , der Unterlegscheiben (7) und (8) an dem Hauptrahmen.
2. Montieren Sie die Stabilisator Abdeckung (125) mit Hilfe der Schrauben (14) an dem Stabilisator.
3. Ziehen Sie die Schrauben fest.

Schritt 2

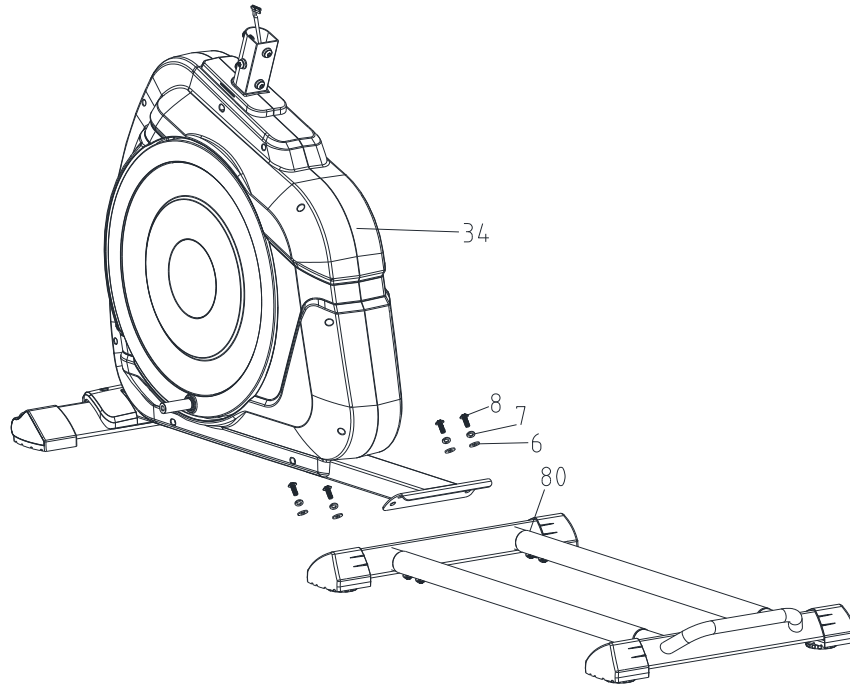


SCHRITT 2:

1. Montieren Sie die Stützstangen (84) mit Hilfe der Schrauben (13) und den Halbkreisunterlegscheiben (21) an den Stabilisatoren (80 & 85).
2. Ziehen Sie die Schrauben fest.

ZUSAMMENBAU

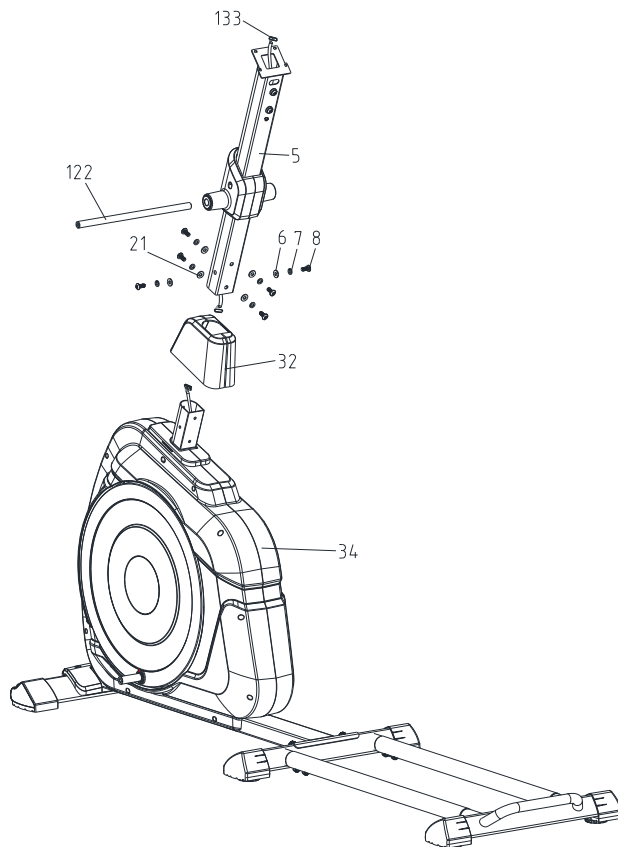
Schritt 3



SCHRITT3:

1. Montieren Sie die Konstruktion der Stabilisatoren (80) am hinteren Ende des Hauptgerätes (34) mit Hilfe der Schrauben (6) und der Unterlegscheiben (6 & 7).

Schritt 4

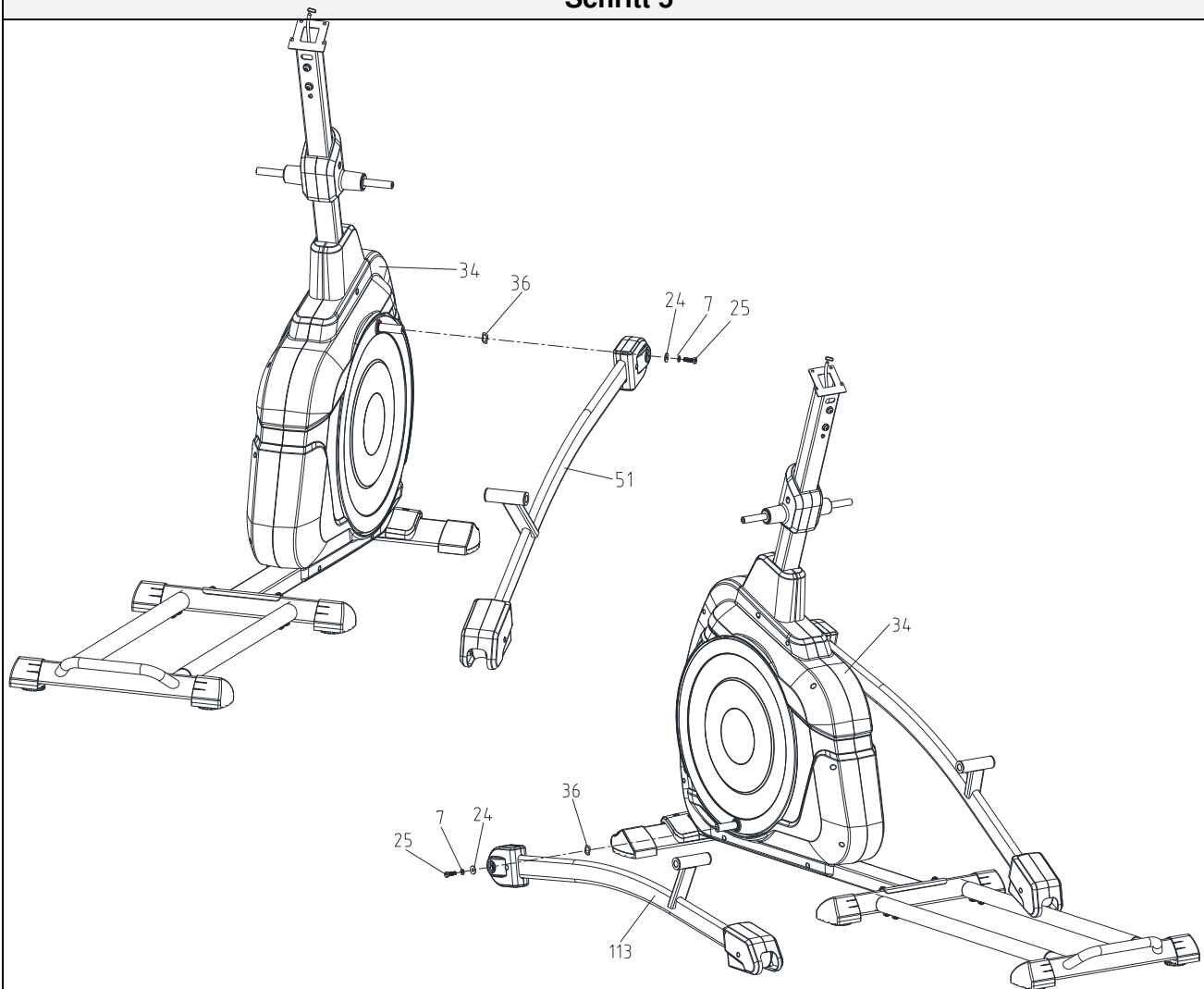


SCHRITT 4:

1. Stecken Sie die Mittelstangen Abdeckung (32) auf die Mittelstange und befestigen Sie dies am Hauptgerät (34).
2. Verbinden Sie die Kabelverbindungen der Mittelstange mit denen des Hauptgerätes.
3. Fixieren Sie dies mit Hilfe der Schrauben (8), der Unterlegscheiben (7 & 6) und der Halbkreisunterlegscheiben (21).
4. Stecken Sie die mittlere Achse (122) in die Mittelstange.

ZUSAMMENBAU

Schritt 5

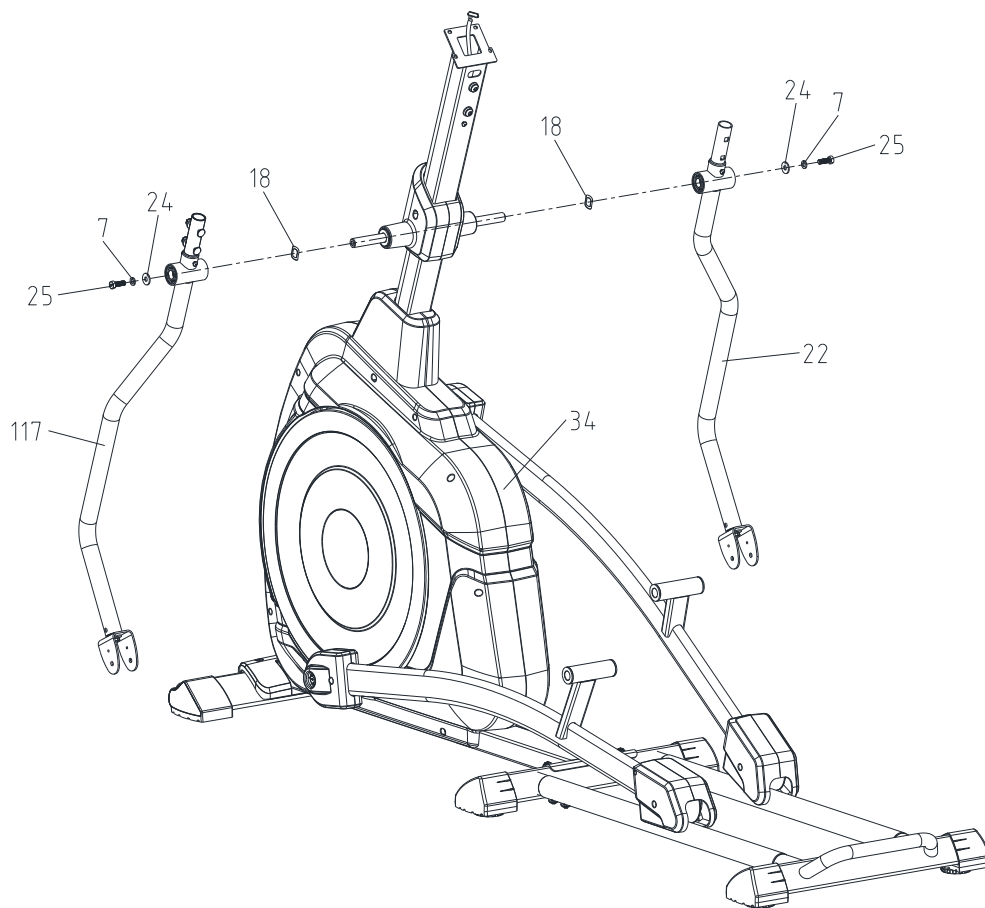


SCHRITT 5:

1. Fixieren Sie die Wellenscheibe (36) an die Achse des Hauptgerätes und montieren Sie darauf die Pedalstange (51).
2. Fixieren Sie dies mit den Schrauben (25) und den Unterlegscheiben (7 & 24).
3. Ziehen Sie alle Schrauben fest.
4. Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite

ZUSAMMENBAU

Schritt 6

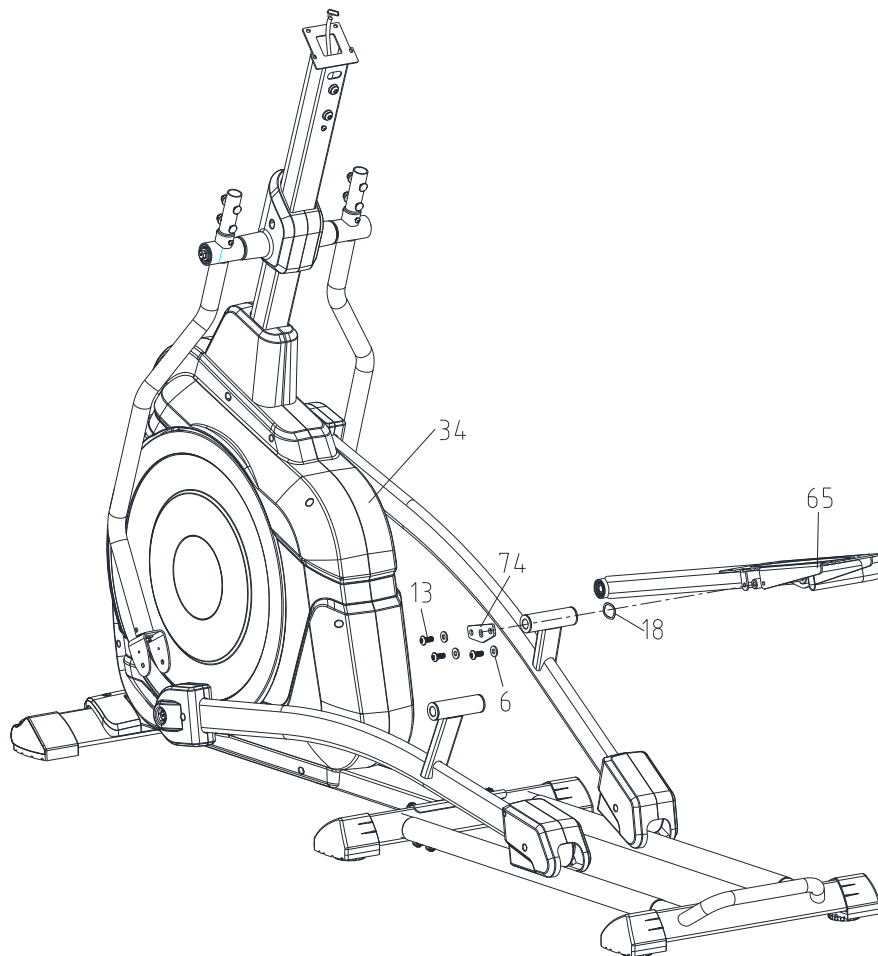


SCHRITT 6:

1. Fixieren Sie die Wellenscheibe (18) an beiden Seiten der Mittelachse.
2. Montieren Sie die Armstangen (117 & 22) mit Hilfe der Schrauben (25) und Unterlegscheiben (7 & 24) an der mittleren Achse.
3. Ziehen Sie alle Schrauben fest.

ZUSAMMENBAU

Schritt 7

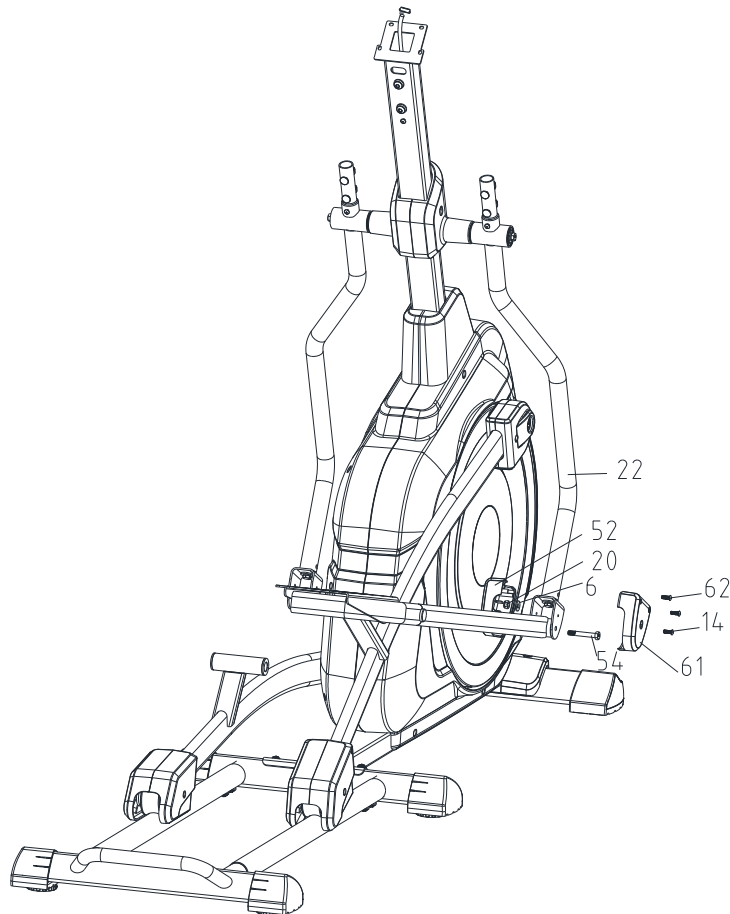


SCHRITT 7:

1. . Fixieren Sie die Wellenscheibe (18) an der Pedalachse (65).
2. Montieren Sie die Pedale (65) mit Hilfe der Schrauben (13) und Unterlegscheiben (6) auf der Pedalstange.

ZUSAMMENBAU

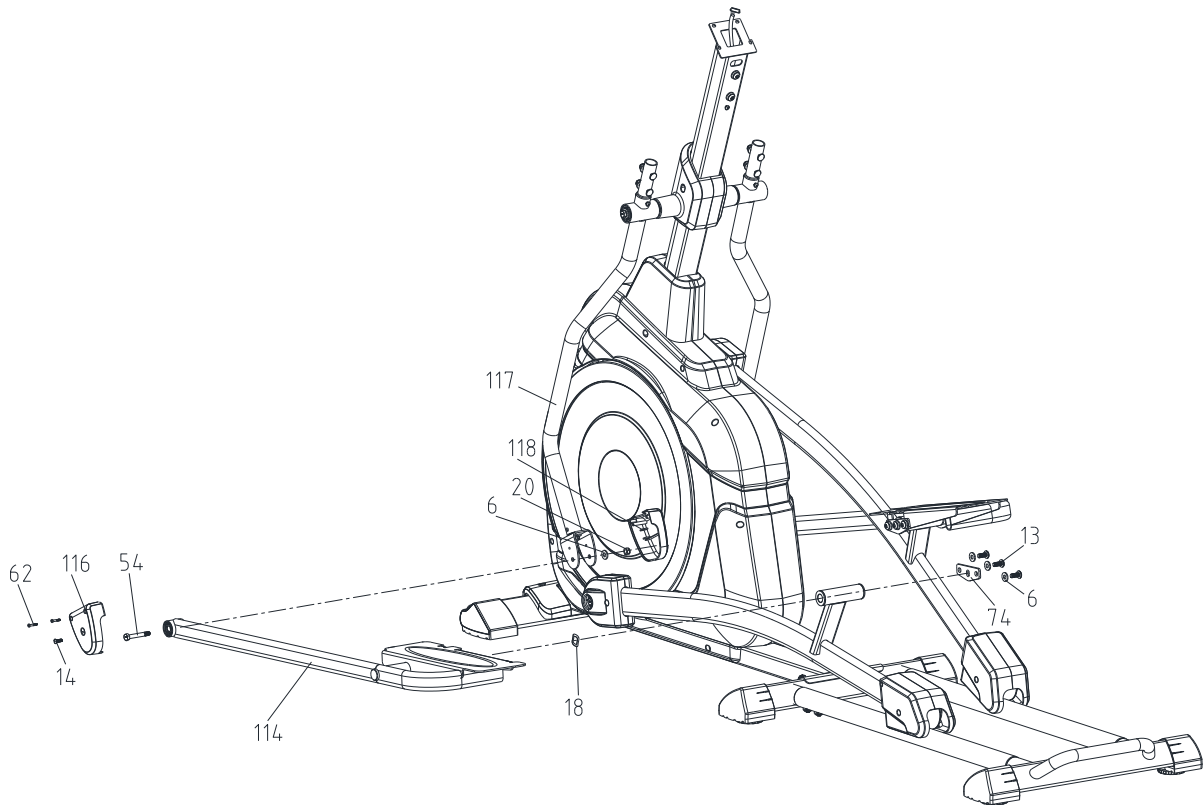
Schritt 8



SCHRITT 8:

1. Montieren Sie die Pedalabdeckung mit Hilfe der Schrauben (54), Unterlegscheiben (6) und Muttern (20).
2. Montieren Sie die U-Abdeckung (61) mit Hilfe der Schrauben 62&14) an der Pedale.

Schritt 9

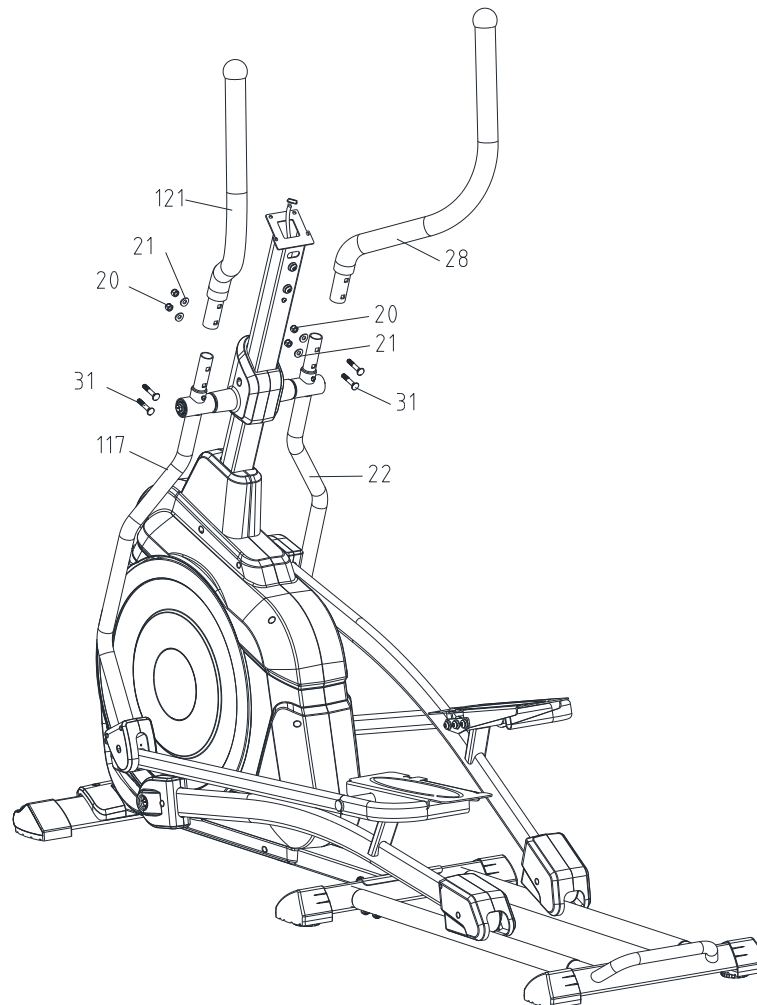


SCHRITT 9:

1. Fixieren Sie eine Wellenscheibe (18) an der Pedalachse (114).
2. Platzieren Sie die Pedale (114) auf der Pedalstange und verbinden Sie die Achse mit der Pedalstange mit Hilfe der Verbindung (74). Fixieren Sie dies mit den Schrauben (13) und den Unterlegscheiben (6).
3. Fixieren Sie die Armstange mit der Pedalstange mit Hilfe der Schrauben (54), der Unterlegscheiben (6) und der Mutter (20).
4. Montieren Sie die U Abdeckung an der Armstange mit den Schrauben (62 & 14).

ZUSAMMENBAU

Schritt 10

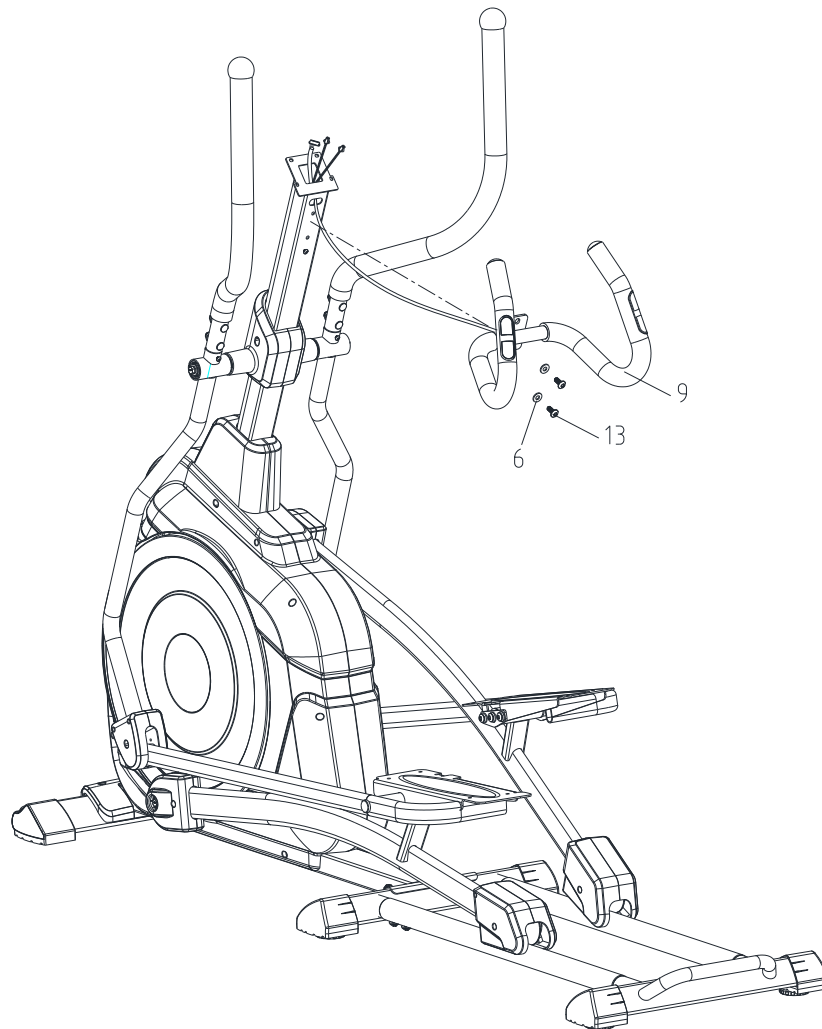


SCHRITT 10:

1. Montieren Sie die Armgriffe (121 & 28) an den Armstangen (117 & 22).
2. Fixieren Sie dies mit den Schrauben (31), den Halbkreisunterlegscheiben (21) und den Muttern (20).
3. Ziehen Sie alle Schrauben fest.

ZUSAMMENBAU

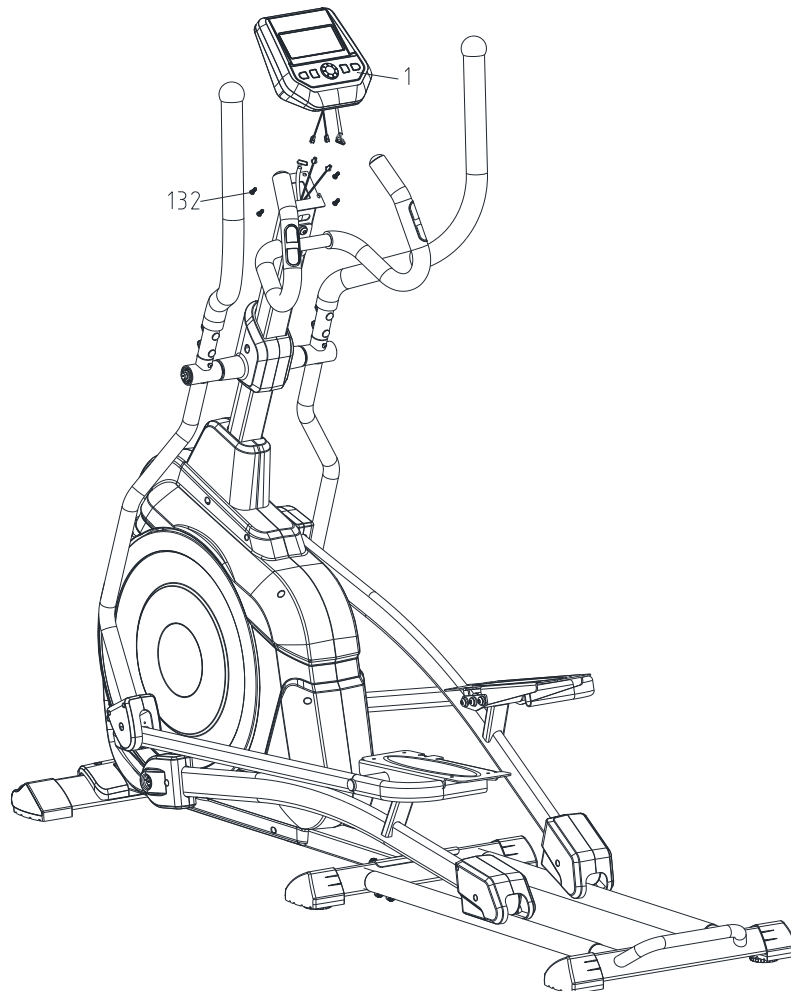
Schritt 11



SCHRITT 11:

1. Verbinden Sie das Sensorkabel der Armgriffe (9) mit denen der Mittelstange.
2. Montieren Sie die Armgriffe an der Mittelstange mit Hilfe der Schrauben (13) und Unterlegscheiben (6).

Schritt 12

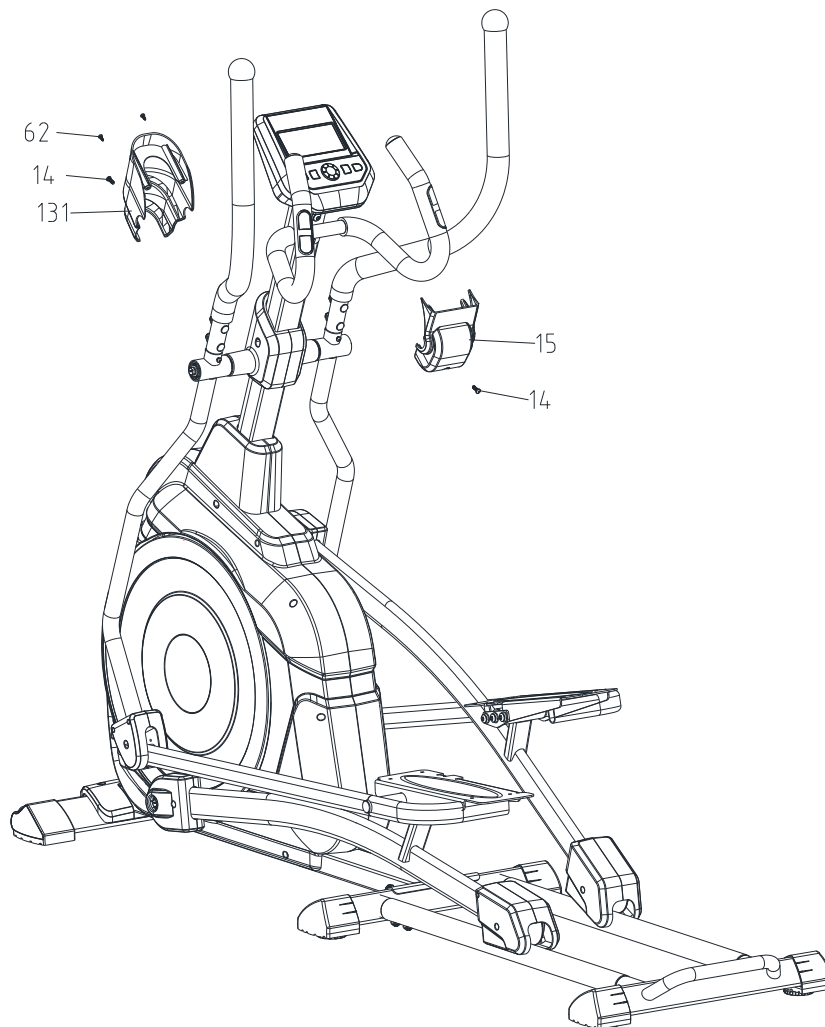


SCHRITT 12:

1. Verbinden Sie das Computerkabel mit dem Kabel der Mittelsäule.
2. Befestigen Sie den Computer (1) auf der Computerhalterung mit Hilfe der Schrauben (132).

ZUSAMMENBAU

Schritt 13

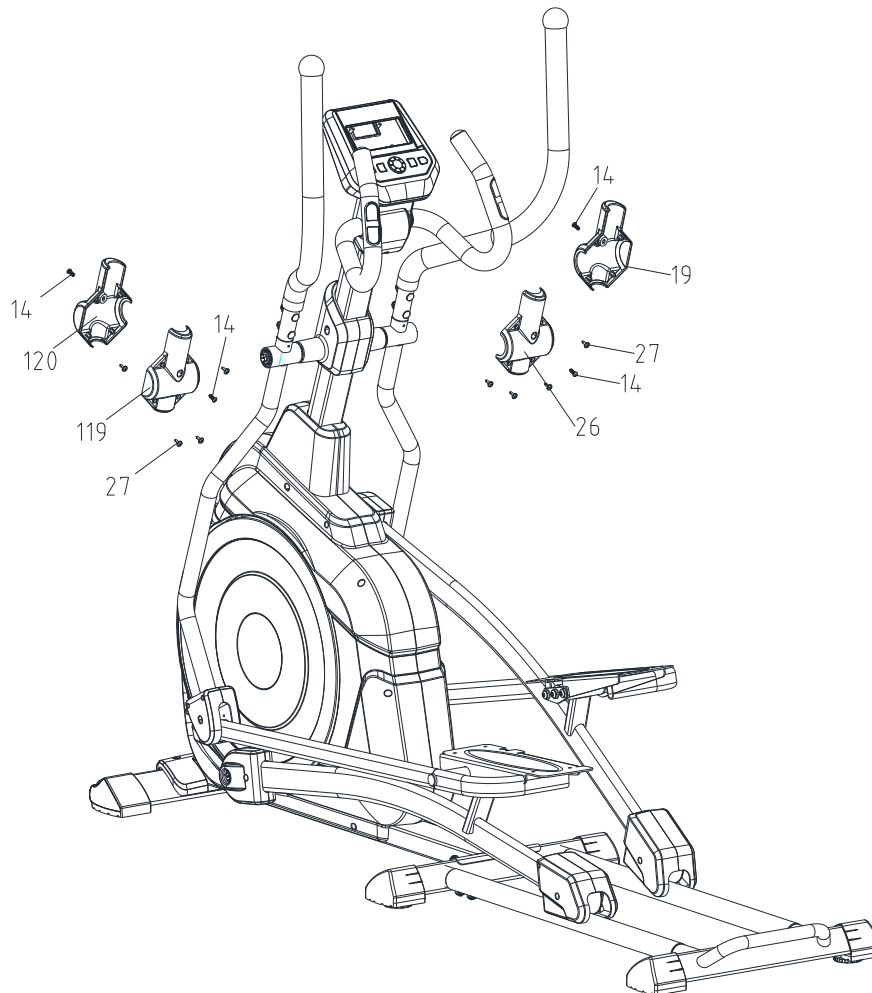


SCHRITT 13:

1. Montieren Sie die Computerabdeckungen (15 & 131) mit den Schrauben (62 & 14) an dem Computer.

ZUSAMMENBAU

Schritt 14

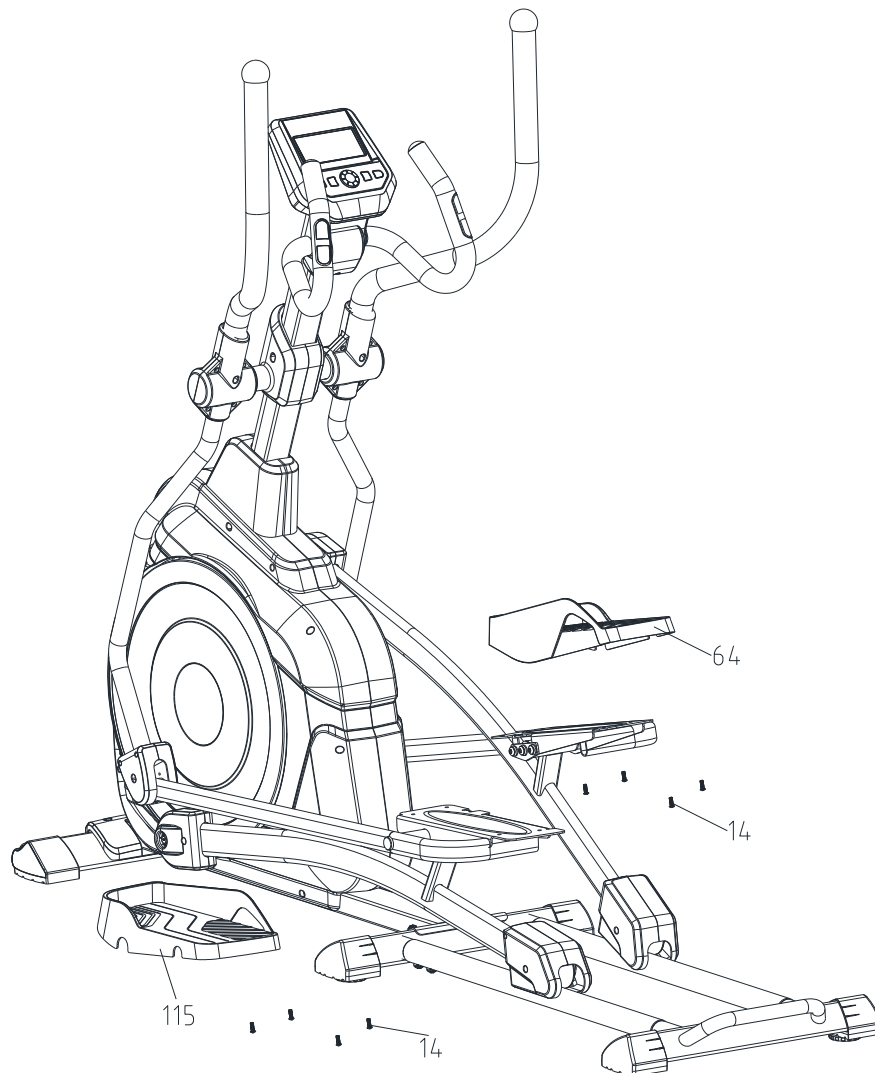


SCHRITT 14:

1. Montieren Sie die Armstangenabdeckungen mit Hilfe der Schrauben (14 & 27) an den Armstangen.

ZUSAMMENBAU

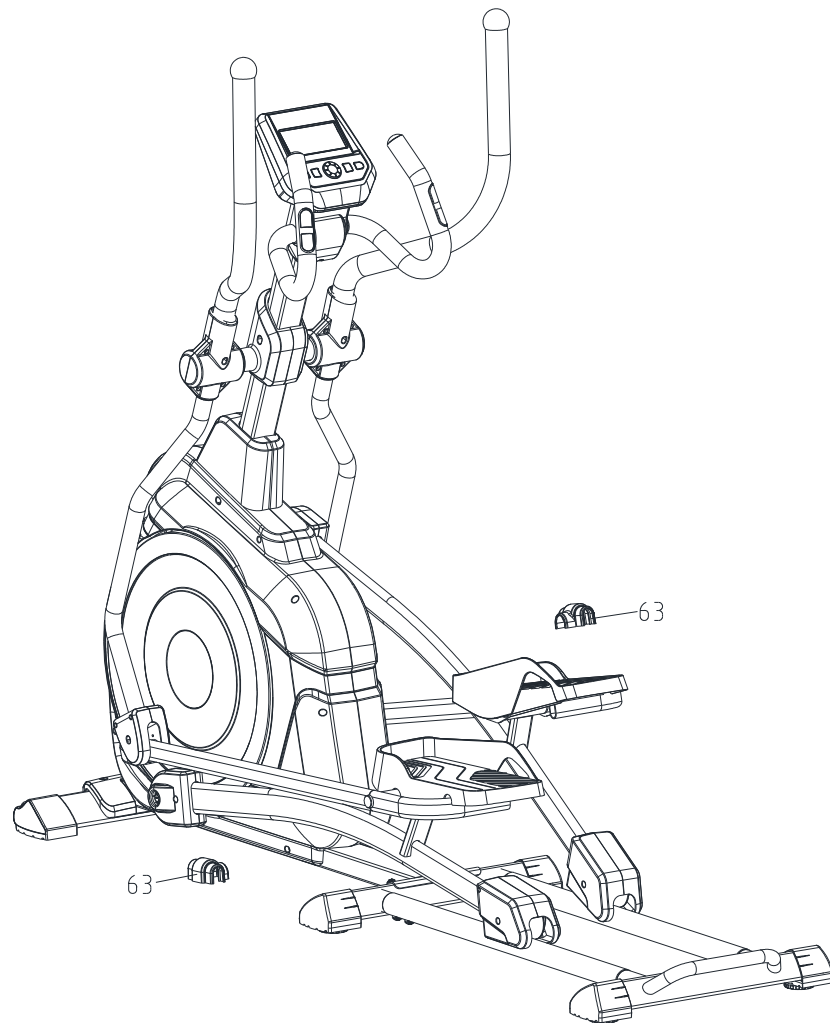
Schritt 15



SCHRITT 15:

1. Montieren Sie die Pedale (115 & 64) mit Hilfe der Schrauben (14) und den Unterlegscheiben (139) auf den Pedalstangen.

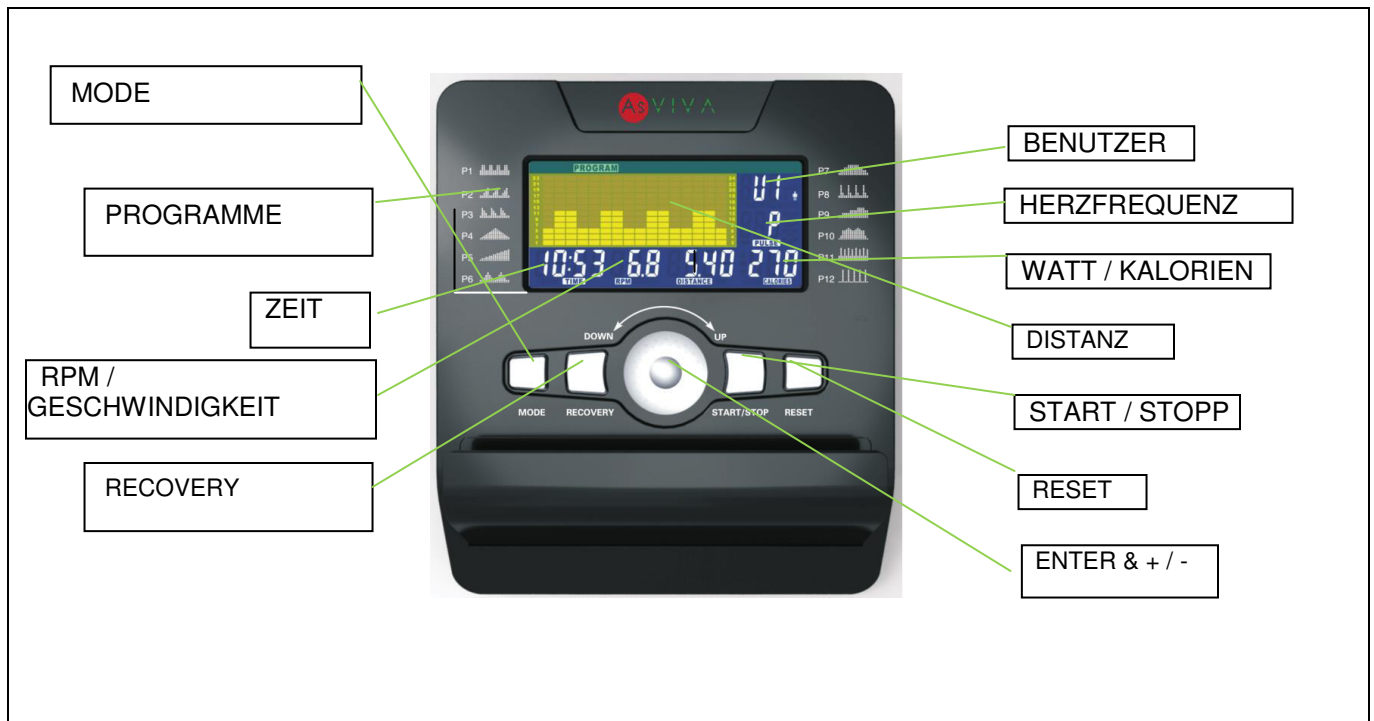
Schritt 16



SCHRITT 16:

1. Montieren Sie die Pedalabdeckungen (63) auf die Verschweißung der Pedalachsen.

COMPUTERFUNKTIONEN



HINWEIS :

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

Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!

Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.

Dieser Computer wurde nach den entsprechend zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten „Reset“ oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

COMPUTERFUNKTIONEN

Funktionen:

SCAN	
RPM	0~15~999
GESCHWINDIGKEIT	0.0~99.9 km/h
ZEIT	0:00~99:59
DISTANZ	0.00~99.99 km
KALORIEN	0~999
PULS	P~30~240
HERZ SYMBOL	ON / OFF blinkt
MANUELL	1~24
PROGRAMM	P1~P12
WATT	0~999
WATTS CONSTANT	10~350
BENUTZER	U1~U4
HERZFREQUENZ	55%、75%、90%、
BENUTZER DATEN	U0 ~U4
GESCHLECHT	  Symbol erscheint
ALTER	10-25-99
GRÖÖE	100-160-200 (CM)
GEWICHT	20-50-150 (KG)

Einstellung:

1. Geben Sie Ihre Daten ein (Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht).

Der Nutzer gibt seine/ihre echten Daten (Geschlecht/Alter/Größe/Gewicht) ein, um die Ergebnisse zu erhalten.

2. Wählen Sie ein Programm aus (Manuell, Watt Programm, H.R.C etc.).

Der Nutzer kann verschiedene Programme auswählen, um sein Training zu starten.

3. Ausführung des Programms

4. Bestimmung von Zeit/Distanz/Kalorien/Watt/Herzfrequenz

Die eingegebenen Werte werden auf 0 heruntergezählt.

5. Drücken Sie ENTER/UP/DOWN/START/PAUSE

Drücken Sie UP oder DOWN um die Werte zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen. Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen und STOP um das Training zu beenden.

6. Drücken Sie TEST RECOVERY

Drücken Sie TEST RECOVERY (Erholungsfunktion) um das Training mit einem Cool Down zu beenden.

Tastenbedienung:

ENTER	Drücken Sie ENTER um Ihre Eingabe zu bestätigen
UP/DOWN	Drücken Sie UP/DOWN um die Werte auszuwählen
RESET	Drücken Sie RESET um den Wert zu löschen, Halten Sie die Taste gedrückt um alle Werte zu löschen
START/STOP	Drücken Sie START/STOP um das Training zu starten/stoppen
RECOVERY	Drücken Sie Recovery um die Werte einzusehen
MODE	Wählen Sie zwischen den verschiedenen Modi

COMPUTERFUNKTIONEN

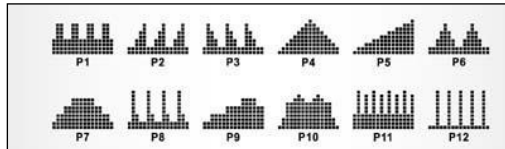
Programme:

MANUAL:

- Wählen Sie einen gewünschten Widerstand aus und geben Sie Ihre Daten ein (TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE) und drücken Sie START/STOP um das Training zu starten

PROGRAMM P1 – P12:

- Wählen Sie eines der vorinstallierten Programme aus:



WATT CONSTANT:

- Drücken Sie UP/DOWN um die WATT Zahl einzugeben. Sie können zwischen 10 -350 wählen.
- Drücken Sie START/STOP um das Training zu starten

USER PROGRAM:

- Kreieren Sie Ihr eigenes Benutzerprogramm (U1- U4). Die eingegebenen Daten werden gespeichert.
- Das Benutzerprogramm U0 wird nicht gespeichert und kann jederzeit neu kreiert werden

H.R.C.:

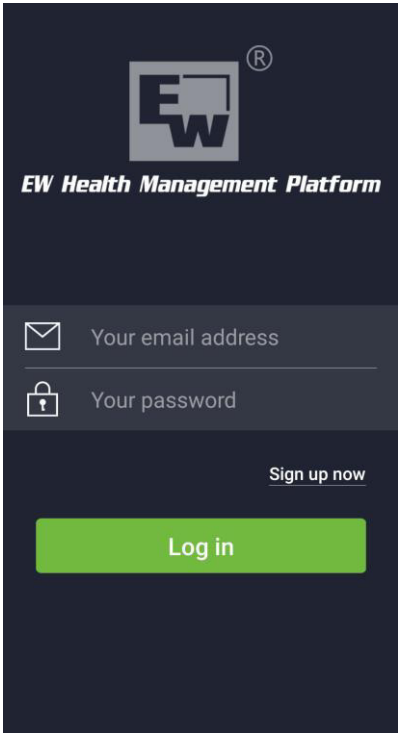
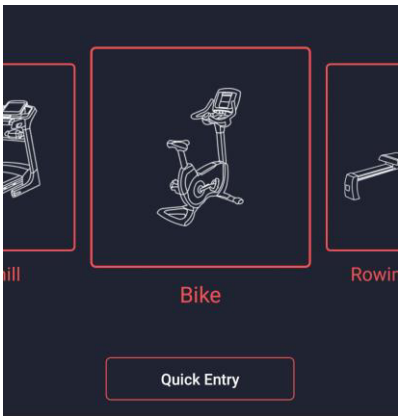
- Wählen Sie Ihre gewünschte Ziel-Herz-Frequenz aus (55%,75% oder 90%).
- Bitte geben Sie Ihr Alter ein
- PULSE blinkt auf dem Display wenn Sie Ihre Ziel-Herz-Frequenz erreicht haben

RECOVERY:

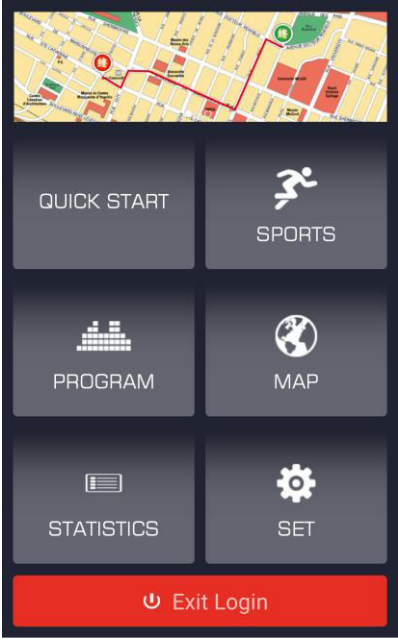
- Wenn Sie Ihr Training beendet haben drücken Sie RECOVERY.
- TIME wird von 1 Minute heruntergezählt und Ihnen werden Ihre Daten angezeigt.
- Hinweis: Währenddessen werden keine anderen Werte angezeigt.

Score [Ⓢ]	Condition [Ⓢ]	Heart Rate [Ⓢ] (from test HR minus end HR) [Ⓢ]
F1 [Ⓢ]	Excellent [Ⓢ]	Above 50 [Ⓢ]
F2 [Ⓢ]	Good [Ⓢ]	40 ~ 49 [Ⓢ]
F3 [Ⓢ]	Average [Ⓢ]	30 ~ 39 [Ⓢ]
F4 [Ⓢ]	Fair [Ⓢ]	20 ~ 29 [Ⓢ]
F5 [Ⓢ]	Poor [Ⓢ]	10 ~ 19 [Ⓢ]
F6 [Ⓢ]	Very Poor [Ⓢ]	Under 10 [Ⓢ]

APPFUNKTION

	Apple	Android
Download	Scannen Sie den untenstehenden Barcode oder laden Sie die App „e-Health“ direkt über den AppStore herunter. 	Scannen Sie den untenstehenden Barcode oder laden Sie die App „e-Health“ direkt über den Google PlayStore herunter. 
Starten	Beim ersten Start der App müssen Sie sich mit Ihrer E-Mail Adresse und einem Passwort anmelden. 	
Einstellungen	diesem Fenster können Sie „Bike“ auswählen und sich anschließend mit dem Gerät per Bluetooth verbinden. Wenn Sie auf „Quick Entry“ klicken können Sie verschiedene Programme und Modi auswählen. 	

APPFUNKTION

	Apple	Android
Quick Entry	In diesem Fenster können Sie zwischen den verschiedenen Modi auswählen. Des Weiteren können Sie hier Ihre Statistiken einsehen und Einstellungen vornehmen.	
Kompatibilität	- iPod touch (3. Generation) - iPod touch (4. Generation) - iPod touch (5. Generation) - iPhone 3GS - iPhone 4/4s - iPhone 5 - iPad - iPad2 - iPad3 - iPad4 - iPad mini - iOS OS 8.0 oder neuere Generation	- Android tablet resolution 1280x 800 pixels - Android phone resolution 1280x 800 pixels - Android phone resolution 1280x 760 pixels - Android phone resolution 1280x 460 pixels - Android OS 4.4 oder neuere Generation

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 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

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, indicating the customer number or invoice number. Our Service is available 24 hours.

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

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

3. Is a specific part damaged?

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

4. Is there a fault with the unit?

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

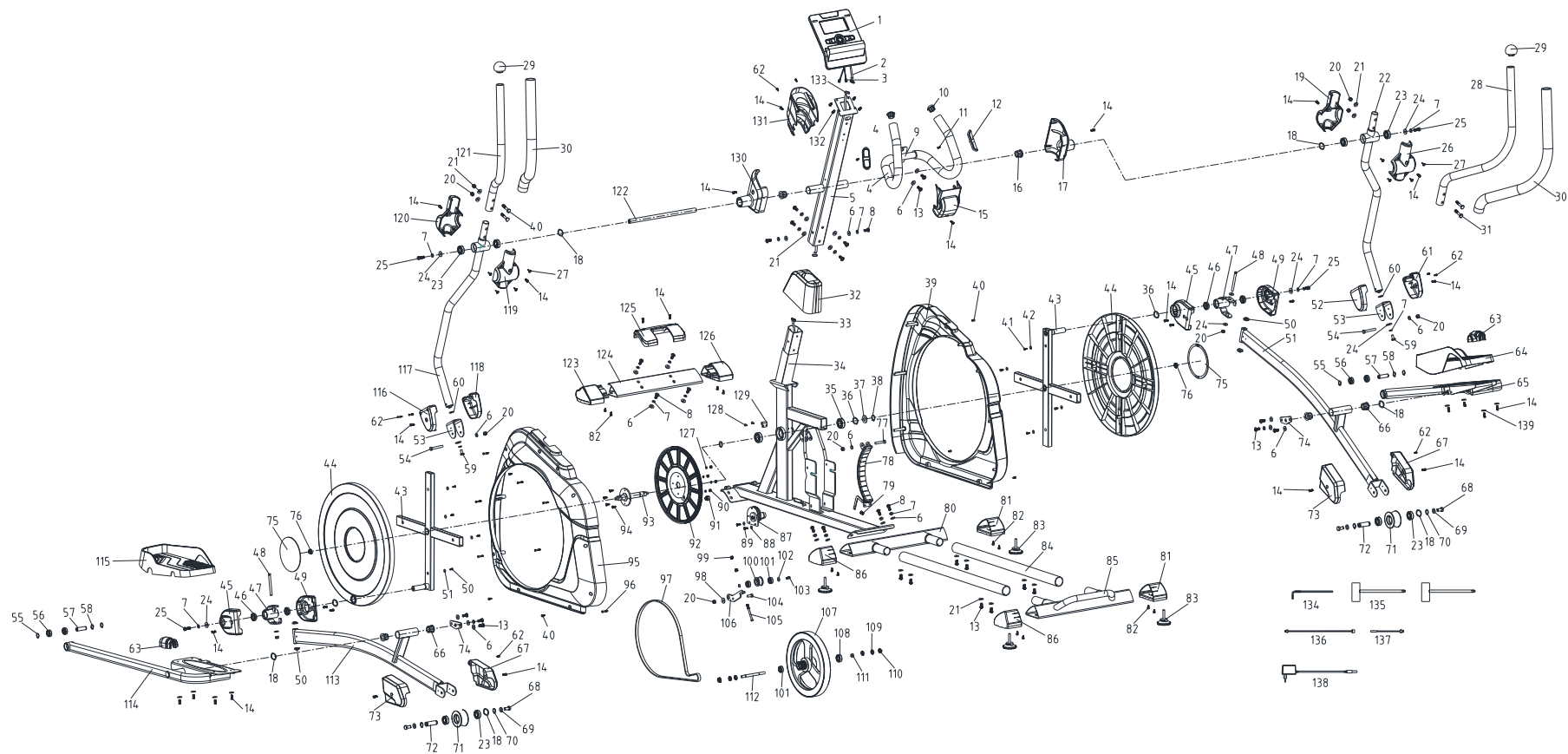


D- 41542 Dormagen

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

Internetadresse : www.asviva.de

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

NO	Description	SPEC.	Q'ty
1	Computer		1
2	Cable		1
3	Handle pulse wire		2
4	Foam		2
5	Handle tube		1
6	Flat washer	Φ8.5*Φ9*2T	23
7	Wave washer	Φ8.5*Φ13.5*2.5T	14
8	Screw	M8*20	14
9	Handle rail	Φ25.4	1
10	End cap		2
11	Screw	ST2.9*20	2
12	Handle pulse	12B	2
13	Screw	M8*16	16
14	Screw	M5*10	28
15	Computer tray		1
16	Sleeve		2
17	Cover		1
18	Wave washer	Φ17.5*Φ25*0.3T	4
19	Cover		1
20	Nylon nut	M8	10
21	Semi-circle washer	Φ8.5*Φ9*2T	12
22	Down handle bar-R		1
23	Bearing	6003	8
24	Flat washer	Φ8.5*Φ25T	6
25	Screw	M8*20	4
26	Cover		1
27	Screw	ST2.9*8	8
28	Handle-R	Φ31.8*1.5T	1
29	End cap		2
30	Foam		2
31	Carriage bolts	M8*40	4
32	Handle tube cover		1
33	Cable		1
34	Frame		1
35	Bearing	6004	2

NO	Description	SPEC.	Q'ty
36	Wave washer	Φ20.5*Φ30*0.3T	3
37	Flat washer	Φ20.3*Φ30*0.5T	1
38	C-clip	Φ18.5*Φ22.5*1T	2
39	Cover		1
40	Screw	3/16"*3/4"	6
41	Screw	ST3.9*16	8
42	Flat washer	Φ4.5*Φ16*1.5T	8
43	Cross		2
44	Turntable		2
45	Cover		2
46	Bearing	6804	4
47	Cardan joint		1
48	Screw	M8*88	2
49	Cover	Φ34	1
50	Bearing	6203	1
51	Sleeve		4
52	Cover		1
53	U-seat		2
54	Screw	M8*55	2
55	C-clip	Φ12.5*Φ18*0.5T,	4
56	Bearing	6001	4
57	Sleeve	φ8.1*φ12*39L	2
58	Wave washer	Φ12.5*Φ18*0.5T	2
59	Screw	M8*25	2
60	Gasket	φ22*φ14.2*1.1T,	4
61	Cover		1
62	Screw	ST2.9*30	8
63	Cover		2
64	Pedal-R		1
65	Pedal welding		1
66	Sleeve		2
67	Cover		2
68	Screw	M10*20	4
69	Flat washer	Φ10*Φ20*2T	4
70	C-clip	Φ17.5	4

PARTS LIST

NO	Description	SPEC.	Q'ty
71	Wheel		2
72	Axle	Φ17*55.5	2
73	Cover		2
74	connection strap		2
75	Cover		2
76	Nut	M10*P1.25*10T	2
77	Screw	M8*55L	1
78	Magnet set		1
79	Spring	φ1*φ8.5*48L	1
80	Middle stabilizer		1
81	End cap		2
82	Screw	ST3.9*1.4*20L,	12
83	End cap		4
84	Rail	φ40	2
85	Rear stabilizer		1
86	End cap		2
87	Gear case		1
88	Flat washer	Φ5.5*Φ12*2T	2
89	Screw	M5*12L,	2
90	Nylon nut		4
91	Magnet		1
92	Belt pulley		1
93	Axis	Φ20	1
94	Screw	M6*P1.0*14	4
95	Cover		1
96	Screw	ST3.9*50L	7
97	Belt		1
98	Flat washer	φ8.5*φ25*0.5T	1
99	Nut	M6	2
100	Idle wheel	PA6	1
101	Bearing	6000	3
102	Flat washer	Φ6.5*Φ13*1.5T	1
103	Screw	M6*10L	1
104	Screw	M8*P1.25*25L	1

NO	Description	SPEC.	Q'ty
105	Screw	M6*50	1
106	Idle pole		1
107	Flywheel	Φ280	1
108	Bearing	6300	1
109	Sleeve	φ10 *6mm	1
110	Nut	3/8"-26*10T	2
111	Nut	3/8"-26*10T	2
112	Axle	3/8"-26*126L	1
113	Pedal-L		1
114	Pedal welding		1
115	Pedal-L		1
116	Cover		1
117	Down handle bar-L		1
118	Cover		1
119	Cover		1
120	Cover		1
121	Handle-L	φ31.8*1.5 T	1
122	Axis	φ17*350.4L	1
123	End cap		1
124	Front stabilizer		1
125	Cover		1
126	End cap		1
127	Wave washer	Φ6.1*1.6T,	4
128	Screw	ST3.5*16	2
129	Permanent seat		1
130	Cover		1
131	Computer tray		1
132	Screw	M5*12	4
133	Cable		1
134	Hex spanner		1
135	Socket spanner		2
136	D C wire		1
137	Cable		1
138	Adaptor		1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

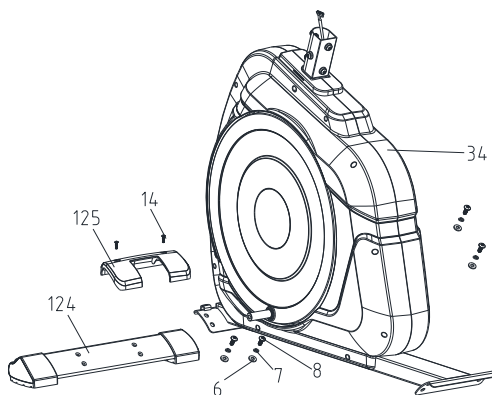
WARNUNG!

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

BEACHTEN SIE:

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

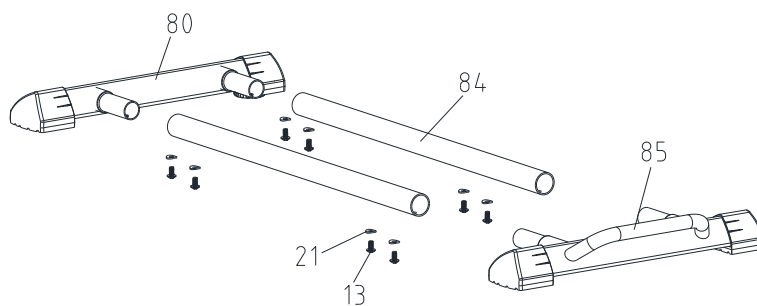
Step 1



STEP 1:

1. Put front foot tube (124) under the fixing piece of the main body.
2. Fix the front foot tube to the main body with screw (6), spring washer (7), flat washer (8).
3. Screw the front foot tube cover (125) to the front foot tube, fix it firm with screw (14).

Step 2

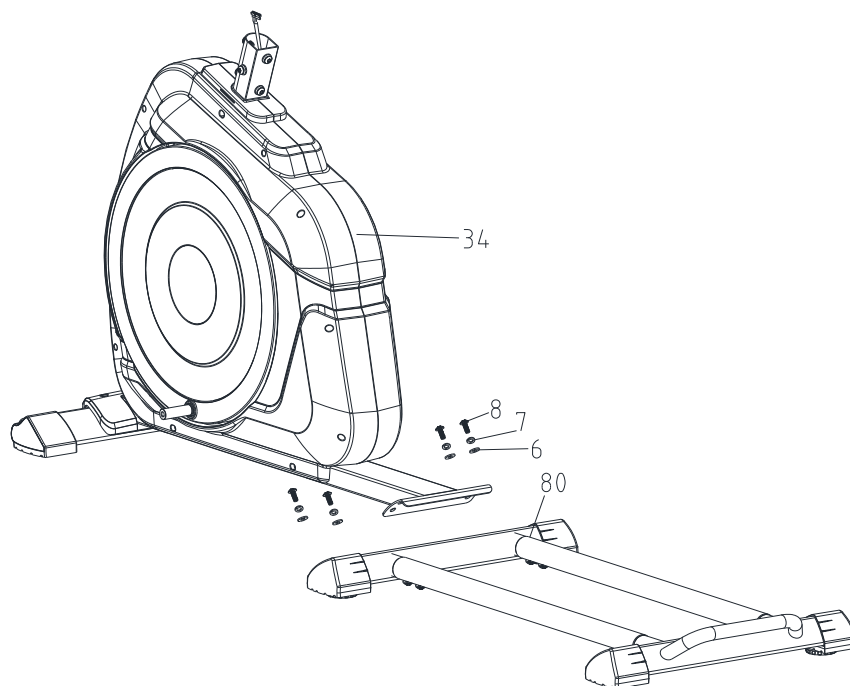


STEP 2:

1. Connect the tube (84) with the stabilizer (80) & (85).
2. Locked with the screw (13) and semi-circle (21).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 3

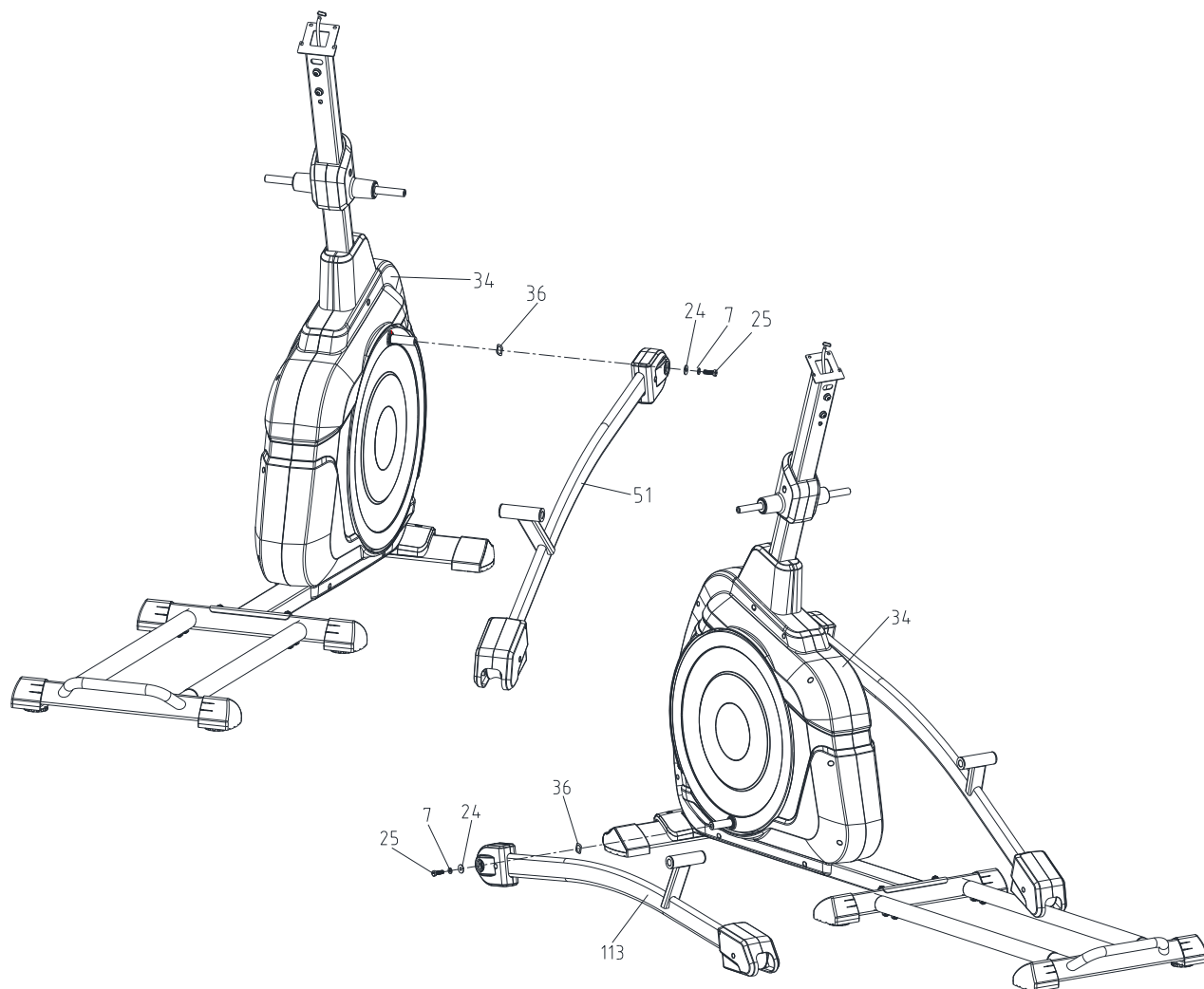


STEP 3:

1. Put the rear foot tube to the back of the main body.
2. Use screw (6), spring washer (7), flat washer (8) to fix the rail (80) to the main body.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 5

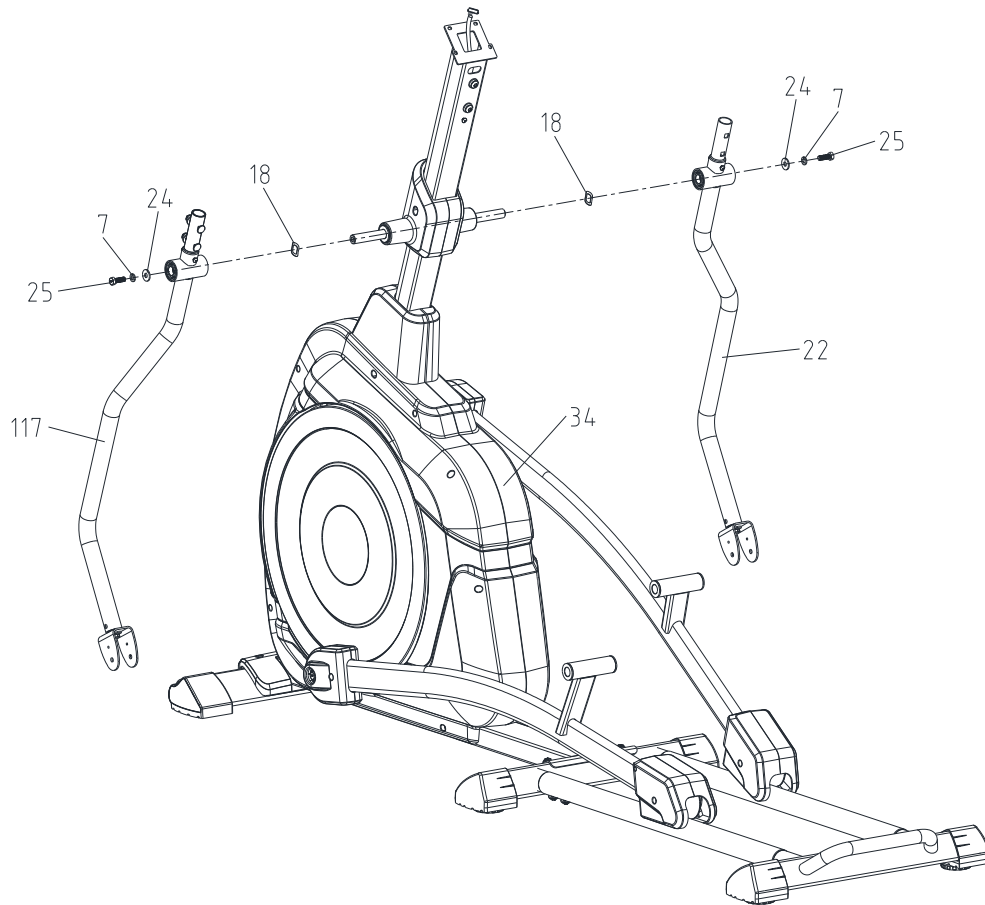


STEP 5:

1. Put a wave washer (36) to the turntable axle first, then put the stepping tube R (51) to the turntable axle.
2. Fix it with screw (25), spring washer (7), flat washer (24).
3. Put a wave washer (36) to the turntable axle first, then put the stepping tube L (51) to the turntable axle
4. Fix it with screw (25), spring washer (7), flat washer (24)

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 6

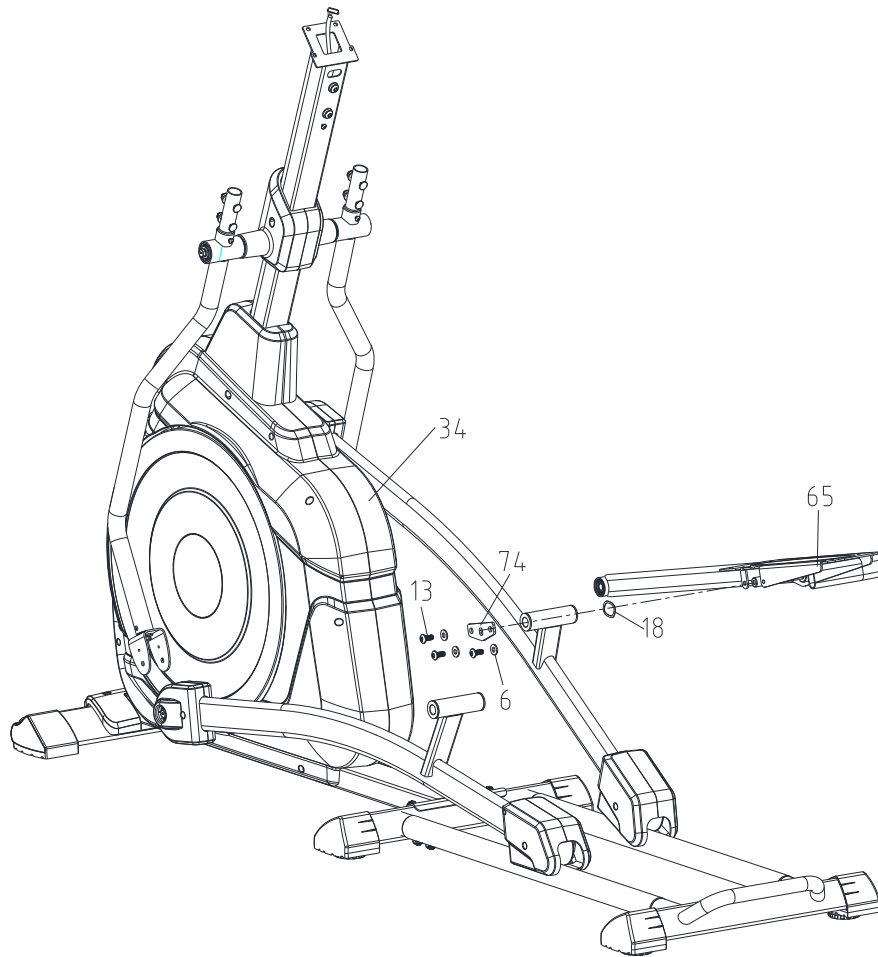


STEP 6:

1. Put a wave washer(18) to the both sides of the middle axle.
2. Put left handle lower (117), right handle lower (22) to the middle axle.
3. Fix them with screw (25), spring washer (7), flat washer (24).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 7

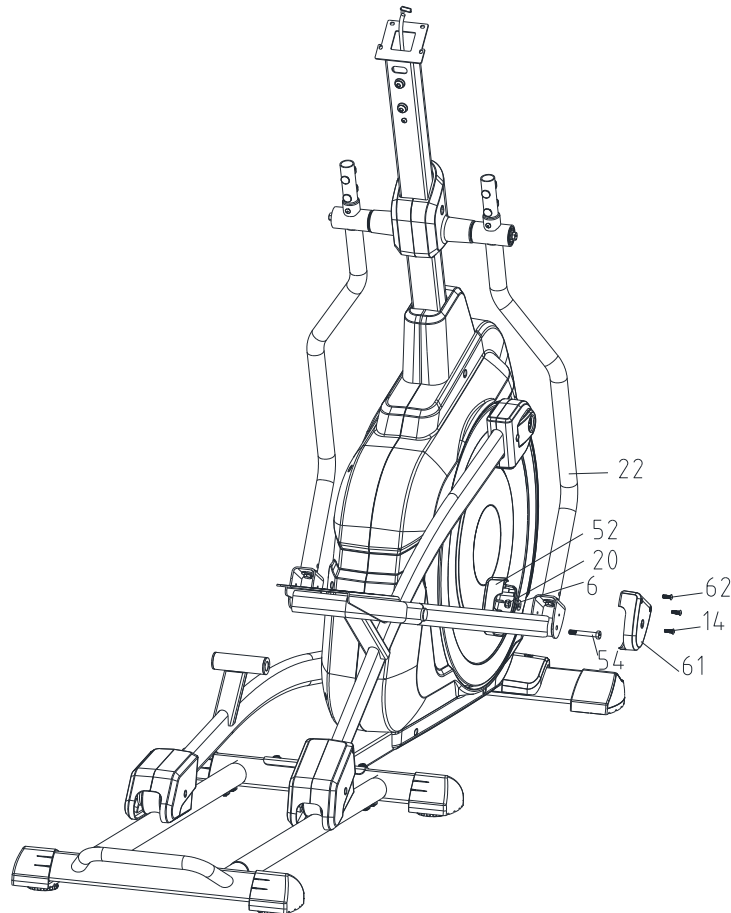


STEP 7:

1. Put a wave washer (18) to the pedal (65) axle.
2. Place the pedal (65) to the stepping tube.
3. Cover the axle with stepping tube connection piece (74), fix it with screw (13), flat washer (6).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 8

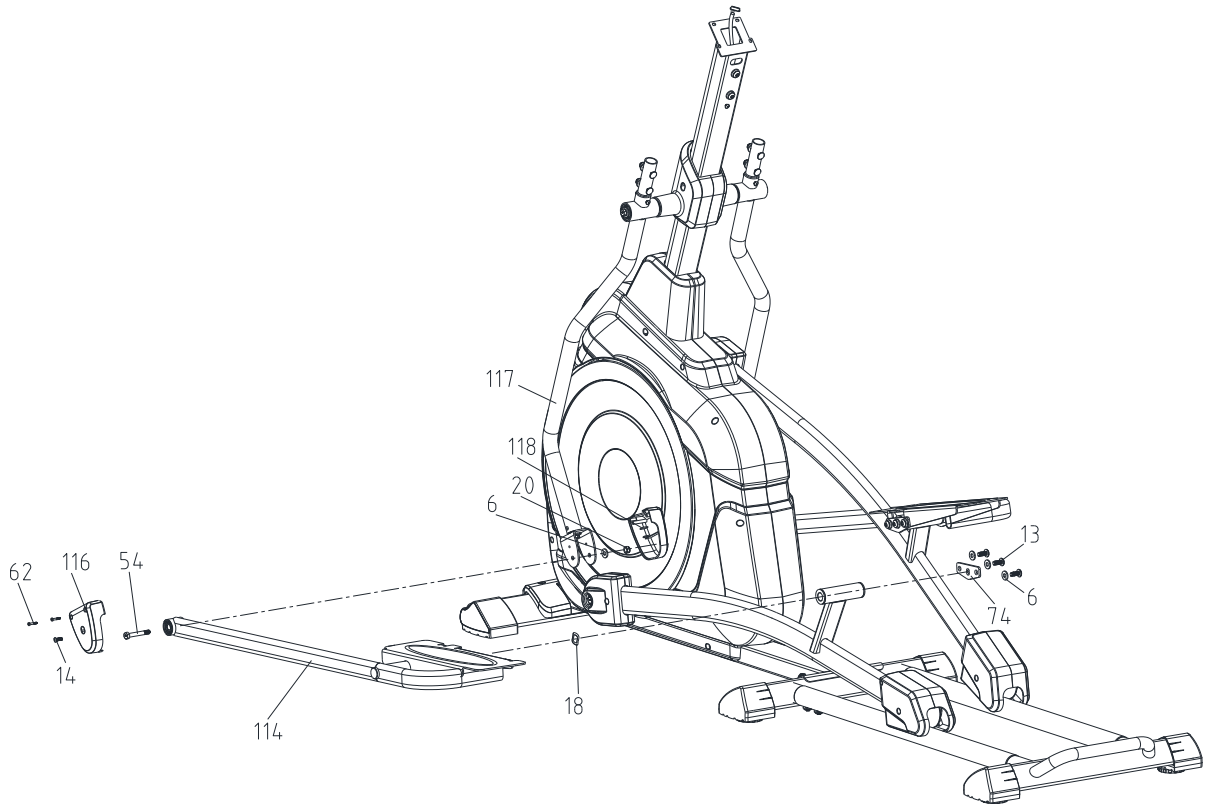


STEP 8:

1. Fix handle lower and stepping tube joint with screw (54), flat washer (6) and nylon nut (20).
2. Cover the U shape base with handle cover R and fix it with screw (62) and screw (14).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 9

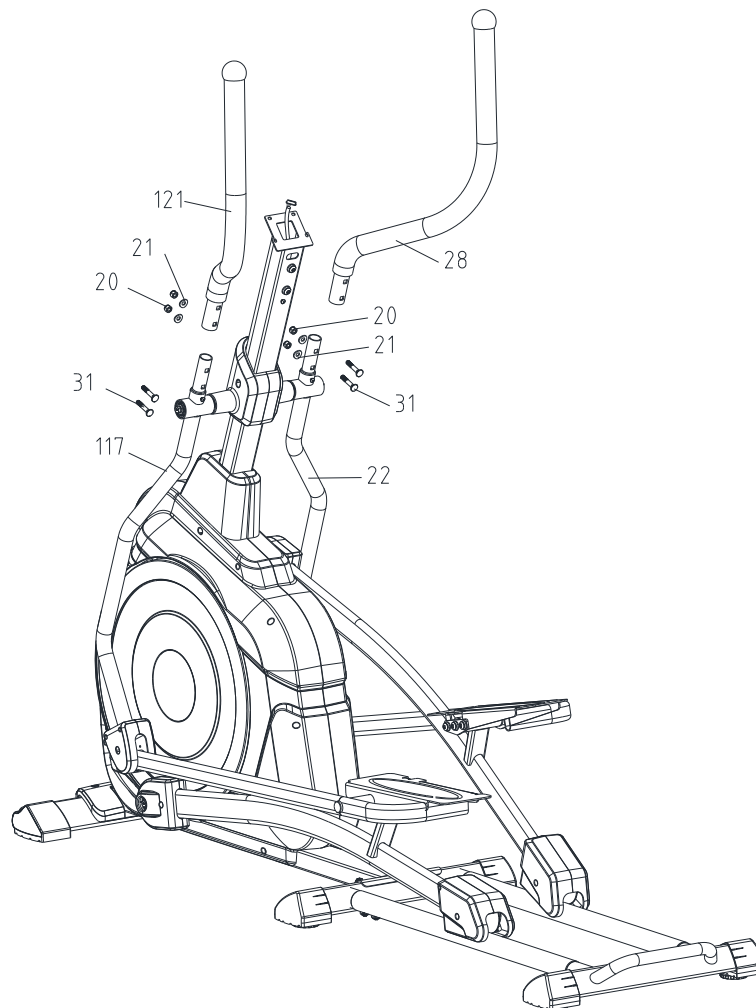


STEP 9:

1. Put a wave washer (18) to the pedal (114) axle.
2. Place the pedal (114) to the stepping tube.
3. Cover the axle with stepping tube connection piece (74), fix it with screw (13), flat washer (6).
4. Fix handle lower and stepping tube joint with screw (54), flat washer (6) and nylon nut (20).
5. Cover the U shape base with handle cover R and fix it with screw (62) and screw (14).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 10

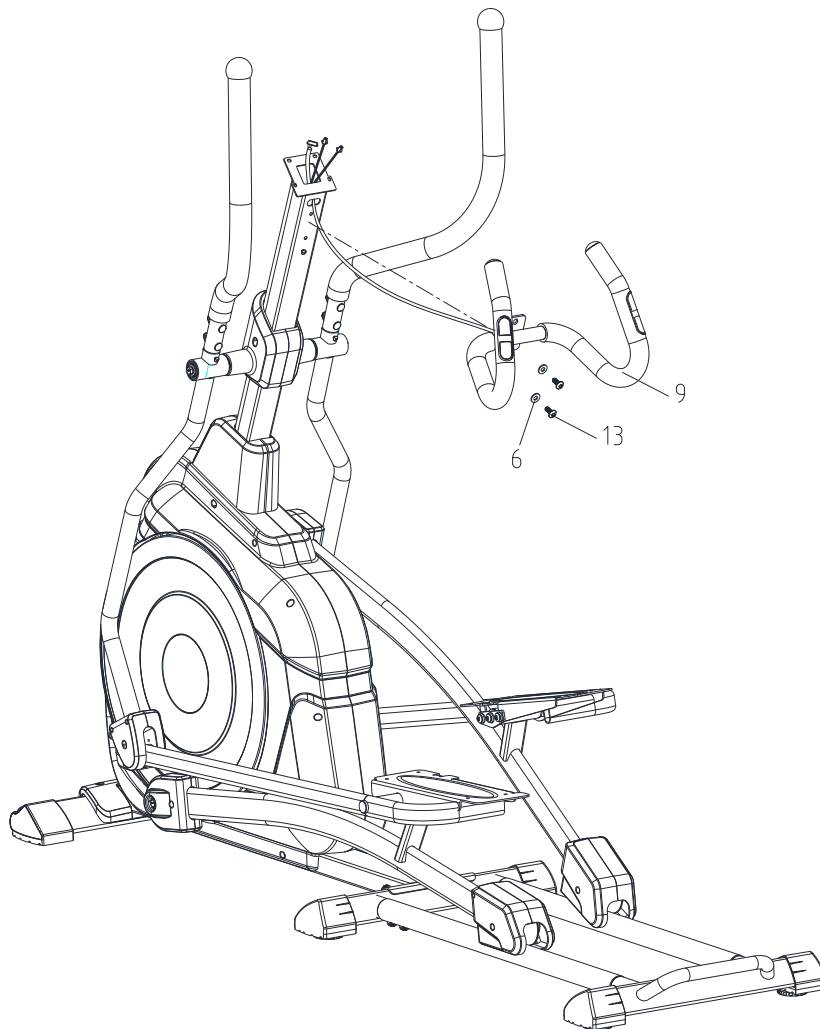


STEP 10:

1. Put the left & right handle upper (121), (28) to the left & right handle lower.
2. Fix them with screw (31), semi-circle washer (21), nylon nut (20).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 11

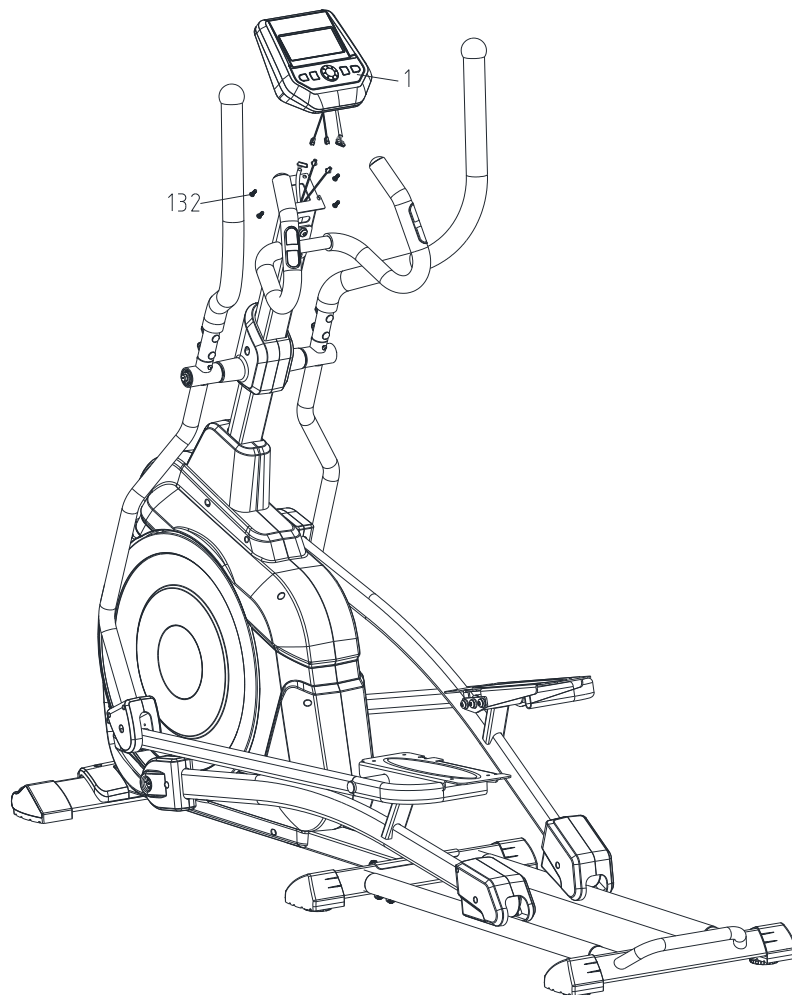


STEP 11:

1. Sensor wire from easy handle (9) through the hole of handle bar tube.
2. Fix the easy handle to the handle bar tube with screw (13), flat washer (6).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 12

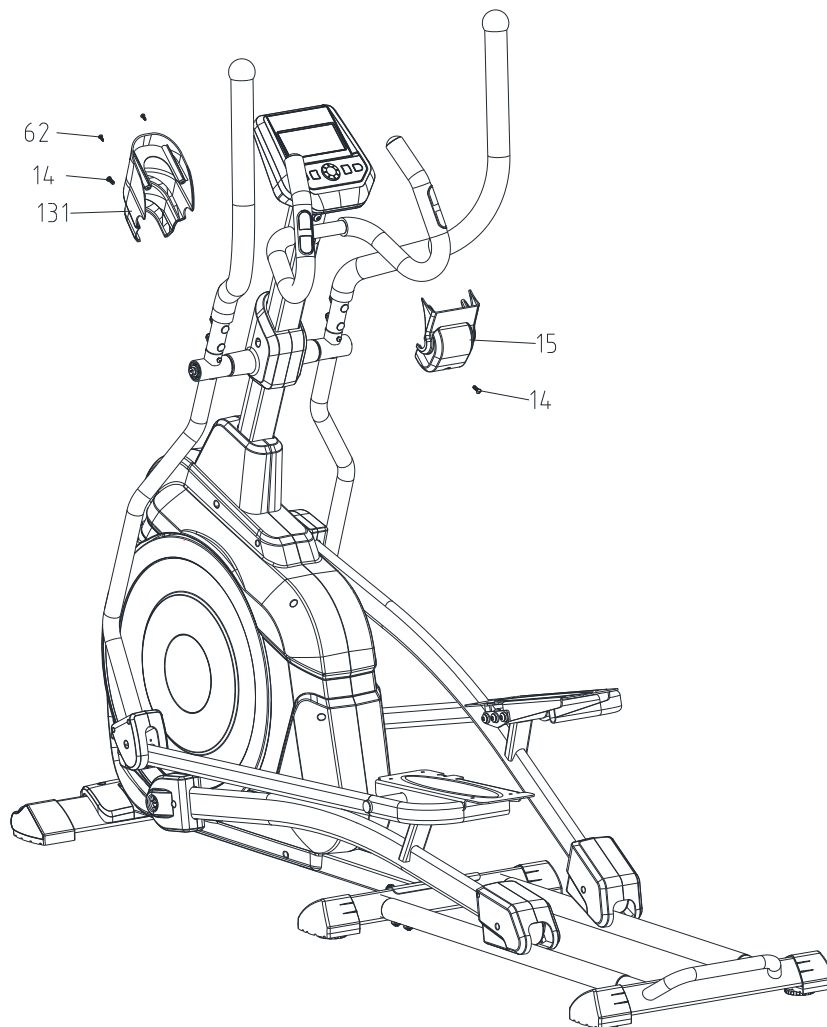


STEP 12:

1. Connect the computer wire and handle bar tube wire.
2. Fix the computer to the board with screw (132).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 13

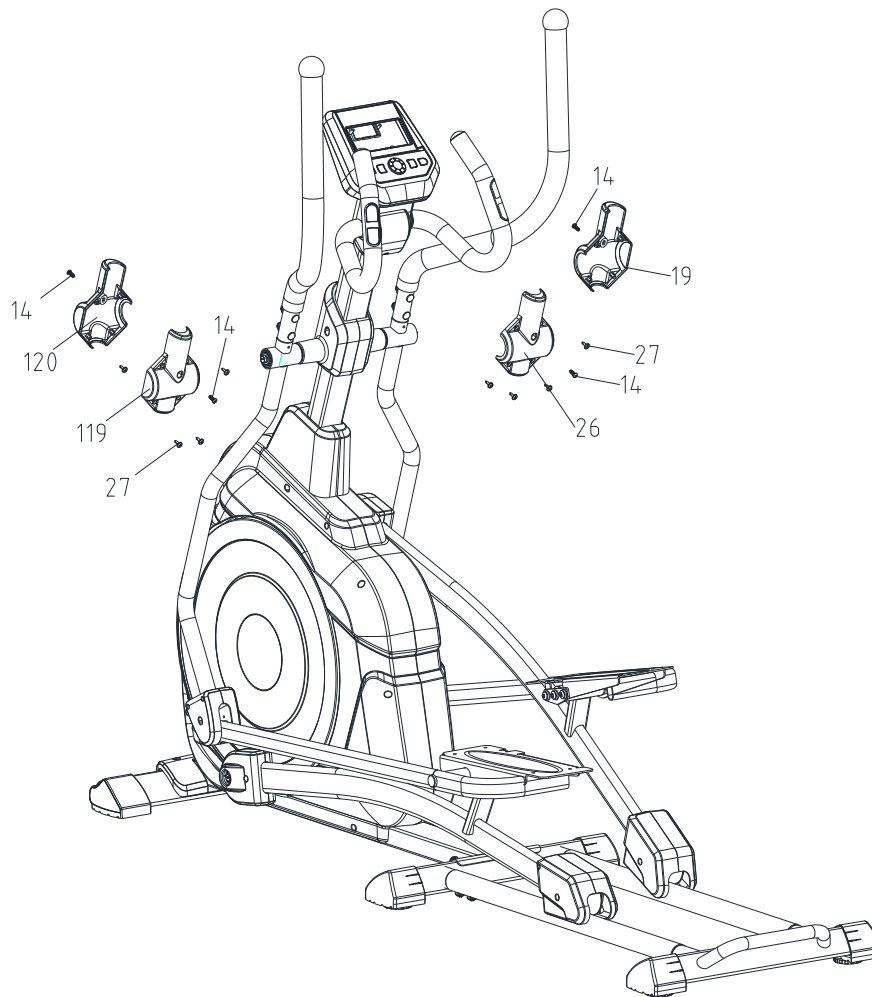


STEP 13:

1. Fix the computer tray rear (15) & (131) with screw (62) & (14).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 14

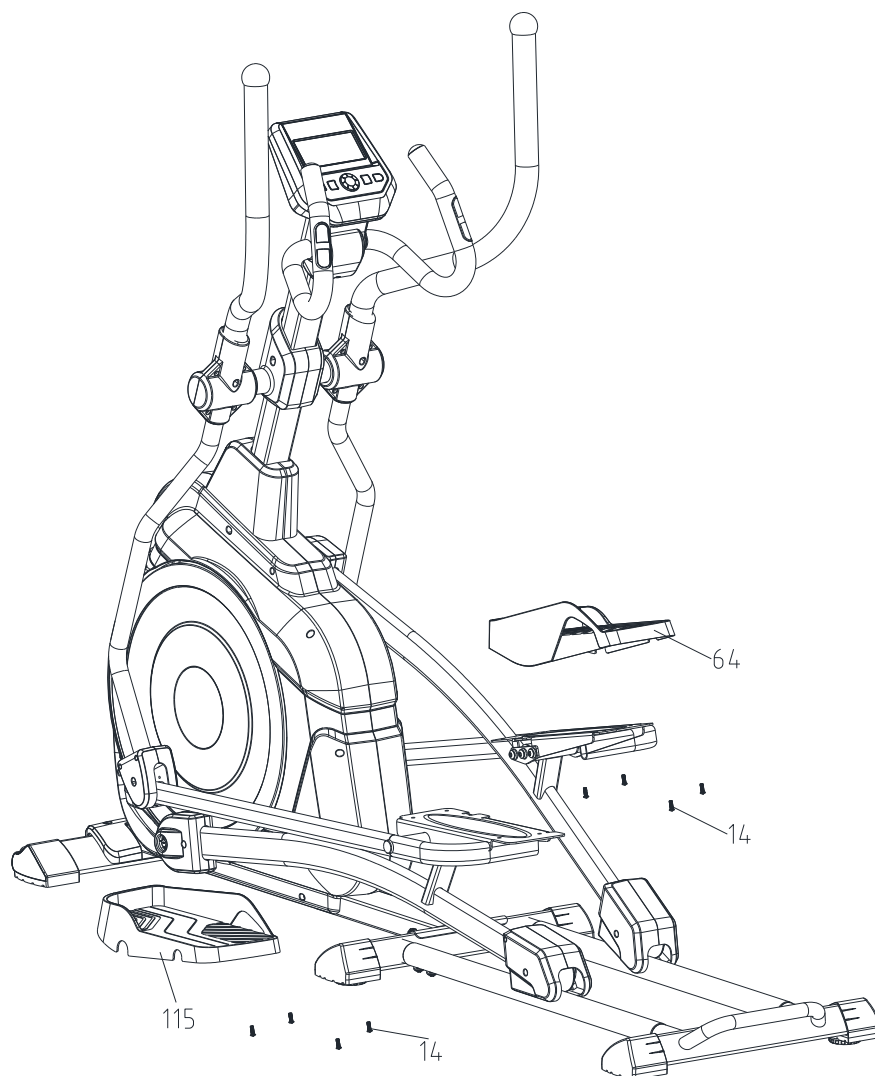


STEP 14:

1. Fix the handle cover with screw.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 15

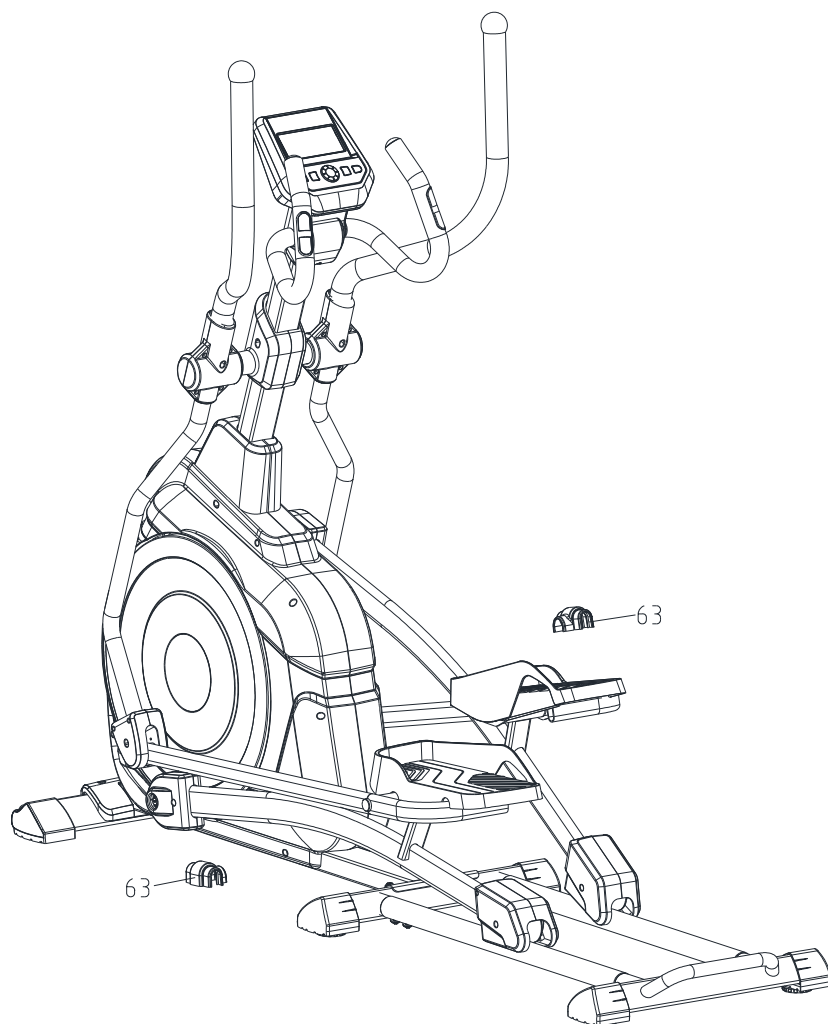


STEP 15:

1. Fix the pedal L & R (115) & (64) to the stepping tubes with screw (14) and flat washer (139).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

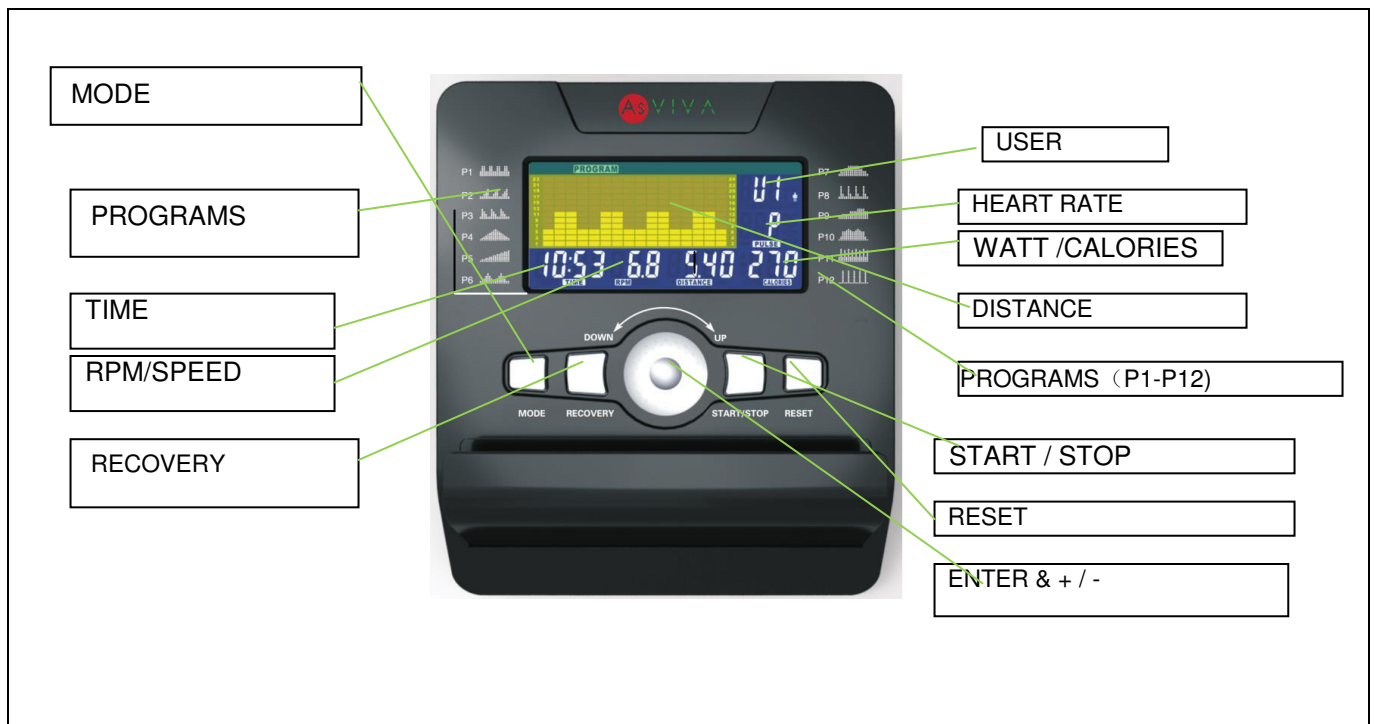
Step 16



STEP 16:

1. Put the pedal cover (63) to the pedal axle welding.

COMPUTER INSTRUCTION



Function:

SCAN	
RPM	0~15~999
SPEED	0.0~99.9 km/h
TIME	0:00~99:59
DISTANCE	0.00~99.99 km
CALORIES	0~999
PULSE	P~30~240
HEART SYMBOL	ON / OFF blinkt
MANUAL	1~24 Programm
PROGRAM	P1~P12
WATT	0~999
WATTS CONSTANT	10~350
PERSONAL	U1~U4
H.R.C	55%、75%、90%、
USER DATA	U0 ~U4
AGENDA SEX	  Symbol SELECT
AGE	10-25-99
HEIGHT	100-160-200 (CM)
WEIGHT	20-50-150 (KG)

COMPUTER INSTRUCTION

1. PRE-SET USER/SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT

User inputting his/her real user data (sex / age/ height / weight) into console to store it to be used in calculated reference.

2. SELECT MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/USER/H.R.C

User can choose different control mode to start his work out. See below is main description of each control mode.

3. EXECUTE MANUAL/PROGRAMS/ WATT CONSTANT/USER/H.R.C

Execute selected control mode.

4. PRE-SET TIME/DISTANCE/CALORIES/WATTS/HEART RATE

Setting and inputting user wanted function value of above, the function value of display will count down to zero; or user can not inputting these, just forget setting value, console will know your workout is from 0 to end value.

5. PRESS ENTER/UP/DOWN/START/PAUSE

Use UP + / DOWN – key to increase / decrease function value in setting mode or choose program P1-P12.

After setting each function value to press “ENTER” to confirm your setting

START / STOP- Finish setting FUNCTION VALUE then press START to start operating; user can press “STOP” if he/her want to STOP workout a while.

6. TEST RECOVERY

Press RECOVERY , the console will calculate your recovery value on display regarding with your user data and actual workout function value.

Tastenbedienung:

ENTER	Confirm function value and enter next Mode
UP/DOWN	+ UP –Select / increase Function value
RESET	Reset original setting value or hold more 2 seconds to Reset all setting
START/STOP	START / STOP workout / exercise
RECOVERY	Press RECOVERY , the console will calculate your recovery value on display regarding with your user data and actual workout function value.
MODE	switch to different mode.

COMPUTER INSTRUCTION

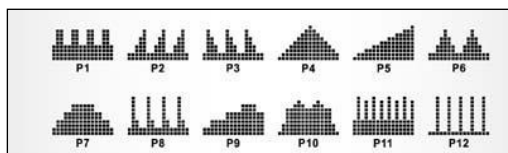
Program:

MANUAL:

Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press START/STOP to START manual program.

Programm P1 – P12:

PROGRAM 12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12):



WATT CONSTANT:

User can default WATTS value at his/her desire 10-350 watts between 10~350 watts by using the UP/DOWN knob. To fix WATTS constant value and then press START/STOP key. Utilizing WATTS control mode to train yourself in different WATTS's constant.

USER PROGRAM:

Create your own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

H.R.C.:

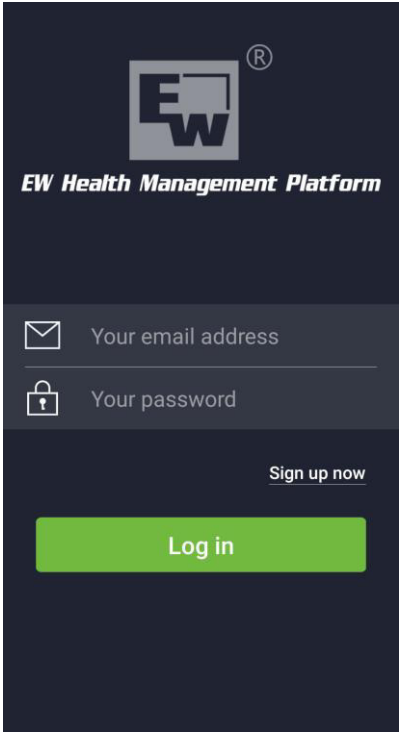
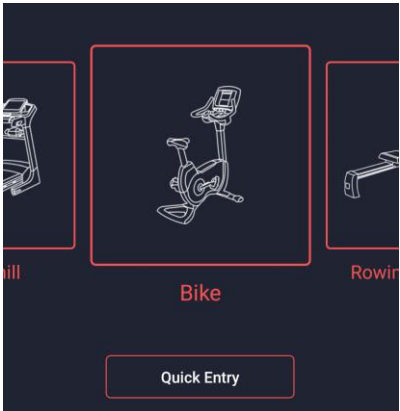
Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75%, or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

RECOVERY:

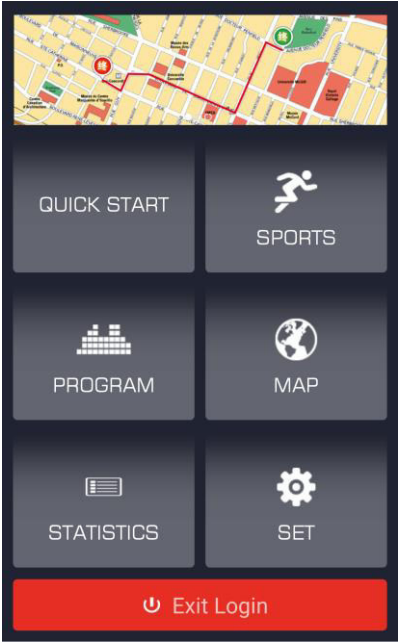
When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count - from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

Score [Ⓐ]	Condition [Ⓐ]	Heart Rate [Ⓐ] (from test HR minus end HR) [Ⓐ]
F1 [Ⓐ]	Excellent [Ⓐ]	Above 50 [Ⓐ]
F2 [Ⓐ]	Good [Ⓐ]	40 ~ 49 [Ⓐ]
F3 [Ⓐ]	Average [Ⓐ]	30 ~ 39 [Ⓐ]
F4 [Ⓐ]	Fair [Ⓐ]	20 ~ 29 [Ⓐ]
F5 [Ⓐ]	Poor [Ⓐ]	10 ~ 19 [Ⓐ]
F6 [Ⓐ]	Very Poor [Ⓐ]	Under 10 [Ⓐ]

APPFUNCTION

	Apple	Android
Download	Scan the QR-Code below, or visit the Apple AppStore to download the App „e-Health“ 	Scan the QR-Code below, or visit the Google PlayStore to download the App „e-Health“ 
Start	At the first start you have to login with your e-mail adress and your personal password.	
Settings	In this windows you can chose „Bike“ and connect your smartphone or tablet via bluetooth with the device. If you click on „Quick Entry“, you can choose between more different programmes.	

APPFUNCTION

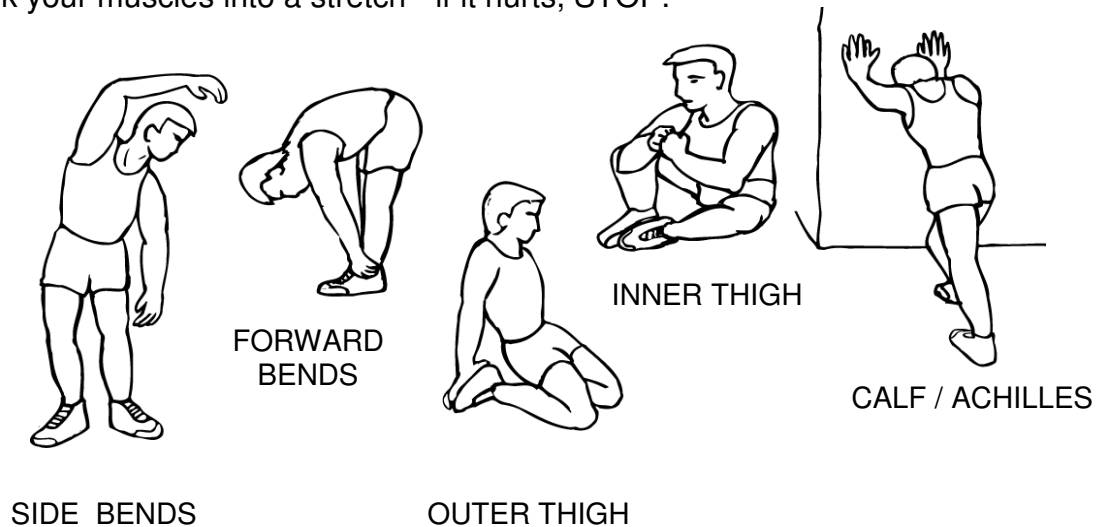
	Apple	Android
Quick Entry	In this windows you can choose between different programmms. Furthermore you can take a look at your statistics and go to settings.	
Compatibility	iPod touch (3. Generation) iPod touch (4. Generation) iPod touch (5. Generation) iPhone 3GS iPhone 4/4s iPhone 5 iPad iPad2 iPad3 iPad4 iPad mini iOS OS 8.0 oder neuere Generation	Android tablet resolution 1280x 800 pixels Android phone resolution 1280x 800 pixels Android phone resolution 1280x 760 pixels Android phone resolution 1280x 460 pixels Android OS 4.4 oder neuere Generation

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **MAGNETIC ROWER** 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.

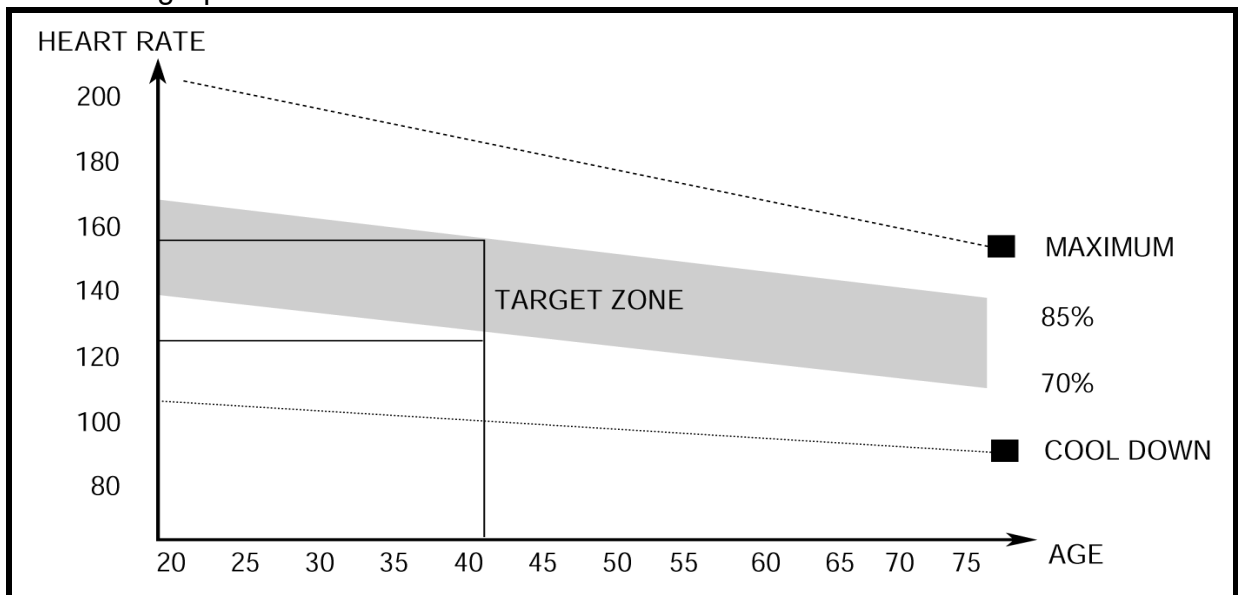
1. The Warm Up Phase

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.



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 **MAGNETIC ROWER** 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.

CARE & MAINTENANCE

Proper maintenance is very important to ensure your equipment is always in top working condition. Improper maintenance could cause damage or shorten the life of your equipment and exceed the WARRANTY coverage.

Important: Never use abrasives or solvents to clean the equipment. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.

After each workout: Wipe off the console and other frame surfaces with a clean, water dampened soft cloth to remove excess perspiration. Inspect and tighten all parts of the equipment regularly. Replace any worn parts immediately.

Don't use the equipment before the worn parts were replaced by new one.

Special attention to the belt is most susceptible wear. When you feel the exercising is not smooth, please check the status of the belt or call the service hot line.

Adjust the End cap & How to fold the unit

Please pull out the lock pin from the joint and fold the aluminum rail, then securing by the lock pin.

Correct Exercising Position

When doing exercising, grasp the handlebar tightly and relax your back. Always try and use the product in a rhythmical and smooth motion. If you find yourself feeling uncomfortable, or experience a surging type feeling, there is probably too much tension.

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