



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

E4



INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE INFORMATIONEN ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGE.....	10
COMPUTER.....	19
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	23
TRAININGSHINWEISE	25
PULSMESSTABELLE	26
WARTUNG UND PFLEGE	27
STÖRUNGSSUCHE	28
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	29

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	30
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	31
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	32
EXPLODED DIAGRAMM	34
PARTS AND TOOLS	35
ASSEMBLY	37
COMPUTER.....	46
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	50
PULSE MEASURING TABLE	52
TROUBLESHOOTING	53
WARRANTY DEVICE	54

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

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

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

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**
Teilen Sie uns bitte anhand der Teileiste die genaue Teilenummer mit.
2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

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

WAS IST ZU BEACHTEN?

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

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES
WIDERRUFS
IN UNSEREM HAUSE



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



EINGANGSPRÜFUNG
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT
AUF DIE URSPRÜNGLICHE
ZAHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



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



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und auch später in regelmässigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf Ihren festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit den Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Boden unebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



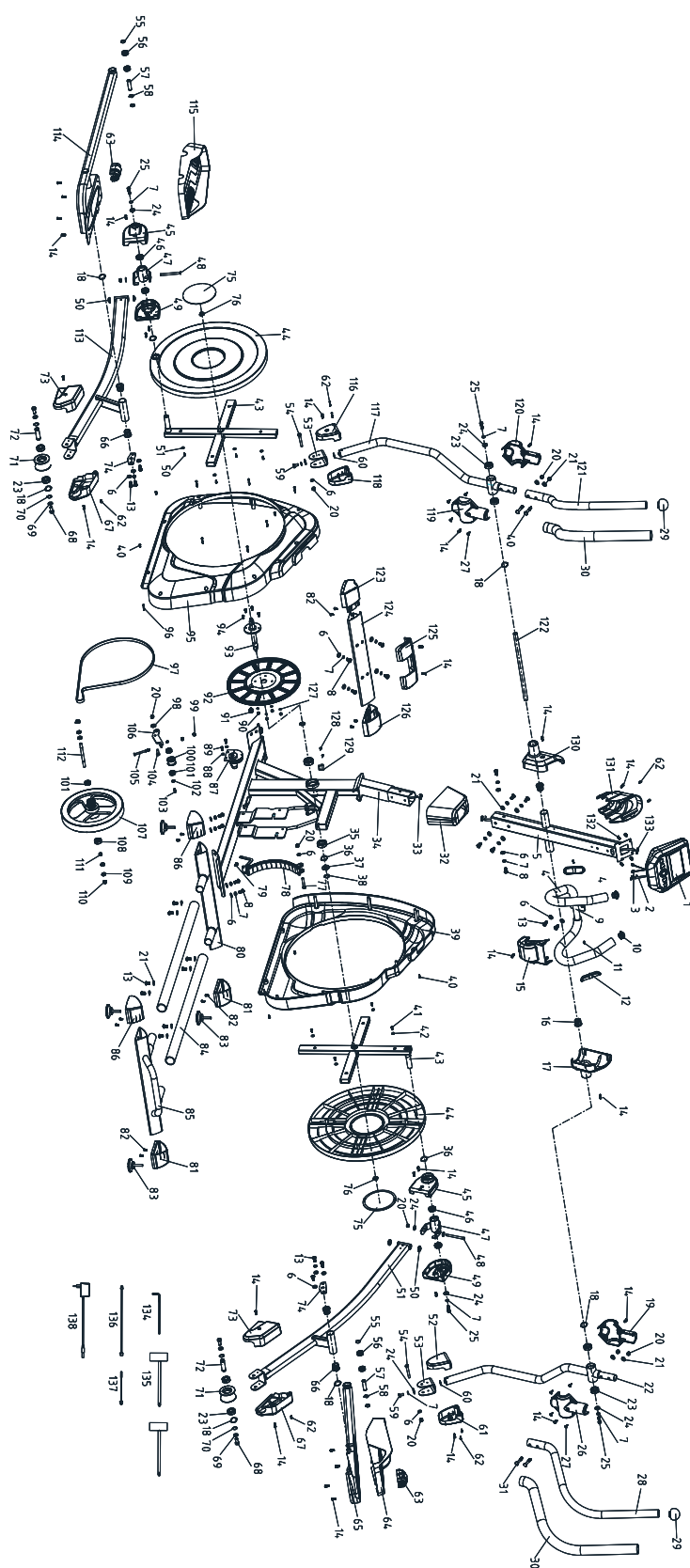
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes 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 oder ähnlichen schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 130 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Menge
1	Computer	1
2	Cable	1
3	Handle pulse wire	2
4	Foam	2
5	Handletube	1
6	Flat washer $\Phi 8.5 \times \Phi 9 \times 2T$	23
7	Wave washer $\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T$	14
8	Screw M8*20	14
9	Handle rail $\Phi 25.4$	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 $\Phi 17.5 \times \Phi 25 \times 0.3T$	4
19	Cover	1
20	Nylon nut M8	10
21	Semi-circle washer $\Phi 8.5 \times \Phi 9 \times 2T$	12
22	Down handlebar-R	1
23	Bearing 6003	8
24	Flat washer $\Phi 8.5 \times \Phi 25T$	6
25	Screw M8*20	4
26	Cover	1
27	Screw ST2.9*8	8
28	Handle-R $\Phi 31.8 \times 1.5T$	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
36	Wave washer $\Phi 20.5 \times \Phi 30 \times 0.3T$	3

Teilenr	Beschreibung	Menge
37	Flat washer $\Phi 20.3 \times \Phi 30 \times 0.5T$	1
38	C-clip $\Phi 18.5 \times \Phi 22.5 \times 1T$	2
39	Cover	1
40	Screw 3/16" $\times 3/4$ "	6
41	Screw ST3.9*16	8
42	Flat washer $\Phi 4.5 \times \Phi 16 \times 1.5T$	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 $\Phi 34$	1
50	Bearing 6203	1
51	Sleeve	4
52	Cover	1
53	U-seat	2
54	Screw M8*55	2
55	C-clip $\Phi 12.5 \times \Phi 18 \times 0.5T$	4
56	Bearing 6001	4
57	Sleeve $\Phi 8.1 \times \Phi 12 \times 39L$	2
58	Wave washer $\Phi 12.5 \times \Phi 18 \times 0.5T$	2
59	Screw M8*25	2
60	Gasket $\Phi 22 \times \Phi 14.2 \times 1.1T$	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 $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2T$	4
70	C-clip $\Phi 17.5$	4
71	Wheel	2
72	Axle $\Phi 17 \times 55.5$	2

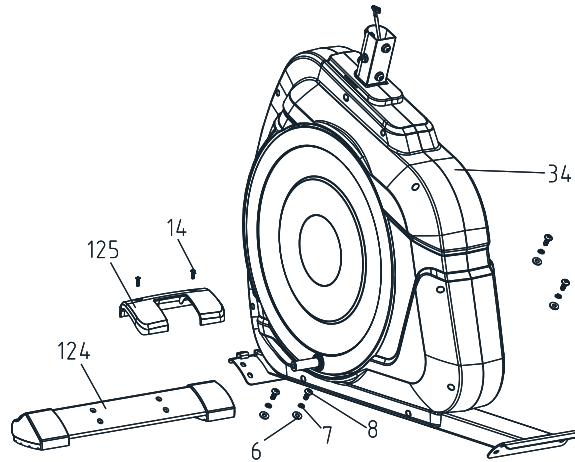
TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Menge
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 $\phi 1 \times \phi 8.5 \times 48L$	1
80	Middle stabilizer	1
81	End cap	2
82	Screw ST3.9*1.4*20L	12
83	End cap	4
84	Rail $\phi 40$	2
85	Rear stabilizer	1
86	End cap	2
87	Gear case	1
88	Flat washer $\Phi 5.5 \times \Phi 12 \times 2T$	2
89	Screw M5*12L	2
90	Nylon nut	4
91	Magnet	1
92	Belt pulley	1
93	Axis $\Phi 20$	1
94	Screw M6*P1.0*14	4
95	Cover	1
96	Screw ST3.9*50L	7
97	Belt	1
98	Flat washer $\phi 8.5 \times \phi 25 \times 0.5T$	1
99	Nut M6	2
100	Idle wheel PA6	1
101	Bearing 6000	3
102	Flat washer $\Phi 6.5 \times \Phi 13 \times 1.5T$	1
103	Screw M6*10L	1
104	Screw M8*P1.25*25L	1
105	Screw M6*50	1
106	Idle pole	1
107	Flywheel $\Phi 280$	1
108	Bearing 6300	1
109	Sleeve $\phi 10 \times 6mm$	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

Teilenr	Beschreibung	Menge
114	Pedal welding	1
115	Pedal-L	1
116	Cover	1
117	Down handlebar-L	1
118	Cover	1
119	Cover	1
120	Cover	1
121	Handle-L $\phi 31.8 \times 1.5T$	1
122	Axis $\phi 17 \times 350.4L$	1
123	End cap	1
124	Front stabilizzer	1
125	Cover	1
126	End cap	1
127	Wave washer $\Phi 6.1 \times 1.6T$	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	DC wire	1
137	Cable	1
138	Adaptor	1

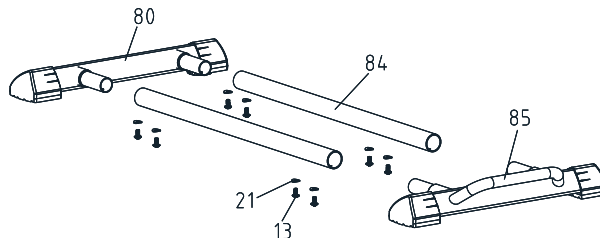
MONTAGE

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 Stabilisatorabdeckung (125) mit Hilfe der Schrauben (14) an dem Stabilisator.
3. Ziehen Sie die Schrauben fest.

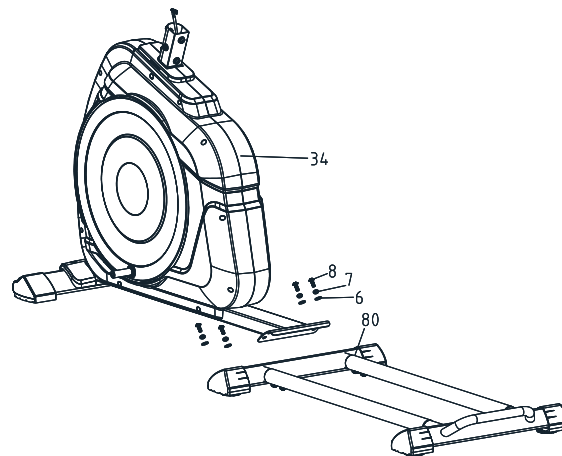
Schritt 2



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.

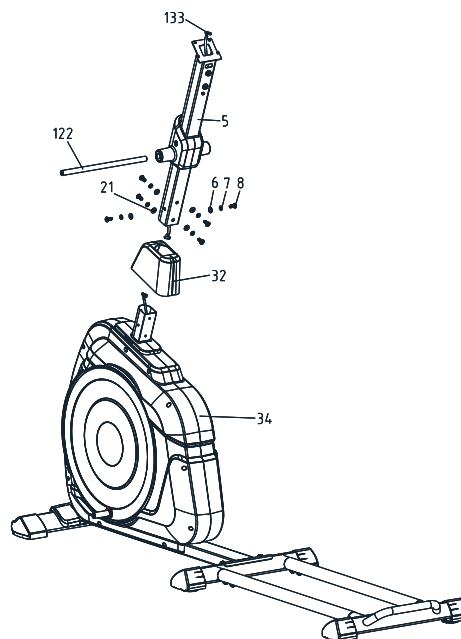
MONTAGE

Schritt 3



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

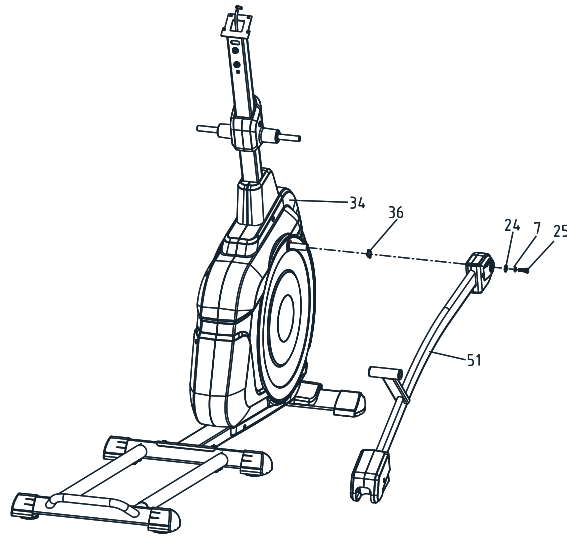
Schritt 4



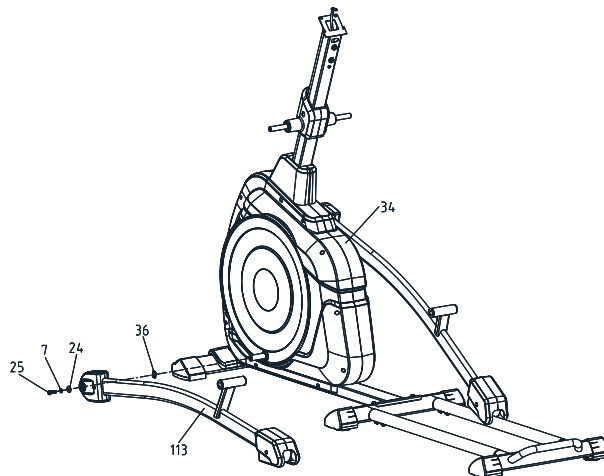
1. Stecken Sie die Mittelstangenabdeckung (32) auf die Mittelstange und befestigen Sie dies am Hauptgerät (34).
2. Verbinden Sie die Kabelverbinden der Mittelstange mit denen des Hauptgerätes.
3. Fixieren Sie dies mit Hilfe der Schrauben (8), der Unterlegscheiben (7 & 6) und der Halkreisunterlegscheiben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

MONTAGE

Schritt 5

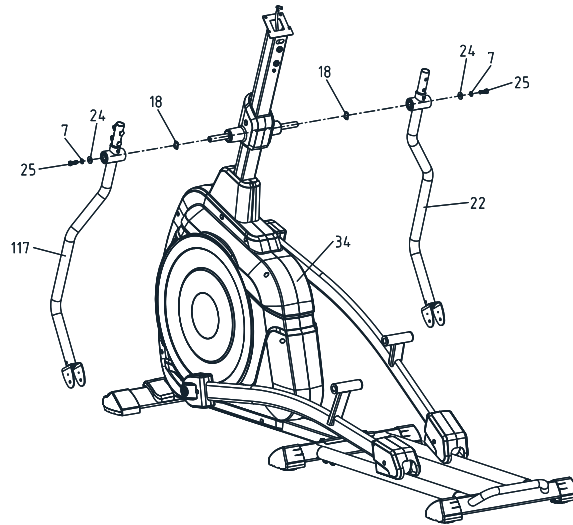


1. Fixieren Sie die Wellenscheibe (36) an die Achse des Hauptgerätes und montieren Sie darauf die Pedalstange (51).
2. Fixieren Sie dies mit den Schrauben (25) und den Unterlegscheiben (7) & (24).
3. Ziehen Sie alle Schrauben fest.
4. Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.



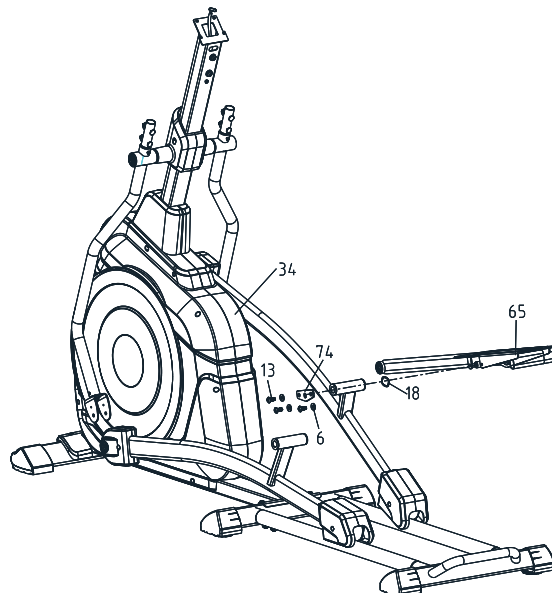
MONTAGE

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.

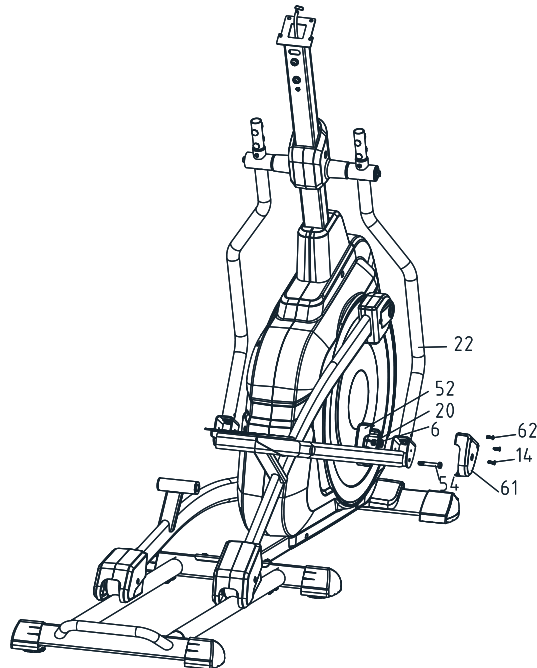
Schritt 7



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.

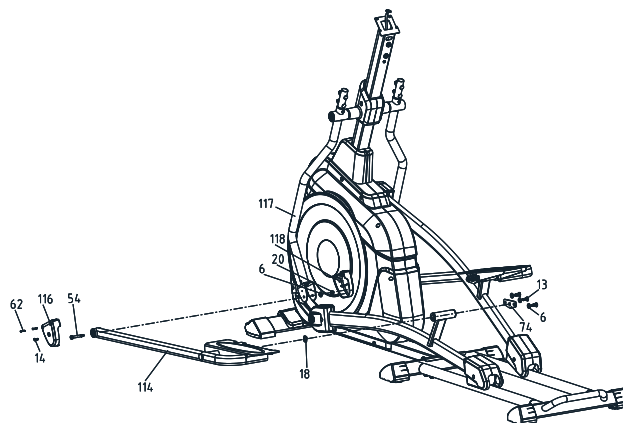
MONTAGE

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.

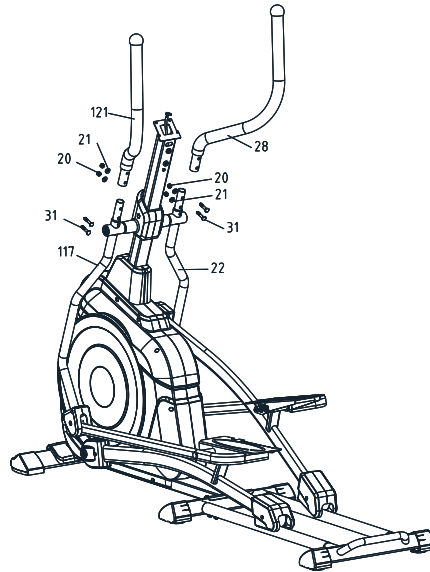
Schritt 9



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 Armstangen mit der Pedalstange mit Hilfe der Schrauben (54), der Unterlegscheiben (6) und der Mutter (20) und anschließend die U-Abdeckung an der Armstange mit den Schrauben (62) & (14).

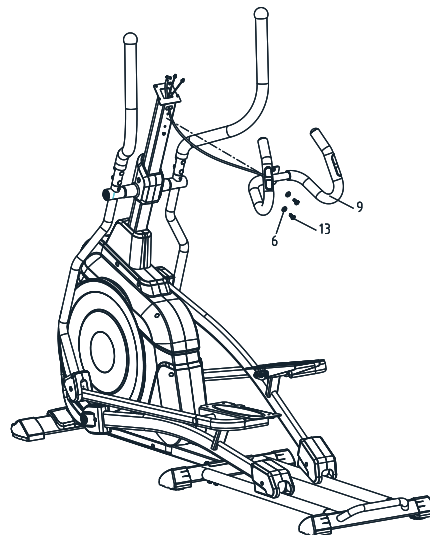
MONTAGE

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.

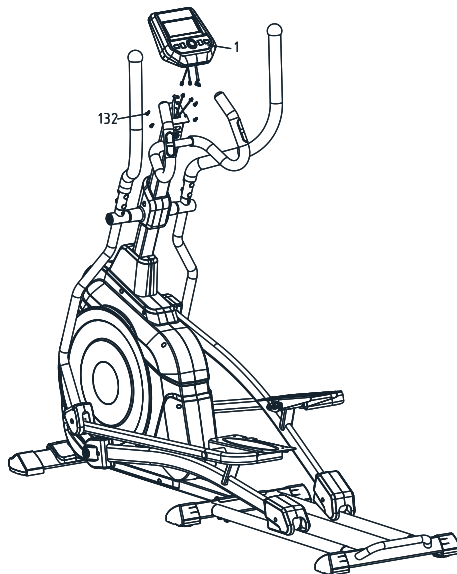
Schritt 11



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).

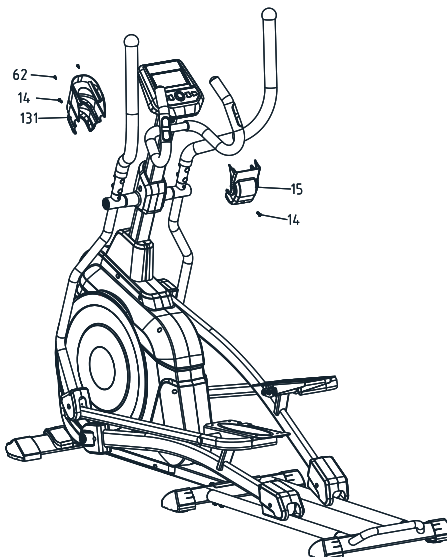
MONTAGE

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).

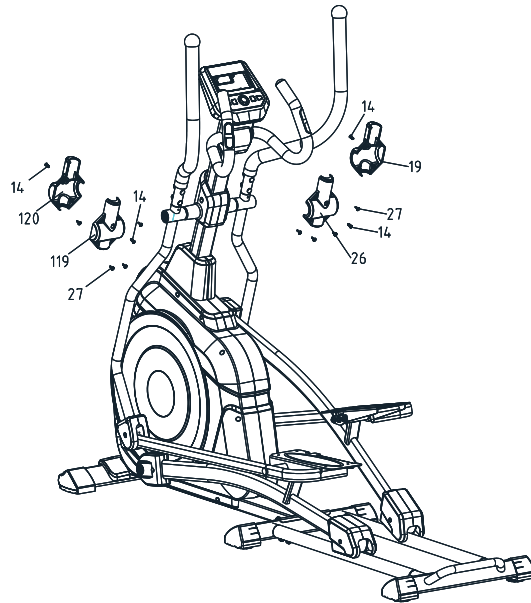
Schritt 13



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

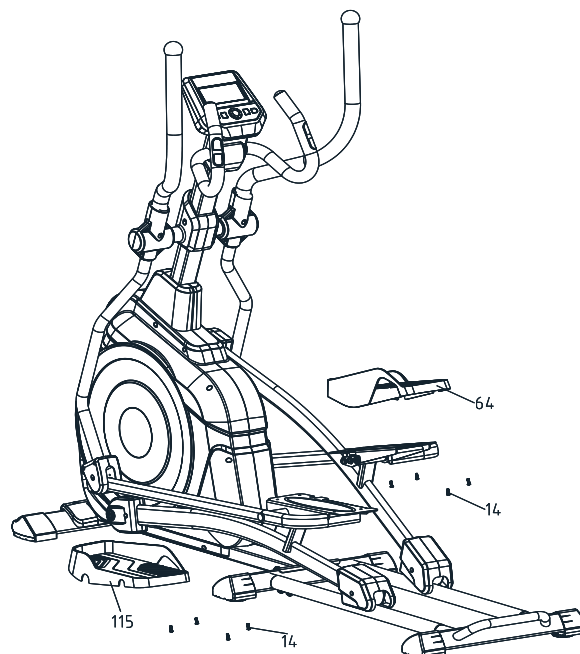
MONTAGE

Schritt 14



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

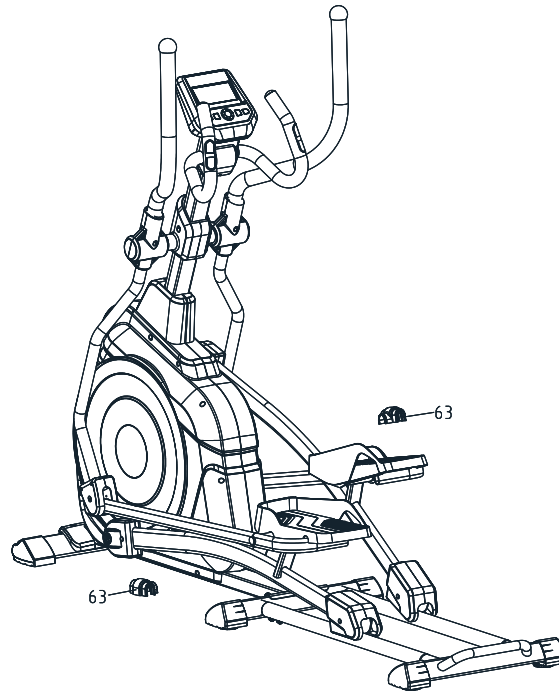
Schritt 15



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

MONTAGE

Schritt 16



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

COMPUTER



Hinweis

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

Überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt, sollte der Computer keine Werte anzeigen!

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).

COMPUTER

Display:

Scan	
RPM	0~15~999
Speed	0.0 ~ 99.9 km/h
Time	0:00~99.59
Distance	0:00~99.59 km
Calories	0:00~999
Pulse	30~240
Heart Symbol	An / Aus - blinkt
Manual	16 Stufen
Programm	P1~P12
Watt	0~999
Watts constant	10~350
personal	U1 ~ U4
H.R.C.	55%, 75%, 90%
User Data	U0 ~ U4
- Sex	male / female
- Age	10 - 99 (25 voreingestellt)
- Height	100-160-200 (CM)
- Weight	20-50-150 (KG)

Tastenbedienung:

Enter (Bestätigen)	Drücken der runden Taste
Up / Down (Rauf / Runter)	Up (Rauf) - Drehen der runden Taste nach rechts Down (Runter) - Drehen der runden nach links
Reset (Zurücksetzen)	Drücken Sie Reset um den letzten Wert zurückzusetzen. Halten Sie die Taste gedrückt, um alle Werte zu löschen
Start / Stop	Drücken Sie die Taste um das Training zu starten oder zu stoppen
Recovery	Drücken Sie die Recovery Taste um die Werte einzusehen.
Mode	Wählen Sie zwischen den verschiedenen Modi

COMPUTER

Einstellungen:

Der blinkende Bereich zeigt Ihnen hierbei immer, wo Sie gerade was einstellen:

Beachten Sie, dass Sie den jeweiligen Wert durch Drehen der runden Taste ändern und durch Drücken dieser bestätigen.

Wenn Sie den Benutzer U0 auswählen, werden die gleich eingegebenen Daten nicht gespeichert. In diesem Fall müssen die Daten beim nächsten Start wieder eingegeben werden.

Bei Benutzer U1 - U4 hingegen werden diese Daten gesichert und stehen so beim nächsten Start wieder zur Verfügung. Hier muss nur eine Anpassung erfolgen, wenn sich Ihr Alter / Gewicht und oder Grösse geändert hat.

Es werden nun in folgender Reihenfolge diese Informationen abgefragt:
Ihr Geschlecht, Ihr Alter, Ihre Grösse und Ihr Gewicht.

Nach Eingabe dieser Daten haben Sie nun die Möglichkeit zwischen folgenden Funktionen zu wählen:

- **Manuell**
Ungeführtes Training. Hier können Sie entscheiden, wann Sie mit wieviel Widerstand trainieren.
- **Programm**
Hier wird durch ein Programm der Widerstand automatisch geregelt. Sie können zwischen 12 Programmen wählen. Anschliessend können Sie sich entscheiden, ob Sie das ausgewählte Programm nach Zeit, zurückgelegte Entfernung oder nach Kalorienverbrauch absolvieren wollen.
- **Fitness**
Bei Fitness ist eine Trainingszeit von 12 Minuten vorgegeben. Hier können Sie keine Anpassung vornehmen.
- **Watt**
Hier können Sie zu Beginn die Wattzahl vorgeben. Auch hier geben Sie die Dauer, Entfernung oder Kalorienverbrauch ein. Während des Trainings können Sie die Wattzahl ändern und angepasst trainieren.
- **Personal**
Hier können Sie Ihren Trainingsplan individuell anpassen und selbst entscheiden, wie der Widerstand von Zeit zu Zeit angepasst wird. Am Ende können Sie wie zuvor Zeit, Entfernung oder Kalorienverbrauch angeben.
- **HRC**
Hier geben Sie vor, welche Herzfrequenz Sie für Ihr Training erreichen wollen.
55% / 75% / 90% oder gewünschten Puls den Sie erreichen wollen. Wichtig ist, dass Sie zuvor Ihr richtiges Alter angegeben haben, damit der Computer den passenden Puls für Sie berechnet, sofern Sie nicht den Zielpuls eingegeben haben. Anschliessend wählen Sie die Dauer, Entfernung oder den gewünschten Kalorienverbrauch aus.

Wichtig: Mit dem Start-Knopf starten Sie die jeweilig ausgewählte Funktion

COMPUTER

Recovery

Nach absolviertem Training können Sie sich anzeigen lassen, wie effektiv Ihr Training gewesen ist. Dafür drücken Sie die „Recovery“ -Taste. Der Wert wird für eine Minute angezeigt.

Wert	Kondition	Puls - Ruhepuls
F1	Ausgezeichnet	Über 50
F2	Gut	40 - 49
F3	Durchschnitt	30 - 39
F4	Fair	20 - 29
F5	schlecht	10 - 19
F6	sehr schlecht	unter 10

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes 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:

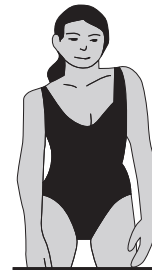
Zehen berühren:

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



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.



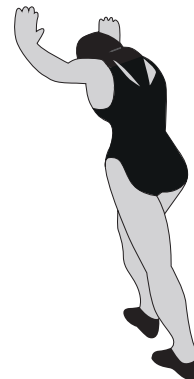
Seitliches Dehnen:

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

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%	Durchschnitt max. 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!

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 Geschwindigkeitsanzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitung und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
		Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft	
	Der Computer ist fehlerhaft	
Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleitungsstecker zum Computer
	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal.
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihren Körper und den Pulssensoren zu sichern.
Die Handstange hat Spiel / wackelt	Schrauben haben sich gelöst	Prüfen Sie alle Schrauben auf festen Sitz
Geräuscentwicklung der beweglichen Teile	Unkorrekte Montage	Entfernen Sie die Verkleidung und stellen Sie 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 unter Garantiebedingungen!)
- Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team