



VIVA

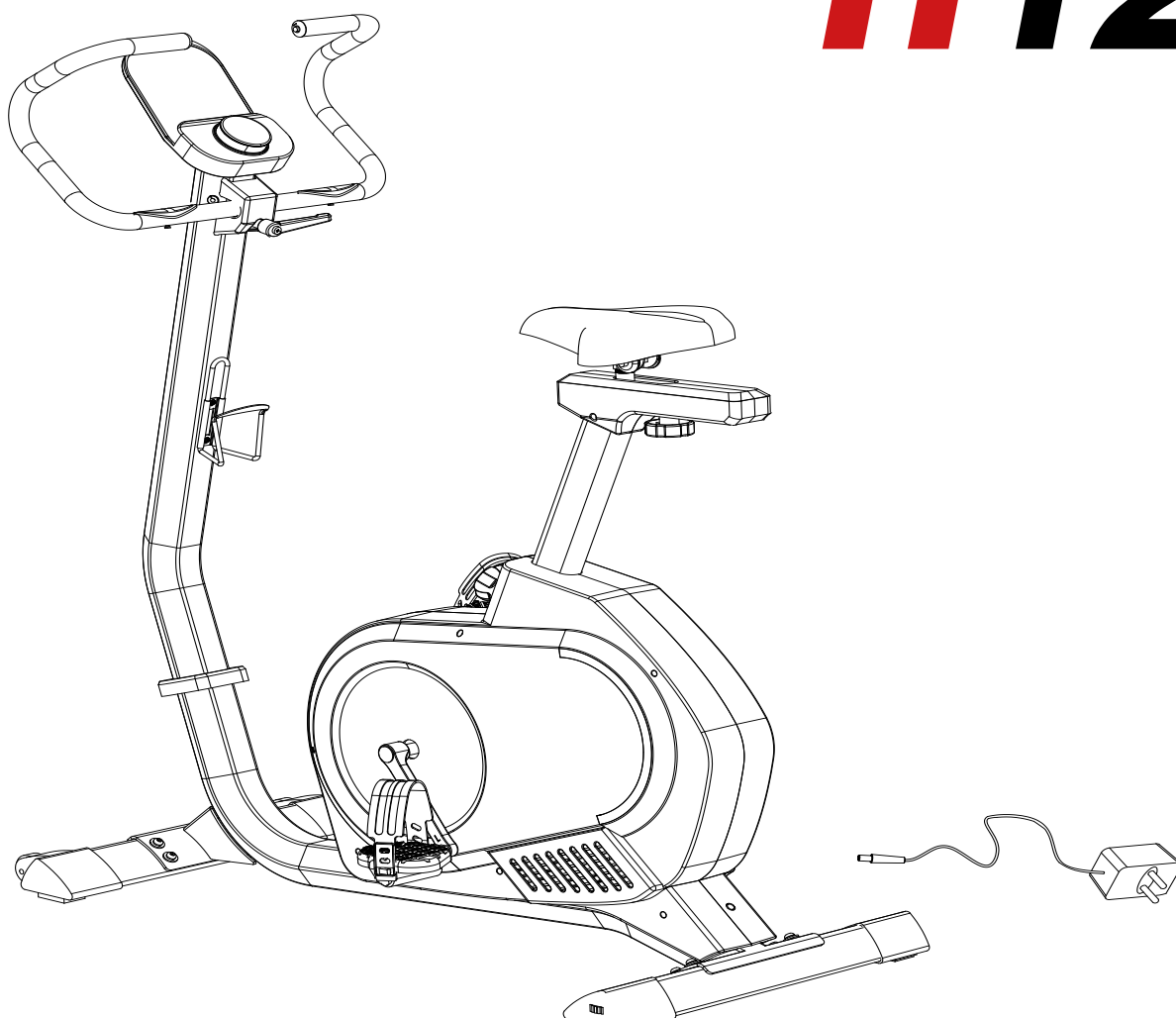
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

H12



VERSION: V1

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	9
MONTAGE ANLEITUNG	12
EINSTELLUNG UND GEBRAUCHSANLEITUNG	15
WARTUNG UND PFLEGE	20
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	21
TRAININGSHINWEISE	23
WARRANTY TERMS	25
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	26
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	27
PARTLIST	29
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	30
SETUP AND OPERATING INSTRUCTION	33
EXERCISE INSTRUCTIONS	38
WARRANTY DEVICE	40
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	41

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: <https://www.asviva.de/service/support>



AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

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 support@AsVIVA Brands GmbH.com aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum von mindestens 30 Tagen auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Straßenfahrzeuge maximal 1 km (sauber und trocken) und Fitnessgeräte maximal 1h. Alles was unverhältniss ist, kann zur Wertersatz nach Widerruf führen.
- 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 Weise 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



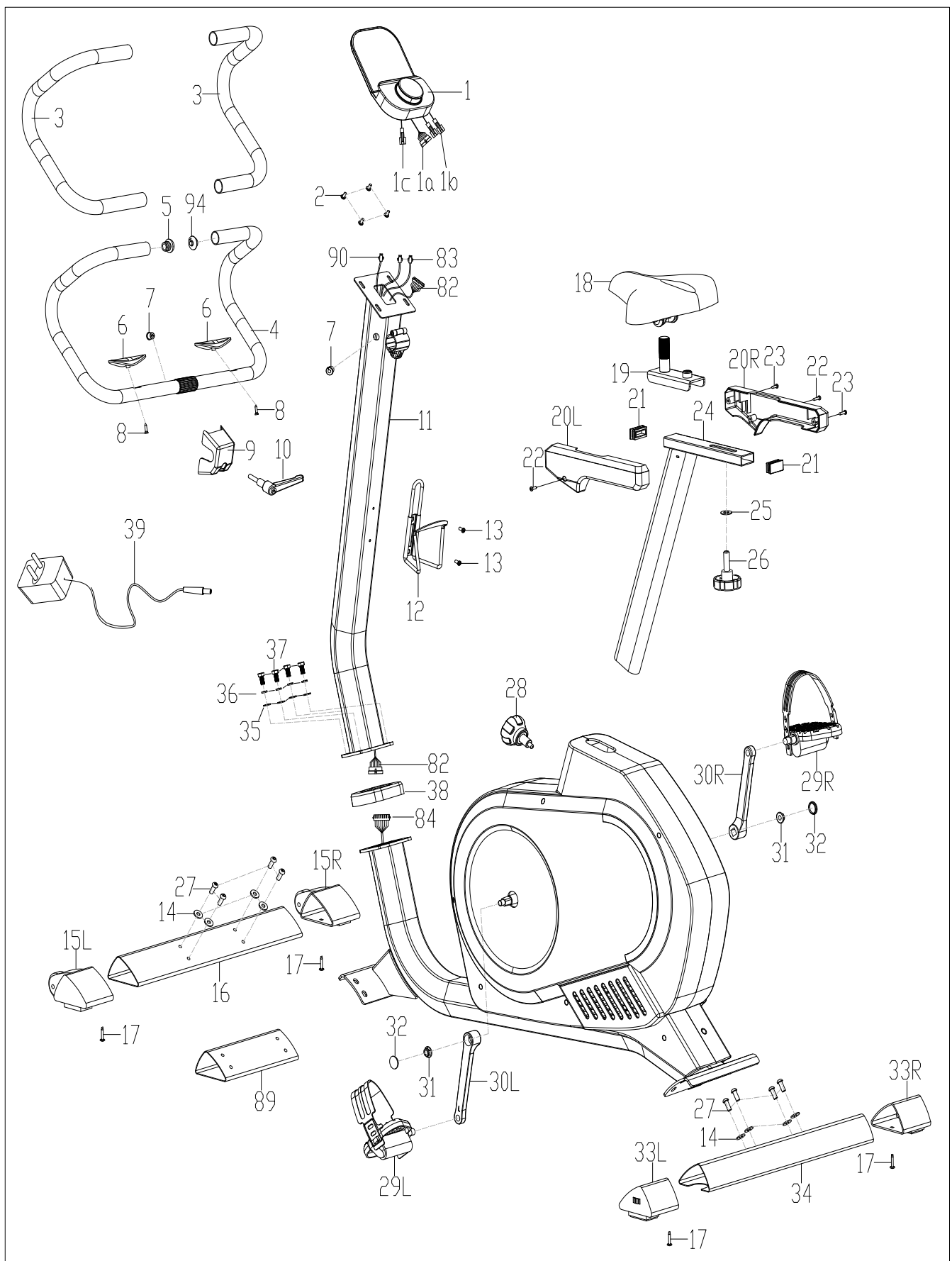
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

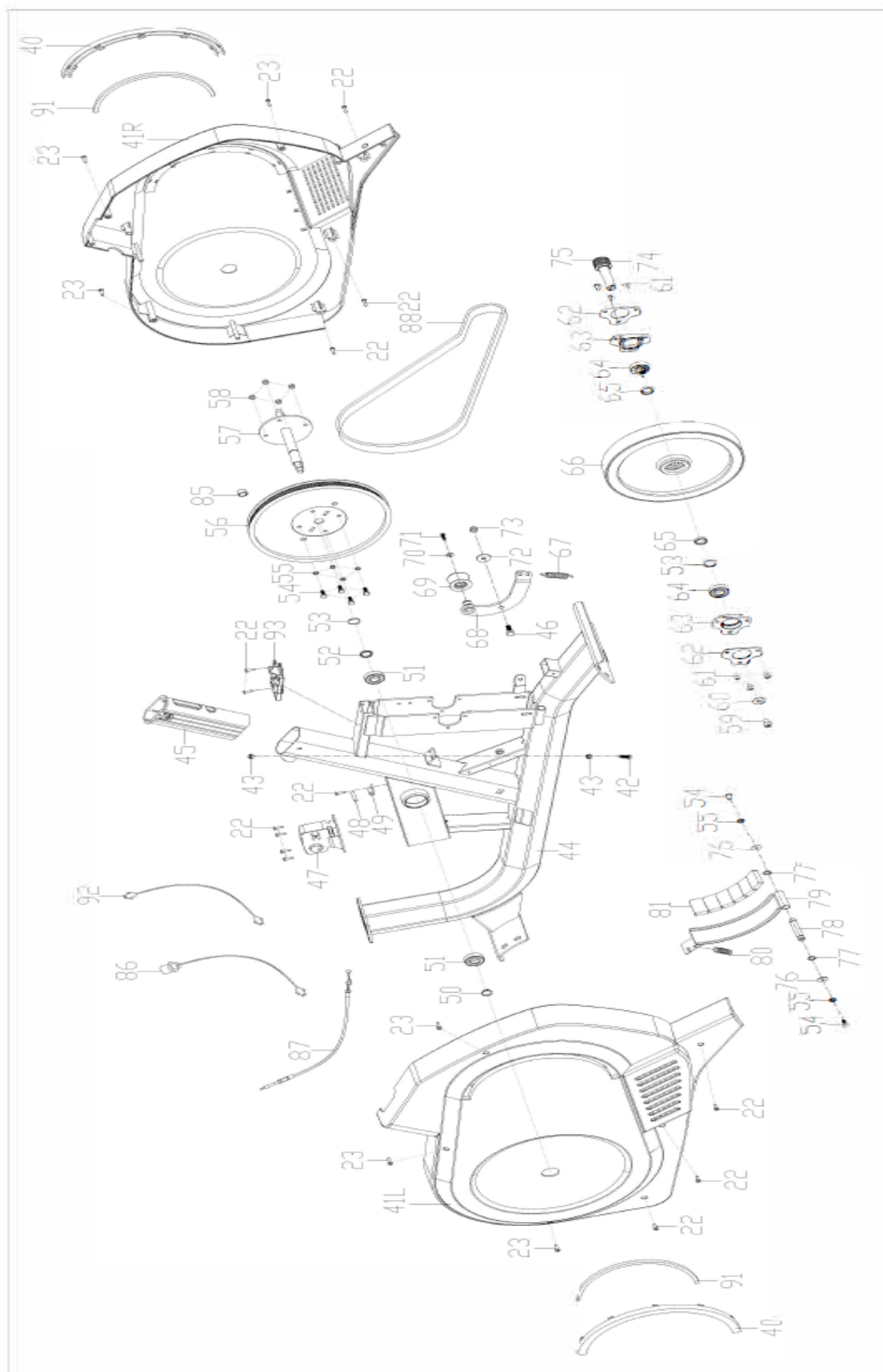
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

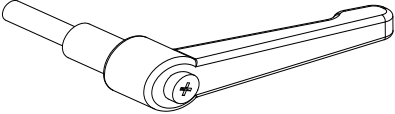
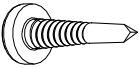
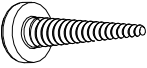
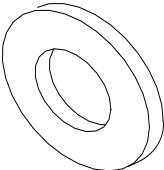
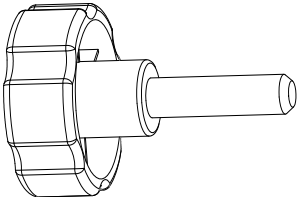
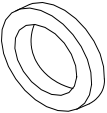
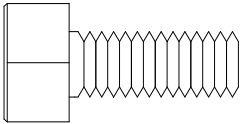
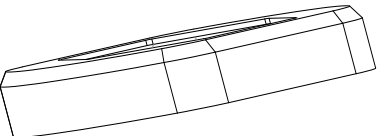
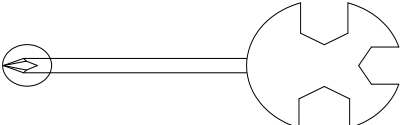
Nr.	Beschreibung	Menge
1	Console	1
2	Bolt M5*10	4
3	Foam grip	2
4	Middle handlebar	1
5	End cap	1
6	Handle pulse sensor	2
7	Plug	2
8	Screw ST4.2*19	2
9	Cover	1
10	L Knob	1
11	Handlebar post	1
12	Bottle holder	1
13	Bolt M5x10	2
14	Washer d8*φ20*2	8
	End cap with roller	2
16	Front stabilizer	1
17	Screw ST4.2*25	4
18	Seat	1
19	Seat holder	1
	Cover	2
21	End cap	2
22	Screw ST4.2*16	15
23	Screw ST4.2*19	8
24	Seat tube	1
25	Washer d12*φ24*2	1
26	Knob M12	1
27	Bolt M8*25*S13	8
28	Knob	1
29	Pedal	2
30	Crank	2
31	Nut M10*1.25*H7.5*S14	2
32	Crank cover	2
33L/R	End cap	2
34	Rear stabilizer	1
35	Washer d8*φ16*1.5	4
36	Spring washerd8	4
37	Bolt M8*16*S13	4
38	Rubber cover	1
39	Adapter	1
40	Cover	2

Nr.	Beschreibung	Menge
41L/R	Chain cover	2
42	Bolt M6*45*S10	1
43	Nut M6*H5*S10	2
44	Main frame	1
45	Bushing	1
46	Bolt M8*20*S13	1
47	Motor	1
48	Sensor	1
49	Sensor holder	1
50	Spring washer D17	1
51	Bearing 6203	2
52	Spacer Φ22*Φ18*4	1
53	Wave washer d17*Φ22*0.3	2
54	Bolt	6
55	Spring washerd6	6
56	Belt plate	1
57	Shaft	1
58	Nylon nut M6*H6*S10	4
59	Bolt	1
60	Washer d8*φ22*2	1
61	Bolt	6
62	Fixed plate	2
63	Bearing holder	2
64	Bearing 6003	2
65	Spacer φ17.1*φ22*6	2
66	Flywheel	1
67	Spring Φ2.0*Φ12.2*60*N19	1
68	Idler rod	1
69	Idler	1
70	Washer d6*φ16*1.5	1
71	Bolt M6*12*S10	1
72	Washer d8*φ25*2	1
73	Nylon nut M8*H7.5*S13	1
74	Flywheel axle	1
75	Beltplate roller	1
76	Washer d6*φ12*1.2	2
77	Washer D12	2
78	Shaft of Magnetic plate	1
79	Magnetic plate	1
80	Spring	1
81	Magnet	6

TEILELISTE

[illegible]

TEILELISTE

	#10 M8	1PC
	#36 d8	4PCS
	#22 ST4.2*16	2PCS
	#23 ST4.2*19	2PCS
	#25 d12* ϕ 24*2	1PC
	#26 M12	1PC
	#35 d8* Φ 16*1.5	4PCS
	#37 M8*16*S13	4PCS
	#38	1PC
	#A S13—S14—S15	
	B S13—S15	
	C S5	

MONTAGE ANLEITUNG

SCHRITT 1:

a. Vorderer Standfuß montieren

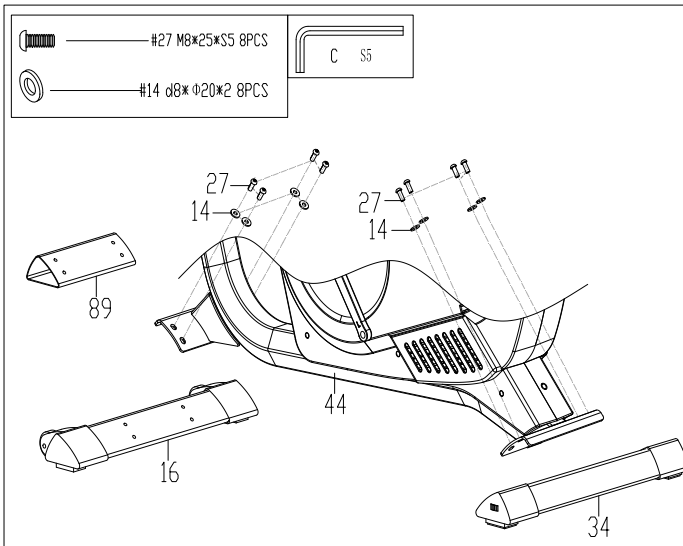
Entfernen Sie die Schrauben (27) und Unterlegscheiben (14) vom vorderen Rahmenteil (89) mit dem Schraubenschlüssel (C).

Befestigen Sie anschließend den vorderen Standfuß (16) am Hauptrahmen (44), indem Sie die Schrauben (27) und Unterlegscheiben (14) mit dem Schraubenschlüssel (C) festziehen.

b. Hinterer Standfuß montieren

Entfernen Sie die Schrauben (27) und Unterlegscheiben (14) vom hinteren Standfuß (34) mit dem Schraubenschlüssel (C).

Befestigen Sie anschließend den hinteren Standfuß (34) am Hauptrahmen (44), indem Sie die Schrauben (27) und Unterlegscheiben (14) mit dem Schraubenschlüssel (C) festziehen.



SCHRITT 2:

a. Gummiabdeckung montieren

Gummiabdeckung (38) unten auf die Lenkerstütze (11) aufschieben, Öffnung leicht auseinanderziehen und nach oben schieben.

b. Kabel verbinden

Hauptkabel 1 (82) mit Hauptkabel 2 (84) verbinden.

c. Lenkerstütze befestigen

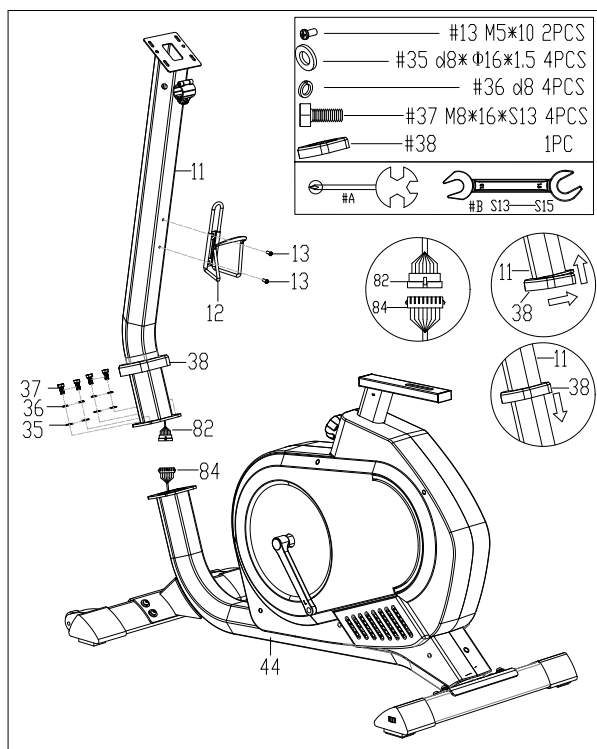
Lenkerstütze (11) mit Schrauben (37), Unterlegscheiben (35) und Federscheiben (36) am Hauptrahmen (44) befestigen (Schraubenschlüssel B).

Gummiabdeckung (38) nach unten schieben, bis die Verbindung abgedeckt ist.

d. Flaschenhalter montieren

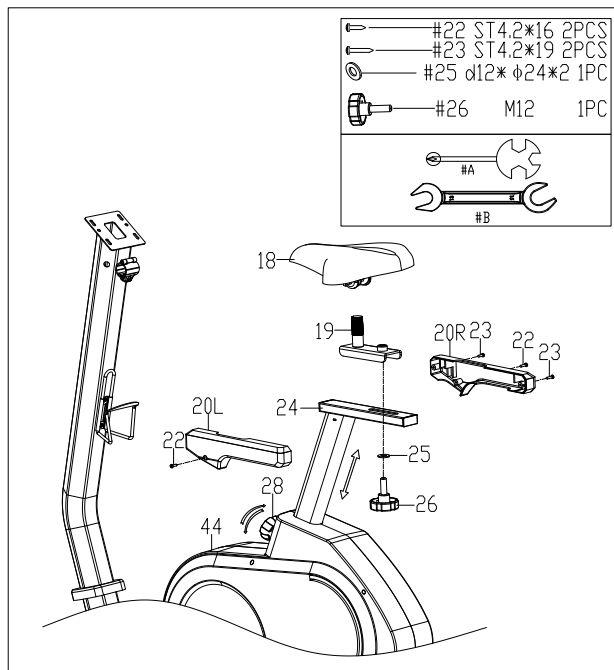
Schrauben (13) entfernen.

Flaschenhalter (12) an der Lenkerstütze (11) befestigen und mit Schrauben (13) festziehen (Schraubenschlüssel A).



MONTAGE ANLEITUNG

SCHRITT 3:



a. Sattelstütze einstellen

Drehknopf (28) am Haupttrahmen (44) gegen den Uhrzeigersinn lösen.

Sattelstütze (24) auf die gewünschte Höhe herausziehen und den Drehknopf (28) im Uhrzeigersinn wieder festziehen.

b. Sattelhalter befestigen

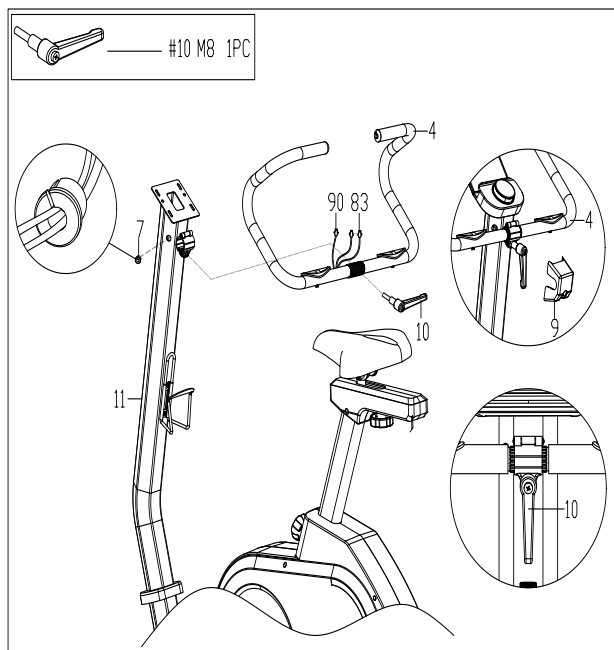
Sattelhalter (19) mit Drehknopf (26) und Unterlegscheibe (25) an der Sattelstütze (24) befestigen.

c. Sattel montieren

Sattel (18) am Sattelhalter (19) befestigen und mit Schraubenschlüssel (B) sowie Maulschlüssel (A) festziehen.

d. Abdeckungen montieren

Linke und rechte Abdeckung (20L/R) an der Sattelstütze (24) anbringen und mit Schrauben (22, 23) befestigen (Schraubenschlüssel A).



SCHRITT 4:

a. Mittelgriff befestigen

Mittelgriff (4) in die Lenkeraufnahme der Lenkerstütze (11) einsetzen und mit dem L-Drehknopf (10) im Uhrzeigersinn festziehen.

b. Abdeckung anbringen

Abdeckung (9) auf den Mittelgriff (4) aufrasten.

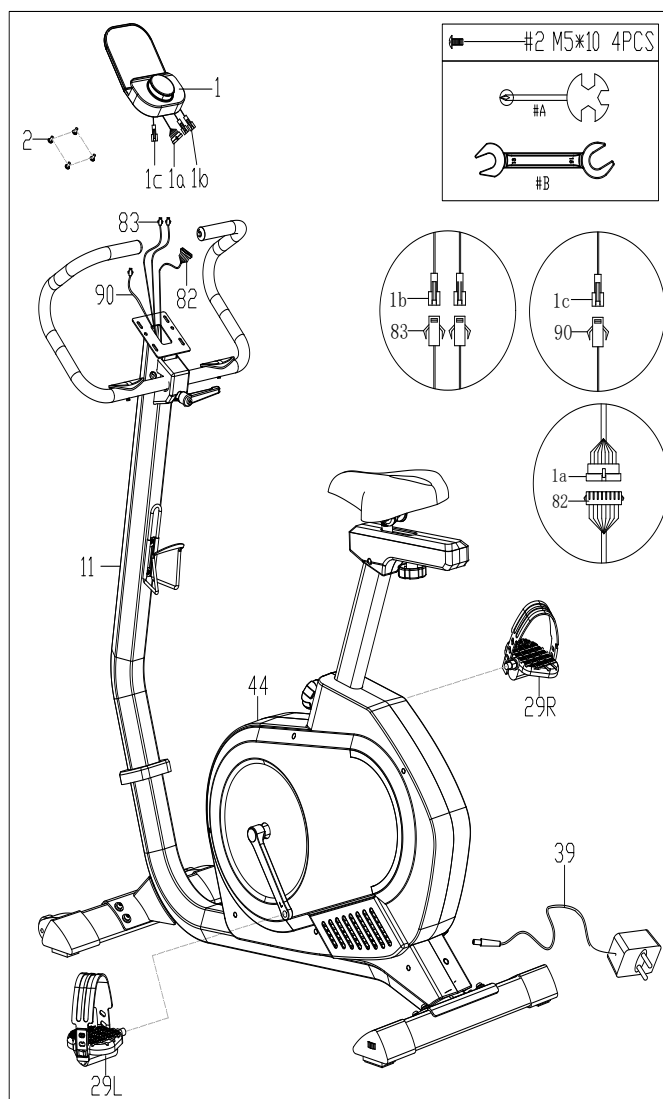
c. Kabel verlegen

Verschlussstopfen (7) aus der Lenkerstütze (11) entfernen.

Pulssensorkabel (83) und Schlüsselschalterkabel (90) vom Mittelgriff (4) durch den Stopfen (7) und die Lenkerstütze (11) führen.

Überschüssige Kabel in die Lenkerstütze (11) einführen und anschließend den Stopfen (7) wieder in die Öffnung einsetzen.

MONTAGE ANLEITUNG



SCHRITT 4:

Montage – Console & Abschluss

a. Kabel anschließen

Consolekabel (1a) mit Hauptkabel 1 (82) verbinden.

Consolekabel (1b) mit dem Pulssensorkabel (83) verbinden.

Consolekabel (1c) mit dem Schlüsselschalterkabel (90) verbinden.

b. Console montieren

Vormontierte Schrauben (2) am Console (1) mit Schraubenschlüssel (A) entfernen.

Console (1) an der Lenkerstütze (11) befestigen und mit den Schrauben (2) festziehen.

c. Pedale montieren

Linkes/rechtes Pedal (29L/R) an der Kurbel des Hauptrahmens (44) befestigen und mit Schraubenschlüssel (B) festziehen.

Wichtiger Hinweis:

Das linke Pedal hat ein Linksgewinde (gegen den Uhrzeigersinn festziehen), das rechte Pedal ein Rechtsgewinde (im Uhrzeigersinn festziehen). Unbedingt auf die korrekte Zuordnung (L/R) achten, da falsches Einschrauben das Gewinde beschädigen kann.

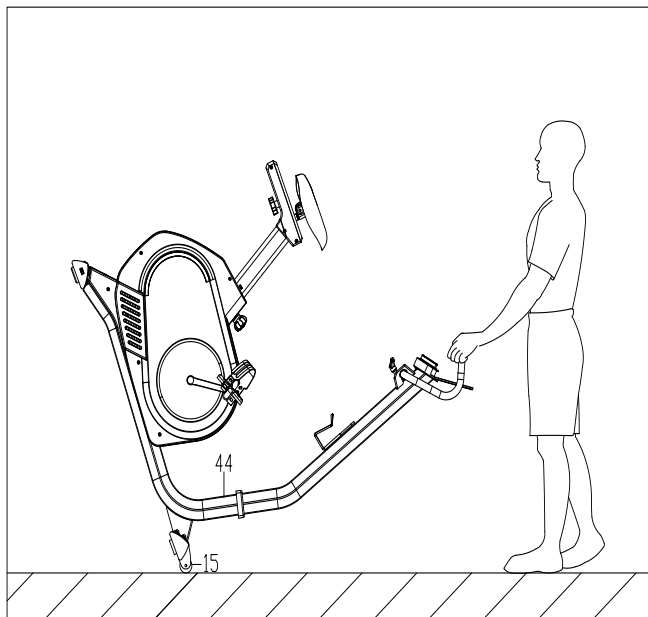
d. Stromanschluss

Netzadapter (39) in die Buchse am Hauptrahmen (44) stecken und mit einer Stromquelle verbinden. Bei Nichtgebrauch den Netzadapter (39) sicher aufbewahren.

EINSTELLUNG UND GEBRAUCHSANLEITUNG

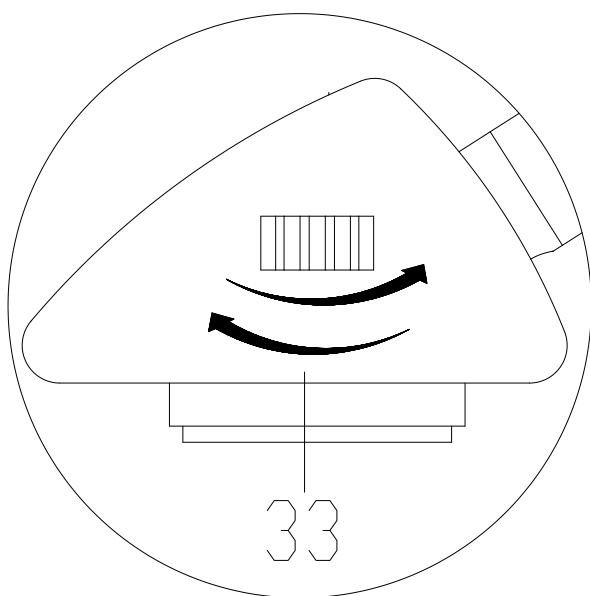
SCHRITT 5:

Transport des Geräts



Zum Bewegen des Geräts den Lenker (4) nach unten drücken, bis die Transportrollen (15) am vorderen Standfuß den Boden berühren. Anschließend kann das Gerät über die Rollen leicht an den gewünschten Ort bewegt werden.

Nivellierung des Geräts



Steht das Gerät auf einer unebenen Fläche, stellen Sie die beiden Stellfüße an den Endkappen (33) gemäß der Abbildung ein, bis das Gerät stabil steht.

CONSOLE

3.1 MODE-Taste

Kurzer Tastendruck:

Auswahl bestätigen

Funktion bestätigen

Training starten

Anzeige während des Trainings wechseln

Langer Tastendruck:

Training beenden

Einstellungsmenü (Zielmodus) öffnen

Eingestellte Werte zurücksetzen

3.2 Drehregler (Knopf)

Wechsel zwischen Modi und Funktionen

Einstellen von Zielwerten im Einstellungsmenü

Anpassung des Widerstands während des Trainings

Funktionen und Anzeigen

4.1 SCAN-Modus

- Die Anzeige wechselt automatisch alle 5 Sekunden zwischen folgenden Werten:

- Zeit / Geschwindigkeit

- Frequenz / Widerstandsstufe

- Distanz / Zeit pro 1 km

- Kalorien / Leistung (Watt)

- Puls

4.2 Zeit (Time) : Zeigt die Trainingsdauer an.

4.3 Geschwindigkeit (Speed) : Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit.

4.4 Frequenz (Frequency) : Zeigt die Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute).

4.5 Widerstandsstufe (Level) : Zeigt die aktuell eingestellte Widerstandsstufe.

4.6 Distanz (Distance) : Zeigt die zurückgelegte Strecke.

4.7 Zeit pro 1 km (Time/1KM) : Zeigt die benötigte Zeit für 1 Kilometer.

4.8 Kalorien (Calories) : Zeigt den geschätzten Kalorienverbrauch.

4.9 Leistung (Watt) : Zeigt die aktuelle Trainingsleistung.

4.10 Puls (Pulse) : Zeigt die aktuelle Herzfrequenz.

Hinweis: Zur Messung beide Hände auf die Pulssensoren legen oder einen Bluetooth-Brustgurt verwenden. Die Werte dienen nur zur Orientierung und sind nicht für medizinische Zwecke geeignet.

Bedienung

5.1 Modus auswählen

Im Startbildschirm:

MODE-Taste drücken oder Drehregler bewegen

Gewünschten Modus auswählen:

QUICK START (Schnellstart)

TARGET (Zielwerte: Zeit, Distanz, Kalorien)

PROGRAM (Programme 1–16)

5.2 QUICK START (Schnellstart)

QUICK START auswählen und mit MODE bestätigen

3-Sekunden-Countdown startet

Training beginnt automatisch

CONSOLE

Während des Trainings:

Der Zielwert zählt herunter

Bei Erreichen von 0 ertönt ein Signal (3 Sekunden)

Training stoppt automatisch

5.4 PROGRAM (Trainingsprogramme)

PROGRAM (1–16) auswählen

Trainingszeit einstellen (Drehregler)

MODE drücken, um zu bestätigen

Training starten

Hinweise

6.1 Energiesparmodus

Das Display schaltet sich nach 4 Minuten ohne Aktivität automatisch in den Ruhemodus.

6.2 Training beenden

MODE-Taste gedrückt halten, um das Training zu beenden und zum Auswahlmenü zurückzukehren.

6.3 Widerstand einstellen

Während des Trainings kann der Widerstand jederzeit über den Drehregler angepasst werden.

6.4 LED-Anzeige je nach Trittfrequenz (RPM)

0–59 RPM → keine Beleuchtung

60–79 RPM → Grün

80–94 RPM → Blau

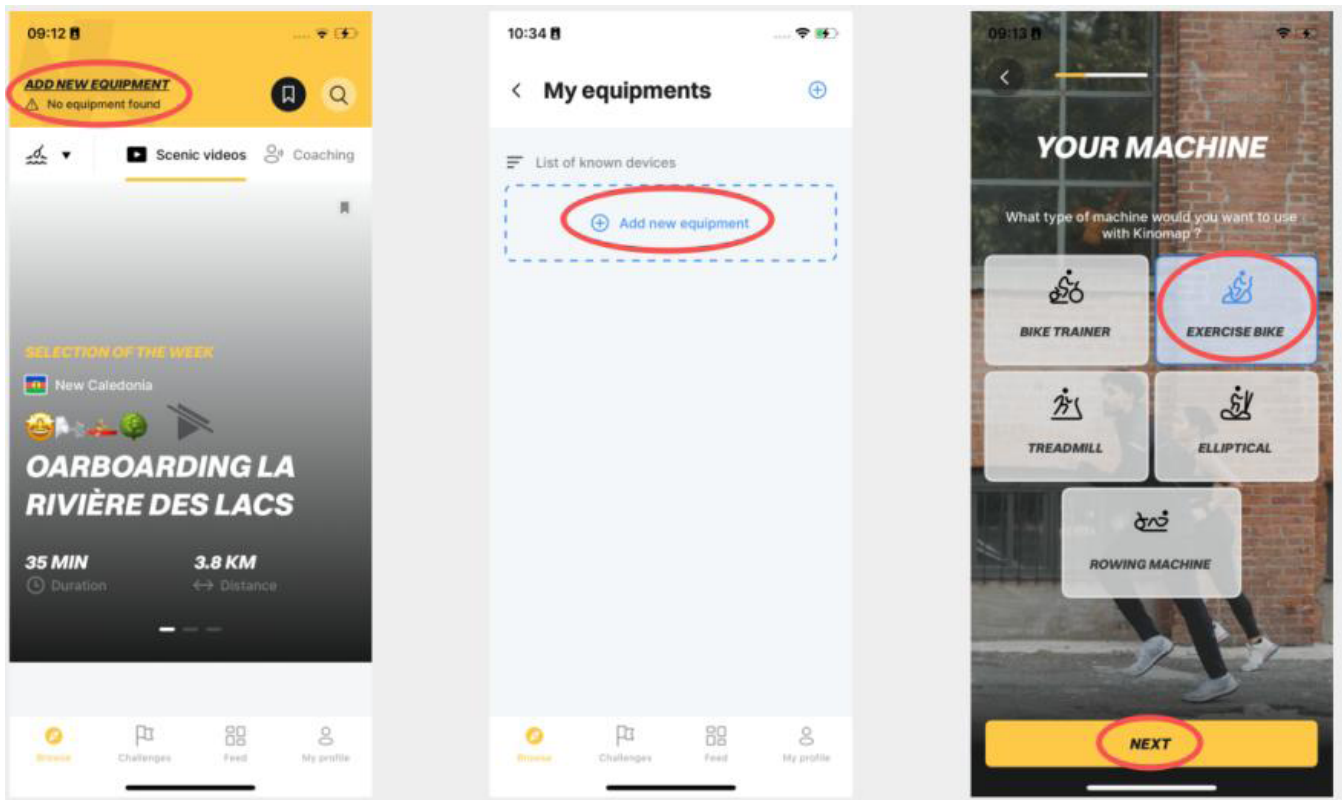
95–255 RPM → Rot

6.5 LED-Beleuchtung (Kettenabdeckung)

Die Farbe kann über die Taste am Handgriff gewechselt werden:

Grün → Blau → Rot → Aus

KINOMAP KOPPLUNG



Bluetooth-Funktionen

1.1 Verbindung und Datenübertragung

Damit Ihre Trainingsdaten korrekt und zuverlässig in der App erfasst werden, müssen das Trainingsgerät und Ihr Smartphone über Bluetooth verbunden sein.

Wichtig: Stellen Sie die Verbindung vor dem Start des Trainings her. Nur so werden alle Daten vollständig und richtig in der App gespeichert.

Hinweis: Die App „KINOMAP“ wird regelmäßig aktualisiert. Die folgenden Schritte können daher leicht abweichen.

2.1 App herunterladen

Suchen Sie im App Store oder Google Play Store nach „KINOMAP“ und installieren Sie die App.

2.2 Einrichtung

Öffnen Sie die App nach der Installation

Registrieren Sie sich mit Ihren persönlichen Daten

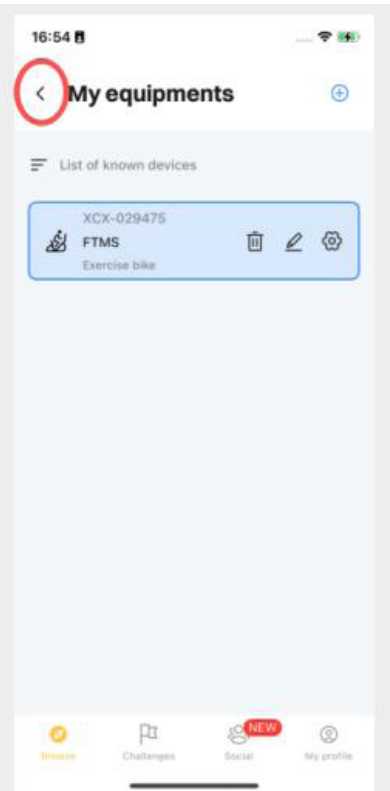
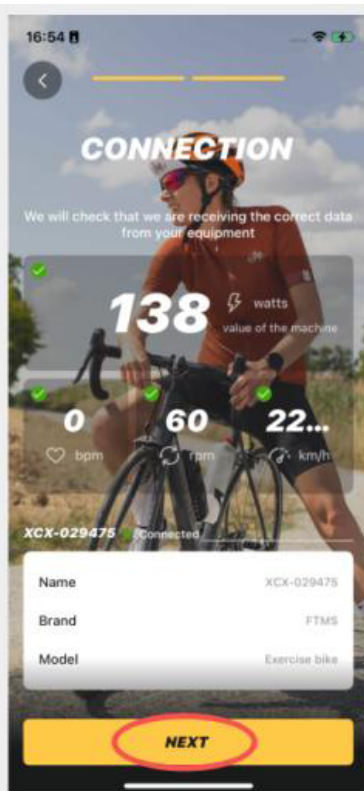
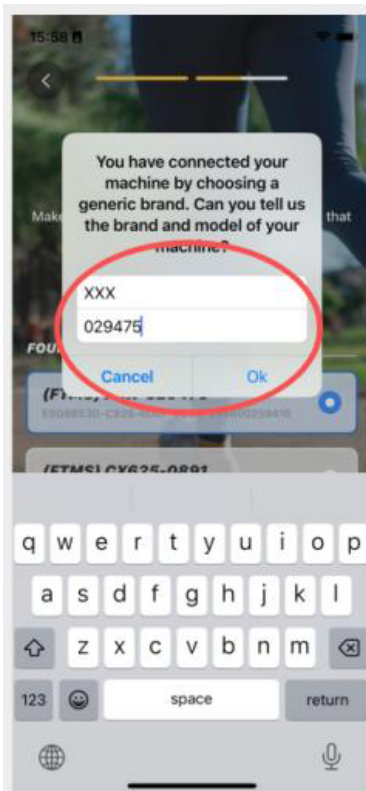
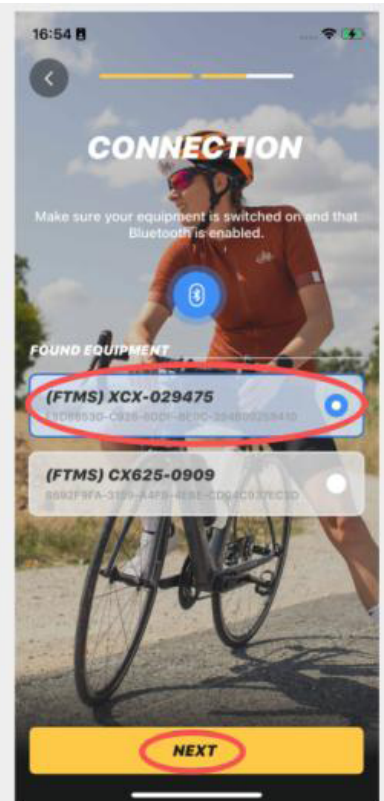
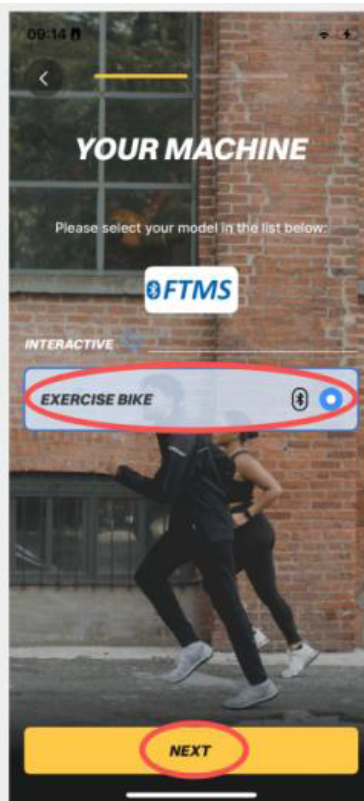
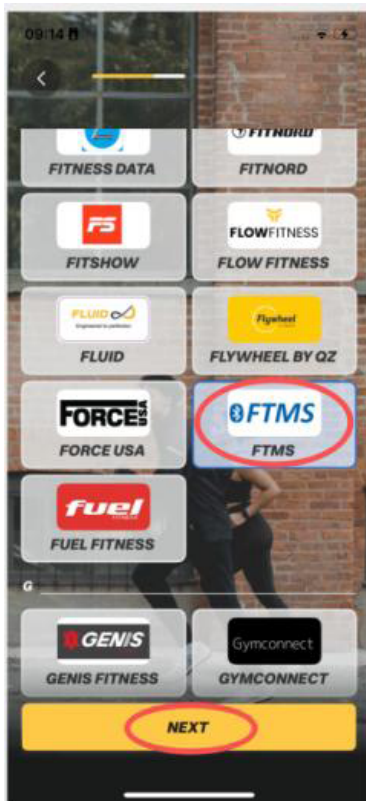
Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone

Stellen Sie sicher, dass das Trainingsgerät eingeschaltet und betriebsbereit ist

2.3 Gerät hinzufügen

Fügen Sie anschließend Ihr Trainingsgerät in der App hinzu (siehe folgende Schritte).

KINOMAP KOPPLUNG



WARTUNG UND PFLEGE

Alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) kontrolliert werden, 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 Console 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.

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

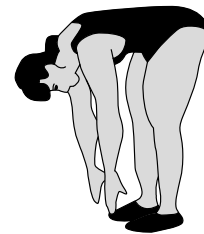
3. Abkühlphase

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



Kopfrollen:

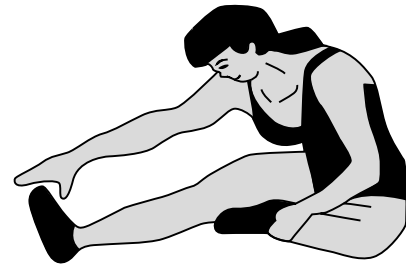
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



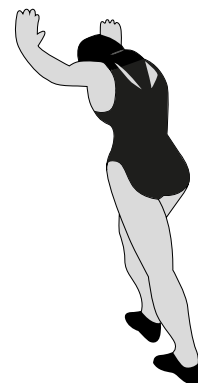
Seitliches Dehnen:

Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehnen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



TRAININGSHINWEISE

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden.
(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden.

Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.

Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainings Gestaltung.

Für Ihre speziellen persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Produkts 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 der Ware durch den Hersteller oder Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabedatums 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 12 Monaten nach Übergabe des Produktes

Nach 12 Monaten müssen Sie beweisen, dass die Ware schon beim Kauf fehlerhaft gewesen ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

alle Teile, 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 Produkt haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in den Gewährleistungsbestimmungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

Our service address: <https://www.asviva.de/service/support>



AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

Homepage: <http://www.asviva.de>

IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

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

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that within the scope of the right of withdrawal, the products should only be tested and tried out. Road vehicles maximum 1 km (clean and dry) and fitness equipment maximum 1 hour. Anything that is disproportionate can lead to compensation after revocation.
- Your order was delivered packed and free curbside, therefore in case of revocation or defect it will be picked up again packaged and free curbside.
- If you have no more packaging, please contact us and after consultation we can send you one (Notice: reception of the packaging and collection of the device do not occur on the same day.
- The repair of a product takes place within our company. A local service is not possible.

Example for a revocation



Example of a repair procedure



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Please read the instructions carefully before you start the assembly!

When tightening the screw connections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.

Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubricating grease.

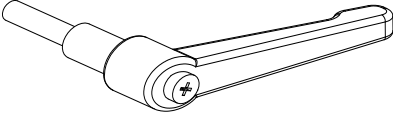
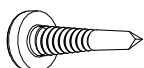
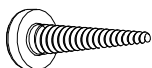
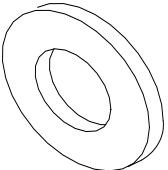
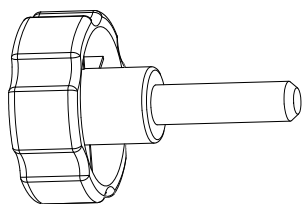
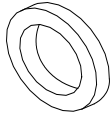
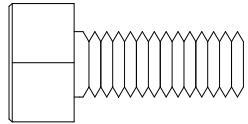
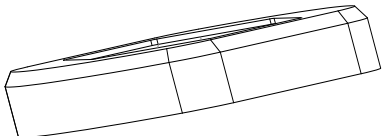
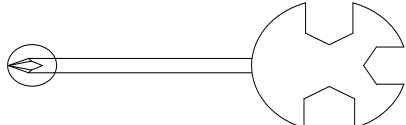
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Please refer to the maximum user weight specified on the factory label (nameplate) of the equipment. Adhering to this limit is important for your safety and to prevent damage to the machine.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Special attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the movable elements.
- If you pass on this device or have it used by another person, make sure that he or she is familiar with the contents of these operating instructions.
- This device may only be used for training by one person at a time.
- Check all screws, bolts and other connections for tightness before using for the first time and also later at regular intervals.
- Remove all sharp-edged objects from the vicinity of the device before starting the workout.
- Do not train on the machine unless it is functioning properly.
- Defective parts must be replaced immediately and the device must not be used until it has been repaired.
- Parents and other guardians should be aware of their responsibility, as due to the natural play instinct and the children's willingness to experiment, situations must be reckoned with for which the training equipment has not been built.
- If you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should not leave the children alone. You should supervise the children and, above all, point out the correct use of the device. The training devices are by no means suitable as toys.
- When setting up the device, please ensure that there is sufficient clearance in every direction.
- Children should not come unattended into the proximity of the equipment, since they could use the equipment in a way and MODE due to their natural play drive, for which it is not intended and there by accidents can result.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not protrude into the movement area during the exercise and interfere with the sequence.
- When setting up the unit, you should ensure that it is stable and that any unevenness in the floor is levelled out.
- Always wear training clothes and shoes suitable for fitness training when exercising on the machine. The clothing must be designed in such a way that it cannot get caught anywhere during the workout due to its shape (e.g. length). The shoes should be chosen to fit the training equipment, should always give the foot a firm hold and should have a non-slip sole.
- In principle, you should consult your doctor before starting a workout.
- He can give you concrete information about the intensity of the exercise that is suitable for you and give you tips on training and nutrition.

PARTLIST

	_____	#10 M8 1PC
	_____	#36 d8 4PCS
	_____	#22 ST4.2*16 2PCS
	_____	#23 ST4.2*19 2PCS
	_____	#25 d12* ϕ 24*2 1PC
	_____	#26 M12 1PC
	_____	#35 d8* Φ 16*1.5 4PCS
	_____	#37 M8*16*S13 4PCS
	_____	#38 1PC
	#A S13—S14—S15	
	B S13—S15	
	C S5	

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1:

a. Install the Front Stabilizer

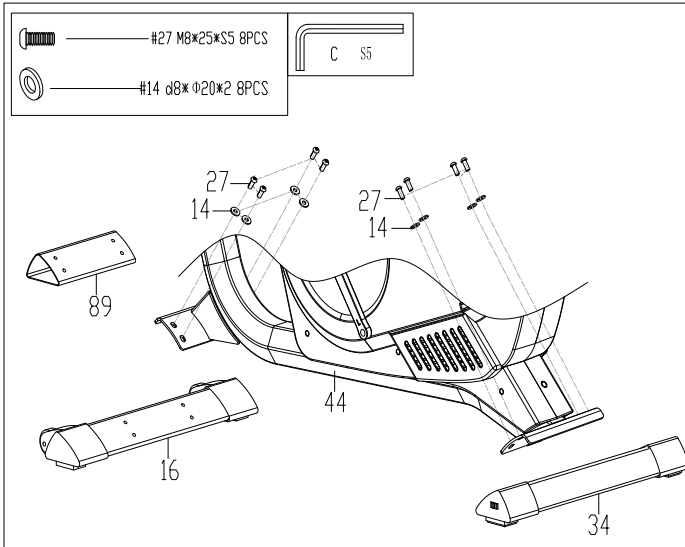
Remove the bolts (27) and washers (14) from the front frame section (89) using the wrench (C).

Then attach the front stabilizer (16) to the main frame (44) by tightening the bolts (27) and washers (14) with the wrench (C).

b. Install the Rear Stabilizer

Remove the bolts (27) and washers (14) from the rear stabilizer (34) using the wrench (C).

Then attach the rear stabilizer (34) to the main frame (44) by tightening the bolts (27) and washers (14) with the wrench (C).



STEP 2:

a. Install the Rubber Cover

Slide the rubber cover (38) onto the bottom of the handlebar post (11). Slightly pull apart the opening and push it upward.

b. Connect the Cables

Connect main cable 1 (82) to main cable 2 (84).

c. Attach the Handlebar Post

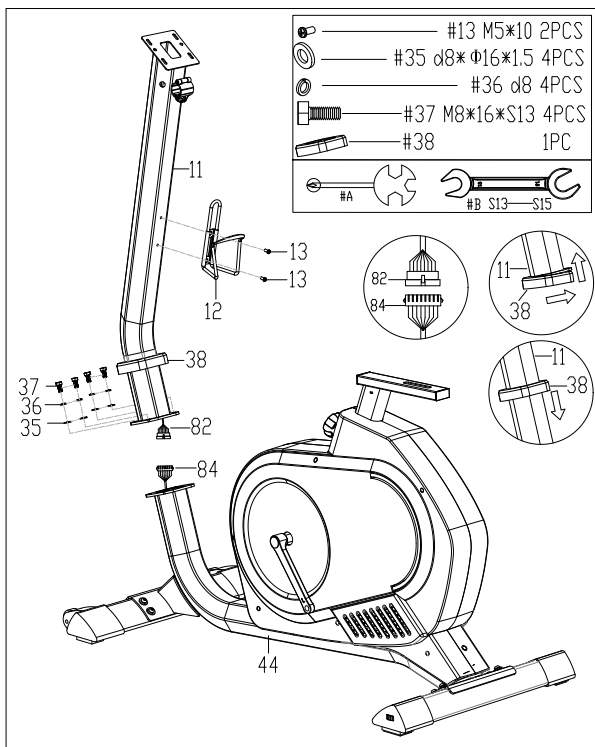
Secure the handlebar post (11) to the main frame (44) using bolts (37), washers (35), and spring washers (36) (wrench B).

Slide the rubber cover (38) downward until the connection is fully covered.

d. Install the Bottle Holder

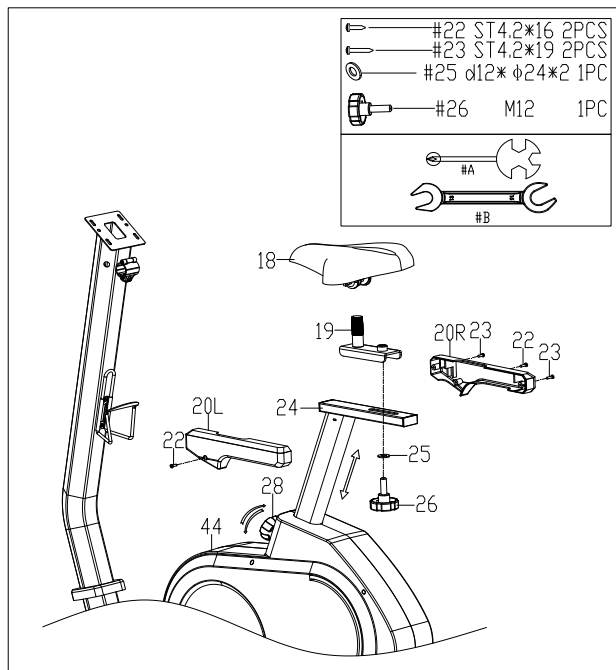
Remove the screws (13).

Attach the bottle holder (12) to the handlebar post (11) and tighten with screws (13) (wrench A).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3:



a. Adjust the Seat Post

Loosen the adjustment knob (28) on the main frame (44) by turning it counterclockwise.

Pull the seat post (24) up to the desired height and tighten the knob (28) again by turning it clockwise.

b. Attach the Seat Bracket

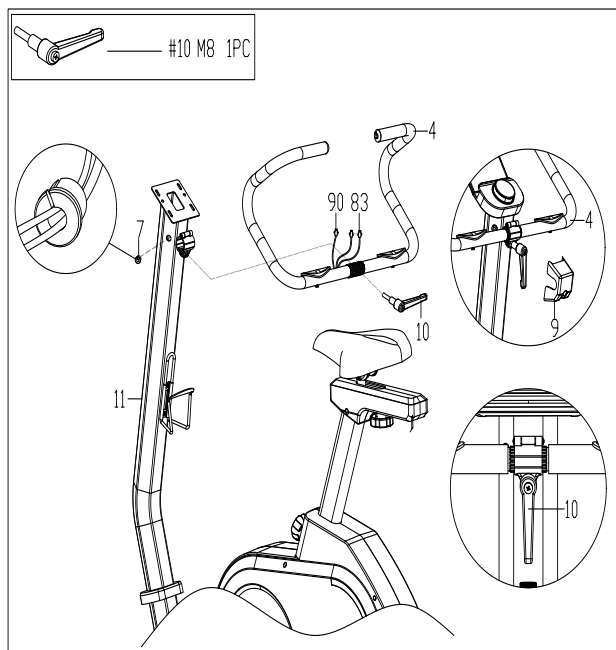
Attach the seat bracket (19) to the seat post (24) using the knob (26) and washer (25).

c. Install the Seat

Attach the seat (18) to the seat bracket (19) and tighten it using wrench (B) and open-end wrench (A).

d. Install the Covers

Attach the left and right covers (20L/R) to the seat post (24) and secure them with screws (22, 23) (wrench A).



STEP 4:

a. Attach the Center Handlebar

Insert the center handlebar (4) into the handlebar mount on the handlebar post (11) and tighten it clockwise using the L-knob (10).

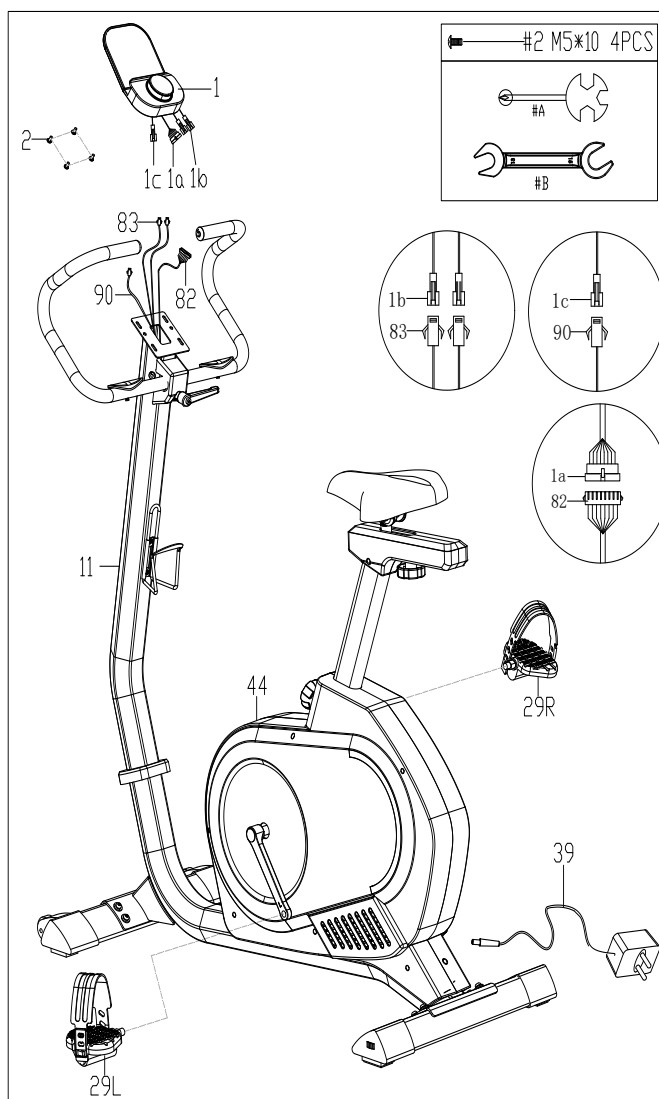
b. Install the Cover

Snap the cover (9) onto the center handlebar (4).

c. Route the Cables

Remove the plug (7) from the handlebar post (11). Route the pulse sensor cable (83) and key switch cable (90) from the center handlebar (4) through the plug (7) and into the handlebar post (11). Insert any excess cable into the handlebar post (11), then reinstall the plug (7) into the opening.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 4:

Assembly – Console & Final Steps

a. Connect the Cables

Connect the Console cable (1a) to main cable 1 (82).

Connect the Console cable (1b) to the pulse sensor cable (83).

Connect the Console cable (1c) to the key switch cable (90).

b. Install the Console

Remove the pre-installed screws (2) from the Console (1) using wrench (A).

Attach the Console (1) to the handlebar post (11) and secure it with screws (2).

c. Install the Pedals

Attach the left/right pedal (29L/R) to the crank of the main frame (44) and tighten using wrench (B).

Important Note:

The left pedal has a left-hand thread (tighten counterclockwise), while the right pedal has a right-hand thread (tighten clockwise).

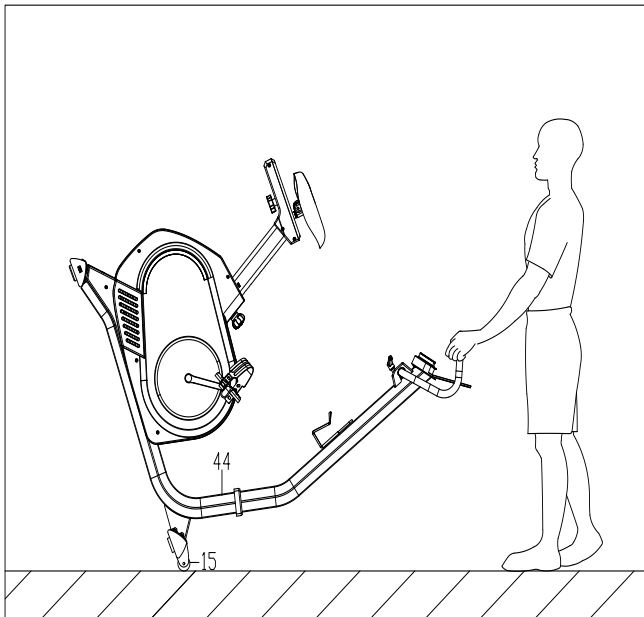
Make sure to match the correct sides (L/R), as incorrect installation may damage the threads.

d. Power Connection

Plug the power adapter (39) into the socket on the main frame (44) and connect it to a power source. Store the power adapter (39) safely when not in use.

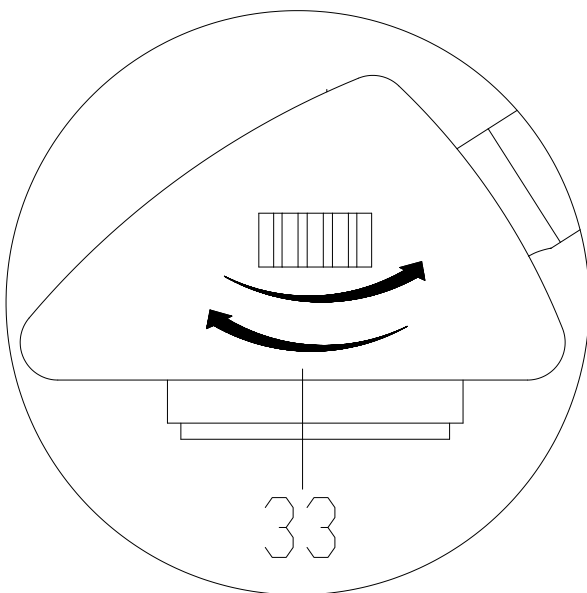
SETUP AND OPERATING INSTRUCTION

STEP 5:



Transporting the Device

To move the device, press the handlebar (4) downward until the transport wheels (15) on the front stabilizer touch the ground. The device can then be easily moved to the desired location using the wheels.



Leveling the Device

If the device is placed on an uneven surface, adjust the leveling feet on the end caps (33) as shown in the illustration until the device stands stable.

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

Short press:

- Confirm selection
- Confirm function
- Start training
- Switch display during exercise

Long press:

- End training
- Open settings menu (target mode)
- Reset set values

3.2 Rotary Knob

- Switch between modes and functions
- Set target values in the settings menu
- Adjust resistance during training

4. Functions and Display

4.1 SCAN Mode

The display automatically switches every 5 seconds between:

- Time / Speed
- Frequency / Resistance level
- Distance / Time per 1 km
- Calories / Power (Watt)
- Pulse

4.2 Time: Displays the total workout time.

4.3 Speed: Displays the current speed.

4.4 Frequency: Displays the pedaling frequency (RPM).

4.5 Level: Displays the current resistance level.

4.6 Distance: Displays the distance covered.

4.7 Time/1KM: Displays the time required to cover 1 km.

4.8 Calories: Displays the estimated calorie consumption.

4.9 Watt: Displays the current power output.

4.10 Pulse: Displays the current heart rate.

Note: To measure heart rate, hold both hands on the sensors or use a Bluetooth chest strap. The values are for reference only and not for medical use.

5.1 Selecting a Mode

From the start screen:

Press the MODE button or turn the knob

Select the desired mode:

QUICK START

TARGET (Time, Distance, Calories)

PROGRAM (1–16)

5.2 QUICK START

Select QUICK START and confirm with MODE

A 3-second countdown starts

The workout begins automatically

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

During the workout:

The target value counts down

When it reaches 0, a signal sounds for 3 seconds

The workout stops automatically

5.4 PROGRAM (Training Programs)

Select PROGRAM (1–16)

Set the workout time using the rotary knob

Press MODE to confirm

Start the workout

6. Notes

6.1 Power-saving mode

The display automatically enters sleep mode after 4 minutes of inactivity.

6.2 Ending the workout

Press and hold the MODE button to stop the workout and return to the mode selection screen.

6.3 Adjusting resistance

During the workout, the resistance level can be adjusted at any time using the rotary knob.

6.4 LED indicator based on RPM

0–59 RPM → no light

60–79 RPM → green

80–94 RPM → blue

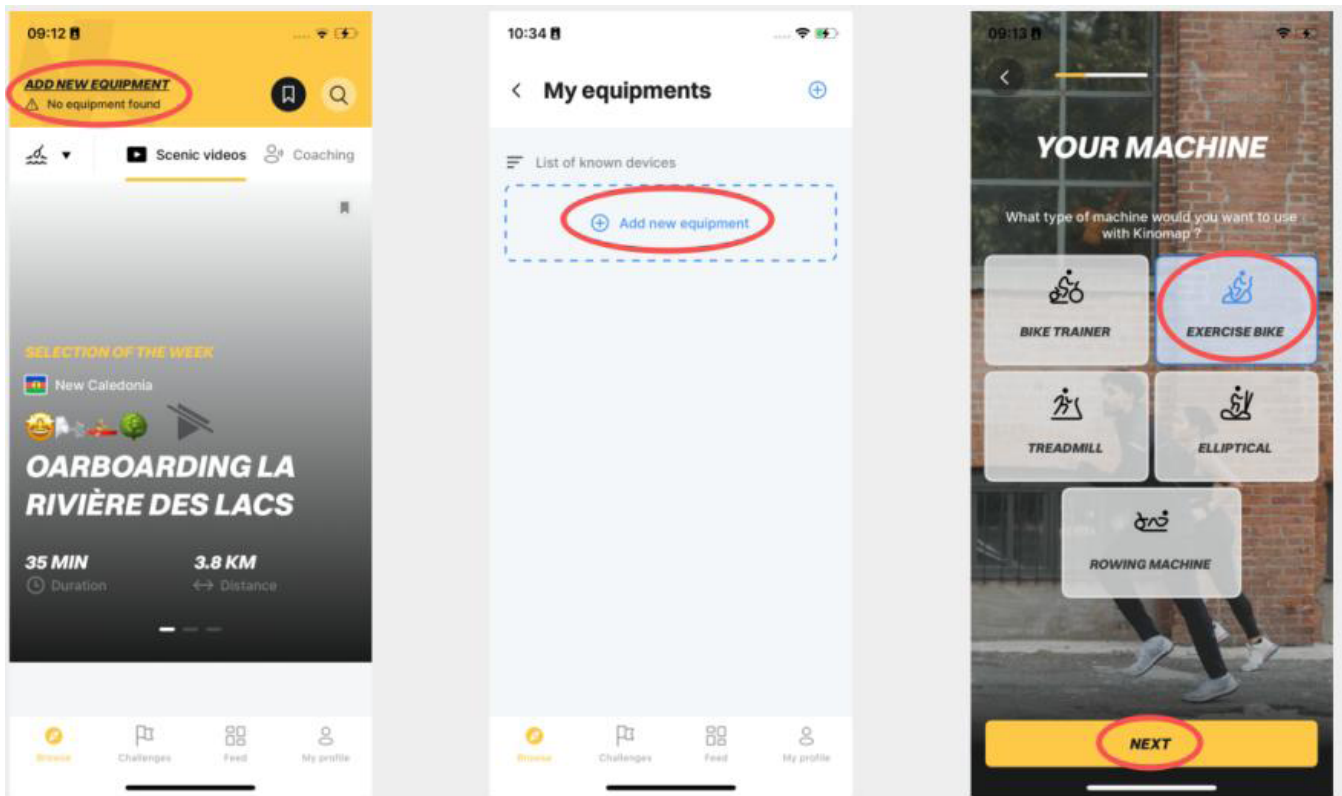
95–255 RPM → red

6.5 LED lighting (chain cover)

The light color can be changed using the button on the handlebar:

Green → Blue → Red → Off

KINOMAP KOPPLUNG



Bluetooth Functions

1.1 Connection and Data Transmission

To ensure that your training data is recorded accurately and reliably in the app, the training equipment and your smartphone must be connected via Bluetooth.

Important: Establish the connection before starting your workout. Only then will all data be recorded correctly and completely in the app.

Note: The “KINOMAP” app is regularly updated. Therefore, the following steps may vary slightly.

2.1 Download the App

Search for “KINOMAP” in the App Store or Google Play Store and install the app.

2.2 Setup

Open the app after installation

Register with your personal information

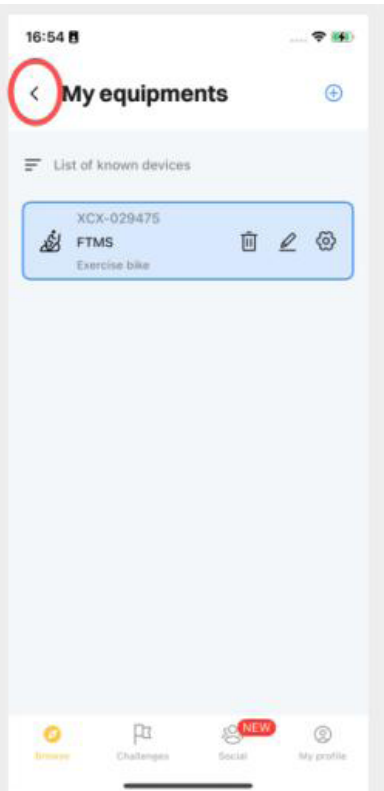
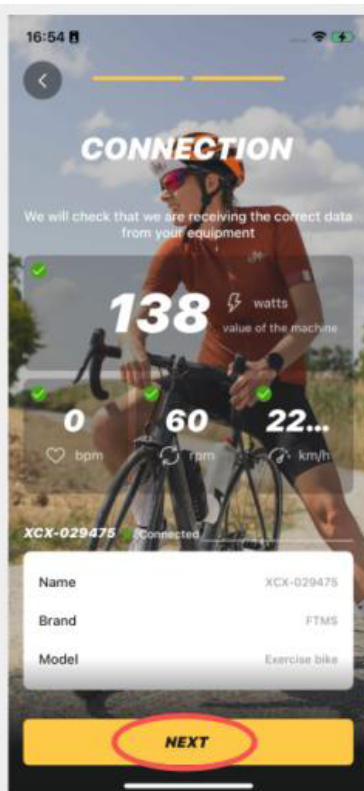
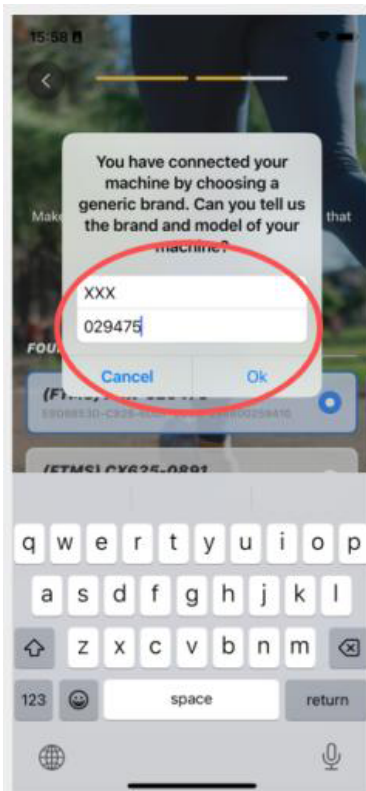
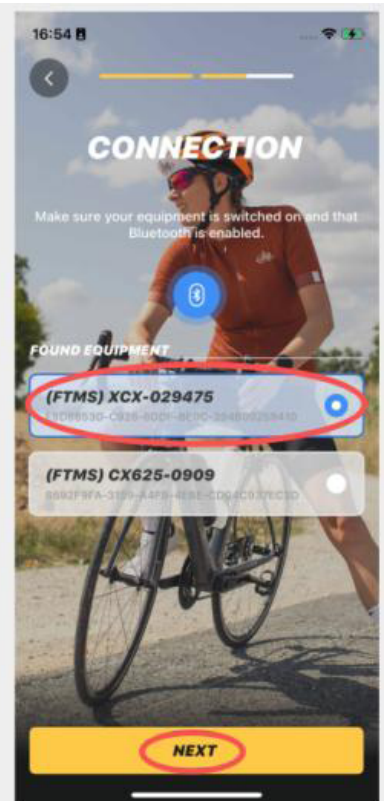
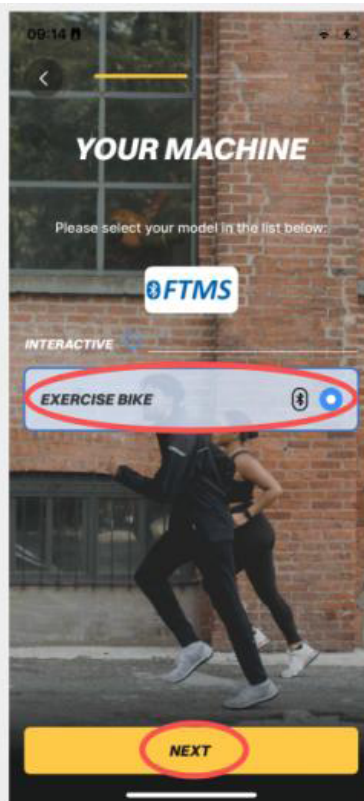
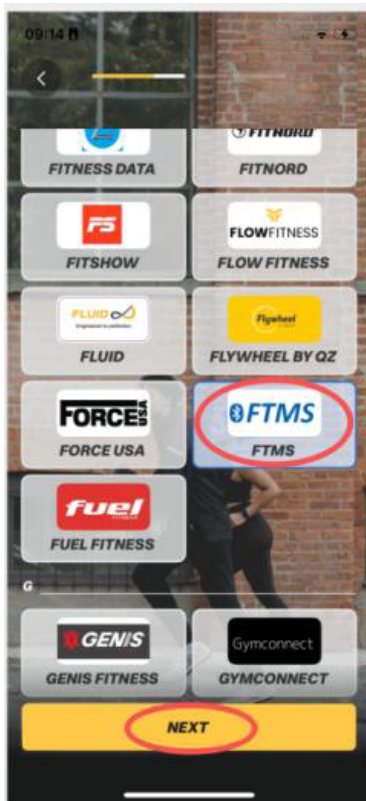
Enable Bluetooth on your smartphone

Make sure the training equipment is powered on and ready for use

2.3 Add Device

Then add your training equipment in the app (see the following steps).

KINOMAP KOPPLUNG



EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

This stage helps to get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

2. Exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your butt it is very important to maintain a steady tempo throughout.

3. cool down phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle Toning

To tone muscle while on your Crosstrainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight Loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

Slowly bend forward with your knees bent, letting your shoulders and back relax as you try to touch your toes. Go down as far as you can and hold the position for 15 seconds.



shoulder lift:

Lift your right shoulder up, towards your ear and hold the position for a moment. Then repeat the exercise with your left shoulder



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot.



Adductor stretch:

push down with elbows on knees very gently, keep back straight



Lateral stretching:

Stretch your arms upwards. Now try to stretch your right arm up as far as you can, feeling your right side stretch. Hold this position for a moment. Then repeat the exercise with your left arm.



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2002,

You have a legal warranty period of 2 years.

The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.

In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty period.

In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory

So-called reversal of the burden of proof for a period of 12 months after delivery of the product.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EU DECLARATION OF CONFORMITY (in accordance with EN ISO/IEC 17050-1:2010)

Manufacturer: AsVIVA Brands GmbH, Borsigstraße 4, 41542 Dormagen Germany

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

Product: Treadmill (with Bluetooth function)

Model: H12

Model number: BM740SP

Conformity Assessment Procedure: Module A – Internal production control. No notified body involved.

The object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonisation legislation:

1. Directive 2006/42/EC (Machinery Directive)
2. Directive 2014/30/EU (Electromagnetic Compatibility Directive)
3. Directive 2014/53/EU (Radio Equipment Directive)
4. Directive 2011/65/EU (RoHS Directive)
5. Regulation (EC) No 1907/2006 (REACH)

The following harmonised standards and technical specifications have been applied:

- EN ISO 20957-1:2013 (Stationary training equipment – General safety requirements)
- EN ISO 20957-5:2013
- EN ISO 12100:2010 (Risk assessment and risk reduction)

Electrical safety & EMC:

- EN 60335-1:2012 + A11:2014 (Safety of electrical appliances)
- EN 61000-6-1:2007 (EMC – Immunity for residential environments)
- EN 61000-6-3:2007 + A1:2011 (EMC – Emission standard for residential environments)

For radio (Bluetooth) functionality:

- EN 300 328 V2.2.2 (2.4 GHz ISM band transmission systems)
- EN 301 489-1 V2.2.3 (EMC for radio equipment – general requirements)
- EN 301 489-17 V3.2.4 (EMC for Bluetooth devices)
- EN 62479:2010 (Assessment of exposure to electromagnetic fields)

RoHS technical documentation:

- EN IEC 63000:2018

Company	Representative
AsVIVA Brands GmbH Borsigstraße 4 41541 Dormagen Germany E-Mail: service@asviva.de Phone: +49 (0) 2133 - 8688812 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2026.03.15