



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

P1



INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
TEILELISTE	6
MONTAGE.....	7
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	9
TRAININGSHINWEISE	11
MÖGLICHE ÜBUNGEN	12
WARTUNG UND PFLEGE	18
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	19
GARANTIEBEDINGUNGEN	20

TABLE OF CONTENT

WARRANTY TERMS	22
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	23
EXERCISE INSTRUCTIONS	25
PART LIST	27
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	28
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	30
EXERCISE SUGGESTIONS.....	31
WARRANTY DEVICE	37

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: service@asviva.de

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.



D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und 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, wodurch Unfälle entstehen können.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht während der Übung in den Bewegungsbereich 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 golt es dem Fuß einen festen Halt zu geben und eine rutschfeste Sohle zu tragen.
- 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.

Bedingungen

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

1. Sie sich in unserem Online-Shop als Kunde registriert haben,
2. das Produkt ausschliesslich zum privaten Gebrauch genutzt wird.

Gewerblicher Kauf und oder Nutzung von AsVIVA-Produkten führt zum Ausschluss der Garantie.

Muss das Produkt in der Garantie zur Reparatur eingeschickt werden, übernehmen wir als Hersteller die Transport und Versicherungskosten, es sei denn, es wird eine andere Versandart als die von uns vorgegebene verwendet.

Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Ist der Defekt / die Störung berechtigt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät von uns zurück. Ist der Defekt / die Störung aus folgenden Gründen nicht berechtigt, müssen wir Ihnen die angefallenden Kosten in Rechnung stellen:

- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Produkt geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung / Wartung und Pflege
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von unserem Support angewiesen oder autorisiert wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche
- Verschleißteile*

*(Zug-) Seile, Kugellager, Antriebs- und Laufriemen, Laufbretter, Laufrollen, (Sitz-) Polster, Zylinder, Griffe, Pedalriemen, Federn, Bremsbeläge, Pedale, Speichen, Felgen, Beleuchtung

Kaufbeleg & Seriennummer

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können.

Bitte halten Sie die Kundennummer und / oder Rechnungsnummer möglichst schon bei Kontaktaufnahme mit unserem Kundensupport bereit. Dies ermöglicht eine zeitnahe Bearbeitung.

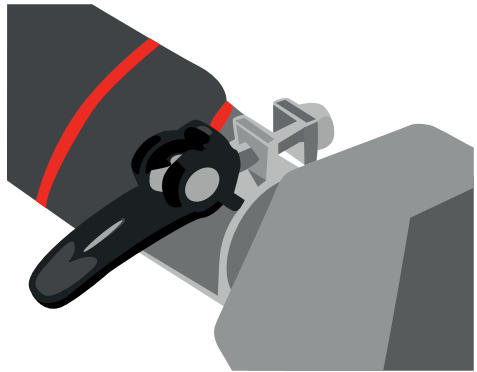
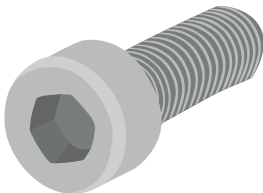
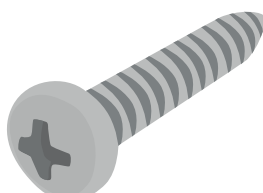
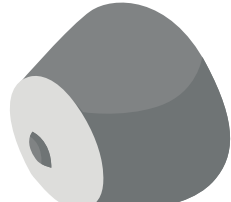
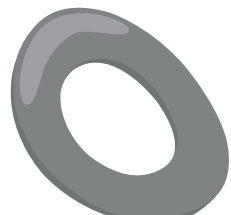
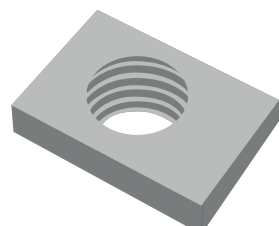
Service außerhalb der Garantie

Sollte Ihr AsVIVA Produkt auch nach Ablauf der Garantizeit bzw. außerhalb der gesetzlichen Gewährleistung einen Defekt / eine Störung aufweisen, wie z.B. Verschleißteile und Abnutzung, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wenden Sie sich auch hier bitte via Ticket an unseren Kundensupport. In diesem Fall sind alle anfallenden Kosten von Ihnen zu tragen.

Kundensupport: <https://www.asviva.de/kontakt>

Service Hotline: 02133 - 936 750 7

TEILELISTE

Teilenummer	Beschreibung	Menge	Skizze
1	Schnellspannsystem	1	
2	Inbusschraube	2	
3	Kreuzschlitzschraube	4	
4	Türrahmenhalterung PVC	2	
5	Gewölbte Unterlegscheibe	2	
6	Sicherungsbolzen Mutter	2	

MONTAGE

In nur wenigen Schritten ist Ihre Klimmzugstange bereit für Ihr erstes Workout.

Schritt 1



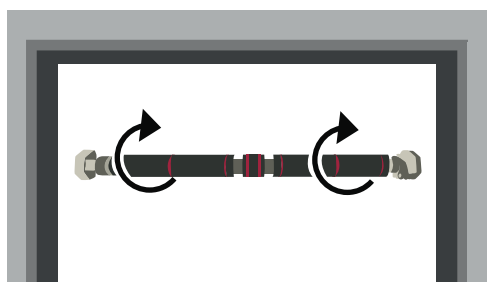
Suchen Sie sich eine geeignete Stelle, wo Sie einen Spalt von 60 cm und max 120 cm haben, um diesen dort fixieren zu können.

Umbedingt beachten, dass nicht jegliches Material für eine derartige Belastung geeignet ist.

Stein, Beton, Ziegel oder Türrahmen aus Massivholz sind hervorragend dafür geeignet.

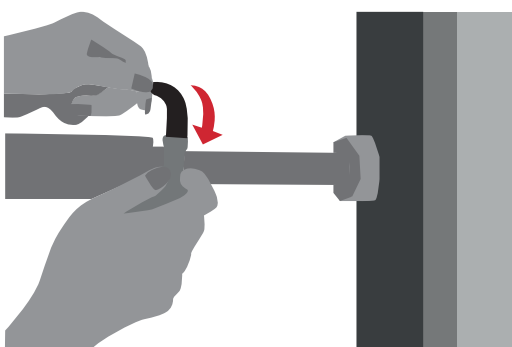
Leichte Baumaterialien wie z.B. Rehgipswände sind zu meiden, da diese in der Regel der Belastung nicht standhalten und dies zu Verletzungen führen kann.

Schritt 2



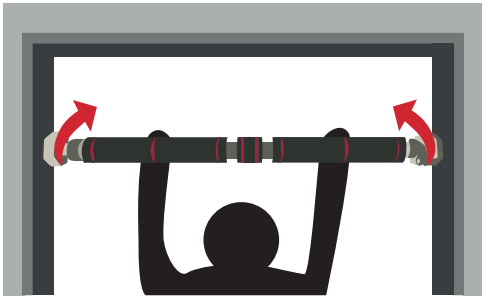
Positionieren Sie Ihre Klimmzugstange horizontal in der gewünschten Höhe zwischen dem gewählten Spalt (z.B. Türrahmen) und drehen anschliessend Ihre Stange im Uhrzeigersinn nach außen, bis diese fest sitzt.

Schritt 3



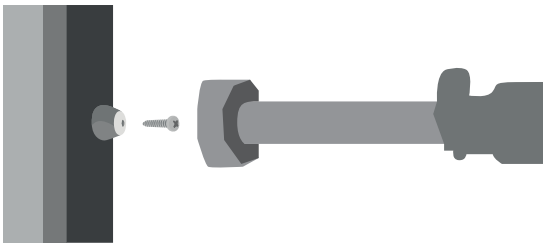
Fixieren Sie die linke und die rechte Seite Ihrer Klimmzugstange mit den Spannhelmen, damit sich die Stange während der Übung nicht lösen kann.

Schritt 4



Prüfen Sie die Klimmzugstange auf sicheren halt, indem Sie diese vorsichtig mit Ihrem gesamten Körpergewicht belasten. Sollten Sie das Gefühl haben, das es sicher sitzt, können Sie mit Ihrem Training beginnen.

Bitte beachten Sie folgendes:



Sie haben auch die Möglichkeit die Klimmzugstange mit den beigelegten Halterungen an den Türrahmen zu sichern. Diese können Sie mit Hilfe eines Kreuzschraubendrehers in den Türrahmen eindrehen. Damit wird die Klimmzugstange zusätzlich mit den Halterungen gegen das Abrutschen gesichert.

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:

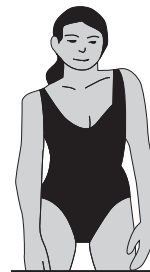
Zehen berühren:

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.



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.



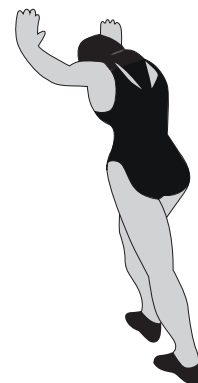
Seitliches Dehnen:

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

MÖGLICHE ÜBUNGEN

Beinheben



Betroffene Muskulatur Gerader Bauchmuskel

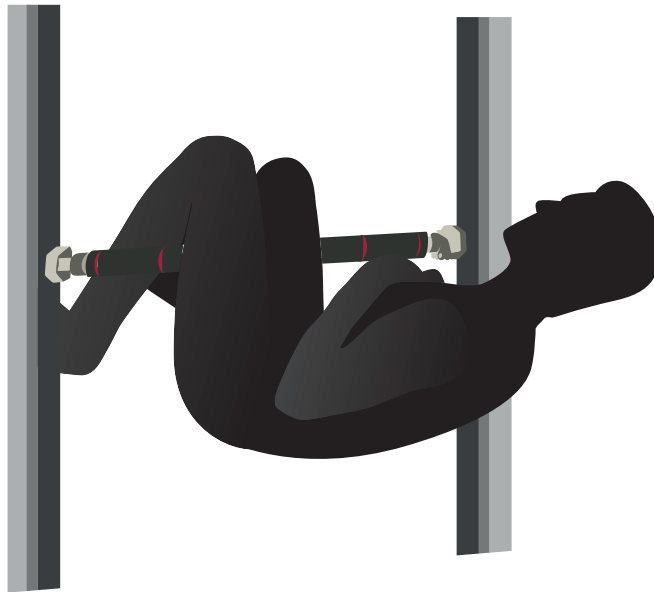
Ausführung

- Hängen Sie sich mit etwas weiter als schulterbreitem Griff und gestrecktem Körper an die Klimmzugstange. Die Knie sind angewinkelt.
- Heben Sie die Beine so weit in Richtung Brustkorb, dass sich die Oberschenkel etwa in paralleler Position zum Boden befinden.
- Senken Sie die Beine wieder in die Ausgangsposition ab.
- Atmen Sie beim Hochziehen aus.

Bitte beachten

- Schwingen Sie nicht mit den Oberkörper
- Sie können den Schwierigkeitsgrad wesentlich erhöhen, in dem Sie die Beine während der Übung nach vorne strecken

Hanging Crunses



Betroffene Muskulatur

Gerader Bauchmuskel

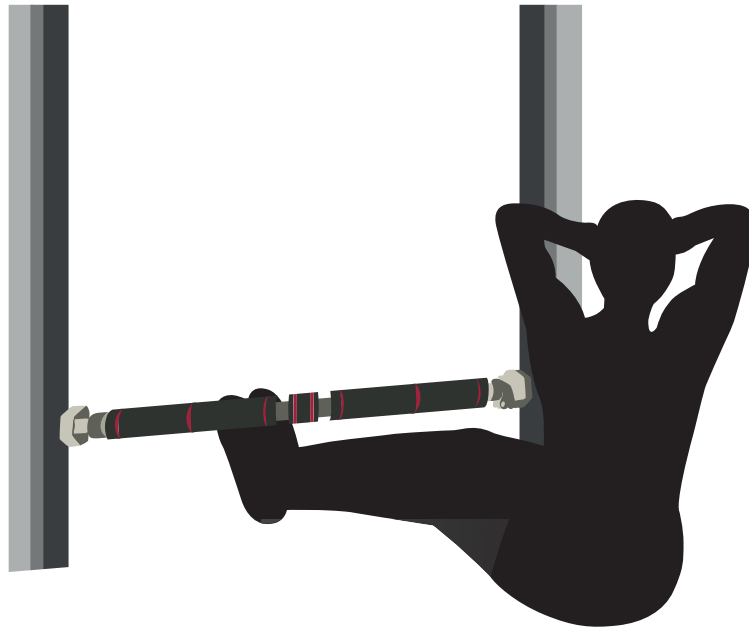
Ausführung

- Legen Sie Ihre Beine um die Klimmzugstange, das heisst die Kniekehlen umgreifen die Stange
- Lassen Sie Ihren Oberkörper kopfüber nach unten hängen und legen Sie Ihre Hände auf die Brust.
- Bewegen Sie sich mit Ihrem Körper nach oben bis kurz vor den Knien und halten Sie die Spannung einen Augenblick.
- Senken Sie Ihren Oberkörper wieder in die Ausgangsposition ab.
- Atmen Sie bei der Auf Bewegung aus.

Bitte beachten:

- Schwingen Sie nicht mit dem Oberkörper

Situps



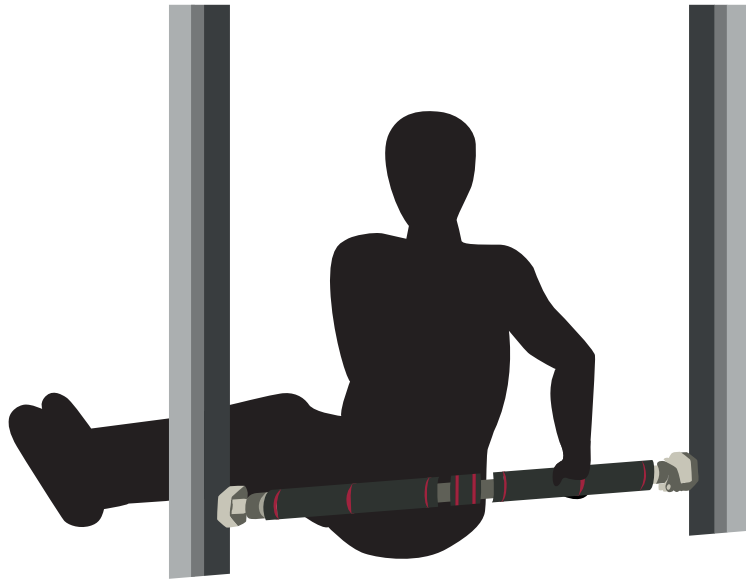
Betroffene Muskulatur

Gerader Bauchmuskel

Ausführung

- Legen Sie Ihre Füße unter die Klimmzugstange.
- winkeln Sie die Beine um 90 Grad an
- Den Bauch so anspannen, dass er während der gesamten Ausführung gerade bleibt und sich nicht einrollt.
- Die Bewegung erfolgt um das Hüftgelenk herum, so dass Sie in der Endposition mit senkrechten Oberkörper dasitzen.
- Die Oberarme während der Ausführung am Hinterkopf halten.
- Beim aufrichten Ausatmen, beim Absenken einatmen.

Trizeps



Betroffene Muskulatur

Trizeps

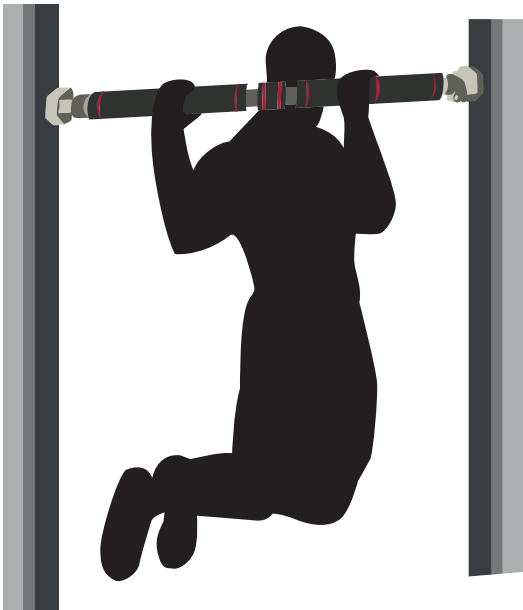
Ausführung

- Setzen Sie sich gerade auf den Boden, strecken Ihre Beine nach vorne hin aus und stellen die Füße sicher auf den Boden.
- Stützen Sie sich mit Ihren Händen auf die Klimmzugstange ab. Die Handflächen zeigen nach außen.
- Lassen Sie Ihren Körper langsam zum Boden herunter, bis die Arme einen 90 Grad Winkel darstellen.
- Drücken Sie nun Ihren Körper mit Ihren Armen in die Startposition zurück.

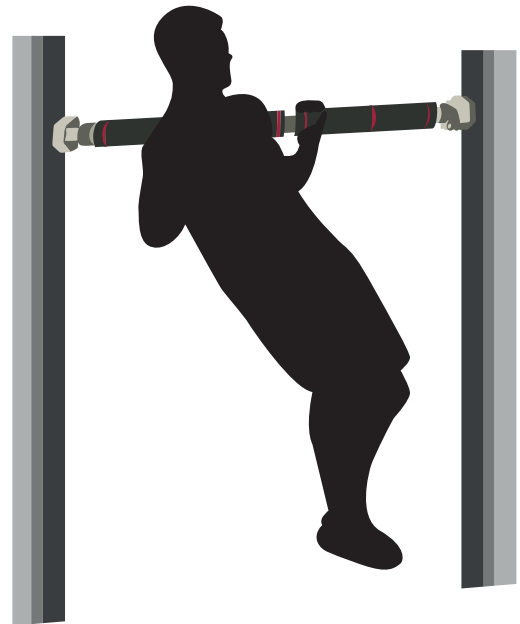
Bitte beachten

- Ihr Rücken muss bei der Ausführung gerade bleiben.

Klimmzug



Negativer Klimmzug



Betroffene Muskulatur

Viele Muskelgruppen werden gleichzeitig beansprucht, vornehmlich der große Rückenmuskel.

Ausführung

- Schulterbreiten Griff oben anlegen
- Ellenbogen gerade nach oben „in die Decke“ ziehen (vertikale Unterarme!)
- Auf dem Weg nach oben oder in der oberen Position – Ausatmen
- Bei Kinnhöhe oben kurz pausieren
- Lassen Sie sich kontrolliert, vertikal wieder herunter und lassen sich unten nicht „durchhängen“
- Wenn Sie sich auf dem Weg nach unten befinden – Einatmen
- wiederholen
- Ihre Beine balancieren bei Klimmzügen Ihren Körper aus
- Der Bauch sollte unter Spannung bleiben
- Tipp: Bei Unterhandgriff = viel stärkere Bizepsbeteiligung als bei Überhand-Griff

Dehnen



Betroffene Muskulatur

Beine

Ausführung

- Beine abwechselnd auf die Klimmzugstange legen und den Oberkörper nach vorne beugen

Bitte beachten

- Im Normalfall sollten Sie für die Dehnübungen der Beine rund 3-5 Minuten einplanen.

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.

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

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 Gerätes. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlich 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

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

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

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

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

Fehlerbeschreibungen

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

Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch. Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen).

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

GARANTIEINHABER

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

GARANTIEZEIT

Ab Übergabe / Abholung des Produktes beginnt die in unserem Online-Shop (www.asviva.de) hinterlegte Garantiezeit.

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

1. Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
2. Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness
3. Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich z.B. Fitnessstudio

GARANTIE-SERVICE

Während der Garantiezeit werden Produkte, welche aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte / Störungen aufweisen (kein Verschleiß), nach unserer Wahl repariert oder ersetzt.

Ersatzteile, welche bei der Erstmontage selbst anzubringen waren, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen.

Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Eine Instandsetzung bzw. ein Austausch in der Garantiezeit führt weder zu einer Verlängerung der Garantie noch wird die Garantie erneuert.

Bedingungen

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

1. Sie sich in unserem Online-Shop als Kunde registriert haben,
2. das Produkt ausschließlich zum privaten Gebrauch genutzt wird.

Gewerblicher Kauf und oder Nutzung von AsVIVA-Produkten führt zum Ausschluss der Garantie.

Muss das Produkt in der Garantie zur Reparatur eingeschickt werden, übernehmen wir als Hersteller die Transport und Versicherungskosten, es sei denn, es wird eine andere Versandart als die von uns vorgegebene verwendet.

Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Ist der Defekt / die Störung berechtigt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät von uns zurück. Ist der Defekt / die Störung aus folgenden Gründen nicht berechtigt, müssen wir Ihnen die angefallenen Kosten in Rechnung stellen:

- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Produkt geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung / Wartung und Pflege
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von unserem Support angewiesen oder autorisiert wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche
- Verschleißteile*

*(Zug-) Seile, Kugellager, Antriebs- und Laufriemen, Laufbretter, Laufrollen, (Sitz-) Polster, Zylinder, Griffe, Pedalriemen, Federn, Bremsbeläge, Pedale, Speichen, Felgen, Beleuchtung

Kaufbeleg & Seriennummer

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können.

Bitte halten Sie die Kundennummer und / oder Rechnungsnummer möglichst schon bei Kontaktaufnahme mit unserem Kundensupport bereit. Dies ermöglicht eine zeitnahe Bearbeitung.

Service außerhalb der Garantie

Sollte Ihr AsVIVA Produkt auch nach Ablauf der Garantizeit bzw. außerhalb der gesetzlichen Gewährleistung einen Defekt / eine Störung aufweisen, wie z.B. Verschleißteile und Abnutzung, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wenden Sie sich auch hier bitte via Ticket an unseren Kundensupport. In diesem Fall sind alle anfallenden Kosten von Ihnen zu tragen.

Kundensupport: <https://www.asviva.de/kontakt>

Service Hotline: 02133 - 936 750 7

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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

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

1. Is a specific part damaged

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

2. Is there a fault with the unit?

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



D-41542 Dormagen

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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- The safety level of the device can only be held if it is regularly tested for damage and wear. Particular attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the moving elements.
- If you pass this device or use it by another person, make sure that the user is aware of the contents of this manual.
- This unit can only be used by one person to exercise
- Check that all screws, bolts and other connections are firmly seated before using them for the first time and then at regular intervals.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the unit before starting the workout.
- Exercise only on the device if it works properly.
- Defective parts must be exchanged immediately and / or the appliance cannot be used until the maintenance.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibilities because, due to the child's natural playfulness and the ability to experiment, the children will be faced with situations for which the training equipment is not built.
- When you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should supervise the children, if necessary, and should point out the correct use of the appliance. As a toy, the training equipment is by no means suitable.
- When installing the unit, please ensure that there is sufficient clearance in each direction.
- Children should not be near the unit unattended, as they can use the unit in a kind and fashion due to their natural play, for which it is not intended and can cause accidents.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not extend into the range of motion during the exercise and interfere with the flow.
- When setting up the appliance, make sure that the appliance is stable and possibly ground unevenness are compensated for.
- Always wear training clothes and shoes that are suitable for a fitness training when you are working on the device. The clothing must be designed in such a way that it cannot get stuck anywhere during the workout due to its shape. The shoes should be chosen according to the training device, give the foot a firm hold and have a non-slip sole.
- In general, you should consult your doctor before taking a training course. He can provide you with concrete information about the stress intensity that is appropriate for you and give you tips on training and nutrition.

Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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

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

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 120kg

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

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

Weight Loss

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

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:**

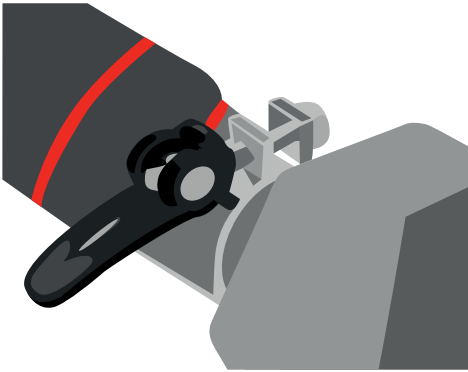
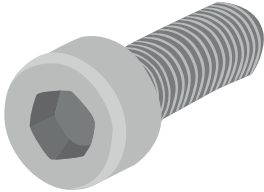
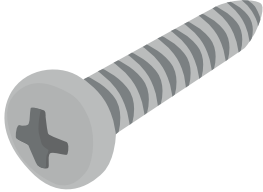
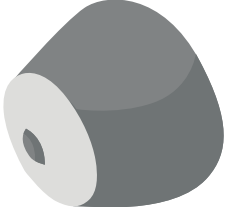
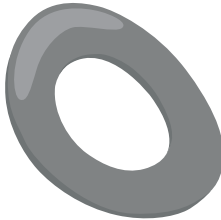
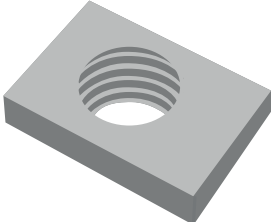
Stretch your arms upwards. Now try to stretch your right arm up as far as you can, feeling your right side stretch. Hold this position for a moment. Then repeat the exercise with your left arm.

**Gastrocnemius stretch:**

keep knee straight and heel down, feet facing forward



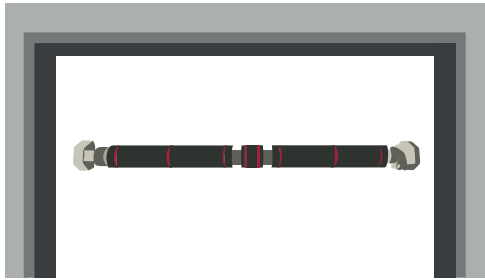
PART LIST

Partnumber	Description	quantity	Sketch
1	quick-release system	2	
2	hexagon bolt	2	
3	crosshead screw	4	
4	doorframe bracket PVC	2	
5	curved washer pvc	2	
	safety bolt nut		

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

In just a few steps your chin-up bar is ready for your first workout

Step 1

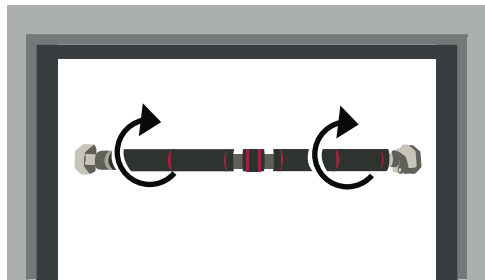


Find a suitable spot where you have a gap of minimum 60 and maximum 120 cm to fix it there.

Please note that not all materials are suitable for high loads.
Stone, concrete, brick or door frames (solid wood) are ideal for this.

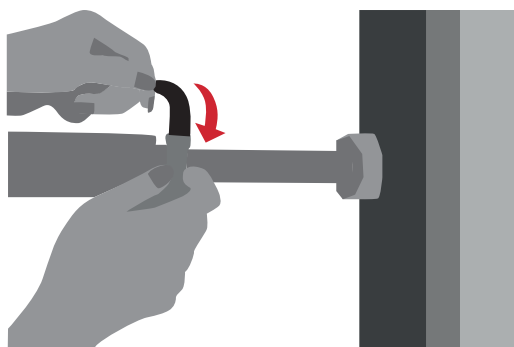
Lightweight materials like rehogypsum walls are not usable for the chin-up bar and should be avoided. Otherwise, it can lead to injury.

Step 2



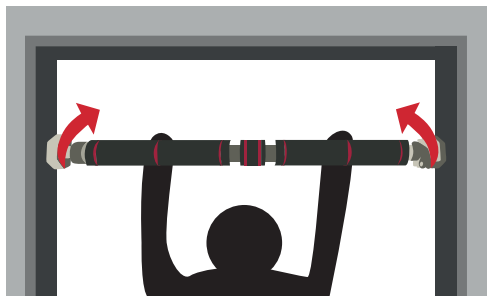
Position your chin-up bar horizontally at the desired height between the selected gap (e.g. door frame) and then turn your bar clockwise outward until it is firmly seated.

Step 3



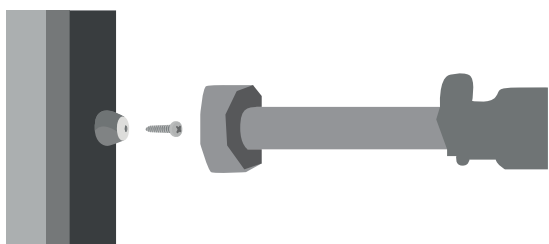
Fix the rotatable sides of the bar with the tension lever, so these will not come loose during exercise.

Step 4



Test the stability of the bar carefully with your body weight. When the chin-up bar is fixed well, you can start with your exercise.

Please note



You have the option to fix the bar with the enclosed brackets. You can attach this brackets by using a croshead screwdriver. In this case the chin-up bar is secured against slipping.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

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

Weight Loss

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

EXERCISE SUGGESTIONS

Leg raises



Used muscles

abdominal muscle

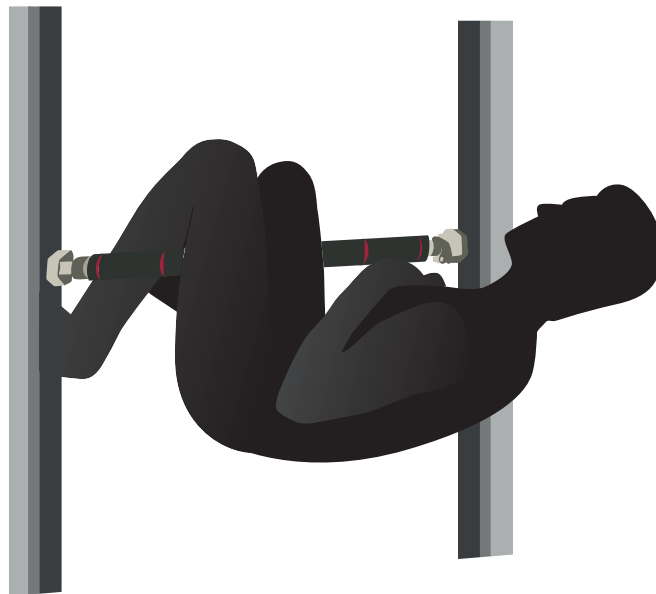
Execution

- Hang on to the chin-up bar with something wider than a shoulder-width grip and stretched body. The knees are bent
- Lift your legs towards the chest, so that the thighs are approximately parallel to the floor.
- Lower your legs back to their starting position.
- Exhale while pulling up.

Please note

- Do not swing your upper body.
- You can significantly increase the level of difficulty by stretching your legs forward during the exercise.

Hanging Crunches



Used muscles

abdominal muscle

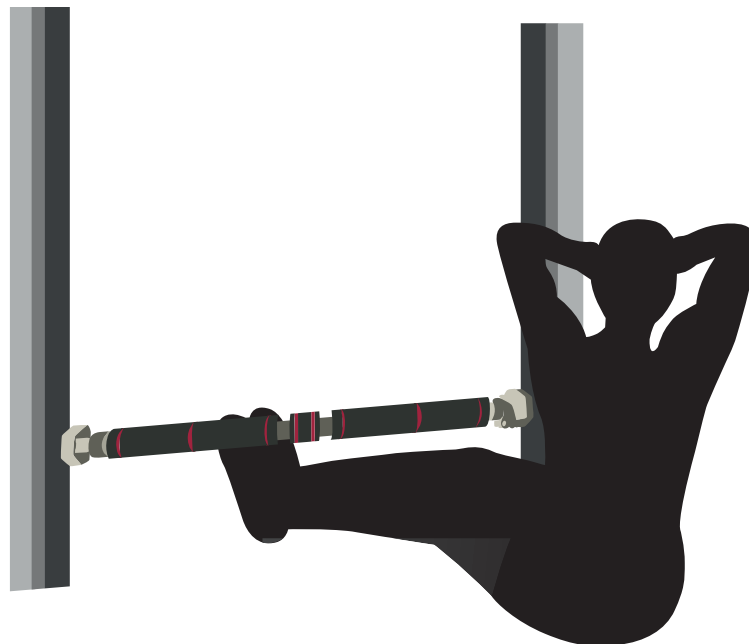
Execution

- Put your legs around the chin-up bar, which means the knees surround the bar.
- Let your upper body hang downside down and place your hands on the chest.
- Move your body up to just before your knees and hold the tension for a moment.
- Lower your upper body back to its starting position
- Exhale while on the move.

Please note

- Do not swing your upper body

Situps



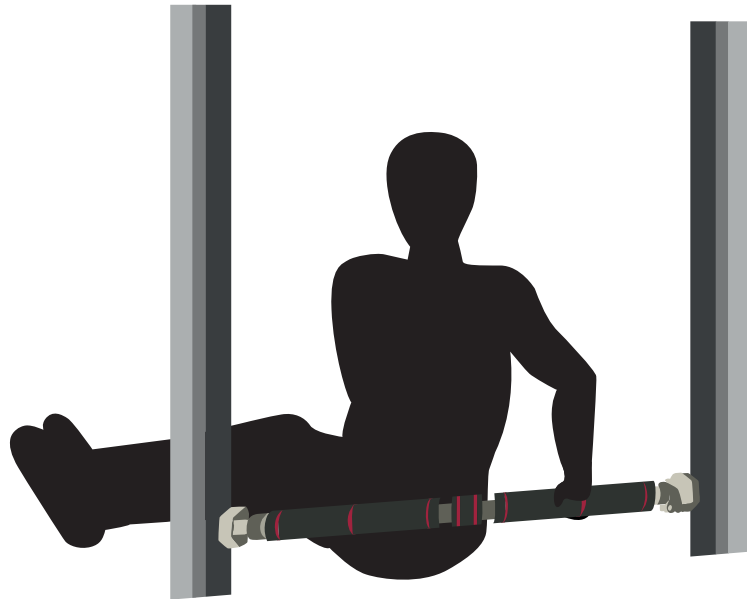
used muscles

abdominal muscle

Execution

- Put your feet under the chin-up bar.
- Angels your legs by 90 degrees.
- Tense your abdominal muscle, so that it stays straight during the entire run.
- The movement takes place around the hip joint, so that you sit in the end position with vertical upper body.
- Keep the upper arms at the back of the head during execution.
- When raising , exhale, inhale when lowering.

Triceps



Used muscles

Triceps

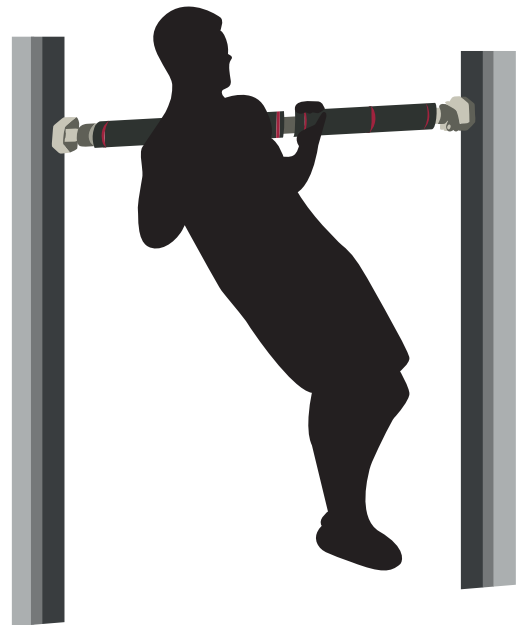
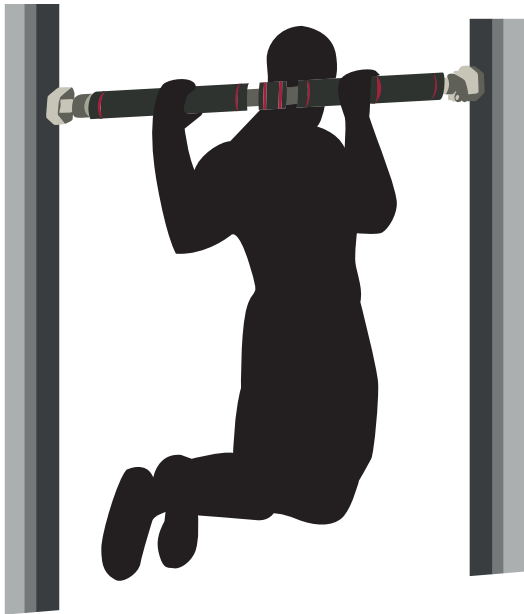
Execution

- Just sit on the floor, stretch your legs forward and put the feet safe on the floor.
- Place your hands on the chin-up bar, the palm is faced backside.
- Slowly lower your body to the floor until your arms reach 90 degrees.
- Now push your body back to the starting position with your arms.

Please note

- Keep your back straight.

Pull-ups



Used muscles

Abdominal muscle groups will be demanded, primarily the back muscle.

Execution

- Apply shoulder width at the top
- Elbows straight up
- On the way up or in the upper position - exhale
- Pause briefly at chin height at the top
- Let yourself be controlled, vertically down again
- not sag
- When you are on the way down - inhale
- repeat
- Your legs balance your body in pull-ups
- The belly should stay under tension
- Tip: Underhand grip = much stronger biceps involvement than overhand grip

Stretch



Used muscles

Legs

Execution

- Lay your legs alternately on the chin-up bar and bend your upper body forwards

Please note

- Normally, you should plan for the stretching exercises of the legs around 3-5 minutes.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

So-called reversal of the burden of proof for a period of 6 months after delivery of

the product. This means that the seller is responsible for proving, if an error occurs,

That the defect was not present at the time of handing over and was not caused by improper use, function-related wear or abuse.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team