



# VIVA

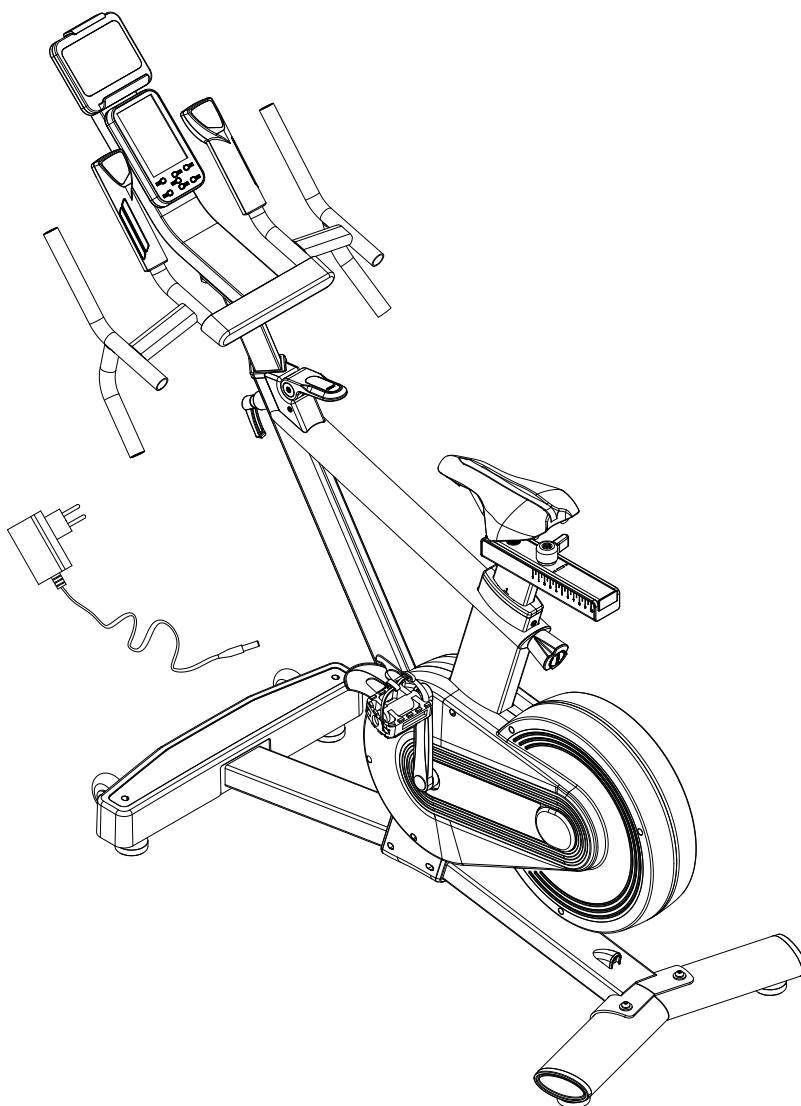
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

## BENUTZERHANDBUCH / MANUAL



Produktinfo

# S18



VERSION: V1

[www.AsVIVA.de](http://www.AsVIVA.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN .....       | 3  |
| WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT .....  | 4  |
| WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....      | 5  |
| EXPLOSIONSZEICHNUNG.....                | 7  |
| TEILELISTE .....                        | 9  |
| MONTAGE.....                            | 11 |
| HINWEISE ZUR NUTZUNG .....              | 14 |
| TRANSPORT .....                         | 17 |
| KINOMAP KOPPLUNG .....                  | 25 |
|                                         |    |
| WARRANTY TERMS .....                    | 33 |
| IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT ..... | 34 |
| ASSEMBLY .....                          | 36 |
| INSTRUCTIONS FOR USE .....              | 39 |
| TRANSPORT .....                         | 42 |
| CONSOLE .....                           | 43 |
| EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG .....          | 54 |

# GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

## WICHTIG

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

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

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

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



AsVIVA Brands GmbH  
Borsigstraße 4  
D-41541 Dormagen

E-Mail: [support@asviva.de](mailto:support@asviva.de)  
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

# WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

Sollte dennoch ein Fehler auftreten, Ihnen das Produkt nicht zusagen oder sollten Sie Anmerkungen und Vorschläge haben, so bitten wir Sie nicht zu zögern und Kontakt mit unserem Support unter [support](#) aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

## WAS IST ZU BEACHTEN?

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

### Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES  
WIDERRUFS  
IN UNSEREM HAUSE



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



EINGANGSPRÜFUNG  
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT  
AUF DIE URSPRÜNGLICHE  
ZAHLUNGSART



### Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER  
FEHLERMELDUNG UND  
AUSWERTUNG DIESER  
IN UNSEREM HAUSE



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



REPARATUR IN  
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN  
UND ANLIEFERUNG  
FREI BORDSTEINKANTE



# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

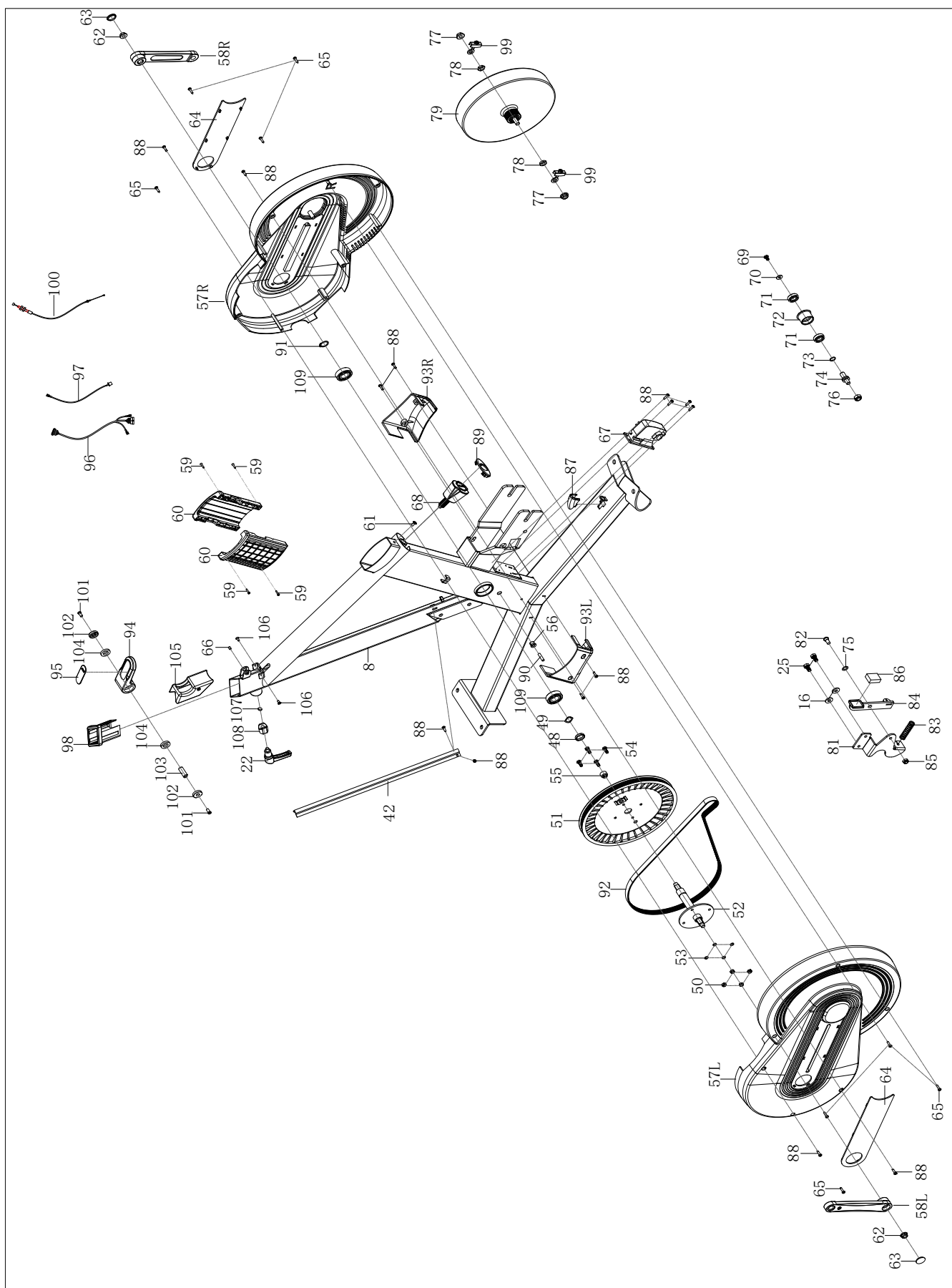
Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes anziehen beeinträchtigt wird.

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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes 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.

This exploded view diagram illustrates the assembly of a stationary bike. The main frame (1) is shown with various components like the handlebars (2), seat (23), and pedals (39L, 39R). The flywheel (8) is a central component. The diagram includes numerous numbered parts (1-88) and labels (1a, 1b, 1c, 11L, 11R, 112L, 112R, 113, 12L, 12R, 12b, 12c, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39L, 39R, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 50) indicating the location and assembly order of each part. The diagram shows the bike's frame, handlebars, seat, pedals, flywheel, and various adjustment mechanisms.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG

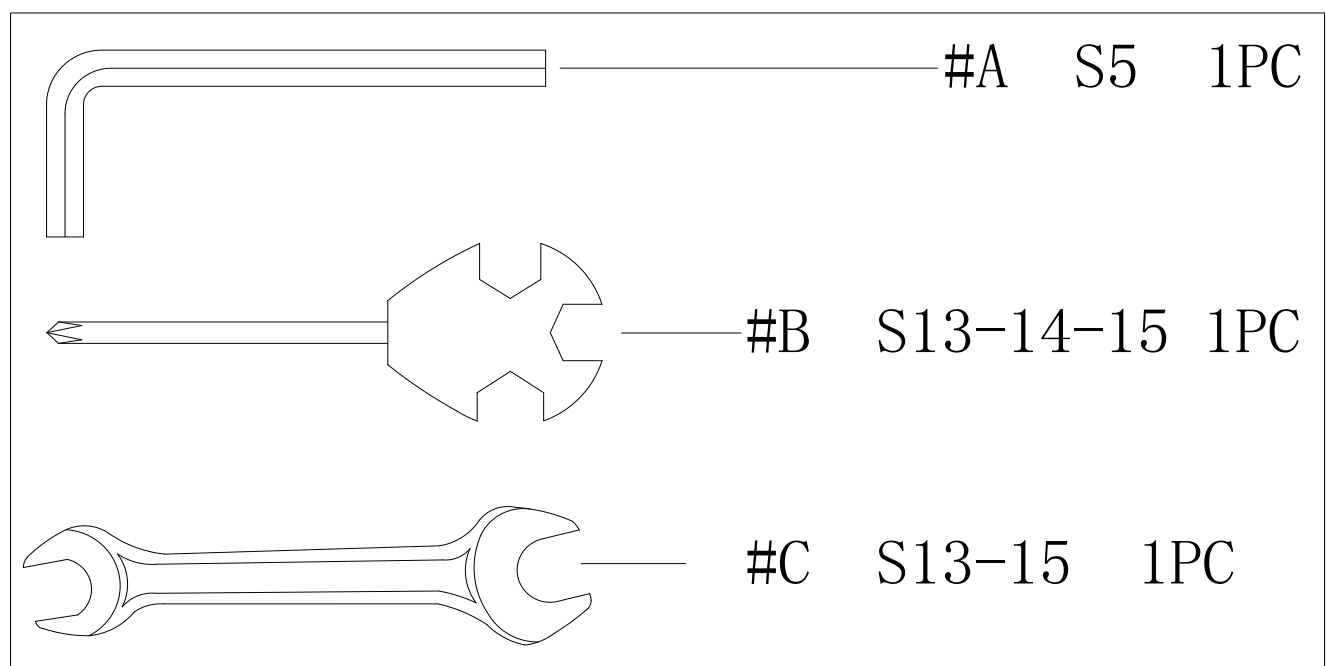


# TEILELISTE

| Nr.    | Beschreibung                          | Menge | Nr.    | Beschreibung                    | Menge |
|--------|---------------------------------------|-------|--------|---------------------------------|-------|
| 1      | CONSOLE                               | 1     | 40     | Front Stabilizer Cover          | 1     |
| 2      | IPAD holder                           | 1     | 41     | Washer d6*Φ12*1.0               | 1     |
| 3      | Console Post                          | 1     | 42     | brake line groove               | 1     |
| 4      | Handlebar                             | 1     | 43     | Rear Stabilizer                 | 1     |
| 5      | Handlebar post                        | 1     | 44     | End cup                         | 2     |
| 6      | Washer d8*Φ16*1.5                     | 6     | 45     | Square End cup                  | 2     |
| 7      | Cap Nut M8*H16*S13                    | 2     | 46     | Nut M8*H5.5*S14                 | 4     |
| 8      | Main frame                            | 1     | 47     | Adjustable footpad φ52*18*M8*25 | 4     |
| 9      | End cup                               | 1     | 48     | Bushing φ20.1*φ25*4.0           | 1     |
| 10     | Bolt M4*40*20*Φ10.5                   | 8     | 49     | Wave Washer d20*Φ26*0.3         | 1     |
| 11 L/R | Handle pulse bottom cover             | 2     | 50     | Nut M6*H6*S10                   | 5     |
| 12 L/R | Handle pulse top cover                | 2     | 51     | Belt Plate                      | 1     |
| 13     | handlebar cover                       | 1     | 52     | Centre Shaft Join               | 1     |
| 14     | Bolt M8*20*S5                         | 4     | 53     | Washer d6                       | 4     |
| 15     | Spring washer D8                      | 8     | 54     | Bolt M6*16*S5                   | 4     |
| 16     | Washer d8*Φ20*2                       | 6     | 55     | Round magnet φ15*7              | 1     |
| 17     | Bolt M5*18*φ8                         | 6     | 56     | Grommet                         | 1     |
| 18     | Bolt ST4.2*16*Φ8                      | 2     | 57 L/R | Chain cover                     | 2     |
| 19     | Bolt ST4.0*25*Φ7                      | 4     | 58 L/R | Crank                           | 2     |
| 20     | Bolt M6*15*Φ12*S4                     | 4     | 59     | Bolt ST3*16*φ5.6                | 4     |
| 21     | Bolt M5*10*S4                         | 1     | 60     | Bushing                         | 2     |
| 22     | L type knob                           | 1     | 61     | Bolt M5*10*Φ9.5                 | 1     |
| 23     | Saddle                                | 1     | 62     | Nut M10*1.25*H7.5*S14           | 2     |
| 24     | Front Stabilizer                      | 1     | 63     | Crank coverΦ25*7                | 2     |
| 25     | Bolt M8*16*S13                        | 6     | 64     | decorative cover                | 2     |
| 26     | Handlebar Of Horizontal Saddle tube   | 1     | 65     | Bolt ST4.2*19*Φ8                | 8     |
| 27     | Locking Core                          | 1     | 66     | Bolt M5*8*S2.5                  | 1     |
| 28     | Limiter Pin                           |       | 67     | Motor                           | 1     |
| 29     | Bolt M4*12*φ7                         | 2     | 68     | Knob                            | 1     |
| 30     | Limiter                               | 1     | 69     | Bolt M6*10*S10                  | 1     |
| 31     | Rubberφ11*φ8*3                        | 1     | 70     | Washer d6*Φ13*1.5               | 1     |
| 32     | Horizontal Saddle Tube                | 1     | 71     | Bearing 6001                    | 2     |
| 33     | Rubber Paste 2*29*19                  | 1     | 72     | Idler                           | 1     |
| 34     | Bolt M8*42*15*S5                      | 2     | 73     | Spring washer d12*Φ15.5*0.3     | 1     |
| 35     | Bearing 608                           | 4     | 74     | Idler Shaft                     | 1     |
| 36     | Roller                                | 2     | 75     | Spring washer d10*Φ16*0.5       | 1     |
| 37     | Fixed Plate of Horizontal saddle tube | 1     | 76     | Nut M10*H9.5*S17                | 1     |
| 38     | Saddle Tube                           | 1     | 77     | Nut M10*1*H8*S15                | 2     |
| 39 L/R | Pedal                                 | 2     | 78     | Nut M10*1*H5*S17                | 2     |
|        |                                       |       | 79     | Flywheel                        | 1     |
|        |                                       |       | 80     | Adaptor                         | 1     |

# TEILELISTE

| Nr.    | Beschreibung            | Menge | Nr. | Beschreibung             | Menge |
|--------|-------------------------|-------|-----|--------------------------|-------|
| 81     | Emergency brake bracket | 1     | 99  | Chain Bolt               | 2     |
| 82     | Bolt M8*12*Φ10*5.5*S5   | 1     | 100 | trimming brake           | 1     |
| 83     | Compression spring      | 1     | 101 | Bolt M6*12*Φ8.5          | 2     |
| 84     | Emergency brake lever   | 1     | 102 | Lever End Cap Line       | 2     |
| 85     | Nut M8*H7.5*S13         | 1     | 103 | brake shaft              | 1     |
| 86     | Brake pads              | 1     | 104 | Limiting EVA             | 2     |
| 87     | Cover                   | 1     | 105 | Brake Hood               | 1     |
| 88     | Bolt ST4.2*16*Φ8        | 16    | 106 | Bolt M4*10*Φ8            | 2     |
| 89     | End cup                 | 1     | 107 | Round magnet Φ10*3       | 1     |
| 90     | Sensor                  | 1     | 108 | Compression block        | 1     |
| 91     | C-clip D20*1.0          | 1     | 109 | Bearing 6004 d20*D42*B12 | 2     |
| 92     | Peel 6PJ450             | 1     | 110 | saddle slider            | 1     |
| 93 L/R | Stabilizer Cover        | 2     | 111 | front packaging tube     | 1     |
| 94     | brake lever             | 1     | 112 | Packing Tube             | 2     |
| 95     | brake cover             | 1     | L/R |                          |       |
| 96     | Trunk wire 3            | 1     | 113 | Trunk wire 1             | 1     |
| 97     | Power line              | 1     | 114 | Trunk wire 2             | 1     |
| 98     | Bushing 1               | 1     | 115 | handlebar pad            | 1     |
|        |                         |       | 116 | Bolt ST4.2x12xΦ8         | 2     |
|        |                         |       | A   | Wrench S5                | 1     |
|        |                         |       | B   | Spanner S13-14-15        | 1     |
|        |                         |       | C   | Spanner S13-15           | 1     |



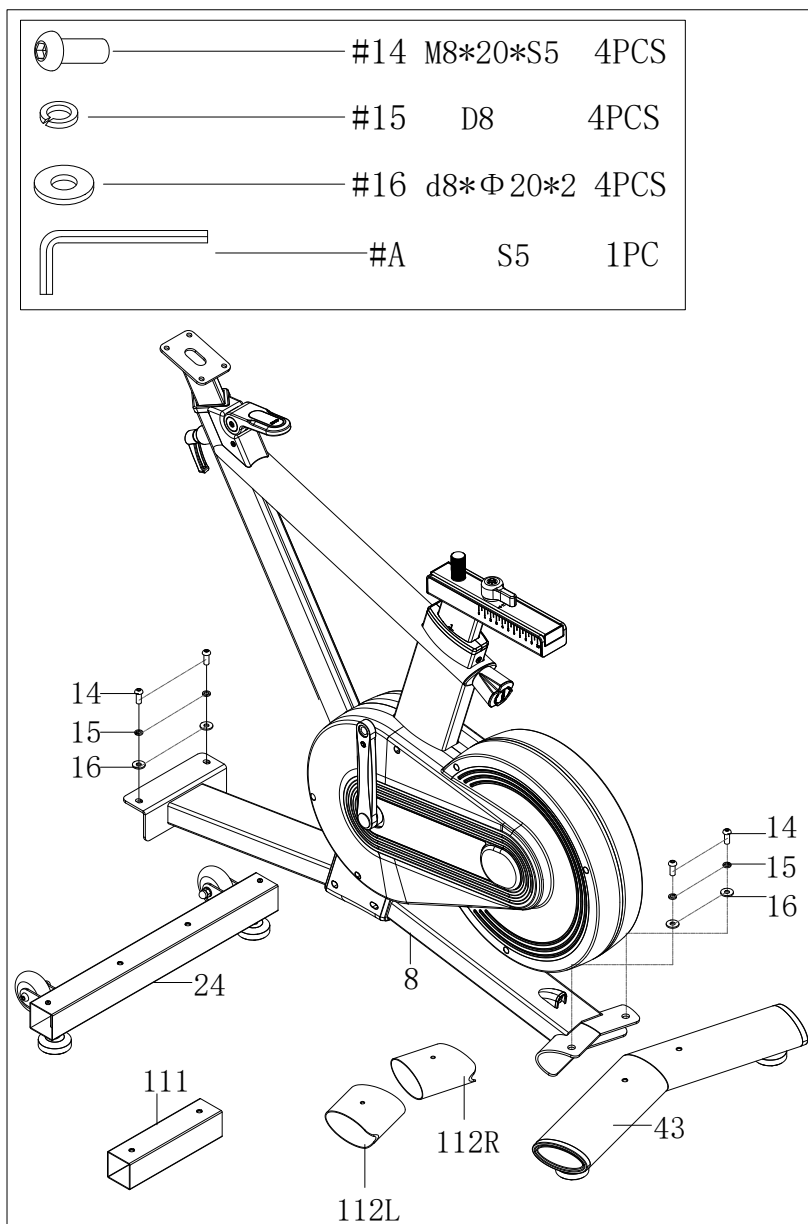
# MONTAGE

## WARNUNG!:

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

## BEACHTEN SIE:

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



## Befestigen der Stabilisatoren am Hauptrahmen

### Schritt A

Lösen und entfernen Sie mit dem Schraubenschlüssel (A) alle vormontierten Schrauben (14), Federringe (15) und Unterlegscheiben (16) vom Hauptrahmen (8).

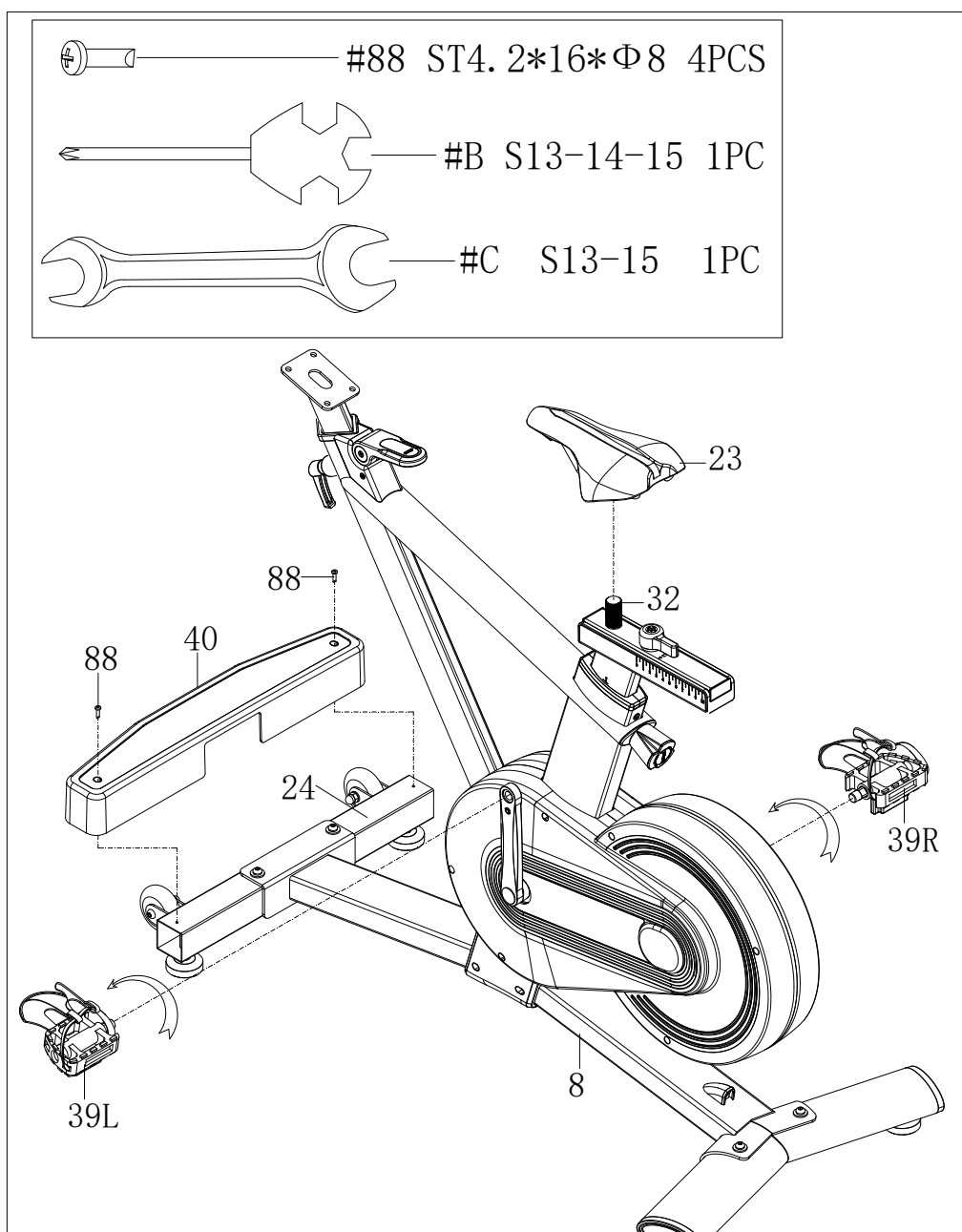
Entfernen Sie anschließend die Transportrohre (111 und 112L/R).

### Schritt B

Setzen Sie den vorderen Standfuß (24) und den hinteren Standfuß (43) an den Hauptrahmen (8).

Befestigen Sie beide mit den zuvor entfernten Schrauben, Federringen und Unterlegscheiben.

# MONTAGE



## Schritt A

Lösen Sie die Schrauben (88) am vorderen Standfuß (24) mit dem Schraubenschlüssel (B).  
Setzen Sie die Abdeckung des vorderen Standfußes (40) am Hauptrahmen (8) ein und befestigen Sie sie wieder mit den Schrauben (88).

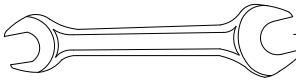
## Schritt B

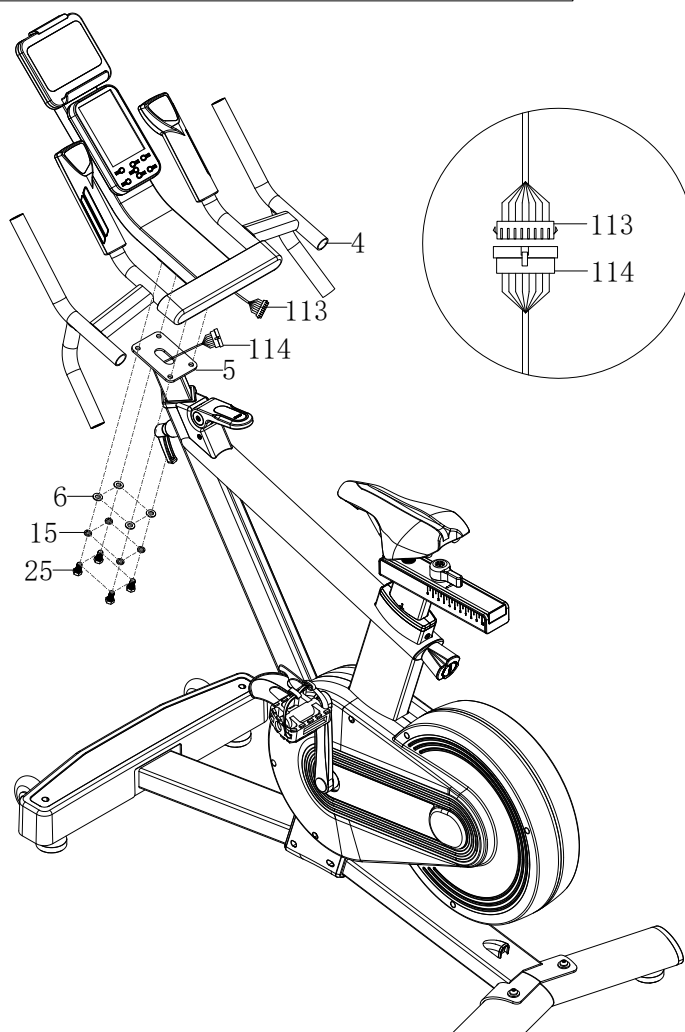
Montieren Sie die Pedale (39L/R) am Hauptrahmen (8).  
Ziehen Sie diese mit dem Schraubenschlüssel (C) fest.

## Schritt C

Befestigen Sie den Sattel (23) an der waagerechten Sattelstange (32).  
Ziehen Sie die Verbindung mit dem Schraubenschlüssel (C) fest.

# MONTAGE

|                                                                                   |     |            |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|------|
|  | #25 | M8*16*S13  | 4PCS |
|  | #15 | D8         | 4PCS |
|  | #6  | d8*Φ16*1.5 | 4PCS |
|  | #C  | S13-15     | 1PC  |



## Schritt A

Lösen und entfernen Sie die vormontierten Schrauben (25), Federringe (15) und Unterlegscheiben (6) vom Lenker (4) mit dem Schraubenschlüssel (C).

## Schritt B

Verbinden Sie die beiden Kabel (113 und 114) miteinander.

Führen Sie die Verbindung anschließend vorsichtig in die Öffnung am unteren Lenkerrohr (5).

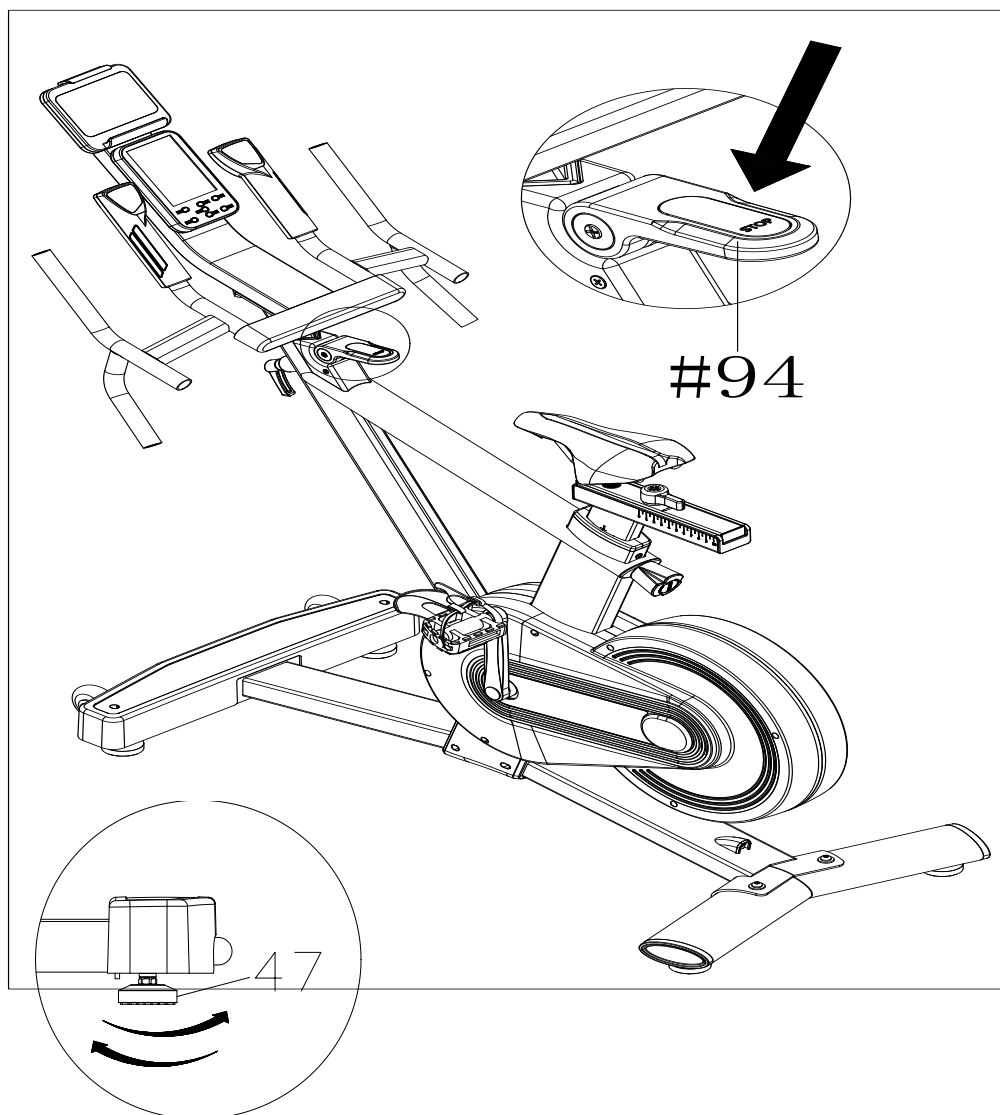
## Schritt C

Setzen Sie den Lenker (4) auf das Lenkerrohr (5).

Befestigen Sie ihn mit den Schrauben (25), Federringen (15) und Unterlegscheiben (6) und ziehen Sie alles mit dem Schraubenschlüssel (C) fest.

Montage abgeschlossen!

# HINWEISE ZUR NUTZUNG



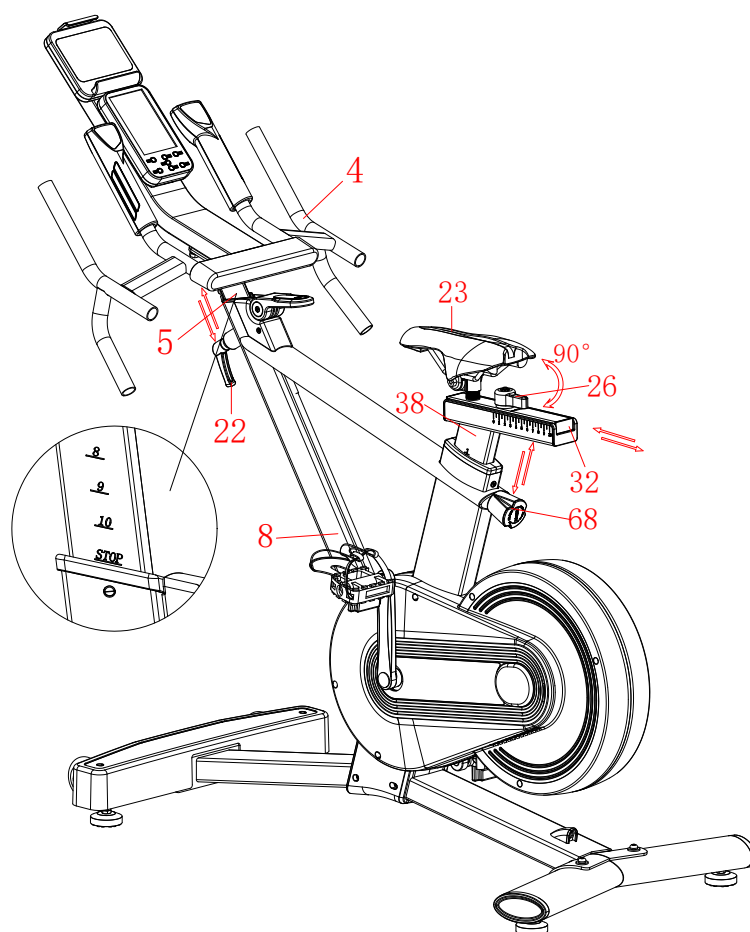
## Hinweis zur Sicherheit und Einstellung

Drücken Sie den Bremshebel (94), um das Gerät im Notfall sofort zu stoppen. Betätigen Sie die Bremse immer, wenn Sie die Bewegung anhalten möchten. Stoppen Sie nicht ohne zu bremsen – durch die Schwungmasse kann es sonst zu Verletzungen (z. B. an den Knien) kommen.

Steht das Gerät auf einem unebenen Untergrund, stellen Sie die Standfüße (47) entsprechend ein, um einen sicheren und stabilen Stand zu gewährleisten.

Steht das Gerät auf einem unebenen Untergrund, stellen Sie die Standfüße (47) entsprechend ein, um einen sicheren und stabilen Stand zu gewährleisten.

# HINWEISE ZUR NUTZUNG



## Sattel einstellen (Höhe):

Drehen Sie den Drehknopf (68) gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen.

Stellen Sie den Sattel (23) zusammen mit der Sattelstange (38) nach oben oder unten ein.

Sobald die Markierung „MAX“ sichtbar ist, darf der Sattel nicht weiter herausgezogen werden (höchste Position).

Drehen Sie den Drehknopf (68) anschließend im Uhrzeigersinn wieder fest.

## Sattel einstellen (Abstand):

Drehen Sie den Griff an der horizontalen Sattelstange (26) gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen.

Verschieben Sie den Sattel nach vorne oder hinten entlang der Sattelstange (32).

Drehen Sie den Griff danach im Uhrzeigersinn wieder fest.

## Lenker einstellen (Höhe):

Drehen Sie den L-förmigen Drehknopf (22) am Hauptrahmen (8) gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen.

Stellen Sie den Lenker (4) nach oben oder unten ein.

Sobald die „STOP“-Markierung am Lenkerrohr (5) sichtbar ist, darf der Lenker nicht weiter herausgezogen werden (höchste Position).

Ziehen Sie den Drehknopf (22) anschließend im Uhrzeigersinn wieder fest.

## Wichtig:

Achten Sie darauf, dass alle Drehknöpfe nach der Einstellung fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.

# HINWEISE ZUR NUTZUNG



13

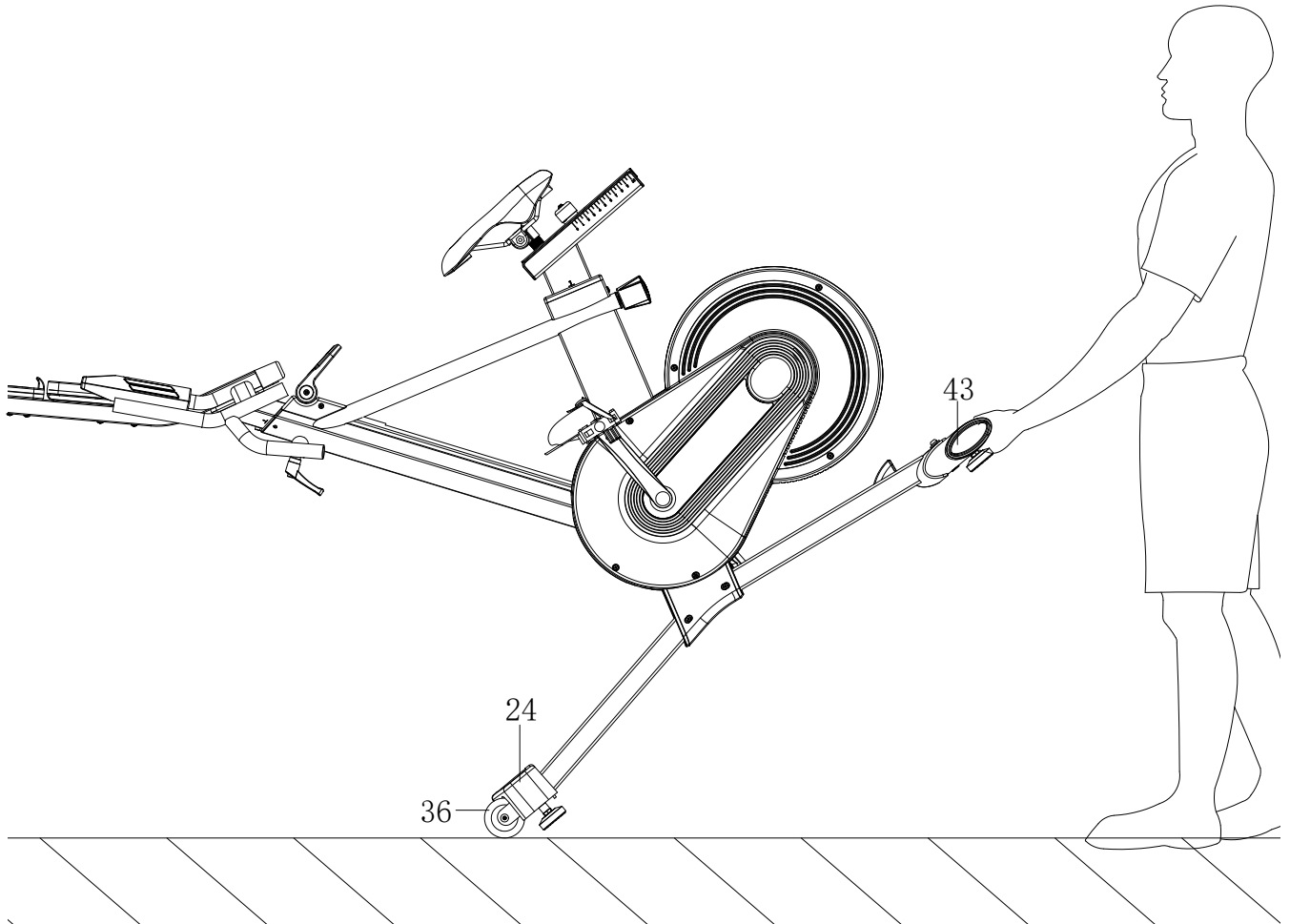
## **Netzwerkkabel anschließen**

Der Stecker wird hinten am Schwungrad angeschlossen.

Schließen Sie den Adapter an eine geeignete Stromquelle an. Prüfen Sie diese vorab auf Sicherheit.

# TRANSPORT

---



## Gerät transportieren

Heben Sie den hinteren Standfuß (43) leicht an.  
Dadurch berühren die Transportrollen (36) am vorderen Standfuß (24) den Boden.  
Rollen Sie das Gerät nun vorsichtig an den gewünschten Standort.

### Hinweis:

Bewegen Sie das Gerät langsam und achten Sie auf einen sicheren Stand, um Beschädigungen oder Verletzungen zu vermeiden.

# CONSOLE

## Tastenfunktionen

### START/STOP

Startet oder pausiert das Training.

### DOWN (▼)

Verringert den ausgewählten Trainingswert (z. B. Zeit, Distanz usw.)

Während des Trainings: reduziert den Widerstand

### UP (▲)

Erhöht den ausgewählten Trainingswert

Während des Trainings: erhöht den Widerstand

### ENTER

Bestätigt Auswahl und Funktionen.

### RECOVERY (Erholungstest)

Drücken, um die Erholungsfunktion zu starten (nur bei vorhandener Herzfrequenzanzeige)

Nach 1 Minute wird das Fitnesslevel (F1–F6) angezeigt

Funktion nur im Pausenmodus verfügbar

### Bewertung des Fitnesslevels:

F1 = Hervorragend

F2 = Exzellent

F3 = Gut

F4 = Durchschnittlich

F5 = Unterdurchschnittlich

F6 = Schwach

### RESET

Setzt alle Werte zurück und löscht die Daten.

### Trainingsauswahl

Nach dem Einschalten:

Mit UP oder DOWN den gewünschten Modus auswählen

Mit ENTER bestätigen

Einstellung der Trainingsparameter

Nach Auswahl eines Programms können verschiedene Trainingsparameter voreingestellt werden.

Verfügbare Parameter:

Zeit (TIME)

Geschwindigkeit (SPEED)

Distanz (DISTANCE)

Kalorien (CALORIES)

Alter (AGE)

Puls (PULSE)

Drehzahl (RPM)

Gesamtdistanz (ODO)

Leistung (WATT)

Zielherzfrequenz (TARGET HR)

# CONSOLE

Einstellungsschritte:

Nach Auswahl des Programms ENTER drücken → der Zeitwert beginnt zu blinken

Mit UP oder DOWN den gewünschten Wert einstellen

Mit ENTER bestätigen

Die Markierung springt zum nächsten Parameter

Vorgang wiederholen

Mit START/STOP das Training starten

## DISPLAY

| Field    | Setting Range                                       | Default Value    | Increment/<br>Decrement |                                                       |                                              |
|----------|-----------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Time     | 0:00~ 99:00                                         | 0:00             | ± 1:00                  | 1.                                                    | When display is 0:00, Time will count up.    |
| 2.       | When time is 1:00 ~ 99:00, It will count down to 0. |                  |                         |                                                       |                                              |
| Distance | 0.0~999.0                                           | 0.0              | ±1                      | 1.                                                    | When display is 0.0, Distance will count up. |
| 2.       | When Distance is 1.0~999.0, it will                 | count down to 0. |                         |                                                       |                                              |
| Calories | 0.0~9990                                            | 0.0              | ±10                     | 1.                                                    | When display is 0.0, Calories will count up. |
| 2.       | When Calories is 10~9990, it will count down to 0.  |                  |                         |                                                       |                                              |
| Watt     | 25~350                                              | 100              | ±5                      | User can set watt value only in Watt control program. |                                              |
|          |                                                     |                  |                         |                                                       |                                              |
| PULSE    | 45~240                                              |                  |                         |                                                       |                                              |

# CONSOLE

## Programm-Bedienungsanleitung (P1)

Verwenden Sie die UP- und DOWN-Tasten, um das manuelle Programm P1 auszuwählen (siehe Abb. 1).

Drücken Sie die ENTER-Taste. Der Zeitwert beginnt zu blinken.

Stellen Sie mit den UP- und DOWN-Tasten die gewünschte Trainingszeit ein.

Drücken Sie erneut ENTER, um weitere Parameter einzustellen. Nachdem alle Einstellungen vorgenommen wurden, drücken Sie die START-Taste, um das Training zu beginnen.

### Hinweis:

Wenn einer der eingestellten Trainingsparameter auf null herunterzählt, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet.

Drücken Sie die START-Taste, um das Training fortzusetzen und die verbleibenden Parameter abzuschließen.

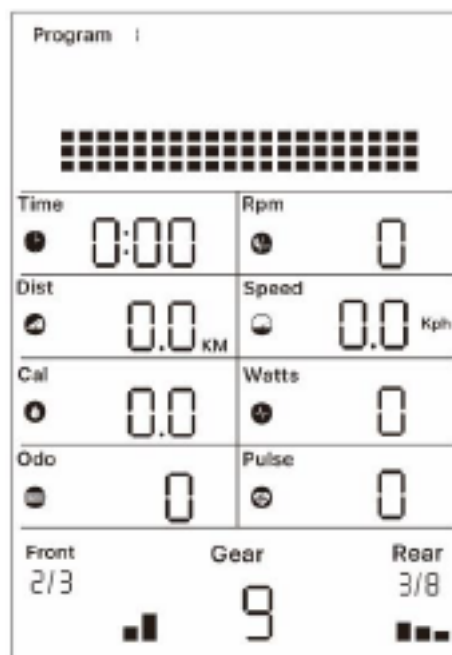


FIG 1

# CONSOLE

## Voreingestellte Programme (P2–P7)

Es stehen 6 Trainingsprogramme zur Verfügung.

Alle Programme verfügen über 24 Widerstandsstufen.

## Einstellung der Programme

Wählen Sie eines der Programme (P2–P7, siehe Abb. 2–7) mit den UP- oder DOWN-Tasten aus.

Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Programm aufzurufen.

Der erste Parameter „Zeit“ (Time) beginnt zu blinken:

Stellen Sie den gewünschten Wert mit den UP- oder DOWN-Tasten ein.

Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle gewünschten Parameter.

Drücken Sie anschließend START, um das Training zu beginnen.

## Hinweis:

Wenn einer der Trainingsparameter auf null herunterzählt, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet.

Drücken Sie die START-Taste, um das Training fortzusetzen und die verbleibenden Parameter abzuschließen.

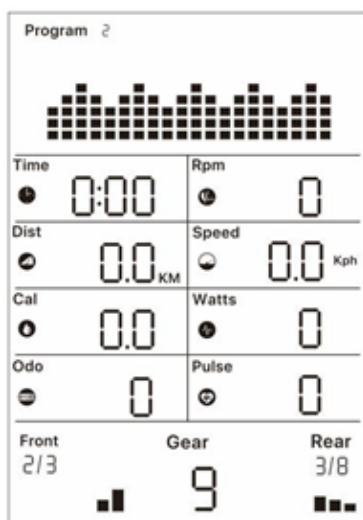


FIG 2

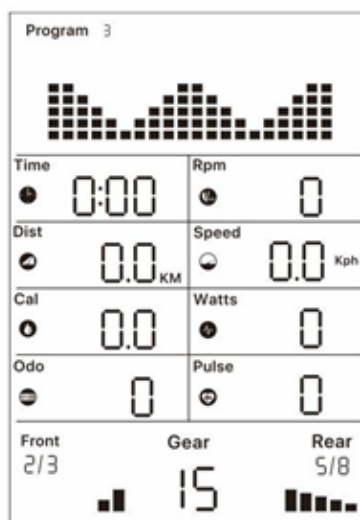


FIG 3

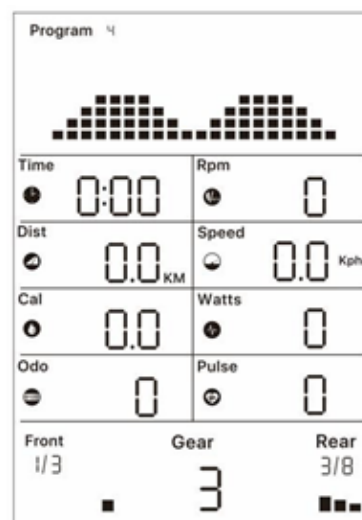


FIG 4

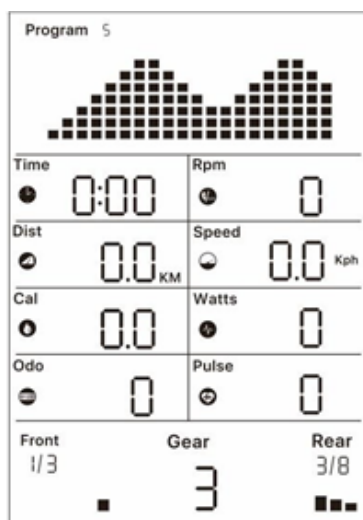


FIG 5

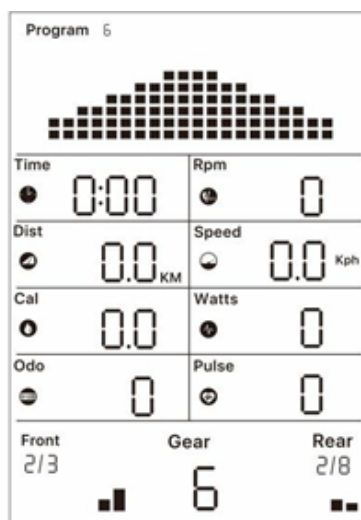


FIG 6

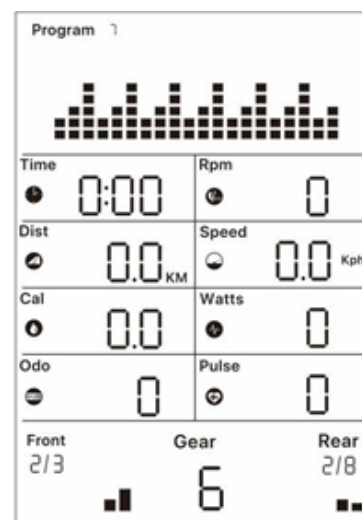


FIG 7

## CONSOLE

### Wattgesteuertes Programm (P8)

Wählen Sie das Watt-Programm (P8) (siehe Abb. 8) mit den UP- oder DOWN-Tasten aus.

Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Programm zu starten.

Der erste Parameter „Zeit“ (Time) beginnt zu blinken:

Stellen Sie den gewünschten Wert mit den UP- oder DOWN-Tasten ein.

Drücken Sie **ENTER**, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle gewünschten Parameter.

Drücken Sie anschließend **START**, um das Training zu beginnen.

Funktionsweise:

Das Gerät passt den Widerstand automatisch an Ihre Geschwindigkeit an, um eine konstante Leistung (Watt) zu halten.

Während des Trainings können Sie den Ziel-Wattwert jederzeit mit den UP- und DOWN-Tasten anpassen.

Hinweis:

Wenn einer der Trainingsparameter auf null herunterzählt, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet.

Drücken Sie die START-Taste, um das Training fortzusetzen und die verbleibenden Parameter abzuschließen.

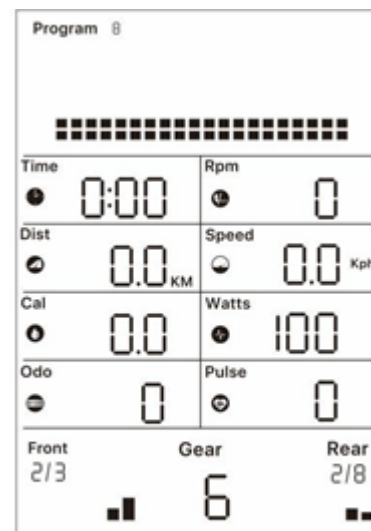


FIG 8

# CONSOLE

## Herzfrequenzgesteuerte Programme (P9–P11)

Es stehen 3 Ziel-Herzfrequenzprogramme zur Auswahl:

P9 – 60 % → Zielpuls = 60 % von (220 – Alter)

P10 – 75 % → Zielpuls = 75 % von (220 – Alter)

P11 – 85 % → Zielpuls = 85 % von (220 – Alter)

(Hinweis: Die ursprünglichen Prozentangaben im Ausgangstext sind teilweise inkonsistent. Diese Version entspricht der üblichen Trainingslogik.)

### Einstellung der Herzfrequenzprogramme

Wählen Sie eines der Herzfrequenzprogramme (P9–P11) (siehe Abb. 9–11) mit den UP- oder DOWN-Tasten aus. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Programm aufzurufen.

Der erste Parameter „Zeit“ (Time) beginnt zu blinken:

Stellen Sie den gewünschten Wert mit den UP- oder DOWN-Tasten ein.

Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle gewünschten Parameter.

Drücken Sie anschließend START, um das Training zu beginnen.

### Funktionsweise:

Das Gerät passt den Widerstand automatisch an, um die eingestellte Ziel-Herzfrequenz zu erreichen und zu halten.

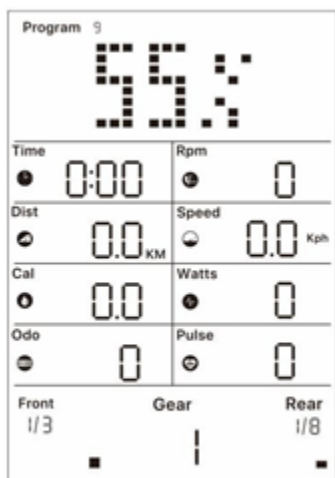


FIG 9

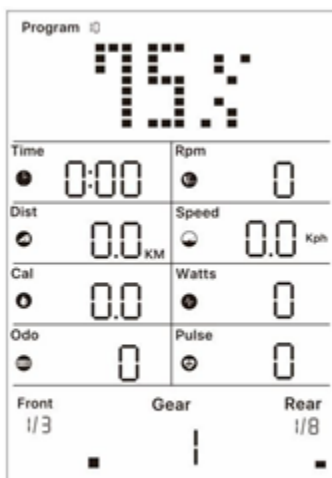


FIG 10



FIG 11

# CONSOLE

## Hinweis:

Liegt der Puls über oder unter dem Zielpuls ( $\pm 1$  bpm), passt das Gerät den Widerstand automatisch an.

Die Überprüfung erfolgt etwa alle 10 Sekunden, wobei der Widerstand entsprechend erhöht oder verringert wird.

Wenn einer der Trainingsparameter auf null herunterzählt, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet.

Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training fortzusetzen und die verbleibenden Parameter abzuschließen.

## Zielherzfrequenz-Programm (P12)

Einstellung der Zielherzfrequenz

Wählen Sie „TARGET H.R.“ (P12) (siehe Abb. 12) mit den UP- oder DOWN-Tasten aus.

Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Programm aufzurufen.

Der erste Parameter „Zeit“ (Time) beginnt zu blinken:

Stellen Sie den gewünschten Wert mit den UP- oder DOWN-Tasten ein.

Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle gewünschten Parameter.

Drücken Sie anschließend START, um das Training zu beginnen.



FIG 12

## Hinweis:

Liegt der Puls über oder unter dem eingestellten Zielpuls ( $\pm 1$  bpm), passt das Gerät den Widerstand automatisch an.

Die Überprüfung erfolgt etwa alle 3 Sekunden, wobei der Widerstand entsprechend erhöht oder verringert wird.

Wenn einer der Trainingsparameter auf null herunterzählt, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet.

Drücken Sie die START-Taste, um das Training fortzusetzen und die verbleibenden Parameter abzuschließen.

## Tabelle der externen Schnellwahlkosten (Widerstandsstufen)

(folgt im nächsten Abschnitt)

Front LEVELRear

Front LEVELRear

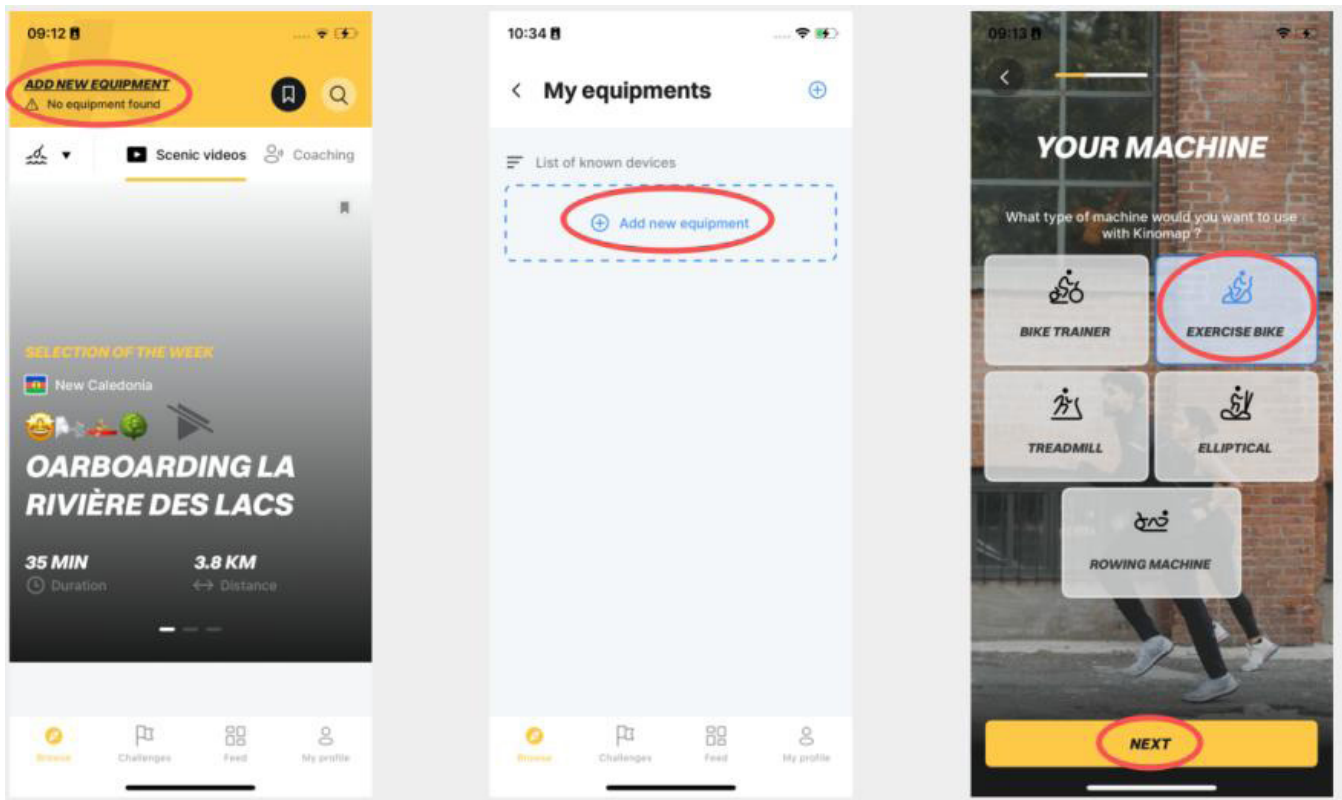
Front LEVELRear

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 1/3 | 1 | 1/8 |
|     | 2 | 2/8 |
|     | 3 | 3/8 |
|     | 5 | 4/8 |
|     | 7 | 5/8 |

|     |    |     |
|-----|----|-----|
| 2/3 | 4  | 1/8 |
|     | 6  | 2/8 |
|     | 9  | 3/8 |
|     | 12 | 4/8 |
|     | 15 | 5/8 |

|     |    |     |
|-----|----|-----|
| 3/3 | 8  | 1/8 |
|     | 11 | 2/8 |
|     | 14 | 3/8 |
|     | 16 | 4/8 |
|     | 19 | 5/8 |

# 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

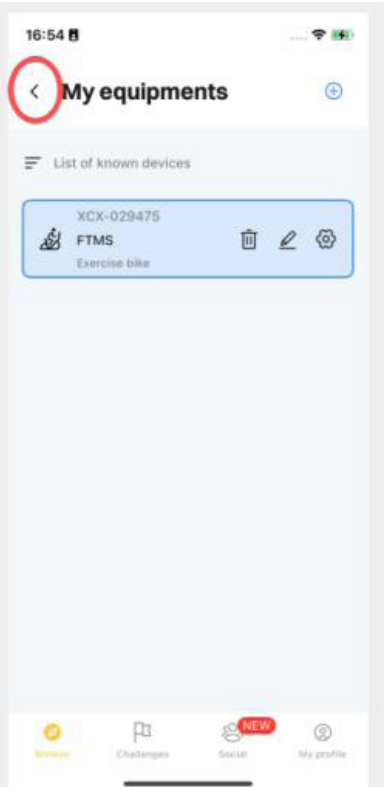
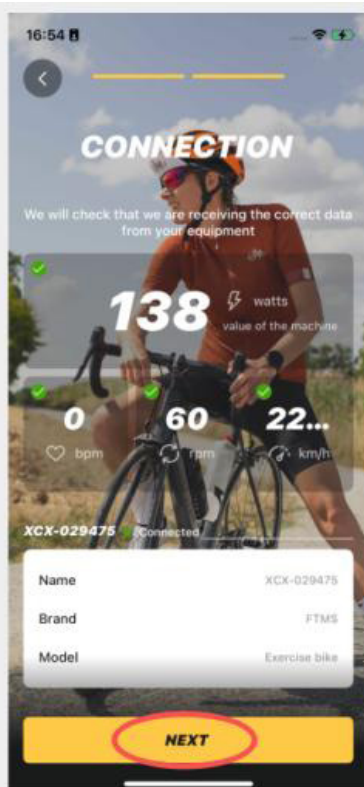
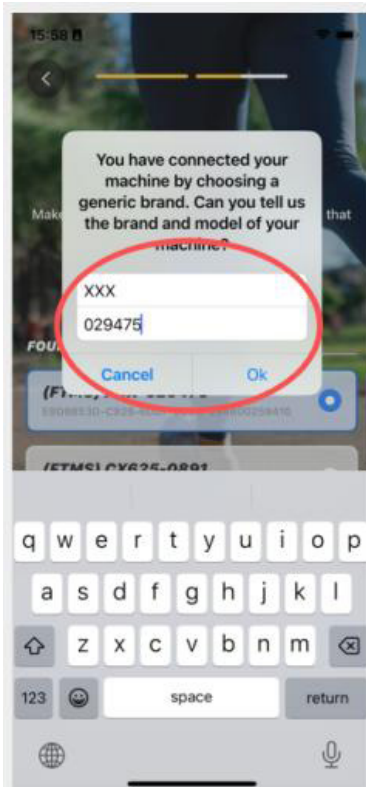
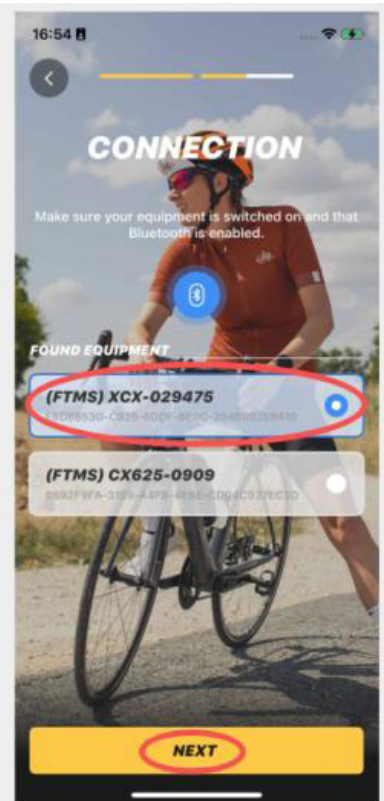
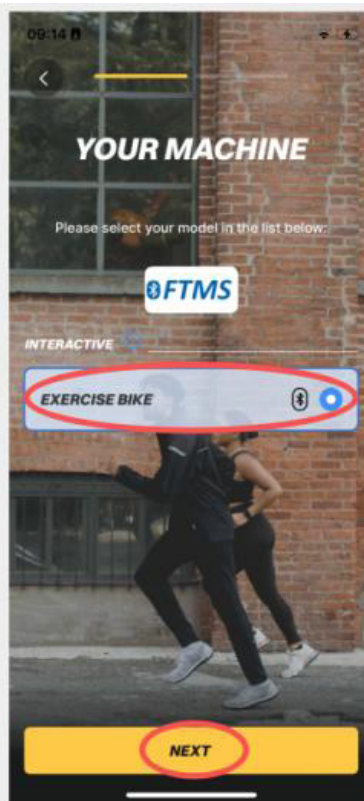
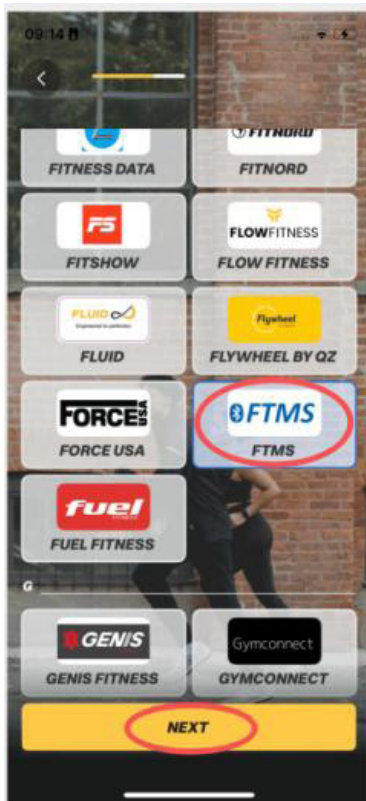
Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone

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



# 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:

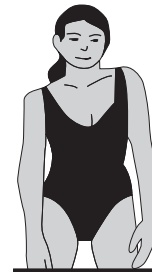
#### **ZEHEN BERÜHREN:**

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.



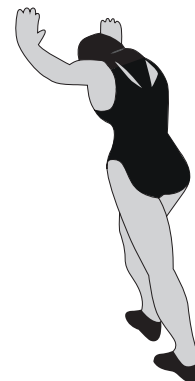
## SEITLICHES DEHNEN:

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 Trainingsgestaltung.

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

# PULSMESSTABELLE

## Zielpuls-Tabelle

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die geschätzten Ziel-Pulse für unterschiedliche Alterskategorien. Suchen Sie sich die Kategorie aus, die Ihnen am nächsten kommt und Sie finden die Herzfrequenz:

| Alter    | Ziel Puls Zone 50 - 75%      | Durchschnitt max. Puls 100% |
|----------|------------------------------|-----------------------------|
| 20 Jahre | 100 - 150 Schläge pro Minute | 200                         |
| 25 Jahre | 98 - 146 Schläge pro Minute  | 195                         |
| 30 Jahre | 95 - 142 Schläge pro Minute  | 190                         |
| 35 Jahre | 93 - 138 Schläge pro Minute  | 185                         |
| 40 Jahre | 90 - 135 Schläge pro Minute  | 180                         |
| 45 Jahre | 88 - 131 Schläge pro Minute  | 175                         |
| 50 Jahre | 85 - 127 Schläge pro Minute  | 170                         |
| 55 Jahre | 83 - 123 Schläge pro Minute  | 165                         |
| 60 Jahre | 80 - 120 Schläge pro Minute  | 160                         |
| 65 Jahre | 78 - 116 Schläge pro Minute  | 155                         |
| 70 Jahre | 75 - 113 Schläge pro Minute  | 150                         |
| 75 Jahre | 73 - 110 Schläge pro Minute  | 145                         |
| 80 Jahre | 70 - 105 Schläge pro Minute  | 140                         |
| 85 Jahre | 68 - 100 Schläge pro Minute  | 135                         |
| 90 Jahre | 65 - 98 Schläge pro Minute   | 130                         |

Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.

### **ACHTUNG, bitte folgendes beachten:**

Einige Bluthochdruck-Medikamente erniedrigen Ihren Maximum-Puls und so auch den Ziel-Pulsbereich. Sie sollten in diesem Fall gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsprogramm besprechen.

Wenn Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie mit dem Ziel-Puls im Bereich 50% während der ersten Wochen liegen. Sie können dann zunehmend steigern, bis Sie den 75%- Bereich halten. Nach sechs Monaten oder mehr, in denen Sie regelmäßiges Training absolviert haben, können Sie eventuell auch ohne Problem im Bereich 85% trainieren, wenn Sie wollen. Das ist jedoch nicht notwendig, um in Form zu bleiben!

# WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden.

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

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem 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.

# 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/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.



AsVIVA Brands GmbH  
Borsigstraße 4  
D-41541 Dormagen

E-Mail: [support@AsVIVA Brands GmbH.com](mailto:support@AsVIVA Brands GmbH.com)  
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.

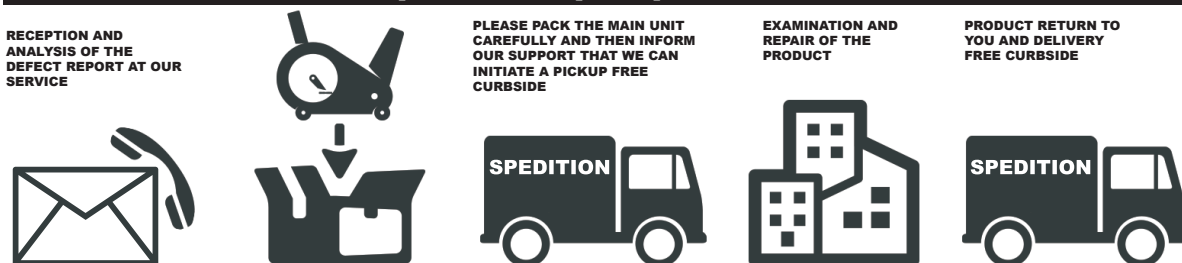
If nevertheless an item is defective and needs to be repaired, you do not like the product or you have any suggestions about it, please do not hesitate to contact our support team at [support@AsVIVA Brands GmbH.com](mailto:support@AsVIVA Brands GmbH.com). We will find a solution for your request together.

## 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 during the right of revocation-period the products should only be tested and tried out. Using products over a period of 30 days or cover a mileage over 5km (for example bikes or indoor cycles) does not fall in the usual test phase.
- 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 of a repair procedure



# 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 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.

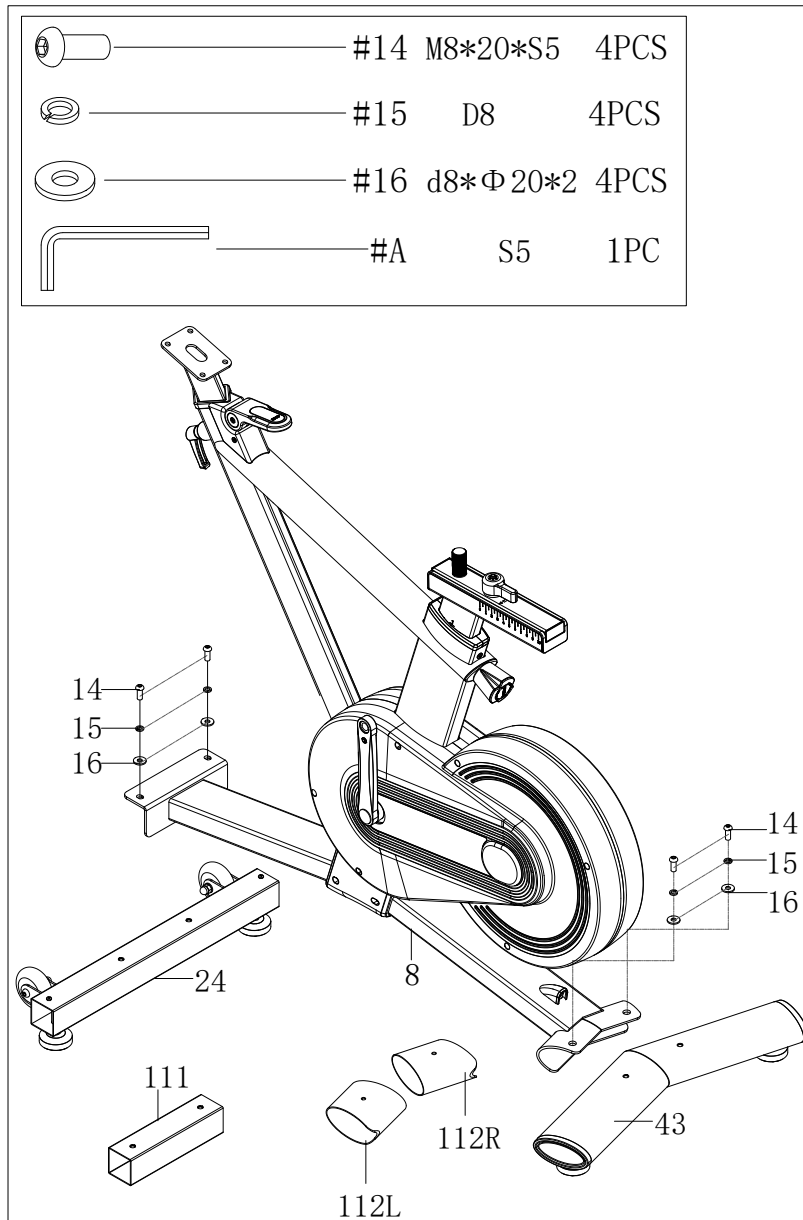
# ASSEMBLY

## WARNING!

Handle all parts with great care. Incorrect assembly may result in injury.

## IMPORTANT:

Read and understand all instructions before starting assembly.



## Attaching the Stabilizers to the Main Frame

### Step A

Using the spanner (A), loosen and remove all pre-installed bolts (14), spring washers (15), and washers (16) from the main frame (8).

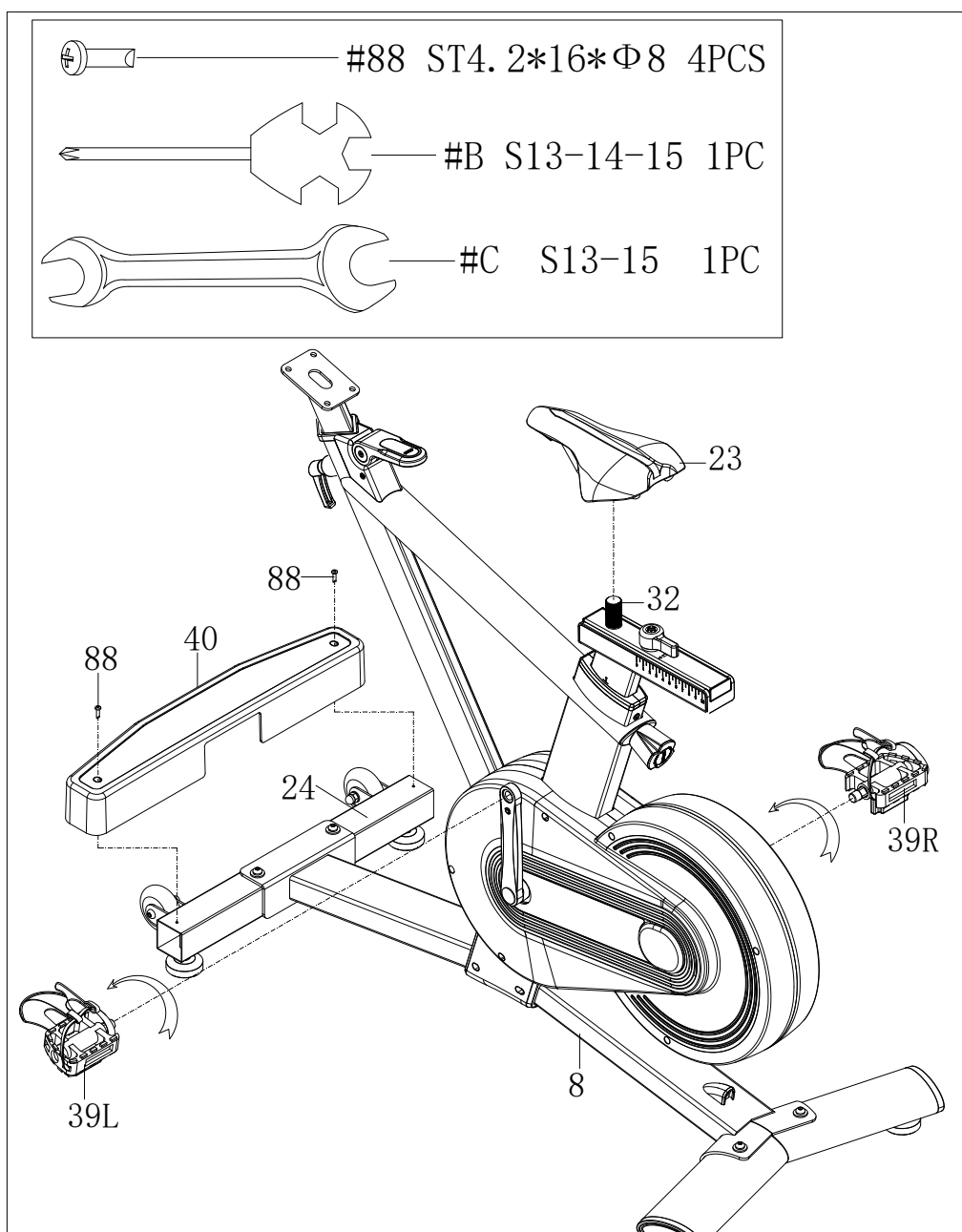
Then remove the transport tubes (111 and 112L/R).

### Step B

Attach the front stabilizer (24) and the rear stabilizer (43) to the main frame (8).

Secure them using the previously removed bolts, spring washers, and washers. Ziehen Sie alles mit

# ASSAMPLY



## Step A

Using the spanner (B), loosen the bolts (88) on the front stabilizer (24).

Attach the front stabilizer cover (40) to the main frame (8) and secure it again with the bolts (88).

## Step B

Attach the pedals (39L/R) to the main frame (8).

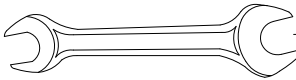
Tighten them using the spanner (C).

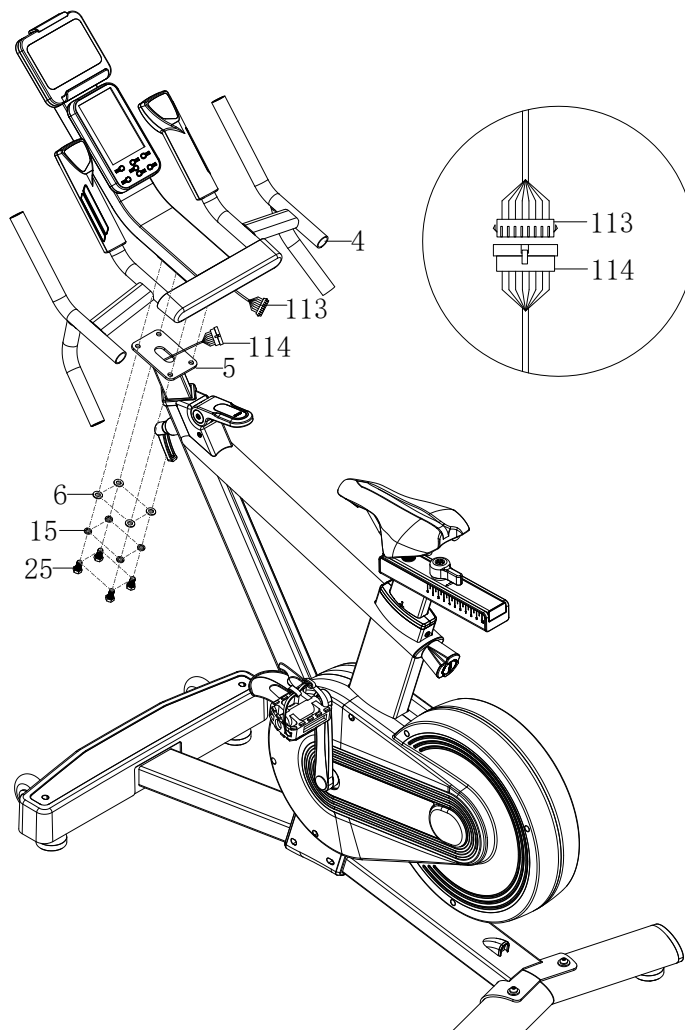
## Step C

Attach the saddle (23) to the horizontal saddle tube (32).

Tighten the connection using the spanner (C).

# ASSAMPLY

|                                                                                   |     |            |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|------|
|  | #25 | M8*16*S13  | 4PCS |
|  | #15 | D8         | 4PCS |
|  | #6  | d8*Φ16*1.5 | 4PCS |
|  | #C  | S13-15     | 1PC  |



## Step A

Using the spanner (C), loosen and remove the pre-installed bolts (25), spring washers (15), and washers (6) from the handlebar (4).

## Step B

Connect the two cables (113 and 114).

Carefully insert the connection into the opening on the lower handlebar post (5).

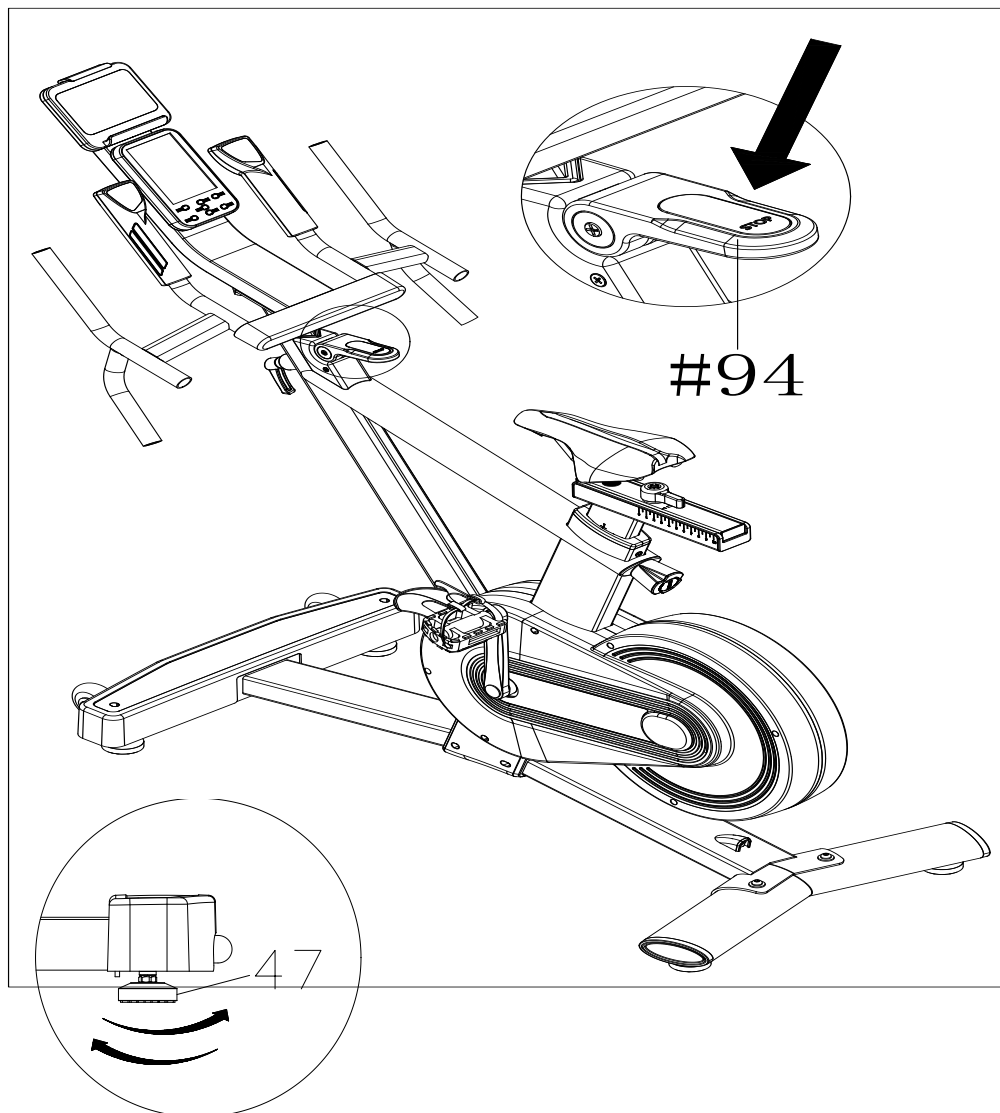
## Step C

Place the handlebar (4) onto the handlebar post (5).

Secure it using the bolts (25), spring washers (15), and washers (6), and tighten everything with the spanner (C).

Assembly complete!

# INSTRUCTIONS FOR USE



## Safety and Adjustment Instructions

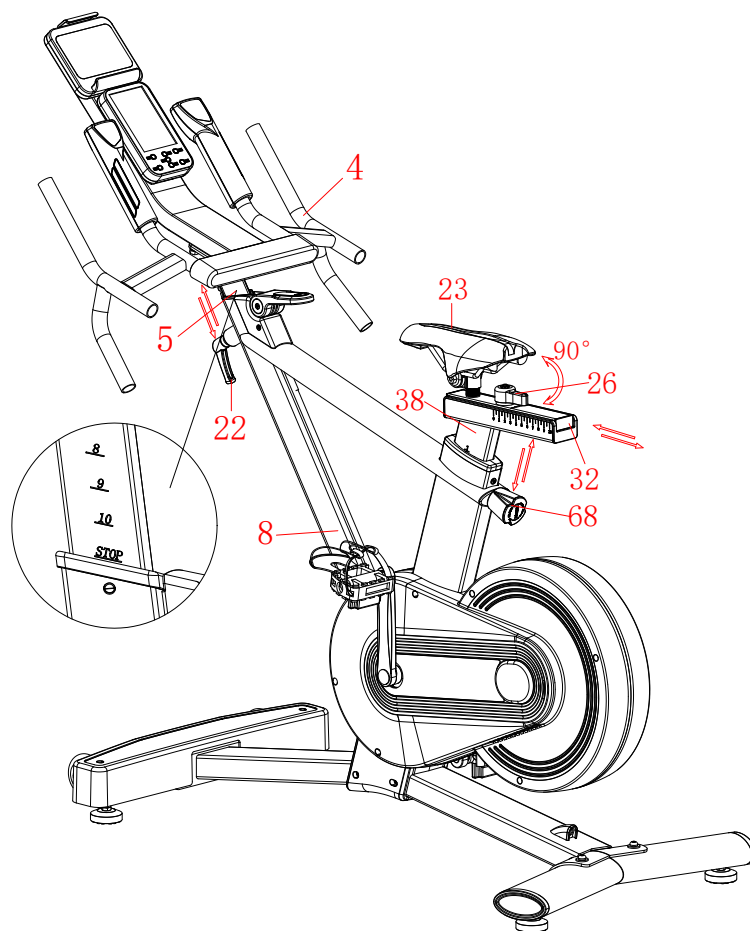
Press the brake lever (94) to stop the machine immediately in case of an emergency.

Always use the brake when you want to stop the movement.

Do not stop without braking, as the flywheel inertia may cause injuries (e.g. to the knees).

If the machine is placed on an uneven surface, adjust the leveling feet (47) to ensure a safe and stable position.

# INSTRUCTIONS FOR USE



## Adjusting the Saddle and Handlebar

### Saddle Adjustment (Height):

Turn the knob (68) counterclockwise to loosen it.

Adjust the saddle (23) up or down together with the saddle tube (38).

When the "MAX" mark becomes visible, do not raise the saddle any further (maximum height).

Tighten the knob (68) again by turning it clockwise.

### Saddle Adjustment (Fore/Aft Position):

Turn the handle on the horizontal saddle tube (26) counterclockwise to loosen it.

Move the saddle forward or backward along the saddle tube (32).

Tighten the handle again by turning it clockwise.

### Handlebar Adjustment (Height):

Turn the L-shaped knob (22) on the main frame (8) counterclockwise to loosen it.

Adjust the handlebar (4) up or down.

When the "STOP" mark on the handlebar post (5) becomes visible, do not raise it any further (maximum height).

Tighten the knob (22) again by turning it clockwise.

### Important:

Make sure all knobs are securely tightened before using the machine.

# INSTRUCTIONS FOR USE



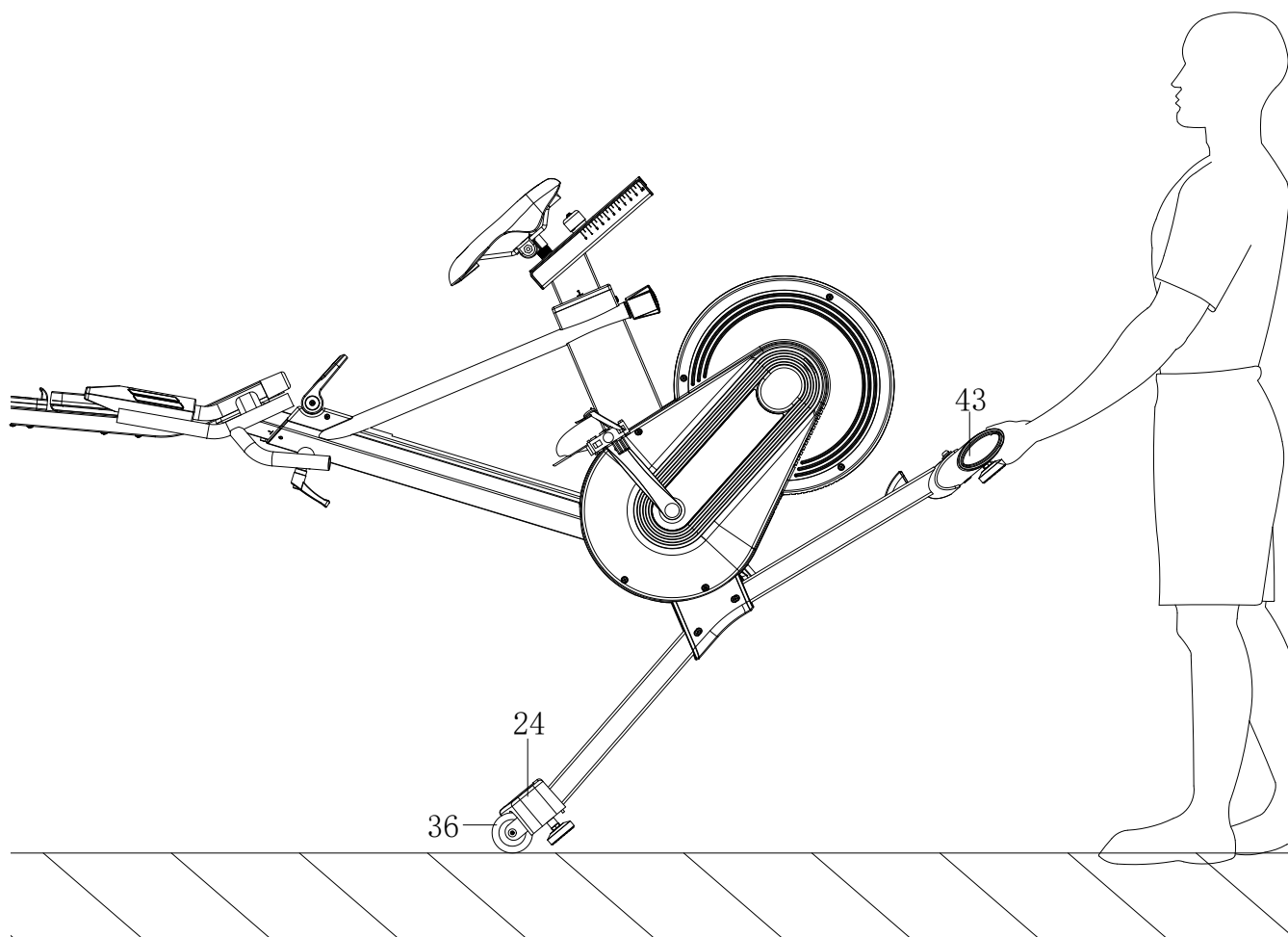
13

## Connecting the Power Cable

Connect the plug at the rear of the flywheel.  
Plug the adapter into a suitable power outlet.  
Check the power source for safety before use.

# TRANSPORT

---



## Moving the Machine

Slightly lift the rear stabilizer (43).

This will allow the transport wheels (36) on the front stabilizer (24) to touch the ground. Carefully roll the machine to the desired location.

### Note:

Move the machine slowly and ensure stable footing to avoid damage or injury.

# CONSOLE

## Key Functions

### START/STOP

Starts or pauses the workout.

### DOWN (▼)

Decreases the selected workout parameter (e.g. time, distance, etc.)

During the workout: decreases the resistance level

### UP (▲)

Increases the selected workout parameter

During the workout: increases the resistance level

### ENTER

Confirms selections and functions.

## RECOVERY (Fitness Test)

Press to start the recovery function (only available when heart rate is detected)

After 1 minute, the fitness level (F1–F6) will be displayed

Function is only available in pause mode

### Fitness Level Rating:

F1 = Outstanding

F2 = Excellent

F3 = Good

F4 = Fair

F5 = Below Average

F6 = Poor

### RESET

Resets all values and clears the data.

## Workout Selection

After powering on:

Use the UP or DOWN button to select the desired mode

Press ENTER to confirm

Setting Workout Parameters

After selecting a program, you can preset various workout parameters.

### Available Parameters:

Time (TIME)

Speed (SPEED)

Distance (DISTANCE)

Calories (CALORIES)

Age (AGE)

Pulse (PULSE)

RPM (RPM)

Odometer (ODO)

# CONSOLE

## Setup Steps

After selecting a program, press ENTER → the time value starts flashing

Use UP or DOWN to adjust the desired value

Press ENTER to confirm

The cursor moves to the next parameter

Repeat the process as needed

Press START/STOP to begin the workout

## DISPLAY

| Field    | Setting Range                                       | Default Value    | Increment/<br>Decrement |                                                       |                                              |
|----------|-----------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Time     | 0:00~ 99:00                                         | 0:00             | ± 1:00                  | 1.                                                    | When display is 0:00, Time will count up.    |
| 2.       | When time is 1:00 ~ 99:00, It will count down to 0. |                  |                         |                                                       |                                              |
| Distance | 0.0~999.0                                           | 0.0              | ±1                      | 1.                                                    | When display is 0.0, Distance will count up. |
| 2.       | When Distance is 1.0~999.0, it will                 | count down to 0. |                         |                                                       |                                              |
| Calories | 0.0~9990                                            | 0.0              | ±10                     | 1.                                                    | When display is 0.0, Calories will count up. |
| 2.       | When Calories is 10~9990, it will count down to 0.  |                  |                         |                                                       |                                              |
| Watt     | 25~350                                              | 100              | ±5                      | User can set watt value only in Watt control program. |                                              |
|          |                                                     |                  |                         |                                                       |                                              |
| PULSE    | 45~240                                              |                  |                         |                                                       |                                              |

# CONSOLE

## Program Operation Manual (P1)

Use the UP and DOWN buttons to select the manual program P1 (see Fig. 1).

Press the ENTER button. The time value will start flashing.

Use the UP and DOWN buttons to set the desired workout time.

Press ENTER again to set additional parameters.

After completing all settings, press the START button to begin the workout.

### Note:

When one of the preset workout parameters counts down to zero, a beep will sound and the workout will stop automatically.

Press the START button to continue the workout and complete the remaining parameters.

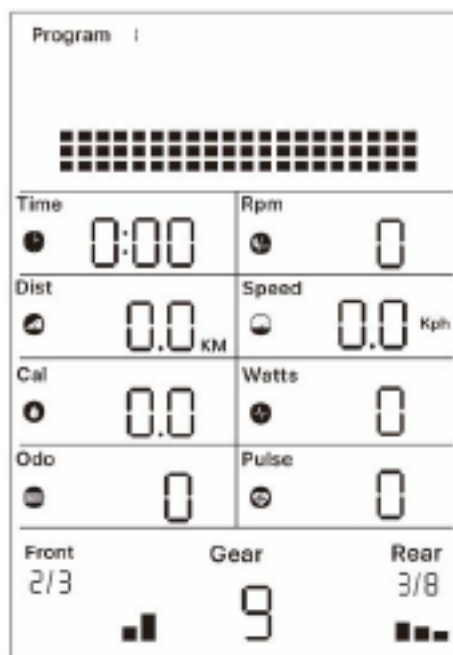


FIG 1

# CONSOLE

## Pre-set Programs (P2–P7)

There are 6 training programs available.  
All programs feature 24 resistance levels.

### Program Setup

Select one of the programs (P2–P7, see Fig. 2–7) using the UP or DOWN buttons.  
Press the ENTER button to access the program.

The first parameter “Time” will start flashing:

Use the UP or DOWN buttons to set the desired value.  
Press ENTER to save the value and move to the next parameter.  
Repeat this process for all desired parameters.  
Press START to begin the workout.

### Note:

When one of the workout parameters counts down to zero, a beep will sound and the workout will stop automatically.

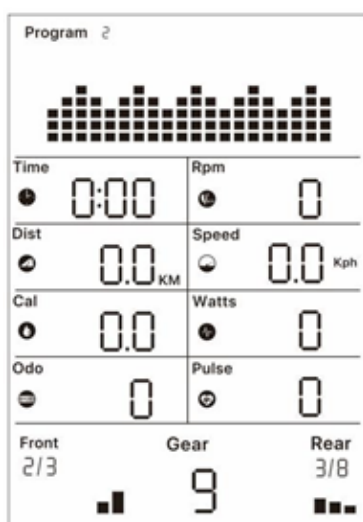


FIG 2

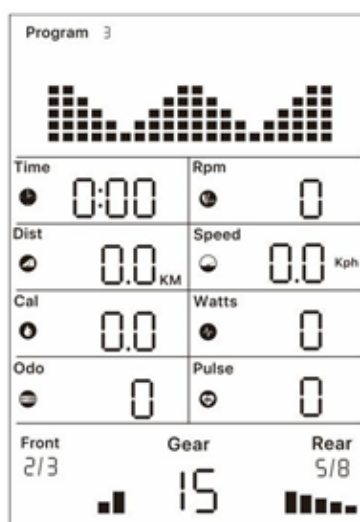


FIG 3

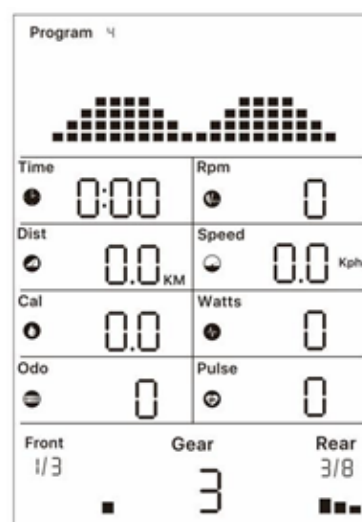


FIG 4

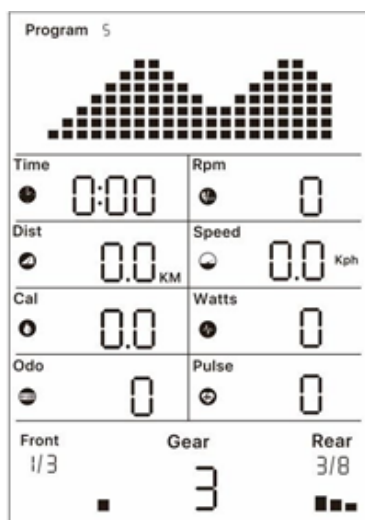


FIG 5

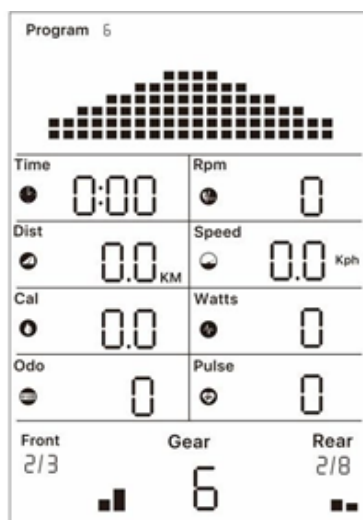


FIG 6

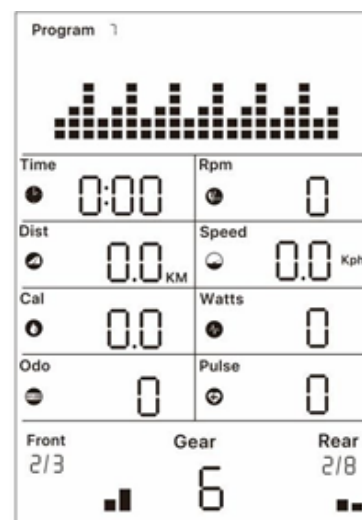


FIG 7

# CONSOLE

## Watt Control Program (P8)

Select the Watt Control Program (P8) (see Fig. 8) using the UP or DOWN buttons.

Press the ENTER button to enter the program.

The first parameter "Time" will start flashing:

Use the UP or DOWN buttons to set the desired value.

Press ENTER to save the value and move to the next parameter.

Repeat this process for all desired parameters.

Press START to begin the workout.

### Function Description

The device automatically adjusts the resistance level according to your speed in order to maintain a constant power output (Watt).

During the workout, you can adjust the target watt value at any time using the UP and DOWN buttons.

### Note:

When one of the workout parameters counts down to zero, a beep will sound and the workout will stop automatically.

Press the START button to continue the workout and complete any remaining parameters.

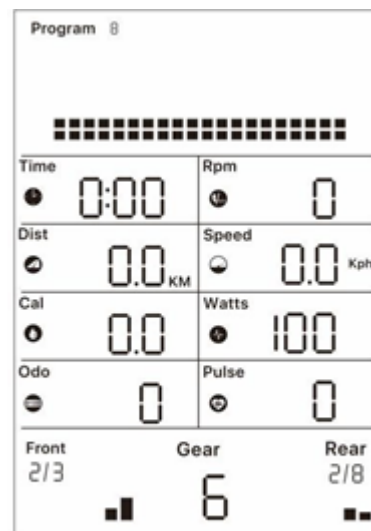


FIG 8

# CONSOLE

## Heart Rate Control Programs (P9–P11)

There are 3 target heart rate programs available:

P9 – 60% → Target HR = 60% of (220 – age)

P10 – 75% → Target HR = 75% of (220 – age)

P11 – 85% → Target HR = 85% of (220 – age)

(Note: The original percentage values were partially inconsistent. This version follows standard training principles.)

### Program Setup

Select one of the Heart Rate Control Programs (P9–P11) (see Fig. 9–11) using the UP or DOWN buttons. Press the ENTER button to enter the program.

The first parameter “Time” will start flashing:

Use the UP or DOWN buttons to set the desired value.

Press ENTER to save the value and move to the next parameter.

Repeat this process for all desired parameters.

Press START to begin the workout.

### Function Description

The device automatically adjusts the resistance level to reach and maintain the selected target heart rate.

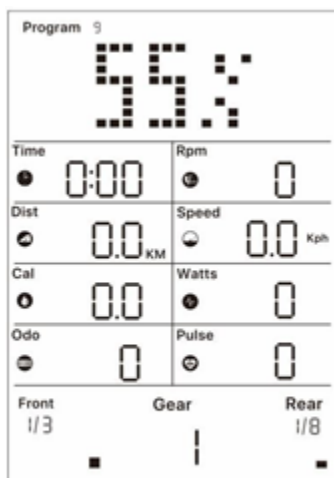


FIG 9

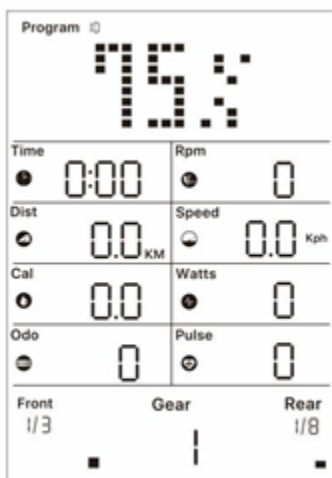


FIG 10



FIG 11

# CONSOLE

**Note:**  
If the pulse is above or below the target heart rate ( $\pm 1$  bpm), the device will automatically adjust the resistance.  
The system checks approximately every 10 seconds and increases or decreases the resistance accordingly.

When one of the workout parameters counts down to zero, a beep will sound and the workout will stop automatically.  
Press the START/STOP button to continue the workout and complete any remaining parameters.

**Target Heart Rate Program (P12)**  
**Setting the Target Heart Rate**  
Select "TARGET H.R." (P12) (see Fig. 12) using the UP or DOWN buttons.  
Press the ENTER button to enter the program.

The first parameter "Time" will start flashing:

Use the UP or DOWN buttons to set the desired value.  
Press ENTER to save the value and move to the next parameter.  
Repeat this process for all desired parameters.  
Press START to begin the workout.



FIG 12

**Note:**  
If the pulse is above or below the set target heart rate ( $\pm 1$  bpm), the device will automatically adjust the resistance.  
The system checks approximately every 3 seconds and increases or decreases the resistance accordingly.

When one of the workout parameters counts down to zero, a beep will sound and the workout will stop automatically.  
Press the START button to continue the workout and complete any remaining parameters.

## External Shortcut Key Resistance Level Table

(see next section)

| Front   LEVELRear |   |     | Front   LEVELRear |    |     | Front   LEVELRear |    |     |
|-------------------|---|-----|-------------------|----|-----|-------------------|----|-----|
| 1/3               | 1 | 1/8 | 2/3               | 4  | 1/8 | 3/3               | 8  | 1/8 |
|                   | 2 | 2/8 |                   | 6  | 2/8 |                   | 11 | 2/8 |
|                   | 3 | 3/8 |                   | 9  | 3/8 |                   | 14 | 3/8 |
|                   | 5 | 4/8 |                   | 12 | 4/8 |                   | 16 | 4/8 |
|                   | 7 | 5/8 |                   | 15 | 5/8 |                   | 19 | 5/8 |

# 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



# PULSE MEASURING TABLE

The following table shows the estimated target pulse for different ages.

| age | target heart range 50 - 75% | average max pulse 100% |
|-----|-----------------------------|------------------------|
| 20  | 100 - 150 beats per minute  | 200                    |
| 25  | 98 - 146 beats per minute   | 195                    |
| 30  | 95 - 142 beats per minute   | 190                    |
| 35  | 93 - 138 beats per minute   | 185                    |
| 40  | 90 - 135 beats per minute   | 180                    |
| 45  | 88 - 131 beats per minute   | 175                    |
| 50  | 85 - 127 beats per minute   | 170                    |
| 55  | 83 - 123 beats per minute   | 165                    |
| 60  | 80 - 120 beats per minute   | 160                    |
| 65  | 78 - 116 beats per minute   | 155                    |
| 70  | 75 - 113 beats per minute   | 150                    |
| 75  | 73 - 110 beats per minute   | 145                    |
| 80  | 70 - 105 beats per minute   | 140                    |
| 85  | 68 - 100 beats per minute   | 135                    |
| 90  | 65 - 98 beats per minute    | 130                    |

Your maximum heart rate is about 220 minus your age. The above numbers are averages and should be used as general guidelines.

## IMPORTANT, PLEASE NOTE FOLLOWING:

Some antihypertensive drug lower your maximum heart rate and so the target heart rate.  
In this case you should contact your doctor before you start with exercise.

# 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**

# 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: S18

Model number: IC908

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 61000-5-1:2007 (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<br>Borsigstraße 4<br>41541 Dormagen<br>Germany<br><br>E-Mail: service@asviva.de<br>Phone: +49 (0) 2133 - 8688812<br>Web: http://www.asviva.de | Fuat Aslan<br>CEO<br><br>Signed 2026.03.15 |