ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

PRODUKTINFO

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

C29

CE

VERSION: A-BU

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 4
EXPLOSIONSZEICHNUNG 6
TEILELISTE 8
MONTAGETEILE 10
INBETRIEBNAHME 11
COMPUTER 16
AUFWÄRMEN UND DEHNEN 24
TRAININGSHINWEISE 26
PULSMESSTABELLE 27
WARTUNG UND PFLEGE 28
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 29

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS 30
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 31
EXPLODING DRAW 33
PART LIST 35
ASSEMBLY PARTS 37
INSTALLATION 38
COMPUTER 43
EXERCISE INSTRUCTIONS 51
PULSE MEASURING TABLE 53
MAINTENANCE AND CARE 54
WARRANTY DEVICE 55

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

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

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

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**
   Teilen Sie uns bitte anhand der Teileiste die genaue Teilenummer mit.

2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
   Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com
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. beaufsichti gen 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 vorgese hen 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

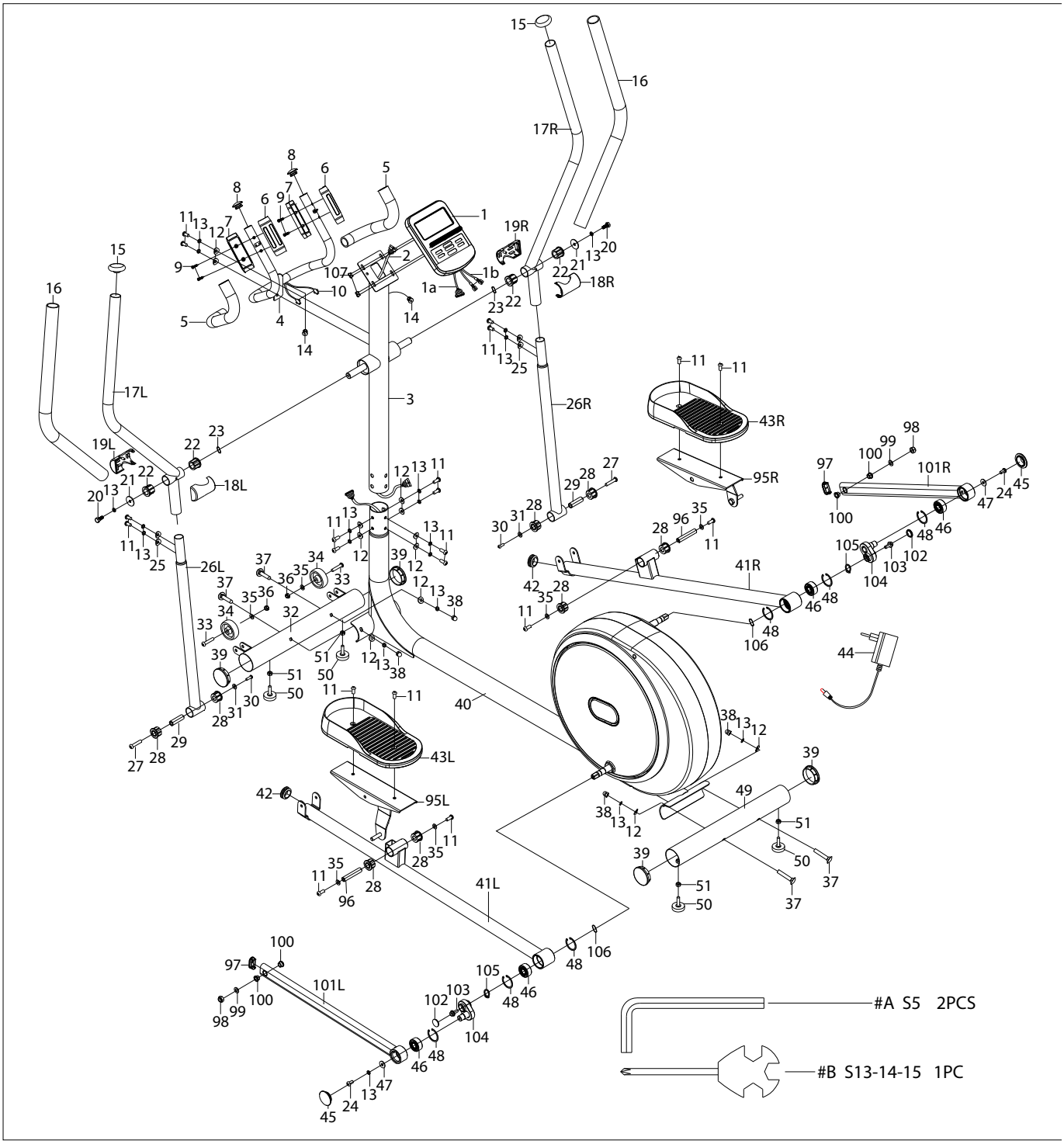
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

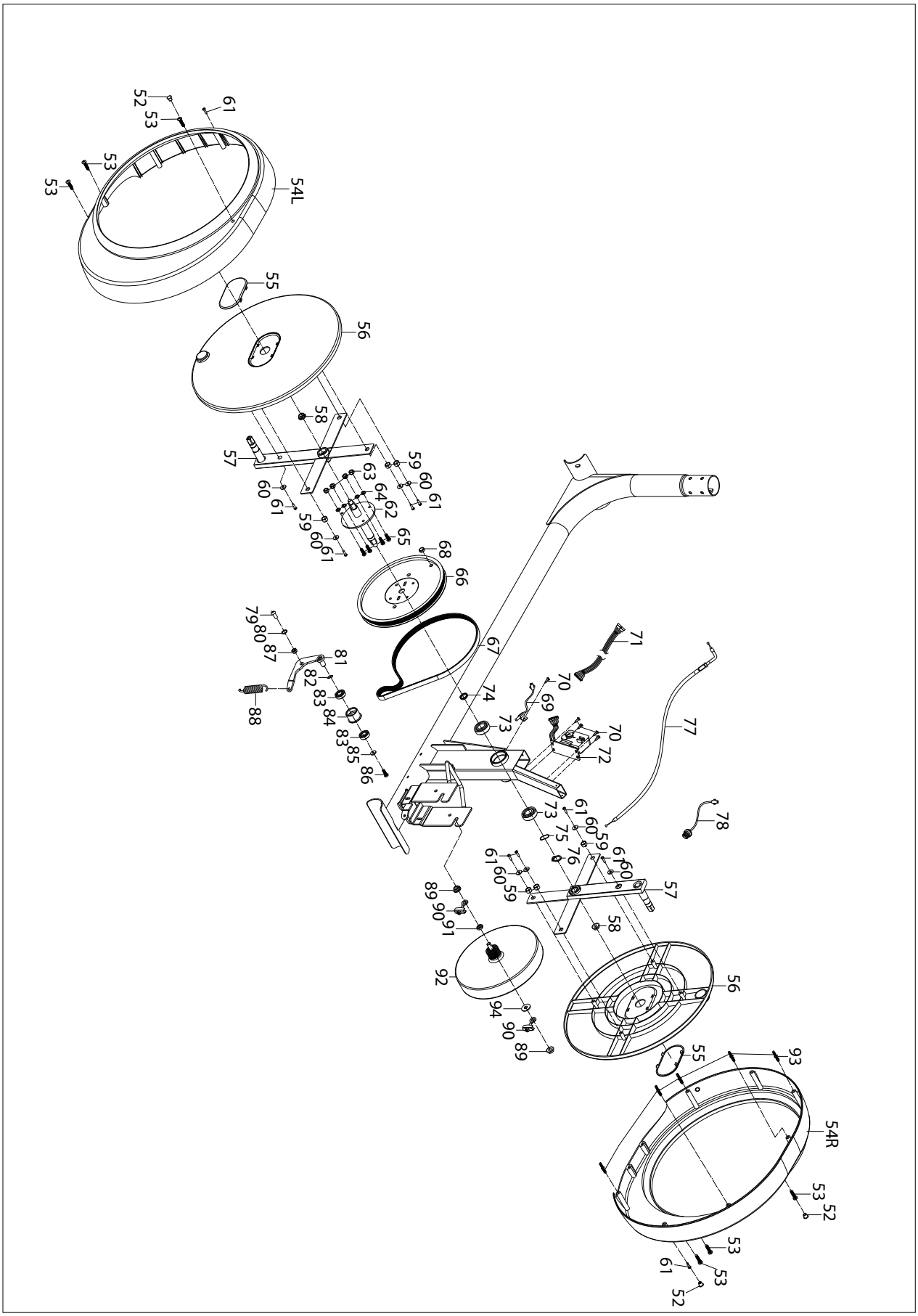
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- 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 Vollstän digkeit 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 schüt zen 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 markier- te, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 120 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

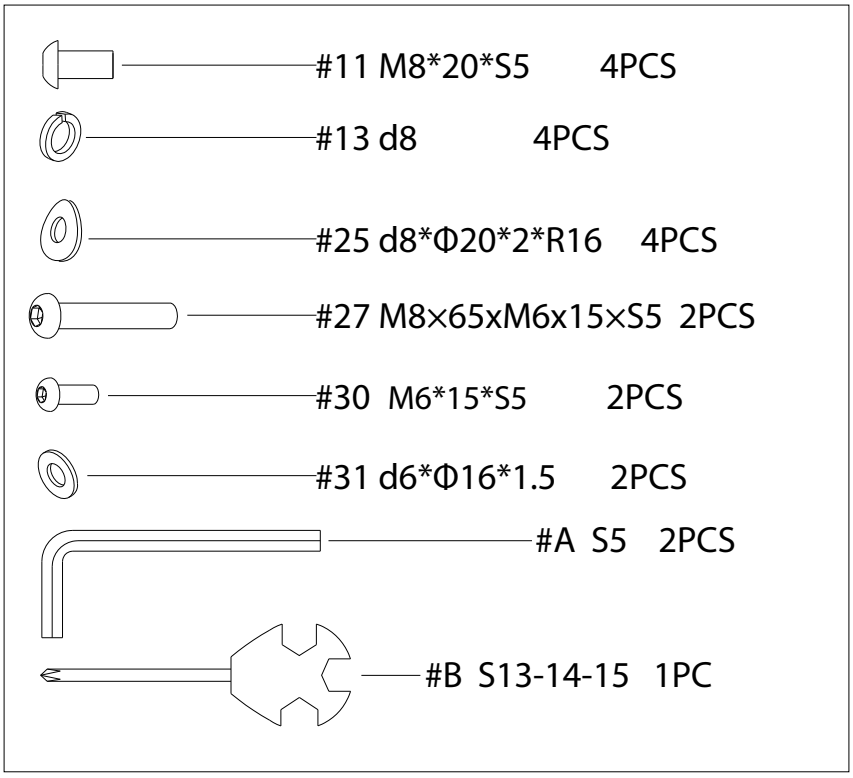
Nr.	Beschreibung	Menge
1	Display	1
2	Extension wire 1	1
3	Handlebar post	1
4	Middle handlebar	1
5	Grip foam Φ23*3*350	2
6	Handle pulse 1	2
7	Handle pulse 2	2
8	Round cap	2
9	Cross pan head self-drilling Screw ST3*25	4
10	Handle pulse Wire	2
11	Inner hex pan head bolt M8*20*S5	20
12	Arc washer d8*Φ20*2*R30	12
13	Spring washer d8	20
14	End cap Φ12	2
15	End cap Φ32	2
16	Grip foam Φ30*3*780	2
17L/R	Handlebar L/R	2
18L/R	L/R front handlebar cover	2
19L/R	L/R rear handlebar cover	2
20	Inner hex pan head bolt M8*19*S14	2
21	Washer d8*Φ32*2	2
22	Bushing4	4
23	Corrugated washer d19	2
24	Inner hex pan head bolt M8*16*S5	2
25	Arc washer d8*Φ20*2*R16	4
26L/R	Swing bar L/R	2
27	Inner hex pan head bolt M8×66	2
28	Bushing3	8
29	Spacer Φ14*Φ8.3*59.5	2
30	Inner hex pan head bolt M6*15*S5	2
31	Washer d6*Φ16*1.5	2
32	Front bottom tube	1
33	Inner hex pan head bolt M8*42*15*S5	2
34	Transportation Wheel	2

Nr.	Beschreibung	Menge
35	Washer d8*Φ16*1.5	6
36	Nylon nut M8*H7.5*S13	2
37	Bolt M8*73*20*H5	4
38	Cap Nut M8*H16*S13	4
39	End cap Φ60.5*17	4
40	Main Frame	1
41L/R	Pedal arm L/R	2
42	Round cap φ38	2
43L/R	Pedal L/R	2
44	Resistance controller	1
45	Round cap φ48	2
46	Bearing 2203	4
47	Washer d8*Φ22*2	2
48	Washer d40	6
49	Rear bottom tube	1
50	Adjustable footpad	4
51	Nut	4
52	End cap	3
53	Cross pan head self-drilling screw ST4.2*16	6
54L/R	L/R chain cover	2
55	Crank cover	2
56	Rotation cover	2
57	Crank	2
58	Nut M10*1.25	2
59	Spacer φ15*φ12*8	6
60	Washer d6*Φ16*1.5	8
61	Cross pan head self-drilling screw ST4.2*19	10
62	Axle	1
63	Nylon nut M6*H6*S10	4
64	Spring washer d6	4
65	Hexagonal Bolt M6*16*S10	4
66	Belt plate Φ260	1
67	Belt 6PJ380	1
68	Round magnet	1

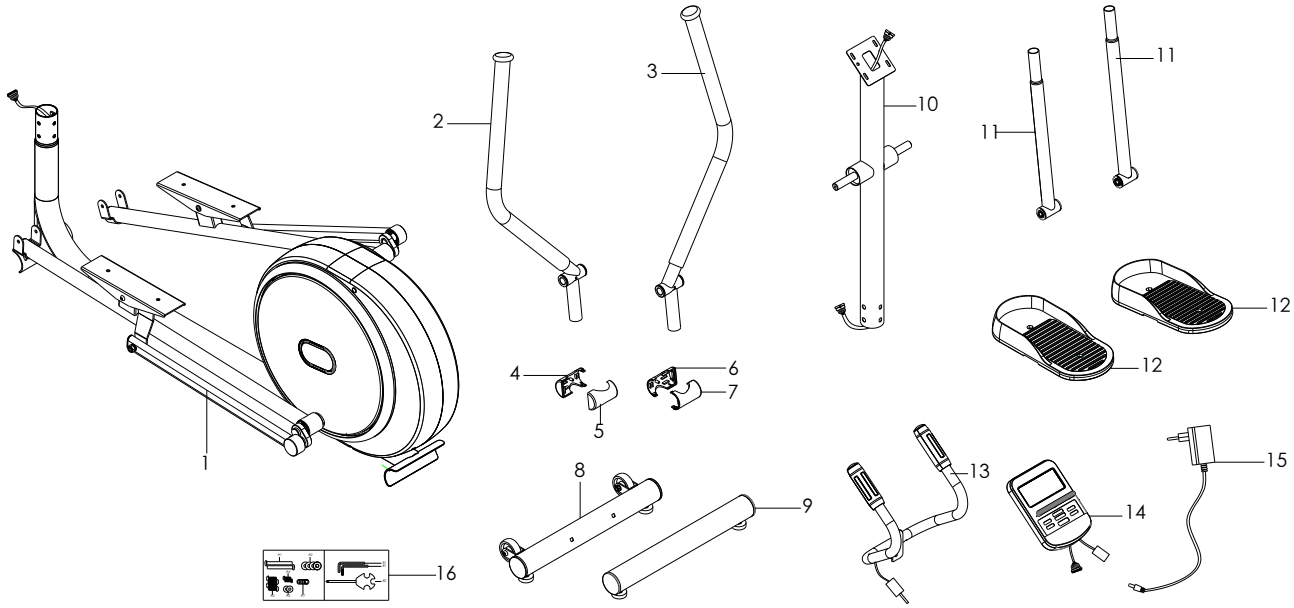
TEILELISTE

69	Sensor	1
70	Cross pan head self-drillingscrew ST4.2*16	5
71	Extensionwire 2	1
72	Motor	1
73	Bearing6004	2
74	SpacerΦ25*Φ20.2*4	1
75	Wave washer d20	1
76	Washer d20	1
77	Bottom resistance wire	1
78	Power cable	1
79	Flat shoulderbolt	1
80	Washer d12*φ17*0.5	1
81	Idler rod	1
82	Corrugatedwasher d12	1
83	Bearing6001	2
84	Idler	1
85	Washer d6*Φ16	1
86	Hexagonalbolt M6*12*S10	1
87	Nylon nut M8*H7.5*S13	1
88	CompressedspringΦ2.0	1

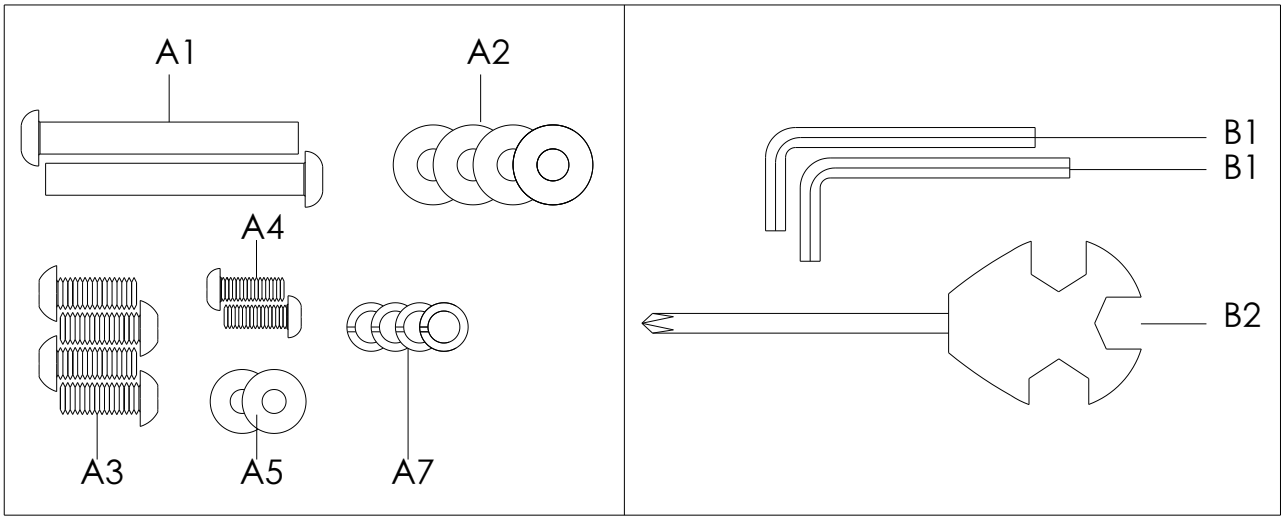
89	Nut M10*1*H8*S15	2
90	Chainscrew	2
91	Nut M10*1*H5*S17	1
92	Flywheel	1
93	Plastic column	5
94	Washer d10*20*2	1
95	Left and right pedal support	各一
96	SpacerΦ14*75*M8	2
97	End cap PT 40*20	2
98	Nylon nut M10*H9.5xΦ10.1	2
99	Washer d10*Φ18*1.5	2
100	SpacerΦ18*3* Φ14*7* Φ10.1	4
101L/R	Left and right pullingpole	2
102	Cover for crank	2
103	Hexagonalflange nut M8*20	2
104	Small crank	2
105	Circlip for wheel D17	2
106	Corrugatedwasher D17*Φ22*0.3	2
A	SpannerS5	1
B	Wrench S13-14-15	1



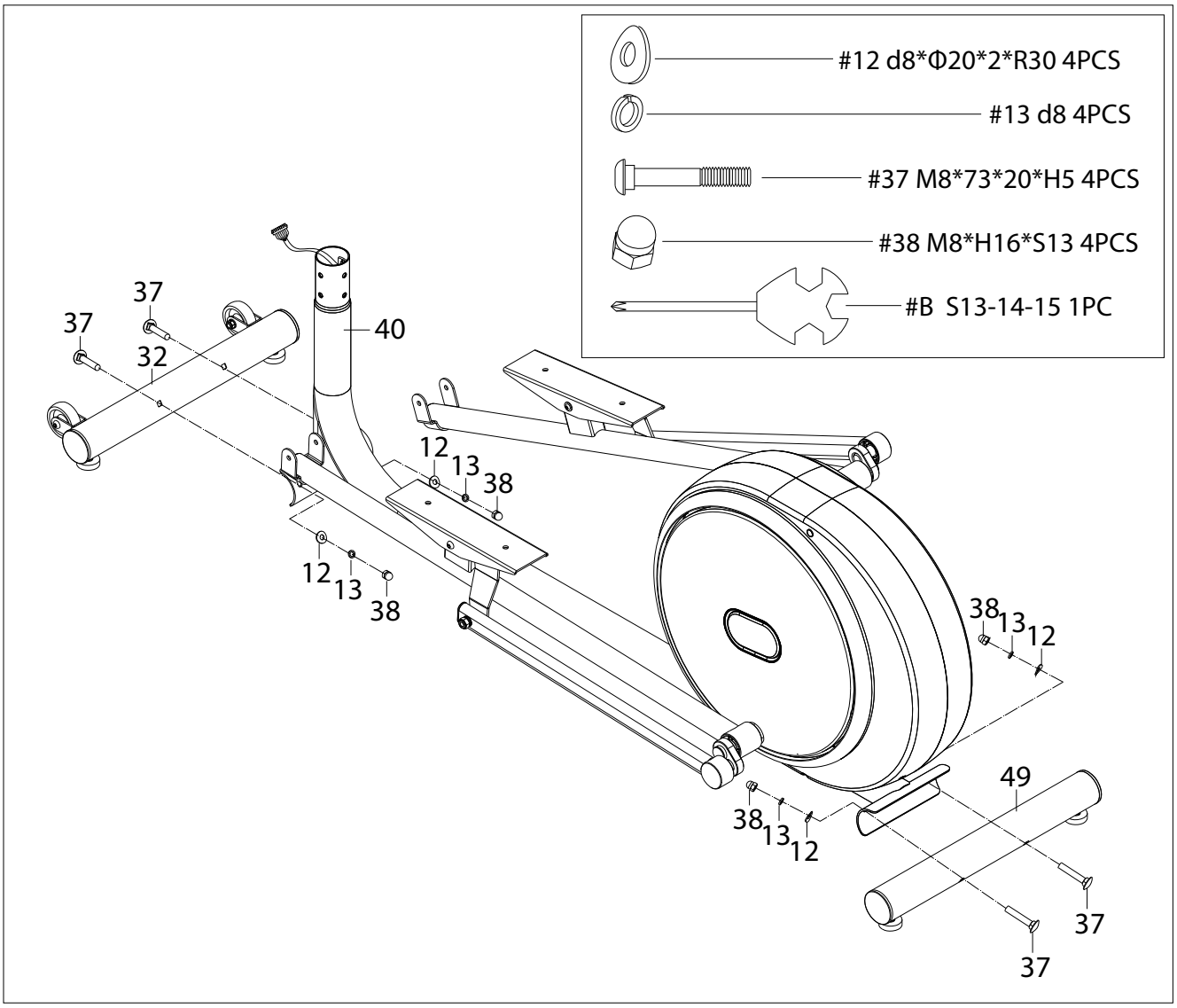
MONTAGETEILE



Nr.	Beschreibung	Nr.	Beschreibung
1	Hauptrahmen	9	Hinterer Stabilisator
2	Griff Links	10	Griffsäule
3	Griff Rechts	11	Schwenkstange
4	Vordere Griffabdeckung Links	12	Pedal
5	Hintere Griffabdeckung Links	13	mittlerer Griff
6	Vordere Griffabdeckung Rechts	14	Computer
7	Hintere Griffabdeckung Rechts	15	Adapter
8	Vorderer Stabilisator	16	Werkzeug



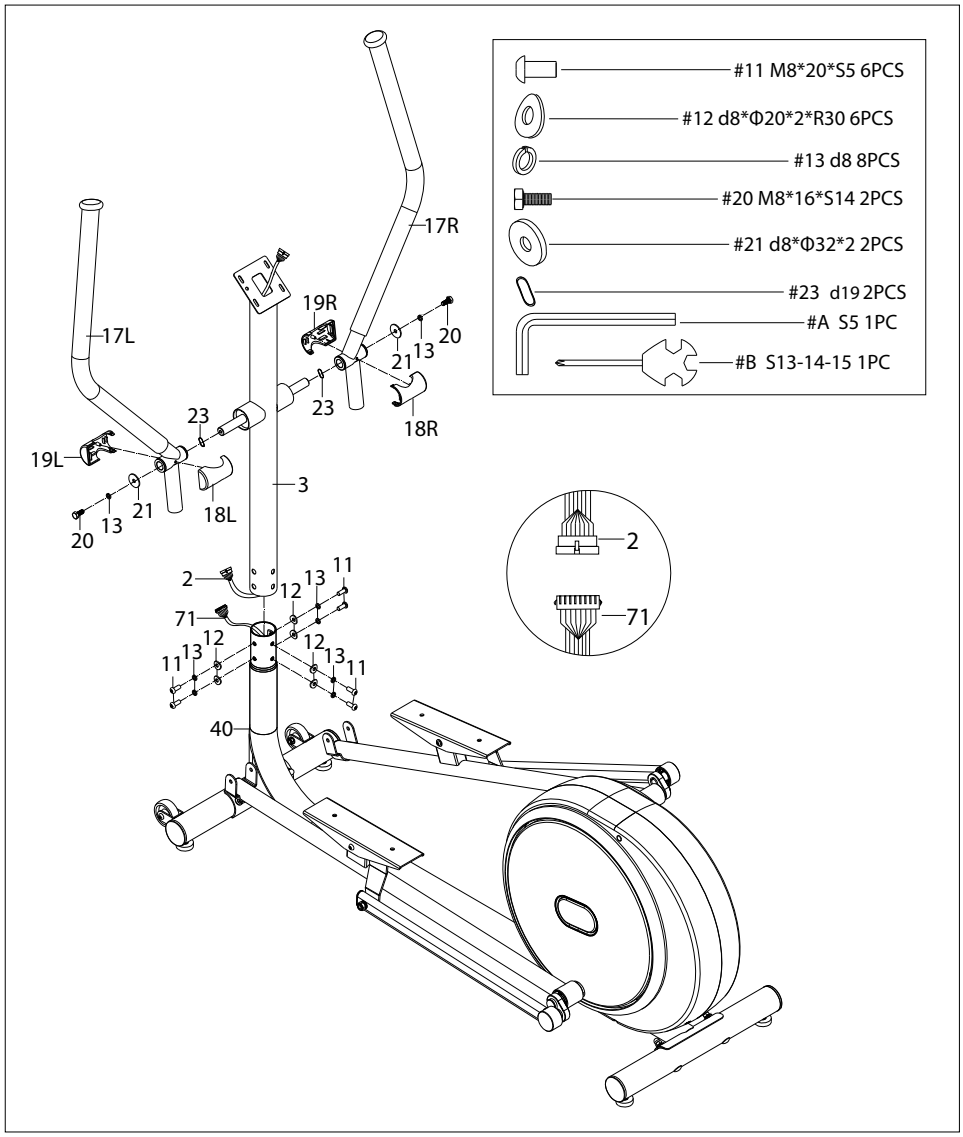
INBETRIEBNAHME



Schritt 1

- Befestigen Sie das vordere untere Rohr (32) und das hintere untere Rohr (49) mit den Vierkantschrauben (37), Federringen (13), Unterlegscheiben (12) und Muttern (38) am Hauptrahmen (40).

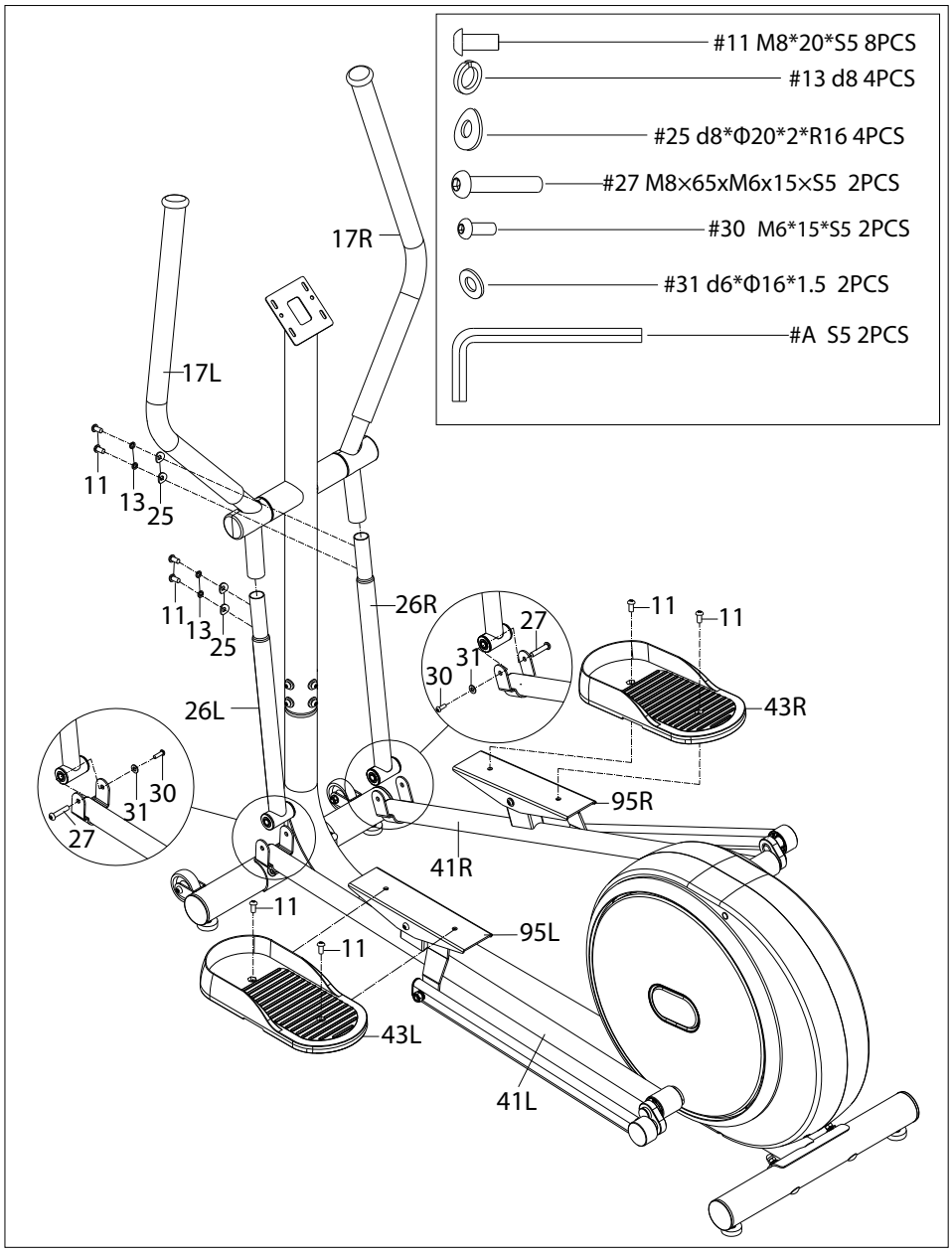
INBETRIEBNAHME



Schritt 2

- Verbinden Sie die Kabel (2) und Kabel (71) miteinander.
- Setzen Sie dann den Lenkerpfosten (3) in den Hauptrahmen (40) ein und befestigen Sie ihn mit den Sechskantschrauben (11), den Federringen (13) und den Unterlegscheiben (12).
- Befestigen Sie dann den Lenker (17L / R) mit Sechskantschrauben (20), Federringen (13), Unterlegscheiben (21) und gewellten Scheiben (23) am Lenkerpfosten (3).
- Zuletzt die Lenkerabdeckungen links (19L & 18L) und rechts (19R & 18R) befestigen.

INBETRIEBNAHME



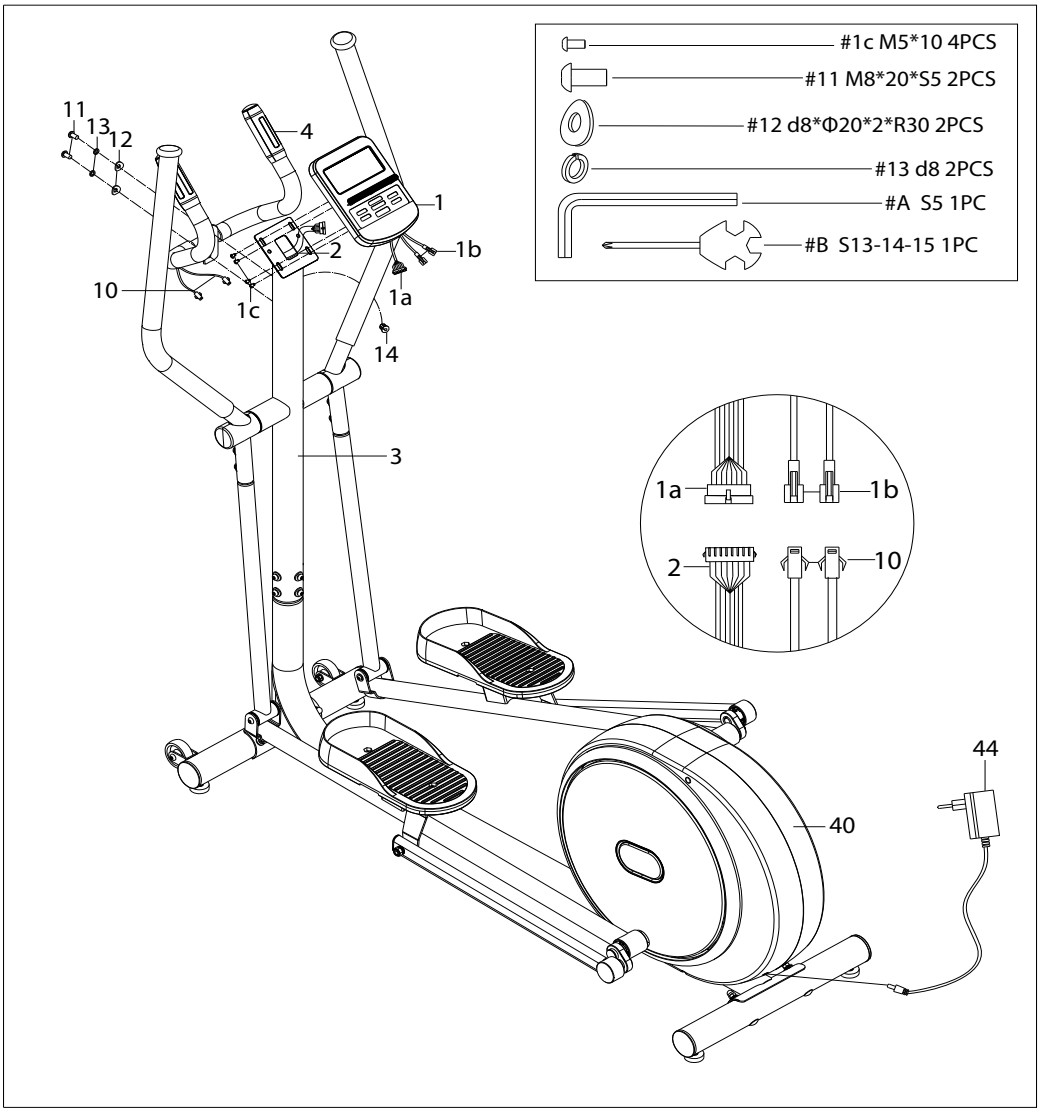
Schritt 3

- Verbinden Sie die linke und rechte Schwingstange (26L / R) mit dem Pedalarm (41L / R) mit der Sechskantschraube (27), die innere Sechskantschraube (30) und der Unterlegscheibe (31).

- Befestigen Sie nun den Lenker (17L / R) mit den inneren Sechskantschrauben (11), den Federringen (13) und den Unterlegscheiben (25) mit dem Schraubenschlüssel (A) an der Schwenkstange (26L / R).

- Die Pedale (43L / R) mit den inneren Sechskantschrauben (11) mit dem Schraubenschlüssel (A) an den Pedalarmen (41L / R) befestigen.

INBETRIEBNAHME



Schritt 4

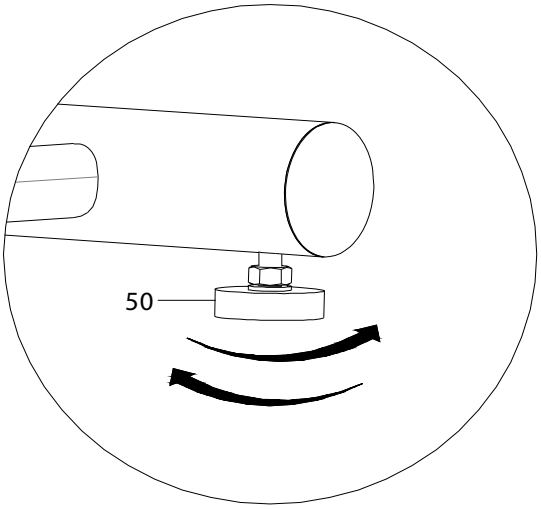
- Befestigen Sie den mittleren Griff (4) mit der Sechskantschraube (11), der Federscheibe (13) und der Unterlegscheibe (12) am Lenkerpfosten (3).
- Entfernen Sie die Schraube (1C) vom Display (1).
- Ziehen Sie den Lenkerkabel durch das Loch des Lenkerpfostens (3) und verbinden Sie ihn dann mit dem Display (1), verbinden Sie das Kabel (1a) mit dem Display und drücken Sie dann den Drahthalter (14) in das Loch.
- Befestigen Sie das Display (1) mit einer Kreuzschraube (1C) am Lenkerpfosten (3).

ACHTUNG!

Es befindet sich eine passgenaue Displayschutzfolie auf dem Display Ihres Gerätes.
Bei eventuellen Kratzspuren beachten Sie bitte, dass sich diese auf der Folie befinden können.

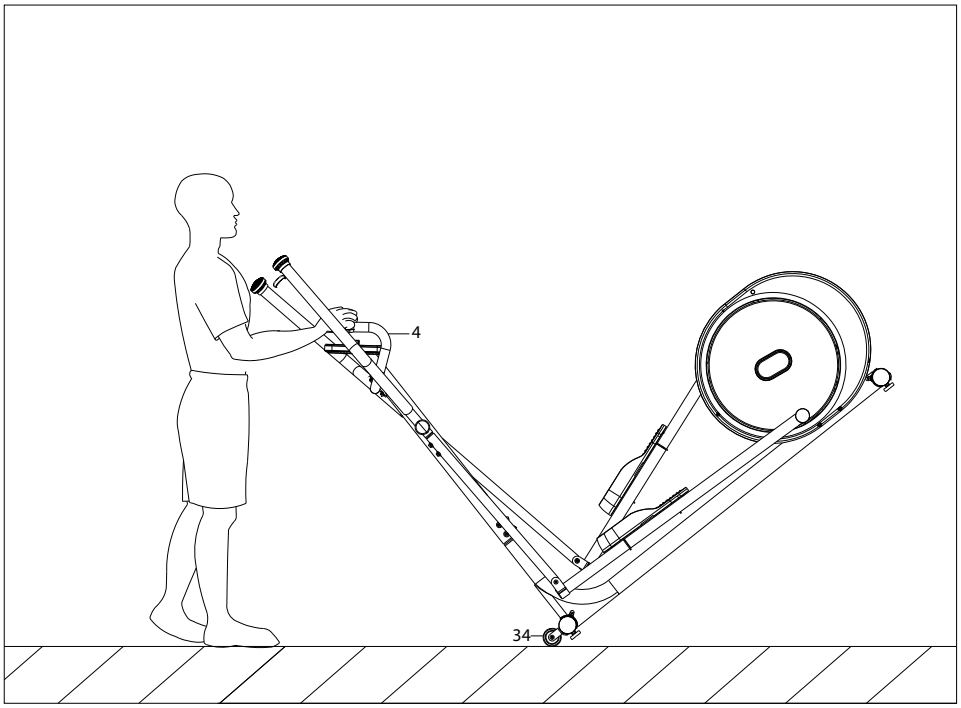
INBETRIEBNAHME

Ausgleichen unebener Böden



Unebene Böden lassen sich durch drehen der beiden Füße (50) ausgleichen.

Gerät transportieren

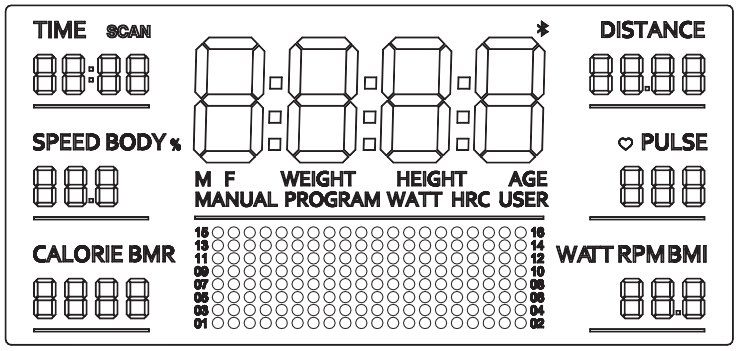


Am vorderen Stabilisator befinden sich eingebaute Transportrollen (34).

Um das Gerät zu bewegen, kippen Sie es nach vorne, bis das Gewicht auf die Transportrollen übertragen wird.

Sie können das Gerät jetzt problemlos an einen anderen Ort rollen.

COMPUTER



Funktionen:

Manuell:	PROGRAMM 1: Der Widerstandswert durch manuelle Einstellung
Programm:	PROGRAMM 2 ~ 11: Der Übungsmodus durch automatische Anpassung mit voreingestelltem Wert
Body Fat:	PROGRAMM 12: Körperfettanteil und Body-Mass-Index sowie Grundumsatz
Watt:	PROGRAMM 13: Der Übungsmodus wird durch das Wattziel gesteuert
HRC:	PROGRAMM 14 ~ 17: Vom Trainingsmodus gesteuerter Herzschlagzielwert, 65%, 75%, 85%, benutzerdefiniert
User:	PROGRAMM 18 ~ 21: Der Übungsmodus nach benutzerdefiniertem Widerstandswert
Recovery:	Ruhepulsmessung
Puls:	drahtloser Pulsempfänger

Anzeigebereiche:

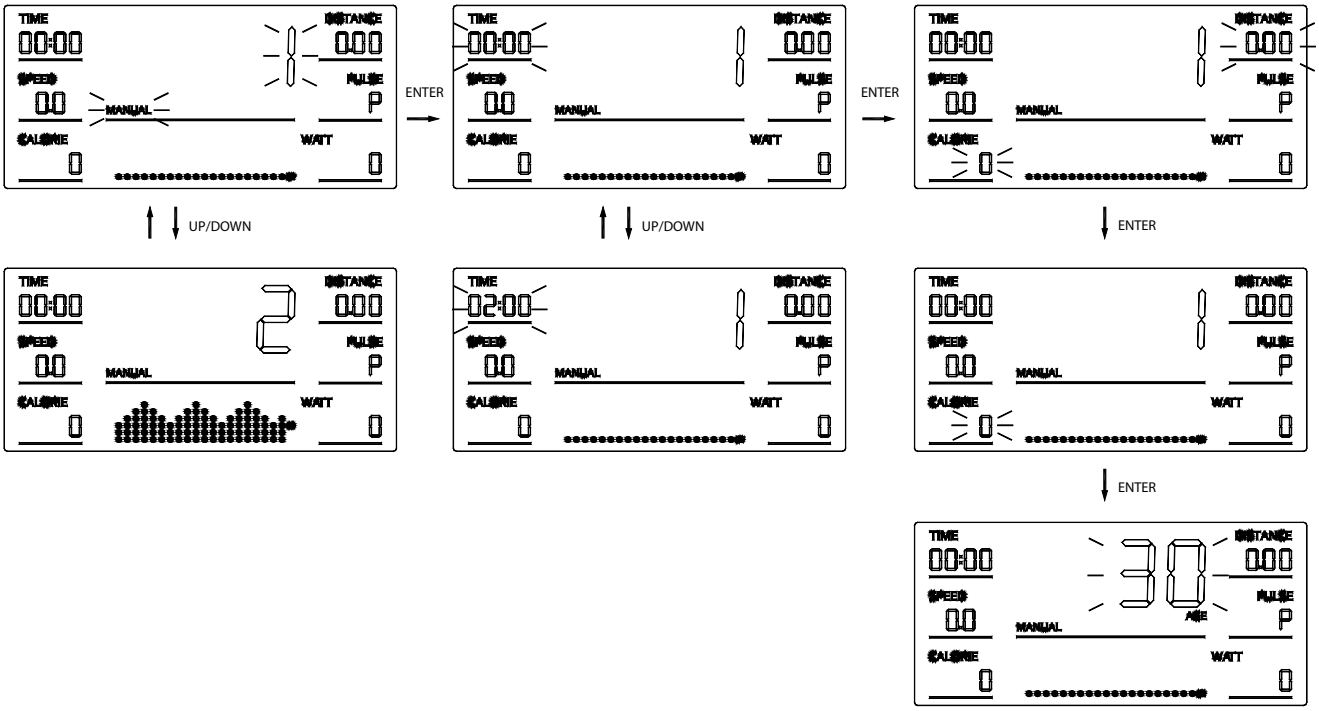
Zeit:	0M00S ~ 99M59s / 99M00s ~ 0M00s
Geschwindigkeit:	0.0 ~ 99.9 KM/H
Entfernung:	0.0 ~ 999.0 KM
Kalorien:	0 ~ 9999KCAL
Puls:	40 - 240 BPM
RPM:	0 ~ 999RPM
Watt:	0 ~ 899 W

Tastenfunktionen:

UP:	Widerstandsniveau erhöhen
DOWN:	Widerstandsniveau verringern
RESET:	Setzt die Einstellungen auf Programm 1 zurück
START:	Starten oder Beenden des Trainings
RECOVERY:	Ruhepulsmessung
ENTER:	Eingabe bzw. Umschalttaste
DISPLAY ALT:	Gewünschte Funktion auswählen und festlegen.

COMPUTER

Manuell - Programm 1



1. Tippen Sie die Taste „START / STOP“

2. Tippen Sie im Einstellungsstatus die Taste “ENTER”, um Einstellungselemente über das entsprechende blinkende Fenster für TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE auszuwählen.

3. Tippen Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten vorzunehmen, und tippen Sie die Taste „ENTER“, um zum nächsten Element zu gelangen.

4. Tippen Sie im Einstellungsstatus die Taste „START / STOP“, um das Training zu beginnen.

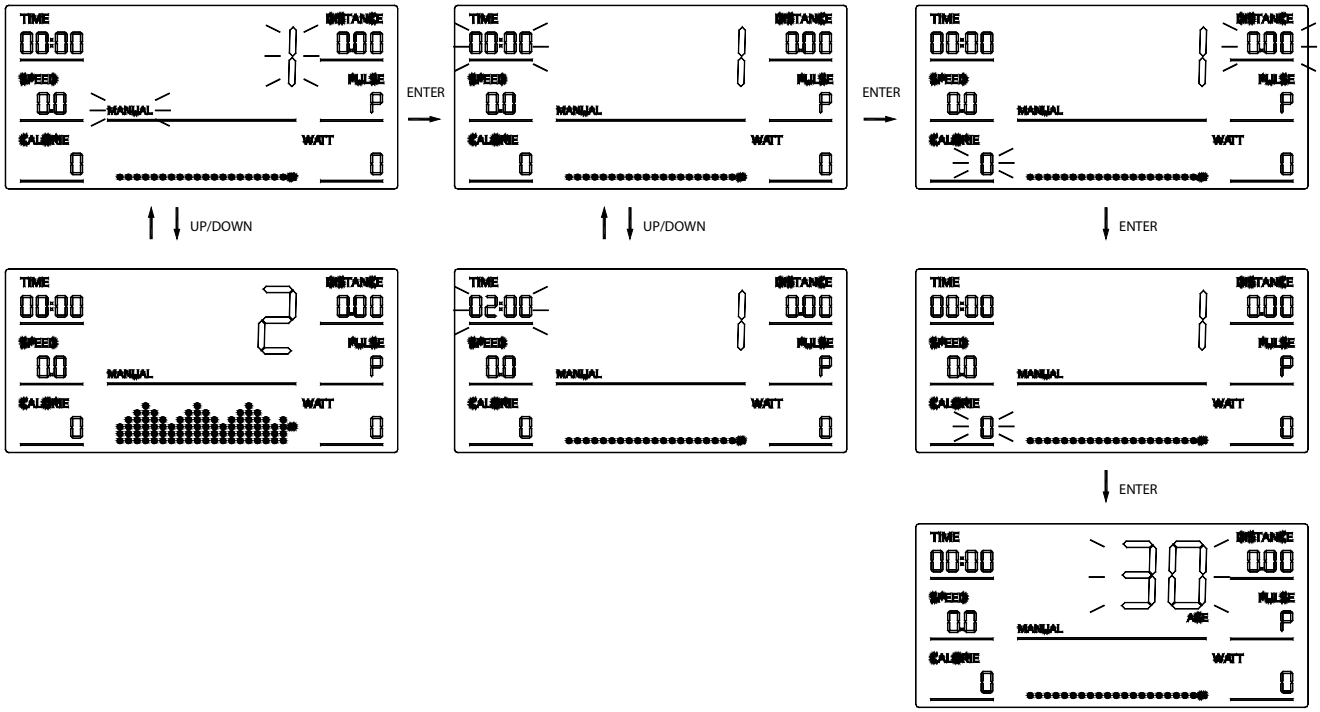
5. Der Widerstandswert kann während des Trainings mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ frei eingestellt werden.

6. Wenn Zeit, Entfernung, Kalorien oder eine dieser Einstellungen festgelegt sind, wird der entsprechende Wert im Trainingsstatus invertiert.
   Wenn die eingestellten Zielwerte erreicht sind, wird das Training beendet und ein Signallaut ertönt.

7. Tippen Sie die Taste „START / STOP“, um das Training zu beenden.

COMPUTER

Programm - Programm 2 - 11



1. Tippen Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um eine bestimmte Funktion auszuwählen

2. Tippen Sie die Taste „START / STOP“, um die Übung zu starten, oder drücken Sie die Taste „ENTER“ um in den Einstellmodus zu gelangen.

3. Tippen Sie im Einstellungsstatus die Taste „ENTER“, um Einstellungselemente mit dem entsprechenden blinkenden Fenster für TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE auszuwählen.

4. Tippen Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten vorzunehmen, und drücken Sie die Taste „ENTER“, um zum nächsten Element zu gelangen.

5. Tippen Sie im Einstellungsstatus die Taste „START / STOP“, um das Training direkt zu starten.

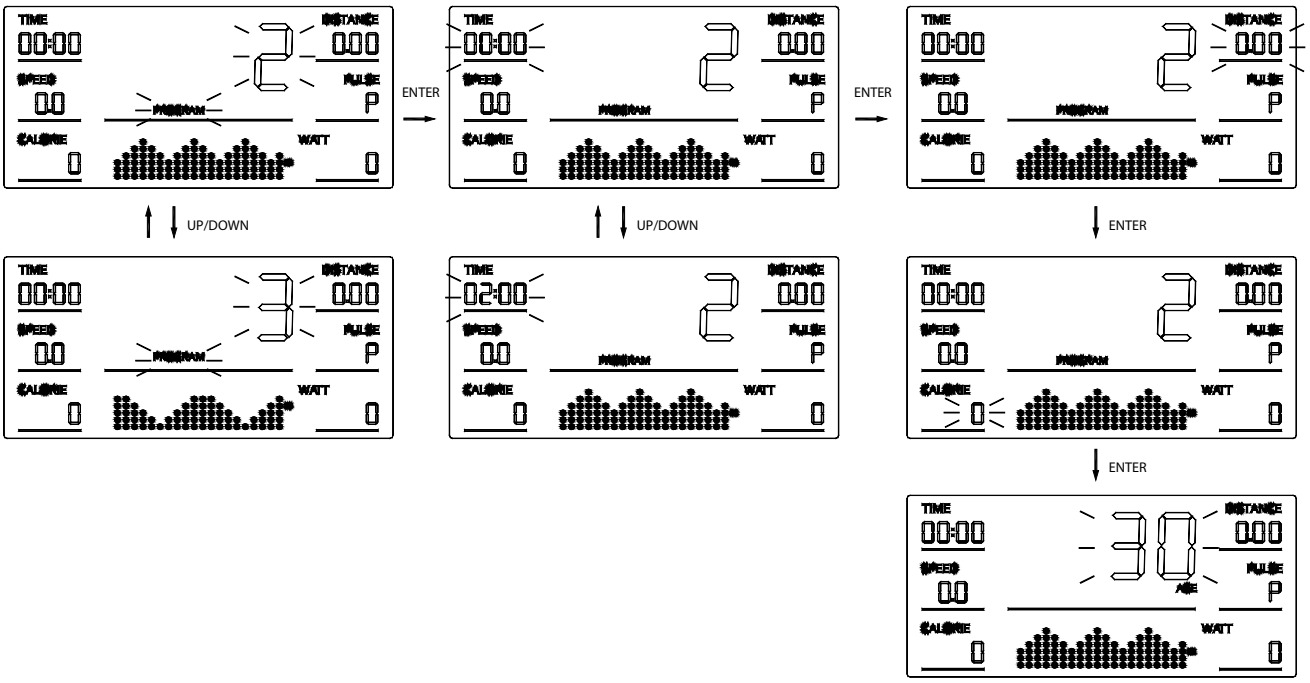
6. Sie können den Widerstandswert über die Programme einstellen oder „UP“ „DOWN“ tippen, um die Einstellung manuell vorzunehmen.

7. Wenn Zeit, Entfernung, Kalorien oder eine dieser Einstellungen festgelegt sind, wird der entsprechende Wert im Trainingsstatus invertiert.
   Wenn die eingestellten Zielwerte erreicht sind, wird das Training beendet und ein Signallaut ertönt.

8. Tippen Sie die Taste „START / STOP“, um das Training zu beenden.

COMPUTER

Body Fat - Programm 12



1. Tippen Sie die Enter-Taste um in den Einstellmodus zu gelangen.

2. Tippen Sie anschließend erneut die Taste „ENTER“, um die Einstellungen für Geschlecht → Größe → Gewicht → Alter vorzunehmen.

3. Tippen Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten vorzunehmen, und tippen Sie die Taste „ENTER“ erneut, um zum nächsten Wert zu gelangen.

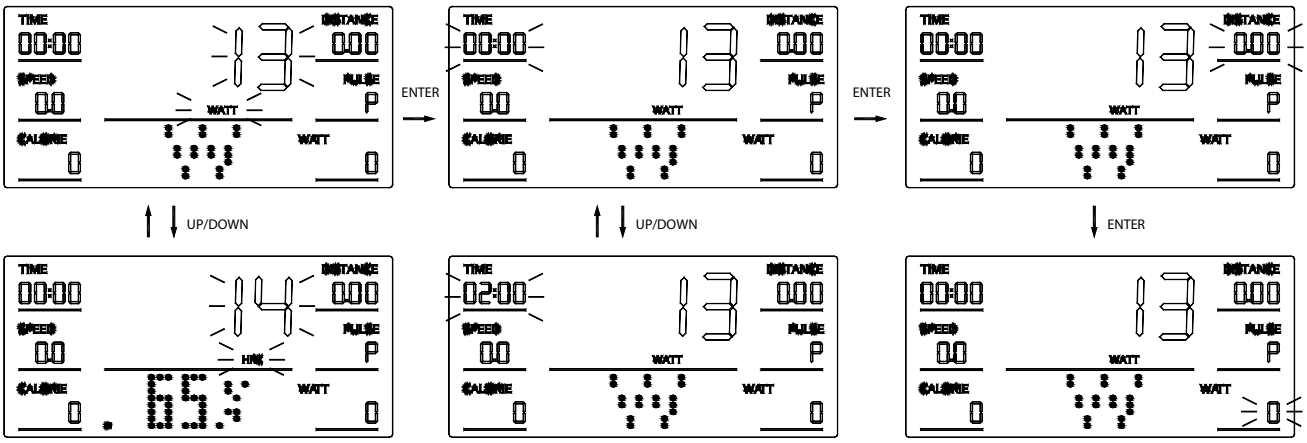
4. Tippen Sie die Taste „START / STOP“, um den Test zu starten, und halten Sie den Sensor gedrückt.

5. Achten Sie darauf, Ihren Körper entspannt und Ihre Herzfrequenz ruhig zu halten.

6. Nach ca. 8 Sekunden wird Ihnen Ihr Körperfettwert angezeigt.

COMPUTER

Watt - Programm 13



1. Tippen Sie die Enter-Taste um in den Einstellmodus zu gelangen.

2. Tippen Sie anschließend erneut die Taste “ENTER”, um die Einstellungen für
   Zeit → Entfernung → WATT vorzunehmen.

3. Tippen Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten vorzunehmen, und tippen Sie die Taste „ENTER“, um zum nächsten Einstellwert zu gelangen.

4. Tippen Sie zum Starten die Taste „START / STOP“.

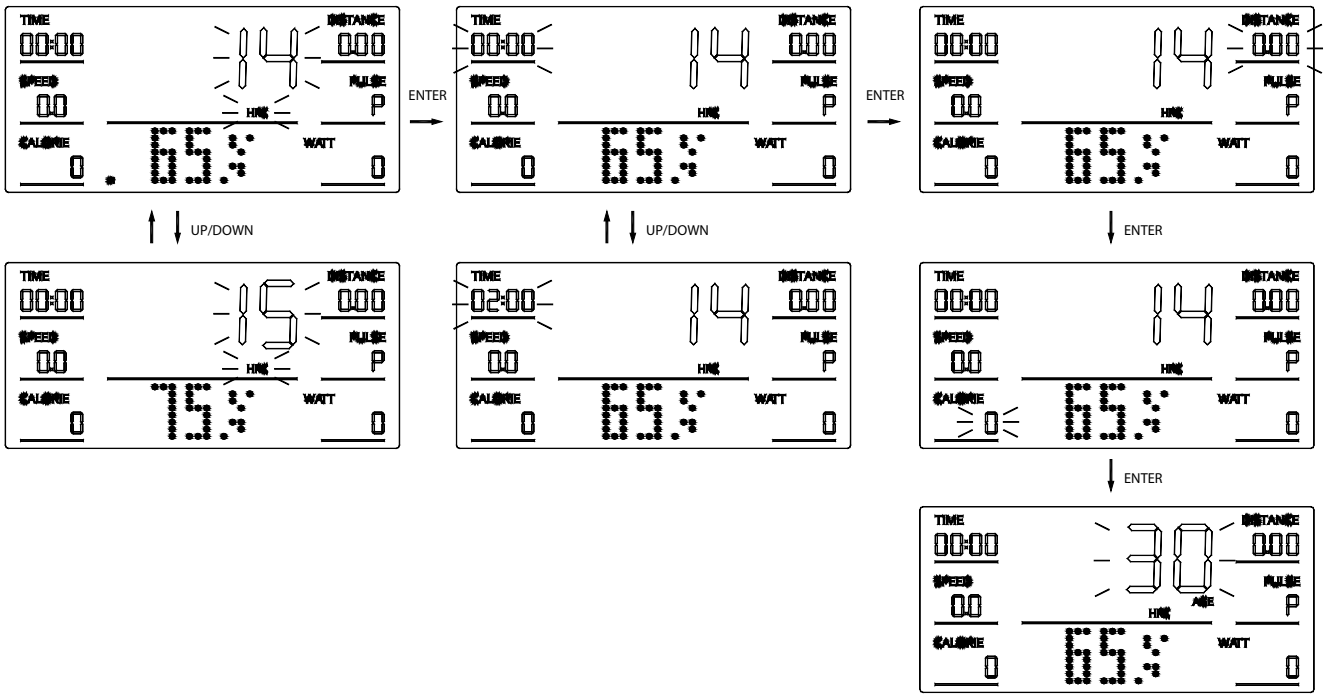
5. Sie können den Widerstandswert während des Trainings automatisch mit dem WATT-Zielwert bestimmen oder „UP“ / „DOWN“ tippen, um die Einstellung manuell vorzunehmen.

6. Wenn Zeit, Entfernung, Kalorien oder eine dieser Einstellungen festgelegt sind, wird der entsprechende Wert im Trainingsstatus invertiert.
   Wenn die eingestellten Zielwerte erreicht sind, wird das Training beendet und ein Signallaut ertönt.

7. Tippen Sie die Taste „START / STOP“, um das Training zu beenden.

COMPUTER

HRC - Programm 14 - 17



1. Tippen Sie die Enter-Taste um in den Einstellmodus zu gelangen.

2. Tippen Sie anschließend erneut die Taste „ENTER“, um die Einstellungen für Zeit → Entfernung → Kalorie → Alter vorznehmen.

3. Tippen Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten vorzunehmen, und tippen Sie die Taste „ENTER“ erneut, um zum nächsten Wert zu gelangen.

4. Tippen Sie die Taste „START / STOP“, um mit dem Training zu beginnen.

5. Sie können den Widerstandswert während des Trainings automatisch übernehmen oder „UP“ bzw. „DOWN“ tippen, um die Einstellung manuell vorzunehmen.

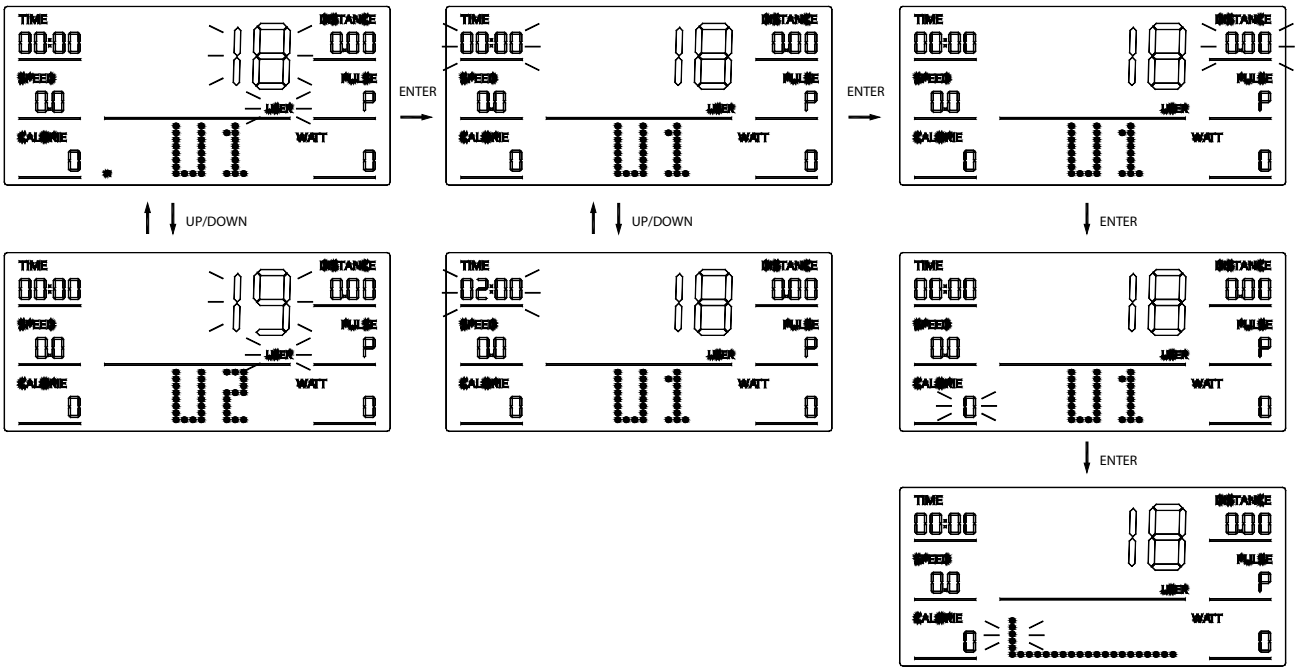
6. Wenn Zeit, Entfernung, Kalorien oder eine dieser Einstellungen festgelegt sind, wird der entsprechende Wert im Trainingsstatus invertiert.
   Wenn die eingestellten Zielwerte erreicht sind, wird das Training beendet und ein Signallaut ertönt.

7. Tippen Sie die Taste „START / STOP“, um das Training zu beenden.

8. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände während des Trainings auf den Sensoren liegen.

COMPUTER

User - Programm 18 - 21



1. Tippen Sie die Enter-Taste um in den Einstellmodus zu gelangen.

2. Tippen Sie anschließend erneut die Taste „ENTER“, um die Einstellungen für Zeit → Entfernung → Kalorie → Alter → Widerstand vorzunehmen.

3. Tippen Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten vorzunehmen, und tippen Sie die Taste „ENTER“ erneut, um zum nächsten Wert zu gelangen.

4. Tippen Sie die Taste „START / STOP“, um mit dem Training zu beginnen.

5. Sie können den Widerstandswert während des Trainings automatisch übernehmen oder „UP“ bzw. „DOWN“ tippen, um die Einstellung manuell vorzunehmen.

6. Wenn Zeit, Entfernung, Kalorien oder eine dieser Einstellungen festgelegt sind, wird der entsprechende Wert im Trainingsstatus invertiert.
   Wenn die eingestellten Zielwerte erreicht sind, wird das Training beendet und ein Signallaut ertönt.

7. Tippen Sie die Taste „START / STOP“, um das Training zu beenden.

COMPUTER

Ruhepulsmessung

Tippen Sie „Recovery“, um die Ruhepulsmessung zu beginnen.

Der 60-Sekunden-Countdown wird gestartet. Lösen Sie Ihre Hände nicht von den Sensoren.

Nach abgezähltem Countdown erscheint Ihr persönliches Feedback:
F1 (hervorragend)
F2 (ausgezeichnet)
F3 (gut)
F4 (befriedigend)
F5 (unterdurchschnittlich)
F6 (schlecht)

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. **Aufwärmphase**
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching. Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Traingsleistung.

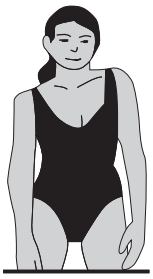
2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordendes Training

3. **Abkühlphase**
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

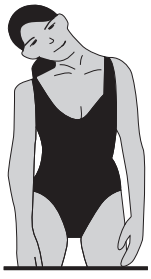
Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

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.



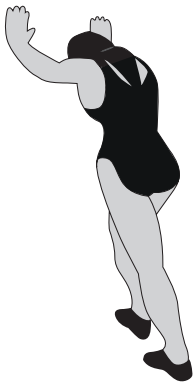
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

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

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

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

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden.
(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden.
Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit
Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren,
um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.
Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase", „Trainings-Phase" und „ Abkühl-Phase".
In der „Aufwärm-Phase" soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase") beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase" eine „Abkühl-Phase" eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

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

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

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainings Gestaltung.
Für Ihre speziellen persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise

PULSMESSTABELLE

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

Alter	Ziel Puls Zone 50 - 75%	Durchschnitt max. Puls 100%
20 Jahre	100 - 150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98 - 146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95 - 142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93 - 138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90 - 135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88 - 131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85 - 127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83 - 123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80 - 120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78 - 116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75 - 113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73 - 110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70 - 105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68 - 100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65 - 98 Schläge pro Minute	130
Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.		

ACHTUNG, bitte Folgendes beachten:

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zur vermeiden.
Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.
Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

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

Informationen zur Batterieverordnung:
Im Zusammenhang mit dem Vertrieb von Batterien oder Akkus oder mit der Lieferung von Geräten, die Batterien oder Akkus enthalten, sind wir verpflichtet, Sie gemäß der Batterieverordnung auf folgendes hinzuweisen: Batterien dürfen nicht in den Hausmüll gegeben werden. Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien als Endverbraucher gesetzlich verpflichtet. Sie können Batterien nach Gebrauch in der Verkaufsstelle oder in deren unmittelbarer Nähe (z.B. in kommunalen Sammelstellen oder im Handel) unentgeltlich zurückgeben. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Batterien oder Akkus, die Schadstoffe enthalten, sind mit dem Symbol einer durchgekreuzten Mülltonne gekennzeichnet, wie das nebenstehende Symbol.

In der Nähe zum Mülltonnensymbol befindet sich die chemische Bezeichnung des Schadstoffes. „CD“ steht für Cadmium, „ Pb“ für = Blei und „Hg“ für Quecksilber.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Produkts aus dem Hause AsVIVA.
Gemäß des zum 01. Januar 2022 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts,
steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe der Ware durch den 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. 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, 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 enstehen.

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 statuory 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 AsVIVA,
indictating the customer number or invoice number. Our service is available 24 hours.

Our service adress: 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.

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com
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 m-ving 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 m-ans 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 uneven-ness 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 tra-ning and nutrition.

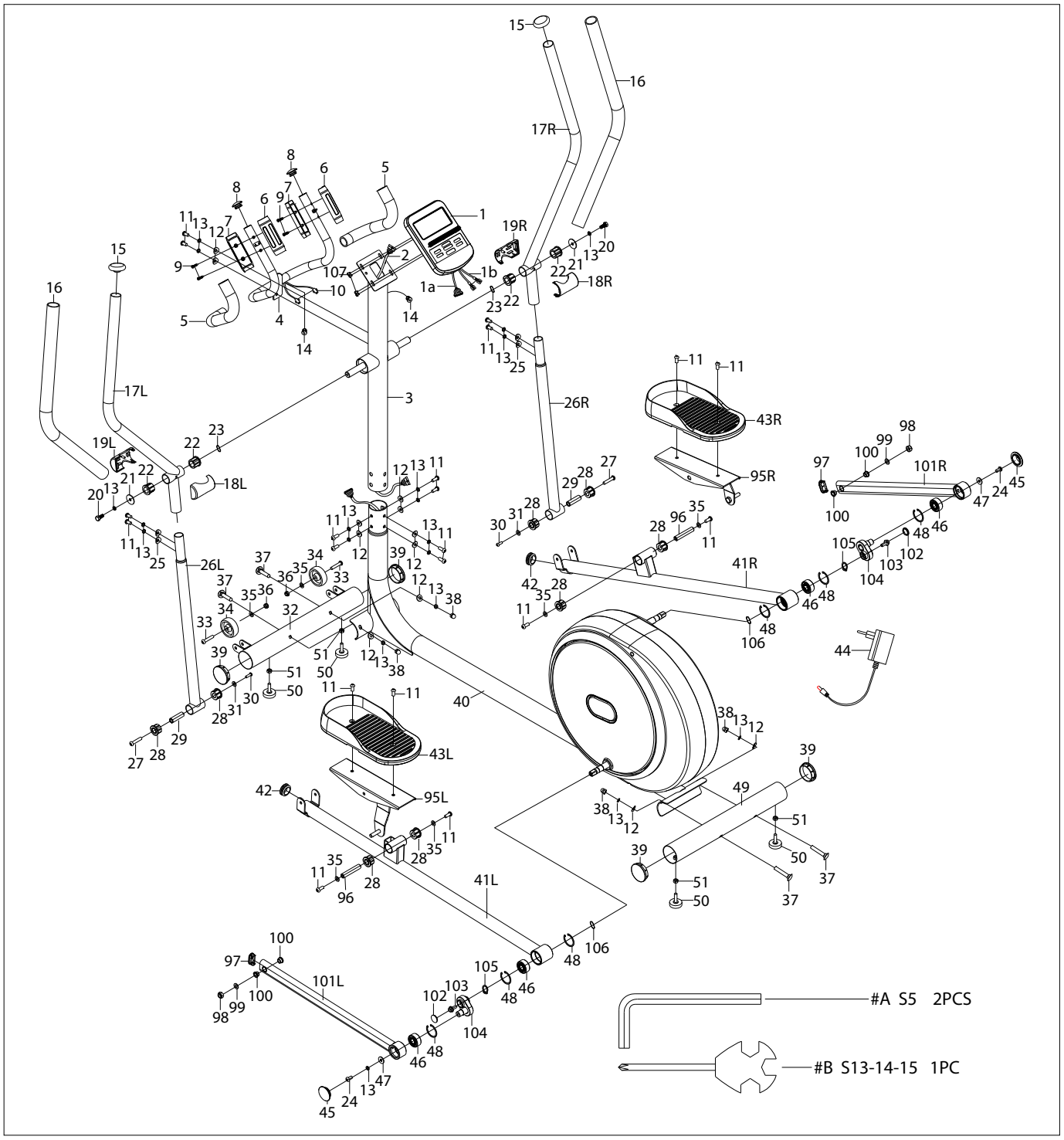
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please read the instructions carefully before you start the assembly!

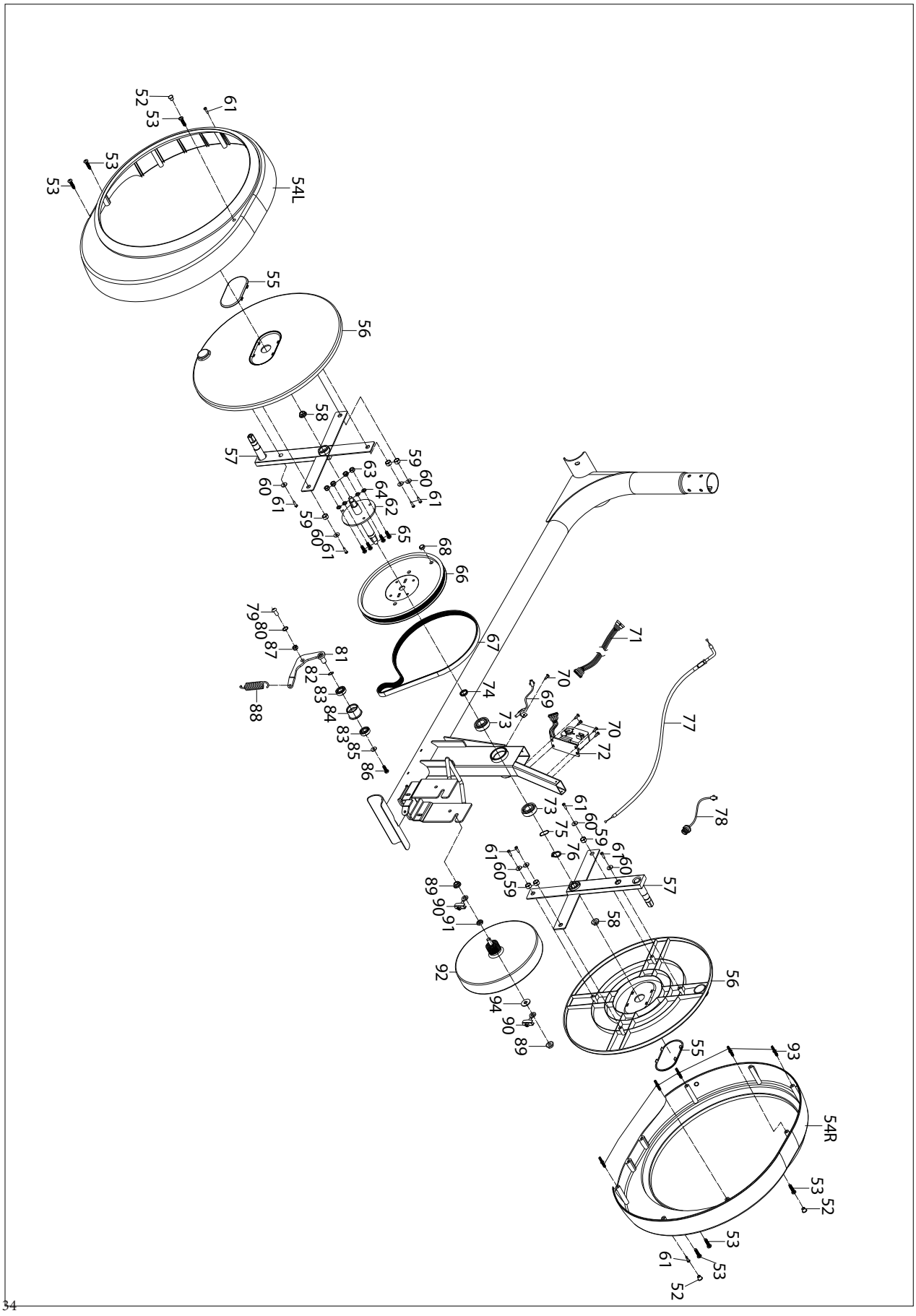
When tightening the screw conections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.
Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubcricating grease.

- 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 120 kg

EXPLODING DRAW



EXPLODING DRAW



PART LIST

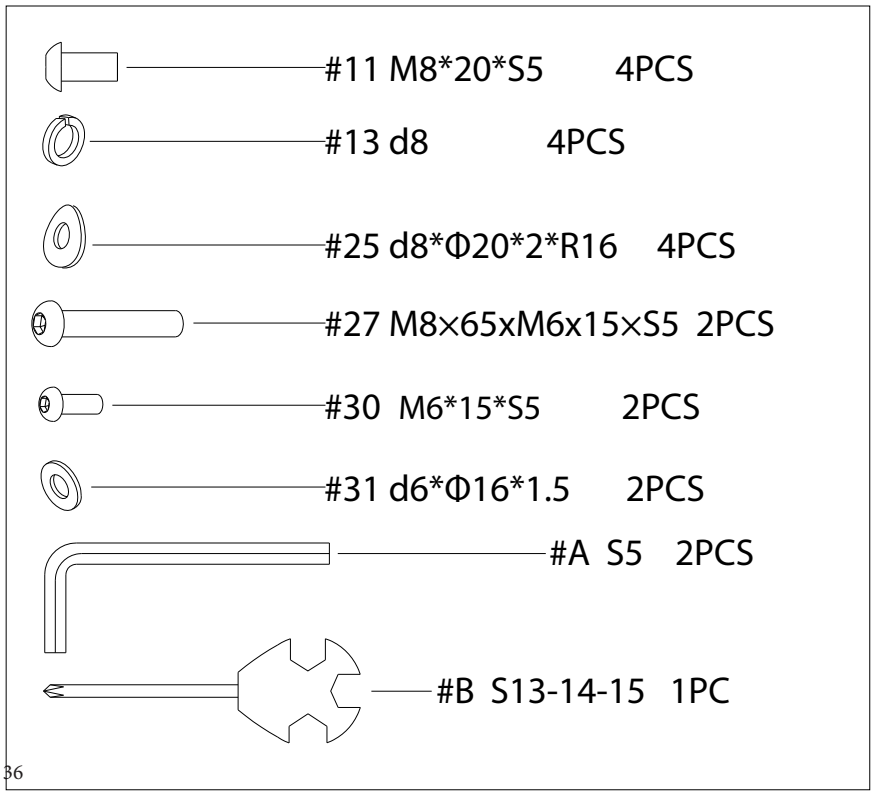
No.	Description	Qty
1	Display	1
2	Extensionwire 1	1
3	Handlebarpost	1
4	Middle handlebar	1
5	Grip foam Φ23*3*350	2
6	Handle pulse 1	2
7	Handle pulse 2	2
8	Round cap	2
9	Cross pan head self-drillingScrew ST3*25	4
10	Handle pulse Wire	2
11	Inner hex pan head bolt M8*20*S5	20
12	Arc washer d8*Φ20*2*R30	12
13	Springwasher d8	20
14	End cap Φ12	2
15	End cap Φ32	2
16	Grip foam Φ30*3*780	2
17L/R	HandlebarL/R	2
18L/R	L/R front handlebarcover	2
19L/R	L/R rear handlebarcover	2
20	Inner hex pan head bolt M8*19*S14	2
21	Washer d8*Φ32*2	2
22	Bushing4	4
23	Corrugatedwasher d19	2
24	Inner hex pan head bolt M8*16*S5	2
25	Arc washer d8*Φ20*2*R16	4
26L/R	Swingbar L/R	2
27	Inner hex pan head bolt M8×66	2
28	Bushing3	8
29	SpacerΦ14*Φ8.3*59.5	2
30	Inner hex pan head bolt M6*15*S5	2
31	Washer d6*Φ16*1.5	2
32	Front bottomtube	1
33	Inner hex pan head bolt M8*42*15*S5	2
34	TransportationWheel	2

No.	Description	Qty
35	Washer d8*Φ16*1.5	6
36	Nylonnut M8*H7.5*S13	2
37	Bolt M8*73*20*H5	4
38	Cap Nut M8*H16*S13	4
39	End cap Φ60.5*17	4
40	Main Frame	1
41L/R	Pedal arm L/R	2
42	Round cap φ38	2
43L/R	Pedal L/R	2
44	Resistance controller	1
45	Round cap φ48	2
46	Bearing 2203	4
47	Washer d8*Φ22*2	2
48	Washer d40	6
49	Rear bottomtube	1
50	Adjustablefootpad	4
51	Nut	4
52	End cap	3
53	Cross pan head self-drillingscrew ST4.2*16	6
54L/R	L/R chain cover	2
55	Crank cover	2
56	Rotation cover	2
57	Crank	2
58	Nut M10*1.25	2
59	Spacer φ15*φ12*8	6
60	Washer d6*Φ16*1.5	8
61	Cross pan head self-drillingscrew ST4.2*19	10
62	Axle	1
63	Nylonnut M6*H6*S10	4
64	Springwasher d6	4
65	HexagonalBolt M6*16*S10	4
66	Belt plate Φ260	1
67	Belt 6PJ380	1
68	Roundmagnet	1

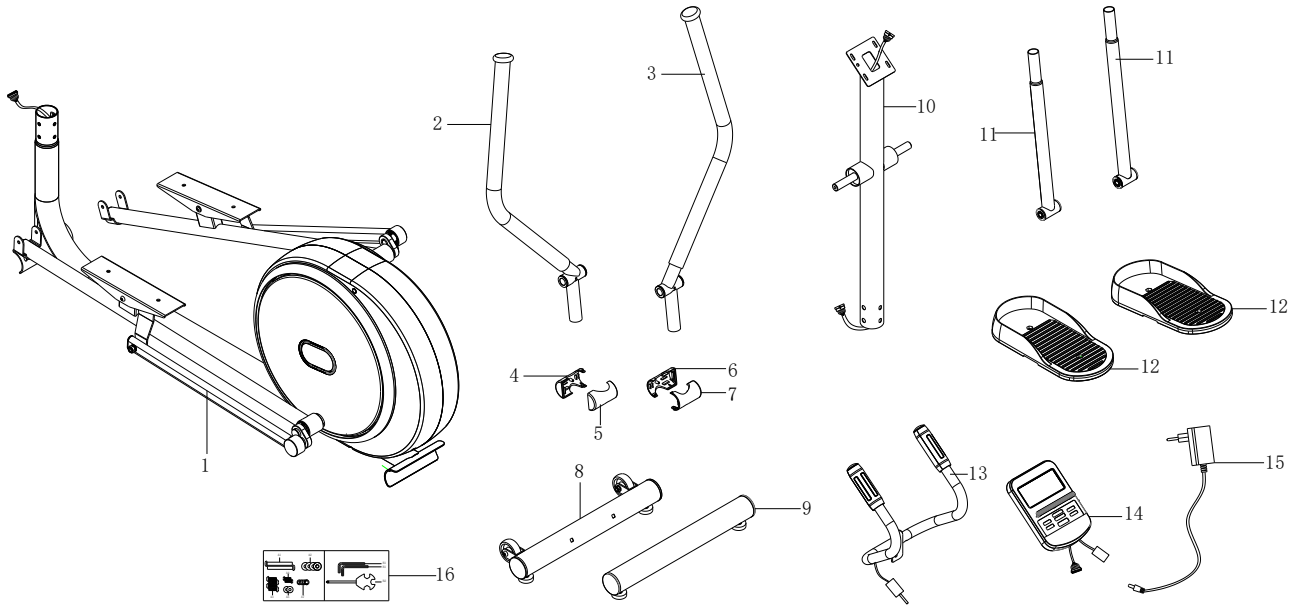
PART LIST

69	Sensor	1
70	Cross pan head self-drillingscrew ST4.2*16	5
71	Extensionwire 2	1
72	Motor	1
73	Bearing6004	2
74	SpacerΦ25*Φ20.2*4	1
75	Wave washer d20	1
76	Washer d20	1
77	Bottom resistance wire	1
78	Power cable	1
79	Flat shoulderbolt	1
80	Washer d12*φ17*0.5	1
81	Idler rod	1
82	Corrugatedwasher d12	1
83	Bearing6001	2
84	Idler	1
85	Washer d6*Φ16	1
86	Hexagonalbolt M6*12*S10	1
87	Nylon nut M8*H7.5*S13	1
88	CompressedspringΦ2.0	1

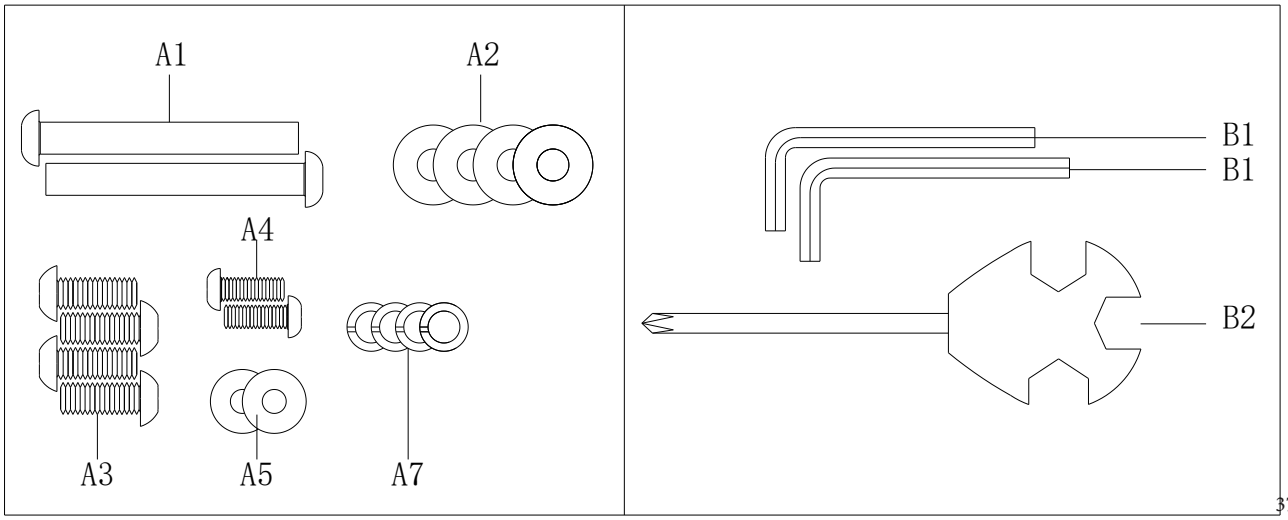
89	Nut M10*1*H8*S15	2
90	Chain screw	2
91	Nut M10*1*H5*S17	1
92	Flywheel	1
93	Plastic column	5
94	Washer d10*20*2	1
95	Left and right pedal support	各一
96	SpacerΦ14*75*M8	2
97	End cap PT 40*20	2
98	Nylon nut M10*H9.5xΦ10.1	2
99	Washer d10*Φ18*1.5	2
100	SpacerΦ18*3* Φ14*7* Φ10.1	4
101L/R	Left and right pullingpole	2
102	Cover for crank	2
103	Hexagonalflange nut M8*20	2
104	Small crank	2
105	Circlip for wheel D17	2
106	Corrugatedwasher D17*Φ22*0.3	2
A	SpannerS5	1
B	Wrench S13-14-15	1



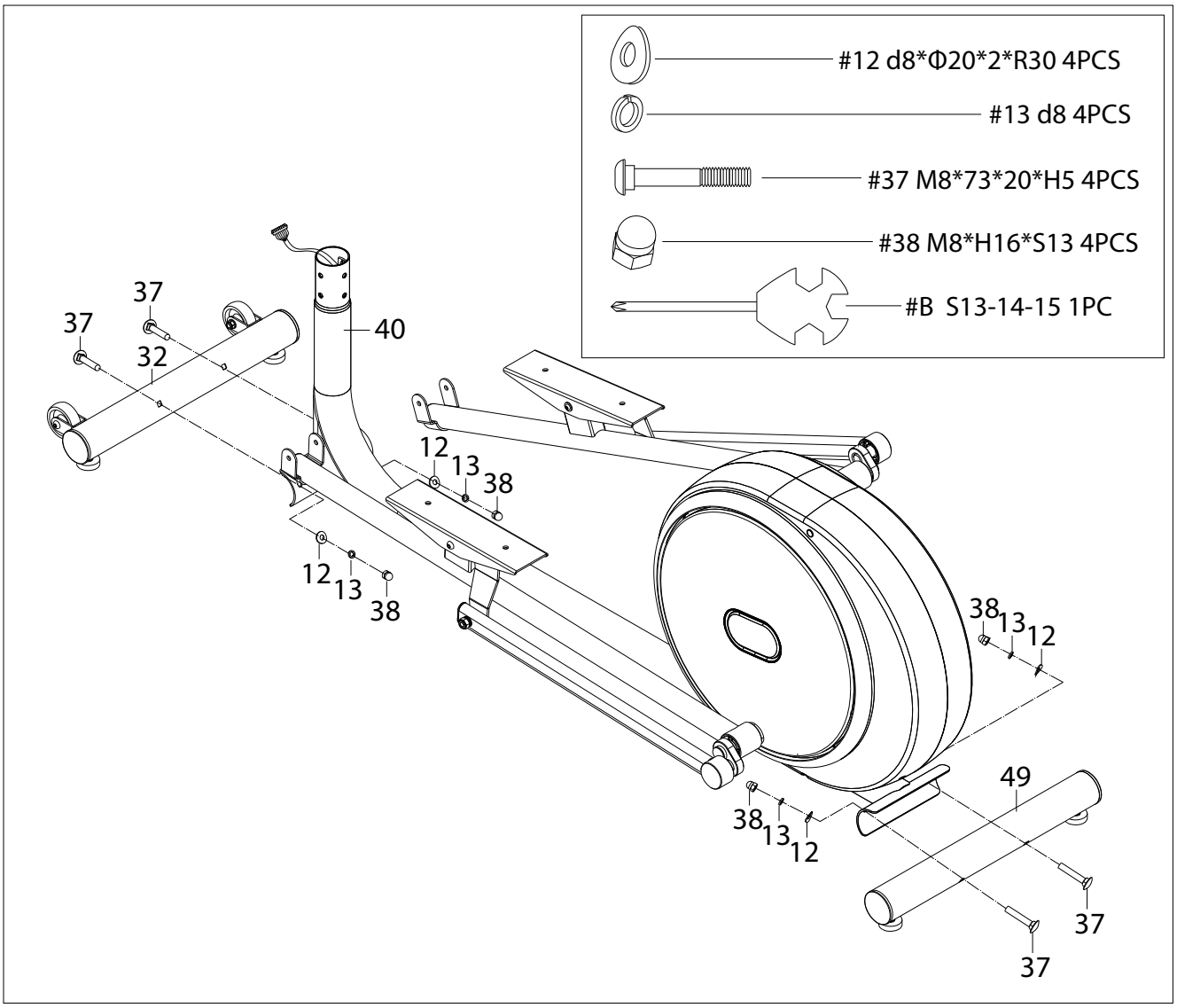
ASSEMBLY PARTS



NO.	Description	NO.	Description
1	Main frame	9	Rear bottom tube
2	Handlebar L	10	Handlebar post
3	Handlebar R	11	Swing bar
4	Front handlebarcover L	12	Pedal
5	Rear handlebarcover L	13	Middle handlebar
6	Front handlebarcover R	14	Computer
7	Rear handlebarcover R	15	Adaptor
8	Front bottom tube	16	Hardware



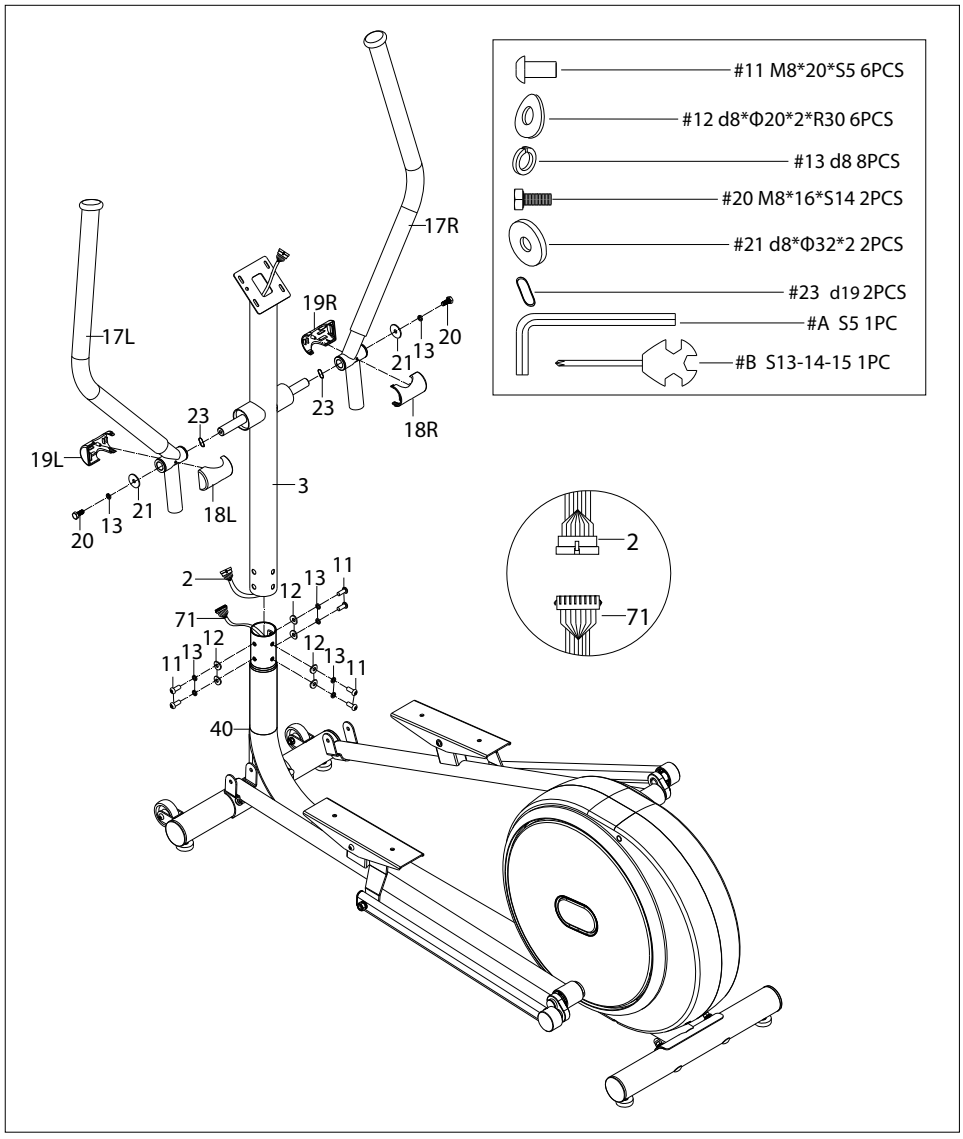
INSTALLATION



Step 1

- Attach the front lower tube (32) and rear lower tube (49) to the main frame (40) with the square screws (37), lock washers (13), washers (12), and nuts (38).

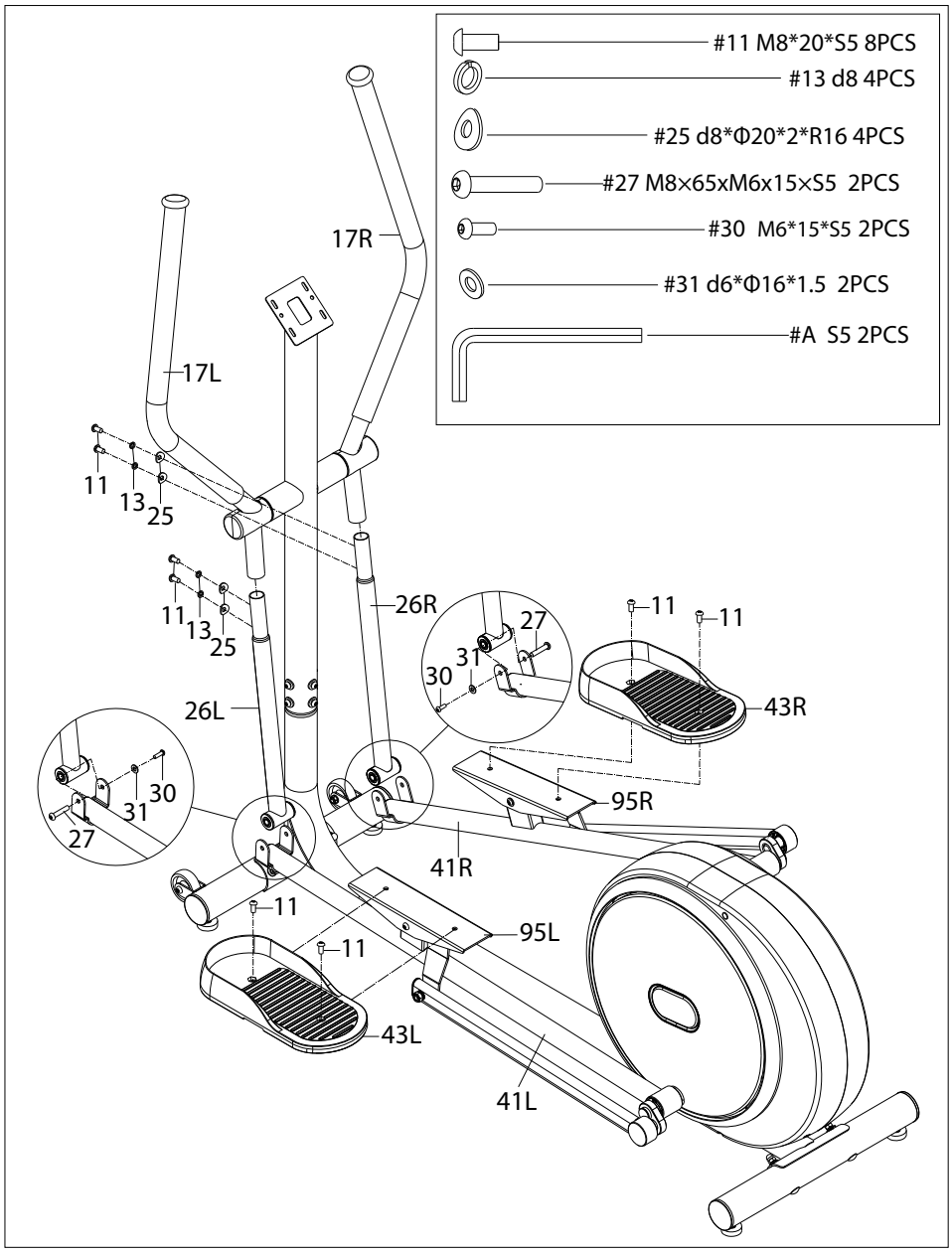
INSTALLATION



Step 2

- Connect the cables (2) and (71) to each other.
- Then insert the handlebar post (3) into the main frame (40) and secure it with the hexagon head screws (11), the spring washers (13) and the washers (12).
- Then attach the handlebar (17L / R) to the handlebar upright (3) with hex bolts (20), spring washers (13), washers (21), and corrugated washers (23).
- Finally, attach the handlebar covers on the left (19L & 18L) and right (19R & 18R).

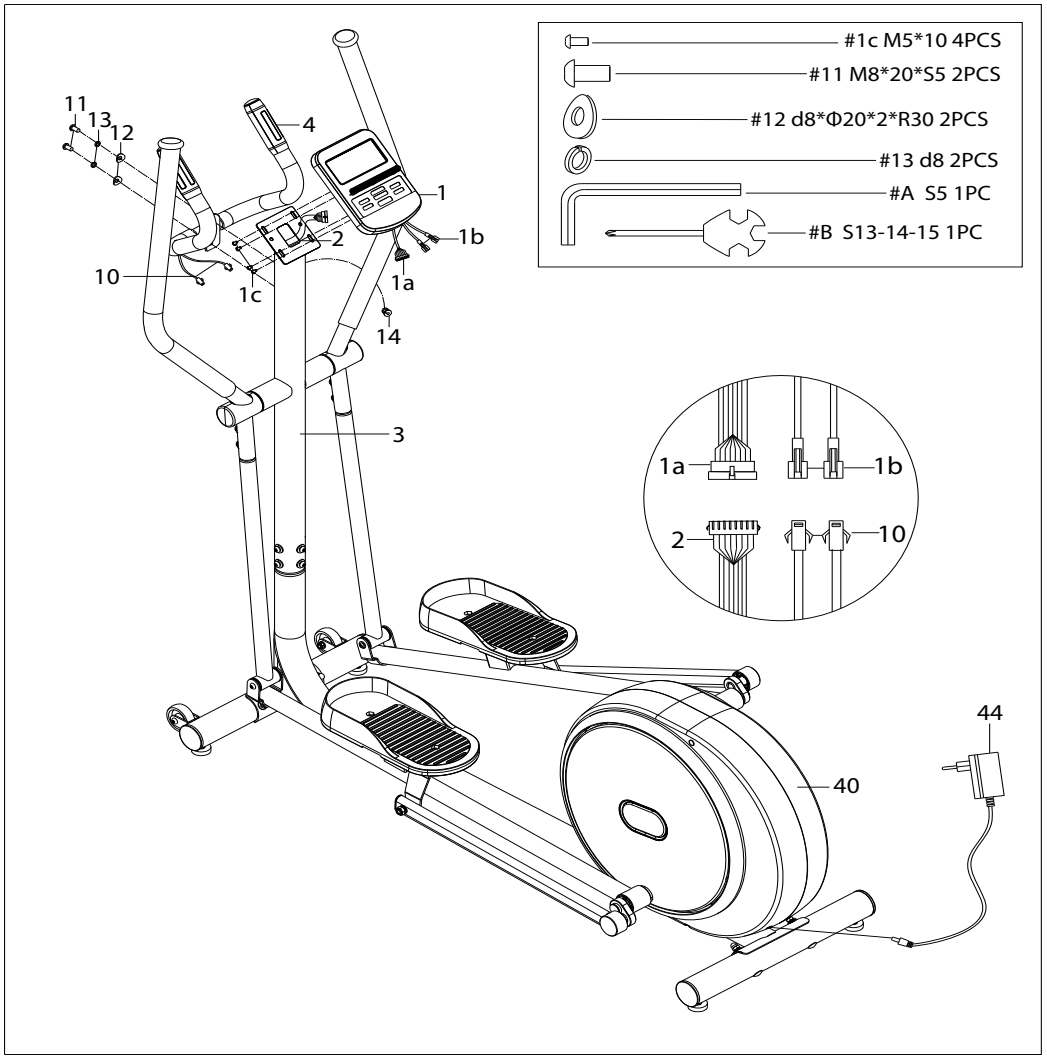
INSTALLATION



Step 3

- Connect the left and right swing rods (26L / R) to the pedal arm (41L / R) with the hex bolt (27), inner hex bolt (30), and washer (31).
- Now attach the handlebar (17L / R) to the swivel rod (26L / R) with the inner hexagon screws (11), the spring washers (13) and the washers (25) with the wrench (A).
- Secure the pedals (43L / R) to the pedal arms (41L / R) with the internal hexagon screws (11) using the wrench (A).

INSTALLATION



Step 4

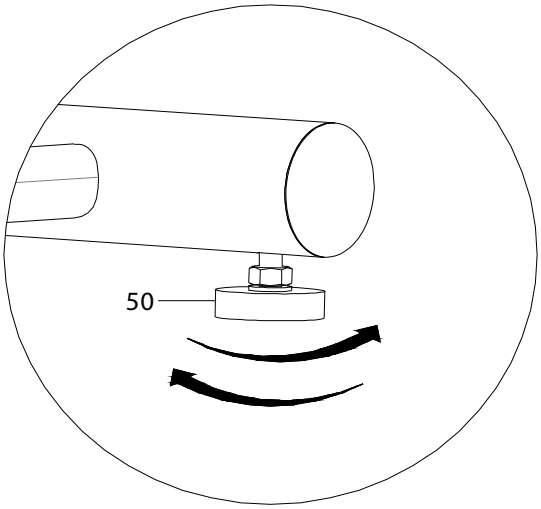
- Attach the middle handle (4) to the handlebar post (3) with the hex bolt (11), spring washer (13), and washer (12).
- Remove the screw (1C) from the display (1).
- Pull the handlebar cable through the hole in the handlebar post (3) and then connect it to the display (1), connect the cable (1a) to the display and then press the wire holder (14) into the hole.
- Attach the display (1) to the handlebar post (3) with a phillips screw (1C).

ATTENTION!

There is a precisely fitting screen protector on the display of your device.
If there are any scratch marks, please note that they may be on the screen protector film.

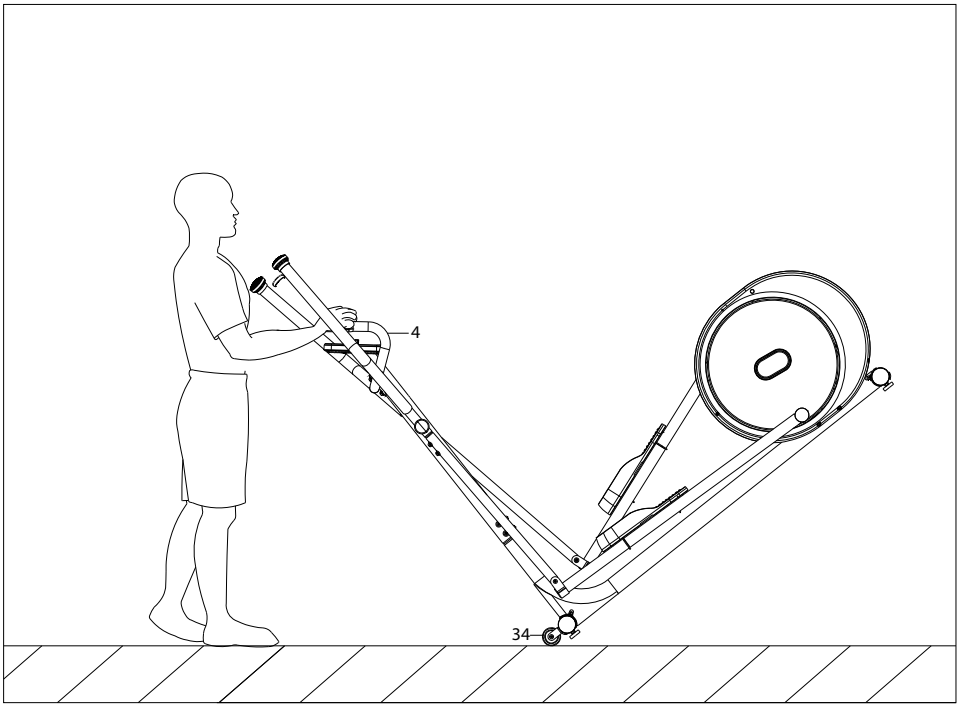
INSTALLATION

Compensation for uneven floors



Uneven floors can be leveled out by turning the two feet (50).

Transport

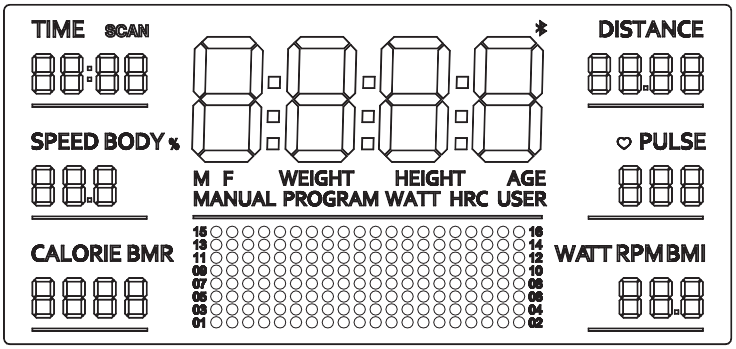


There are built-in transport rollers (34) on the front stabilizer.

To move the device, tilt it forward until the weight is transferred to the transport rollers.

You can now easily roll the device to another location.

COMPUTER



Functions:

Manual:	PROGRAM 1: The resistance value through manual adjustment
Program:	PROGRAM 2 ~ 11: The exercise mode through automatic adjustment with a preset value
Body Fat:	PROGRAM 12: Body fat percentage and body mass index as well as basal metabolism
Watt:	PROGRAM 13: The exercise mode is controlled by the Watt target
HRC:	PROGRAM 14 ~ 17: Heart rate controlled by training mode 65%, 75%, 85%, benutzerdefiniert
User:	PROGRAM 18 ~ 21: Practice mode based on custom resistance value
Recovery:	heart rate measurement
Puls:	wireless pulse receiver

Display areas:

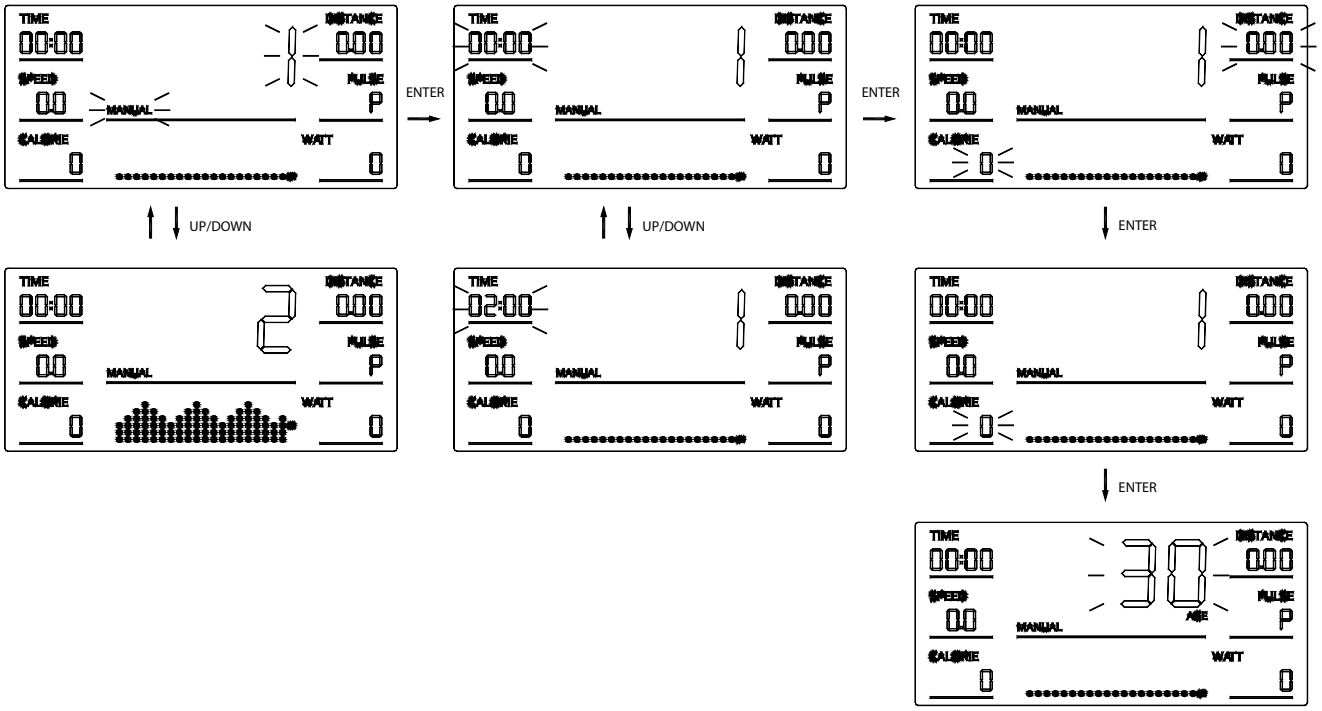
Time:	0M00S ~ 99M59s / 99M00s ~ 0M00s
Speed:	0.0 ~ 99.9 KM/H
Distance:	0.0 ~ 999.0 KM
Calories:	0 ~ 9999KCAL
Pulse:	40 ~ 240 BPM
RPM:	0 ~ 999RPM
Watt:	0 ~ 899 W

Button functions

UP:	Adjust settings upwards / increase resistance level
DOWN:	Adjust the settings downwards / reduce the resistance level
RESET:	Resets the settings to program 1
START:	Start or end the workout
RECOVERY:	Heart rate measurement
ENTER:	Enter or Shift key
DISPLAY ALT:	Select and set the desired function.

COMPUTER

Manual - Program 1



1. Tap the „START / STOP“ button

2. In the setting status, tap the “ENTER” key to select setting elements via the corresponding flashing window for TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE.

3. Tap the “UP” or “DOWN” button to adjust the setting up or down and tap the “ENTER” button to advance to the next item.

4. In the setting status, tap the „START / STOP“ button to start the training.

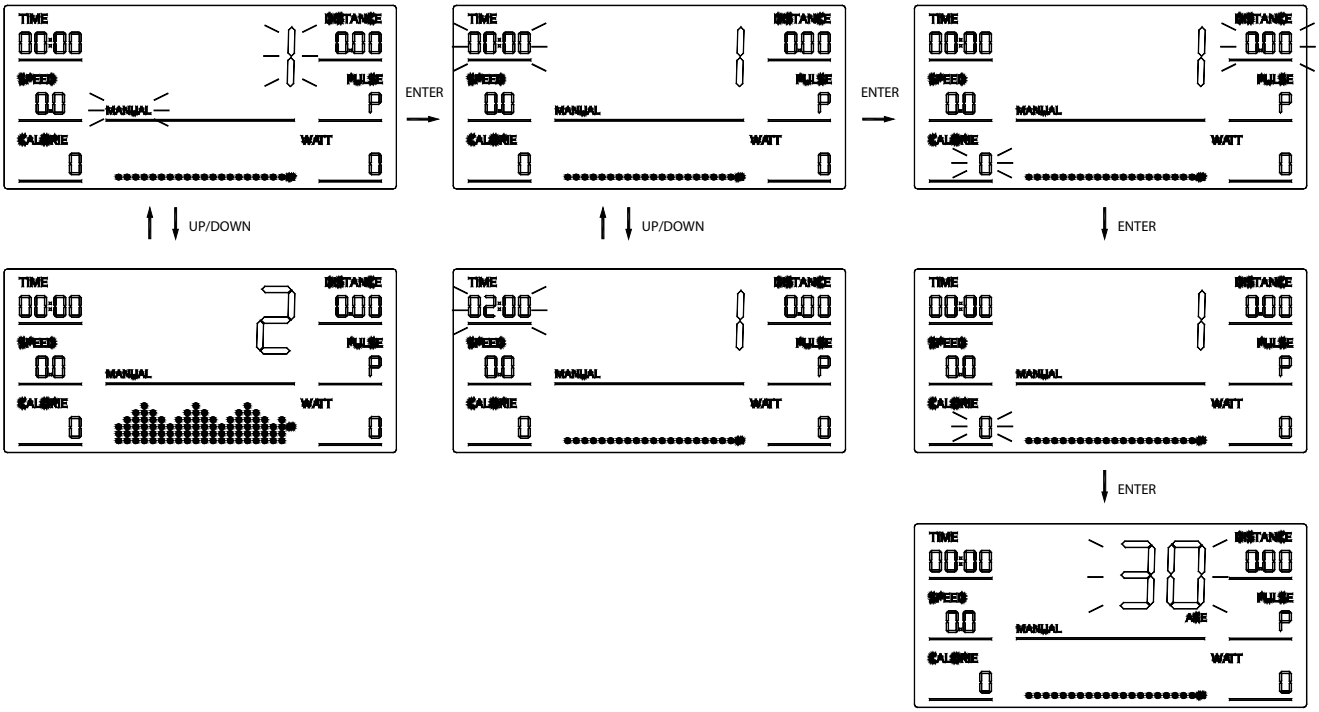
5. The resistance value can be freely set during training with the „UP“ and „DOWN“ buttons.

6. If time, distance, calories, or any of these settings are set, the corresponding value in training status is inverted.
   When the set target values have been reached, the training session ends and an audible signal sounds.

7. Tap the „START / STOP“ button to end the workout.

COMPUTER

Program - Program 2 - 11



1. Tap the „UP“ or „DOWN“ button to select a specific function

2. Tap the „START / STOP“ button to start the exercise or press the „ENTER“ button to enter the setting mode.

3. In the setting status, tap the „ENTER“ button to select setting elements with the corresponding flashing window for TIME, DISTANCE, CALORIE, AGE.

4. Tap the „UP“ or „DOWN“ button to adjust the setting up or down and press the „ENTER“ button to advance to the next item.

5. In the setting status, tap the „START / STOP“ button to start the training directly.

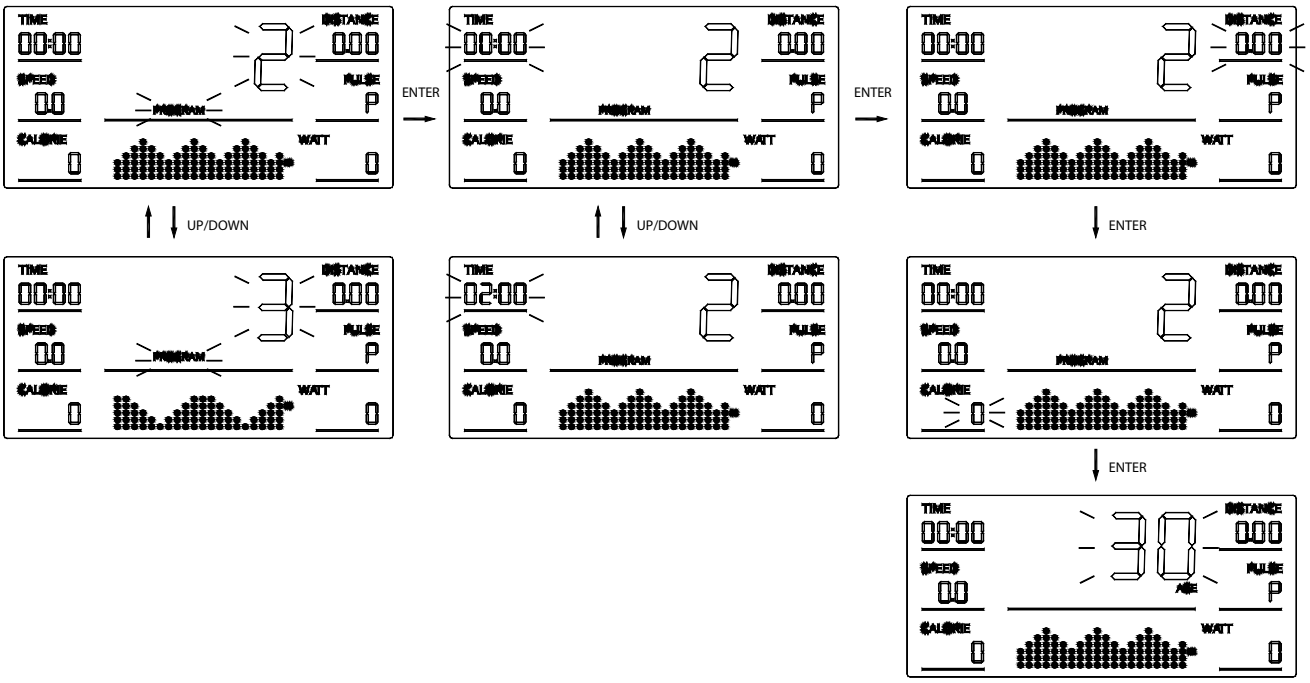
6. You can set the resistance value via the programs or tap „UP“ / „DOWN“ to make the setting manually.

7. If time, distance, calories, or any of these settings are set, the corresponding value in training status is inverted.
   When the set target values have been reached, the training session ends and an audible signal sounds.

8. Tap the „START / STOP“ button to end the workout.

COMPUTER

Body Fat - Program 12



1. Tap the Enter key to enter the setting mode.

2. Then tap the „ENTER“ button again to make the settings for Gender → Height → Weight → Age.

3. Tap the “UP” or “DOWN” button to adjust the setting up or down and tap the “ENTER” button again to advance to the next value.

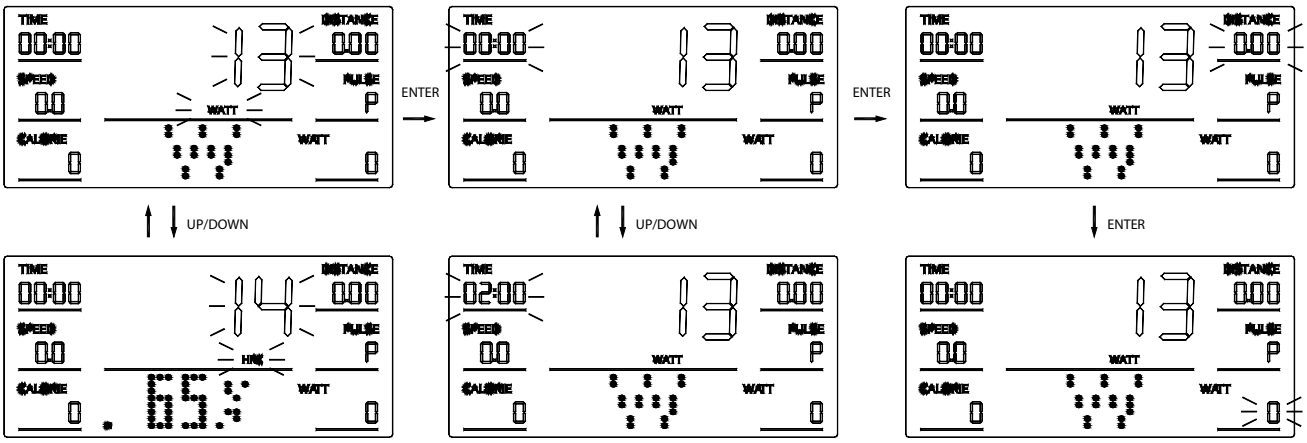
4. Tap the „START / STOP“ button to start the test and keep the sensor pressed.

5. Be sure to keep your body relaxed and your heart rate calm.

6. After approx. 8 seconds your body fat value will be displayed.

COMPUTER

Watt - Program 13



1. Tap the Enter key to enter the setting mode.

2. Then tap the “ENTER” button again to make the settings for Time → Distance → WATT.

3. Tap the „UP“ or „DOWN“ button to adjust the setting up or down and tap the „ENTER“ button to advance to the next setting value.

4. Tap the „START / STOP“ button to start.

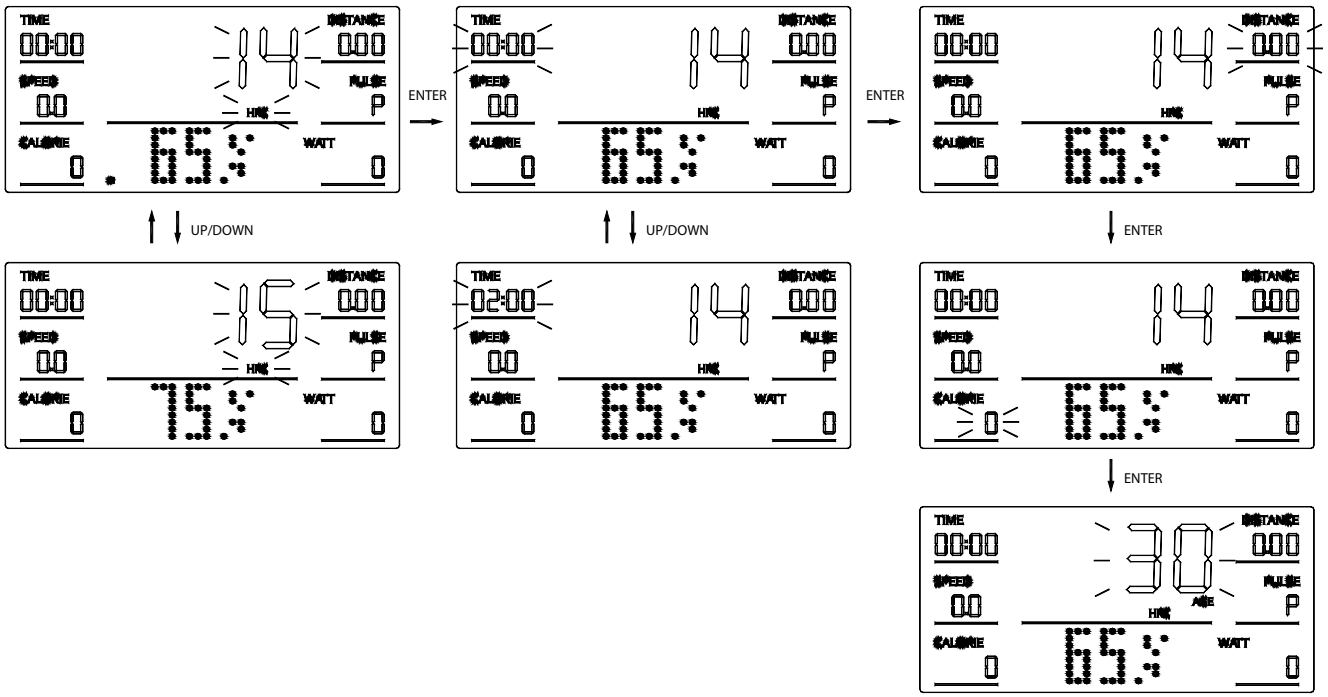
5. You can automatically determine the resistance value during the training with the WATT target value or tap „UP“ /„DOWN“ to make the setting manually.

6. If time, distance, calories, or any of these settings are set, the corresponding value in training status is inverted.
   When the set target values have been reached, the training session ends and an audible signal sounds.

7. Tap the „START / STOP“ button to end the workout.

COMPUTER

HRC - Program 14 - 17



1. Tap the Enter key to enter the setting mode.

2. Then tap the „ENTER“ button again to make the settings for Time → Distance → Calorie → Age.

3. Tap the “UP” or “DOWN” button to adjust the setting up or down and tap the “ENTER” button again to advance to the next value.

4. Tap the „START / STOP“ button to start training.

5. You can accept the resistance value automatically during the workout or tap „UP“ or „DOWN“ to make the setting manually.

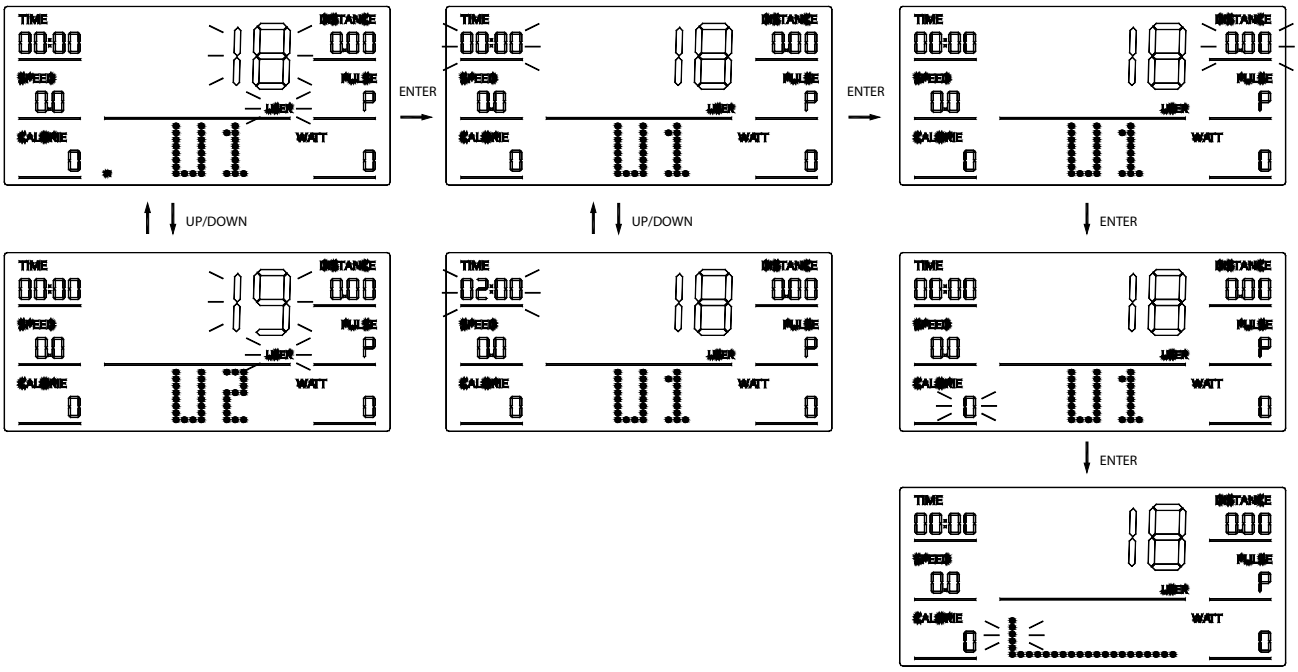
6. If time, distance, calories, or any of these settings are set, the corresponding value in training status is inverted.
   When the set target values have been reached, the training session ends and an audible signal sounds.

7. Tap the „START / STOP“ button to end the workout.

8. Make sure your hands are on the sensors during exercise.

COMPUTER

User - Program 18 - 21



1. Tap the Enter key to enter the setting mode.

2. Then tap the „ENTER“ button again to make the settings for
   Time → Distance → Calorie → Age → Resistance.

3. Tap the “UP” or “DOWN” button to adjust the setting up or down and tap the “ENTER” button again to advance to the next value.

4. Tap the „START / STOP“ button to start training.

5. You can accept the resistance value automatically during the workout or tap „UP“ or „DOWN“ to make the setting manually.

6. If time, distance, calories, or any of these settings are set, the corresponding value in training status is inverted.
   When the set target values have been reached, the training session ends and an audible signal sounds.

7. Tap the „START / STOP“ button to end the workout.

COMPUTER

Pulse measurement

Tap „Recovery“ to start heart rate measurement.

The 60 second countdown starts. Do not release your hands from the sensors.

Your personal feedback will appear after the countdown:
F1 (excellent)
F2 (excellent)
F3 (good)
F4 (satisfactory)
F5 (below average)
F6 (bad)

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 exerxise.

MAINTENANCE AND CARE

It is advisable to regularly check all parts of the device that could come loose (screws, nuts, etc.) (about every 1 to 2 weeks, or depending on the frequency of use) to avoid accidents caused by individual parts coming loose.
If you want to care for your device, do not use any aggressive cleaning agents for cleaning, but remove dirt and dust with a soft, possibly slightly damp cloth.

However, do not allow liquids of any kind to come into contact with the computer or the interior of the device. This can lead to significant functional impairments.
In order to prevent the battery (ies) from leaking, they should be removed from the battery compartment if they are not used for a longer period of time.

Movable joint parts (plain bearings) should be greased with commercially available grease from time to time

Information on the battery regulation:
In connection with the sale of batteries or rechargeable batteries or with the delivery of devices that contain batteries or rechargeable batteries, we are obliged to inform you of the following in accordance with the Battery Ordinance: Batteries must not be disposed of with household waste. As the end user, you are legally obliged to return used batteries. You can return batteries free of charge after use at the point of sale or in their immediate vicinity (e.g. in communal collection points or in stores). You can also return batteries to us by mail. Batteries or rechargeable batteries that contain harmful substances are marked with the symbol of a crossed-out garbage can, like the symbol opposite.

The chemical name of the pollutant is located near the garbage can symbol. „CD“ stands for cadmium, „Pb“ for = lead and „Hg“ for mercury.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.
According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2022,
You have a legal warranty period of 2 years.
The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.
In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty
period.
In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory
So-called reversal of the burden of proof for a period of 12 months after delivery of
the product. 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 Tteam