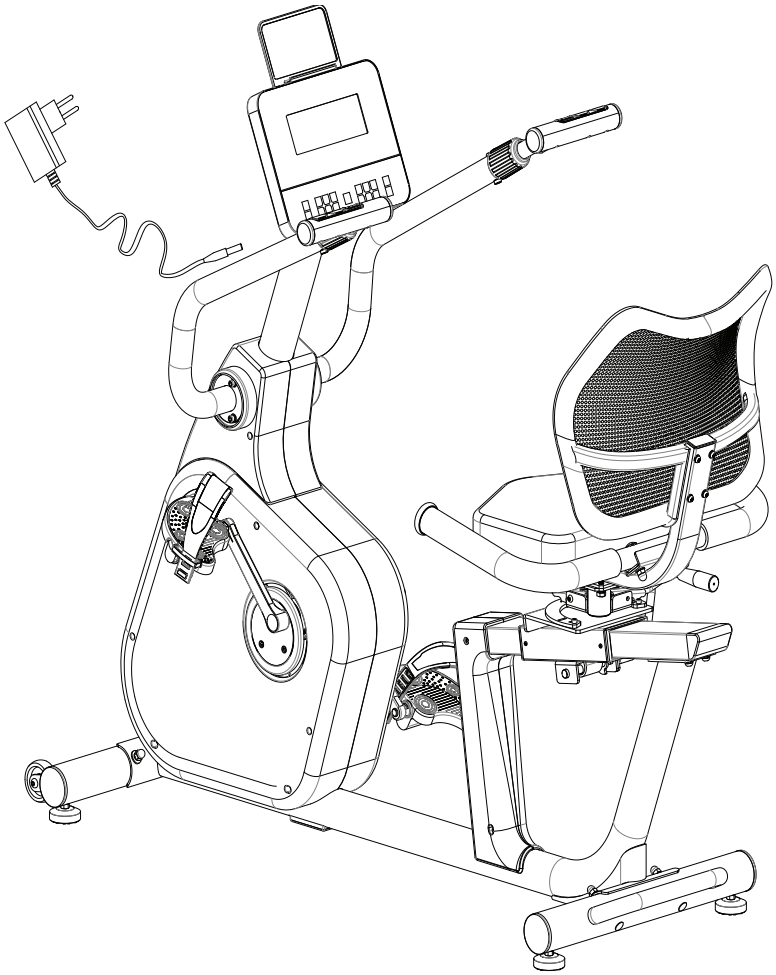
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

R7



CE

VERSION: V2

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN....3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT....4
WICHTIGE SICHERH EITSHINWEISE....5
EXPLOSIONSZEICHNUNG....7
TEILELISTE....9
HARDWARE....11
MONTAGE ANLEITUNG....12
ANLEITUNG EINSTELLUNGEN....16
CONSOLE....18
WARTUNG UND PFLEGE....29
AUFWÄRMEN UND DEHNEN....30
TRAININGSHINWEISE....32

WARRANTY TERMS....33
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT....34
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS....36
EXPLODED DIAGRAM....38
PARTS LIST....40
HARDWARE....42
INSTALLATION GUIDE....43
CONSOLE....49
EXERCISE INSTRUCTIONS....59
WARRANTY DEVICE....61
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG....62

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

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

Internetadresse: http://www.asviva.de

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

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

WAS IST ZU BEACHTEN?

- **Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum von mindestens 30 tagen auf.**
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Straßenfahrzeuge maximal 1 km (sauber und trocken) und Fitnessgeräte maximal 1h. Alles was unverhältniss ist, kann zur Wertersatz nach Widerruf führen.
- Der von Ihnen erworbene Artikel wurde frei Bordsteinkante und verpackt geliefert, daher wird dieser im Falle eines Widerrufs oder eines Defekts wieder im verpackten Zustand und frei Bordsteinkante abgeholt.
- Sollten Sie keine Verpackungen mehr besitzen, so können wir Ihnen nach Absprache eine zukommen lassen (Erhalt der Verpackung und Abholung des Gerätes erfolgen nicht am selben Tag).
- Die Instandsetzung eines Produktes findet in unserem Hause statt. Ein Vor-Ort-Service ist nicht möglich.

WICHTIGE SICHERH EITSHINWEISE

- 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 ausge¬glichen 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 SICHERH EITSHINWEISE

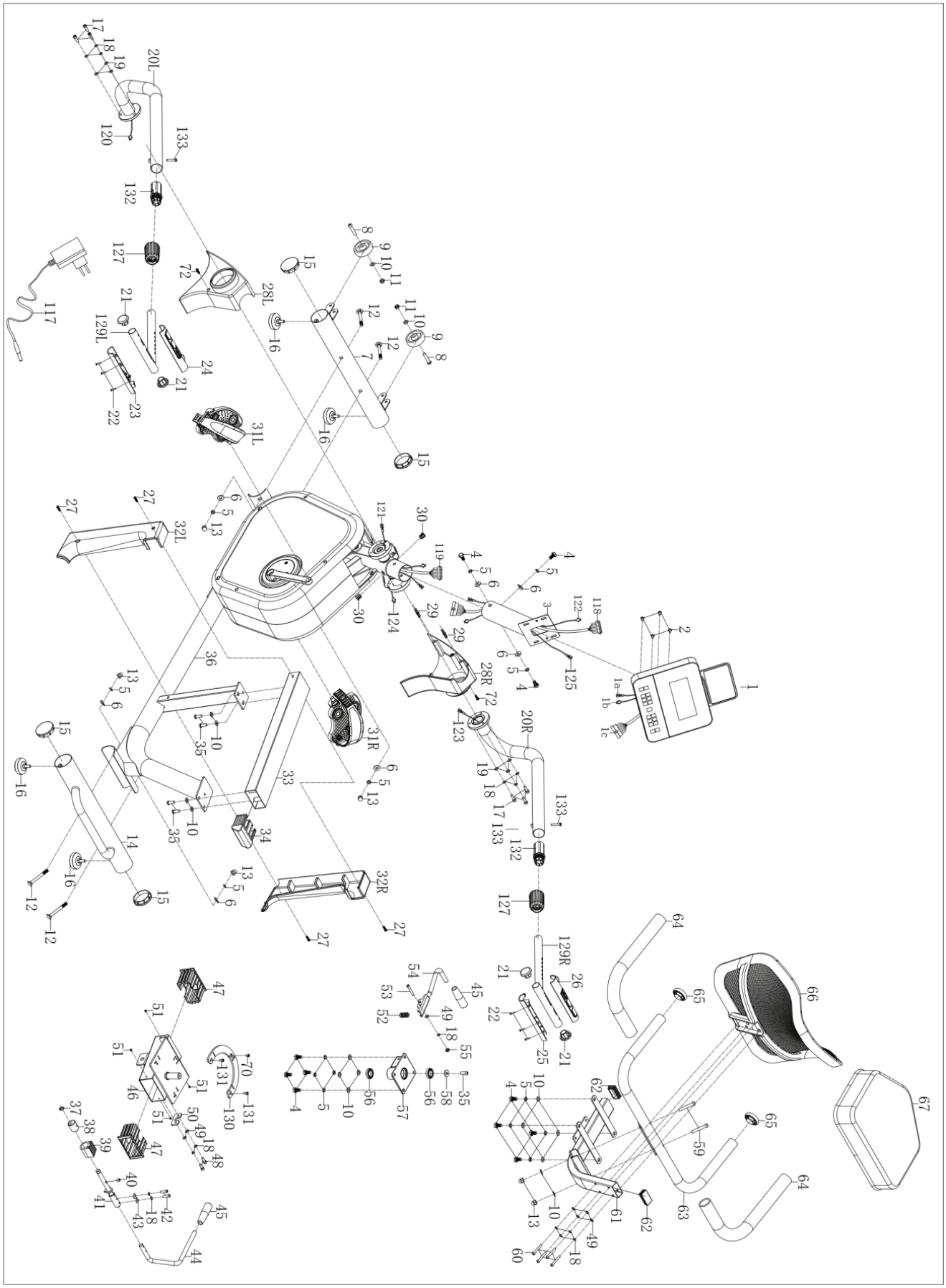
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

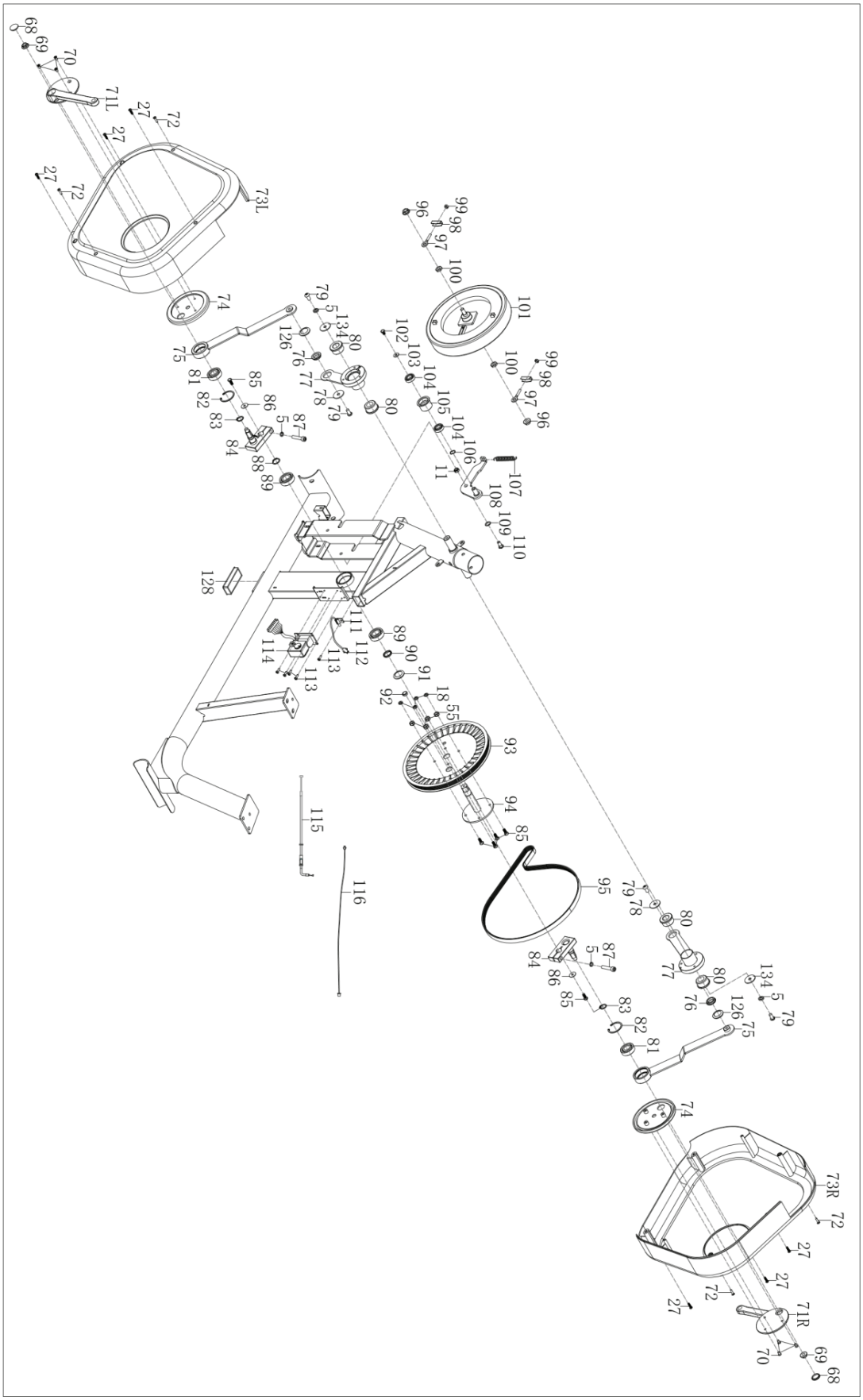
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- 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 verspü-ren, 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.
- Bitte beachten Sie die zulässige Maximalbelastung laut Typenschild am Gerät.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Console	1
2	Bolt M5*10*Φ10	4
3	Handlebar Post	1
4	Bolt M8*20*S13*φ13	11
5	Spring Washer d8	17
6	Arc Washer d8*φ20*2.0*R30	7
7	Front Stabilizer	1
8	Bolt M8*42*15*S5	2
9	Transportation Wheel	2
10	Washer d8*Φ16*1.5	16
11	Nylon Nut M8*H7.5*S13	3
12	Bolt M8*73*20*H5	4
13	Cap Nut M8*H16*S13	6
14	Rear Stabilizer	1
15	End cap Φ60.5	4
16	Adjustable footpad	4
17	Bolt M6*20*S5	6
18	Spring Washer D6	19
19	Washer d6*Φ12*1	6
20L/R	Handlebar L/R	2
21	Round End cap	4
22	Bolt ST3*16*Φ5.6	6
23	Left Handle Pulse Upper Cover	1
24	Left Handle Pulse Lower Cover	1
25	Right Handle Pulse Lower Cover	1
26	Right Handle Pulse Upper Cover	1
27	Bolt ST4.2*16*Φ8	10
28L/R	Cover Of Handlebar Post Join L/R	2
29	Chain Cover Connecting Rod	2
30	End cap Φ12	2
31L/R	Pedal	2
32L/R	Support Cover L/R	2
33	Slideway	1
34	Cover Of Slideway	1
35	Bolt M8*20*S5	5
36	Main frame	1
37	C-Clip d12	1
38	Eccentric Wheel	1

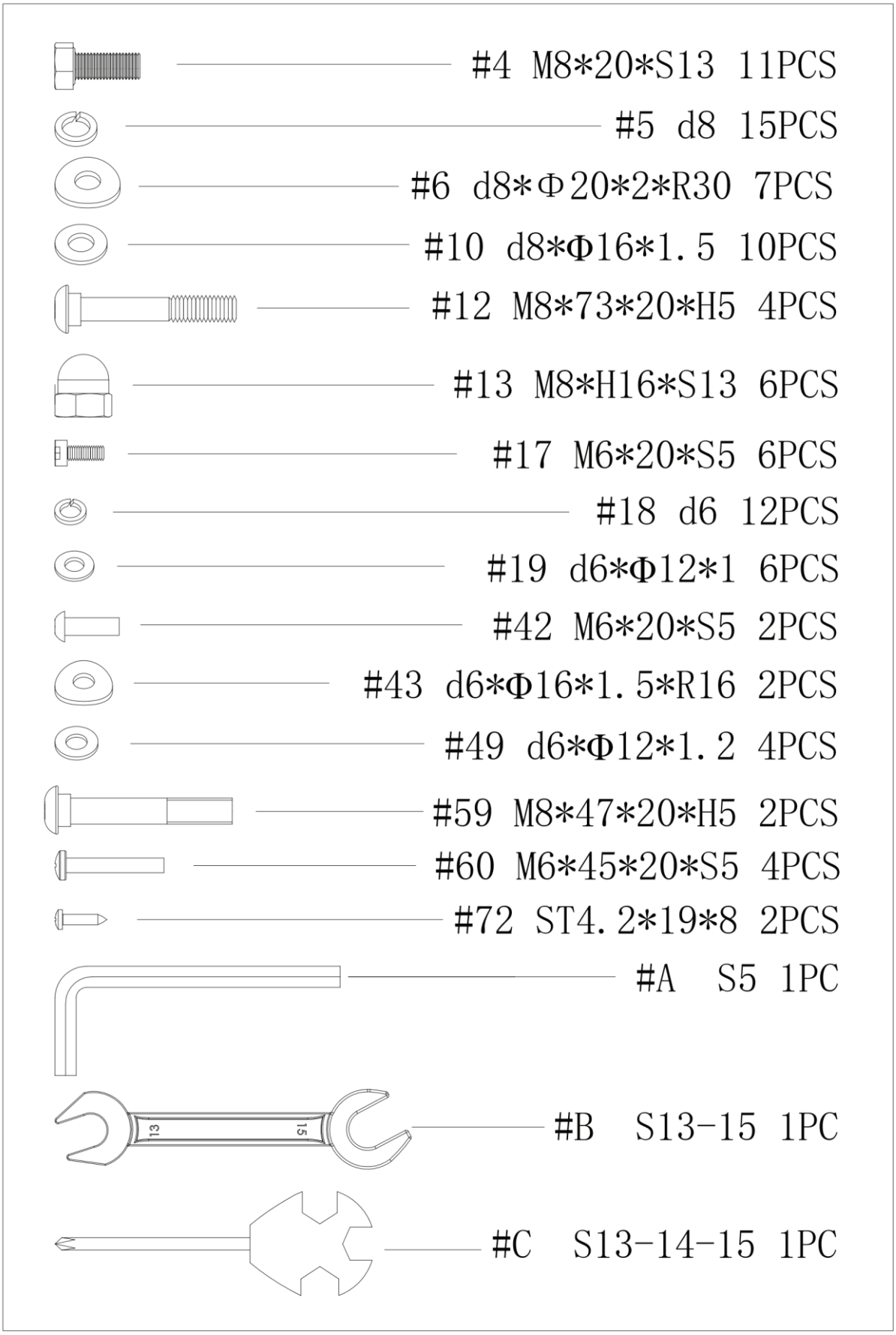
Nr.	Beschreibung	Menge
39	Eccentric Clamping Cover	1
40	Bolt M8*10	1
41	Adjusted shaft	1
42	Bolt M6*20*S5	2
43	Arc Washer d6*Φ16*1.5*R16	2
44	Adjusted Handle	1
45	Cover Of Adjusted Handle	2
46	Slide Seat	1
47	Bushing	2
48	Bolt M6*16*S5	2
49	Washer d6*Φ12*1.2	7
50	Fixing Flat	1
51	Bolt ST3*6*Φ5.6	4
52	Compressed Spring	1
53	Bolt M6*40*S5	1
54	Adjusted Rod	1
55	Nylon Nut M6*H6*S10	5
56	Bearing 6804	2
57	Saddle Frame	1
58	Washer d8*Φ22*2	1
59	Bolt M8*47*20*H5	2
60	Bolt M6*45*20*S5	4
61	Assembly Of Saddle Frame	1
62	Square End cap J50	2
63	Rear Handle	1
64	Foam grip	2
65	Round End cap Φ32	2
66	Back cushion	1
67	Saddle	1
68	Crank Cover	2
69	Nut M10*1.25*H7.5*S14	2
70	Bolt M5*15*Φ8	7
71L/R	Crank L/R	2
72	Bolt ST4.2*19*Φ8	6
73L/R	Chain Cover	2
74	Crank plate	2
75	Connecting Rod	2
76	Busing	2

TEILELISTE

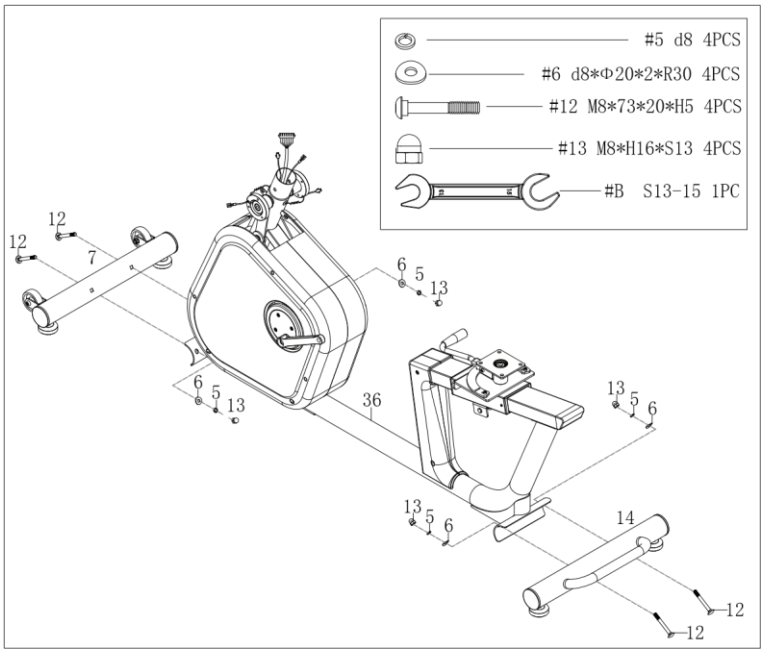
Nr.	Beschreibung	Menge
77	Swing bar	2
78	Washer d8*Φ32*2	2
79	Bolt M8*16*S5	2
80	Bushing Φ38	4
81	Bearing 6203	2
82	C-Clip D40	2
83	C-Clip d17	2
84	Small Cover	2
85	Bolt M6*16*S10	6
86	Washer d6*Φ20*1	2
87	Bolt M8*40*S6	2
88	Bearing 6004-ZZ	1
90	Bushingφ20.1*φ25*4.0	2
91	Wave Washer d20*Φ26*0.3	1
92	Round Magnet	1
93	Belt Plate	1
94	Axle	1
95	Belt	1
96	Nut M10*1*H8*S15	2
97	Bolt M6*40*Φ10*2.5	2
98	Adjustable Chain U	2
99	Nut M6*H5*S10	2
100	Nut M10*1*H5*S17	2
101	Flywheel	1
102	Bolt M6*10*S10	1
103	Washer d6*Φ16*1.5	1
104	Bearing 6001-2RS	2
105	Idler	1
106	Wave Washer d12*Φ15.5*0.3	1
107	Tension SpringΦ2.0*Φ12*79*N27	1
108	Idler Connecting Rod	1

Nr.	Beschreibung	Menge
109	Washer d12*Φ17*0.5	1
110	Bolt M8*12*Φ10*5*S12	1
111	Sensor holder	1
112	Sensor	1
113	Bolt ST4.2*8*Φ8	5
114	Motor	1
115	Electric Control Trimming Wire	1
116	Adapter Wire	1
117	Adapter	1
118	Trunk wire 1	1
119	Trunk wire 2	1
120	Left Handle Pulse wire 1	1
121	Left Handle Pulse wire 2	1
122	Left Handle Pulse wire 3	1
123	Right Handle Pulse wire 1	1
124	Right Handle Pulse wire 2	1
125	Right Handle Pulse wire 3	1
126	Arc Washer	2
127	Adjusted Outer bushing	2
128	Square End Cap	1
129	Handlebar L/R	2
130	Adjusted Plate	1
131	Bolt M5*10*S4	2
132	Adjusting Inner bushing	2
133	Bolt M6*42*10*S5	2
134	Washer d8*Φ25*2	2
A	Wrench S5	1
B	Wrench S13-15	1
C	Spanner S13-14-15	1

HARDWARE

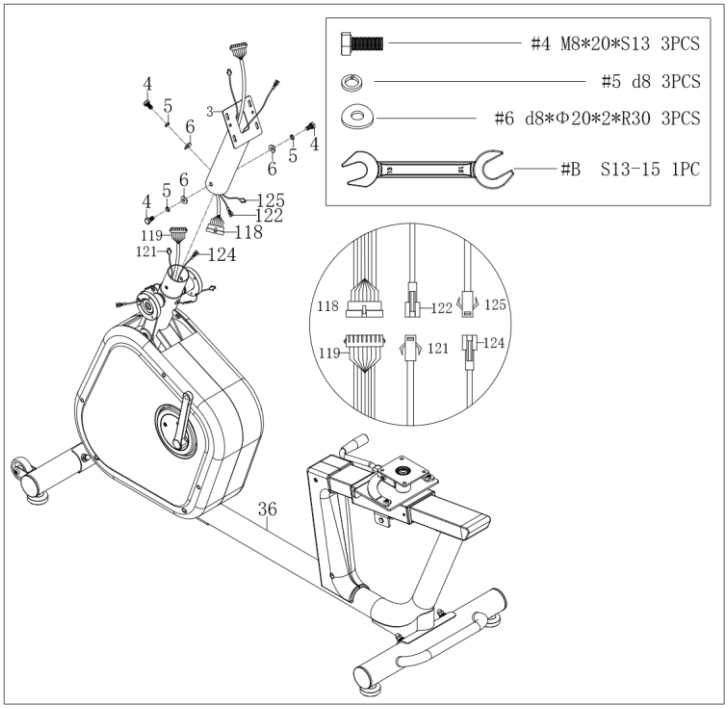

#4 M8*20*S13 11PCS
#5 d8 15PCS
#6 d8*Φ20*2*R30 7PCS
#10 d8*Φ16*1.5 10PCS
#12 M8*73*20*H5 4PCS
#13 M8*H16*S13 6PCS
#17 M6*20*S5 6PCS
#18 d6 12PCS
#19 d6*Φ12*1 6PCS
#42 M6*20*S5 2PCS
#43 d6*Φ16*1.5*R16 2PCS
#49 d6*Φ12*1.2 4PCS
#59 M8*47*20*H5 2PCS
#60 M6*45*20*S5 4PCS
#72 ST4.2*19*8 2PCS
#A S5 1PC
13
15
#B S13-15 1PC
#C S13-14-15 1PC

MONTAGE ANLEITUNG



SCHRITT 1

Befestigen Sie den vorderen (7) und den hinteren Stabilisator(14) mit Schrauben(12), Bogenscheiben (6), Federringen (5) und Hutmuttern (13) am Hauptrahmen (36). Mit Schraubenschlüssel festziehen und sichern (B).



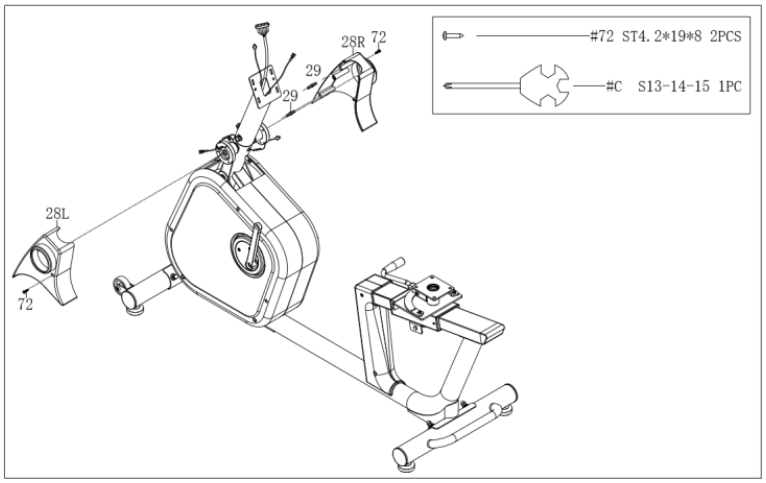
SCHRITT 2

Verbinden Sie den Trunk-Draht 1 (118) mit dem Trunk-Draht 2 (119).

Verbinden Sieden linken Impulsdraht 3 (122) mit dem linken Impulskabel 2 (121).
Verbinden Sie den rechten Impulsdraht 3 (125) mit dem rechten Impulsdraht 2 (124), siehe Abb.

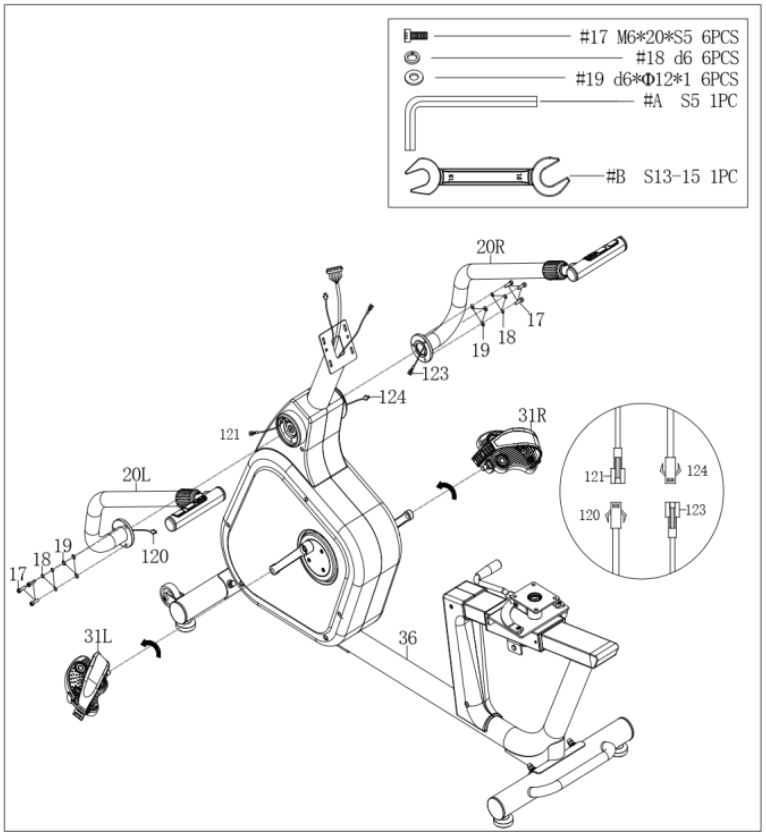
Befestigen Sie die Lenkerstütze (3) mit Schrauben (4) , Bogenscheiben (6) und Federscheiben (5) am Hauptrahmen (36). Mit dem Schraubenschlüssel (B) festziehen und sichern.

MONTAGE ANLEITUNG



SCHRITT 3

Befestigen Sie die Abdeckung der Lenkerpfostenverbindung L/R (28L/R) mit der Verbindungsstange der Kettenabdeckung (29) am Hauptrahmen (36). Dann festziehen und mit Schrauben (72) mit Schraubenschlüssel (C) sichern.



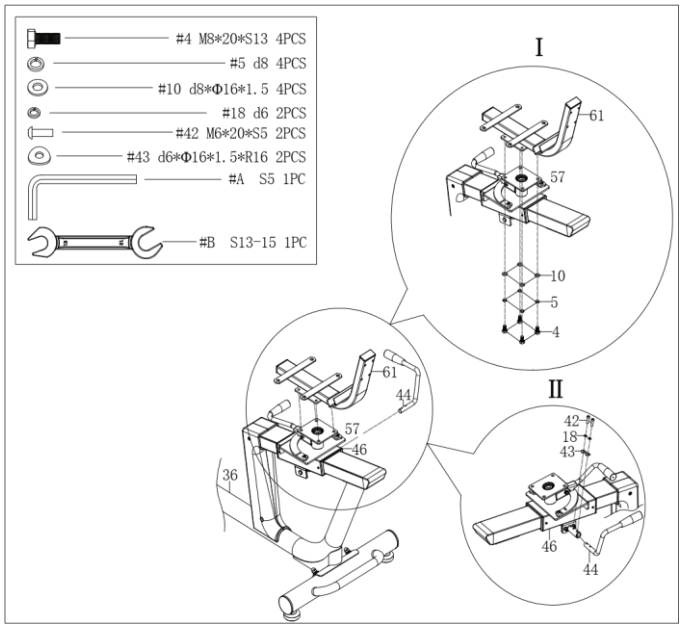
SCHRITT 4

Verbinden Sie den linken Impulsdraht 1 (120) mit dem linken Griffimpulsdraht 2 (121) gut. Verbinden Sie den rechten Impulsdraht 1 (123) mit dem rechten Impulskabel 2 (124) gut, siehe Abb.

Befestigen Sie den Lenker L/R(20L/R) mit Schrauben(17), Federscheiben(18) und Unterlegscheiben(19) am Hauptrahmen(36). Mit Schraubenschlüssel (A) festziehen und sichern.

Befestigen Sie die Pedale (31L/R) mit einem Schraubenschlüssel (B) am Hauptrahmen(36).

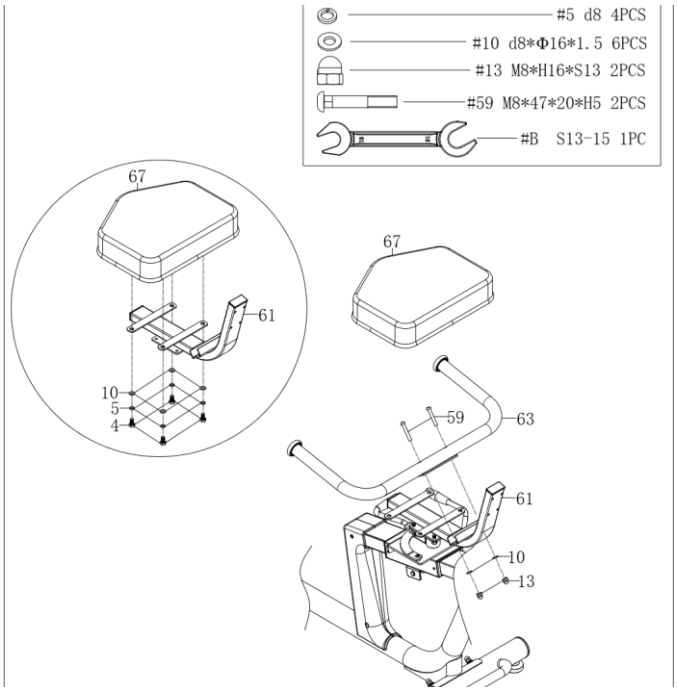
MONTAGE ANLEITUNG



SCHRITT 5

Befestigen Sie die Baugruppe des Sattelrahmens (61) mit Schrauben (4), Federringen (5) und Unterlegscheiben (10) am Sattelrahmen (57).
Mit Schraubenschlüssel (B) festziehen und sichern, wie in Bild 1 dargestellt.

Befestigen Sie den eingestellten Griff (44) mit Schrauben (42), Federringen (18) und Unterlegscheiben (43) am Schiebesitz (46). Anziehen und mit Schraubenschlüssel (A) sichern, wie in Bild 2 zu sehen.

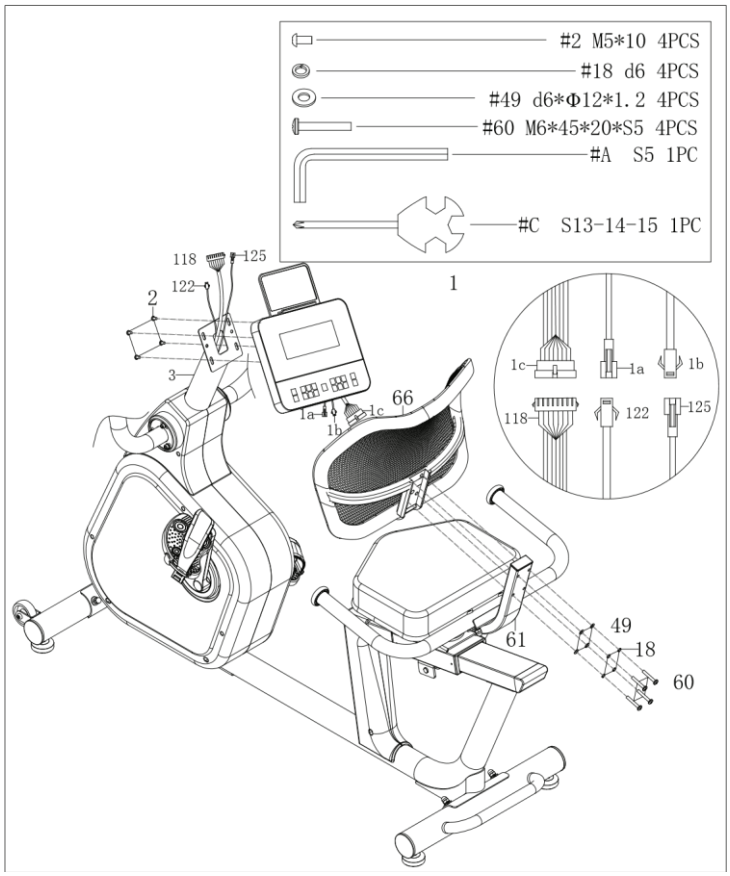


SCHRITT 6

Befestigen Sie den hinteren Griff (63) an der Montage des Sattelgestells (61) mit Schrauben (59), Unterlegscheiben (10) und Hutmuttern (13). Mit Schraubenschlüssel (B) festziehen und sichern.

Befestigen Sie den Sattel (67) mit Schrauben (4), Federringen (5) und Unterlegscheiben (10) an der Montage des Sattelrahmens (61). Mit Schraubenschlüssel (B) festziehen und sichern.

MONTAGE ANLEITUNG



SCHRITT 7

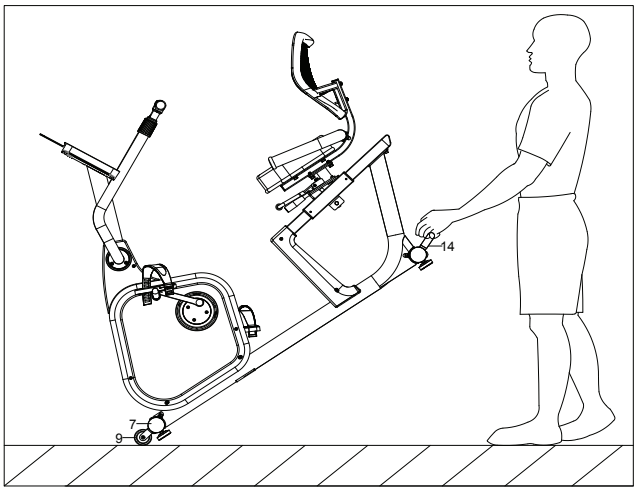
Befestigen Sie das Rückenkissen (66) mit Schrauben (60), Federringen (18) und Unterlegscheiben (49) an der Montage des Sattelgestells (61). Mit Schraubenschlüssel (A) festziehen und sichern.

Entfernen Sie die Rückabdeckung des Computers.
Verbinden Sie das Hauptkabel 1 (118) mit der Buchse auf der Rückseite der Platine des Computers, wie in Abbildung I gezeigt.
Verbinden Sie das Kabel des Computers (1a) mit dem Pulssignalkabel des rechten Griffs 3 (122).
Verbinden Sie das Kabel des Computers (1b) mit dem Pulssignalkabel des rechten Griffs 3 (125).
Setzen Sie die iPad-Halterung (1c) in den Computer ein.
Befestigen Sie den Computer (1) mit Schrauben (2) am Lenkerrohr (3) und ziehen Sie diese mit dem Schraubenschlüssel (C) fest.
Bringen Sie anschließend die Rückabdeckung des Computers (1d) wieder an.

Die Montage ist abgeschlossen!

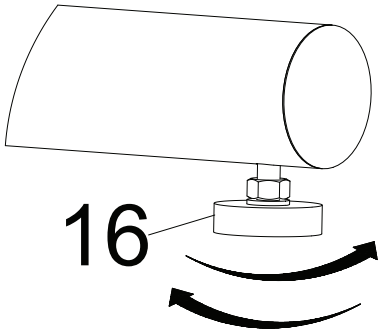
ANLEITUNG EINSTELLUNGEN

1. TRANSPORTIEREN DER MASCHINE



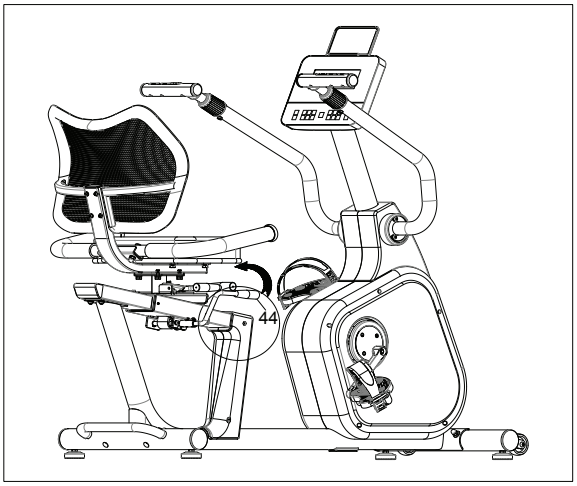
Um die Maschine zu bewegen, heben Sie das Gerät, bis die Transporträder am vorderen Unterrohr den Boden berühren, an.
Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Fahrrad mit Leichtigkeit an den gewünschten Ort transportieren.

2. EINSTELLEN DES GLEICHGEWICHTS



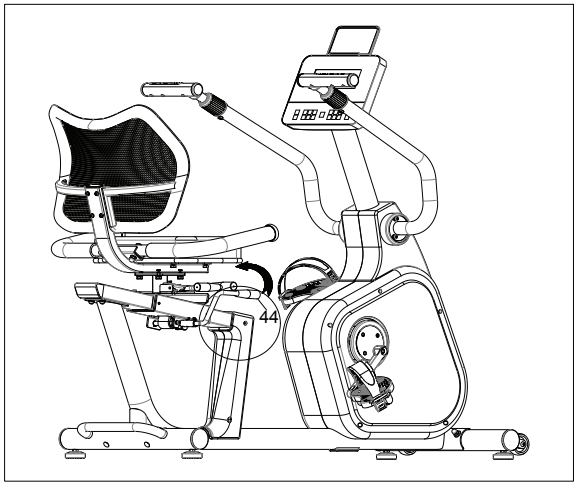
Wenn sich dieses Produkt auf einer unebenen Oberfläche befindet, stellen Sie bitte beide Fußpolster (16) gemäß der obigen Anleitung ein.

3. EINSTELLEN DES LENKERS



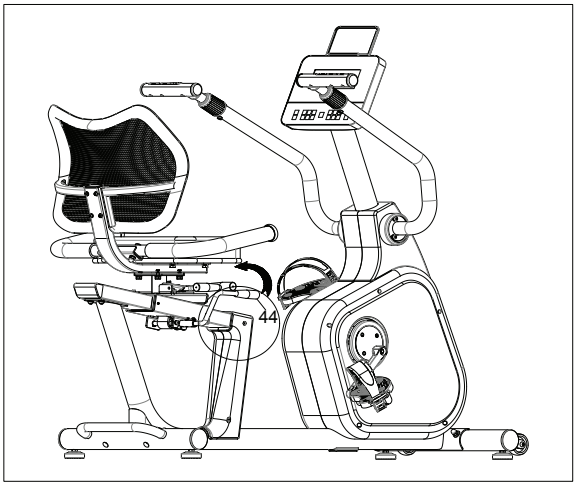
Stellen Sie den Sitz auf eine geeignete Position ein. Ziehen Sie den eingestellten Lenker (44) in die horizontale Position und verriegeln Sie ihn.

ANLEITUNG EINSTELLUNGEN



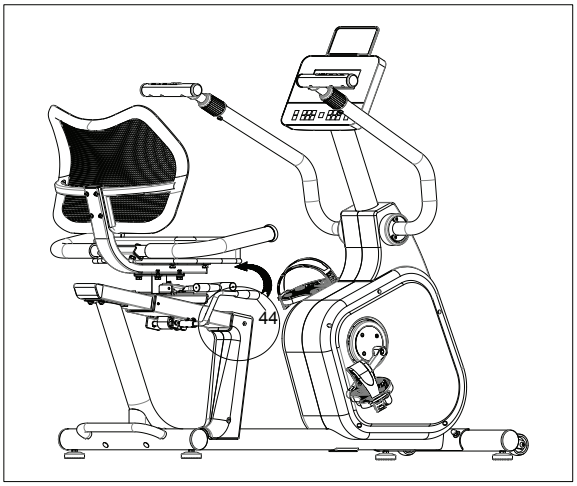
Der Sitz kann bei Zugluft in horizontaler Richtung bewegt werden, wenn der Lenker (44) eingestellt ist und der Fuß auf das Pedal gestellt wird.

4. EINSTELLEN DER ANGEPASSTEN STANGE



Wenn Sie zum Üben anhalten, ziehen Sie die eingestellte Stange (54) nach oben. Der Sattel kann nach rechts oder links gedreht werden. Dieser wird erst gedreht, wenn Sie das Geräusch hören, dann können Sie den Sattel verlassen.

5. EINSTELLEN DES LENKERS



Um die Länge des Griffs in die bequeme Position zu bringen, drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn auf eingestellte Außenbuchse (127). Drehen Sie dann zum Anziehen und Sichern im Uhrzeigersinn auf Adjusted Outer Buchse (127).

CONSOLE

POSTEN	BESCHREIBUNG	BEREICH
ZEIT	Aktuelle Trainingszeit	0 Min: 00 Sek ~ 99 Min: 59 Sek
GESCHWINDIGKEIT	Bewegungsgeschwindigkeit während des Trainings	0,0 ~ 99,9 km/h (Meilen/h)
DISTANZ	Aktuelle Trainingsdistanz	0,00 ~ 99,99 km (Meilen)
KALORIEN	Geschätzter Kalorienverbrauch während des Trainings	0,0 ~ 9999 kcal
PULS	Herzfrequenz während des Trainings	40 ~ 240 bpm
RPM	Drehgeschwindigkeit	0 ~ 199 U/min
WATT	Leistung	0 ~ 899 W
BMI/BMR/KÖRPER%	Body-Mass-Index / Grundumsatz / Kör-perfett	
STUFE	Widerstandsstufe	1 ~ 32
STEIGUNG	Neigungswinkel (optional)	0 ~ 15

CONSOLE

Im Trainingsmodus wird der Hauptbildschirm wie folgt angezeigt:

1. Scan-Modus:
   Alle 6 Sekunden wird in folgender Reihenfolge umgeschaltet:
   ZEIT → DISTANZ → GESCHWINDIGKEIT → PULS → KALORIEN → WATT

2. Funktion fixieren:
   Durch Drücken der Taste „Display-ALT“ kann eine bestimmte Funktion ausgewählt und dauerhaft im Hauptfenster angezeigt werden.

3. m Trainingsmodus kann durch Drücken der Taste **„ENTER“** die Anzeige zwischen **RPM → WATT** umgeschaltet werden.

Beschreibung der Grundfunktionen:

PROGRAMM	BESCHREIBUNG	HINWEIS
MANUELL (PROGRAMM 1)	Trainingsmodus mit manueller Anpassung des Widerstands.	
PROGRAMM 2 ~ 11	Trainingsmodus mit automatischer Anpassung des Widerstands in 10 verschiedenen Programmen.	
KÖRPERFETT (PROGRAMM 12)	Test zur Messung des Körperfettanteils, des Body-Mass-Index (BMI) und des Grundumsatzes (BMR).	
WATT (PROGRAMM 13)	Trainingsmodus mit Widerstandssteuerung basierend auf einem benutzerdefinierten Watt-Wert.	
H.R.C (PROGRAMM 14 ~ 17)	Trainingsmodus mit Widerstandsanpassung basierend auf der Herzfrequenz (65 %, 75 %, 85 % oder benutzerdefiniert).	
BENUTZERPROGRAMM (18 ~ 21)	Trainingsmodus, bei dem der Widerstand vom Benutzer definiert wird.	
APP	Unterstützung für Anwendungen wie KINOMAP oder ZWIFT.	Optional
STEIGUNG	Trainingsmodus mit Neigungsanpassung.	Optional

CONSOLE

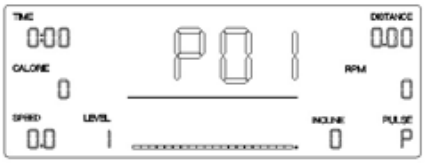
Beschreibung der Tastenfunktionen:

TASTE	BESCHREIBUNG
DOWN	- Einstellen nach unten während der Konfiguration. - Senkt den Widerstandswert (LEVEL) während des Trainings. - Neigung nach unten (falls vorhanden).
UP	- Einstellen nach oben während der Konfiguration. - Erhöht den Widerstandswert (LEVEL) während des Trainings. - Neigung nach oben (falls vorhanden).
PROGRAM	- Funktion nach oben wählen.
RECOVERY	- Test der Herzfrequenz-Erholungsfähigkeit.
START	- Startet oder stoppt das Training.
Display-ALT	- Auswahl und Fixierung einer bestimmten Funktion zur Anzeige im Hauptfenster.

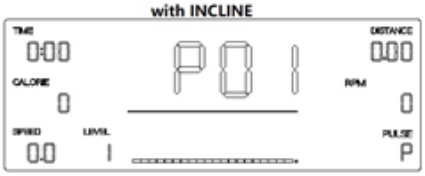
HEIGHT	WEIGHT	PULSE	CAL	DISTANCE	WATT
cm (Ft 'In)	kg (lbs)	BPM	Kcal	km (ml)	W

CONSOLE

MANUAL (PROGRAMM 1)



with INCLINE



without INCLINE

1. Drücken Sie die „START“-Taste, um mit dem Training zu beginnen, oder drücken Sie die „ENTER“-Taste, um in den Einstellmodus zu wechseln.

2. Im Einstellmodus drücken Sie die „ENTER“-Taste, um die Einstelloptionen (Zeit, Distanz, Kalorien, Alter) nacheinander auszuwählen. Die ausgewählten Elemente blinken.

3. Drücken Sie die „+“- oder „-“-Taste, um nach oben oder unten anzupassen, und drücken Sie dann die „ENTER“-Taste, um zum nächsten Element zu wechseln.

4. Nachdem alle Einstellungen abgeschlossen sind, wird der Einstellmodus automatisch beendet, oder Sie können direkt die „START“-Taste drücken, um das Training zu starten.

5. Im Trainingsmodus können Sie die „+“- oder „-“-Taste verwenden, um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern.

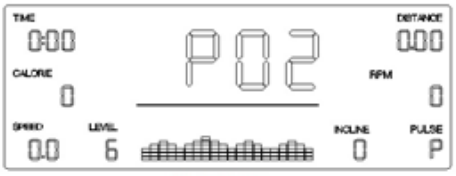
6. Im Trainingsmodus können Sie die „UP“- oder „DOWN“-Taste verwenden, um die Neigung zu erhöhen oder zu verringern (optional).

7. Wenn eine Zeit, Distanz oder Kalorien eingestellt wurde, wird dieser Wert im Trainingsmodus als Countdown angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, stoppt das Training automatisch mit einem „DI DI“-Ton.

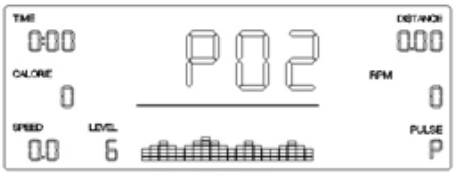
8. Im Trainingsmodus drücken Sie die „START“-Taste, um das Gerät zu stoppen.

CONSOLE

PROGRAMM 2-11



with INCLINE



without INCLINE

1. Drücken Sie die „PROGRAM“-Taste oder die „UP“- oder „DOWN“-Taste, um den Programmmodus auszuwählen.

2. Drücken Sie die „START“-Taste, um mit dem Training zu beginnen, oder drücken Sie die „ENTER“-Taste, um in den Einstellmodus zu wechseln.

3. Im Einstellmodus drücken Sie die „ENTER“-Taste, um die Einstelloptionen (Zeit, Distanz, Kalorien, Alter) nacheinander auszuwählen. Die ausgewählten Elemente blinken.

4. Drücken Sie die „+“- oder „-“-Taste, um nach oben oder unten anzupassen, und drücken Sie dann die „ENTER“-Taste, um zum nächsten Element zu wechseln.

5. Nachdem alle Einstellungen abgeschlossen sind, wird der Einstellmodus automatisch beendet, oder Sie können direkt die „START“-Taste drücken, um das Training zu starten.

6. Im Trainingsmodus wird der Widerstandswert automatisch entsprechend dem ausgewählten Programm angepasst, oder Sie können die „+“- oder „-“-Taste verwenden, um den Widerstand manuell zu erhöhen oder zu verringern.

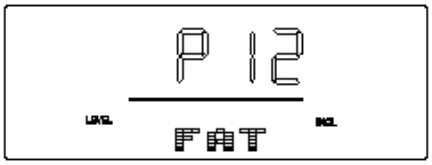
7. Im Trainingsmodus können Sie die „UP“- oder „DOWN“-Taste verwenden, um die Neigung zu erhöhen oder zu verringern (optional).

8. Wenn eine Zeit, Distanz oder Kalorien eingestellt wurde, wird dieser Wert im Trainingsmodus als Countdown angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, stoppt das Training automatisch mit einem „DI DI“-Ton.

9. Im Trainingsmodus drücken Sie die „START“-Taste, um das Gerät zu stoppen.

CONSOLE

BODYFAT (PROGRAMM 12)



1. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um in den Einstellmodus zu wechseln.

2. m Einstellmodus erfolgt die Einstellung in folgender Reihenfolge: Geschlecht → Größe (Fuß’Zoll) → Gewicht → Alter. Drücken Sie die „+“- oder „-“-Taste, um anzupassen.

3. Nach dem Drücken der „START“-Taste beginnt der Test für 10 Sekunden. Das Gerät zeigt dann den BMI (Body Mass Index), FAT% (Körperfettanteil) und BMR (Grundumsatz) an.

4. Vor dem Test drücken Sie den Herzfrequenzsensor und halten die Herzfrequenz im normalen Bereich für eine kontinuierliche Anzeige.

5. Der Test sollte durchgeführt werden, wenn der Körper entspannt ist und die Herzfrequenz ruhig ist.

BMI (body mass index)

Male ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Male > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Female ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Female > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT(body fat perentage)

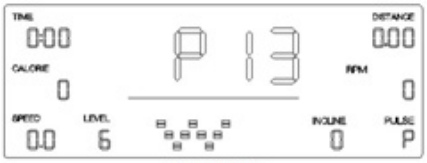
Gender	Low	Medium	Medium/High	High
Male	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Female	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR (Grundumsatz)
Der BMR (Basal Metabolic Rate) ist die durchschnittliche Anzahl an Kalorien, die der Körper täglich verbraucht, um grundlegende Lebensfunktionen wie Atmung, Kreislauf und Zellfunktionen im Ruhezustand aufrechtzuerhalten.
Referenzwert: 1300 ± 100 kcal (für Personen im Alter von 22 bis 40 Jahren).

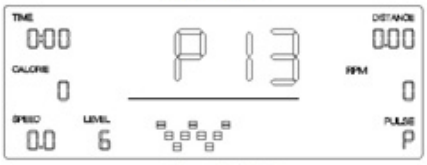
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Extrem dünn	Dünn	Relativ dünn	Unter dem Normalwert	Normal	Über dem Normalwert	Übergewicht	Fettleibig	Extrem fettleibig

CONSOLE

WATT (PROGRAMM 13)



with INCLINE



without INCLINE

1. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um in den Einstellmodus zu wechseln.

2. Im Einstellmodus erfolgt die Einstellung in folgender Reihenfolge: Zeit → Distanz → Watt. Drücken Sie die „+“- oder „-“-Taste, um anzupassen, und drücken Sie die „ENTER“-Taste, um zum nächsten Einstellpunkt zu wechseln.

3. Drücken Sie die „START“-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Der Widerstand während des Trainings wird automatisch entsprechend dem eingestellten Watt-Wert angepasst.

4. Im Trainingsmodus können Sie die „UP“- oder „DOWN“-Taste verwenden, um die Neigung zu erhöhen oder zu verringern (optional).

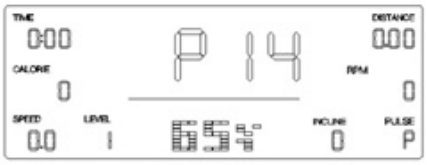
5. Wenn eine Zeit oder Distanz eingestellt wurde, wird dieser Wert im Trainingsmodus als Countdown angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, stoppt das Training automatisch mit einem „DI DI“-Ton.

6. Im Trainingsmodus drücken Sie die „START“-Taste, um das Gerät zu stoppen.

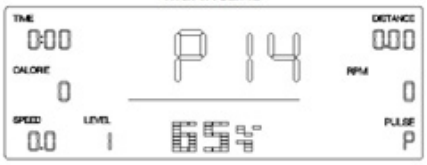
Hinweis:
Der Watt-Wert wird durch das Drehmoment und die Drehgeschwindigkeit bestimmt. In diesem Programm bleibt der Watt-Wert konstant. Das bedeutet, wenn Sie schnell treten, wird der Widerstand verringert; wenn Sie langsam treten, wird der Widerstand erhöht, um sicherzustellen, dass der Watt-Wert konstant bleibt.

CONSOLE

HRC (PROGRAMM 14 - 17)



with INCLINE



without INCLINE

1. Drücken Sie die „PROGRAM“-Taste oder die „UP“- bzw. „DOWN“-Taste, um den Zielherzfrequenzmodus auszuwählen.

2. **PROGRAMM 14 - 16:**
   - Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um in den Einstellmodus zu wechseln.
   - Im Einstellmodus erfolgt die Einstellung in folgender Reihenfolge: Zeit → Distanz → Kalorien → Alter. Der Standardherzfrequenzwert wird automatisch entsprechend dem Alter festgelegt. 65 %, 75 % und 85 % geben an, dass der Zielherzfrequenzwert 65 %, 75 % bzw. 85 % des Standardherzfrequenzwertes beträgt.
   - Drücken Sie die „+“- oder „-“-Taste, um anzupassen.

3. **PROGRAMM 17:**
   - Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um in den Einstellmodus zu wechseln.
   - Im Einstellmodus erfolgt die Einstellung in folgender Reihenfolge: Zeit → Distanz → Kalorien → Zielherzfrequenz.
   - Drücken Sie die „+“- oder „-“-Taste, um anzupassen.

4. Drücken Sie die „START“-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Der Widerstand wird automatisch entsprechend dem Zielwert der Herzfrequenz im Trainingsmodus angepasst.

5. Im Trainingsmodus können Sie die „UP“- oder „DOWN“-Taste verwenden, um die Neigung zu erhöhen oder zu verringern (optional).

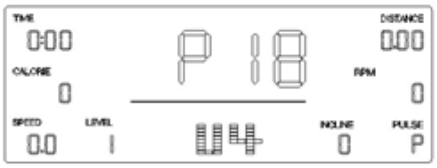
6. Wenn eine Zeit, Distanz oder Kalorien eingestellt wurde, wird dieser Wert im Trainingsmodus als Countdown angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, stoppt das Training automatisch mit einem „DI DI“-Ton.

7. Im Trainingsmodus drücken Sie die „START“-Taste, um das Gerät zu stoppen.

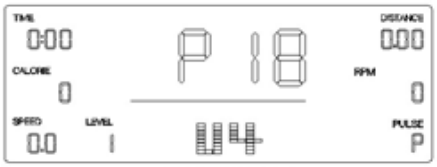
Hinweis: Während des Trainings wird für eine bessere Benutzererfahrung der HRC-Funktion empfohlen, dass das Gerät mit einem drahtlosen Herzfrequenzempfänger ausgestattet ist und der Benutzer ein drahtloses Brustgurt-Thermometer trägt. Wenn das Gerät den Herzfrequenzwert nicht erkennt, wird der Widerstand nicht automatisch angepasst, aber das Training kann trotzdem fortgesetzt werden.

CONSOLE

BENUTZER (PROGRAMM 18 - 21)



with INCLINE



without INCLINE

1. Drücken Sie die „PROGRAM“-Taste oder die „UP“- bzw. „DOWN“-Taste, um den Programmmodus auszuwählen.

2. Drücken Sie die „START“-Taste, um mit dem Training zu beginnen, oder drücken Sie die „ENTER“-Taste, um in den Einstellmodus zu wechseln.

3. Im Einstellmodus erfolgt die Einstellung in folgender Reihenfolge: Zeit → Distanz → Kalorien → Alter → Widerstandswert jeder Spalte.

4. Drücken Sie die „+“- oder „-“-Taste, um nach oben oder unten anzupassen, und drücken Sie die „ENTER“-Taste, um das nächste Element auszuwählen.

5. Nachdem alle Einstellungen abgeschlossen sind, wird der Einstellmodus automatisch beendet, oder Sie können direkt die „START“-Taste drücken, um das Training zu starten.

6. Im Trainingsmodus wird der Widerstandswert automatisch entsprechend dem ausgewählten Programm angepasst, oder Sie können die „+“- oder „-“-Taste verwenden, um den Widerstand manuell zu erhöhen oder zu verringern.

7. m Trainingsmodus können Sie die „UP“- oder „DOWN“-Taste verwenden, um die Neigung zu erhöhen oder zu verringern (optional).

8. Wenn eine Zeit, Distanz oder Kalorien eingestellt wurde, wird dieser Wert im Trainingsmodus als Countdown angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, stoppt das Training automatisch mit einem „DI DI“-Ton.

9. Im Trainingsmodus drücken Sie die „START“-Taste, um das Gerät zu stoppen.

CONSOLE

RECOVERY (Erholung)

1. Wenn das Gerät im Trainingsmodus den Herzfrequenzwert anzeigt, drücken Sie die „RECOVERY“-Taste und überwachen Sie weiterhin die Herzfrequenz.

2. Die Anzeige „TIME“ zeigt „0:60“ (Sekunden) an, der Countdown beginnt bei 60 Sekunden, und das System startet den Test.

3. Wenn die „TIME“-Anzeige auf „0:00“ heruntergezählt ist, zeigt das Hauptdisplay des Geräts F1 bis F6 an, die das Niveau der Herzfrequenzwiederherstellung anzeigen.

4. Es wird empfohlen, den Herzfrequenzwert während des Trainings im Bereich der aeroben Herzfrequenz zu testen, um zu verhindern, dass das Testergebnis verfälscht wird, wenn der Wert zu hoch oder zu niedrig ist.

F1=1.0	Optimum
1.0 < F2 <2.0	Good
2.0 < F3 <2.9	Relatively good
3.0 < F4 <3.9	Normal
4.0 < F5 <5.9	Relatively poor
F6=6.0	Poor

APP (Optional)
Bitte folgen Sie den Anweisungen zur Bedienung der App.

TRAGEN EINES BRUSTGURTS (Optional)
Dieses Produkt ist kompatibel mit einem tragbaren Herzfrequenzdetektor im Standard 5,3 kHz. Während des Trainings werden die Herzfrequenzwerte auf dem Display angezeigt, wenn Sie einen Brustgurt tragen. Um eine genaue Messung zu erhalten, muss der Brustgurt direkten Kontakt mit Ihrer Haut haben. Nachdem Sie den Brustgurt angelegt haben, stellen Sie sich mindestens 15 Sekunden lang mit dem Displaykonsol vor. Dies ermöglicht es dem Empfänger in der Konsole, das Signal des Brustgurts zu erkennen.

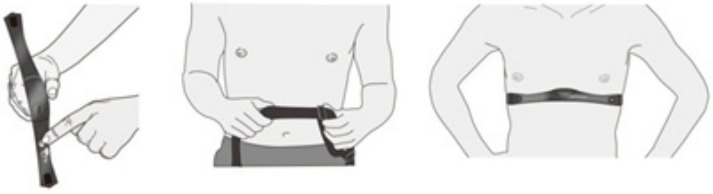


Diagram A *Diagram B* *Diagram C*

Befeuchten Sie vorsichtig die Rückseite des Gurts mit Leitungswasser (Diagramm A).
Wichtig: Verwenden Sie kein deionisiertes Wasser. Es enthält nicht die richtigen Mineralien und Salze, um elektrische Impulse zu leiten.
Passen Sie den Gurt an und befestigen Sie ihn um Ihre Brust. Der Gurt sollte eng anliegen, aber nicht einschränkend wirken (Diagramm B).
Stellen Sie sicher, dass der Brustgurt richtig herum getragen wird, horizontal über Ihre Brust liegt und in der Mitte Ihrer Brust zentriert ist (Diagramm C).
Sobald diese Schritte abgeschlossen sind, können Sie Ihre Herzfrequenz anzeigen lassen.

FERLERBEHEBUNG

Beschreibung

Fehlercode	Mögliche Ursachen	Überprüfen	Lösung
E1	Der Motor funktioniert nicht richtig	Prüfen Sie die Kabelverbindungen die Sie hergestellt haben. Insbesondere die Kontakte in den Steckern können abgeknickt worden sein.	Wenn dies keine Abhilfe gebracht hat, dann kann die Console oder der Motor beschädigt worden sein
	Das Gerät gibt kein entsprechendes Steuersignal an den Motor aus		
E2	Nach dem Start des Tests im Körperfett-Testmodus wird der Herzfrequenzmesser nicht schnell genug gehalten	Halten Sie den Herzfrequenzmesser innerhalb von 3 Sekunden nach dem Start des Tests in der Hand.	
	Das Gerät kann den Herzfrequenzwert nicht anzeigen	Wird der Herzfrequenzwert in anderen Modi angezeigt?	Wenn der Herzfrequenzwert in anderen Modi weiterhin nicht angezeigt wird, ersetzen Sie das Gerät; wenn kein Wert angezeigt wird, ersetzen Sie das Verbindungskabel des Herzfrequenzmessers.

WARTUNG UND PFLEGE

Alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig
(etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) kontrolliert werden, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile 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 Console oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.
Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

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

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

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

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

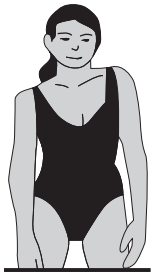
2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordendes Training

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:

Z**ehen berühren:**
Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie soweit runter wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.

Schulterheben:
Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter



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

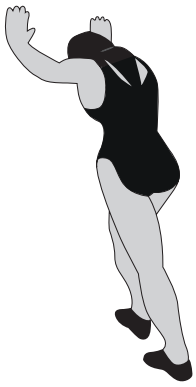
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

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

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

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

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



TRAININGSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

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

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.

Four our equipment we provide the leagal warranty of 2 years.

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

Our service adress: https://www.asviva.de/service/support

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

Homepage: http://www.asviva.de

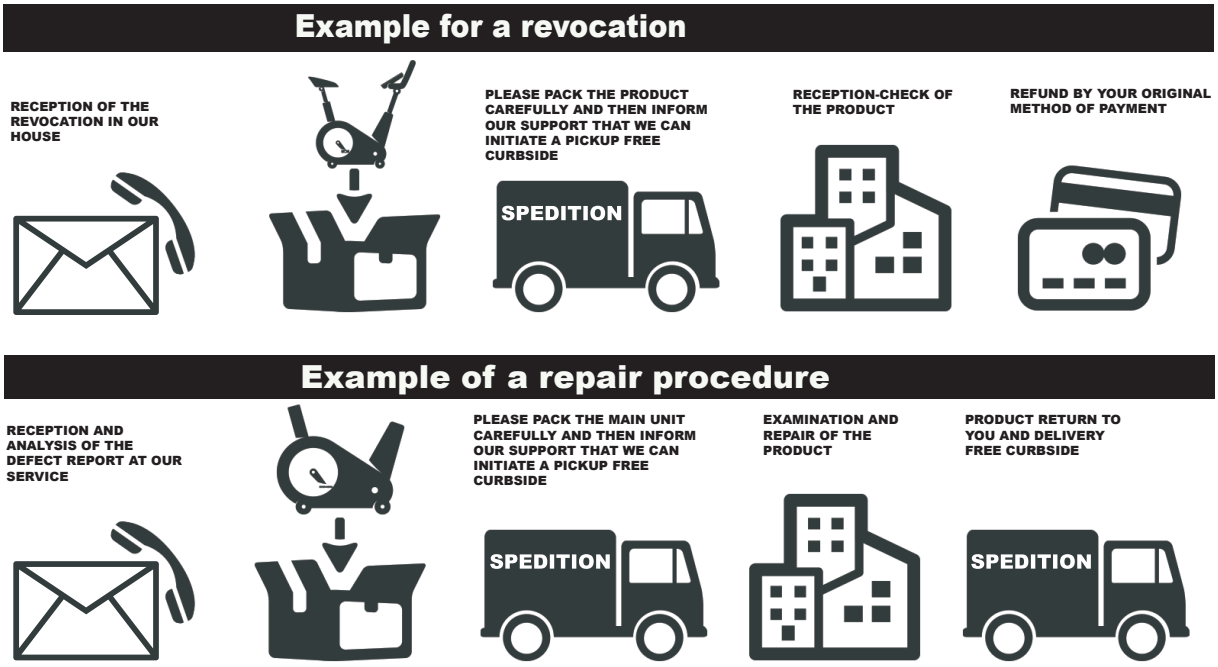
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

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

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

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



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.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please read the instructions carefully before you start the assembly!

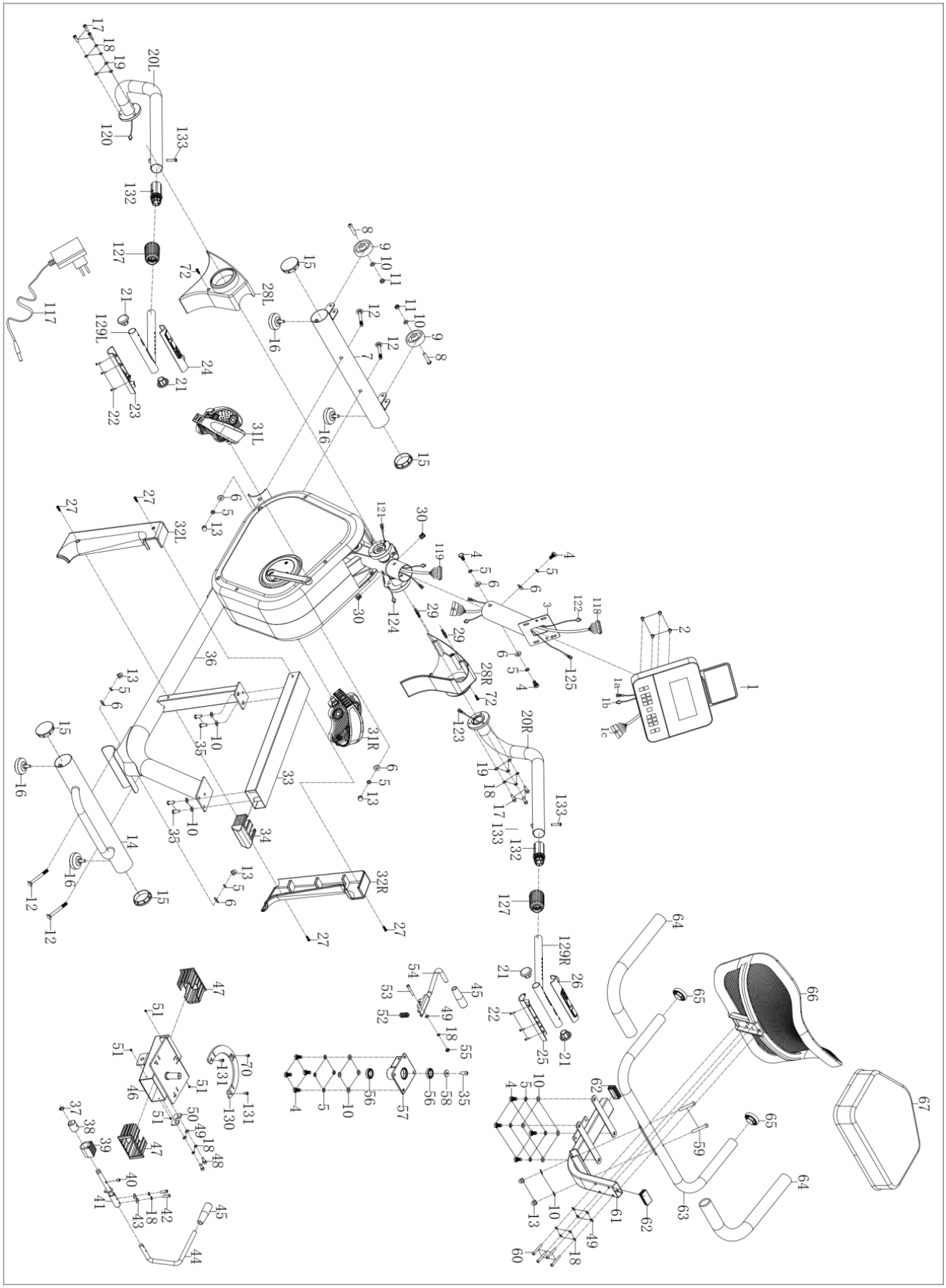
When tightening the screw conections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.
Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubcricating grease.

- 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
- Please refer to the nameplate on the device for the maximum weight limit.

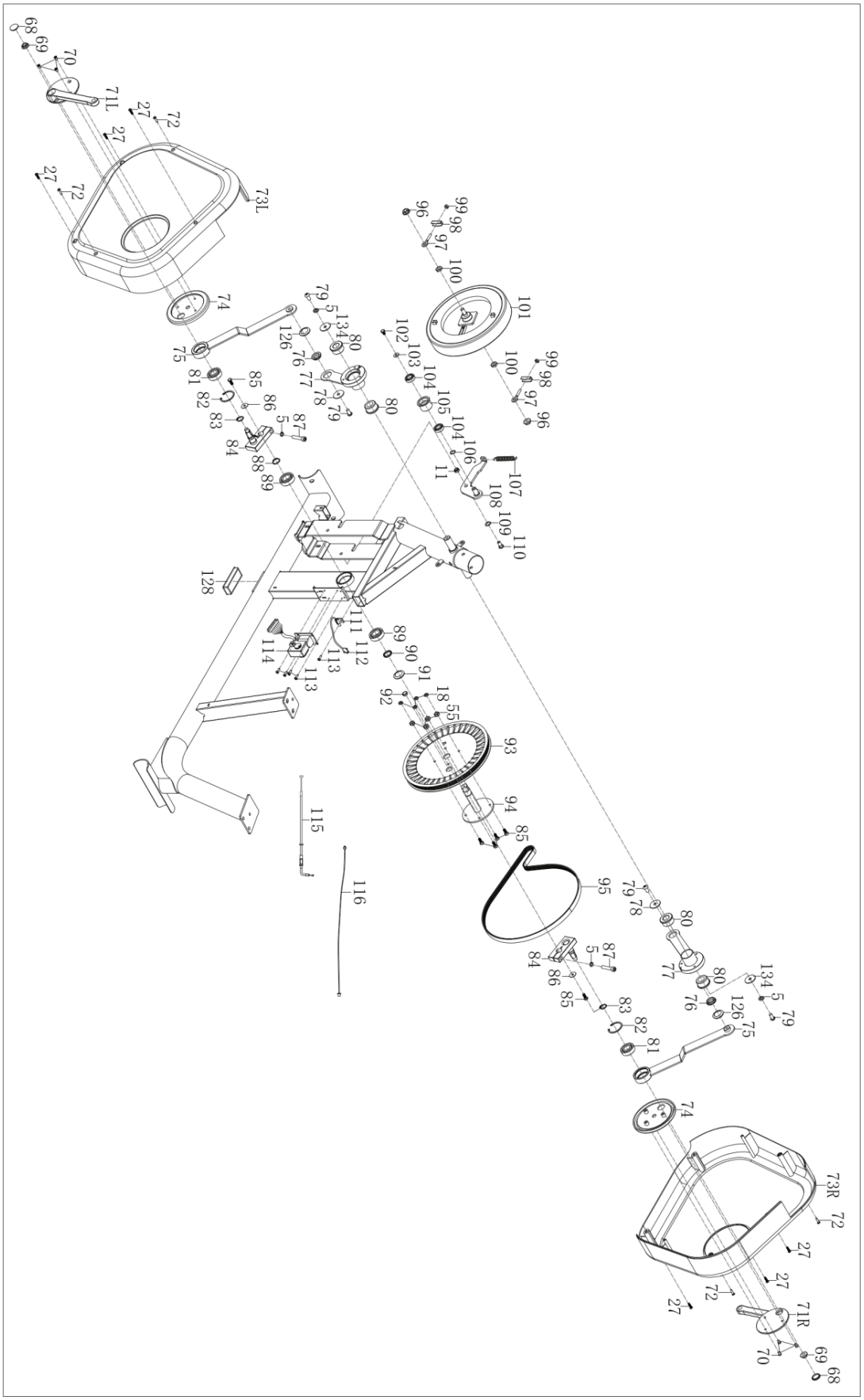
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

EXPLODED DIAGRAM



EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No	Description	Qty
1	Console	1
2	Bolt M5*10*Φ10	4
3	Handlebar Post	1
4	Bolt M8*20*S13*φ13	11
5	Spring Washer d8	17
6	Arc Washer d8*φ20*2.0*R30	7
7	Front Stabilizer	1
8	Bolt M8*42*15*S5	2
9	Transportation Wheel	2
10	Washer d8*Φ16*1.5	16
11	Nylon Nut M8*H7.5*S13	3
12	Bolt M8*73*20*H5	4
13	Cap Nut M8*H16*S13	6
14	Rear Stabilizer	1
15	End cap Φ60.5	4
16	Adjustable footpad	4
17	Bolt M6*20*S5	6
18	Spring Washer D6	19
19	Washer d6*Φ12*1	6
20L/R	Handlebar L/R	2
21	Round End cap	4
22	Bolt ST3*16*Φ5.6	6
23	Left Handle Pulse Upper Cover	1
24	Left Handle Pulse Lower Cover	1
25	Right Handle Pulse Lower Cover	1
26	Right Handle Pulse Upper Cover	1
27	Bolt ST4.2*16*Φ8	10
28L/R	Cover Of Handlebar Post Join L/R	2
29	Chain Cover Connecting Rod	2
30	End cap Φ12	2
31L/R	Pedal	2
32L/R	Support Cover L/R	2
33	Slideway	1
34	Cover Of Slideway	1
35	Bolt M8*20*S5	5
36	Main frame	1
37	C-Clip d12	1
38	Eccentric Wheel	1

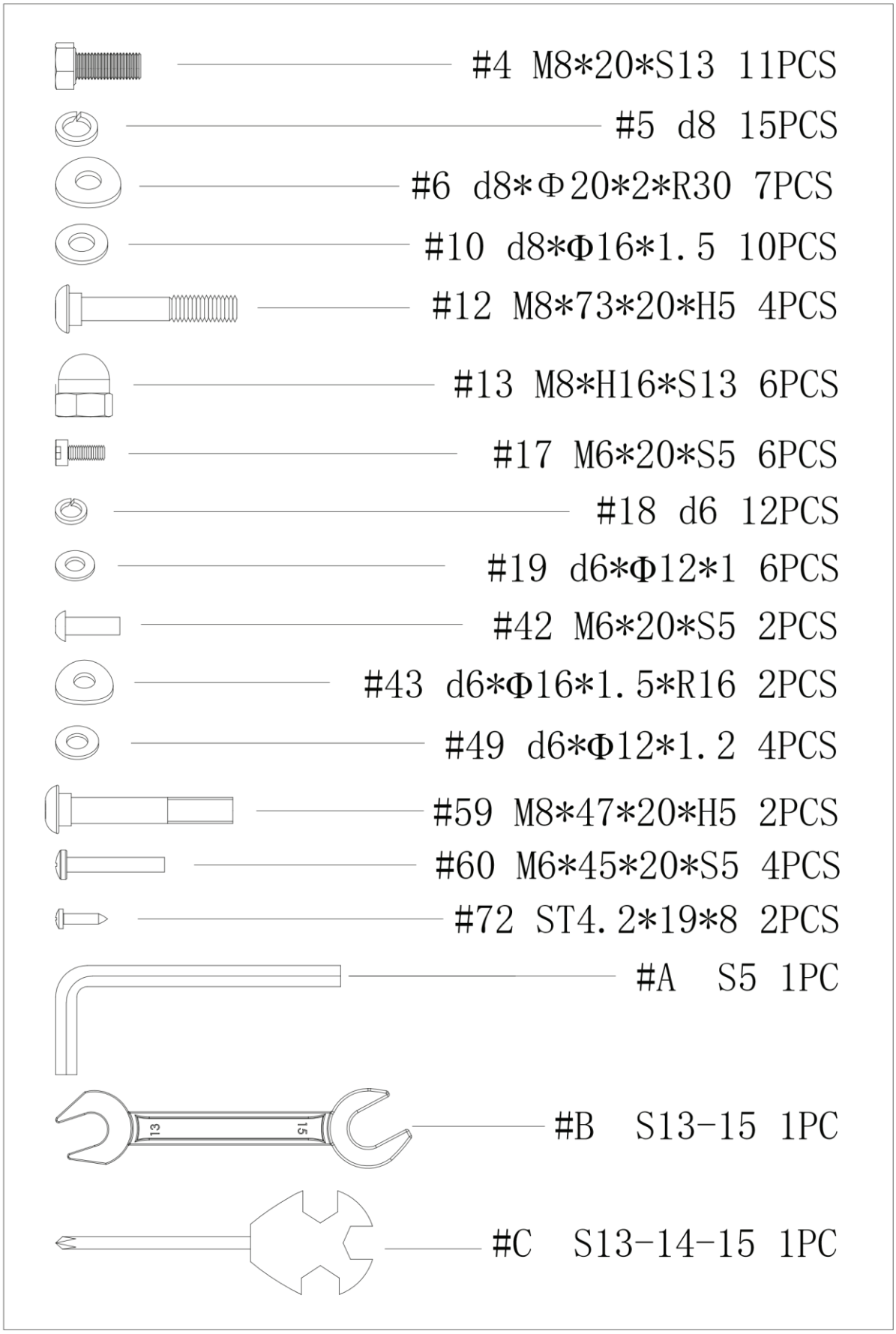
No	Description	Qty
39	Eccentric Clamping Cover	1
40	Bolt M8*10	1
41	Adjusted shaft	1
42	Bolt M6*20*S5	2
43	Arc Washer d6*Φ16*1.5*R16	2
44	Adjusted Handle	1
45	Cover Of Adjusted Handle	2
46	Slide Seat	1
47	Bushing	2
48	Bolt M6*16*S5	2
49	Washer d6*Φ12*1.2	7
50	Fixing Flat	1
51	Bolt ST3*6*Φ5.6	4
52	Compressed Spring	1
53	Bolt M6*40*S5	1
54	Adjusted Rod	1
55	Nylon Nut M6*H6*S10	5
56	Bearing 6804	2
57	Saddle Frame	1
58	Washer d8*Φ22*2	1
59	Bolt M8*47*20*H5	2
60	Bolt M6*45*20*S5	4
61	Assembly Of Saddle Frame	1
62	Square End cap J50	2
63	Rear Handle	1
64	Foam grip	2
65	Round End cap Φ32	2
66	Back cushion	1
67	Saddle	1
68	Crank Cover	2
69	Nut M10*1.25*H7.5*S14	2
70	Bolt M5*15*Φ8	7
71L/R	Crank L/R	2
72	Bolt ST4.2*19*Φ8	6
73L/R	Chain Cover	2
74	Crank plate	2
75	Connecting Rod	2
76	Busing	2

PARTS LIST

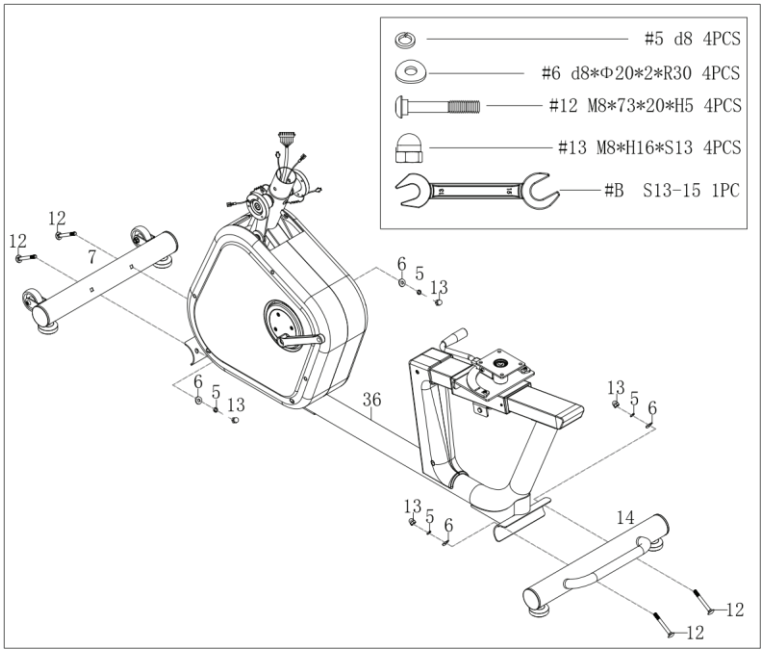
No	Description	Qty
77	Swing bar	2
78	Washer d8*Φ32*2	2
79	Bolt M8*16*S5	2
80	Bushing Φ38	4
81	Bearing 6203	2
82	C-Clip D40	2
83	C-Clip d17	2
84	Small Cover	2
85	Bolt M6*16*S10	6
86	Washer d6*Φ20*1	2
87	Bolt M8*40*S6	2
88	Bearing 6004-ZZ	1
90	Bushingφ20.1*φ25*4.0	2
91	Wave Washer d20*Φ26*0.3	1
92	Round Magnet	1
93	Belt Plate	1
94	Axle	1
95	Belt	1
96	Nut M10*1*H8*S15	2
97	Bolt M6*40*Φ10*2.5	2
98	Adjustable Chain U	2
99	Nut M6*H5*S10	2
100	Nut M10*1*H5*S17	2
101	Flywheel	1
102	Bolt M6*10*S10	1
103	Washer d6*Φ16*1.5	1
104	Bearing 6001-2RS	2
105	Idler	1
106	Wave Washer d12*Φ15.5*0.3	1
107	Tension SpringΦ2.0*Φ12*79*N27	1
108	Idler Connecting Rod	1

No	Description	Qty
109	Washer d12*Φ17*0.5	1
110	Bolt M8*12*Φ10*5*S12	1
111	Sensor holder	1
112	Sensor	1
113	Bolt ST4.2*8*Φ8	5
114	Motor	1
115	Electric Control Trimming Wire	1
116	Adapter Wire	1
117	Adapter	1
118	Trunk wire 1	1
119	Trunk wire 2	1
120	Left Handle Pulse wire 1	1
121	Left Handle Pulse wire 2	1
122	Left Handle Pulse wire 3	1
123	Right Handle Pulse wire 1	1
124	Right Handle Pulse wire 2	1
125	Right Handle Pulse wire 3	1
126	Arc Washer	2
127	Adjusted Outer bushing	2
128	Square End Cap	1
129	Handlebar L/R	2
130	Adjusted Plate	1
131	Bolt M5*10*S4	2
132	Adjusting Inner bushing	2
133	Bolt M6*42*10*S5	2
134	Washer d8*Φ25*2	2
A	Wrench S5	1
B	Wrench S13-15	1
C	Spanner S13-14-15	1

HARDWARE

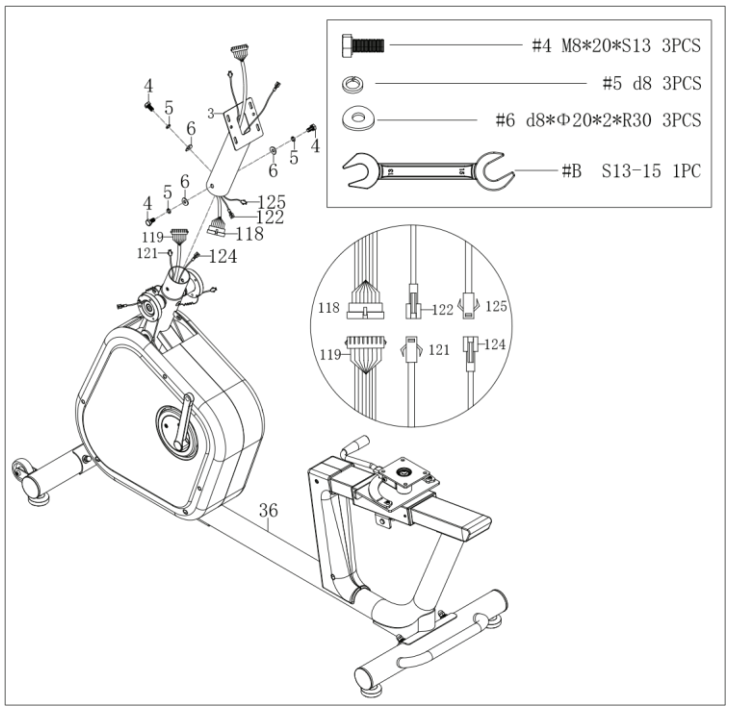

#4 M8*20*S13 11PCS
#5 d8 15PCS
#6 d8*Φ20*2*R30 7PCS
#10 d8*Φ16*1.5 10PCS
#12 M8*73*20*H5 4PCS
#13 M8*H16*S13 6PCS
#17 M6*20*S5 6PCS
#18 d6 12PCS
#19 d6*Φ12*1 6PCS
#42 M6*20*S5 2PCS
#43 d6*Φ16*1.5*R16 2PCS
#49 d6*Φ12*1.2 4PCS
#59 M8*47*20*H5 2PCS
#60 M6*45*20*S5 4PCS
#72 ST4.2*19*8 2PCS
#A S5 1PC
13
15
#B S13-15 1PC
#C S13-14-15 1PC

INSTALLATION GUIDE



STEP 1

Attach the Front Stabilizer(7) and Rear Stabilizer(14) to the Main Frame(36) using Bolts(12) , Arc Washers(6) , Spring washers(5) and Cap Nuts(13). Tighten and secured with Wrench (B).

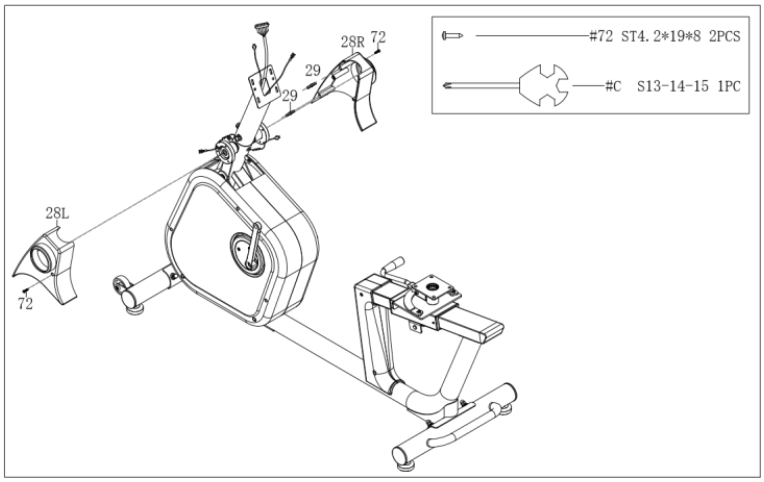


STEP 2

Connect Trunk wire 1(118)with Trunk wire 2(119)well. Connect Left Handle Pulse wire 3(122)with Left Handle Pulse wire 2(121)well. Connect Right Handle Pulse wire 3(125)with Right Handle Pulse wire 2(124)well, showed as Pic.

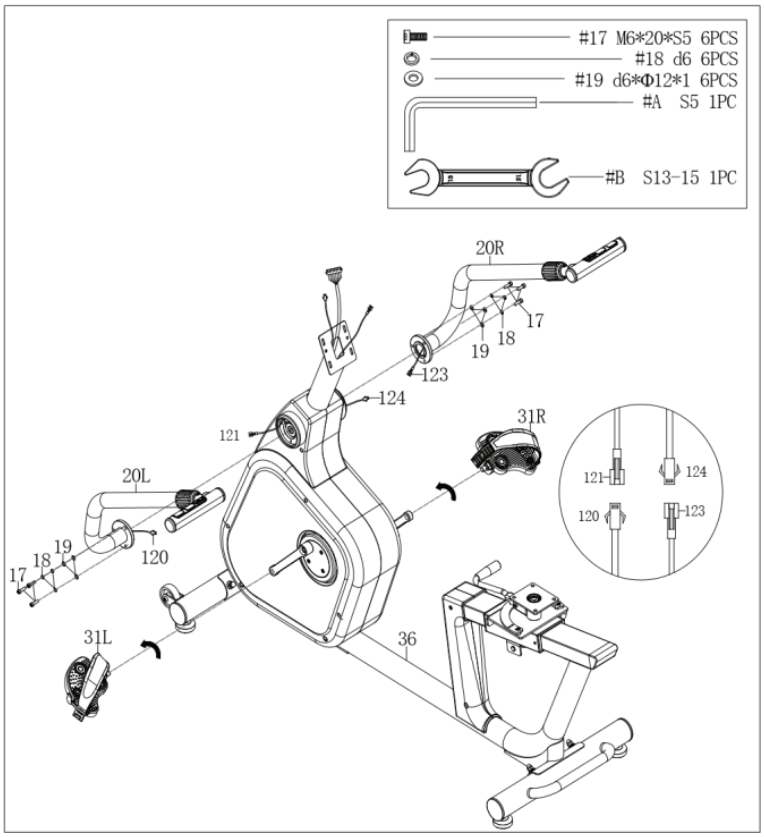
Attach the Handlebar Post(3) to the Main Frame(36) using Bolts(4) , Arc Washers(6) and Spring washers(5) . Tighten and secured with Wrench (B).

INSTALLATION GUIDE



STEP 3

Fix the Cover Of Handlebar Post Join L/R(28L/R) to the Main Frame(36) using Chain Cover Connecting Rod(29). Then tighten and secured with Bolts(72) by Spanner(C).



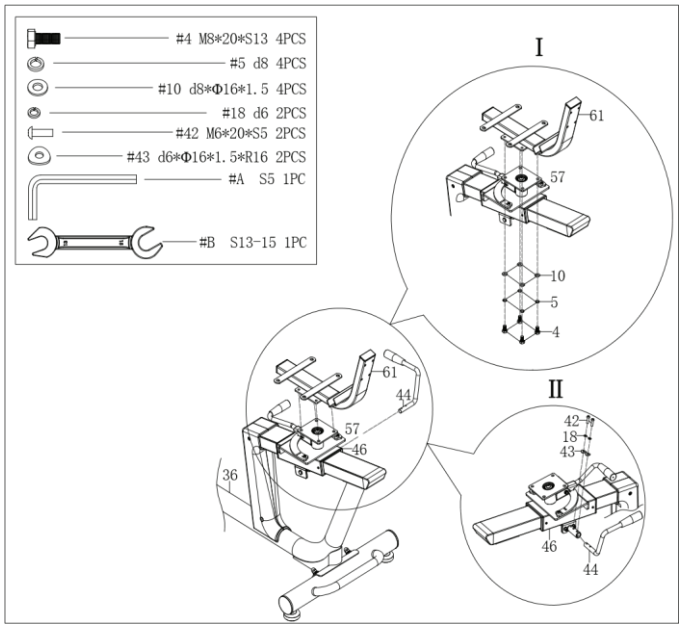
STEP 4

Connect Left Handle Pulse wire 1(120) with Left Handle Pulse wire 2(121)well, Connect Right Handle Pulse wire 1(123) with Right Handle Pulse wire 2(124)well, showed as Pic.

Attach the Handlebar L/R(20L/R) to the Main Frame(36) using Bolts(17), Spring washers(18) and washers(19). Tighten and secured with Wrench(A).

Attach Pedals(31L/R) to the Main Frame(36) by Wrench(B).

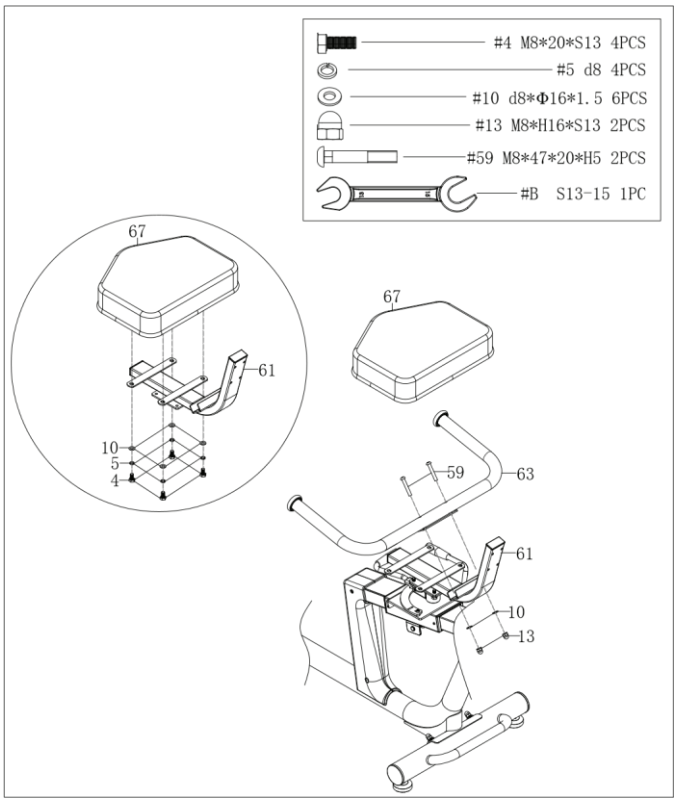
INSTALLATION GUIDE



STEP 5

Attach the Assembly Of Saddle Frame(61) to the Saddle Frame(57) using Bolts(4), Spring washers(5) and washers(10). Tighten and secured with Wrench(B), showed as Pic I.

Attach the Adjusted Handle(44) to the Slide Seat(46) using Bolts(42), Spring washers(18) and washers(43). Tighten and secured with Wrench(A), showed as Pic II.

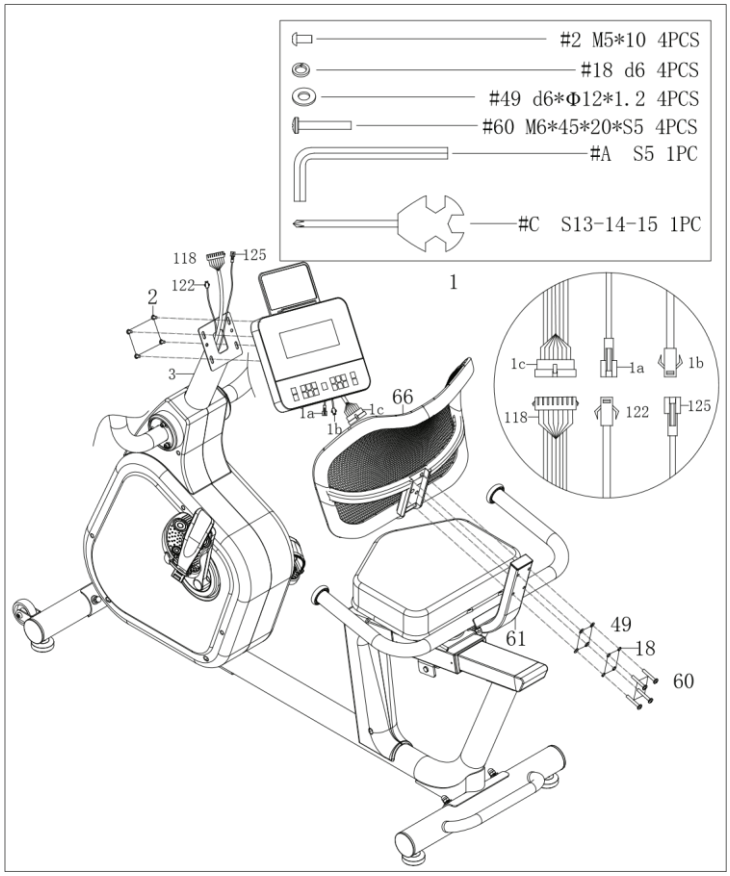


STEP 6

Attach Rear Handle(63) to the Assembly Of Saddle Frame(61) using Bolts(59), washers(10) and Cap nuts(13). Tighten and secured with Wrench(B).

Attach the Saddle(67) to Assembly Of Saddle Frame(61) using Bolts(4), Spring washers(5) and washers(10). Tighten and secured with Wrench(B).

INSTALLATION GUIDE



STEP 7

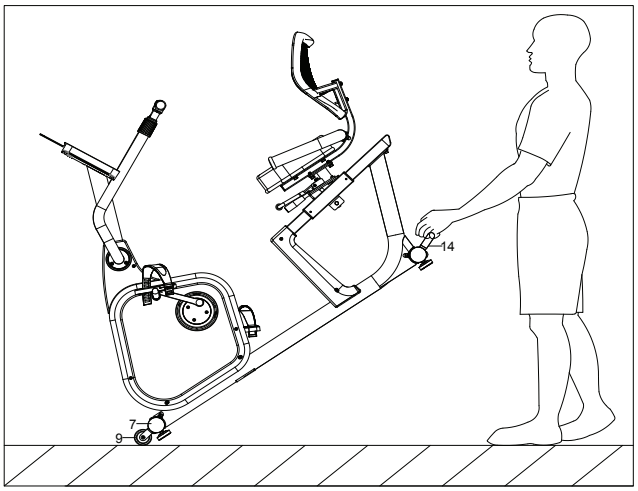
Attach the Back cushion(66) to Assembly Of Saddle Frame(61) using Bolts(60), Spring washers(18) and washers(49). Tighten and secured with Wrench(A).

Remove the back cover from the computer,connect the trunk wire 1 (118) to the circuit board socket at the back of the computer as shown in Figure I. Connect wire of computer(1a) and Right Handle Pulse wire 3(122) well.; Connect wire of computer(1b) and Right Handle Pulse wire 3(125) well. « Insert the iPad holder (1c) into the computer,attach the Computer (1) to Handlebar post(3) using Bolts(2),tighten and secured with Spanner(C);then cover the back cover of the computer (1d).

The assembly is complete!

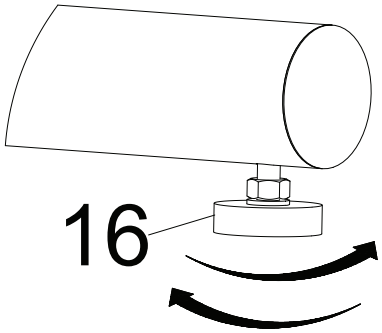
ADJUSTMENTS GUIDE

1. MOVING THE MACHINE



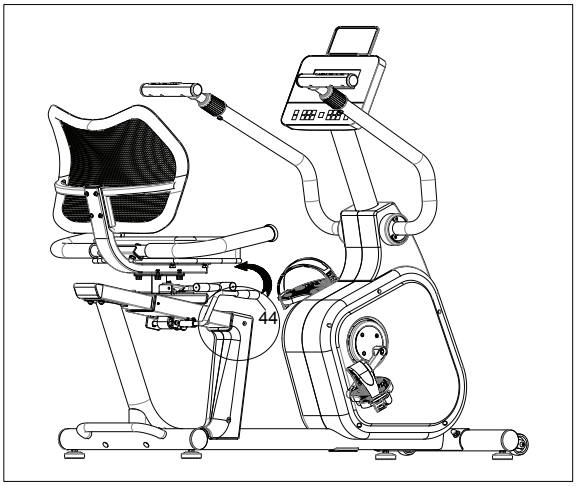
To move the machine, lift up the handlebar(14) until the transportation wheels(9) on the front bottom tube touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

2. ADJUSTING THE BALANCE



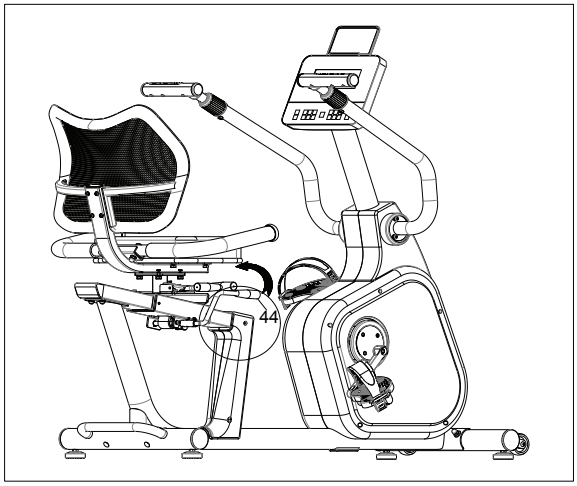
When this product is on an uneven surface, please adjust both Foot Pads (16) according to the above instruction picture.

3. ADJUSTING THE HANDLEBAR



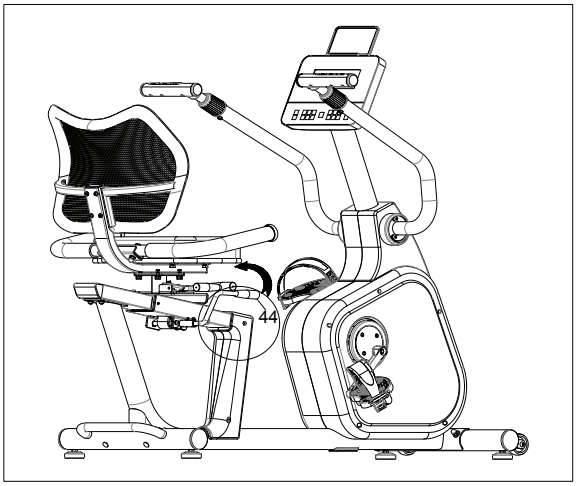
Adjust the seat to a suitable location, pull up adjusted handlebar(44) to horizontal position, then lock.

ADJUSTMENTS GUIDE



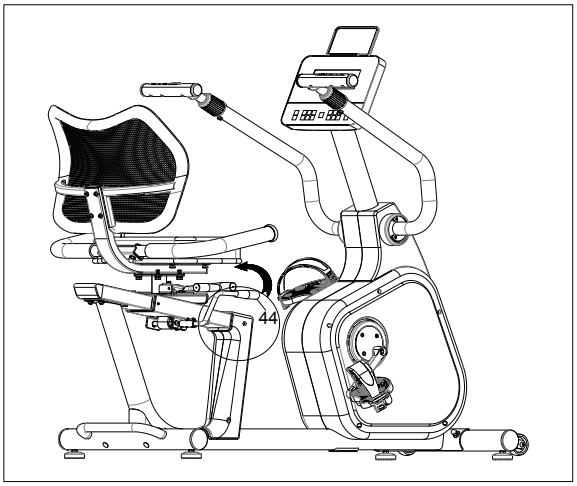
The seat could be moved in the horizontal direction when under draught adjusted handle-bar (44) and put foot on the pedal .

4. ADJUSTING THE ADJUSTED ROD



When stop to exercise, pull up adjusted rod(54), the saddle can been turn to the right or the left, the saddle will not be rotated until hearing the sound, then can leave the saddle.

5. ADJUSTING THE HANDLEBAR:



Turn counterclockwise to Adjusted Outer Bus-hing(127) to adjust the length of the handle to the comfortable position. Then turn clockwise to Adjusted Outer Bushing(127) to tighten and secure.

CONSOLE

ITEM	DESCRIPTION	RANGE
TIME	Current time for exercise	0 min: 00 s ~ 99 min: 59 s
SPEED	Movement speed during exercise	0.0 ~ 99.9 km/h (mile/h)
DISTANCE	Current distance for exercise	0.00 ~ 99.99km (mile)
CALORIES	Current estimated calories burned during the exercise	0.0 ~ 9999 kcal
PULSE	Heart rate during the exercise	40 ~ 240 bpm
RPM	Rotating speeds	0 ~ 199 rpm
WATT	Power	0 ~ 899 w
BMI/BMR/BODY%	body mass index / basic metabolic rate / body fat	
LEVEL	resistance	1-32
INCLINE	incline	0-15(Optional)

CONSOLE

Im Trainingsmodus wird der Hauptbildschirm wie folgt angezeigt:

At exercise state, the main window display mode:
1. Scanning mode: every 6 seconds, it will be displayed in the following order:

TIME → DISTANCE → SPEED → PULSE → CALORIE → WATT
2. Press the “Display-ALT” key to select and fix a certain function to display on the main window.
At exercise state, press the “ ENTER ” key to switch the display of RPM → WATT.

Description of instrument functions

MANUAL	.(PROGRAM 1) Exercise mode with 1 manual adjustment of resistance equivalent program	Note
PROGRAM	.(PROGRAM 2 ~ 11) Exercise mode with 10 automatic adjustment of resistance equivalent programs	
BODYFAT	(PROGRAM 12) Test body fat percentage, body mass index and basal metabolic rate	
WATT	(PROGRAM 13) Exercise mode of movement resistance equivalent controlled by customized watt value	
H.R.C	(PROGRAM 14 ~ 17) Exercise mode of movement resistance equivalent controlled by heartbeat frequency, of which 65%, 75%, and 85% are self-defined heart rate values	
USER PROGRAM	(PROGRAM 18 ~ 21) Exercise mode of movement resistance equivalent defined by the user	
APP	Support application KINOMAP / ZWIFT	Optional
INCLINE	.Exercise mode with incline	Optional
STEIGUNG	Trainingsmodus mit Neigungsanpassung.	Optional

CONSOLE

Description of instrument functions

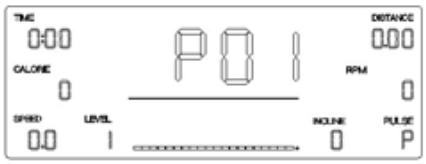
TASTE	BESCHREIBUNG
DOWN	Adjust downwards during setting, and lower LEVEL value during exercise
UP	Adjust upwards during setting, and increase LEVEL value during exercise
PROGRAM	Select function mode upwards
RECOVERY	Test heartbeat recovery ability
START	Start or stop exercise
Display-ALT	Select and fix a certain function to display on the main window
UP	Select function mode upwards,
	Incline upwards during exercise state. (if have incline)
DOWN	Select function mode downwards,
	Incline downwards during exercise state. (if have incline)

Parameter:

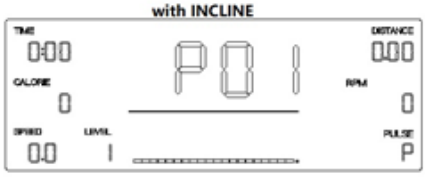
HEIGHT	WEIGHT	PULSE	CAL	DISTANCE	WATT
cm (Ft 'In)	kg (lbs)	BPM	Kcal	km (ml)	W

CONSOLE

MANUAL (PROGRAMM 1)



with INCLINE

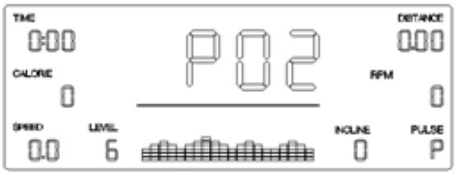


without INCLINE

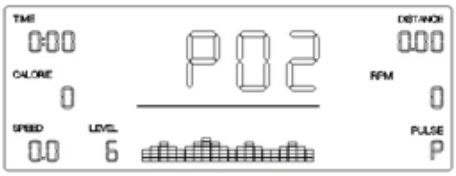
1. Press the “START” key to start exercise, or press the “ENTER” key to enter the setting mode.
2. At set state, press the “ENTER” key to select the set items in sequence, and the selected items (time, distance, calories, age) will flash.
3. Press the “+” or “-” key to adjust upwards or downwards, and press the “ENTER” key to select the next item.
4. After all selections are completed, it will automatically exit the set state, or you can directly press the “START” key to start at set state.
5. At exercise state, you can use the “+” or “-” key to increase or decrease the resistance .
6. At exercise state , you can use the “UP” or “DWON” key to increase or decrease the incline. (Optional)
7. If any time, distance or calories is set, at exercise state, this item is displayed as a countdown. When the countdown reaches 0, the exercise will automatically stop with a „DI DI“ sound prompt.
8. At exercise state, press the “START” key to stop the device from running.

CONSOLE

PROGRAMM 2-11



with INCLINE

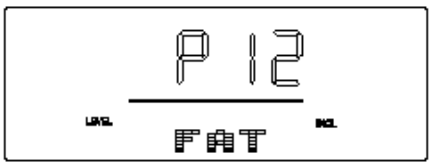


without INCLINE

1. Press the “PROGRAM” or “UP” or “DOWN” key to select the program mode.
2. Press the “START” key to start exercise, or press the “ENTER” key to enter the setting mode.
3. At set state, press the “ENTER” key to select the set items in sequence, and the selected items (time, distance, calories, age) will flash.
4. Press the “+” or “-” key to adjust upwards or downwards, and press the “ENTER” key to select the next item.
5. After all selections are completed, it will automatically exit the set state, or you can directly press the “START” key to start at set state.
6. At exercise state, the resistance value will be adjusted automatically according to the set program, or you can use the “+” or “-” key to increase or decrease.
7. At exercise state, you can use the “UP” or “DWON” key to increase or decrease the incline. (Optional)
8. If any time, distance or calories is set, at exercise state, this item is displayed as a countdown. When the countdown reaches 0, the exercise will automatically stop with a „DI DI“ sound prompt.
9. At exercise state, press the “START” key to stop the device from running.

CONSOLE

BODYFAT (PROGRAMM 12)



1. Press the “ENTER” key to enter the setting mode.
2. At set state, the setting sequence is: gender → height (Ft ’In) → weight → age. Press “+” or “-” key to adjust.
3. After pressing the “START” key to start the test for 10 seconds, the meter displays BMI-body mass index, FAT%-body fat percentage, and BMR-basal metabolic rate.
4. Before testing, press the heart rate sensor and keep the heart rate normal in continuous display.
5. The test should be performed when the body is relaxed and the heart rate is calm.
6. BMI (body mass index)

BMI (body mass index)

Male ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Male > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Female ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Female > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT(body fat perentage)

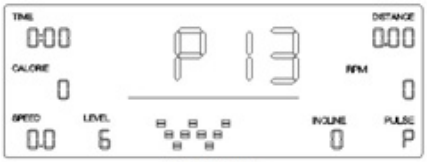
Gender	Low	Medium	Medium/High	High
Male	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Female	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR (basic metabolic rate, which is the average calories consumed to maintain basic survival status on a daily basis)
Reference value: 1300 ± 100 (22-40 years old)

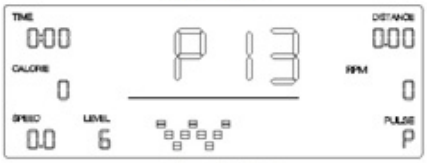
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Extre-mely thin	Thin	Relatively thin	Below normal	Normal	Above normal	Over weight	Obese	Extre-mely obese

CONSOLE

WATT (PROGRAMM 13)



with INCLINE

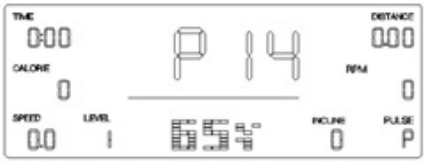


without INCLINE

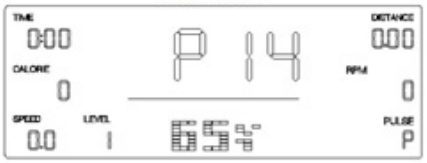
1. Press the “ENTER” key to enter the setting mode.
2. At set state, the setting sequence is: time → distance → watt. Press the “+” or “-” key to adjust, press the “ENTER” key to enter the next setting item,
3. Press the “START” key to start exercise. The resistance during exercise is automatically adjusted according to the set watt value.
4. At exercise state, you can use the “UP” or “DWON” key to increase or decrease the incline. (Optional)
5. If any time, distance is set, at exercise state, this item is displayed as a countdown. When the countdown reaches 0, the exercise will automatically stop with a „DI DI“ sound prompt.
6. At exercise state, press the “START” key to stop the device from running
7. Notes: Watt value is determined by torque and rotating speed. In this program, the watt value will remain constant. This means that if you pedal fast, the load resistance will decrease; if you pedal slowly, the load resistance will increase to ensure that the watt value is constant.

CONSOLE

HRC (PROGRAMM 14 - 17)



with INCLINE



without INCLINE

1. Press the “PROGRAM” or “UP” ”DOWN“ key to select the target heart rate mode.

2. PROGRAM 14 - 16:
   - Press the “ENTER” key to enter the setting mode.
   - At set state, the setting sequence is: time → distance → calories → age. The standard heart rate value is automatically set according to age. 65%, 75%, and 85% indicate that the target heart rate value is 65%, 75%, and 85% of the standard heart rate value respectively.
   - Press the “+” or “-” key to adjust.

3. PROGRAM 17:
   - Press the “ENTER” key to enter the setting mode.
   - At set state, the setting sequence is: time → distance → calories →target heart rate.
   - Press the “+” or “-” key to adjust.

4. Press the “START” key to start exercise, and the resistance is automatically adjusted according to the target value of the heart rate at exercise state.

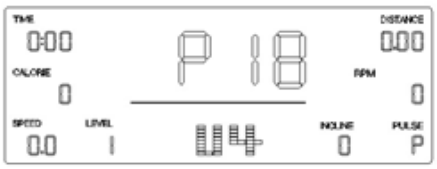
5. At exercise state, you can use the “UP” or “DWON” key to increase or decrease the incline. (Optional)
   If any time, distance or calories is set, at exercise state, this item is displayed as a countdown. When the countdown reaches 0, the exercise will automatically stop with a „DI DI“ sound prompt.

6. At exercise state, press the “START” key to stop the device from running.

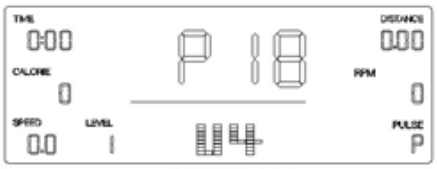
Notes: during exercise, for better user experience of the HRC function, it is recommended that the device be equipped with a wireless heart rate receiver, and the users should wear a wireless chest strap. If the meter does not detect the heartbeat value, the resistance will not change automatically, but the exercise can still continue.

CONSOLE

BENUTZER (PROGRAMM 18 - 21)



with INCLINE



without INCLINE

1. Press the “PROGRAM” or “UP” or “DOWN” key to select the program mode.
2. Press the “START” key to start exercise, or press the “ENTER” key to enter the setting mode.
3. At set state, the setting sequence is: time → distance → calories → age → resistance value of each column.
4. Press the “+” or “-” key to adjust upwards or downwards, and press the “ENTER” key to select the next item.
5. After all selections are completed, it will automatically exit the set state, or you can directly press the “START” key to start at set state.
6. At exercise state, the resistance value will be adjusted automatically according to the set program, or you can use the “+” or “-” key to increase or decrease.
7. At exercise state, you can use the “UP” or “DWON” key to increase or decrease the incline. (Optional)
8. If any time, distance or calories is set, at exercise state, this item is displayed as a countdown. When the countdown reaches 0, the exercise will automatically stop with a „DI DI“ sound prompt.
9. At exercise state, press the “START” key to stop the device from running.

CONSOLE

RECOVERY (Erholung)

1. When the meter displays the heartbeat value at exercise state, press the “RECOVERY” key a keep the heartbeat monitoring.
2. TIME displays „0: 60“ (seconds), countdown starts at 60 seconds, and the system starts testing.
3. When the TIME display counts down to „0: 00“, the main window of the meter displays F1 ~ F6, indicating the level of heartbeat recovery ability.
4. It is recommended to test the heart rate value within the range of aerobic heart rate value during exercise, so as not to affect the test result if the value is too high or too low.

F1=1.0	Optimum
1.0 < F2 <2.0	Good
2.0 < F3 <2.9	Relatively good
3.0 < F4 <3.9	Normal
4.0 < F5 <5.9	Relatively poor
F6=6.0	Poor

APP (Optional)
Please follow the APP operation instructions.

WEAR A CHEST BELT (Optional)
This product is compatible with standard 5.3Khz wearable heart rate detector. During a workout, the heart rate features appear on the display when you wear a chest strap. To receive an accurate reading, the chest strap needs to be in direct contact with your skin. After you put on the chest strap, face the display console

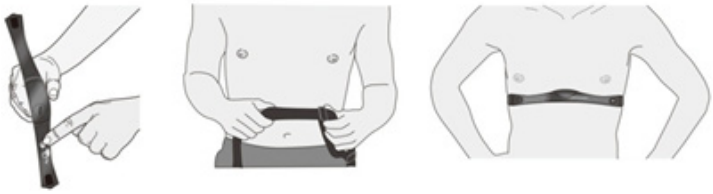


Diagram A *Diagram B* *Diagram C*

1. Carefully dampen the back of the strap with tap water (Diagram A).
   Important: Do not use deionized water. It does not have the proper minerals and salts to conduct electrical impulses.
2. Adjust the strap and fasten it around your chest. The strap should feel snug, not restrictive (Diagram B).
3. Make sure that the chest strap is right side up, lies horizontally across your chest, and is centered in the middle of your chest (Diagram C).
4. When these steps are complete, you are ready to view your heart rate.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

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

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

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

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

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

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

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

Neck lateral flexion stretch:
one side, then the other

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

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

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

Gastrocnemius stretch:
keep knee straight and heel down, feet facing forward

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.
According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2002,
You have a legal warranty period of 2 years.
The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.
In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty
period.

In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory
So-called reversal of the burden of proof for a period of 12 months after delivery of
the product.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EC-DECLARATION OF CONFORMITY
in accordance with EN ISO/IEC 17050-1:2010

Wir / We
AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen
Erklären, dass das nachstehende Produkt / declare under own responsibility, that the following product-
Incl. variants

in accordance with the following Directive(s):

2006/42/EG Gerätnrichtlinie
2014/30/EU EMV-Richtlinie
2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel
2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit
2011/65/EU RoHS-Richtlinie
2009/125/EG ErP/Ökodesign-Richtlinie (Verordnung (EG) Nr. 1275/2008

hereby declare that:
Equipment **R7**
Model number **(B1902R)**

are in compliance with actual EU standarts especially:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN 957-1/5
- DIN EN ISO 13849-1:2008-12 (Sicherheit von Gerätn - Teil 1)
- DIN EN ISO 12100 (Risikobeurteilung)

Company	Representative
AsVIVA Brands GmbH Borsigstraße 4 D-41541 Dormagen Germany E-Mail: service@asviva.de Phone: +49 (0) 2133 - 8688812 Web: http://www.asviva.de	Signed 2025.09.01