

GROSSSTRAINER

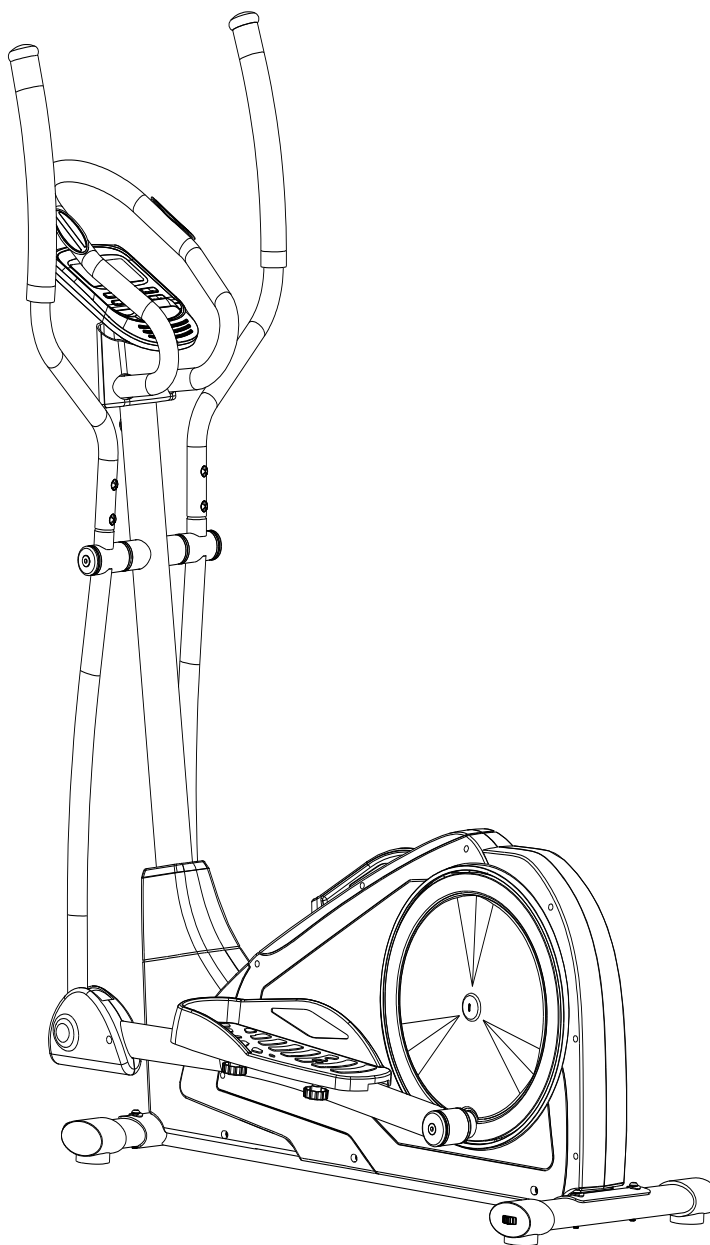
Version J-BP



VIVA
FITNESS | WELLNESS | E-BIKE

BEDIENUNGSHANDBUCH

C22_P



INHALTSANGABE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE	7
ZUSAMMENBAU	11
COMPUTERFUNKTIONEN	18
APP FUNKTIONEN	26
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	33
TRAININGSHINWEISE	35
PULSMESSTABELLE	36
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	37
STÖRUNGSSUCHE	38
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	39
GARANTIEBEDINGUNGEN	40

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	42
EXPLODED DIAGRAM	43
PART LIST	44
ASSEMBLY INSTRUCTION	47
METER INSTRUCTION	54
APP FUNKTON	62
EXERCISE INSTRUCTIONS	65
WARRANTY DEVICE	67

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 per, 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 Teileliste die genaue Teilenummer mit.

2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?

Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handy-Kamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



D- 41542 Dormagen

E-Mail : <http://www.asviva.de/kontakt>

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

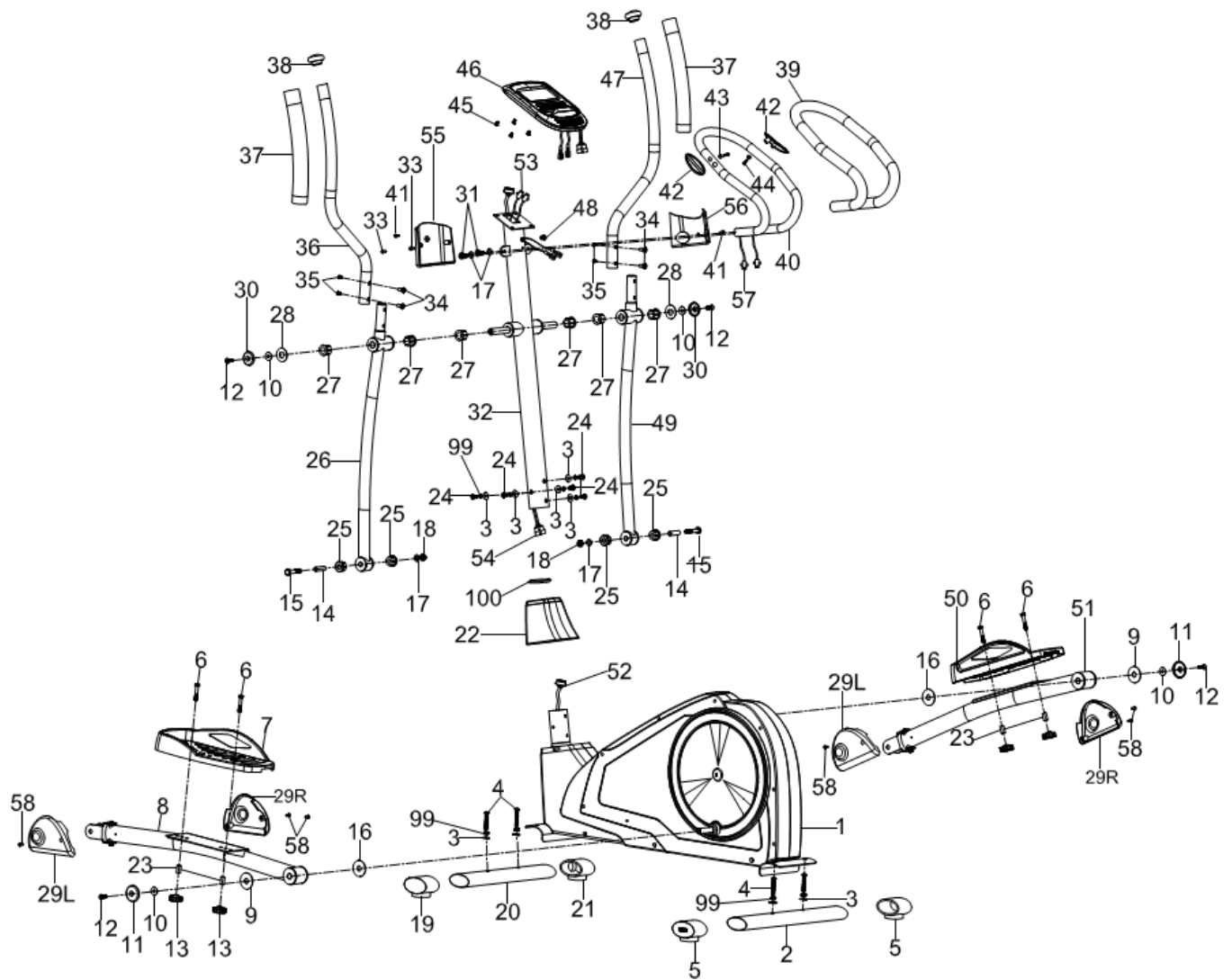
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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

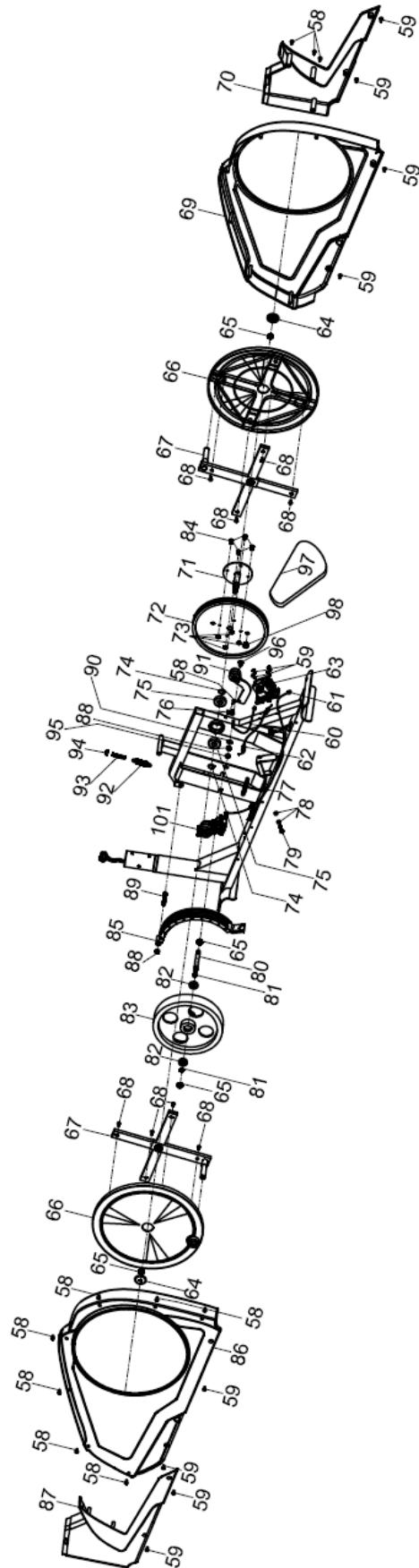
Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigelegten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen o. ä. schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **130 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG

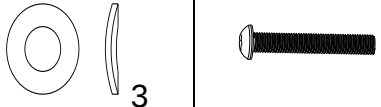
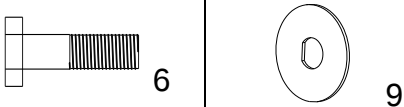
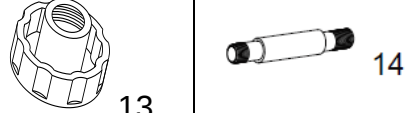
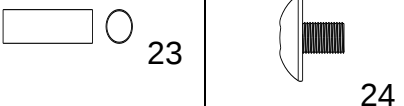
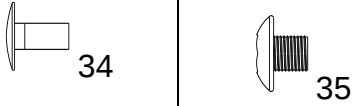
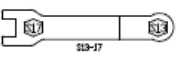
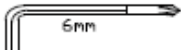
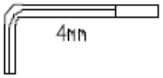


TEILELISTE

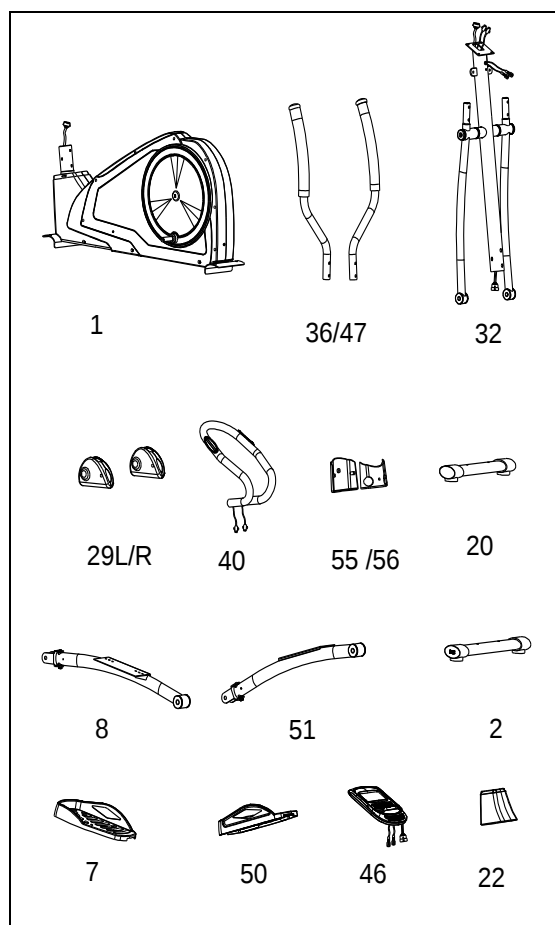
Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	Curved washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	9
4	Allen bolt M8*55	4
5	End cap for rear stabilizer	2
6	Hex head bolt M8*45	4
7	Pedal (L)	1
8	Pedal tube (L)	1
9	D type washer $\Phi 50$	2
10	Flat washer $\Phi 8 \times \Phi 22$	4
11	Chromed end cap $\Phi 50$	2
12	Allen bolt M8*20	4
13	Club knob	4
14	Sleeve $\Phi 12.7 \times 42$	2
15	Hex head bolt M10	2
16	Flat washer $\Phi 50$	2
17	Flat washer $\Phi 10 \times \Phi 22$	4
18	Nylon nut M10	2
19	End cap for front stabilizer (L)	1
20	Front stabilizer	1
21	End cap for front stabilizer (R)	1
22	Decorative cover for main frame	1
23	Sleeve for pedal	4
24	Allen bolt M8*16	5
25	Rubber jacket	4
26	Bottom handlebar	1
27	Rubber jacket	6
28	D type washer $\Phi 42$	2
29L	Decorative cover for pedal tube (L)	2
29R	Decorative cover for pedal tube (R)	2
30	Chromed end cap $\Phi 42$	2
31	Hex head bolt M10*20	2
32	Front post	1
33	Self-tapping screw ST4*16	2
34	Hollow carriage nut $\Phi 8 \times 20$	4
35	Allen bolt M6*12	4
36	Top handlebar (L)	1
37	Foam grip for upper handlebar	2
38	Round end cap	2
39	Foam grip	1
40	Handlebar	1
41	Cross-head screw M5*15	2
42	Hand pulse sensor	2
43	Flat washer $\Phi 4.2 \times \Phi 12$	2
44	Self-tapping screw ST4*20	2
45	Cross-head screw M5*10	4
46	Meter	1
47	Top handlebar (R)	1
48	Grommet	1
49	Bottom handlebar (R)	1
50	Pedal (R)	1

Nr.	Bezeichnung	Menge
51	Pedal tube (R)	1
52	Lower sensor cable	1
53	Upper pulse cable	2
54	Upper sensor cable	1
55	Front post cover (Front)	1
56	Front post cover (Rear)	1
57	Lower pulse cable	2
58	Self-tapping screw ST5*15	17
59	Self-tapping screw ST5*15	12
60	Sensor cable	1
61	Power line	1
62	Motor cable	1
63	Motor	1
64	End cap for run disc	2
65	Flange nut	4
66	Run disc	2
67	Cross holder	2
68	Self-tapping screw ST5*10	8
69	Main chain cover (R)	1
70	Deputy chain cover (R)	1
71	Axle	1
72	Belt pulley	1
73	Nylon nut M6	4
74	Snap spring $\Phi 17$	2
75	Bearing 6203	2
76	Sensor bracket	1
77	Spring	1
78	Hex head nut M6	2
79	Hex head bolt M6*25	1
80	Axle for flywheel	1
81	Snap spring $\Phi 12$	2
82	Bearing 6001	2
83	Flywheel	1
84	Allen bolt M6*15	4
85	Magnet assembly	1
86	Main chain cover (L)	1
87	Deputy chain cover (L)	1
88	Nylon nut M8	2
89	Allen bolt M8*55	1
90	Flat washer $\Phi 8 \times \Phi 17$	1
91	Idler wheel	1
92	Spring	1
93	Adjusting screw	1
94	Hex head nut M8	1
95	Powder metal	1
96	Allen bolt M8*20	1
97	Belt	1
98	Sensor magnet	1
99	Spring washer	9
100	Rubber ring	1
101	Generator	1

TEILELISTE

Part No.	Description	Qty	Drawing	
3	Curved washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	9		4
4	Allen bolt M8*55	4		
6	Hex head bolt M8*45	4		9
9	D type washer $\Phi 50$	2		
10	Flat washer $\Phi 8 \times \Phi 22$	2		11
11	Chromed end cap $\Phi 50$	2		
13	Club knob	4		14
14	Sleeve $\Phi 12.7 \times 42$	2		
16	Flat washer $\Phi 50$	2		18
18	Nylon nut M10	2		
23	Sleeve for pedal	4		24
24	Allen Bolt M8*16	5		
34	Hollow carriage nut $\Phi 8 \times 20$	4		35
35	Allen bolt M6*12	4		
	Combination spanner	2		
	Allen key 6mm	1		
	Allen key 4mm	1		
				

TEILELISTE



PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
36/47	Top handlebar (L/R)	1/1
32	Front post	1
29L/R	Decorative cover for pedal tube (L/R)	1/1
40	Handlebar	1
55/56	Front post cover (Front/Rear)	1/1
20	Front stabilizer	1
8	Pedal tube (L)	1
51	Pedal tube (R)	1
2	Rear stabilizer	1
7	Pedal (L)	1
50	Pedal (R)	1
46	Meter	1
22	Decorative cover for main frame	1

ZUSAMMENBAU

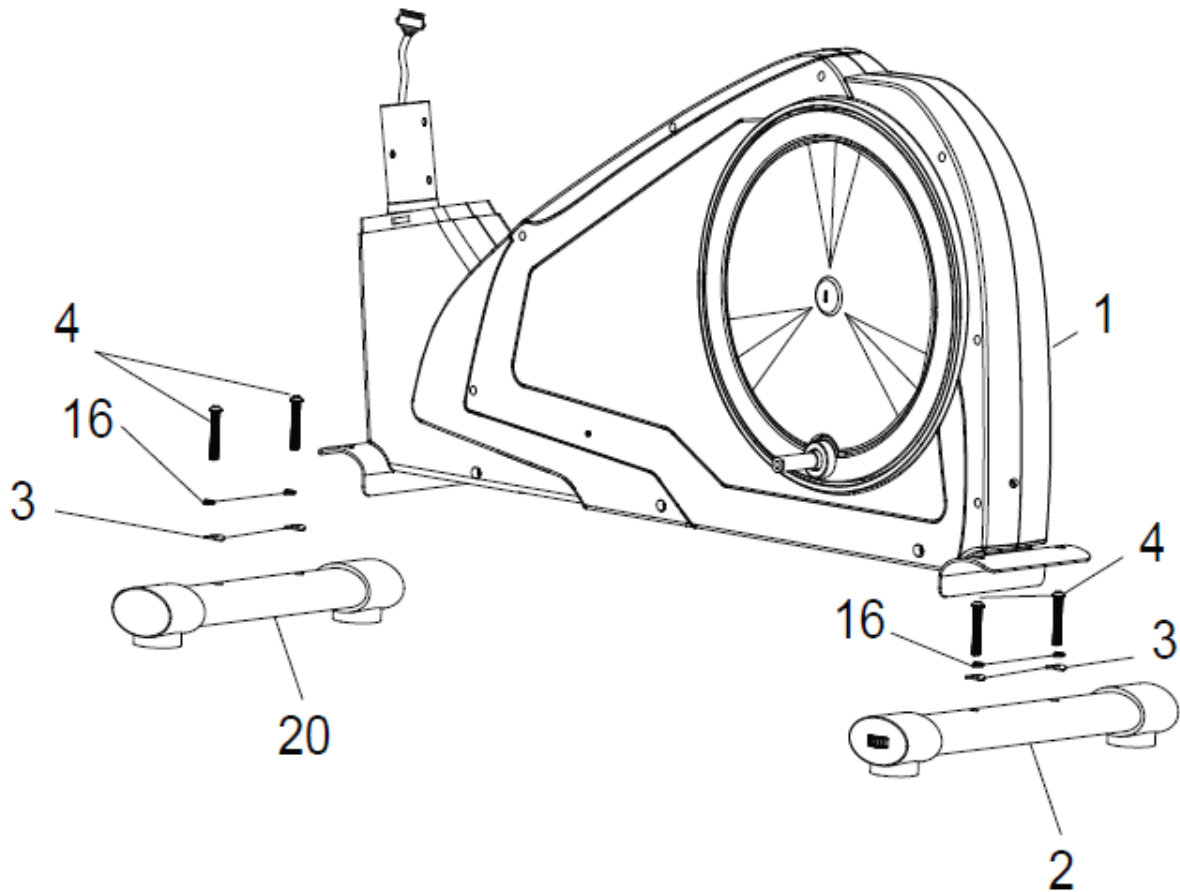
WARNUNG!:

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

BEACHTEN SIE:

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

Schritt 1

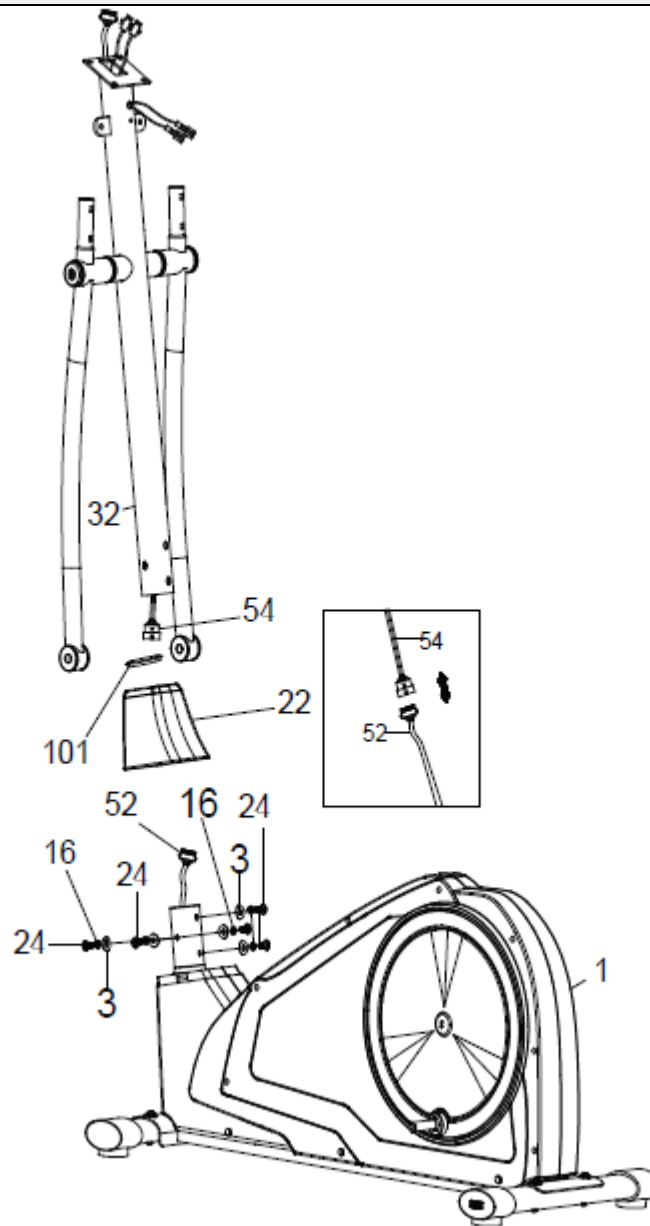


1. Montieren Sie den vorderen Standfuß (20) an dem Hauptrahmen (1). Verwenden Sie hierfür die Schlossschrauben (4), zwei gekrümmten Unterlegscheiben (3) und zwei Unterlegscheiben (16).
2. Montieren Sie den hinteren Standfuß (2) an dem Hauptrahmen (1). Verwenden Sie hierfür die Schlossschrauben (4), zwei gekrümmten Unterlegscheiben (3) und zwei Unterlegscheiben (16).

Hinweis: Sollte das Gerät nachdem Sie die Stabilisatoren montiert haben keinen festen Stand haben, können Sie die Standfüße (20) des hinteren Stabilisators entsprechend nachstellen.

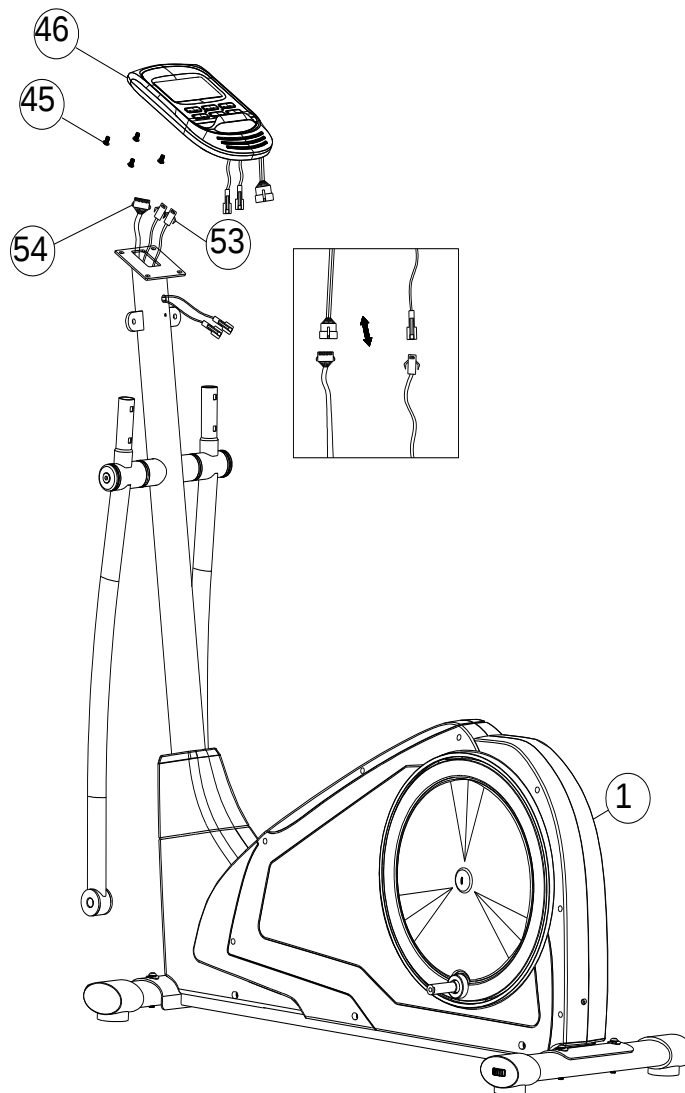
ZUSAMMENBAU

Schritt 2



1. Verbinden Sie die Mittelstange (32) mit dem Gummiring (101) und der Abdeckung (22). Verbinden Sie zudem das obere Sensorkabel (54) mit dem unteren Sensorkabel (52).
2. Stecken Sie die Mittelstange (32) auf den Hauptrahmen (1) und ziehen Sie dies mit 5 gebogenen Unterlegscheiben (3), 5 Unterlegscheiben (16) und 5 Sechskantschrauben (24) fest.
3. Schieben Sie die Abdeckung (22) herunter.

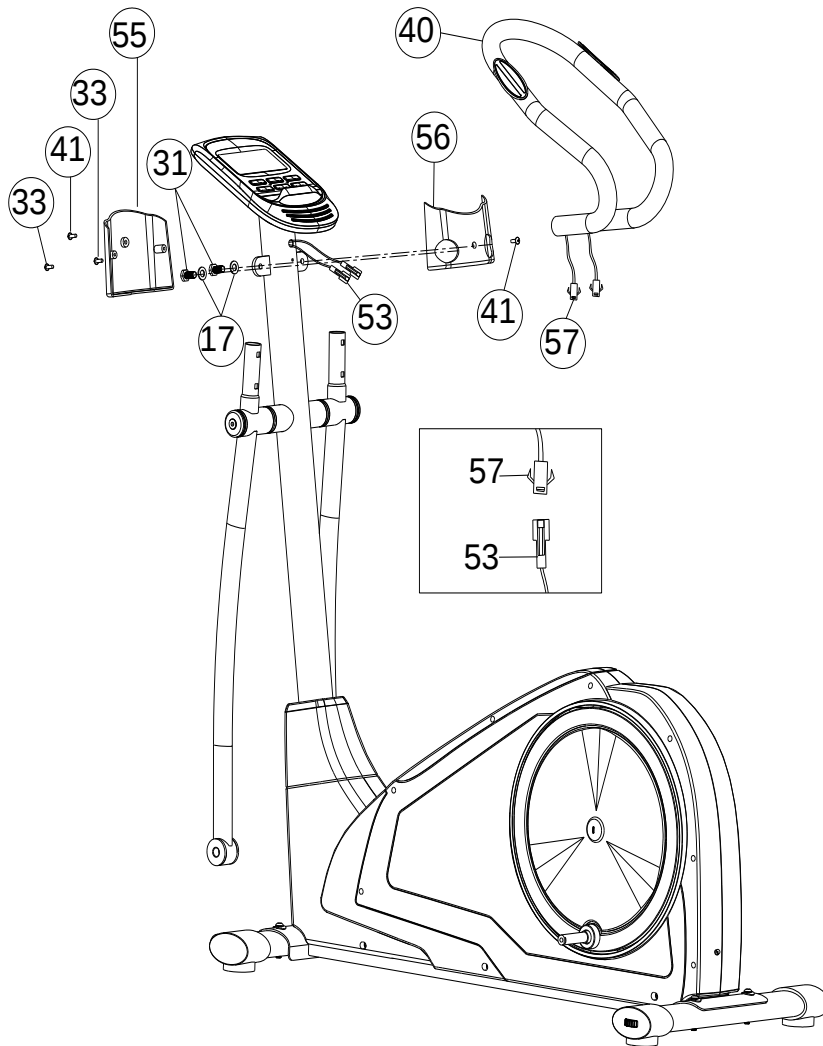
Schritt 3



1. Verbinden Sie das obere Sensorkabel (54) und das obere Pulskabel (53) mit den entsprechenden Kabeln auf der Rückseite des Computers (46).
2. Befestigen Sie den Computer (46) an der oberen Seite der Mittelstange (32) mit 4 Kreuzschrauben (45), die an der Rückseite des Computers vormontiert wurden.

ZUSAMMENBAU

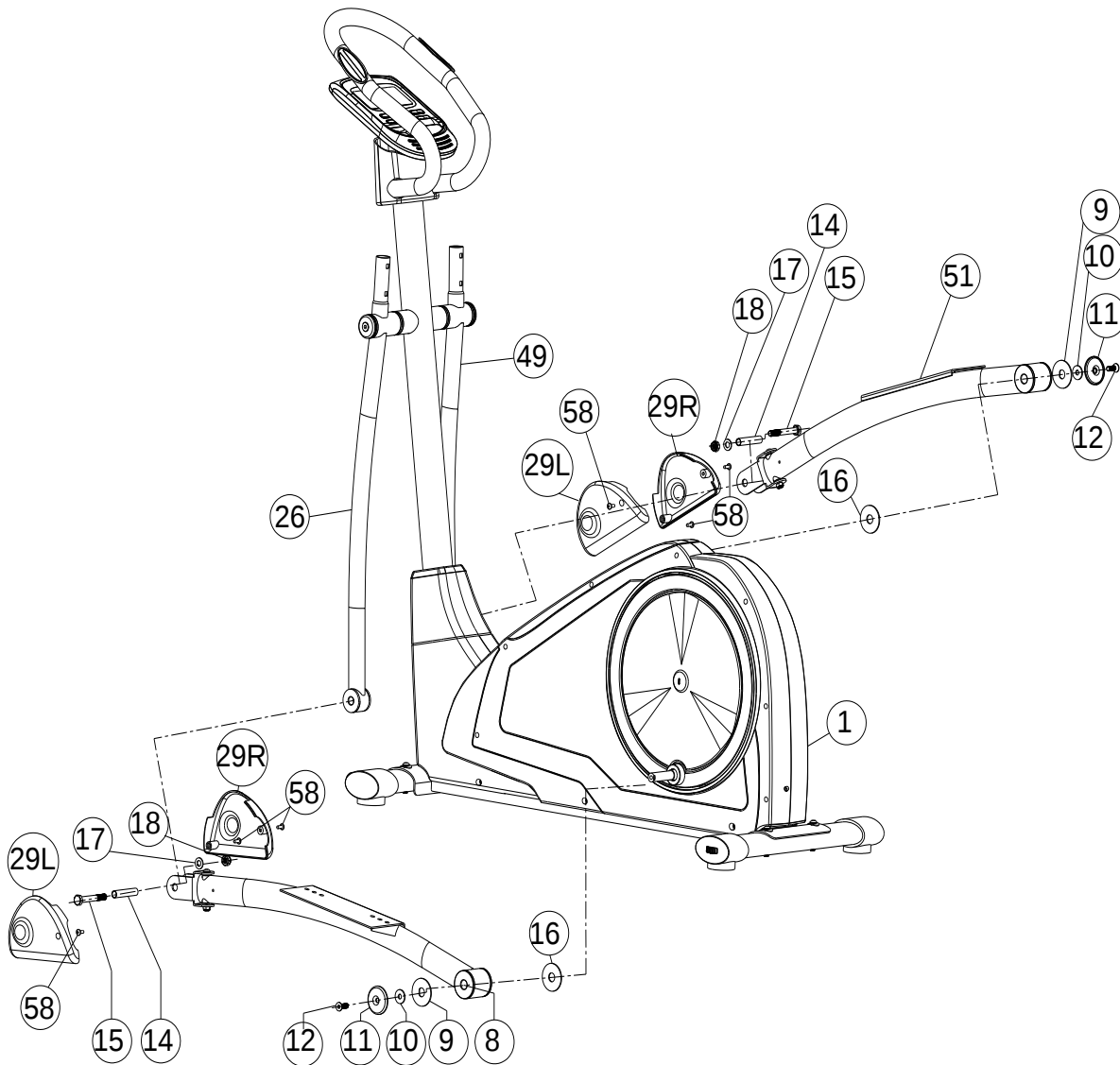
Schritt 4



1. Stecken Sie die Handgriffe (40) in die Öffnung der Mittelstangenabdeckung (56) und verbinden Sie dies mit der Mittelstange (32) und ziehen dies mit zwei Sechskantschrauben (31) und zwei Unterlegscheiben (17) fest.
2. Verbinden Sie das obere Pulskabel (53) mit dem unteren Pulskabel (57).
3. Verbinden Sie die Abdeckung der Mittelstange (55) mit der Mittelstange (32). Sichern Sie dies mit zwei Schrauben (33), welche an der Abdeckung vormontiert sind und zwei Kreuzschrauben (41), welche an der Mittelstange vormontiert sind.

ZUSAMMENBAU

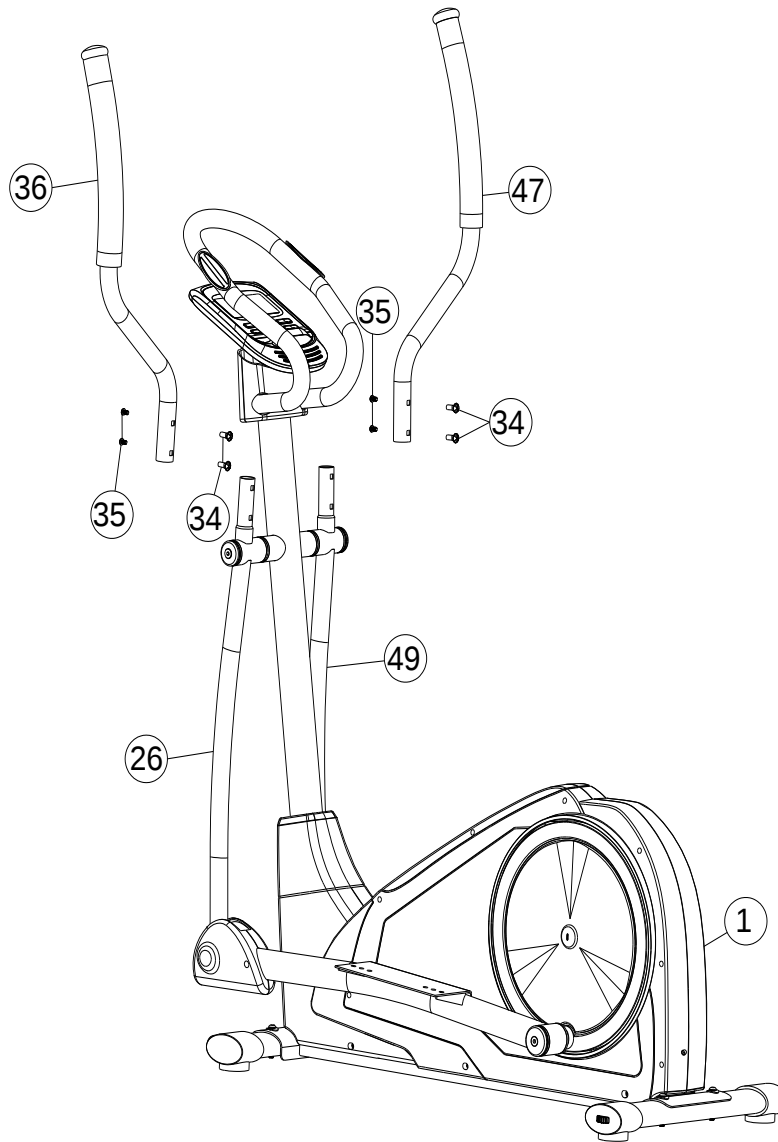
Schritt 5



1. Stecken Sie das linke Pedalrohr (8) in die Laufscheibe des Hauptrahmens (1) und sichern Sie dies mit einer Unterlegscheibe (10), der Unterlegscheibe (16), der Endkappe (9) und Sechskantschrauben (11)
2. Schieben Sie den linken unteren Handgriff (26) in das linke Pedalrohr (8).
3. Richten Sie die Löcher und setzen die Manschette (14) ein. Sichern Sie dies mit einer Unterlegscheibe (10) und einer Mutter (18).
4. Montieren Sie die linke und rechte Abdeckung (29L & 29R) mit drei Schrauben (58).
5. Beachten Sie, dass eine der Schrauben (58) an dem linken Pedalrohr (8) und die anderen zwei Schrauben (58) an der Abdeckung (29R) vormontiert sind.
6. Wiederholen Sie den Vorgang auf der rechten Seite des Pedalrohrs (51).

ZUSAMMENBAU

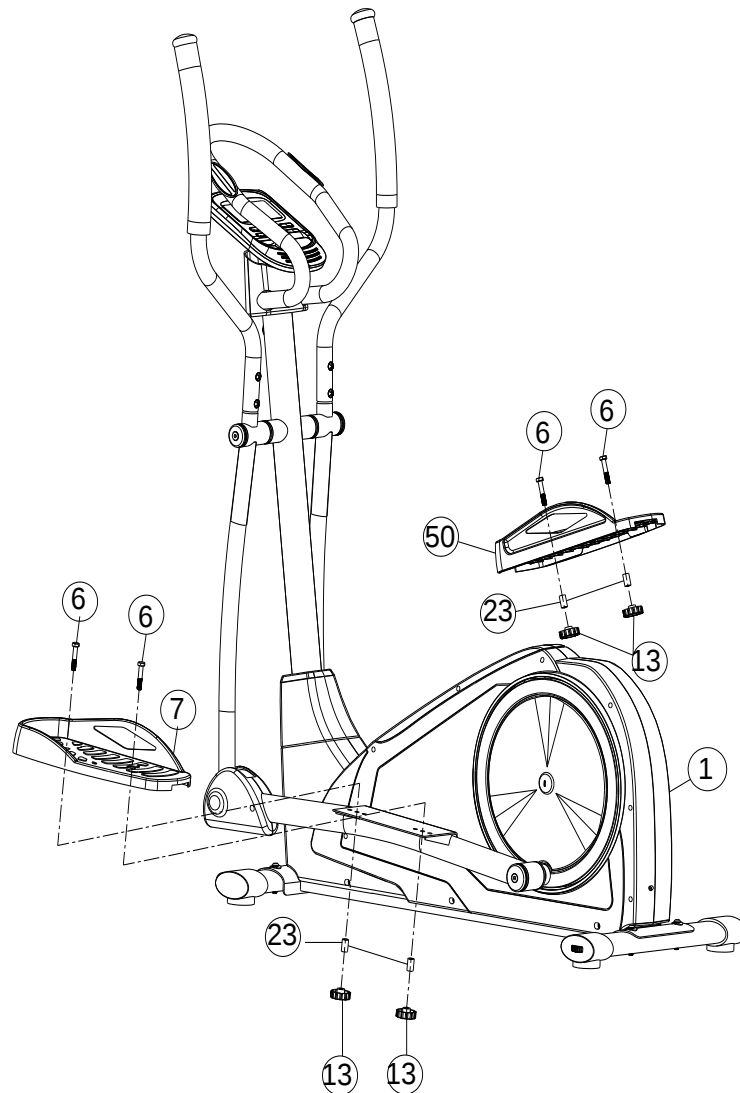
Schritt 6



1. Der linke und rechte Handgriff (36&47) ist mit „L“ und „R“ markiert.
2. Stecken Sie den linken Handgriff (36) auf die linke Handstange (26) und festigen Sie dies mit zwei Hohlkappenmuttern (34) und zwei Sechskantschrauben (35).
3. Wiederholen Sie dies auf der rechten Seite (47).

ZUSAMMENBAU

Schritt 7



1. Stecken Sie die linke Pedale (7) auf das Pedalrohr. Sichern Sie diese mit zwei Sechskantschrauben (6), Unterlegscheiben (23) und der Abdeckung (13).
2. Wiederholen Sie dies auf der rechten Seite.

COMPUTERFUNKTIONEN

HINWEISS: Der Computer kann von dieser Abbildung abweichen.



HINWEIS :

1. Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder einzuschalten.
3. Die Anzeigen Kalorien / Distanz müssen mit 10 multipliziert werden.

Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!

Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.

Dieser Computer wurde nach den entsprechend zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten „Reset“ oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

COMPUTERFUNKTIONEN

A. Programmauswahl

1. Drücken Sie die UP oder DOWN Taste um ein Programm auszuwählen und bestätigen Sie dieses mit ENTER.
2. Drücken Sie UP oder DOWN um zwischen den Programmen TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE zu wechseln.
3. Drücken Sie START/STOP um das Programm auszuwählen.
4. Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, klingelt der Computer.
5. Wenn Sie mehr als ein Ziel eingestellt haben, drücken Sie START/STOP um die Übung fortzusetzen.

B. Wake-Up

Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus. Drücken Sie auf eine Taste um diesen wieder anzustellen.

Functions and Features:

1. **TIME:** Zeigt Ihre trainierte Zeit in Minuten und Sekunden an. Ihr Computer zählt in Sekundenintervallen automatisch von 0:00 auf 99:59. Sie können Ihren Computer durch Nutzung der UP und DOWN-Tasten programmieren, von einer bestimmten Zeit herunter zu zählen. Wenn Sie Ihre Übung fortsetzen, obwohl der Countdown vorüber ist und bei 0:00 angekommen ist, erzeugt der Computer „Piep“-Geräusche und stellt sich auf die Originalzeit ein. Er lässt Sie gleichzeitig wissen, dass Ihr Workout absolviert wurde.
2. **DISTANCE:** Zeigt Ihnen die zunehmend zurückgelegte Distanz während jedem Workout bis zu 999 KM/h.
3. **RPM:** Zeigt die aktuellen Umdrehungen pro Minute an 0 bis 999.
4. **WATT:** Zeigt die gegenwärtige Trainingsleistung, die der Computer durch Ihre Übung empfängt, an.
5. **SPEED:** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an 0.0 bis 99.9 km/h
6. **CALORIES:** Der Computer schätzt Ihre gesamt verbrannten Kalorien zu jeder Zeit während Ihres Workout.
7. **PULSE:** Der Computer zeigt Ihnen während Ihrer Übung die Herzschläge in der Minute an. Zwischen 30 – 240 Schläge pro Minute
8. **AGE:** Das Alter kann zwischen 10-99 Jahren ausgewählt werden. Wenn Sie nichts angeben schaltet er automatisch auf 35 Jahre.
9. **TARGET HEART RATE:** Der Computer zeigt Ihnen während der Übung die Herzfrequenz.
10. **PULSE RECOVERY:** Nach dem Training müssen die Handsensoren für einige Sekunden festgehalten werden und anschließend „RECOVERY“ gedrückt werden. Alle Funktionen außer „TIME“ werden angehalten. Die Zeit zählt von 00:60 zu 00:00 runter, dann wird Ihre Herzfrequenz von F1 – F6 angezeigt. F1 ist die beste Frequenz während F6 die schlechteste Frequenz ist. Drücken Sie erneut „RECOVERY“ um zum Hauptbildschirm zurück zu kehren.

1.0 means OUTSTANDING

1.0 < F < 2.0 means EXCELLENT

2.0 ≤ F ≤ 2.9 means GOOD

3.0 ≤ F ≤ 3.9 means FAIR

4.0 ≤ F ≤ 5.9 means BELOW AVERAGE

6.0 means POOR

11. **DISTANCE BAR:** Der Computer zeigt 100 m oder 0,1 Meilen an.

COMPUTERFUNKTIONEN

Achten Sie auf eine einwandfreie und dauerhafte Pulsmessung während des Trainings. Aufgrund der gemessenen Daten werden die jeweiligen Belastungsstufen vom Trainingscomputer eingestellt.

Tasten Funktionen

MODE/ENTER	In stop mode, the mode is to confirm all exercise data setting, and enter into pro
START/STOP	To start or stop exercise.
PULSE RECOVERY	To test hear rate recovery status.
UP	To select training mode and adjust function value up.
DOWN	To select training mode and adjust function value down.
BODY FAT	For body fat measurement

Programmerklärung

Manuelles Programm:

P1 ist das Manuelle Programm. Sie starten das Programm indem Sie START/STOP drücken. Es gibt 5 manuelle Widerstände. Sie können den Widerstand auch während des Trainings mit der UP/DOWN Taste ändern

Einstellung:

1. Drücken Sie UP/DOWN um das Manuelle Programm (P1) anzuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das Programm auszuwählen.
3. TIME blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Trainingszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
4. DISTANCE blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Distanz einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
5. CALORIES blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Kalorien einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
6. PULSE blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Pulse einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
7. Drücken Sie die START/STOP Taste um die Übung zu beginnen

Automatik Programme: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

Programm 2 bis 13 (P2 – P13) sind Automatikprogramme.

Sie können mit unterschiedlichen Belastungsniveaus und Intervallen trainieren. Sie können den Widerstand auch während des Trainings mit der UP/DOWN Taste ändern

Einstellung:

1. Drücken Sie UP/DOWN um das Programm (P2-P13) anzuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das gewünschte Programm auszuwählen.
3. TIME blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Trainingszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
4. DISTANCE blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Distanz einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.

COMPUTERFUNKTIONEN

5. CALORIES blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Kalorien einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
6. PULSE blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Pulse einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
7. Drücken Sie die START/STOP Taste um die Übung zu beginnen.

Individuelle Programme: User 1-4

Programm 14 bis 17 sind individuelle Programme. Sie können die Programme individuell in TIME, DISTANCE und CALORIES einstellen. Die Programme werden von dem Computer gespeichert, welche Sie wieder aufrufen können.

Einstellung:

1. Drücken Sie UP/DOWN um das Programm (P14-17) anzuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das Programm auszuwählen.
3. Das Programm U1 blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste das individuelle Programm einstellen. Drücken Sie hierzu ENTER.
4. Das Programm U2 blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste das individuelle Programm einstellen. Drücken Sie hierzu ENTER.
5. TIME blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Trainingszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
6. DISTANCE blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Distanz einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
7. CALORIES blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Kalorien einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
8. PULSE blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Pulse einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
9. Drücken Sie die START/STOP Taste um die Übung zu beginnen.

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Programm 18 bis Programm 22 sind Herzfrequenz Programme und Programm 22 ist das Zielpulsprogramm.

Program 18 is the 55% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$
Program 19 is the 65% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$
Program 20 is the 75% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$
Program 21 is the 85% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$
Program 22 is the Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

Einstellung:

1. Drücken Sie UP/DOWN um das Programm (P18-P22) anzuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das gewünschte Programm auszuwählen.
3. AGE blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste Ihr Alter einstellen.
4. Bei Programm 22 blinkt PULSE auf. Sie können diesen mit der UP/DOWN Taste einstellen. Die Voreinstellung liegt bei 120.
5. TIME blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Trainingszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
6. DISTANCE blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Distanz einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
7. CALORIES blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Kalorien einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.

COMPUTERFUNKTIONEN

8. PULSE blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Pulse einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
9. Drücken Sie die START/STOP Taste um die Übung zu beginnen.

Watt Programm:

Programm 23 ist das individuelle Geschwindigkeitsprogramm. Drücken Sie ENTER um die Werte: WATT, TIME, DISTANCE und CALORIES abzurufen. Während der Übung sind diese nicht verstellbar.

Einstellung:

1. Drücken Sie UP/DOWN um das Programm (P23) anzuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das gewünschte Programm auszuwählen.
3. TIME blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Trainingszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
4. DISTANCE blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Distanz einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
5. WATT blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Watt einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
6. CALORIES blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Kalorien einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
7. PULSE blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste die Pulse einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
8. Drücken Sie die START/STOP Taste um die Übung zu beginnen.

Body Fat Program: Body Fat

Programm 24 ist das Body Fat Programm. Es gibt drei Körpertypen FAT%:

Type1: BODY FAT% > 27

Type2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Type3: BODY FAT % < 20

Der Computer wird Ihnen das Ergebnis in Prozent zeigen.

Einstellung:

1. Drücken Sie UP/DOWN um das Programm (P24) anzuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das gewünschte Programm auszuwählen.
3. HEIGHT blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste Ihre Größe einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen. Die Voreinstellung liegt bei 170cm.
4. GENDER blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste Ihr Geschlecht einstellen. Männlich:1 und Weiblich: 0.
5. AGE blinkt auf und Sie können mit der UP/DOWN Taste Ihr Alter einstellen.
6. Drücken Sie START/STOP um das Programm zu starten. Wenn ein E auf dem Display aufleuchtet, umfassen Sie bitte die Handsensoren.
7. Wenn Sie mit der Übung fertig sind, zeigt Ihnen der Computer Ihr Ergebnis in Prozent.
8. Drücken Sie erneut die START/STOP Taste um eine neue Übung zu starten

COMPUTERFUNKTIONEN

A. Sleep Mode

Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus. Sobald er wieder ein Signal empfängt schaltet er sich automatisch ein.

B. Error Mode

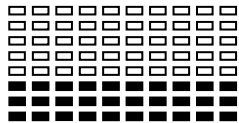
E1 (Error 1): Wenn der Computer dreimal in Folge länger als 4 Sekunden kein Signal empfängt erscheint die Fehlermeldung E1.

E2 (ERROR 2): Wenn der Computer die ID nicht erkennt erscheint die Fehlermeldung E2.

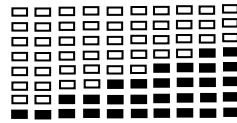
E3 (ERROR 3): Wenn der Computer 4 Sekunden nach dem Start kein Signal bekommt erscheint die E3.

PRESET PROGRAM PROFILES:

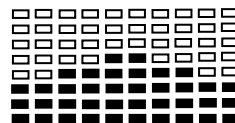
PROGRAM 1 MANUAL



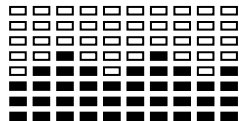
PROGRAM 2 STEPS



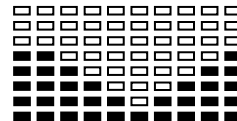
PROGRAM 3 HILL



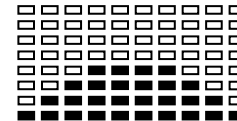
PROGRAM 4 ROLLING



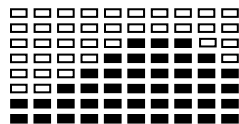
PROGRAM 5 VALLEY



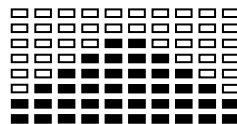
PROGRAM 6 FAT BURN



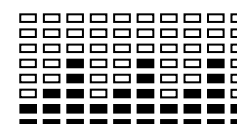
PROGRAM 7 RAMP



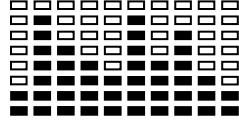
PROGRAM 8 MOUNTAIN



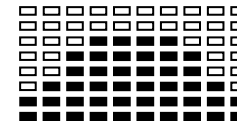
PROGRAM 9 INTERVALS



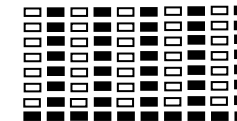
PROGRAM 10 RANDOM



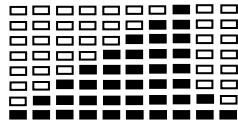
PROGRAM 11 PLATEAU



PROGRAM 12 FARTLEK



PROGRAM 13 PRECIPICE

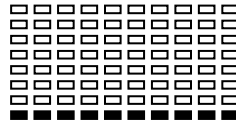
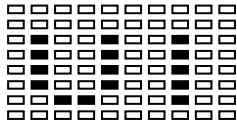


COMPUTERFUNKTIONEN

USER SETTING PROGRAM

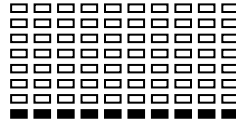
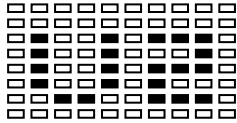
PROGRAM 14

USER 1



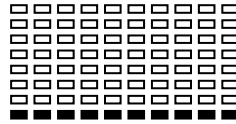
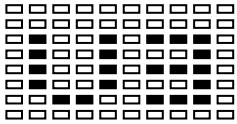
PROGRAM 15

USER 2



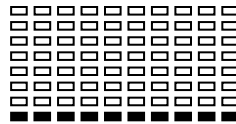
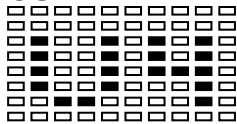
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

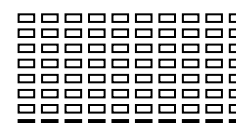
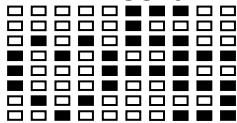
USER 4



HEART RATE PROGRAM PROFILES:

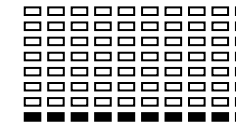
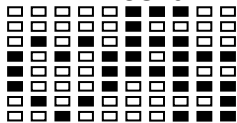
PROGRAM 18

55% H.R.C.



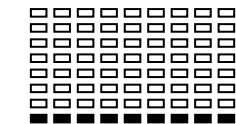
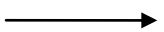
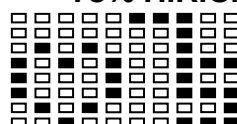
PROGRAM 19

65% H.R.C.



PROGRAM 20

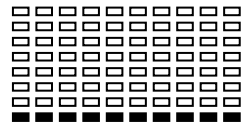
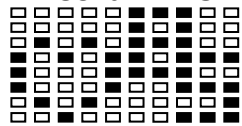
75% H.R.C.



COMPUTERFUNKTIONEN

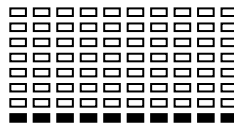
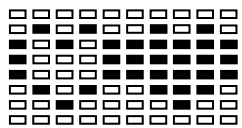
PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

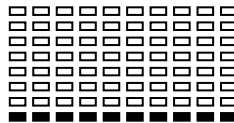
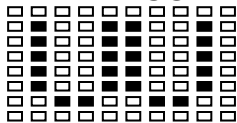
TARGET H.R.C.



WATT CONTROL PROGRAM

PROGRAM 23

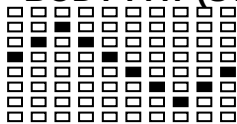
WATT CONTROL



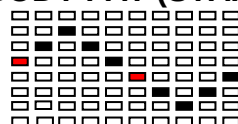
BODY FAT TEST PROGRAMS:

PROGRAM 24

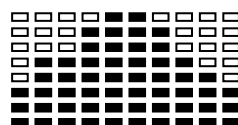
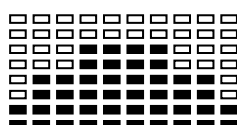
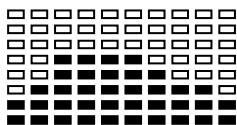
BODY FAT (STOP MODE)



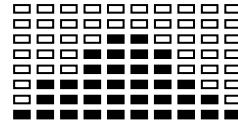
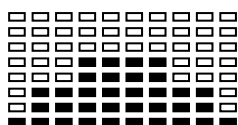
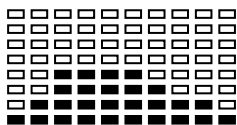
BODY FAT (START MODE)



One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



Workout Time: 40 minutes Workout Time: 40 minutes Workout time: 20 minutes



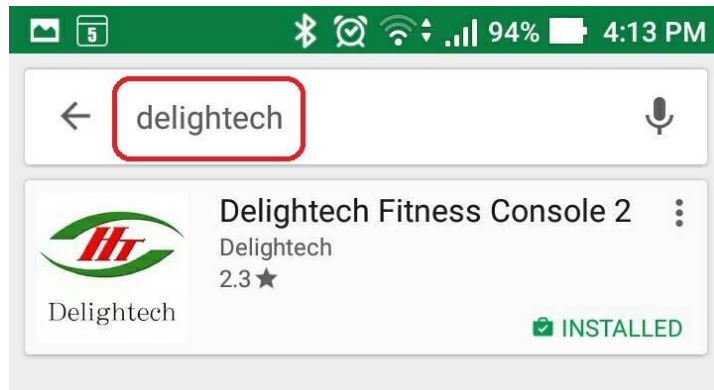
Workout Time: 40 minutes Workout Time: 40 minutes Workout time: 20 minutes

APP FUNKTIONEN

Bevor Sie die App benutzen: Vergewissern Sie sich, dass Ihr Smartphone oder Tablet über das Android oder iOS System verfügt.

Download für Android:

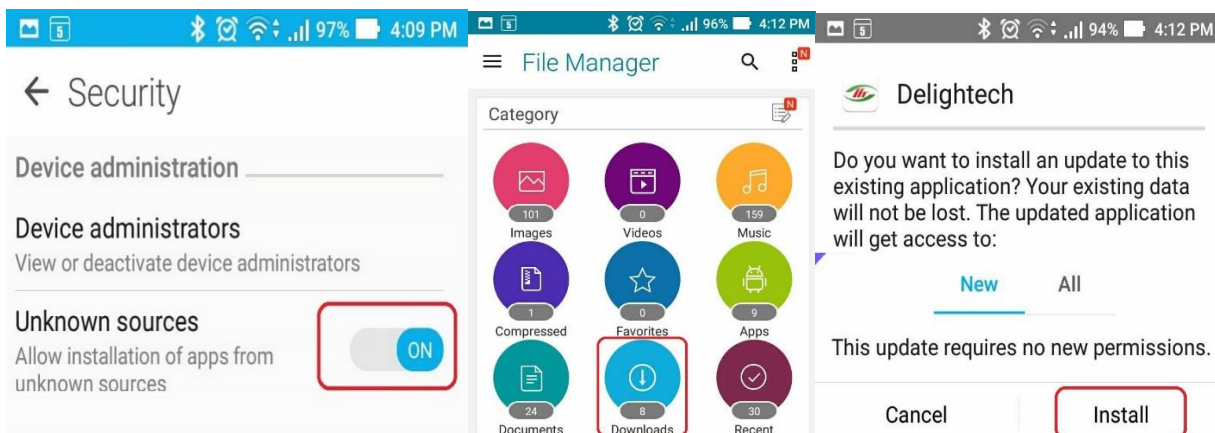
1. Kompatibel mit: Android® 4.5 oder neuere Version. BLE kann nur auf 4.5 und neueren Version verwendet werden. (Im Feld APP-Einstellung die Markierung "BLE" setzen)
2. Schalten Sie das WLAN ein um dies mit der Funktion "Map Virtual Navigation" zu verbinden. Laden Sie die App aus Ihrem Play Store herunter oder über die Internetseite: appfit.biz und klicken Sie auf das System-Symbol wie folgt: Klicken Sie auf das Android®-Symbol für Android® Geräte.



Über die Internetseite, drücken Sie auf das Android Symbol zum Download.

Über den Play Store laden Sie die App wie gewohnt herunter.

3. Falls Ihr Gerät diese App nicht unterstützt, können Sie es von der Website herunterladen. Öffnen Sie die Einstellungen → Gerätesicherheit → Unbekannte Quellen und schalten Sie diese auf an. Verwenden Sie die Datei-Manager-APP um den Download zu installieren.

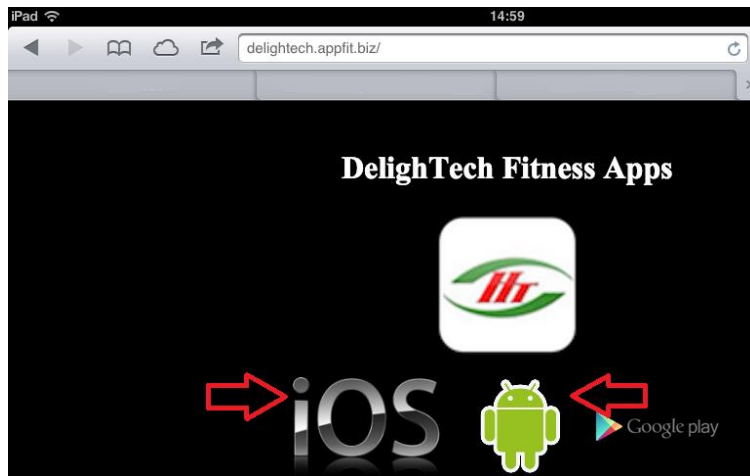


APP FUNKTIONEN

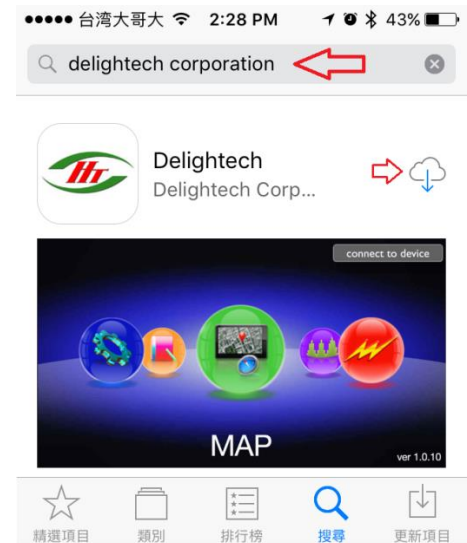
Bevor Sie die App benutzen: Vergewissern Sie sich, dass Ihr Smartphone oder Tablet über das Android oder iOS System verfügt.

Download für iOS:

1. APPLE® iOS® ist nur mit der Bluetooth Version 4.0 kompatibel. (iPhone 4S oder neuere Version)
2. Schalten Sie das WLAN ein um dies mit der Funktion "Map Virtual Navigation" zu verbinden. Laden Sie die App aus Ihrem App Store herunter oder über die Internetseite: appfit.biz und klicken Sie auf das System-Symbol wie folgt: Klicken Sie auf das iOS®-Symbol für Apple® Geräte



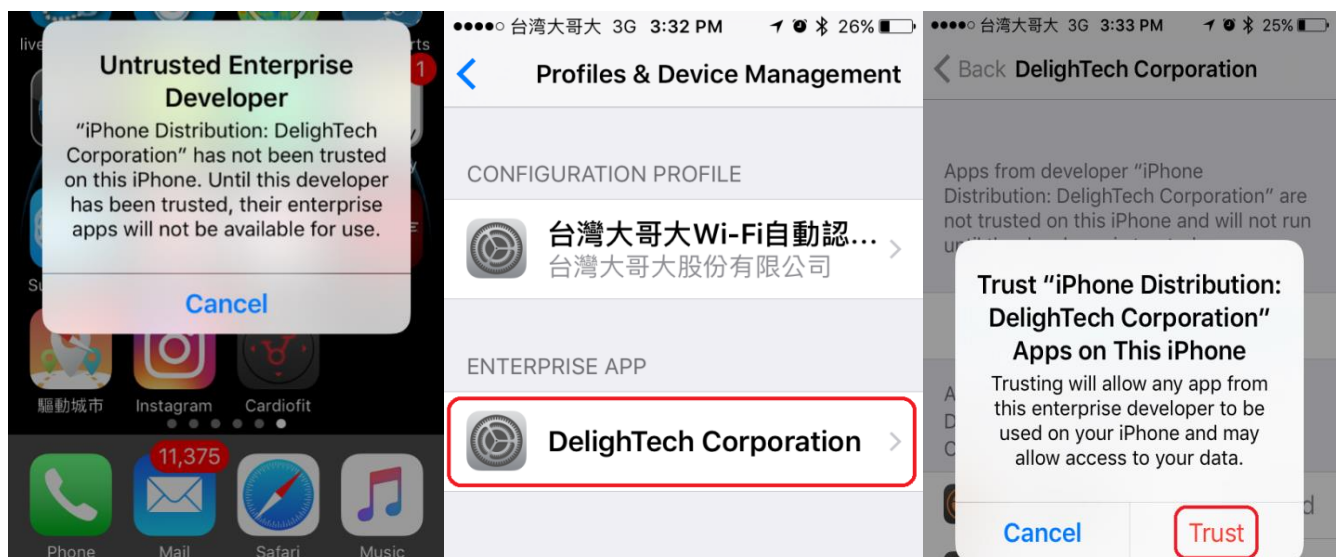
Über die Internetseite, drücken Sie auf das iOS Symbol zum Download.



Über den App Store

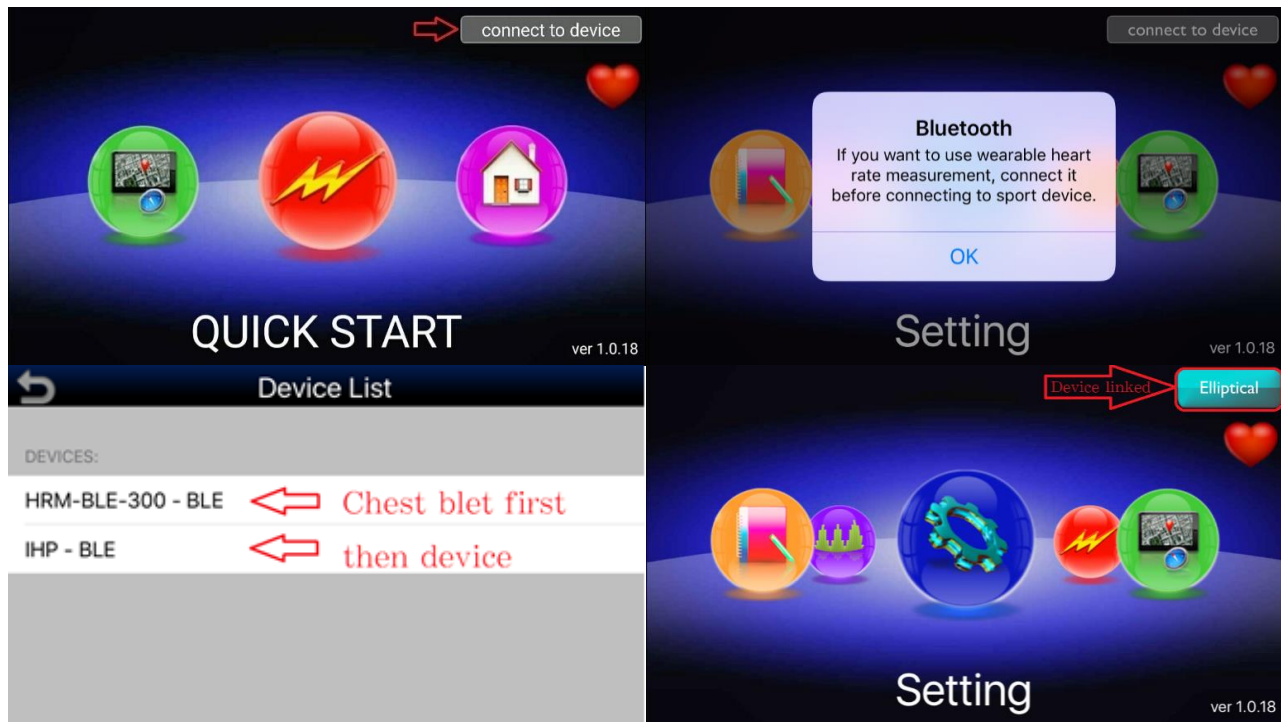
wie gewohnt herunter.

3. Falls Ihr Gerät diese App nicht unterstützt, können Sie es von der Website herunterladen. Öffnen Sie die Systemeinstellungen → Allgemein → Profile und Geräte. Klicken Sie auf vertrauen um die App zu downloaden.



APP FUNKTIONEN

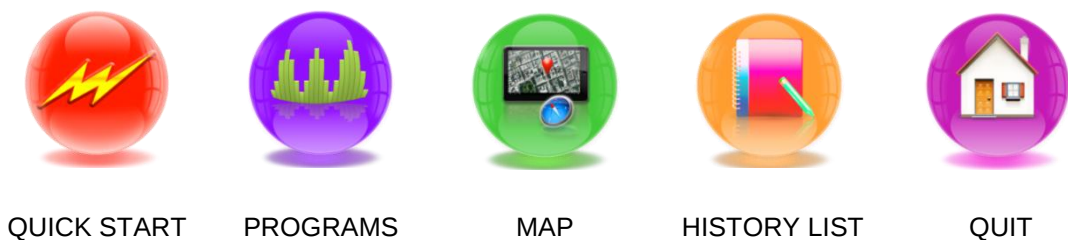
4. Schalten Sie das Bluetooth an Ihrem Gerät ein und öffnen Sie die App.
Wenn Sie einen Bluetooth Brustgurt verwenden, verbinden Sie diesen zuerst mit dem Gerät.



5. Kompatible Geräte:

Delightech APP display function list												
device	id#/function	Speed	Counter	rpm/spm	Distance	Calories	Pulse	Watts	Resistance	Incline	Program	Map
Treadmill	0x64	V			V	V	V			V	V	V
Bike	0x78	V		V	V	V	V	V	V		V	V
Elliptical	0x8C	V		V	V	V	V	V	V		V	V
Stepper	0xA0		V	V	V	V	V	V	V		V	V
M-Stepper	0xB0		V	V	V	V	V					V
M-Bike	0x96	V		V	V	V	V					V
M-Elliptical	0x86	V		V	V	V	V					V
Rower	0x52		V	V	V	V	V		V		V	V
M-Rower	0x56		V	V	V	V	V					V

6. App Icons:



APP FUNKTIONEN

7. Einstellung Ihrer persönlichen Daten und Bluetooth-Verbindungen.

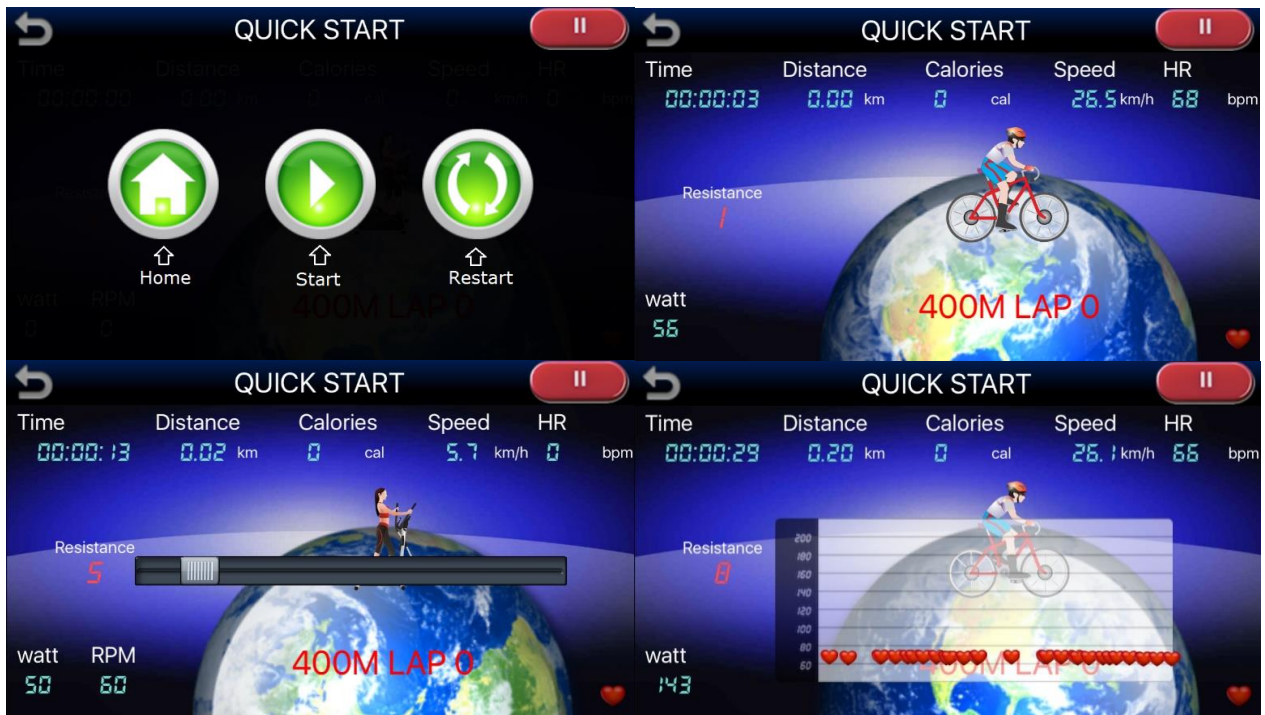


8. QUICK START: Trainingsbeginn ohne Voreinstellungen.

Drücken Sie „Resistance“ um den Widerstand einzustellen. Verschieben Sie den Widerstandsregler von links nach rechts um diesen zu erhöhen oder von rechts nach links um diesen zu senken.

Drücken Sie auf das Herz Symbol um Ihre Herzfrequenz einzusehen.

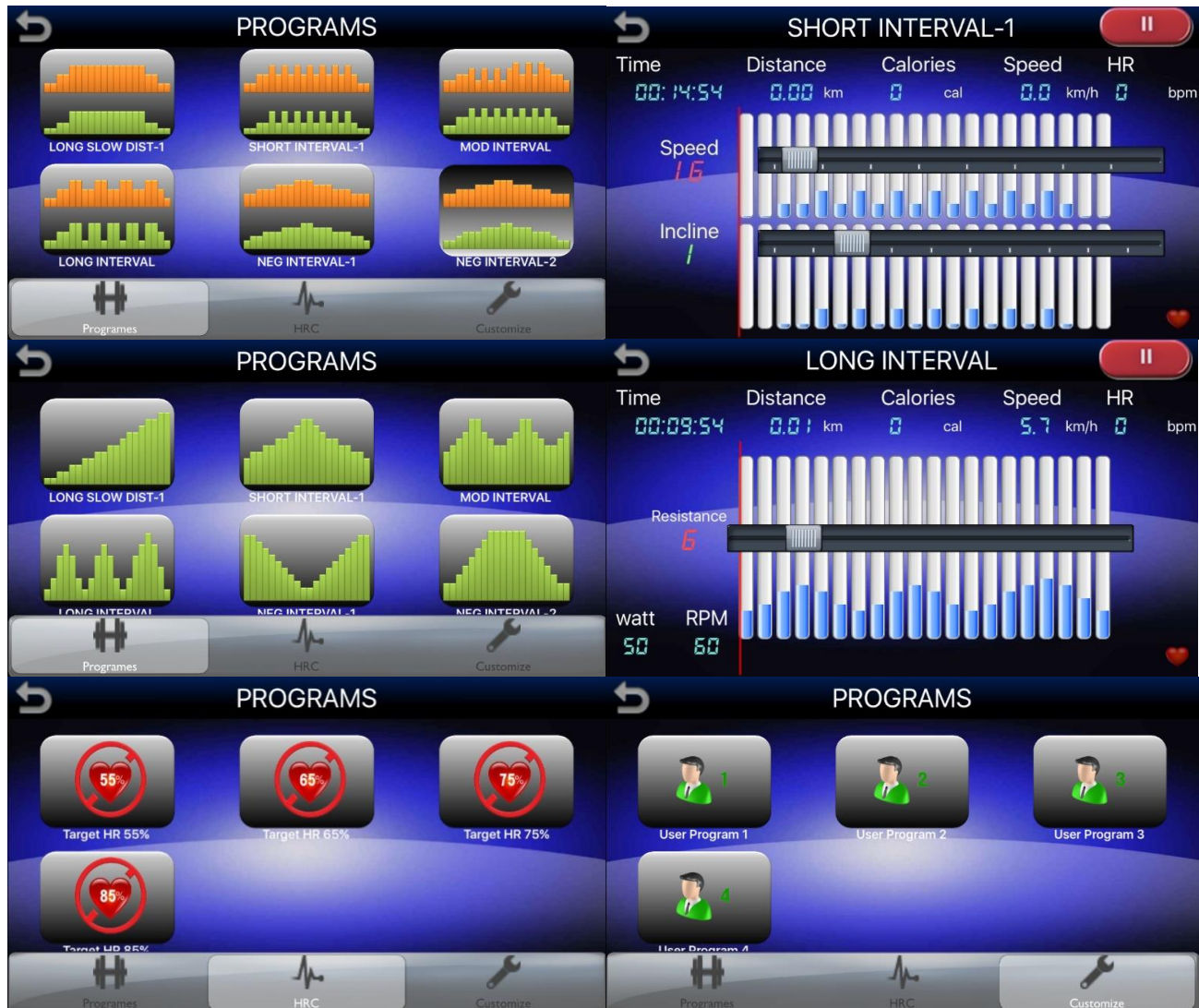
Drücken Sie auf den Pfeil oben links um in das Menü zu wechseln.



APP FUNKTIONEN

9. PROGRAMME: für die Benutzerwahl.

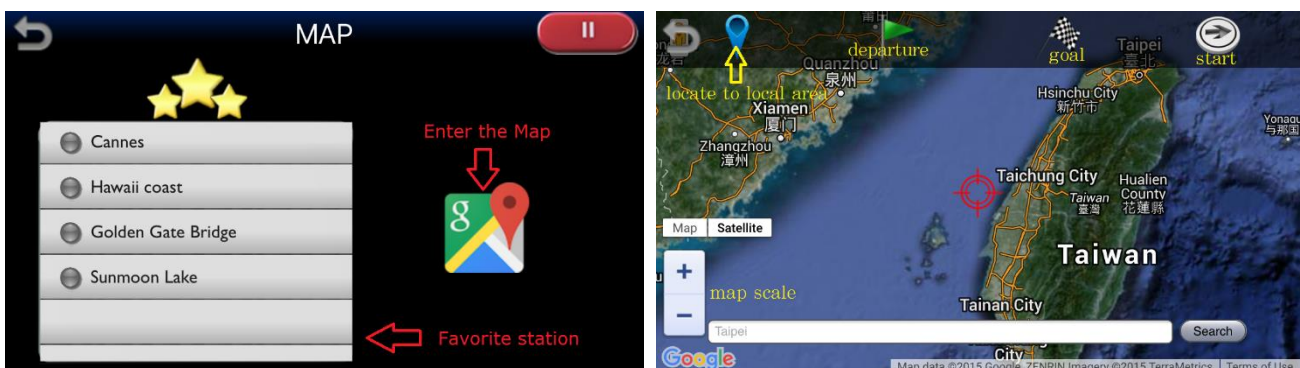
Unterschiedliche Geräte beinhalten unterschiedliche Programme.



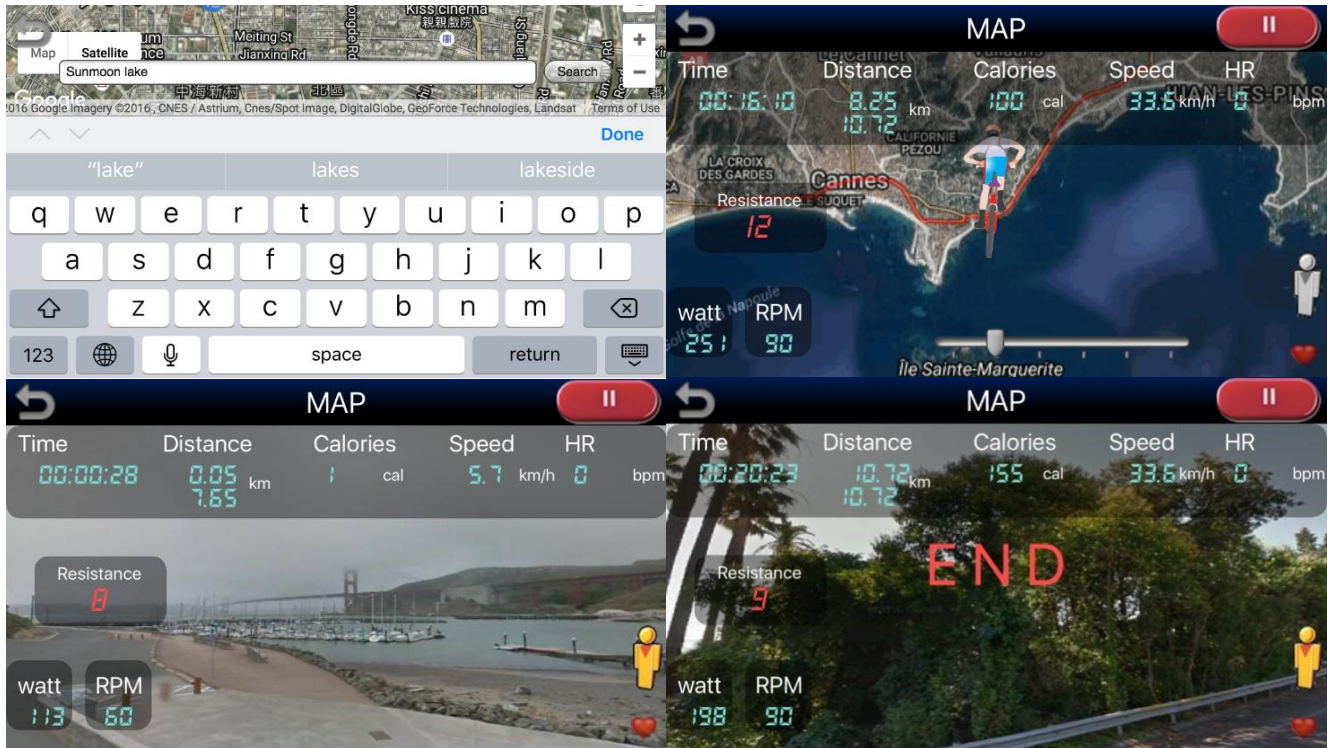
10. MAP Virtuelle Navigation:

Sie können den Start mit der grünen Fahne und das Ziel mit der Schwarz/Weißen Fahne bestimmen. Wenn Sie von Ihrem aktuellen Standpunkt ausgehen möchten, drücken Sie auf den blauen Pfeil.

(Bitte erlauben Sie in diesem Fall die Standortfreigabe)



APP FUNKTIONEN



11. HISTORY LIST:

In der Historie sehen Sie alle Daten Ihrer letzten Trainingseinheiten (Zeit, Distanz, Kalorien, Schnelligkeit, Puls, Datum etc.)

History									
31 2015-10-30		~ 31 2015-11-06							
PROGRAMS	Distance	Time	Calories	Speed Avg	RPM	watt	HR	Device	
SHORT INTERVAL-1	0 KM	00:00:14	0	0	0	0	0	Treadmill	
MAP	4.05 KM	00:08:12	11	29.6	0	55	66	Bike	
QUICK START	0.9 KM	00:02:04	4	26.1	0	143	0	Bike	

APP FUNKTIONEN

12. Kompatible Geräte:

Android, iOS vs. Bluetooth compatible version list		
Android System	BT-Dual mode SPP*	BT4.0-BLE(single mode) only
Before Andriod 4.3	V	X
Android 4.4 or later	V	V
iOS System	BT-Dual mode SPP*	BT4.0-BLE(single mode) only
iPhone 4 or before version	X	X
iPhone 4S or later version	V	V
iPad mini	V	V
iPad2 or before version	X	X
iPad3 or later version	V	V
*BT-Dual mode SPP module can working both BT3(or 2) and BT4.0-BLE mode Andrioid system.		
*iOS only working on the BT-BLE mode only.		

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

1. Aufwärmphase:

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung

2. Trainingsphase:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überforderndes 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 so weit 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.



Kopffrollen:

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

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 %	Durchschn. Maximum 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!

TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
Keine Anzeige	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob der Stromanschluss gewährleistet ist
	Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer
Keine Geschwindigkeits-anzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitungen und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
		Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft.	
	Der Computer ist fehlerhaft	
Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleistungsstecker zum Computer
	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal.	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal..
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihrem Körper und den Pulssensoren zu sichern.
Die Handstange hat Spielt / wackelt	Schrauben haben sich gelöst	Prüfen Sie alle Schrauben auf festen Sitz.
Geräuschentwicklung der beweglichen Teile	Unkorrekte Montage	Entfernen Sie die Verkleidung und stellen die korrekte Montage der beweglichen Teile sicher
Keine Widerstandseinstellung möglich / kein Widerstand spürbar	Magnetreihen	Verkleidung entfernen und Magnetreihen prüfen
	Mechanismus beschädigt	Verkleidung entfernen und Funktion prüfen
	Riemen ist abgesprungen	Verkleidung entfernen und prüfen

Bei Störungen entfernen Sie bitte die Batterien und das Netzteil für einige Sekunden. Sollte der Fehler weiterhin auftreten, setzen Sie sich bitte mit unserer Serviceabteilung in Verbindung.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Gerätes aus dem Hause ASVIVA. Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe des Fahrrades durch den Fachhändler.

Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums 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 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen,

dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

- ⇒ alle Teile des Gerätes, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.
- ⇒ Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen.
- ⇒ Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

- ⇒ Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war.
- ⇒ Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war (siehe Liste Verschleißteile!)
- ⇒ Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in den Gewährleistungsbestimmungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr ASVIVA Team

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

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

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

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

FEHLERBESCHREIBUNGEN

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

Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch.

Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (**am Ende der Bedingungen**).

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

GARANTIEINHABER

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

GARANTIEZEIT

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

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

GARANTIE-SERVICE

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

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

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

GARANTIEBEDINGUNGEN

BEDINGUNGEN

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

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

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

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

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

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

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

KAUFBELEG & SERIENNUMMER

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

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

SERVICE AUSSERHALB DER GARANTIE

Sollte Ihr AsVIVA Produkt auch nach Ablauf der Garantiezeit bzw. außerhalb der gesetzlichen Gewährleistung einen Defekt / eine Störung aufweisen, wie z.B. Verschleißteile und Abnutzung, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wenden Sie sich auch hier bitte via Ticket an unseren Kundensupport.

In diesem Fall sind alle anfallenden Kosten von Ihnen zu tragen.

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

Service Hotline: 02133 - 889 002 0

AsVIVA

Dormagen

www.asviva.de

WARRANTY TERMS

Important !

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

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

For spare parts orders and repair orders, please contact your dealer or directly to AsVIVA by e-mail, indicating the customer number or invoice number. Our Service is available 24 hours by E-Mail.

Please note that in most cases the written contact with the detailed description will lead to success more quickly than the tel. In this case, we can send you additional documents for checking or correcting the fault directly.

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

3. Is a specific part damaged?

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

4. Is there a fault with the unit?

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

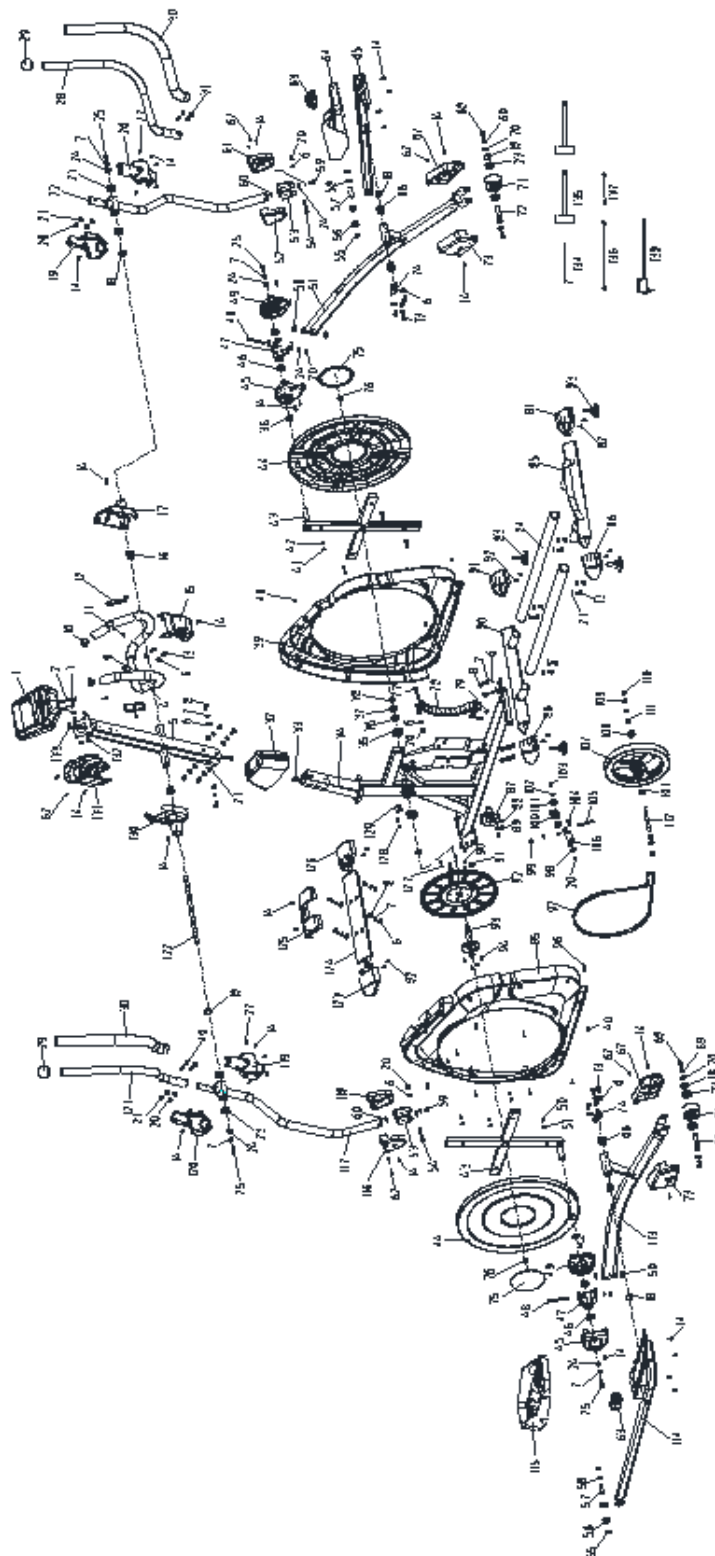


D- 41542 Dormagen

E-Mail : <http://www.asviva.de/kontakt>

Internetadresse : www.asviva.de

EXPLODED DIAGRAM



PART LIST

NO	Description	SPEC.	Q'ty
1	Computer		1
2	Cable		1
3	Handle pulse wire		2
4	Foam		2
5	Handle tube		1
6	Flat washer	Φ8.5*Φ9*2T	23
7	Wave washer	Φ8.5*Φ13.5*2.5T	14
8	Screw	M8*20	14
9	Handle rail	Φ25.4	1
10	End cap		2
11	Screw	ST2.9*20	2
12	Handle pulse	12B	2
13	Screw	M8*16	16
14	Screw	M5*10	28
15	Computer tray		1
16	Sleeve		2
17	Cover		1
18	Wave washer	Φ17.5*Φ25*0.3T	4
19	Cover		1
20	Nylon nut	M8	10
21	Semi-circle washer	Φ8.5*Φ9*2T	12
22	Down handle bar-R		1
23	Bearing	6003	8
24	Flat washer	Φ8.5*Φ25T	6
25	Screw	M8*20	4
26	Cover		1
27	Screw	ST2.9*8	8
28	Handle-R	Φ31.8*1.5T	1
29	End cap		2
30	Foam		2

NO	Description	SPEC.	Q'ty
31	Carriage bolts	M8*40	4
32	Handle tube cover		1
33	Cable		1
34	Frame		1
35	Bearing	6004	2
36	Wave washer	Φ20.5*Φ30*0.3T	3
37	Flat washer	Φ20.3*Φ30*0.5T	1
38	C-clip	Φ18.5*Φ22.5*1T	2
39	Cover		1
40	Screw	3/16"*3/4"	6
41	Screw	ST3.9*16	8
42	Flat washer	Φ4.5*Φ16*1.5T	8
43	Cross		2
44	Turntable		2
45	Cover		2
46	Bearing	6804	4
47	Cardan joint		1
48	Screw	M8*88	2
49	Cover	Φ34	1
50	Bearing	6203	1
51	Sleeve		4
52	Cover		1
53	U-seat		2
54	Screw	M8*55	2
55	C-clip	Φ12.5*Φ18*0.5T,	4
56	Bearing	6001	4
57	Sleeve	φ 8.1*φ12*39L	2
58	Wave washer	Φ12.5*Φ18*0.5T	2
59	Screw	M8*25	2
60	Gasket	φ 22*φ14.2*1.1T,	4

PART LIST

NO	Description	SPEC.	Q'ty	NO	Description	SPEC.	Q'ty
61	Cover		1	91	Magnet		1
62	Screw	ST2.9*30	8	92	Belt pulley		1
63	Cover		2	93	Axis	Φ20	1
64	Pedal-R		1	94	Screw	M6*P1.0*14	4
65	Pedal welding		1	95	Cover		1
66	Sleeve		2	96	Screw	ST3.9*50L	7
67	Cover		2	97	Belt		1
68	Screw	M10*20	4	98	Flat washer	Φ 8.5*Φ25*0.5T	1
69	Flat washer	Φ10*Φ20*2T	4	99	Nut	M6	2
70	C-clip	Φ17.5	4	100	Idle wheel	PA6	1
71	Wheel		2	101	Bearing	6000	3
72	Axle	Φ 17*55.5	2	102	Flat washer	Φ6.5*Φ13*1.5T	1
73	Cover		2	103	Screw	M6*10L	1
74	connection strap		2	104	Screw	M8*P1.25*25L	1
75	Cover		2	105	Screw	M6*50	1
76	Nut	M10*P1.25*10T	2	106	Idle pole		1
77	Screw	M8*55L	1	107	Flywheel	Φ280	1
78	Magnet set		1	108	Bearing	6300	1
79	Spring	Φ 1*Φ8.5*48L	1	109	Sleeve	Φ 10 *6mm	1
80	Middle stabilizer		1	110	Nut	3/8"-26*10T	2
81	End cap		2	111	Nut	3/8"-26*10T	2
82	Screw	ST3.9*1.4*20L,	12	112	Axle	3/8"-26*126L	1
83	End cap		4	113	Pedal-L		1
84	Rail	Φ 40	2	114	Pedal welding		1
85	Rear stabilizer		1	115	Pedal-L		1
86	End cap		2	116	Cover		1
87	Gear case		1	117	Down handle bar-L		1
88	Flat washer	Φ5.5*Φ12*2T	2	118	Cover		1
89	Screw	M5*12L,	2	119	Cover		1
90	Nylon nut		4	120	Cover		1

PART LIST

NO	Description	SPEC.	Q'ty
121	Handle-L	φ 31.8*1.5 T	1
122	Axis	φ 17*350.4L	1
123	End cap		1
124	Front stabilizer		1
125	Cover		1
126	End cap		1
127	Wave washer	Φ6.1*1.6T,	4
128	Screw	ST3.5*16	2
129	Permanent seat		1
130	Cover		1

NO	Description	SPEC.	Q'ty
131	Computer tray		1
132	Screw	M5*12	4
133	Cable		1
134	Hex spanner		1
135	Socket spanner		2
136	D C wire		1
137	Cable		1
138	Adaptor		1

ASSEMBLY INSTRUCTION

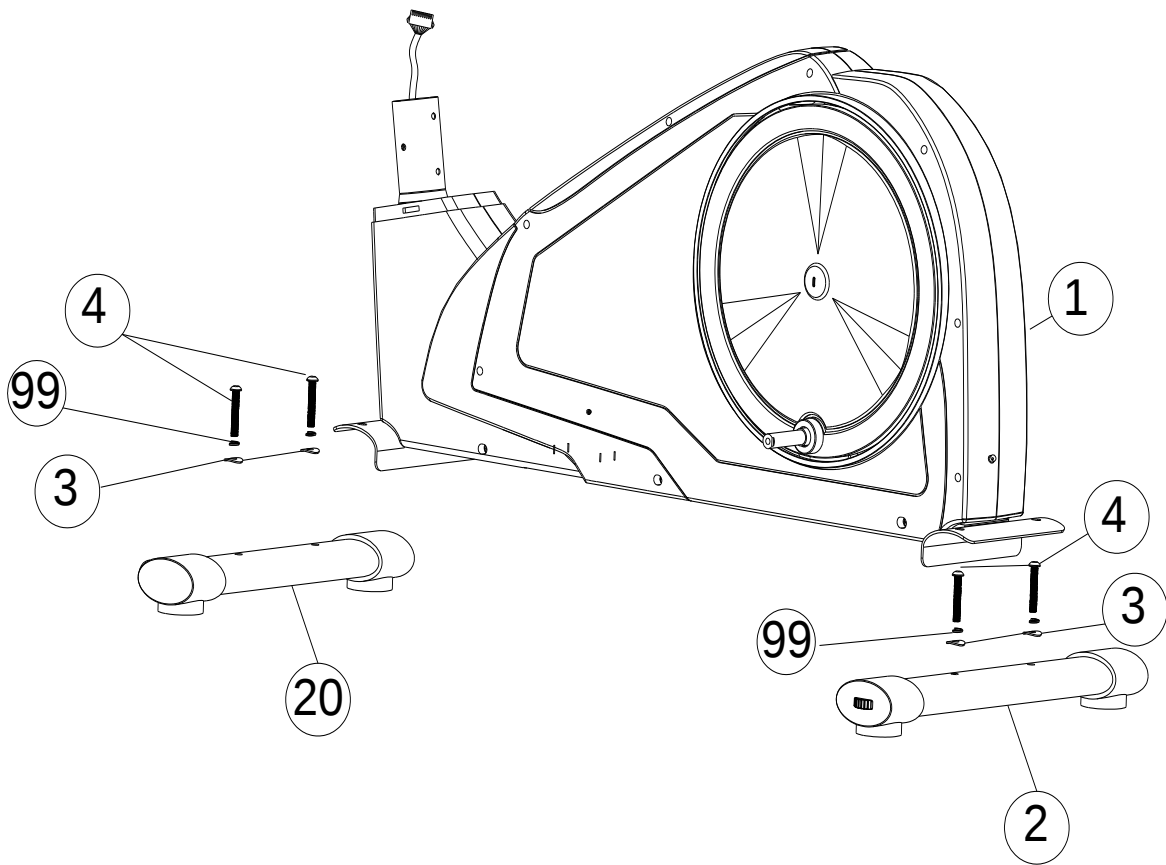
IMPORTANT!:

Remove any packaging before use, but retain the safety instructions and store them with this product. Ensure that the lid is closed prior to assembly.

TAKE CARE:

Before starting the assembly, read and understand all instructions.

STEP 1

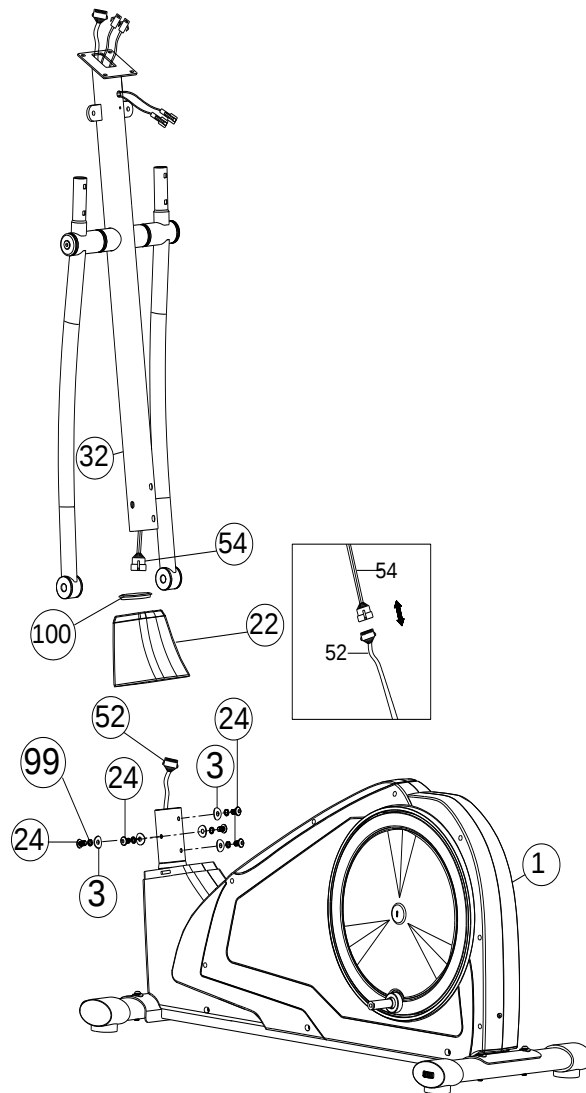


1. Attach the front stabilizer (20) to the front of the main frame (1) securing with two allen bolts (4), two curved washers (3) and two spring washers (99).

2. Attach the rear stabilizer (2) to the rear of the main frame (1) securing with two allen bolts (4), two curved washers (3) and two spring washers (99).

ASSEMBLY INSTRUCTION

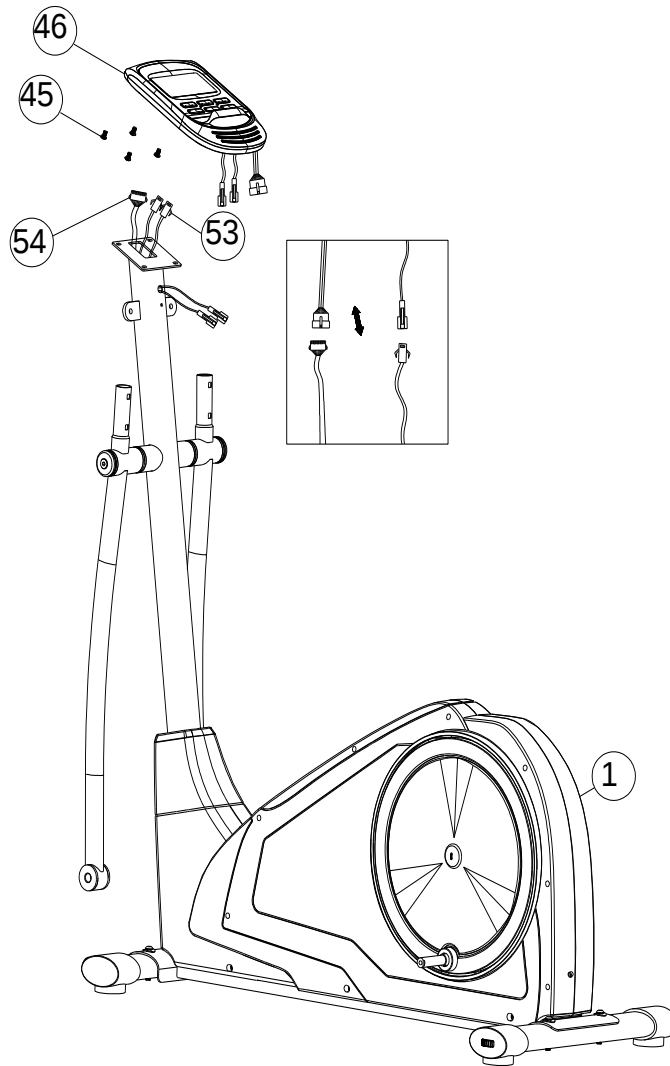
STEP 2



1. Insert front post (32) into the rubber ring (100) and decorative cover (22). Connect upper sensor cable (54) and lower sensor cable (52).
2. Attach front post (32) to main frame (1) and tighten with 5 sets of curved washers (3), spring washers (99) and allen bolts (24).
3. Then put down the decorative cover (22).

ASSEMBLY INSTRUCTION

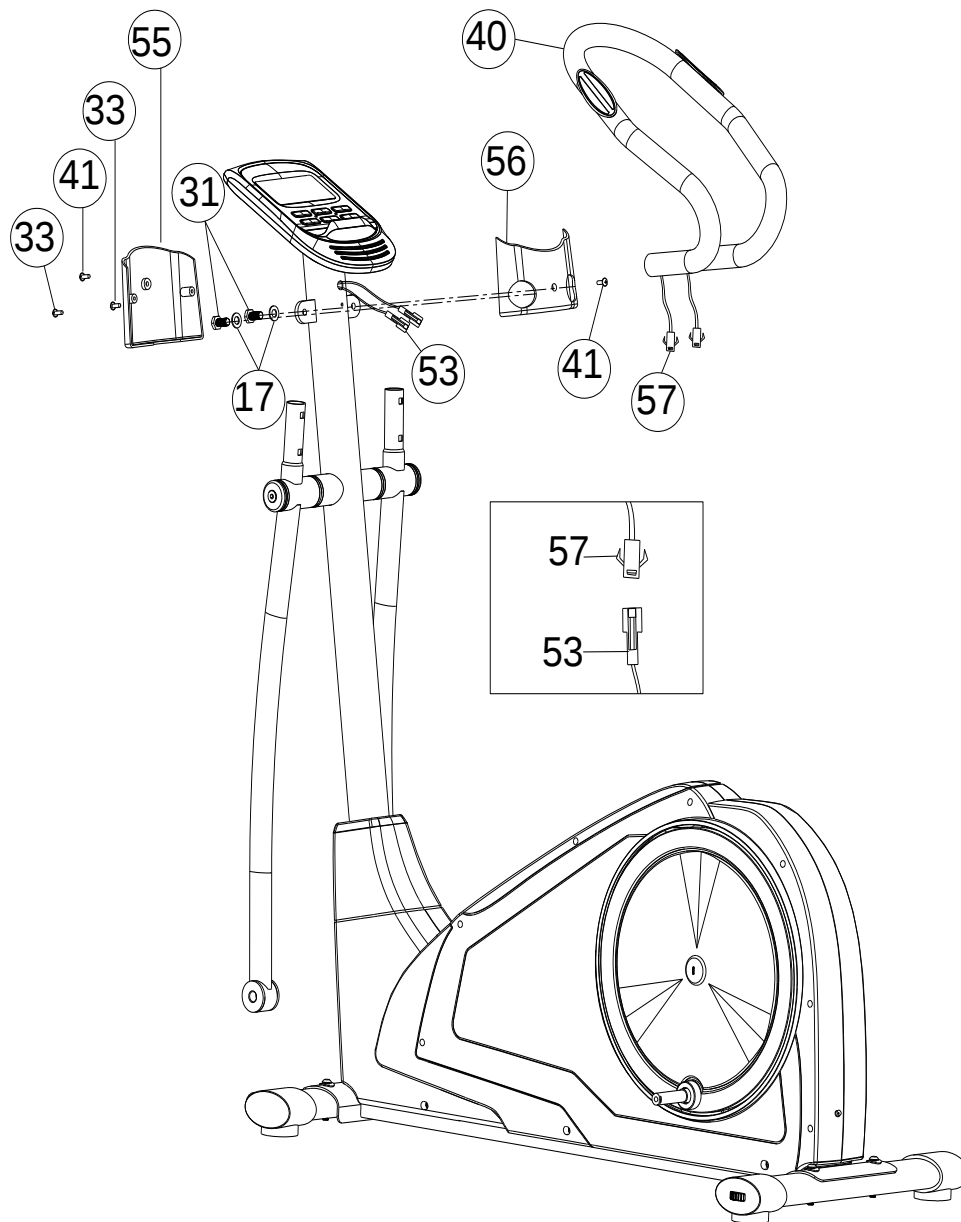
STEP 3



1. Connect upper sensor cable (54) and upper pulse cable (53) to the cables from the back of meter (46) accordingly.
2. Attach meter (46) to the top bracket of front post and secure with four cross-head screws (45) which are pre-assembled on the back of meter (46).

ASSEMBLY INSTRUCTION

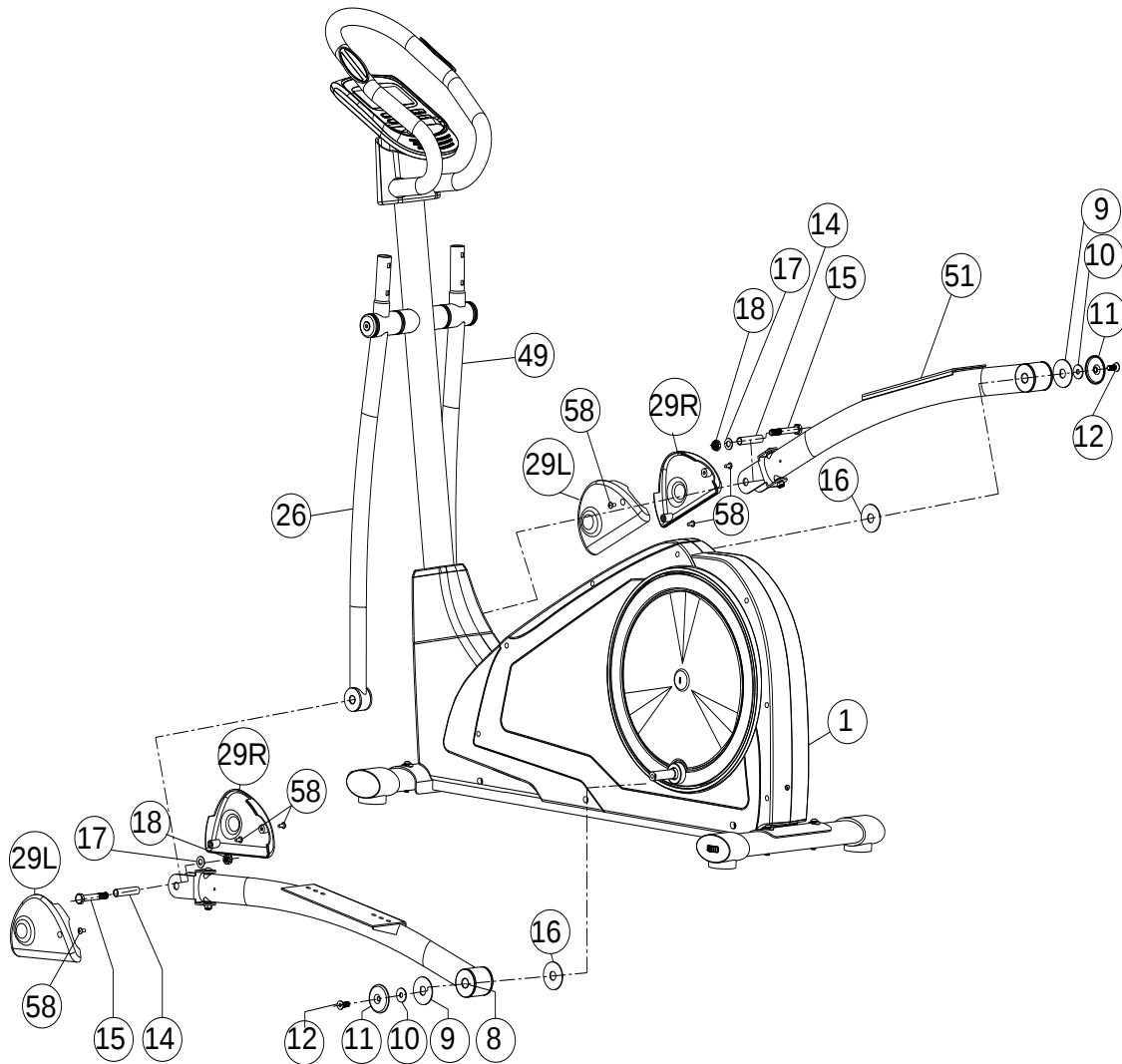
STEP 4



1. Insert handlebar (40) into the holes of the front post cover (56) and attach it to front post, tighten with 2 sets of flat washers (17) and hex head bolts (31).
2. Connect upper pulse cables (53) to lower pulse cables (57).
3. Attach front post cover (55) to the front post, secure with two self-tapping screws (33) which are pre-assembled on the front post cover (55) and two cross-head screws (41) which are pre-assembled on the front post .

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 5



1. Attach left pedal tube (8) to run disc of main frame (1), secure using one set of flat washer (16), D type washer (9), flat washer (10), chromed end cap (11) and allen bolt (12).

2. Slide left bottom handlebar tube (26) into left pedal tube (8).

3. Line up the holes and insert the sleeve (14). Then secure with a hex head bolt (15), a flat washer (17) and a nylon nut (18).

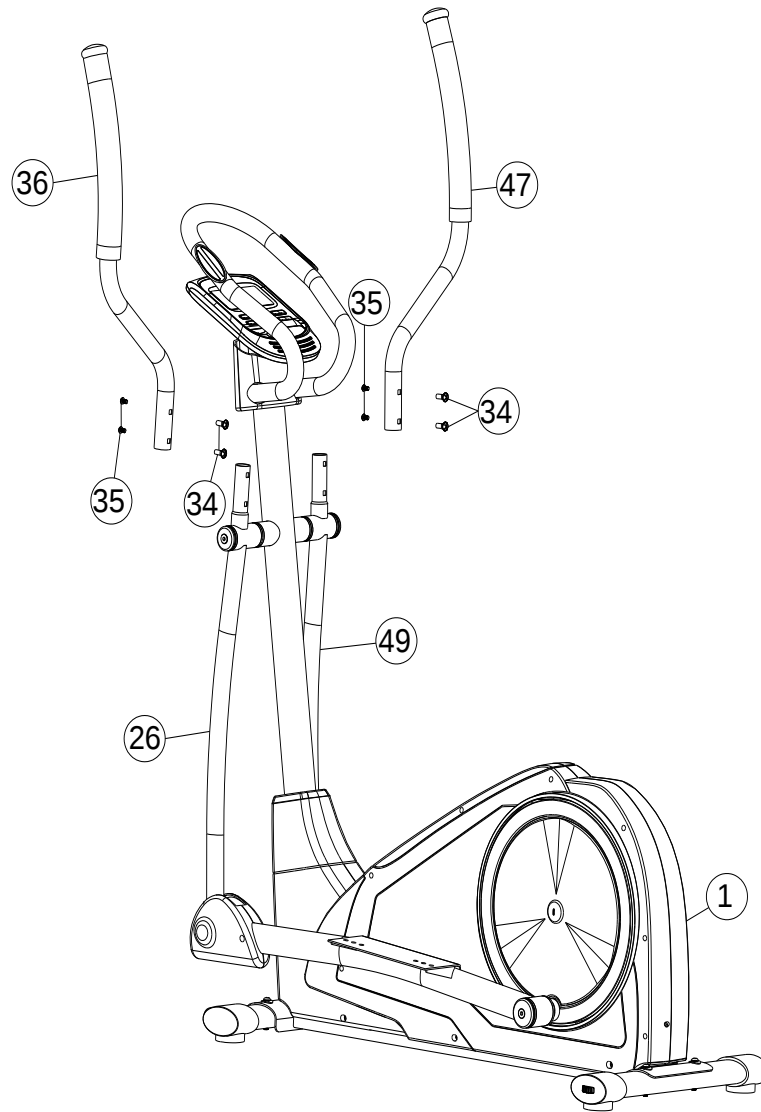
4. Cover with left and right decorative covers (29L&29R) and secure with three self-tapping screws (58).

5. Note that one of the three self-tapping screws (58) is pre-assembled on the left pedal tube (8) and the other two self-tapping screws (58) are pre-assembled on right decorative cover (29R).

6. Repeat for right pedal tube (51).

ASSEMBLY INSTRUCTION

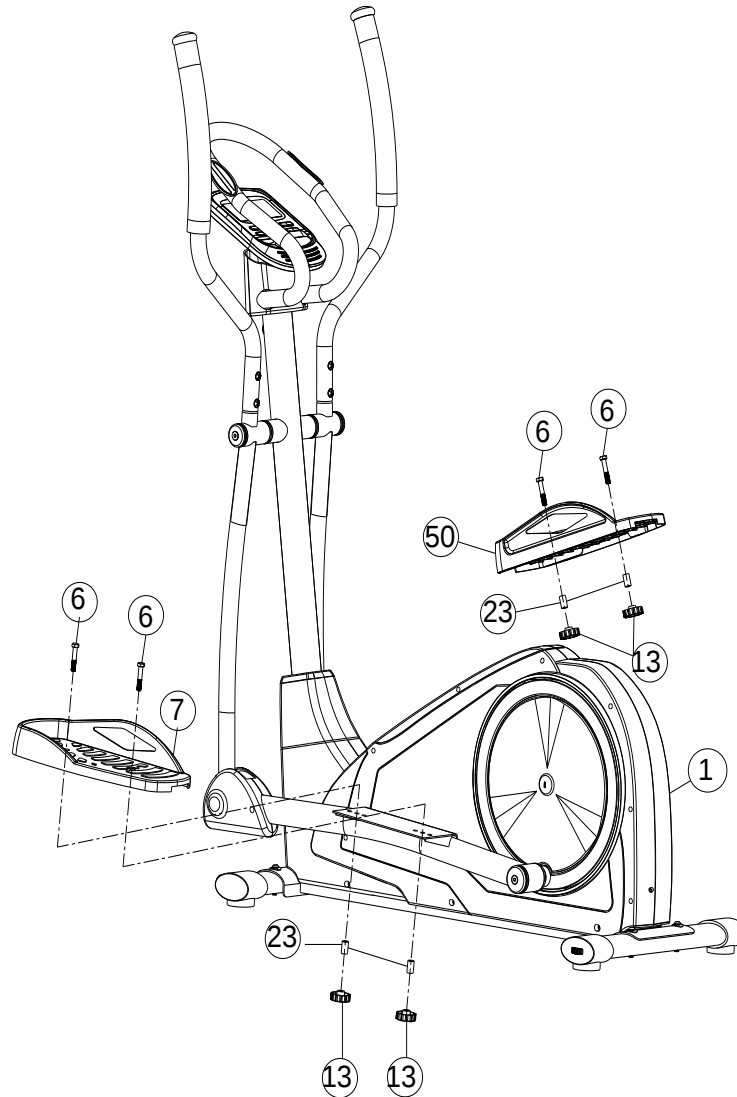
STEP 6



1. Left and right top handlebar tubes (36&47) are marked with "L" and "R".
2. Inset left top handlebar (36) to the left bottom handlebar (26), tighten with two sets of hollow carriage nuts (34) and allen bolts (35).
3. Repeat for right top handlebar (47).

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 7



1. Attach left pedal (7) to the pedal tube, secure with two sets of hex head bolts (6), sleeves (23) and club knobs (13).

2. Repeat for right pedal (50).

**CHECK ALL BOLTS AND NUTS ARE TIGHTENED
BEFORE USING THE MACHINE**

METER INSTRUCTION



A. Program select and setting value

1. Use the UP or DOWN keys to select program mode and then press ENTER to confirm your exercise mode.
2. At the Manual mode, the computer will use the UP or DOWN keys to set up your exercise TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE (receiver built-in).
3. Press the START/STOP key to start exercise.
4. When you reach the target, the computer will produce beep sounds and then stop.
5. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to keep on exercise.

B. Wake-Up Function

The monitor will entry SLEEP mode (LCD off) when there is no signal input and no key be pressed after 4 minutes. Press the screen to start the monitor.

Functions and Features:

1. **TIME:** Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
2. **DISTANCE:** Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.
3. **RPM:** Your pedal cadence.
4. **WATT:** The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.
5. **SPEED:** Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
6. **CALORIES:** Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
7. **PULSE (RECEIVER BUILT-IN):** Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
8. **AGE:** Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.

METER INSTRUCTION

9. **TARGET HEART RATE (TARGET PULSE):** The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.
10. **PULSE RECOVERY:** During the START stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press "PULSE RECOVERY" key, time starts counting from 00:60 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.

1.0 means OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0 means EXCELLENT
2.0 ≤ F ≤ 2.9 means GOOD
3.0 ≤ F ≤ 3.9 means FAIR
4.0 ≤ F ≤ 5.9 means BELOW AVERAGE
6.0 means POOR

Note: If no pulse signal input then the computer will show "P" on the PULSE window. If the computer shows "ERR" on the message window, please re-press the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are keeping well on the grips or the chest transmitter is attached well.

11. **DISTANCE BAR:** Every bar indicates 100 meter or 0.1 mile.

Key function:

There are 6 button keys and the function description as follows:

1. START/STOP key:

- a. Quick Start function: Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only. Time automatically begins to count up from zero
- b. During the exercise mode, press the key to STOP exercise.
- c. During the stop mode, press the key to START exercise.

2. UP key:

- a. Press the key to increase the resistance during exercise mode.
- b. During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.

3. DOWN key:

- a. Press the key to decrease the resistance during exercise mode.
- b. During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.

4. ENTER key:

- a. During the setting mode, press the key to accept the current data entry.
- b. At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
- c. During setting the Clock, press this key can accept the setting hour and setting minute.

5. BODY FAT key:

Press the key to input your HEIGHT, WEKGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio,

6. PULSE RECOVERY key:

Press the key to activate heart rate recovery function.

Program Introduction & Operation:

Manual Program: Manual

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

METER INSTRUCTION

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the MANUAL (P1) program.
2. Press the ENTER key to enter MANUAL program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

Preset Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 to PROGRAM 13 is the preset programs. Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the above programs from P2 to P13.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
- 5 The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

User Setting Program: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 to 17 is the user setting program. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES and the resistance level in 10 columns. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each column by UP/DOWN keys, and they will not change the resistance level stored in the memory.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the USER program from P14 to P17.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The column 1 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your first column of exercise profile. The default level is load 1.
4. The column 2 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of exercise profile.
5. Follow the above description 5 and 6 to finish your personal exercise profiles. Press ENTER to confirm your desired exercise profile.
6. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
7. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
8. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise

METER INSTRUCTION

CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.

9. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE.

Press ENTER key to confirm your desired Pulse.

10. Press the START/STOP key to begin exercise.

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 to Program 22 is the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.

Program 18 is the 55% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Program 19 is the 65% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Program 20 is the 75% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Program 21 is the 85% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Program 22 is the Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

Users can exercise according to your desired Heart Rate program by setting your AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programs, the computer will adjust the resistance level according to the heart rate detected. For example, the resistance level may increase every 20 seconds while the heart rate detected is lower than the TARGET H.R.C. Also the resistance level may decrease every 20 seconds while the heart rate detected is higher than the TARGET H.R.C.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
2. Press the ENTER key to enter your workout program
3. The AGE will flash at P18 to P21 programs and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. The default age is 35.
4. At program 22, the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

Watt Control Program: Watt Control

Program 23 is a Speed Independent Program. Press ENTER key to set up the values of TARGET WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. During the exercise mode, the level of resistance is not adjustable. For example, the level of resistance may increase while the speed is too slow. Also the level of resistance may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of TARGET WATT setup by users.

Operations:

1. Use UP or DOWN key to select the WATT CONTROL (P23) program.
2. Press ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN key to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The WATT will flash and you can press UP or DOWN key to set your target WATT value. Press ENTER key to confirm your target WATT. The default WATT value is 100.
6. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
7. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN keys to set your exercise PULSE. Press ENTER key to confirm your desired Pulse.

METER INSTRUCTION

8. Press the START/STOP key to begin exercise.

NOTE:

1. $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$

2. In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the resistance level will decrease and if you peddle slowly, the resistance level will increase. Always try to keep you in the same watt value.

Body Fat Program: Body Fat

Program 24 is a special program design to calculate users' body fat ratio and to offer a specific loading profile for users. There are 3 body types divided according to the FAT% calculated.

Type1: $BODY\ FAT\% > 27$

Type2: $27 \geq BODY\ FAT\% \geq 20$

Type3: $BODY\ FAT\% < 20$

The computer will show the test results of FAT PERCENT

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the BODY FAT (P24) program.

2. Press the ENTER key to enter your workout program.

3. The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your HEIGHT. Press ENTER key to confirm your HEIGHT. The default HEIGHT is 170cm or 5'07" (5feet 7 inches).

4. The WEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your WEIGHT. Press ENTER key to confirm your WEIGHT. The default WEIGHT is 70kgs or 155lbs.

5. The GENDER will flash and you can press UP or DOWN keys to select your sex. Number 1 means man and number 0 means female. Press ENTER key to confirm your Gender. The default sex is 1 (MAN).

6. The AGE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. Press ENTER key to confirm your AGE. The default AGE is 35.

7. Press the START/STOP key to begin body fat measurement. If the window show E on the window, please make sure your hands are attached well on the grips or the chest belt is touch well on your body. Then press the START/STOP key again to begin body fat measurement.

8. After finished your measurement, the computer will show the values of FAT PERCENT on the LCD display.

9. Press START/STOP key to begin exercise.

Operation guide:

1. Sleep Mode:

The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys be pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.

Error Message:

E1 (ERROR 1):

Normal state: During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show E1.

Power on state: The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor's driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.

E2 (ERROR 2): When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.

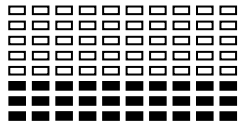
E3 (ERROR 3): After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays "E3".

METER INSTRUCTION

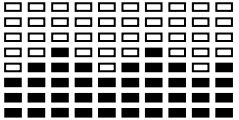
LCD Workout Graphics

PRESET PROGRAM PROFILES:

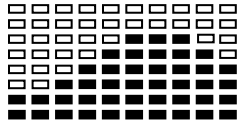
PROGRAM 1
MANUAL



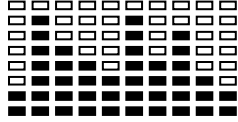
PROGRAM 4
ROLLING



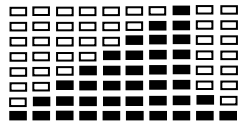
PROGRAM 7
RAMP



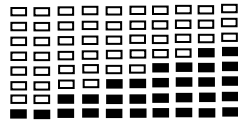
PROGRAM 10
RANDOM



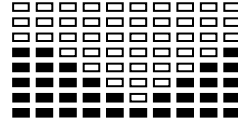
PROGRAM 13
PRECIPICE



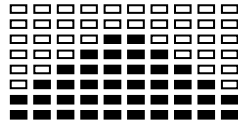
PROGRAM 2
STEPS



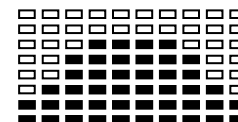
PROGRAM 5
VALLEY



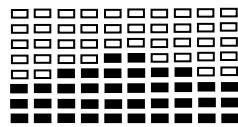
PROGRAM 8
MOUNTAIN



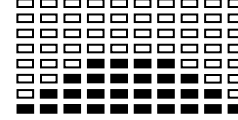
PROGRAM 11
PLATEAU



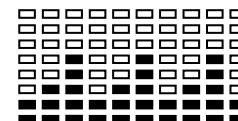
PROGRAM 3
HILL



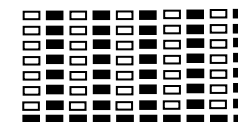
PROGRAM 6
FAT BURN



PROGRAM 9
INTERVALS



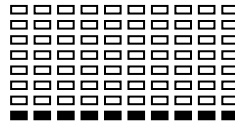
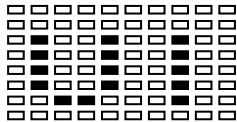
PROGRAM 12
FARTLEK



USER SETTING PROGRAM

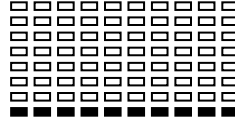
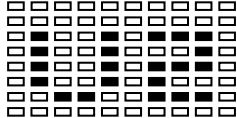
PROGRAM 14

USER 1



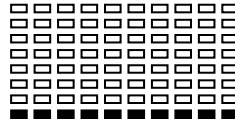
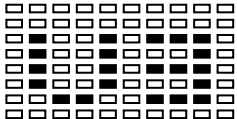
PROGRAM 15

USER 2



PROGRAM 16

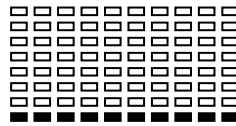
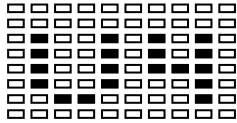
USER 3



METER INSTRUCTION

PROGRAM 17

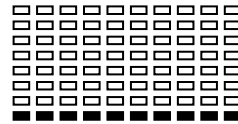
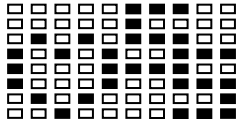
USER 4



HEART RATE PROGRAM PROFILES:

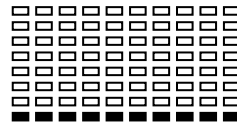
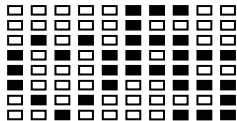
PROGRAM 18

55% H.R.C.



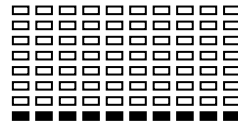
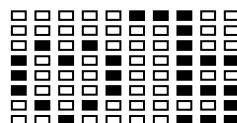
PROGRAM 19

65% H.R.C.



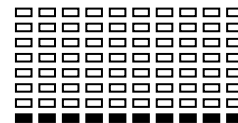
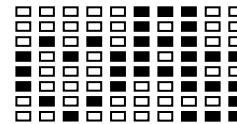
PROGRAM 20

75% H.R.C.



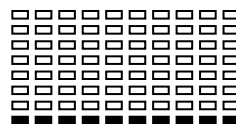
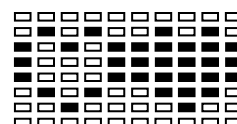
PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

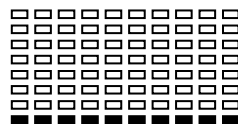
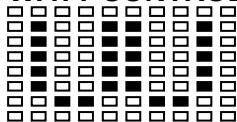
TARGET H.R.C.



WATT CONTROL PROGRAM

PROGRAM 23

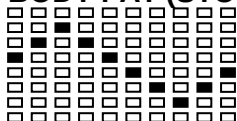
WATT CONTROL



BODY FAT TEST PROGRAMS:

PROGRAM 24

BODY FAT (STOP MODE)

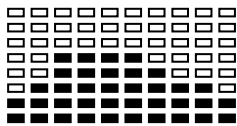


BODY FAT (START MODE)

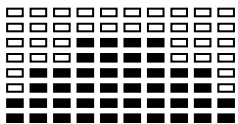


METER INSTRUCTION

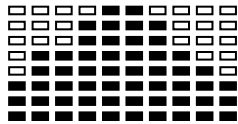
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



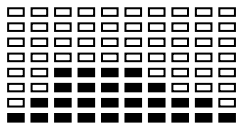
Workout Time: 40 minutes



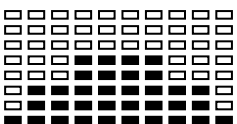
Workout Time: 40 minutes



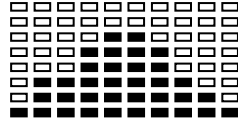
Workout time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



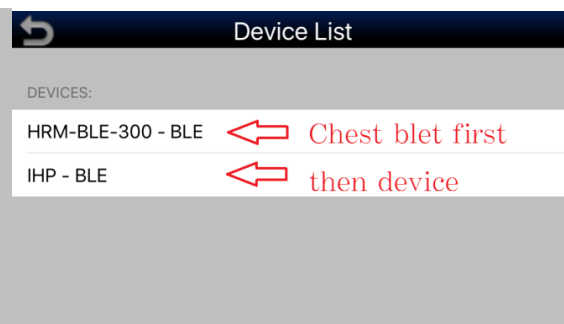
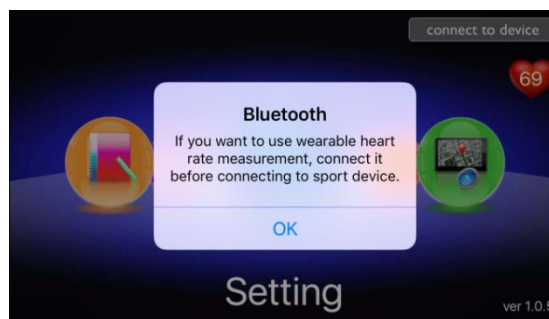
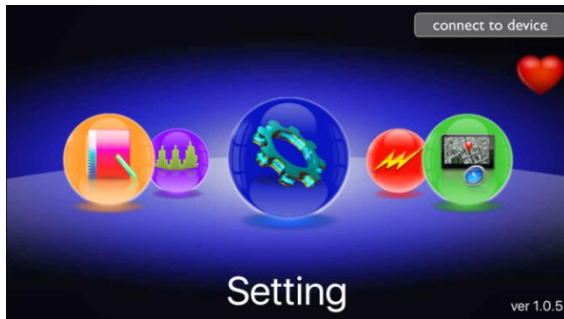
Workout time: 20 minutes

APP FUNKTON

1. Android® 4.4 or later version, cooperation with Bluetooth® dual mode. BLE can only use on 4.4 and later version. (set the “BLE” mark in APP setting section)
2. APPLE® iOS® device with Bluetooth® Version4.0 only.
3. Turn on the Wi-Fi (WLAN) to connect the internet for Map Virtual Navigation function. Download the APP to your smart device from APP Store® or Delightech web: appfit.biz , or using QR-code scanner to locate the website; and click the system icon as follow: Clicks the Green robot for Android® system; iOS® icon for APPLE® devices.



4. Enable And connecting with Bluetooth, Wi-Fi function.(check smart devices ‘manual)
5. Executing the APP from the device, “Console” frame:



6. Turn on the power of the fitness device, and keeping on the stand-by mode.
7. Enter to the options setting: and touch the “Connect to device” icon.
8. Search result appears on the list, click list item to linking.
And you can confirm the BT title on the back housing of the fitness’ console.
If you want to use BT chest belt, please wear and connecting first, then connects the equipment.
(BT chest belt will turn off, if there are no pulse inputs over then 10 seconds.)
9. If you can see the fitness device item appears on the screen, the linking is OK.
And you can operate the Fitness Device on your Smart device.
(To disconnect the device: press equipment button again.)

APP FUNKTON



10. 13 To fill your personal data first, this program allowed with multi-user records;
then quit the “Options” setting back to “Console” frame.

11. APP contents:



QUICK START



PROGRAMS



MAP



HISTORY LIST



QUIT

12. Quick start: instant start manually without settings.

Tap “Resistance” to change control level. It will appear the slider bar for 3 seconds.

Tap “heart” symbol will appear heart rate chart.

Touch return arrow will quit to main frame.

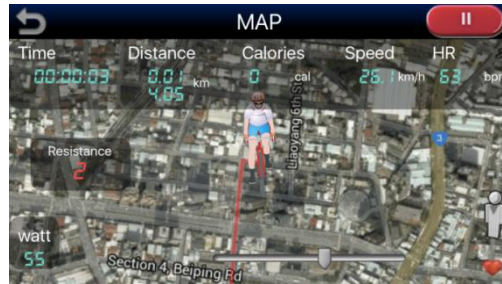


APP FUNKTON

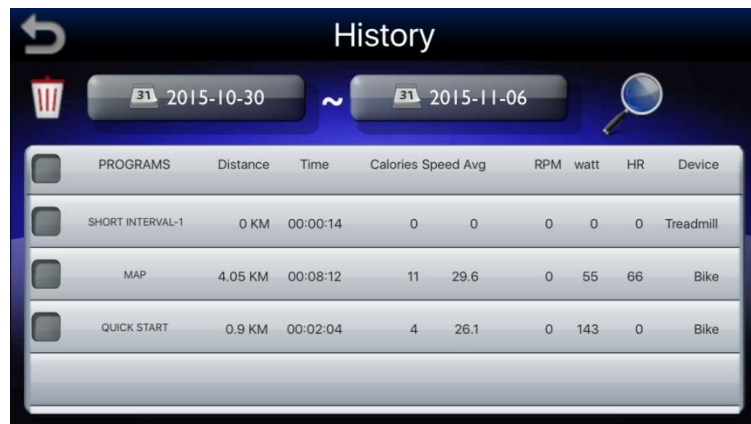
12. Map Virtual Navigation:

You can set the 2 points on the road, where ever you want. Then pace the route with your exercise speed.

Street views are available. (please allow to use our current location)



13. HISTORY LIST:



The records Including: Timer, Distance, Calories, Speed, Pulse, Date, Device automatically user records switched.

14.

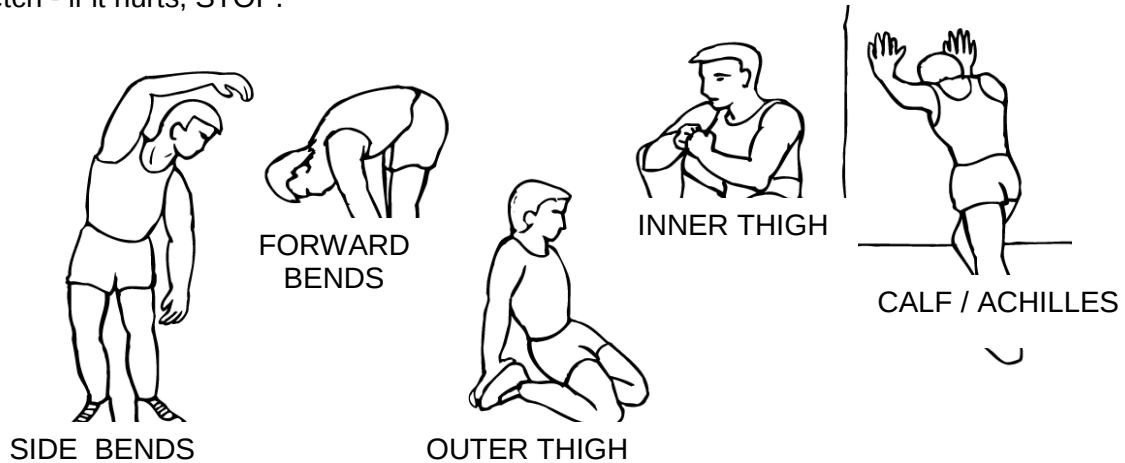
Android, iOS vs. Bluetooth compatible version list		
Android System	BT-Dual mode SPP*	BT4.0-BLE(single mode) only
Before Andriod 4.3	V	X
Android 4.4 or later	V	V
iOS System	BT-Dual mode SPP*	BT4.0-BLE(single mode) only
iPhone 4 or before version	X	X
iPhone 4S or later version	V	V
iPad mini	V	V
iPad2 or before version	X	X
iPad3 or later version	V	V
*BT-Dual mode SPP module can working both BT3(or 2) and BT4.0-BLE mode Andrioid system.		
*iOS only working on the BT-BLE mode only.		

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **ELLIPTICAL TRAINER** will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

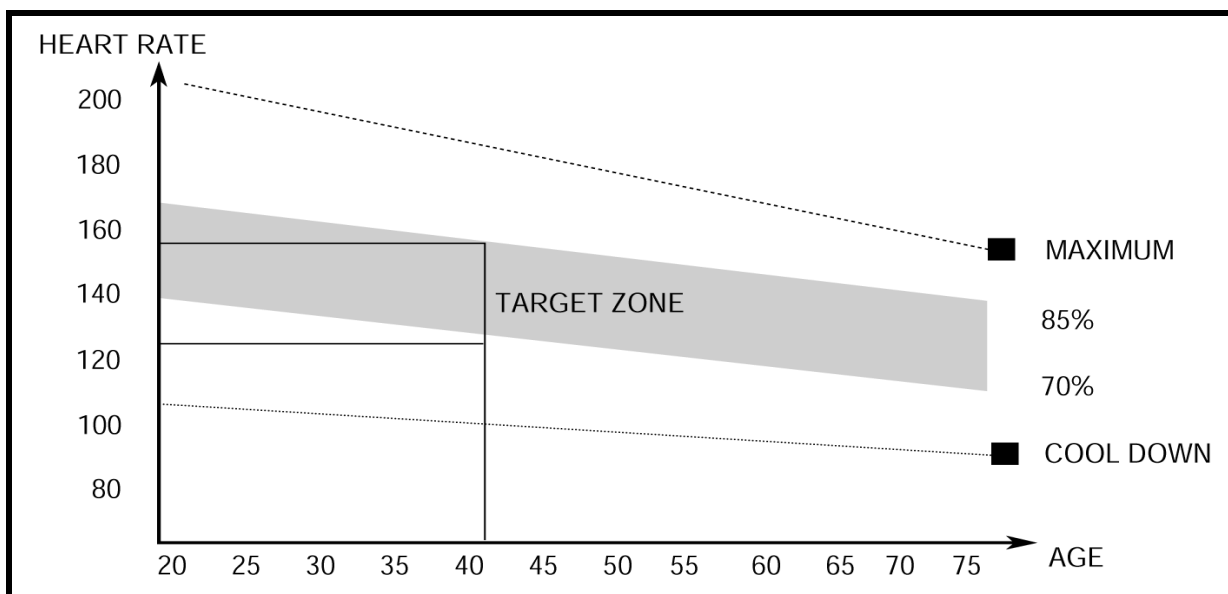
1. The Warm Up Phase

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



2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

EXERCISE INSTRUCTIONS

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

WEIGHT LOSS

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

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

So-called reversal of the burden of proof for a period of 6 months after delivery of the product. This means that the seller is responsible for proving, if an error occurs,

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team