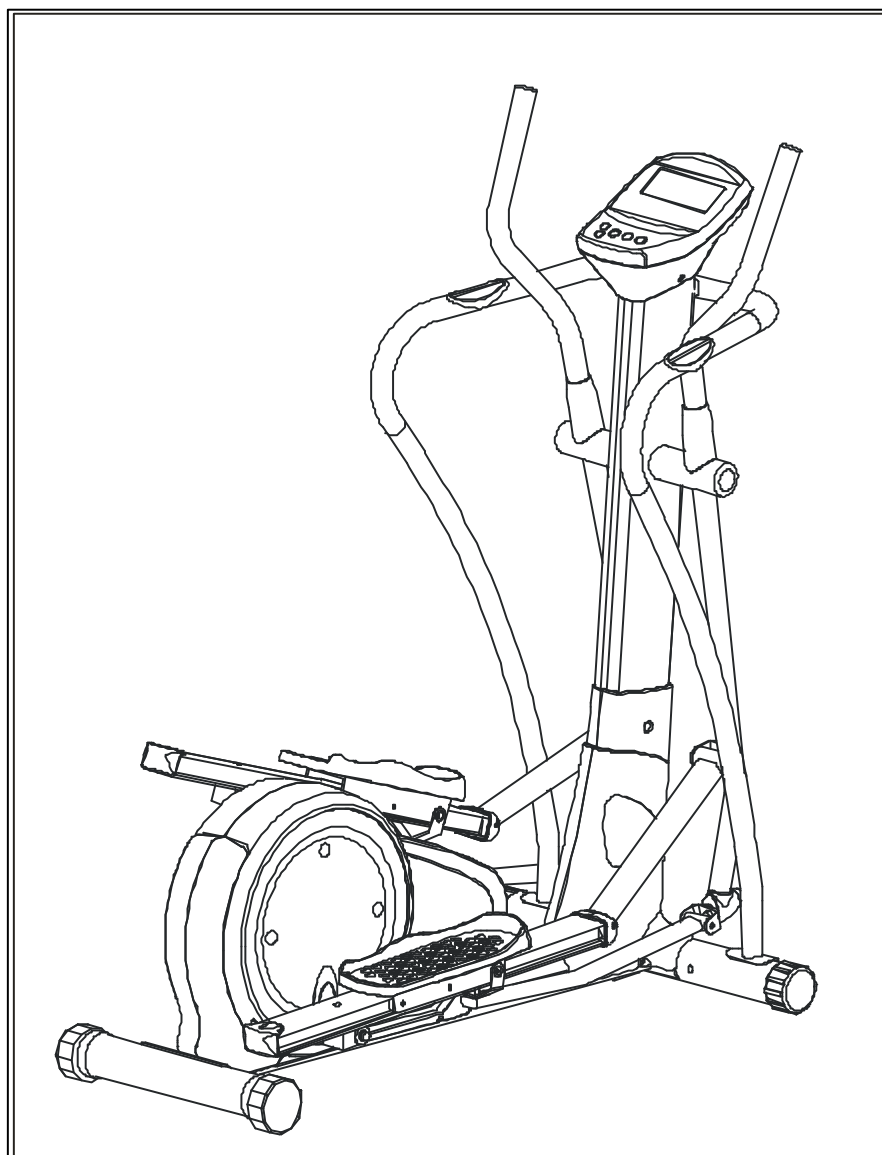


GROSSSTRAINER



VIVA
FITNESS | WELLNESS | E-BIKE

C23



Version B-BP

CE

INHALTSANGABE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE	7
ZUSAMMENBAU	11
COMPUTERFUNKTIONEN	16
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	40
TRAININGSHINWEISE	42
PULSMESSTABELLE	43
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	44
STÖRUNGSSUCHE	45
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	46

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	47
EXPLODED DIAGRAM	48
PART LIST	49
HARDWARE	52
ASSEMBLY INSTRUCTION	53
SET UP INSTRUCTION	58
PROBLEMS	85
EXERCISE INSTRUCTIONS	87
WARRANTY DEVICE	89

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

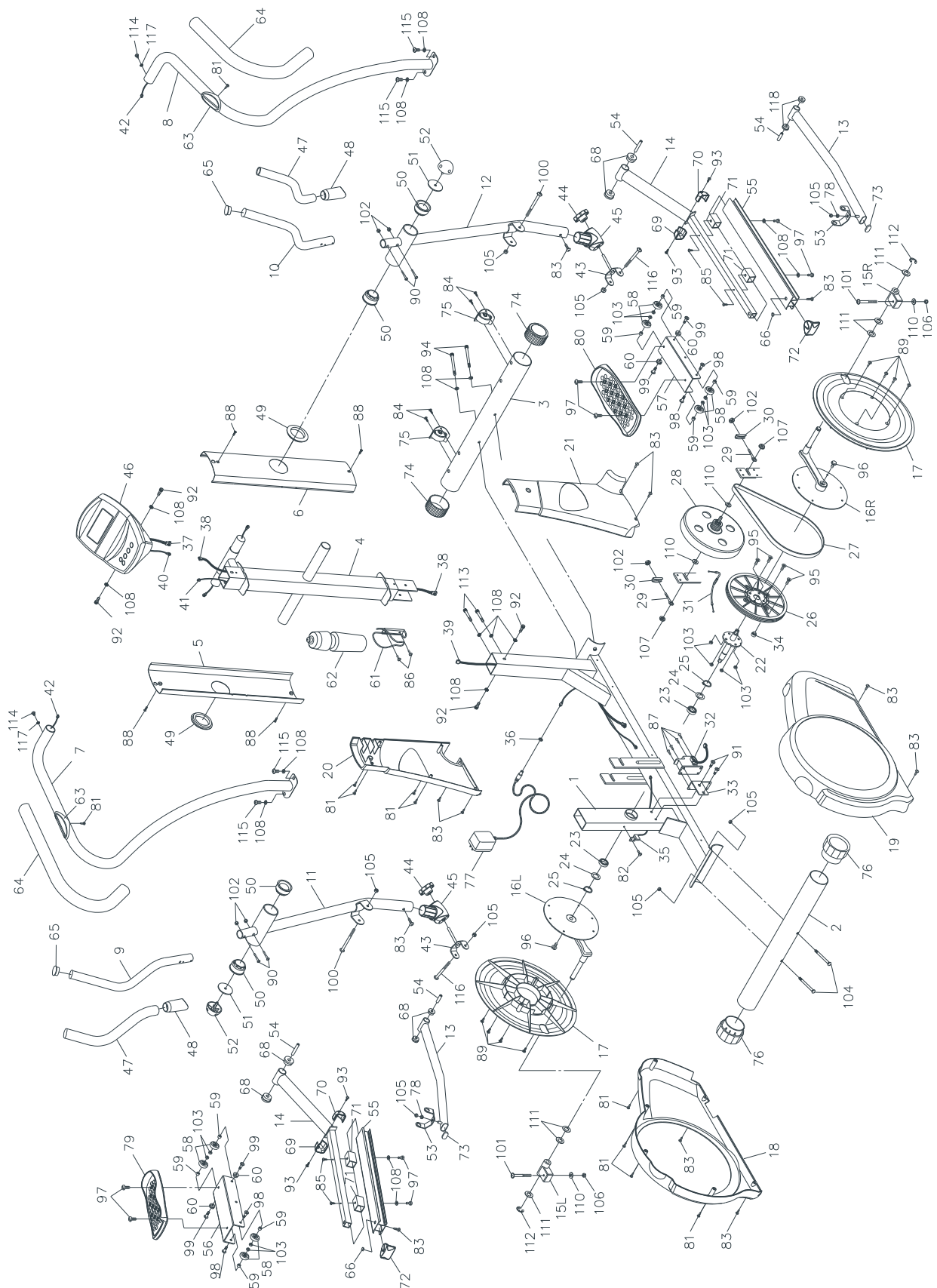
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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 **136 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Part No.	Description	Q'ty
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Front Stabilizer	1
4	Upright	1
5	Left AL Upright	1
6	Right AL Upright	1
7	Left Stationary Handlebar	1
8	Right Stationary Handlebar	1
9	Left Handlebar	1
10	Right Handlebar	1
11	Left Pivoting Arm	1
12	Right Pivoting Arm	1
13	Linkage	2
14	Pedal Arm	2
15	Pedal Rail Connector	2
16	Crank	2
17	Crank Cover	2
18	Left Cover	1
19	Right Cover	1
20	Left Upright Cover	1
21	Right Upright Cover	1
22	Shaft	1
23	Bearing (6004Z)	2
24	Washer M20	2
25	C Ring 20mm	2
26	Pulley	1
27	V-Ribbed Belt	1
28	Magnetic System	1
29	Eye Bolt	2
30	Tension Bracket	2
31	Cable	1
32	Control Motor	1
33	Motor Bracket	1
34	Magnet	1
35	Sensor Wire	1
36	Plug Nut	1
37	Upper Connection Wire	1
38	Middle Connection Wire	1
39	Lower Connection Wire	1
40	Upper Pulse Sensor Wire	1
41	Middle Pulse Sensor Wire	1

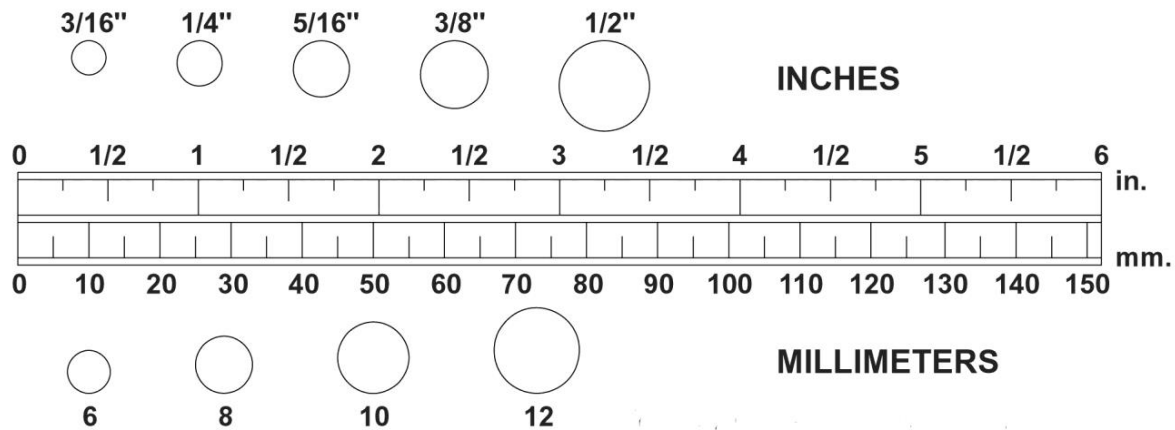
TEILELISTE

Part No.	Description	Q'ty
42	Lower Pulse Sensor Wire	2
43	Linkage Connector	2
44	Locking Knob	2
45	Connector	2
46	Meter	1
47	Foam Grip	2
48	Handlebar Sleeve	2
49	Hollow Cap	2
50	Pivot Bar Bushing	4
51	Large Washer M8x60mmx3t	2
52	Securing Knob	2
53	U Bracket	2
54	Spacer ϕ 12 x ϕ 8.2x74mm	4
55	Pedal Rail	2
56	Pedal Slider (L)	1
57	Pedal Slider (R)	1
58	PU Wheel	8
59	Spacer ϕ 8x7.5mm	8
60	Spacer ϕ 8.2x ϕ 25mm	4
61	Mounting Bracket	1
62	Water Bottle	1
63	Upper Pulse Sensor Plate	2
64	Long Foam Grip	2
65	Round Plug 32mm	2
66	Crank Cap	2
68	Bushing 38.1mm	8
69	Front Rail Cap (L)	2
70	Front Rail Cap (R)	2
71	Sleeve	4
72	Rear Rail Cap	2
73	Oval Cap	2
74	Round Endcap 76mm	2
75	Moving Wheel	2
76	Leveling Cap 76mm	2
77	Adaptor	1
78	Spacer ϕ 8.2x ϕ 16mm	2
79	Left Pedal Cap	1
80	Right Pedal Cap	1
81	Screw, M4x20mm	10
82	Screw, M5x12mm	1
83	Screw, Round Head M5x18mm	11

TEILELISTE

Part No.	Description	Q'ty
84	Screw, M4x16mm	4
85	Screw, M4x20mm	4
86	Bolt, Round Head M5x12mm	2
87	Screw, M5x10mm	4
88	Screw, M5x20mm	4
89	Screw, M6x10mm	8
90	Bolt, Socket Head, M6x35mm	4
91	Screw, M8x16mm	2
92	Bolt, Socket Head M8x25mm	4
93	Bolt, M4x12mm	4
94	Bolt, Socket Head M8x90mm	2
95	Bolt, M8x16mm	4
96	Bolt, M8x25mm	2
97	Bolt, Round Head M8x16mm	8
98	Bolt, M8x25mm	4
99	Bolt, M8x30mm	4
100	Bolt, Button Head M8x90mm	2
101	Bolt, Button Head M10x85mm	2
102	Nylock Nut, M6	6
103	Nut, M8x6mm	12
104	Carriage Bolt, M8x85mm	2
105	Nylock Nut, M8	8
106	Nylock Nut, M10	2
107	Flange Nut, M10	2
108	Lock Washer M8	16
109	Screw, M5x15mm	1
110	M10 Washer	4
111	M17 Washer	6
112	E Ring (17mm)	2
113	Bolt, Socket Head M8x50mm	2
114	Bolt, Button Head M6x12mm	2
115	Bolt, Button Head M8x20mm	4
116	Bolt, Button Head M8x75mm	2
117	Lock Washer, M6	2
118	Bushing 25.4mm	4

TEILELISTE



	Part No. and Description		Q'ty
	86	Bolt, Round Head (M5x12mm)	2
	90	Bolt, Socket Head (M6x35mm)	4
	92	Bolt, Socket Head (M8x25mm)	4
	94	Bolt, Socket Head (M8x90mm)	2
	113	Bolt, Socket Head (M8x50mm)	2
	97	Bolt, Round Head (M8x16mm)	4
	100	Bolt, Button Head (M8x90mm)	2
	101	Bolt, Button Head (M10x85mm)	2
	114	Bolt, Button Head (M6x12mm)	2
	115	Bolt, Button Head (M8x15mm)	4
	102	Nylock Nut (M6)	4
	105	Nylock Nut (M8)	4
	106	Nylock Nut (M10)	2
	104	Carriage Bolt (M8x85mm)	2
	110	Washer (M10)	2
	108	Lock Washer (M8)	12
	117	Lock Washer (M6)	2

ZUSAMMENBAU

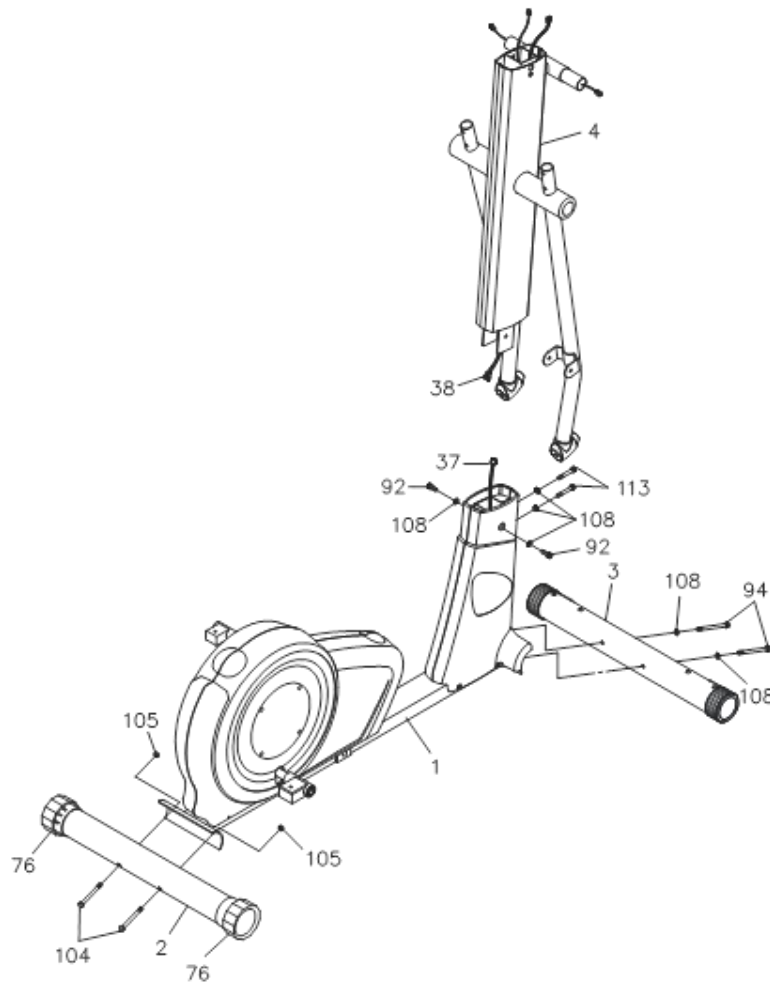
WARNUNG!:

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

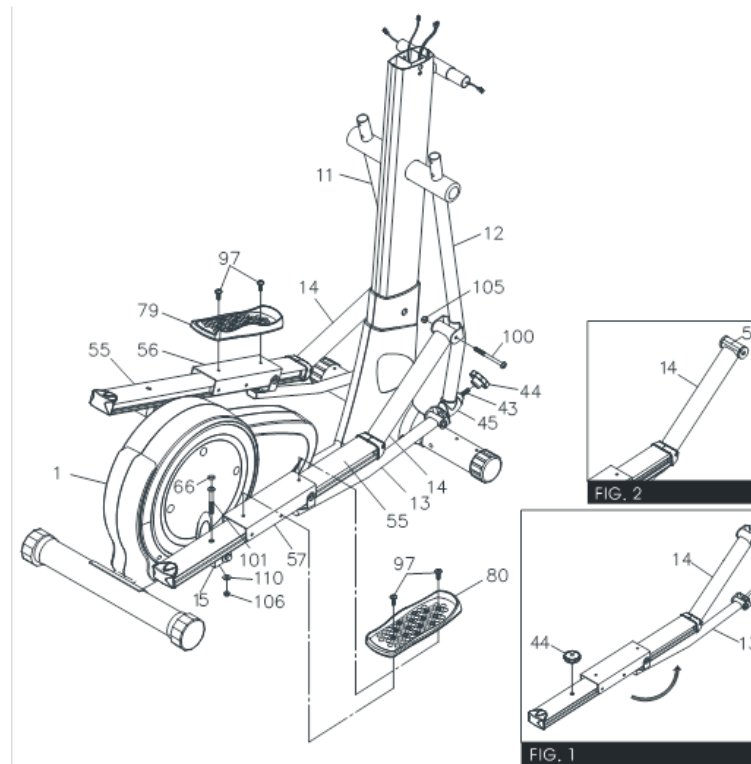


1. Stecken Sie die LEVELING CAP 76mm (76) auf den REAR STABILIZER(2). Montieren Sie dies anschließend mit den NYLOCK NUTS(M8)(105) auf dem MAIN FRAME (1).
2. Stecken Sie die SOCKET HEAD BOLTS (M8x90mm)(94) auf den FRONT STABILIZER(3). Montieren Sie dies anschließend mit den NYLOCK NUTS(M8)(108) auf dem MAIN FRAME (1).
3. Verbinden Sie das UPPER CONNECTION WIRE (37) mit dem MIDDLE CONNECTION WIRE (38). Stecken Sie die UPRIGHT (4) auf den MAIN FRAME (1) und sichern Sie dies mit SOCKET HEAD BOLTS(M8x25mm) (92), SOCKET HEAD BOLTS(M8x50mm) (113) und LOCK WASHERS(M8) (108).

HINWEIS:

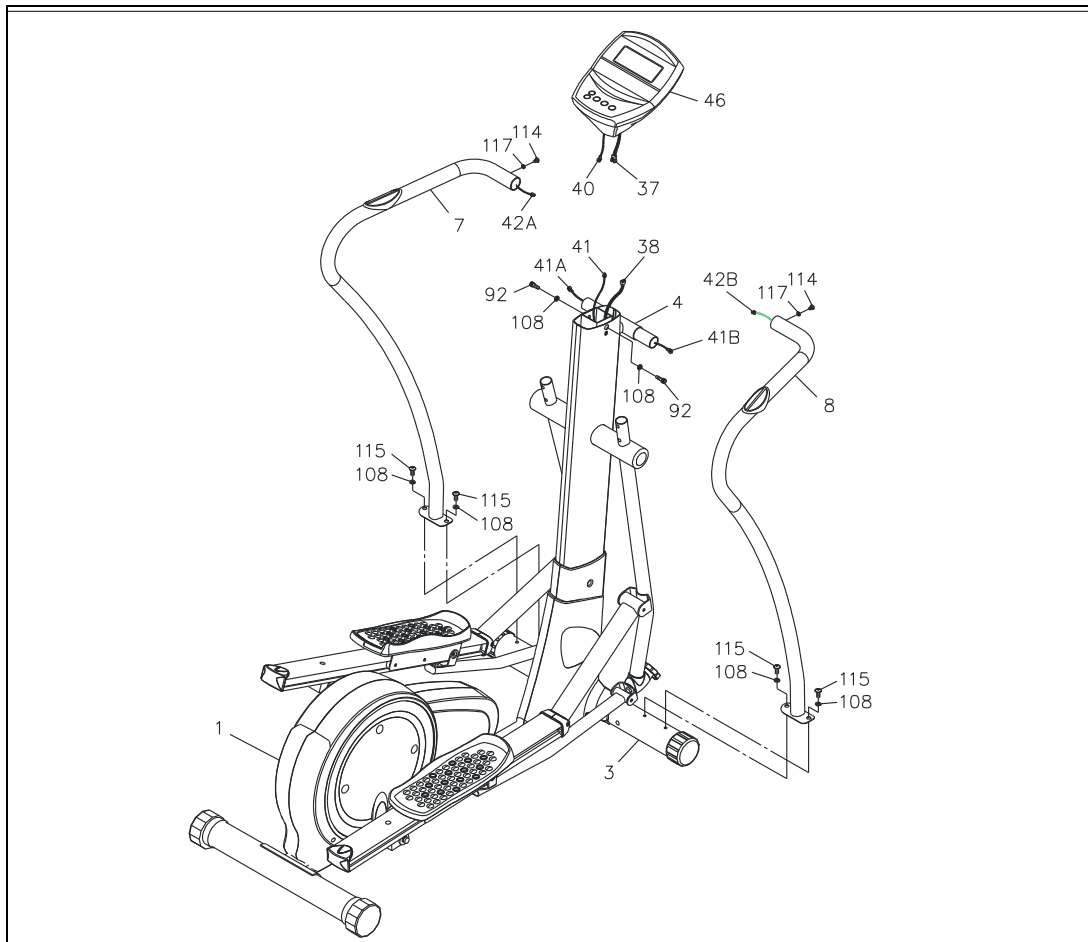
Beachten Sie das die LEVELING CAPS 76mm (76) das Gerät stabilisieren.

Schritt 2



1. Stecken Sie den PEDAL ARM (14) auf den RIGHT PIVOTING ARM(12) und sichern Sie dies mit den Schrauben BUTTON HEAD(M8x90mm) (100) und NYLOCK NUTS(M8) (105).
2. Entfernen Sie den LOCKING KNOB(44) von dem LINKAGE CONNECTOR(43). Schieben Sie den LINKAGE (13) nach vorne. Stecken Sie den LINKAGE CONNECTOR (43) auf den CONNECTOR (45) und sichern Sie dies mit dem LOCKING KNOB (44).
3. Stecken Sie den PEDAL RAIL(55) auf den RIGHT RAIL CONNECTOR(15) und sichern Sie dies mit den Schrauben BUTTON HEAD(M10x85mm) (101), WASHER(M10) (110), und NYLOCK NUT(M10) (106). Drücken Sie die CRANK CAP (66) in die Öffnung des PEDAL RAIL (55).
4. Die LEFT PEDAL CAP (79) ist mit einem „L“ gekennzeichnet und die RIGHT PEDAL CAP (80) ist mit einem „R“ gekennzeichnet. Stecken Sie die RIGHT PEDAL CAP (80) auf den RIGHT PEDAL SLIDER (57) und sichern Sie dies mit ROUND HEAD BOLTS (M8x16mm) (97).Wiederholen Sie den Vorgang auf der Linken Seite.

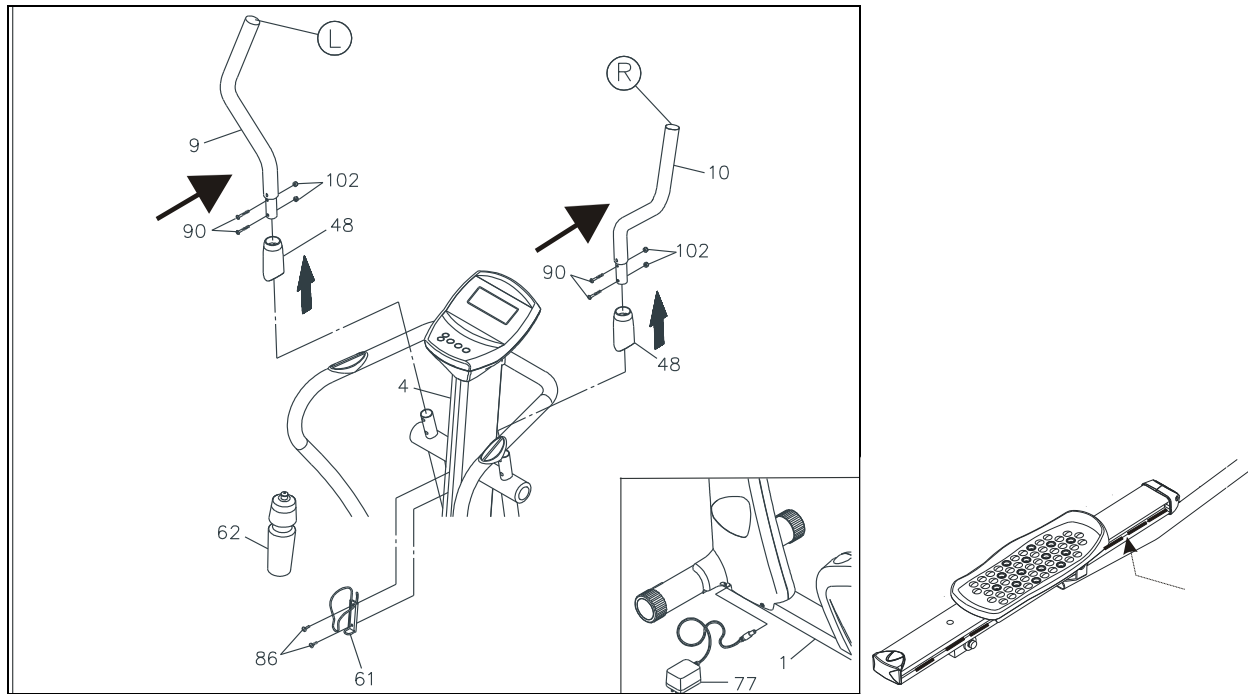
Schritt 3



1. Verbinden Sie das PULSE SENSOR WIRE(41A) mit dem HEART RATE CONNECTION WIRE(42A). Verbinden Sie das PULSE SENSOR WIRE(41B) mit dem HEART RATE CONNECTION WIRE(42B). Setzen Sie die STATIONARY HANDLEBAR(7,8) auf das ober Ende der UPRIGHT (4) und sichern Sie dies mit BUTTON HEAD BOLTS(M6x12mm) (114) und LOCK WASHERS(M6) (117). Montieren Sie das untere Ende der STATIONARY HANDLEBAR(7,8) auf den FRONT STABILIZER (3) mit den BUTTON HEAD BOLTS(M8x15mm) (115) und LOCK WASHERS(M8) (108). Ziehen Sie nun alle Schrauben fest.
2. Stecken Sie das MIDDLE CONNECTION WIRE (38) in das UPPER CONNECTION WIRE (37). Verbinden Sie das PULSE SENSOR WIRE (41) mit dem PULSE. Stecken Sie den METER (46) auf die UPRIGHT (4) und sichern Sie dies mit SOCKET HEAD BOLTS(M8x25mm) (92) und LOCK WASHERS(M8) (108).

ZUSAMMENBAU

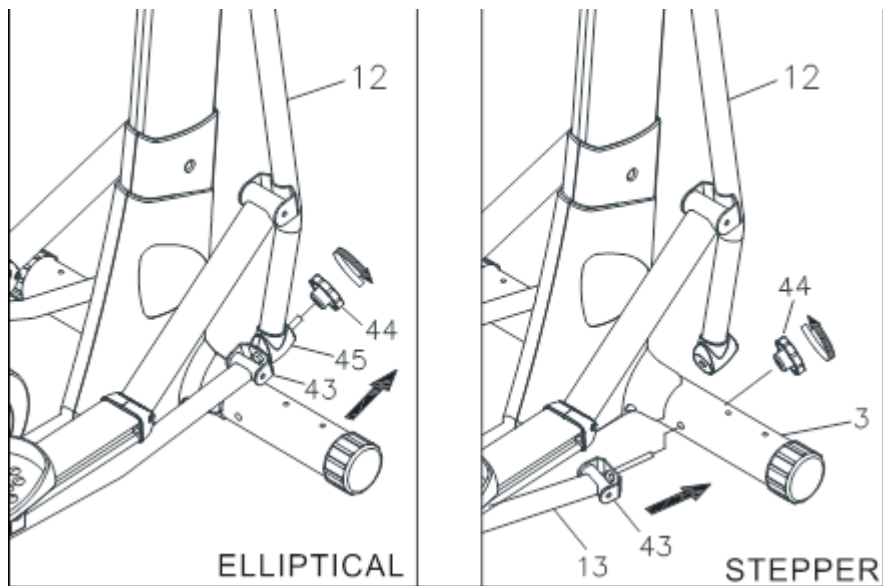
Schritt 4



1. Die RIGHT HANDLEBAR(10) und die LEFT HANDLEBAR(9) sind mit „L“ und „R“ markiert. Schieben Sie die HANDLEBAR SLEEVE (48) in die RIGHT HANDLEBAR (10). Stecken Sie die RIGHT HANDLEBAR(10) auf den RIGHT PIVOTING ARM (12). Befestigen Sie dies mit den SOCKET HEAD BOLTS(M6x35mm) (90) und NYLOCK NUTS(M6) (102). Die Schrauben müssen durch den RIGHT PIVOTING ARM und die RIGHT HANDLEBAR befestigt werden. Schieben Sie die HANDLEBAR SLEEVE(48) herunter um die Schrauben der RIGHT HANDLEBAR (10) zu umhüllen. Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.
2. Setzen Sie die MOUNTING BRACKET (61) auf die UPRIGHT (4) und sichern Sie dies mit ROUND HEAD BOLTS(M5x12mm) (86). Platzieren Sie den WATER BOTTLE (62) auf der MOUNTING BRACKET (61)
3. Dem Paket ist eine Silikonflasche beigelegt. Schmieren Sie vorsichtig ein wenig auf die innere Oberseite und Unterseite der Aluminium Gleitschiene. Drehen Sie nun langsam die Pedalarms, sodass sich das Silikon gleichmäßig verteilt.
4. Verbinden Sie den ADAPTER (77) mit der Vorrichtung auf dem MAIN FRAME (1) und stecken Sie den ADAPTER (77) in eine Stromquelle.

ZUSAMMENBAU

Schritt 5



Hinweis:

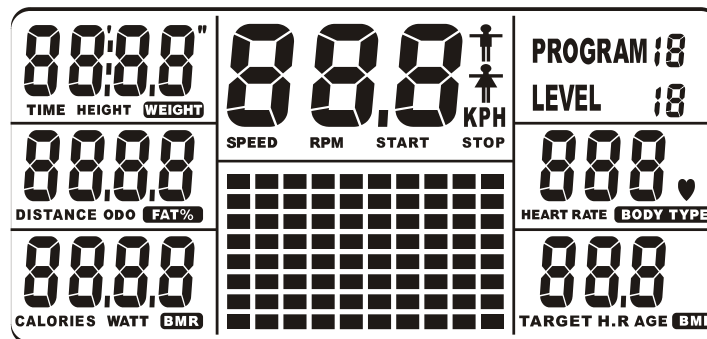
Das Gerät kann sowohl als Stepper als auch als Ellipsentrainer benutzt werden.

Ellipsenmodus: Verbinden Sie die LINKAGE CONNECTORS(43) mit den CONNECTORS(45) an den PIVOT ARMS (11,12).

Stepper Modus: Verbinden Sie die LINKAGE CONNECTORS(43) an dem FRONT STABILIZER(3).

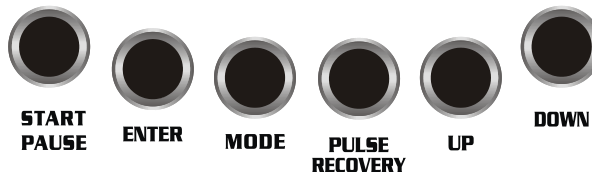
ACHTUNG: Sichern Sie dies immer mit dem LOCKING KNOB (44) bevor Sie mit dem Training beginnen.

COMPUTERFUNKTIONEN



- | | | | | | | |
|---|--------------|----|--------------|----|-----|--------|
| 1 | MANUAL | 7 | RANDOM | 13 | U 1 | USER 1 |
| 2 | ROLLING | 8 | FAT | 14 | U 2 | USER 2 |
| 3 | VALLEY | 9 | T.H.R. | 15 | U 3 | USER 3 |
| 4 | FAT BURN | 10 | 60% MAX H.R. | 16 | U 4 | USER 4 |
| 5 | RAMP | 11 | 75% MAX H.R. | | | |
| 6 | FITNESS TEST | 12 | 85% MAX H.R. | | | |

HOLD TO RESET



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

Program List

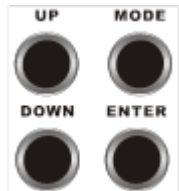
①  MANUAL	⑦  RANDOM	⑬ U 1 USER 1
②  ROLLING	⑧ FAT BODY FAT	⑭ U 2 USER 2
③  VALLEY	⑨  T.H.R.	⑮ U 3 USER 3
④  FAT BURN	⑩  60% MAX H.R.	⑯ U 4 USER 4
⑤  RAMP	⑪  75% MAX H.R.	
⑥  FITNESS TEST	⑫  85% MAX H.R.	

P1 MANUAL PROGRAM	P2 ROLLING PROGRAM	P3 VALLEY PROGRAM	P4 FAT BURN PROGRAM
P5 RAMP PROGRAM	P6 FITNESS TEST PROGRAM	P7 RANDOM PROGRAM	P8 BODY FAT PROGRAM
P9 TARGET H.R. PROGRAM	P10 60% H.R.C. PROGRAM	P11 75% H.R.C. PROGRAM	P12 85% H.R.C. PROGRAM
P13 USER 1 MODE PROGRAM	P14 USER 2 MODE PROGRAM	P15 USER 3 MODE PROGRAM	P16 USER 4 MODE PROGRAM

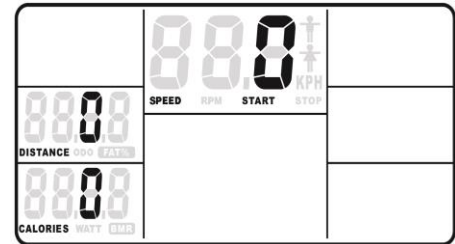
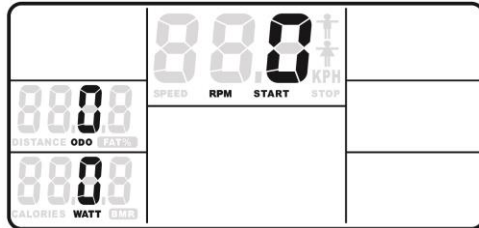
HOLD TO RESET  START PAUSE	a. Drücken Sie START/PAUSE um mit dem Training zu beginnen b. Drücken Sie START/PAUSE um das Training zu stoppen/Pausieren. Die Daten auf dem Display Stoppen . c. Drücken Sie START/PAUSE um das Training wieder aufzunehmen. d. HOLD TO RESET Funktion: Drücken Sie erneut START/PAUSE, alle Daten werden auf 0 gesetzt und das Training kann von vorne beginnen
ENTER 	Drücken Sie ENTER um ein Programm auszuwählen (PROGRAM, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER, TARGET H.R. und TORQUE/RESISTANCE LEVEL in each time interval)
UP 	Drücken Sie UP um den Widerstand des Programmes zu erhöhen (PROGRAM, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER, TARGET H.R. und TORQUE/RESISTANCE LEVEL in each time interval)
DOWN 	Drücken Sie DOWN um den Widerstand des Programmes zu senken (PROGRAM, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER, TARGET H.R. und TORQUE/RESISTANCE LEVEL in each time interval)

COMPUTERFUNKTIONEN

MODE



Während des Trainings (nachdem **START/PAUSE** – Taste gedrückt wurde) kann der Benutzer **MODE** drücken um die **Geschwindigkeit, Entfernung und Kalorien** oder **RPM, ODO und WATT** zu wählen.



RPM, ODO, WATT SPEED, DISTANCE, CAL. wird zeitgleich angezeigt

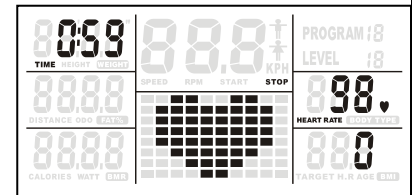
DISTANCE und ODO (ODOMETER) Information:

- **DISTANCE:**
 - a. Zeigt die Distance von 0 bis 999 km/Mile an.
 - b. Drücken Sie **START/PAUSE**, **DISTANCE** wird gemessen. Drücken Sie erneut **START/PAUSE** und die **DISTANCE** Messung stoppt.
 - c. Drücken Sie **START/PAUSE** um das Programm wieder aufzunehmen und die **DISTANCE** wird bis zum Trainingsende weitergemessen.
 - d. Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus.
- **ODO (ODOMETER):** Die Funktion **ODO** und **DISTANCE** sind ähnlich. Um den Computer zu resetten drücken Sie die Tasten UP, DOWN, ENTER Und Mode zeitgleich.

PULSE RECOVERY

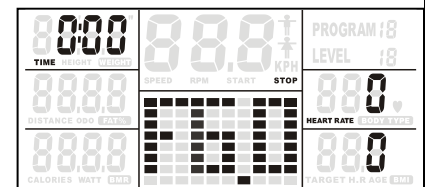


- a. **PULSE RECOVERY** misst Ihren Puls während des Trainings.
- b. Der Computer zeigt den Puls für 60 Sekunden und generiert einen Wert. F1.0 ist gut; F6.0 ist schlecht
- c. Die Anzeige sollte nur als Vergleich zwischen den Trainingseinheiten verwendet werden. Es wird empfohlen, dies direkt nach jeder Aerobic-Übungen zu verwenden
- d. Ihr Puls wird wenige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt.

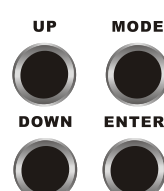


Hinweis:

Wenn Sie keine Handpulssensoren an den Griffen haben zeigt Ihnen der Monitor "0" an. Der Computer fängt dann an zu Piepen um ein Signal zu empfangen. Drücken Sie in diesem Fall eine beliebige Taste um dies zu stoppen.



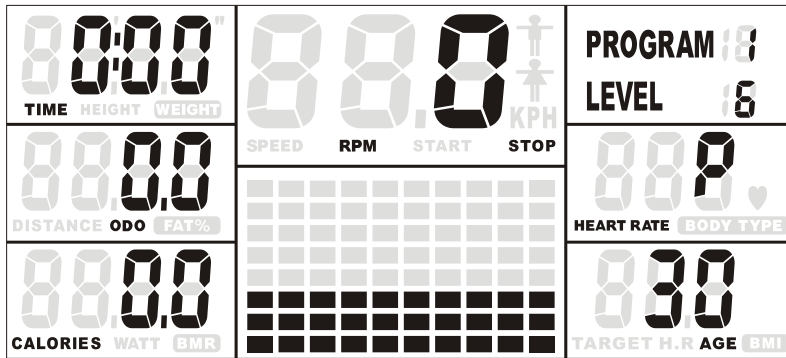
COMPUTERFUNKTIONEN

	PROGRAM: - Das Gerät hat 16 Programme - Diese werden wie folgt angezeigt: P1 ~ P16 - Das ausgewählte Programm wird während des Trainings angezeigt LEVEL: - Die Schwierigkeitsstufe wird während des Trainings angezeigt
	TIME: - Die Zeit wird durchgehend angezeigt. Diese zählt von 0:00 – 99:59 Minuten - Count Down: Wenn Sie dies eingestellt haben, zählt die Konsole nach unten auf 0:00 HEIGHT: - Display range: 110 ~ 250cm; 0.5 cm increment / 3'08" ~ 8' 00"; 1 Das Gerät ist nicht für Kinder zugelassen WEIGHT: - Display range: 10 ~ 200KG; 0.2 KG increment / 23 ~ 440 LBS; 0.5 LBS
	DISTANCE: - Count Up: Wenn keine zu erreichende Distanz eingegeben wurde, misst der Computer von 0 bis 999 km/Meile - Count Down: Wenn Sie dies eingestellt haben, zählt die Konsole nach unten auf 0:00 - Während des Trainings (nach Start / Pause-Taste), könnte der Benutzer die MODE-Taste drücken um DISTANCE oder ODO auszuwählen.
	ODO: - Die Funktionen ODO und DISTANCE sind ähnlich. Der Unterschied RESET INFO. , DISTANCE & ODO: RESET INFO der DISTANCE: Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus. Die DISTANCE wird ab dem weiteren Training wieder aufgenommen. RESET INFO. der ODO: Um ODO's Werte neu zu starten, drücken Sie UP, MODE, DOWN und ENTER gleichzeitig.  FAT%: - Während des BODY FAT TEST, wird das Ergebnis in Prozent angegeben BODY FAT PROGRAM (P8) - Ihr Körperfettanteil ist einfach der Prozentsatz des Fettes den Ihr Körper enthält

COMPUTERFUNKTIONEN

	CALORIES: ● Count Up: Wenn das Kalorienziel nicht ausgewählt wurde, misst diese die Kalorien die Ihr Körper während des Trainings verbrennt ● Count Down: Wenn Sie die Präferenzwert von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer bis diese erreicht sind BMR: ● Während des BODY FAT TEST, wird das Ergebnis wie folgt angezeigt: BMR in BODY FAT PROGRAM (P8) ● BMR (BASAL METABOLIC RATE) ist der Wert des Kalorienverbrauches im Ruhezustand ● WATT: Zeigt die aktuellen Watt Werte des Trainings an
	TARGET H.R.: ● Display Anzeige: <u>60 ~ 220 BPM (Herzschlag pro Minute)</u> AGE: ● Display Anzeige: <u>10 ~ 99 Jahre</u> BMI: ● Während des BODY FAT TEST, wird das Ergebnis in diesem Wert angezeigt BMI in BODY FAT PROGRAM (P8) ● BMI (BODY MASS INDEX) ist eine Größe/Gewicht Formel. . Aus dem Wert des BMI, können Sie sehen, ob Sie untergewichtig sind, normales Gewicht, übergewichtig oder fettleibig sind.
	HEART RATE: ● Sie müssen den Lenker mit beiden Händen auf den Pulssensoren halten. Ihr Puls wird wenige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt. ● Wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Pulssensoren haben schaltet sich die Pulsmessung aus. Legen Sie Ihre Hände auf die Pulsmessung um diese wieder einzuschalten. BODY TYPE: ● Während des BODY FAT TEST, wird das Ergebnis in diesem Wert angezeigt BODY TYPE in BODY FAT PROGRAM (P8)

COMPUTERFUNKTIONEN



1 Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten

- Vergewissern Sie sich das der Netzstecker eingesteckt ist
- Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten. Nach wenigen Sekunden ertönt ein Piep Ton und der Computer ist bereit.

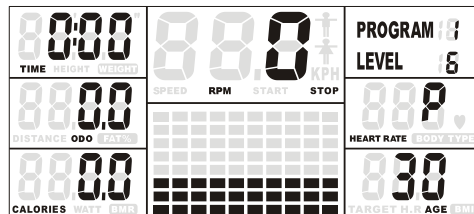
2 "HOLD TO RESET" Knopf

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Drücken Sie erneut **START/PAUSE** für einige Sekunden, alle Daten werden zurückgesetzt und der Computer startet von vorne.



POWER ON status

3 Manuelles Programm (P1)

A. Auswahl des Hauptprogramms (P1)

ENTER Knopf:

Wenn der Power Knopf gedrückt wird erscheint das Manual Programm. Drücken Sie **ENTER** um mit dem **MANUAL PROGRAM (P1)** zu starten.

oder

- START/PAUSE** Knopf:
Drücken Sie **START/PAUSE** um das Programm zu pausieren.
- UP** oder **DOWN** Knopf:
Drücken Sie **den UP** oder **DOWN** Knopf um die Programme auszuwählen
- ENTER** Knopf:
Drücken Sie **ENTER** um mit dem Programm zu starten

COMPUTERFUNKTIONEN

B. Einstellung von TIME und DISTANCE

Einstellung der Zeit:

UP oder DOWN Knopf:



- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P1)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Zeit einzustellen (**1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**)

Hinweis für TIME:

- Count Up: Wenn die Zeit nicht angegeben wurde: **TIME** zählt von 0:00 bis Maximum 99:59 Minuten
- Count Down: Wenn Sie eine Zeit angegeben haben, zählt der Computer bis 0:00 runter.

Einstellung der Distance:

Drücken Sie **ENTER** und dann **UP** oder **DOWN**:



- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P1)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **ENTER** und die **DISTANCE** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Distance einzustellen (**1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT**)

Hinweis für DISTANCE:

- Count Up: Wenn keine zu erreichende Distanz eingegeben wurde misst der Computer von
- 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: Wenn Sie dies eingestellt haben, zählt die Konsole nach unten auf 0:00

COMPUTERFUNKTIONEN

C. Einstellung der CALORIES und AGE

1. ENTER und dann UP oder DOWN:



- Drücken Sie die Enter Taste um TIME oder DISTANCE zu bestätigen.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste, um die gewünschten KALORIEN einzustellen (10 bis 9990 KCAL; 10 KCAL)

Hinweis für CALORIES:

- Count Up: Wenn das Kalorienziel nicht ausgewählt wurde, misst diese die Kalorien die Ihr Körper während des Trainings verbrennt
- Count Down: Wenn Sie die Präferenzwert von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer bis diese erreicht sind

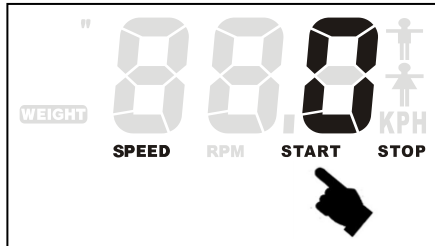
2. ENTER button and then UP or DOWN button:



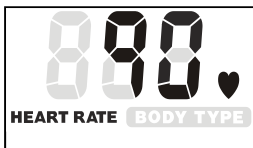
- Drücken Sie ENTER, um den Kalorien Wert zu bestätigen und geben Sie Ihr Alter ein.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste um ihr Alter einzugeben (**10-99 Jahre**)

D. Beginn des Trainings

START/ PAUSE: Drücken Sie **START/ PAUSE** um mit dem Training zu beginnen. "START" wird Ihnen auf dem Computer angezeigt.

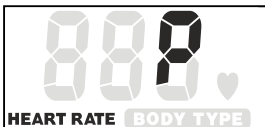


E. Während des Trainings wird der HEART RATE angezeigt



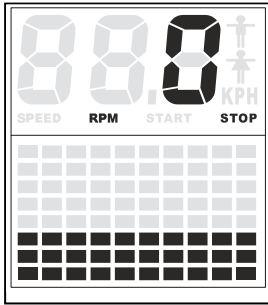
Hinweis für HEART RATE:

- You must place both of your hands on the **Pulse Sensors** located on the **Seat Handlebar**. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed
- Sie müssen den Lenker mit beiden Händen auf den Pulssensoren halten. Ihr Puls wird wenige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt
- Wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Pulssensoren haben schaltet sich die Pulsmessung aus. Legen Sie Ihre Hände auf die Pulsmessung um diese wieder einzuschalten.



COMPUTERFUNKTIONEN

F. Während des Trainings können die Programme geändert werden



UP oder **DOWN**: Sie können die Programme jederzeit durch drücken dieser Tasten ändern (von 1 bis 16 Levels)

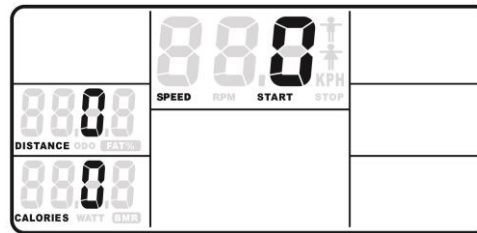
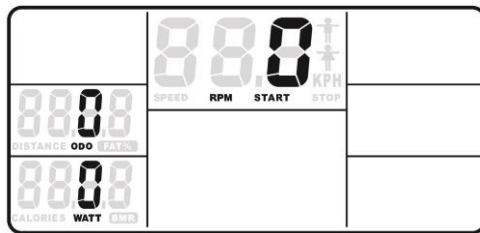
G. Während des Trainings wird die Zielherzfrequenz angezeigt



- Zur Überprüfung des Herz-Kreislauf Zustands berechnet der Computer anhand Ihrer Angaben die entsprechende Zielherzfrequenz
- Die Zielherzfrequenz entspricht 85% der maximalen Herzfrequenz.

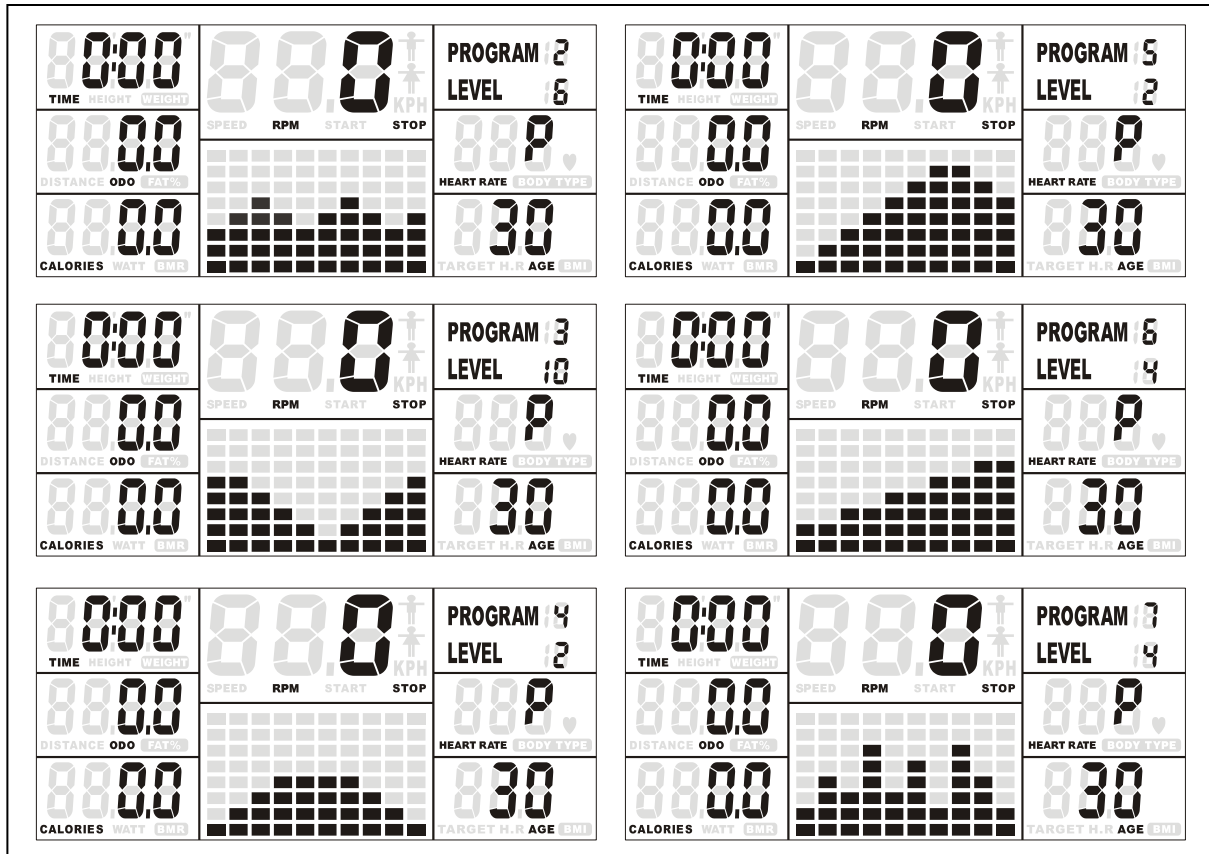
H. Während des Trainings wird SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, ODO (ODOMETER) und WATT angezeigt

Drücken Sie während des Trainings **START/PAUSE**) und **MODE** um die Eingaben SPEED, DISTANCE und CALORIES, oder RPM, ODO (Odometer) und WATT zu ändern.



RPM, ODO, WATT, SPEED, DISTANCE, CAL. wird zeitgleich angezeigt

COMPUTERFUNKTIONEN



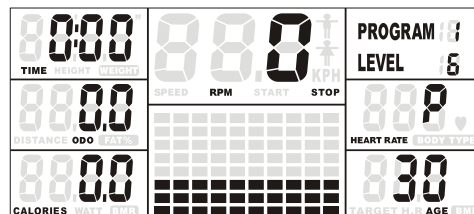
1 Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten

- Vergewissern Sie sich das der Netzstecker eingesteckt ist
- Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten. Nach wenigen Sekunden ertönt ein Piep Ton und der Computer ist bereit.

2 "HOLD TO RESET" Knopf



Drücken Sie erneut **START/PAUSE** für einige Sekunden, alle Daten werden zurückgesetzt und der Computer startet von vorne.



POWER ON status

COMPUTERFUNKTIONEN

3 Programmauswahl PROGRAM (P2~P7)

A. PROGRAMMEINSTELLUNG (P2~P7)

a. START/PAUSE:

Falls Sie bereits ein Programm ausgewählt haben drücken Sie **START/PAUSE** um das Programm zu stoppen.

b. UP oder DOWN:

Drücken Sie **UP** or **DOWN** button to select **PROGRAM (P2 ~ P7)**

c. ENTER button:

Press **ENTER** button to confirm and enter **PROGRAM (P2 ~ P7)**

B. LÖSCHEN DER TIME ODER DISTANCE

Einstellung der TIME:

UP or **DOWN** button:



- c. Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P2-7)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- d. Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Zeit einzustellen (**1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**)

Hinweis für TIME:

- Count Up: Wenn die Zeit nicht angegeben wurde: **TIME** zählt von 0:00 bis maximum 99:59 Minuten
- Count Down: Wenn Sie eine Zeit angegeben haben, zählt der Computer bis 0:00 runter.

Einstellung der DISTANCE:

ENTER button and then **UP** or **DOWN** button:



- a. Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P2-7)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- b. Drücken Sie **ENTER** und die **DISTANCE** Funktion blinkt auf "0:00"
- c. Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Distance einzustellen (**1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT**)

Hinweis für DISTANCE:

- Count Up: Wenn keine zu erreichende Distanz eingegeben wurde misst der Computer von 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: Wenn Sie dies eingestellt haben, zählt die Konsole nach unten unten auf 0:00

COMPUTERFUNKTIONEN

3. ENTER und dann UP oder DOWN:



- Drücken Sie die Enter Taste um TIME oder DISTANCE zu bestätigen.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste, um die gewünschten KALORIEN einzustellen (10 bis 9990 KCAL; 10 KCAL)

NOTE for CALORIES:

- Count Up: Wenn das Kalorienziel nicht ausgewählt wurde, misst diese die Kalorien die Ihr Körper während des Trainings verbrennt
- Count Down: Wenn Sie die Präferenzwert von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer bis diese erreicht sind

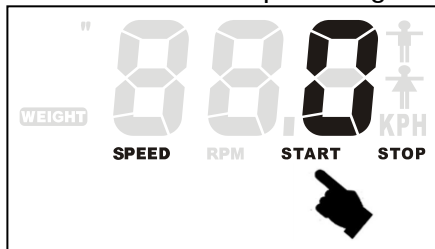
4. ENTER button and then UP or DOWN button:



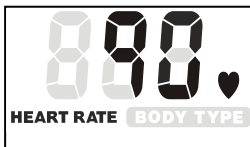
- Drücken Sie ENTER, um den Kalorien Wert zu bestätigen und geben Sie Ihr Alter ein.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste um ihr Alter einzugeben (**10-99 Jahre**)

D. BEGINN DES TRAININGS

START/ PAUSE: Drücken Sie **START/ PAUSE** um mit dem Training zu beginnen. "START" wird Ihnen auf dem Computer angezeigt.

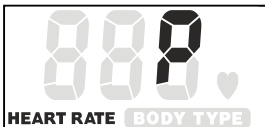


E. Während des Trainings wird der HEART RATE angezeigt



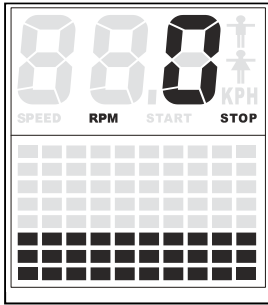
NOTE for HEART RATE:

- Sie müssen den Lenker mit beiden Händen auf den Pulssensoren halten. Ihr Puls wird wenige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt
- Wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Pulssensoren haben schaltet sich die Pulsmessung aus. Legen Sie Ihre Hände auf die Pulsmessung um diese wieder einzuschalten.



COMPUTERFUNKTIONEN

F. Während des Trainings können die Programme geändert werden



UP oder **DOWN**: Sie können die Programme jederzeit durch drücken dieser Tasten ändern (von 1 bis 16 Levels)

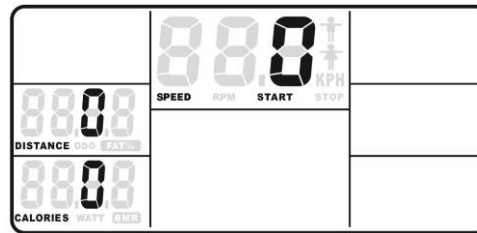
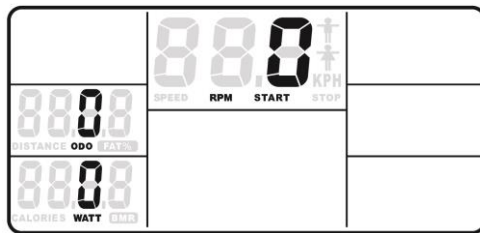
G. Während des Trainings wird die Zielherzfrequenz angezeigt



- Zur Überprüfung des Herz-Kreislauf Zustands berechnet der Computer anhand Ihrer Angaben die entsprechende Zielherzfrequenz
- Die Zielherzfrequenz entspricht 85% der maximalen Herzfrequenz.

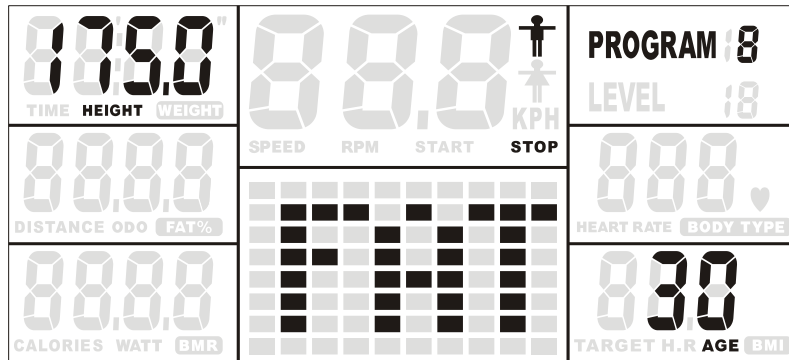
H. Während des Trainings wird SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, ODO (ODOMETER) und WATT angezeigt

Drücken Sie während des Trainings **START/PAUSE**) und **MODE** um die Eingaben SPEED, DISTANCE und CALORIES, oder RPM, ODO (Odometer) und WATT zu ändern.



RPM, ODO, WATT, SPEED, DISTANCE, CAL. wird zeitgleich angezeigt

COMPUTERFUNKTIONEN



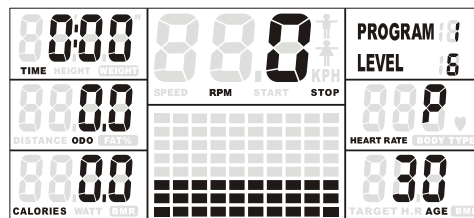
1 Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten

- Vergewissern Sie sich das der Netzstecker eingesteckt ist
- Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten. Nach wenigen Sekunden ertönt ein Piep Ton und der Computer ist bereit.

2 "HOLD TO RESET" Knopf



Drücken Sie erneut **START/PAUSE** für einige Sekunden, alle Daten werden zurückgesetzt und der Computer startet von vorne.



POWER ON status

A. AUSWAHL DES BODY FAT PROGRAM (P8)

a. **START/PAUSE:**

Falls Sie ein Programm gestartet haben drücken Sie **START/PAUSE** um das Programm zu stoppen

b. **UP** oder **DOWN:**

Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um das **BODY FAT PROGRAM (P8)** auszuwählen

c. **ENTER:**

Drücken Sie **ENTER** um das Programm zu starten

COMPUTERFUNKTIONEN

1. UP oder DOWN:



Nachdem Sie Enter gedrückt haben erscheint dieses Symbol "♂". Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um Ihr Geschlecht einzugeben.

2. ENTER und dann UP oder DOWN:



- Drücken Sie **ENTER** um Ihr Geschlecht zu bestätigen und Mode um Ihre Größe einzustellen
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um Ihre Größe einzustellen (**110 ~ 250CM**)

3. ENTER und UP oder DOWN:



- Drücken Sie **ENTER** um Ihre Größe zu bestätigen und Mode um Ihr Gewicht einzustellen
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um Ihr Gewicht einzustellen (**10 ~ 200KG; 0.2 KG**)

1. ENTER und UP oder DOWN:



- Drücken Sie **ENTER** um Ihr Gewicht zu bestätigen und Mode um Ihr Alter einzustellen
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um Ihr Alter einzustellen (**10 TO 99 YEARS**)

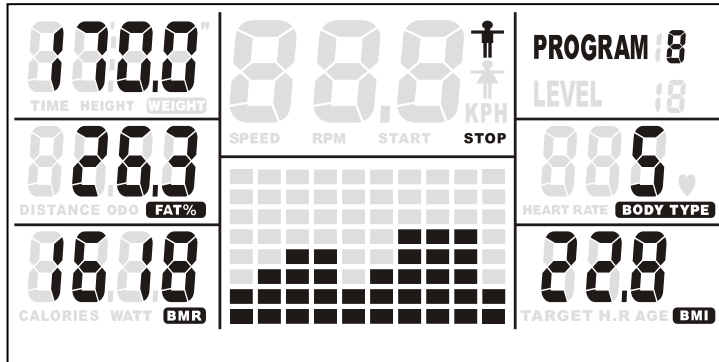
C. BODY FAT BERECHNEN

START/ PAUSE:

Drücken Sie **START/ PAUSE** um Ihren Körperfett Anteil zu messen. Die Testzeit dauert ca. 10 Sekunden, bitte die nächste Seite lesen damit Sie die Bedeutung des Ergebnisses verstehen

COMPUTERFUNKTIONEN

D. BODY FAT INFORMATIONEN



Die Abbildung auf der linken Seite ist nur ein Beispiel um zu zeigen, wie das Ergebnis aussehen soll, unterschiedliche Körperfettzustände sind von Zeit und aktuellen Gesundheitszustand des Benutzers abhängig.

1. BMI (BODY MASS INDEX):

THE RESULT	THE VALUE OF BMI
Untergewicht	Unter 20 (19 für Frauen)
Normalgewicht	Zwischen 20 und 24.99
Übergewicht	Zwischen 25 und 29.99
Fettleibigkeit 1	Zwischen 30 und 34.99
Fettleibigkeit 2	Zwischen 35 und 39.99
Sehr Fettleibig	40 und drüber

BMI conclusion very slightly according to gender. Here is a general summary of weight-status based on BMI

2. BMR (BASAL METABOLIC RATE):

Basale metabolische Rate ist die Rate, mit der der Körper Kalorien verbrennt während normalen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. BMR ist der größte Faktor um den Gesamtumsatz zu bestimmen und wie viele Kalorien Sie benötigen um Ihr Gewicht zu halten oder zu reduzieren.

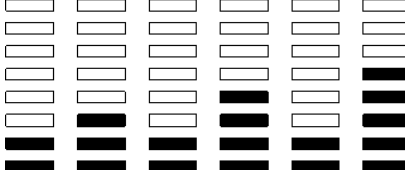
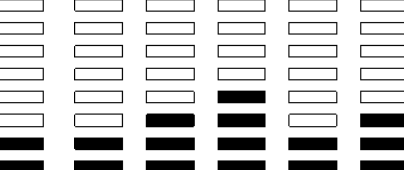
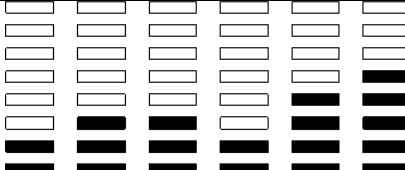
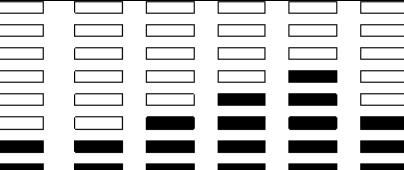
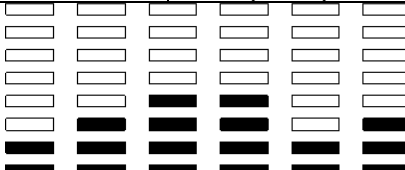
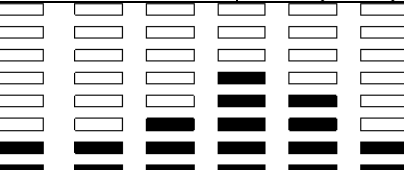
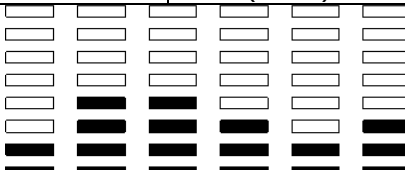
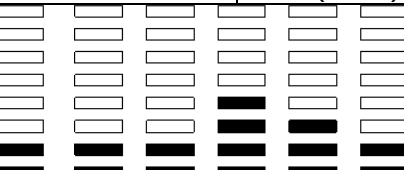
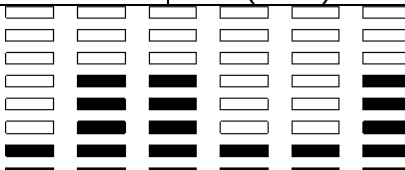
Um Gewicht zu verlieren, sollten Sie versuchen, weniger Kalorien zu essen, als Sie benötigen.

3. BODY FAT%:

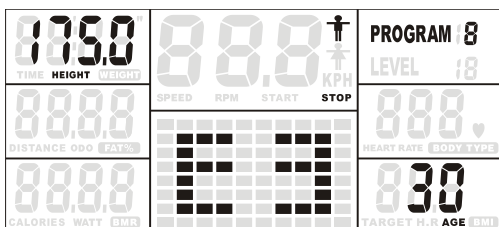
Der Körperfettanteil ist einfach der Anteil von Fett der Ihr Körper enthält. Wenn Sie 150 Kilo wiegen und 10% Fett sind, bedeutet dies, dass Ihr Körper aus 15 kg Fett und 135kg magere Körpermaße, wie Knochen, Muskeln, Organgewebe, Blut besteht.

COMPUTERFUNKTIONEN

4. BODY TYPE:

Type 1	5% ~ 9% (fat %)	Underweig ht	Type 2	10% ~ 14% (fat %)	Slim Class 1
					
Type 3	15% ~ 19% (fat %)	Slim Class 2	Type 4	20% ~ 24% (fat %)	Slim Class 3
					
Type 5	25% ~ 29% (fat %)	Standard	Type 6	30% ~ 34% (fat %)	Overweigh t
					
Type 7	35% ~ 39% (fat %)	Obese Class 1	Type 8	40% ~ 44% (fat %)	Obese Class 2
					
Type 9	45% ~ 50% (fat %)	Extreme Obesity			
					

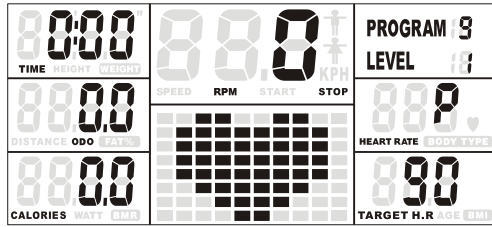
5. ERROR INFORMATION:



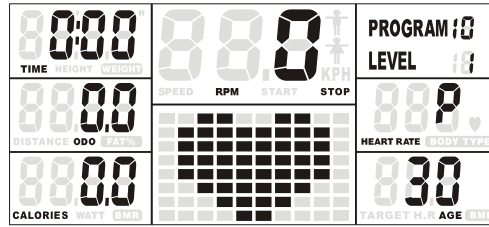
Wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Pulssensoren platzieren, werden die Pulssensoren nicht in der Lage sein, die Signale aufzunehmen. Der Computer würde dann eine Fehlermeldung "E3" anzeigen.

COMPUTERFUNKTIONEN

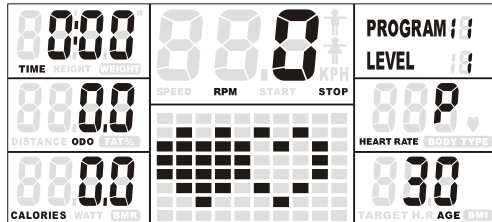
T.H.R.



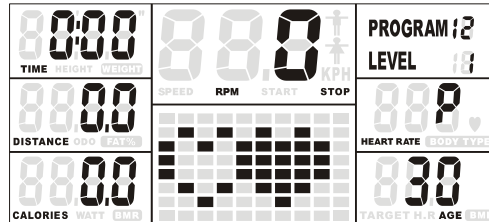
60% H.R.C.



75% H.R.C.



85% H.R.C.



1 Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten

- Vergewissern Sie sich das der Netzstecker eingesteckt ist
- Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten. Nach wenigen Sekunden ertönt ein Piep Ton und der Computer ist bereit.

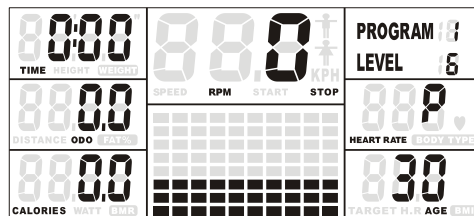
2 "HOLD TO RESET" Knopf

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Drücken Sie erneut **START/PAUSE** für einige Sekunden, alle Daten werden zurückgesetzt und der Computer startet von vorne.



POWER ON status

3 Normal way to operate H.R.C. PROGRAM (P9~P12)

A. AUSWAHL DES H.R.C. PROGRAMMS (P9~P12)

a. **START/PAUSE:**

Falls Sie ein Programm gestartet haben drücken Sie **START/PAUSE** um das Programm zu stoppen

d. **UP** oder **DOWN:**

Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um das **BODY FAT PROGRAM (P8)** auszuwählen

e. **ENTER:**

Drücken Sie **ENTER** um das Programm zu starten

COMPUTERFUNKTIONEN

Einstellung der TIME:

UP or DOWN button:



- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P9-12)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Zeit einzustellen (**1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**)

Hinweis für TIME:

- Count Up: Wenn die Zeit nicht angegeben wurde: **TIME** zählt von 0:00 bis Maximum 99:59 Minuten
- Count Down: Wenn Sie eine Zeit angegeben haben, zählt der Computer bis 0:00 runter.

Einstellung der DISTANCE:

ENTER button and then **UP** or **DOWN** button:



- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P9-12)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **ENTER** und die **DISTANCE** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Distance einzustellen (**1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT**)

Hinweis für DISTANCE:

- Count Up: Wenn keine zu erreichende Distanz eingegeben wurde misst der Computer von
- 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: Wenn Sie dies eingestellt haben, zählt die Konsole nach unten unten auf 0:00

C. EINSTELLUNG DER CALORIES

ENTER und **UP** oder **DOWN**:



- Drücken Sie die Enter Taste um TIME oder DISTANCE zu bestätigen.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste, um die gewünschten KALORIEN einzustellen (10 bis 9990 KCAL; 10 KCAL)

Hinweis für CALORIES:

- Count Up: Wenn das Kalorienziel nicht ausgewählt wurde, misst diese die Kalorien die Ihr Körper während des Trainings verbrennt
- Count Down: Wenn Sie die Präferenzwert von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer bis diese erreicht sind

COMPUTERFUNKTIONEN

AUSWAHL DES TARGET HEART RATE PROGRAMMS (P9):

ENTER und UP oder DOWN:



- Drücken Sie **ENTER** um die **CALORIES** zu bestätigen und wählen Sie **TARGET H.R.**
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Auswahl zu bestätigen **TARGET H.R. (60 ~ 220 BPM (BEATS PER MINUTE) ; 1 BPM INCREMENT)**

BEI PROGRAMM 10~12, IST DIE EINGABE DES AGE NOTWENDIG:

ENTER und UP oder DOWN:



- Drücken Sie **ENTER** um die **CALORIES** zu bestätigen und wählen Sie Ihr Alter.
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Auswahl zu bestätigen **(10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD INCREMENT)**

E. HEART RATE INFORMATION

a. ÜBERSICHT:

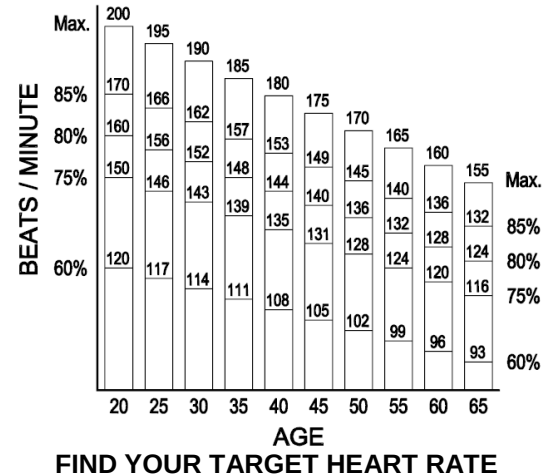
BEGINNER: 60% der maximalen Herzfrequenz; 60%

TRAINER: 75% der maximalen Herzfrequenz; 75%

: 85% der maximalen Herzfrequenz; 85%

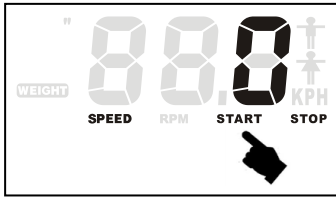
b. COMPUTER PULS

- Der Computer misst Ihren aktuellen Puls und überwacht diesen
- Wenn der Ziel Puls unterschritten wird erhöht der Computer den Widerstand



COMPUTERFUNKTIONEN

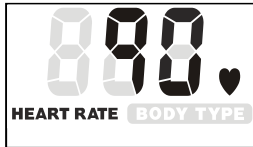
START/ PAUSE: Drücken Sie **START/ PAUSE** um mit dem Training zu beginnen.



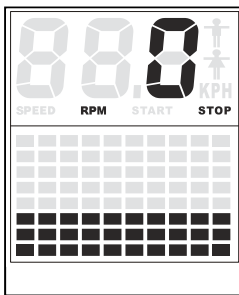
G. Während des Trainings können die Programme geändert werden

NOTE for HEART RATE:

- Sie müssen den Lenker mit beiden Händen auf den Pulssensoren halten. Ihr Puls wird etwa wenige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt
- Wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Pulssensoren haben schaltet sich die Pulsmessung aus. Legen Sie Ihre Hände auf die Pulsmessung um diese wieder einzuschalten.



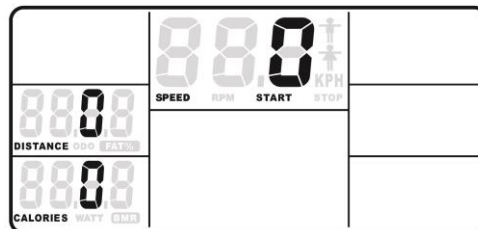
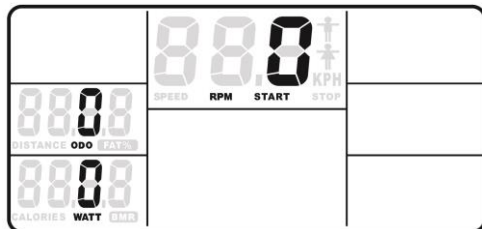
H. Während des Trainings wird die Zielherzfrequenz angezeigt



UP oder DOWN: Durch drücken dieser Tasten können Sie den Widerstand und das Level jederzeit ändern.

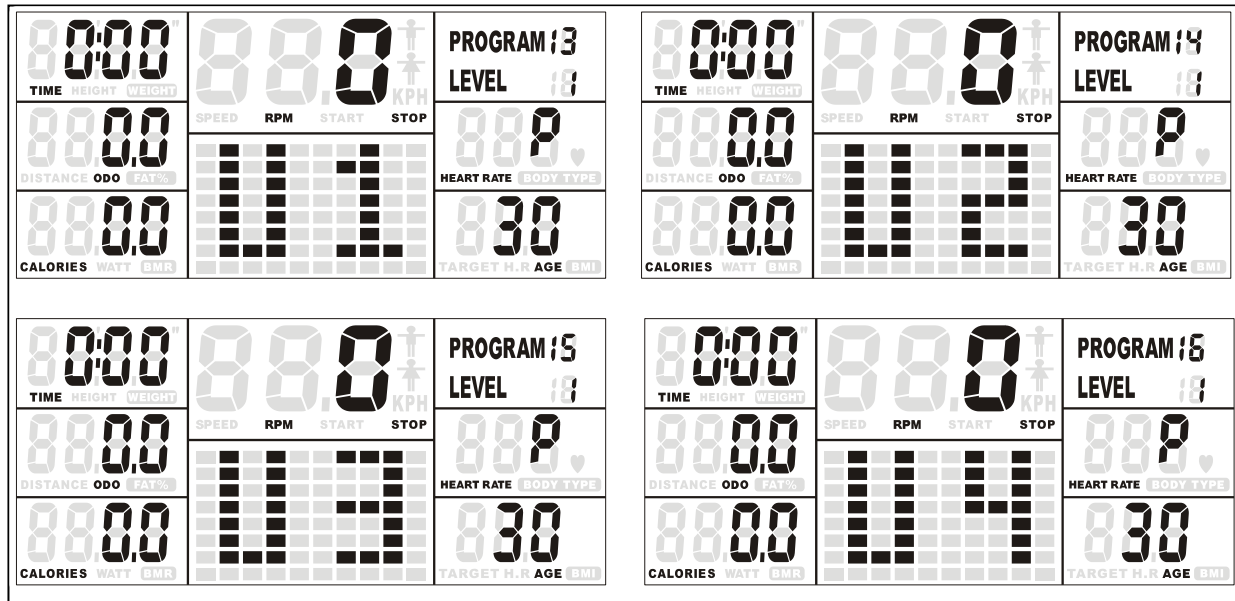
I. Während des Trainings wird SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, ODO (ODOMETER) und WATT angezeigt

Während des Trainings können Sie **MODE** drücken um **SPEED, DISTANCE und CALORIES**, oder **RPM, ODO (Odometer) und WATT** zu sehen



RPM, ODO, WATT, SPEED, DISTANCE, CAL. wird durchgehend angezeigt

COMPUTERFUNKTIONEN



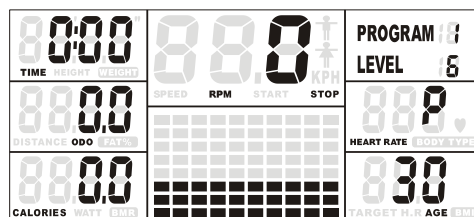
1 Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten

- Vergewissern Sie sich das der Netzstecker eingesteckt ist
- Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus
- Drücken Sie einen beliebigen Knopf des Computers oder starten Sie mit dem Training um den Computer einzuschalten. Nach wenigen Sekunden ertönt ein Piep Ton und der Computer ist bereit.

2 "HOLD TO RESET" Knopf



Drücken Sie erneut **START/PAUSE** für einige Sekunden, alle Daten werden zurückgesetzt und der Computer startet von vorne.



POWER ON status

3 Normal way to operate USER MODE PROGRAM (P13~P16)

A. AUSWAHL DER PROGRAMME (P13~P16)

Falls Sie ein Programm gestartet haben drücken Sie **START/PAUSE** um das Programm zu stoppen

f. UP oder DOWN:

Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um das **BODY FAT PROGRAM (P8)** auszuwählen

g. ENTER:

Drücken Sie **ENTER** um das Programm zu starten

COMPUTERFUNKTIONEN

Einstellung der TIME:

UP oder DOWN button:



- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P13-16)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Zeit einzustellen (**1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**)

Hinweis für TIME:

- Count Up: Wenn die Zeit nicht angegeben wurde: **TIME** zählt von 0:00 bis Maximum 99:59 Minuten
- Count Down: Wenn Sie eine Zeit angegeben haben, zählt der Computer bis 0:00 runter.

Einstellung der DISTANCE:

ENTER und UP oder DOWN:

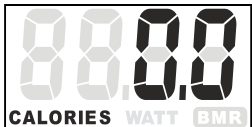


- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, befinden Sie sich in **PROGRAM (P13-16)**, die **TIME** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **ENTER** und die **DISTANCE** Funktion blinkt auf "0:00"
- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um die Distance einzustellen (**1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT**)

Hinweis für DISTANCE:

- Count Up: Wenn keine zu erreichende Distanz eingegeben wurde misst der Computer von
- 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: Wenn Sie dies eingestellt haben, zählt die Konsole nach unten unten auf 0:00

ENTER und UP oder DOWN:



- Drücken Sie die Enter Taste um TIME oder DISTANCE zu bestätigen.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste, um die gewünschten KALORIEN einzustellen (10 bis 9990 KCAL; 10 KCAL)

Hinweis für CALORIES:

- Count Up: Wenn das Kalorienziel nicht ausgewählt wurde, misst diese die Kalorien die Ihr Körper während des Trainings verbrennt
- Count Down: Wenn Sie die Präferenzwert von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer bis diese erreicht sind

COMPUTERFUNKTIONEN

5. ENTER und dann UP oder DOWN:



- Drücken Sie die Enter Taste um TIME oder DISTANCE zu bestätigen.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste, um die gewünschten KALORIEN einzustellen (10 bis 9990 KCAL; 10 KCAL)

NOTE for CALORIES:

- Count Up: Wenn das Kalorienziel nicht ausgewählt wurde, misst diese die Kalorien die Ihr Körper während des Trainings verbrennt
- Count Down: Wenn Sie die Präferenzwert von Kalorien eingestellt haben, zählt der Computer bis diese erreicht sind

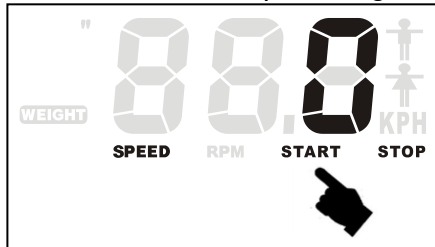
6. ENTER button and then UP or DOWN button:



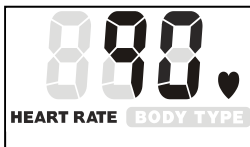
- Drücken Sie ENTER, um den Kalorien Wert zu bestätigen und geben Sie Ihr Alter ein.
- Verwenden Sie die UP oder DOWN Taste um ihr Alter einzugeben (**10-99 Jahre**)

B. BEGINN DES TRAININGS

START/ PAUSE: Drücken Sie **START/ PAUSE** um mit dem Training zu beginnen. "START" wird Ihnen auf dem Computer angezeigt.

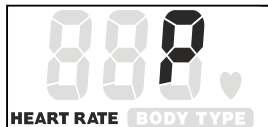


" C. Während des Trainings wird die Zielherzfrequenz angezeigt"



Hinweis für HEART RATE:

- Sie müssen den Lenker mit beiden Händen auf den Pulssensoren halten. Ihr Puls wird wenige Sekunden nach dem Herzsymbol angezeigt
- Wenn Sie Ihre Hände nicht auf den Pulssensoren haben schaltet sich die Pulsmessung aus. Legen Sie Ihre Hände auf die Pulsmessung um diese wieder einzuschalten.



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.



Kopfrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

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.

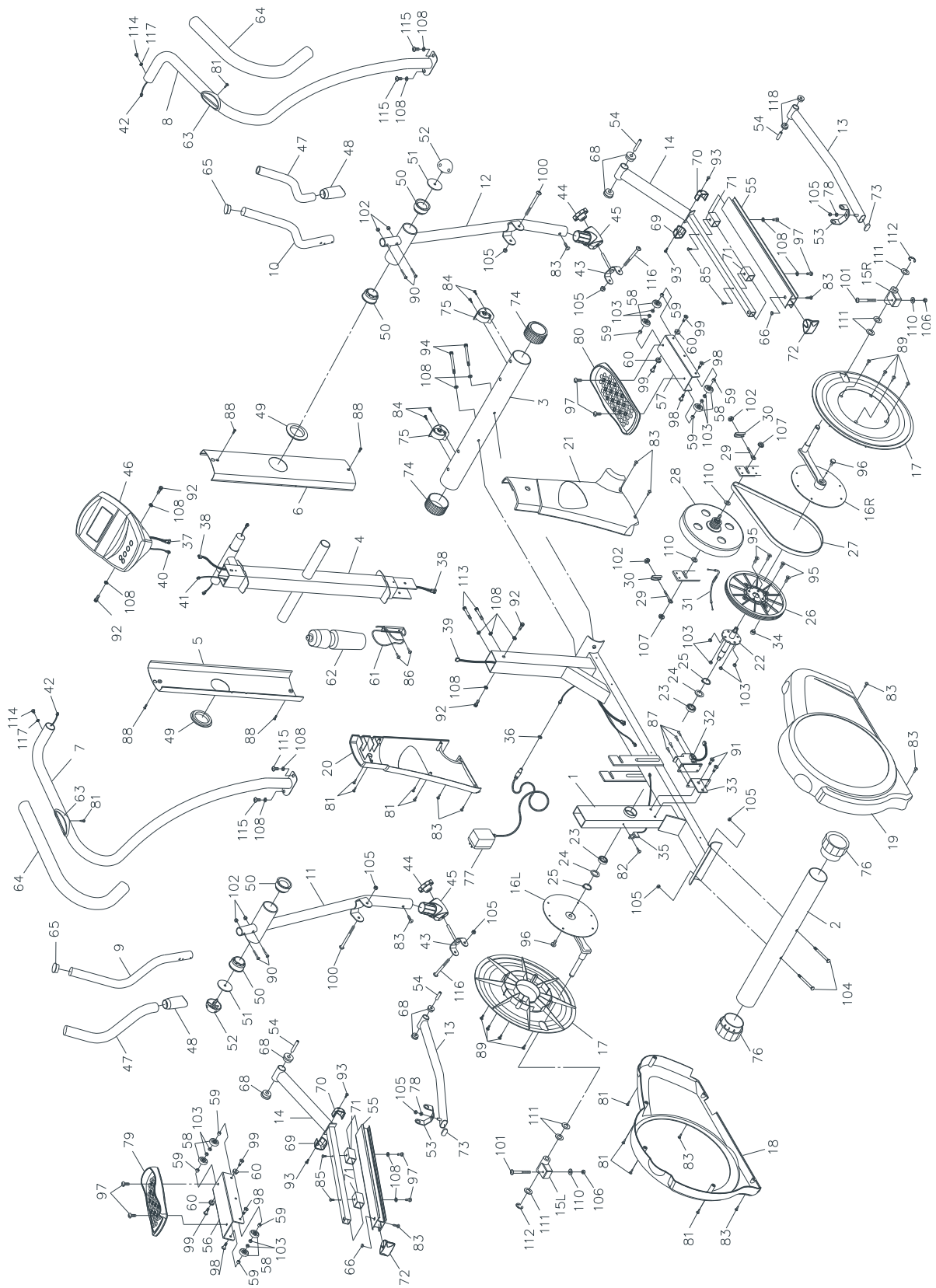


D- 41542 Dormagen

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

Internetadresse : www.asviva.de

EXPLODED DIAGRAM



PART LIST

NO.	PART NAME	QTY
1	Main Frame	1
2	Rear Stabilizer	1
3	Front Stabilizer	1
4	Upright	1
5	Left AL Upright	1
6	Right AL Upright	1
7	Left Stationary Handlebar	1
8	Right Stationary Handlebar	1
9	Left Handlebar	1
10	Right Handlebar	1
11	Left Pivoting Arm	1
12	Right Pivoting Arm	1
13	Linkage	2
14	Pedal Arm	2
15	Pedal Rail Connector	2
16	Crank	2
17	Crank Cover	2
18	Left Cover	1
19	Right Cover	1
20	Left Upright Cover	1
21	Right Upright Cover	1
22	Shaft	1
23	Bearing (6004Z)	2
24	Washer M20	2
25	C Ring 20mm	2
26	Pulley	1
27	V-Ribbed Belt	1
28	Magnetic System	1
29	Eye Bolt	2
30	Tension Bracket	2
31	Cable	1
32	Control Motor	1
33	Motor Bracket	1
34	Magnet	1
35	Sensor Wire	1
36	Plug Nut	1
37	Upper Connection Wire	1
38	Middle Connection Wire	1

NO.	PART NAME	QTY
39	Lower Connection Wire	1
40	Upper Pulse Sensor Wire	1
41	Middle Pulse Sensor Wire	1
42	Lower Pulse Sensor Wire	2
43	Linkage Connector	2
44	Locking Knob	2
45	Connector	2
46	Meter	1
47	Foam Grip	2
48	Handlebar Sleeve	2
49	Hollow Cap	2
50	Pivot Bar Bushing	4
51	Large Washer M8x60mmx3t	2
52	Securing Knob	2
53	U Bracket	2
54	Spacer ϕ 12 x ϕ 8.2x74mm	4
55	Pedal Rail	2
56	Pedal Slider (L)	1
57	Pedal Slider (R)	1
58	PU Wheel	8
59	Spacer ϕ 8x7.5mm	8
60	Spacer ϕ 8.2x ϕ 25mm	4
61	Mounting Bracket	1
62	Water Bottle	1
63	Upper Pulse Sensor Plate	2
64	Long Foam Grip	2
65	Round Plug 32mm	2
66	Crank Cap	2
68	Bushing 38.1mm	8
69	Front Rail Cap (L)	2
70	Front Rail Cap (R)	2
71	Sleeve	4
72	Rear Rail Cap	2
73	Oval Cap	2
74	Round Endcap 76mm	2
75	Moving Wheel	2
76	Leveling Cap 76mm	2
77	Adaptor	1

PART LIST

NO.	PART NAME	QTY
78	Spacer ϕ 8.2x ϕ 16mm	2
79	Left Pedal Cap	1
80	Right Pedal Cap	1
81	Screw, M4x20mm	10
82	Screw, M5x12mm	1
83	Screw, Round Head M5x18mm	11
84	Screw, M4x16mm	4
85	Screw, M4x20mm	4
86	Bolt, Round Head M5x12mm	2
87	Screw, M5x10mm	4
88	Screw, M5x20mm	4
89	Screw, M6x10mm	8
90	Bolt, Socket Head, M6x35mm	4
91	Screw, M8x16mm	2
92	Bolt, Socket Head M8x25mm	4
93	Bolt, M4x12mm	4
94	Bolt, Socket Head M8x90mm	2
95	Bolt, M8x16mm	4
96	Bolt, M8x25mm	2
97	Bolt, Round Head M8x16mm	8
98	Bolt, M8x25mm	4

NO.	PART NAME	QTY
99	Bolt, M8x30mm	4
100	Bolt, Button Head M8x90mm	2
101	Bolt, Button Head M10x85mm	2
102	Nylock Nut, M6	6
103	Nut, M8x6mm	12
104	Carriage Bolt, M8x85mm	2
105	Nylock Nut, M8	8
106	Nylock Nut, M10	2
107	Flange Nut, M10	2
108	Lock Washer M8	16
109	Screw, M5x15mm	1
110	M10 Washer	4
111	M17 Washer	6
112	E Ring (17mm)	2
113	Bolt, Socket Head M8x50mm	2
114	Bolt, Button Head M6x12mm	2
115	Bolt, Button Head M8x20mm	4
116	Bolt, Button Head M8x75mm	2
117	Lock Washer, M6	2
118	Bushing 25.4mm	4

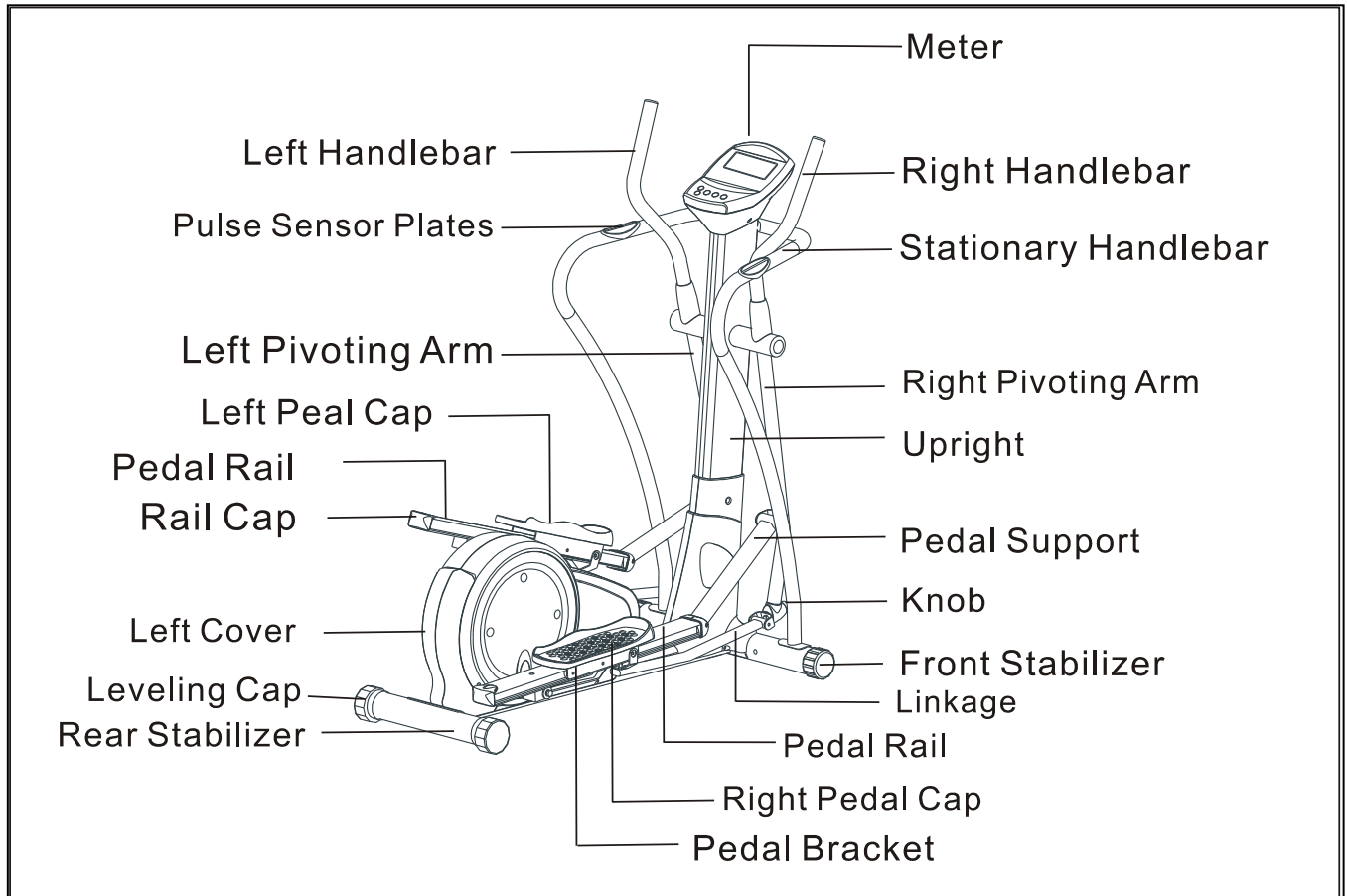
PART LIST

BEFORE YOU BEGIN

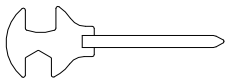
The 2 in 1 Elliptical / Stepper provides a convenient and simple method to begin your assault on getting your body in shape and achieving a happier and healthier lifestyle.

Before reading further, please review the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled.

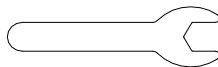
Read this manual carefully before using the 2 in 1 Elliptical / Stepper.



THE FOLLOWING TOOLS ARE INCLUDED FOR ASSEMBLY:



**MULTI WRENCH TOOL W/
PHILLIPS SCREWDRIVER**



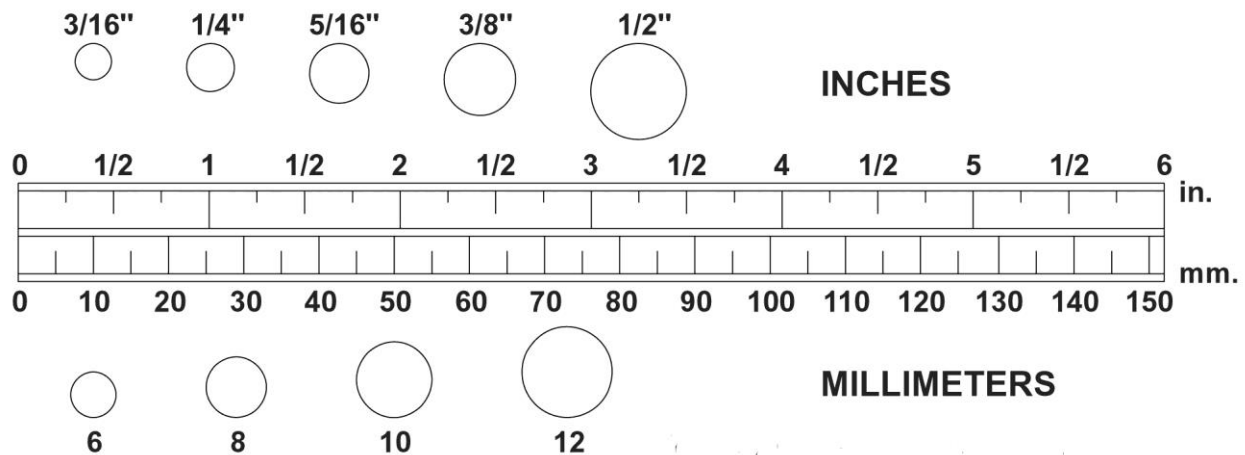
**HEX WRENCH
(10, 17mm)**



**ALLEN WRENCH
(5 & 6 mm)**

HARDWARE

This chart is provided to help identify the hardware used in the assembly process. After unpacking the unit, open the hardware bag and make sure that you have the following items:



Place washers, the end of bolts or screws on the circles to check for the correct size. Use the small scale to check the sizes of bolts and screw.

	Part No. and Description		Q'ty
	86	Bolt, Round Head (M5x12mm)	2
	90	Bolt, Socket Head (M6x35mm)	4
	92	Bolt, Socket Head (M8x25mm)	4
	94	Bolt, Socket Head (M8x90mm)	2
	113	Bolt, Socket Head (M8x50mm)	2
	97	Bolt, Round Head (M8x16mm)	4
	100	Bolt, Button Head (M8x90mm)	2
	101	Bolt, Button Head (M10x85mm)	2
	114	Bolt, Button Head (M6x12mm)	2
	115	Bolt, Button Head (M8x15mm)	4
	102	Nylock Nut (M6)	4
	105	Nylock Nut (M8)	4
	106	Nylock Nut (M10)	2
	104	Carriage Bolt (M8x85mm)	2
	110	Washer (M10)	2
	108	Lock Washer (M8)	12
	117	Lock Washer (M6)	2

ASSEMBLY INSTRUCTION

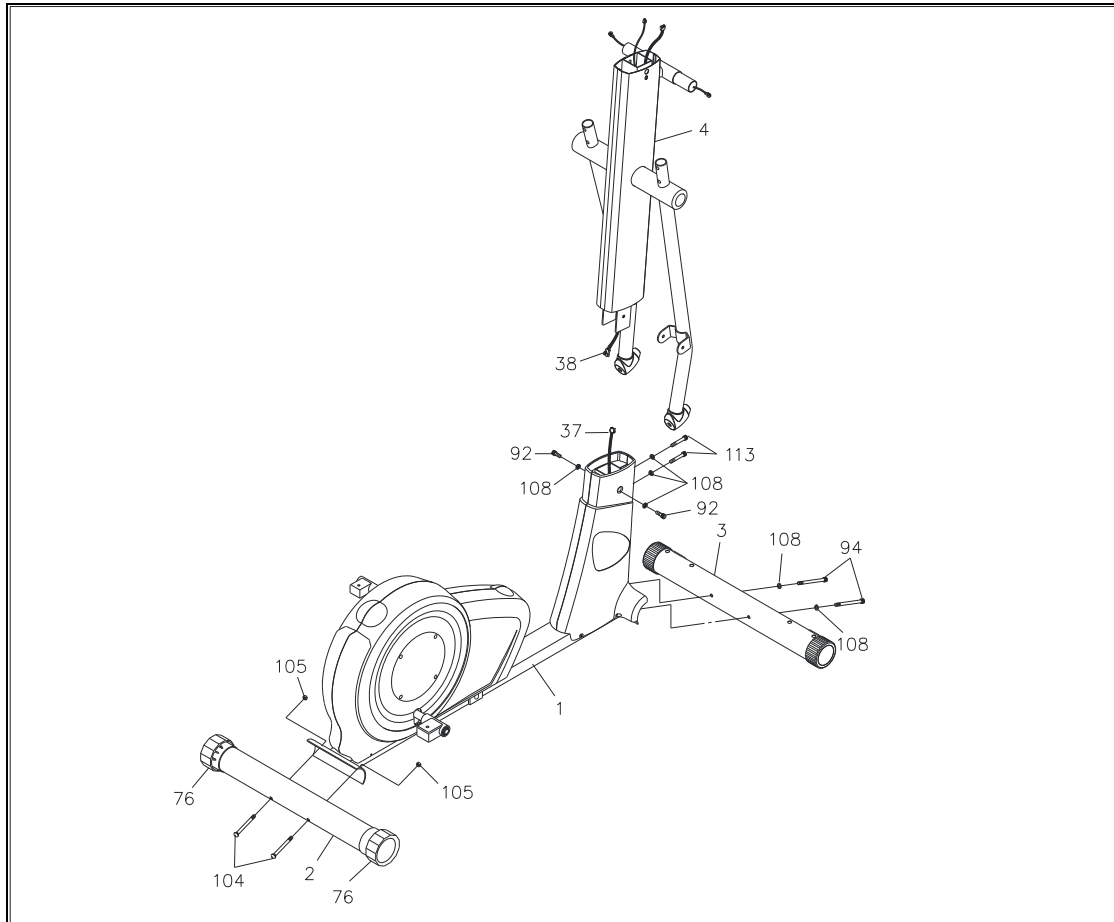
IMPORTANT!:

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



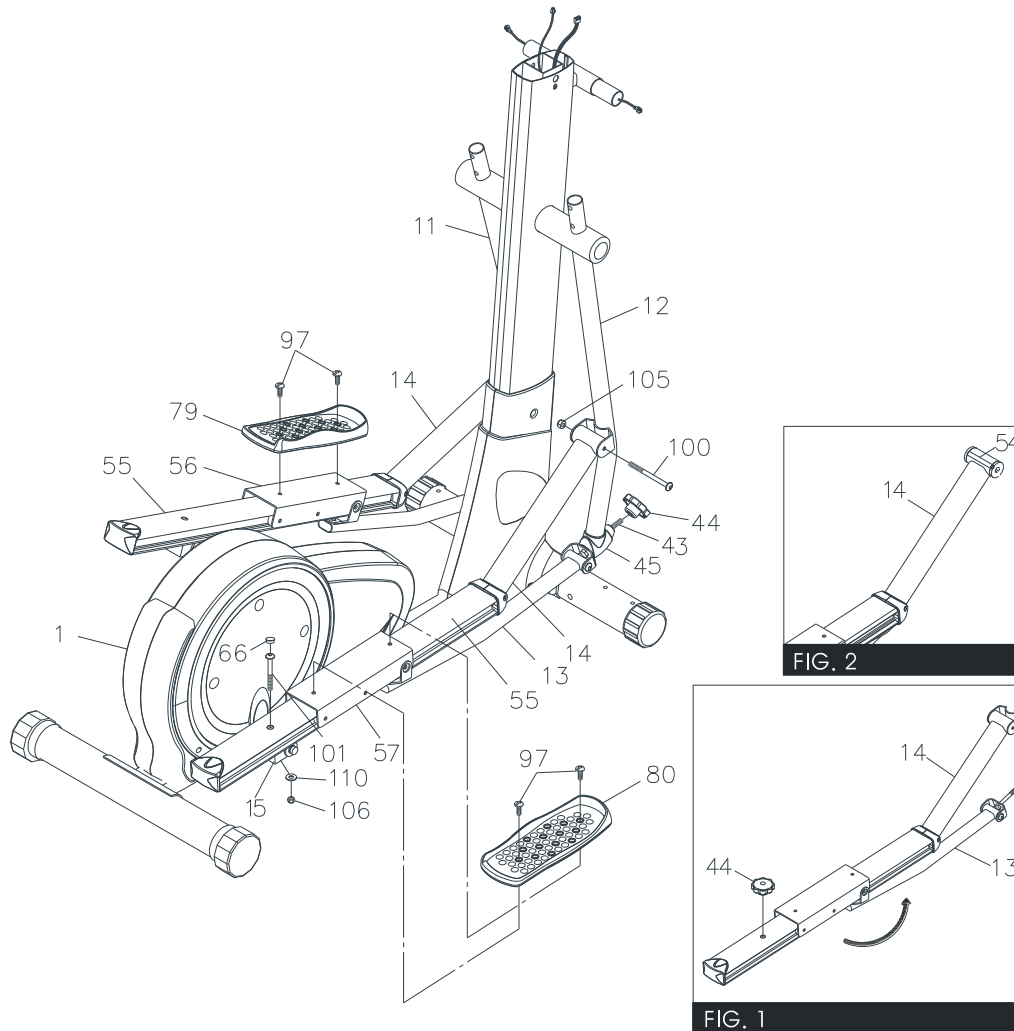
1. Attach the REAR STABILIZER(2), the one with LEVELING CAP 76mm(76), onto the MAIN FRAME(1) with CARRIAGE BOLTS(M8x85mm)(104) and NYLOCK NUTS(M8)(105).

2. Attach the FRONT STABILIZER(3) onto the MAIN FRAME(1) with SOCKET HEAD BOLTS (M8x90mm)(94) and LOCK WASHERS(M8)(108).

3. Connect the UPPER CONNECTION WIRE(37) and MIDDLE CONNECTION WIRE(38). Insert the UPRIGHT(4) into the MAIN FRAME(1) and secure with SOCKET HEAD BOLTS(M8x25mm)(92), SOCKET HEAD BOLTS(M8x50mm)(113) and LOCK WASHERS(M8)(108).

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 2



1. Connect the PEDAL ARM(14) to the RIGHT PIVOTING ARM(12) with BOLTS, BUTTON HEAD(M8x90mm)(100) and NYLOCK NUTS(M8)(105).

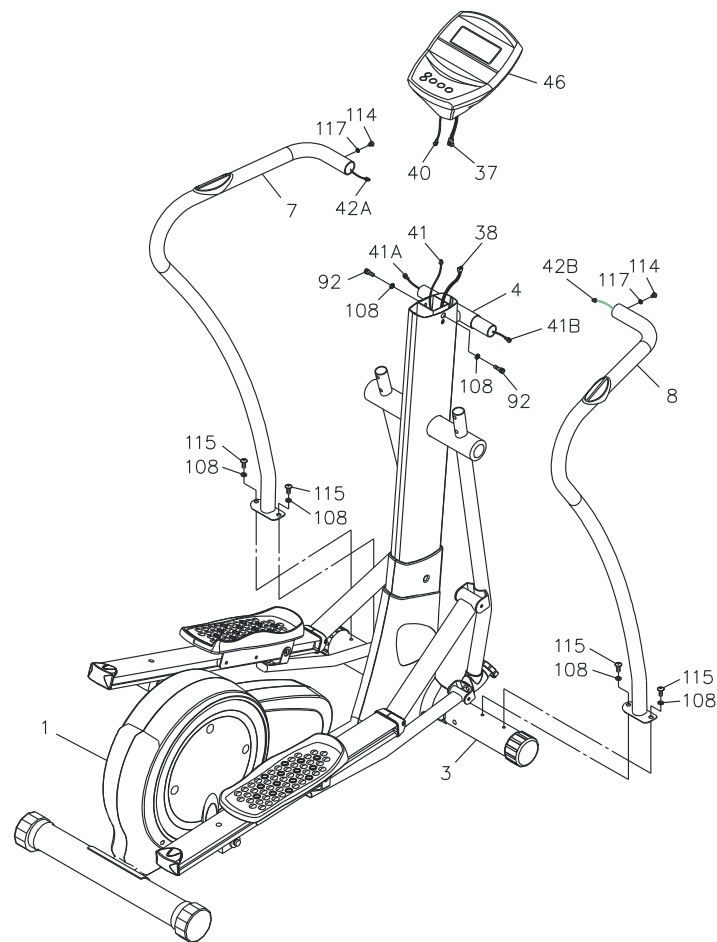
2. Refer to the inset drawing. Remove the LOCKING KNOB(44) from the LINKAGE CONNECTOR(43). Then swing the LINKAGE(13) toward the front. Insert the LINKAGE CONNECTOR(43) through the CONNECTOR(45) and secure with the LOCKING KNOB(44).

3. Attach the PEDAL RAIL(55) to the RIGHT RAIL CONNECTOR(15) with BOLT, BUTTON HEAD(M10x85mm)(101), WASHER(M10)(110), and NYLOCK NUT(M10)(106). **CAUTION: (15) RIGHT RAIL CONNECTOR: The rectangular part should point to the rear as shown.** Press the CRANK CAP(66) into the hole on the PEDAL RAIL(55).

4. There is a "L" mark on the LEFT PEDAL CAP(79), and a "R" mark on the RIGHT PEDAL CAP(80). Attach the RIGHT PEDAL CAP(80) to the RIGHT PEDAL SLIDER(57) with ROUND HEAD BOLTS(M8x16mm)(97). Repeat the above STEP 4~ STEP 7 on the left side.

ASSEMBLY INSTRUCTION

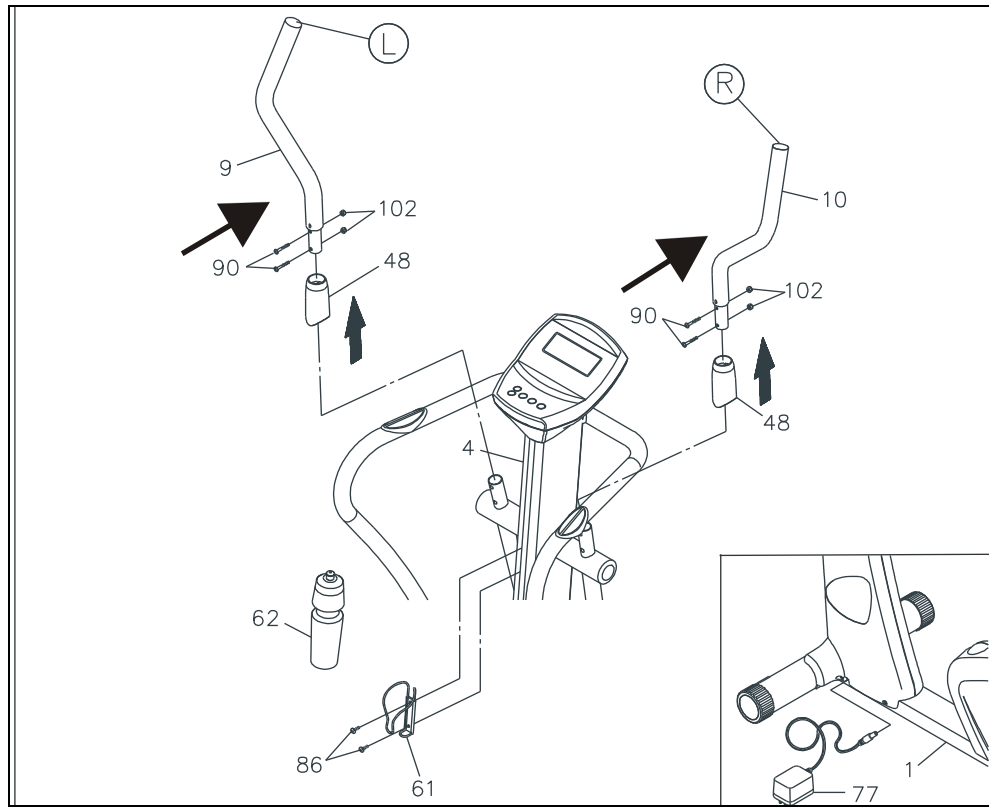
STEP 3



1. Connect the PULSE SENSOR WIRE(41A) and the HEART RATE CONNECTION WIRE(42A).
2. Connect the PULSE SENSOR WIRE(41B) and the HEART RATE CONNECTION WIRE(42B).
3. Insert the STATIONARY HANDLEBAR(7,8) into the top tube on the UPRIGHT(4) with BUTTON HEAD BOLTS(M6x12mm)(114) and LOCK WASHERS(M6)(117). Do not tighten the bolts until the end of STEP 8. CAUTION: Be careful not to damage the wires.
4. Attach the bottom of STATIONARY HANDLEBAR(7,8) onto the FRONT STABILIZER(3) with BUTTON HEAD BOLTS(M8x15mm)(115) and LOCK WASHERS(M8)(108).
5. Tighten the BUTTON HEAD BOLTS(M6x12mm)(114) and LOCK WASHERS(M6)(117) at both top sides of STATIONARY HANDLEBAR(7,8). 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).
6. Plug the MIDDLE CONNECTION WIRE(38) into the UPPER CONNECTION WIRE(37). Connect the PULSE SENSOR WIRE(41) and the PULSE WIRE(40).
7. Attach the METER(46) onto the UPRIGHT(4) with SOCKET HEAD BOLTS(M8x25mm)(92) and LOCK WASHERS(M8)(108).

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 4



1. There is a "R" decal on the RIGHT HANDLEBAR(10) and a "L" decal on the LEFT HANDLEBAR(9). Slide the HANDLEBAR SLEEVE(48) into the RIGHT HANDLEBAR(10). Attach the RIGHT HANDLEBAR(10) onto the RIGHT PIVOTING ARM(12) with SOCKET HEAD BOLTS(M6x35mm)(90) and NYLOCK NUTS(M6)(102).

NOTE: Assemble the SOCKET HEAD BOLTS(M6x35mm)(90) following the direction as shown by the arrows. The Bolt Heads must go through the holes on the RIGHT PIVOTING ARM(12) to attach the RIGHT HANDLEBAR(10).

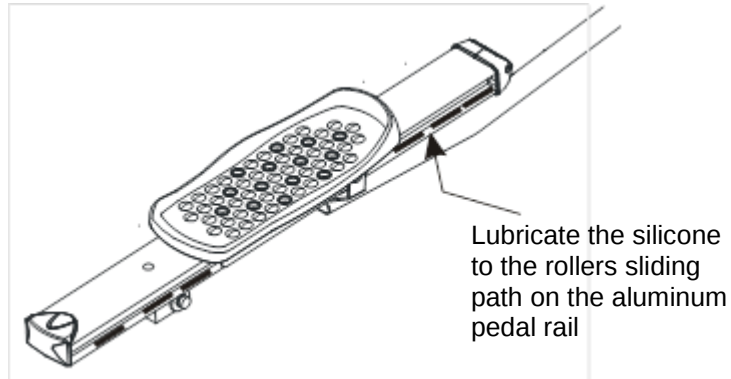
Slide the HANDLEBAR SLEEVE(48) down to the cover the bolts on the RIGHT HANDLEBAR(10)

2. Repeat the above step on the left side.

3. Attach the MOUNTING BRACKET(61) onto the UPRIGHT(4) with ROUND HEAD BOLTS(M5x12mm)(86). Place the WATER BOTTLE(62) into the MOUNTING BRACKET(61).

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 5



1. A bottle of silicone is packed together with user's manual.
2. Gently apply the silicone to the rollers sliding path (inner upper side and inner bottom side) on the aluminum pedal rail. Note: Apply liberally but be cautious not to spill the lubricant as applied surfaces will become very slippery. To clean spills use warm soapy water, repeat if necessary.
3. Then slowly rotate the pedal arms to let the pedals slide forward and backward for a few seconds allowing the lubricant spread evenly on the rollers sliding path on pedal rail.
4. Refer to the inset drawing. Connect the ADAPTER(77) to the connector located on the base of the MAIN FRAME(1). Plug the ADAPTER(77) into an electrical outlet.

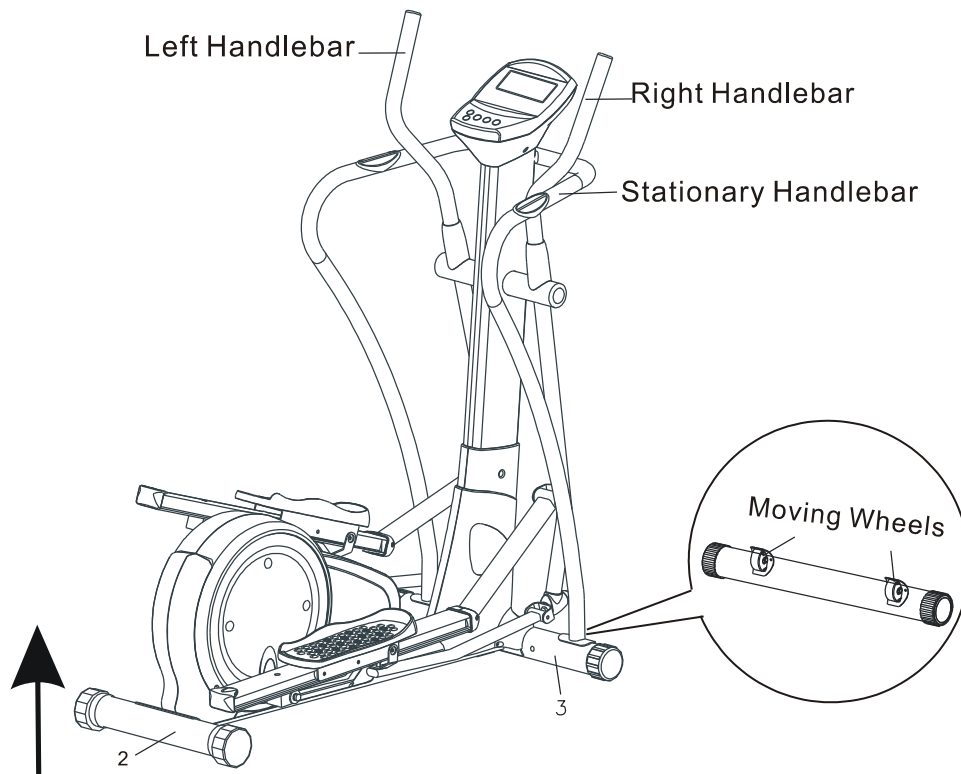
SET UP INSTRUCTION

Place the 2 in 1 Elliptical / Stepper in the area where it will be used. It is recommended that the 2 in 1 Elliptical / Stepper be placed on an equipment mat. The max. operation dimensions of 2 in 1 Elliptical / Stepper are approximately 175cm long x 75cm wide x 159cm tall.(69"x30"x63") (These dimensions may vary up to 3cm or 1inch.) An area 4m x 7m long (4feet x 7feet) is required for safe operation of the 2 in 1 Elliptical / Stepper. Make sure that adequate space is available for access to and passage around the 2 in 1 Elliptical / Stepper.

LEVELING: Adjust the LEVELING CAPS(76) on the REAR STABILIZER(2) so that the 2 in 1 Elliptical / Stepper sets on the floor without rocking. Remove and reposition the LEVELING CAPS(76) on the REAR STABILIZER(2) to level the 2 in 1 Elliptical / Stepper.

MOVING: The 2 in 1 Elliptical / Stepper has a pair of MOVING WHEELS(75) built into the FRONT STABILIZER(3) at the front. It's recommended that grasp and lift up the REAR STABILIZER(2) to move the 2 in 1 Elliptical / Stepper forward.

CAUTION: The 2 in 1 Elliptical / Stepper should be moved under ELLIPTICAL MODE.



FUNCTION Lift up the Rear Stabilizer to move
INSPECTION:

Visually inspect the 2 in 1 Elliptical / Stepper to verify that assembly is as shown in the above illustration. Check the function of the 2 in 1 Elliptical / Stepper. Stand on the foot pedals and place your hands at a comfortable position on the handlebars. Slowly move your highest foot forward and follow the natural path of the machine. Turn the crank slowly through one complete revolution to verify that the drive train functions properly. Use the "+/-" buttons on the METER(46) to select a program and verify that the Magnetic System provides different tensions. Refer to the COMPUTER INSTRUCTIONS on pages 11 to 17.

CAUTION: Locate and read the Warning Label on the 2 in 1 Elliptical / Stepper. Make sure that all users read the Warning Label.

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

ELLIPTICAL MODE AND STEPPER MODE

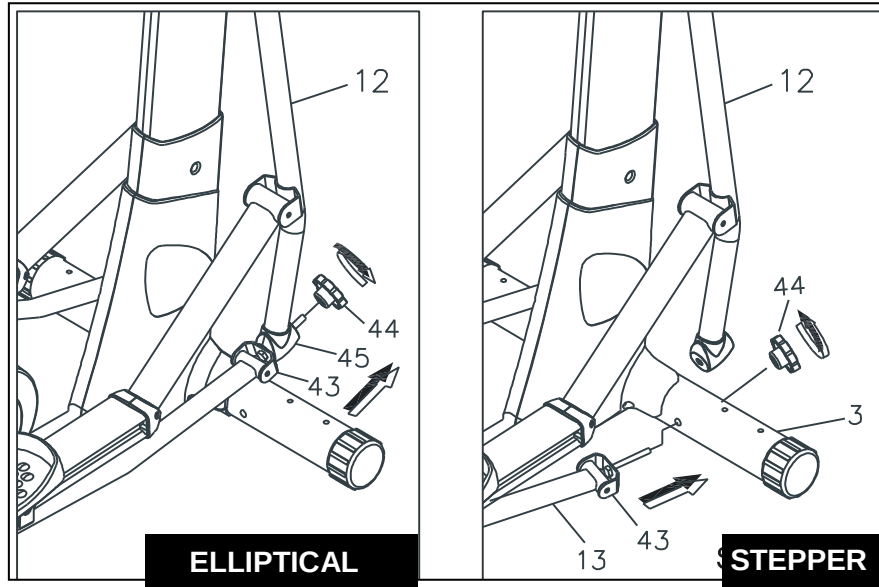
Your 2 in 1 Elliptical / Stepper can be used in the ELLIPTICAL mode or the STEPPER mode. Refer to the illustrations below to setup the STEPPER mode or the ELLIPTICAL mode.

STEPPER MODE: Attach the LINKAGE CONNECTORS(43) to the FRONT STABILIZER(3).

※ When in STEPPER mode, grasp the STATIONARY HANDLEBAR(7,8) during exercise is recommended.

ELLIPTICAL MODE: Attach the LINKAGE CONNECTORS(43) to the CONNECTORS(45) which on the PIVOT ARMS(11,12)

CAUTION: Securely tighten both LOCKING KNOBS(44) before exercising.



EXERCISE WORKOUT

To start using the 2 in 1 Elliptical / Stepper in the ELLIPTICAL mode, stand on the foot pedals, grasp the handlebars, move your highest foot forward and follow the natural path of the machine. To start using the 2 in 1 Elliptical / Stepper in the STEPPER mode, stand on the foot pedals, grasp the STATIONARY handlebars, move your highest foot downward and follow the natural path of the machine. **NOTE: In the STEPPER mode, the 2 in 1 Elliptical / Stepper works best with the crank rotating in reverse.**

Start at a load level that is comfortable to familiarize yourself with the machine. Once you are comfortable start adjusting the load level to achieve the workout desired.

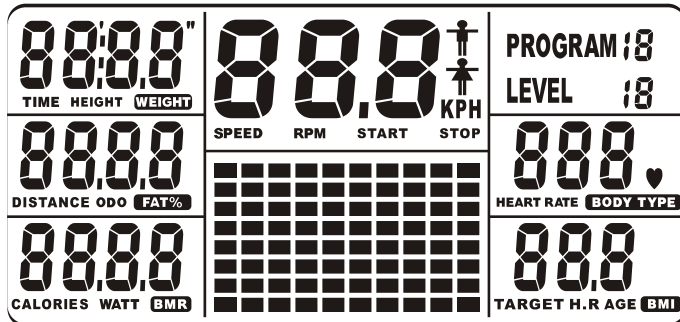
Load Level Adjustment

The load level of 2 in 1 Elliptical / Stepper can be changed at any time during your workout. Adjusting the load level will allow you to increase or decrease your intensity level. Press the “+” button to increase the load level. Press the “-” button to decrease the load level.

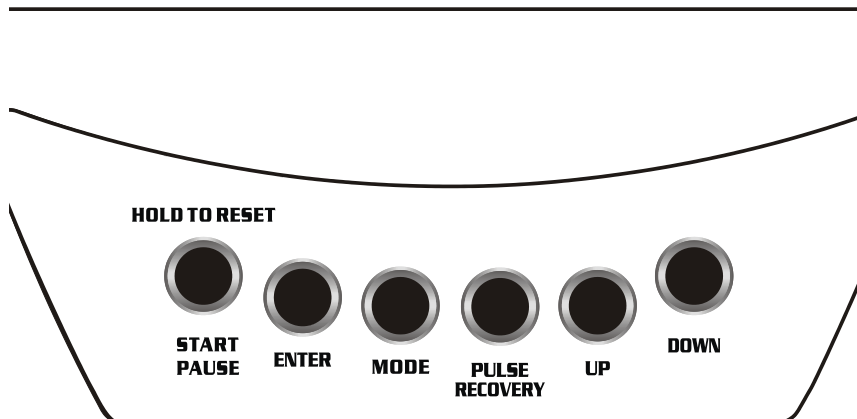
Forward and Reverse

Under the Elliptical Mode, the 2 in 1 Elliptical / Stepper can be used in the forward and reverse direction to vary the muscles that you work out. This will also vary your workout helping you to stay motivated. To change directions, simply slow the pedals down until they stop and switch directions. In the STEPPER mode, the 2 in 1 Elliptical / Stepper works best with the crank rotating in reverse.

METER INSTRUCTION



- | | | |
|-----------------|------------------|----------------|
| 1 MANUAL | 7 RANDOM | 13 U 1 USER 1 |
| 2 ROLLING | 8 FAT BODY FAT | 14 U 2 USER 2 |
| 3 VALLEY | 9 T.H.R. | 15 U 3 USER 3 |
| 4 FAT BURN | 10 60% MAX H.R. | 16 U 4 USER 4 |
| 5 RAMP | 11 75% MAX H.R. | |
| 6 FITNESS TEST | 12 85% MAX H.R. | |



- Take a few minutes to review the console layout. Below is an overview of the console's features and functions
- We recommend that you use the console to help vary your workout routine and keep you focused on your process toward your fitness goals. The console can become an important source of motivation and interest which will help keep you on track

Power ON

- Make sure the item's adaptor is correctly plugged into the socket
- Pedaling or pressing any keys to active the console. The console display will then light up with a short beep sound, indicating the console will be ready for use

Power Off

The console would automatically shut off after 4 minutes of inactivity

Program List

- | | | |
|-----------------|------------------|----------------|
| 1 MANUAL | 7 RANDOM | 13 U 1 USER 1 |
| 2 ROLLING | 8 FAT BODY FAT | 14 U 2 USER 2 |
| 3 VALLEY | 9 T.H.R. | 15 U 3 USER 3 |
| 4 FAT BURN | 10 60% MAX H.R. | 16 U 4 USER 4 |
| 5 RAMP | 11 75% MAX H.R. | |
| 6 FITNESS TEST | 12 85% MAX H.R. | |

P1 MANUAL PROGRAM	P2 ROLLING PROGRAM	P3 VALLEY PROGRAM	P4 FAT BURN PROGRAM
P5 RAMP PROGRAM	P6 FITNESS TEST PROGRAM	P7 RANDOM PROGRAM	P8 BODY FAT PROGRAM
P9 TARGET H.R. PROGRAM	P10 60% H.R.C. PROGRAM	P11 75% H.R.C. PROGRAM	P12 85% H.R.C. PROGRAM
P13 USER 1 MODE PROGRAM	P14 USER 2 MODE PROGRAM	P15 USER 3 MODE PROGRAM	P16 USER 4 MODE PROGRAM

METER INSTRUCTION

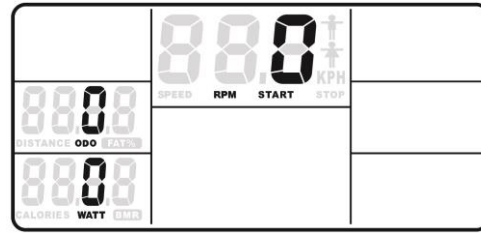
HOLD TO RESET  START PAUSE	e. Press START/PAUSE to begin your exercise f. Press START/PAUSE again to stop and pause all functions during your exercise program. All the date on the display will then freeze. g. Press START/PAUSE again to resume the program and all the date displayed will continue until the program has finished. h. HOLD TO RESET function: Continue pressing START/PAUSE, all the date will return to 0 and the console will return to POWER ON status
ENTER 	Press ENTER to confirm the program function (PROGRAM, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER, TARGET H.R. and TORQUE/RESISTANCE LEVEL in each time interval)
UP 	Press UP to increase the values of the program function (PROGRAM, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER, TARGET H.R. and TORQUE/RESISTANCE LEVEL in each time interval)
DOWN 	Press DOWN to decrease the values of the program function (PROGRAM, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER, TARGET H.R. and TORQUE/RESISTANCE LEVEL in each time interval)

METER INSTRUCTION

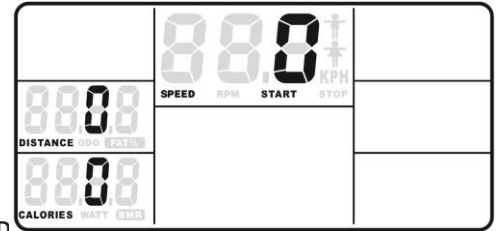
MODE



During workout (after pressing **START/PAUSE**), the user could press **MODE** to select **SPEED**, **DISTANCE** and **CALORIES**, or **RPM**, **ODO (Odometer)** and **WATT**

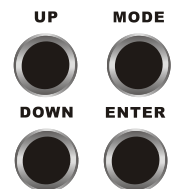


RPM, ODO, WATT will show at the same time **SPEED, DISTANCE, CALORIES will show at the same time**



DISTANCE and ODO (ODOMETER) information:

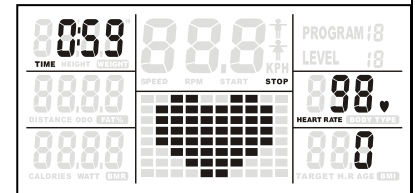
- **DISTANCE:**
 - e. This measures the total distance from 0 to 999 km/Mile.
 - f. After pressing **START/PAUSE**, **DISTANCE** will count up. Press **START/PAUSE** again to pause all functions and **DISTANCE** value during your exercise program.
 - g. Press **START/PAUSE** again to resume the program and **DISTANCE** value will continue counting up until the program finish
 - h. The console would automatically shut off after 4 minutes of inactivity. The **DISTANCE** value's counting will restart from zero after pedaling or pressing any keys to active the console again
- **ODO (ODOMETER):** The function of **ODO** and **DISTANCE** are similar will accumulate the total distance traveled by the item during workout. If there is any necessary to reset ODO's distance value, press UP, MODE, DOWN and ENTER at the same time to let the motor automatically calibrate to reset ODO value to zero



PULSE RECOVERY



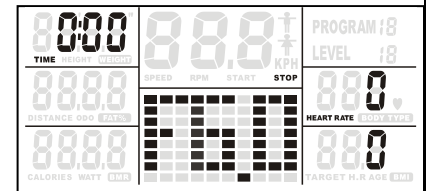
- e. **PULSE RECOVERY** button measures how quickly you return to a resting hear rate after exercising. You could use this button to measure improvement as you get into shape
- f. The console will monitor your pulse for 60 seconds and calculate a **HEART RATE RECOVERY** value from F1.0 to F6.0. F1.0 is best; F6.0 is worst (For Reference Only)
- g. The readout should only be used as a comparison between workouts. It's recommended to use right after any aerobic exercise. Stop exercising before starting the function.
- h. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed



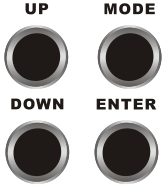
NOTE:

If you don't hold the **HEART RATE SENSORS** on the handrails with both hands properly, the console's HEART RATE value would show "0" and the main screen would show "F6.0" after the console counts down to zero, which means the HEART RATE

SENSORS won't be able to pick up the signals. Press any keys to stop the long beep sound, then press **PULSE RECOVERY** button again and make sure to hold the **HEART RATE SENSORS** on the handrails with both hands properly this time



METER INSTRUCTION

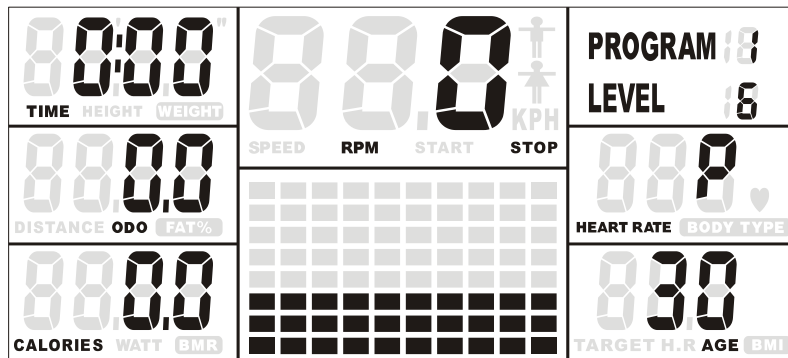
	PROGRAM: - The console comes with <u>16 preset programs</u> - Displays programs for selection during setup, from P1 ~ P16 - Displays the selected program during exercise LEVEL: - Displays torque/resistance level of the current program, from <u>1 to 16 torque/resistance level; 1 level increment</u>
	TIME: - Count Up: If a target time was not selected, TIME will count up from <u>0:00 to maximum 99:59 minutes</u> - Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00 HEIGHT: - Display range: <u>110 ~ 250cm; 0.5 cm increment / 3'08" ~ 8' 00"; 1 inch increment; the product is not recommended for children's use</u> WEIGHT: - Display range: <u>10 ~ 200KG; 0.2 KG increment / 23 ~ 440 LBS; 0.5 LBS increment; the product is not recommended for children's use</u>
	DISTANCE: - Count Up: If a target distance was not selected, this would measure the total distance from <u>0:00 to 999 km/mile</u> - Count Down: If you have set the target distance, the console will count down from that selected target distance down to 0 - During workout (after pressing START/PAUSE), the user could press MODE button to select DISTANCE, or ODO (Odometer)
	ODO: - The function of ODO and DISTANCE are similar will accumulate the total distance traveled by the item during workout DIFFERENT RESET INFO. of DISTANCE & ODO: RESET INFO. of DISTANCE: The console would automatically shut off after 4 minutes of inactivity. The DISTANCE value's counting will restart to zero after pedaling or pressing any keys to active the console again RESET INFO. of ODO: To reset ODO's distance value, press UP, MODE, DOWN and ENTER at the same time to let the motor automatically calibrate to reset ODO value to zero  FAT%: - During BODY FAT TEST, the result would display the percentage of body fat in BODY FAT PROGRAM (P8) - Your body fat percentage is simply the percentage of the fat your body contains

METER INSTRUCTION

	CALORIES: - Count Up: If target calories were not selected, this measures total calories your body burned during exercise - Count Down: If you have set the preference value of calories, the console will count down from that selected target calories down to 0 BMR: - During BODY FAT TEST, the result would display the value of BMR in BODY FAT PROGRAM (P8) BMR (BASAL METABOLIC RATE) is a rate at which the body burns calories to maintain normal body functions while at rest WATT: - Display the current value of Watt during exercise
	TARGET H.R.: - Display range: 60 ~ 220 BPM (beats per minute) ; 1 BPM increment AGE: - Display range: 10 ~ 99 years old; 1 year-old increment NOTE: Although the console allows input for age beginning at 10 years old, the product is not recommended for children's use BMI: - During BODY FAT TEST, the result would display the value of BMI in BODY FAT PROGRAM (P8) BMI (BODY MASS INDEX) is a height/weight formula. From the value of your BMI, you can see whether you are underweight, normal weight, overweight or obese
	HEART RATE: - You must place both of your hands on the Pulse Sensors on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed - If you do not place your hands correctly and a few seconds passes without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. Place your hands back on the Pulse Sensors correctly, the pulse readout will appear again BODY TYPE: - During BODY FAT TEST, the result would display the value of BODY TYPE in BODY FAT PROGRAM (P8)

METER INSTRUCTION

CONSOLE INSTRUCTIONS – MANUAL PROGRAM (P1)



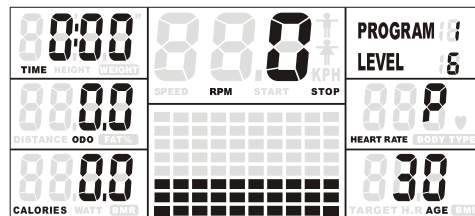
1 Prior information: Press any button on the console or begin pedaling to turn on the console

- d. Make sure that the power cord is properly plugged into the socket.
- e. The console would automatically shut off after 4 minutes of inactivity
- f. Press any button on the console or begin pedaling to turn on the console. After a few seconds, the console will then light up with a short beep sound, indicating the console will be ready for use

2 Prior information: "HOLD TO RESET" button, an easy way to reset and enter into POWER ON status



Continue pressing **START/PAUSE** a few seconds, all the date will reset to the initial value and the console will return to **POWER ON** status



POWER ON status

3 Normal way to operate MANUAL PROGRAM (P1)

A. ENTER MANUAL PROGRAM (P1)

ENTER button:

When the power is turned on, the manual program (P1) will be selected, pressing **ENTER** button to confirm and enter **MANUAL PROGRAM (P1)**

or

d. START/PAUSE button:

If you have selected other program (P2~P16), pressing **START/PAUSE** button to pause the current program

e. UP or DOWN button:

Press **UP** or **DOWN** button to select **MANUAL PROGRAM (P1)**

f. ENTER button:

Press **ENTER** button to confirm and enter **MANUAL PROGRAM (P1)**

METER INSTRUCTION

B. SET THE DESIRED TIME or DESIRED DISTANCE

To avoid the user to select TIME and DISTANCE in the same program to confuse the user couldn't distinguish which one (TIME or DISTANCE) as the first priority. User could only select TIME or DISTANCE in the same program, one at the time

If you would like to select TIME value, not

DISTANCE value:

UP or DOWN button:



- After pressing the **ENTER** button to enter into **MANUAL PROGRAM (P1)**, the **TIME** function mode will appear with the display flashing "0:00".
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **TIME (1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)**

NOTE for TIME:

- Count Up: If a target time was not selected, **TIME** will count up from 0:00 to maximum 99:59 minutes
- Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00

If you would like to select DISTANCE value,

not TIME value:

ENTER button and then UP or DOWN button:



- After pressing the **ENTER** button to enter into **MANUAL PROGRAM (P1)**, the **TIME** function mode will appear with the display flashing "0:00".
- Press the **ENTER** button again, the **DISTANCE** function mode will then appear with the display flashing "0.0"
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **DISTANCE (1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT)**

NOTE for DISTANCE:

- Count Up: If a target distance was not selected, this would measure the total distance from 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: If you have set the target distance, the console will count down from the selected target time down to 0

METER INSTRUCTION

C. SET THE DESIRED CALORIES and YOUR AGE

1. **ENTER** button and then **UP** or **DOWN** button:



a. Press **ENTER** button to confirm **TIME** or **DISTANCE** value and enter the mode to set the

CALORIES

b. Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **CALORIES (10 TO 9990KCAL;**

10 KCAL

INCREMENT)

NOTE for CALORIES:

- Count Up: If target calories was not selected, this would measure total calories burned during exercise
- Count Down: If you have set the preference value of calories, the console will count down from that selected value down to 0

2. **ENTER** button and then **UP** or **DOWN** button:



a. Press **ENTER** button to confirm the **CALORIES** value and enter the mode to set the **AGE**

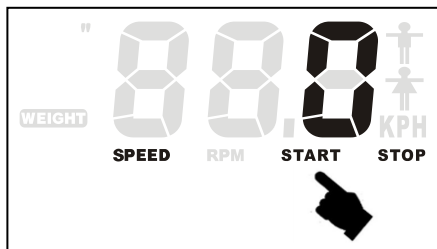
b. Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **AGE (10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD INCREMENT)**

NOTE for AGE:

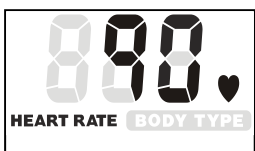
NOTE: Although the console allows input for ages beginning at 10 years old, the product is not recommended for children's use

D. START EXERCISE

START/ PAUSE button: Press **START/ PAUSE** to begin exercise. "**START**" would then appear on the screen

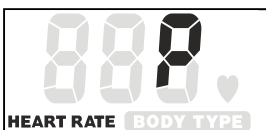


E. DURING WORKOUT, ALWAYS MONITOR YOUR CURRENT HEART RATE STATUS



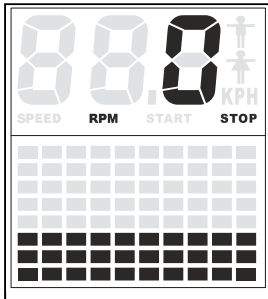
NOTE for HEART RATE:

- You must place both of your hands on the **Pulse Sensors** located on the **Seat Handlebar**. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed
- If you do not place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the **Pulse Sensors** correctly, the pulse readout will appear again



METER INSTRUCTION

F. DURING WORKOUT, THE TORQUE/TENSION LEVEL IS EASILY CHANGED AT ANY TIME



UP or **DOWN** button: You can change the torque/tension level (from 1 to 16 levels) at any time during workout by pressing **UP** or **DOWN** button

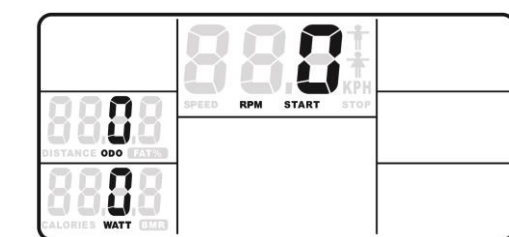
G. DURING WORKOUT, ALWAYS NOTICE TARGET HEART RATE – A EASY WAY TO SET A GOAL TO STRENGTHEN YOUR CARDIOVASCULAR WORKOUT



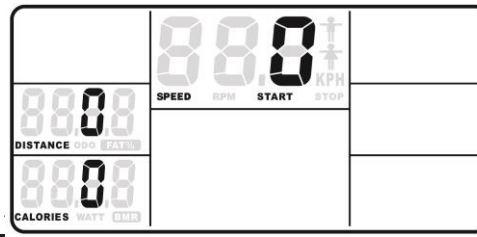
- To improve your cardiovascular condition, while input your personal age during the setting mode, the console will calculate the appropriate **TARGET HEART RATE** for you automatically
- The **TARGET HEART RATE calculation** is based on 85% of the maximum heart rate. For example: For a 30-year-old user, the max. user heart rate should be $161 = (220 - 30) \times 85\%$
- The console will monitor your pulse and compare the value of your pulse with **TARGET HEART RATE**. The value of **HEART RATE** will keep flashing to warn you to slow down or lower the torque/resistance level if your pulse value is greater than **TARGET HEART RATE**

H. DURING WORKOUT, HOW TO REVIEW SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, ODO (ODOMETER) AND WATT

During workout (after pressing **START/PAUSE**), the user could press **MODE** to select **SPEED**, **DISTANCE** and **CALORIES**, or **RPM**, **ODO (Odometer)** and **WATT**



ame

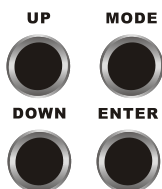


show at the same

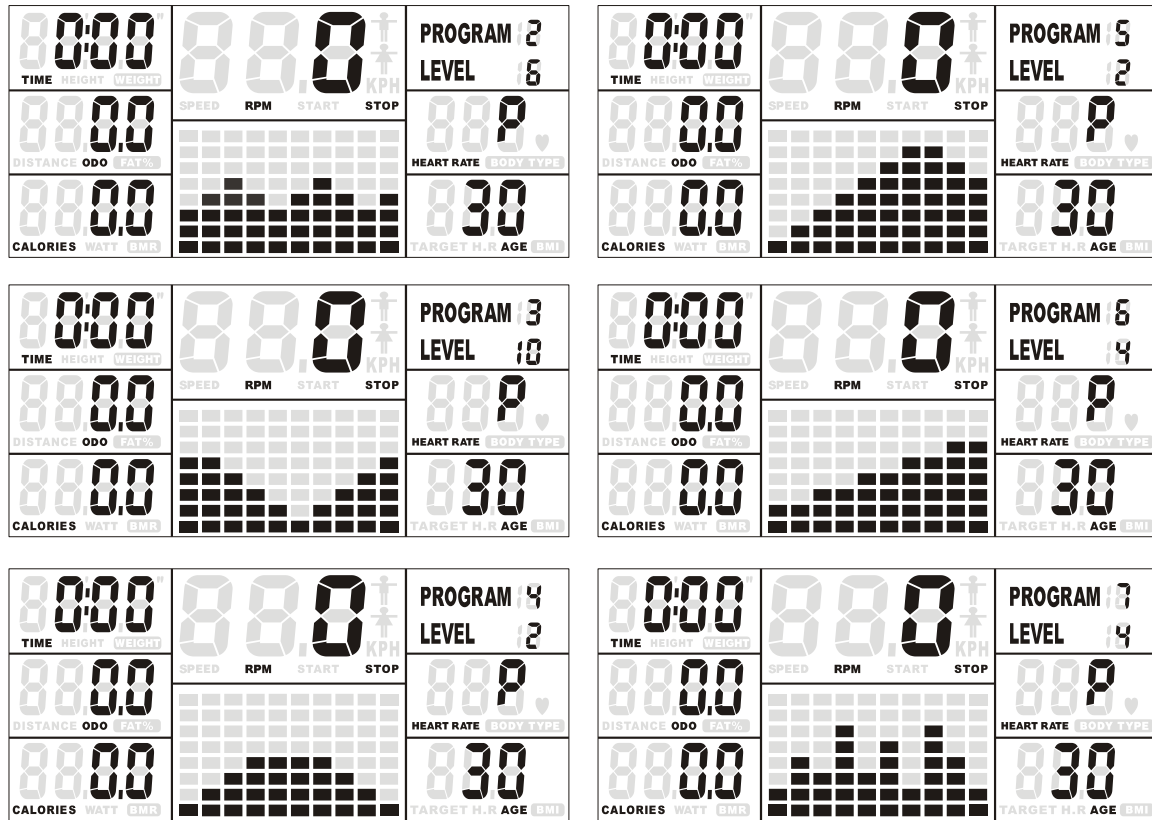
time

About **ODO (odometer)**, the function is similar to **DISTANCE**, will accumulate the total distance traveled by the item during workout. If there is any necessary to reset **ODO's** distance value, press **UP**, **MODE**, **DOWN** and **ENTER** at the same time to let the

motor automatically calibrate to reset **ODO** value to zero



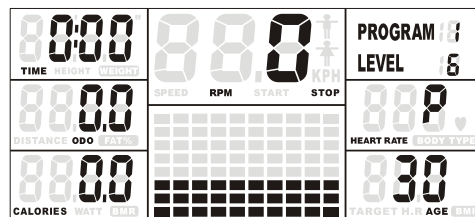
METER INSTRUCTION



- 1 Prior information: Press any button on the console or begin pedaling to turn on the console**
 - a. Make sure that the power cord is properly plugged into the socket
 - b. The console would automatically shut off after 4 minutes of inactivity
 - c. Press any button on the console or begin pedaling to turn on the console. After a few seconds, the console will then light up with a short beep sound, indicating the console will be ready for use
- 2 Prior information: "HOLD TO RESET" button, an easy way to reset and enter into POWER ON status**



Continue pressing **START/PAUSE** a few seconds, all the date will reset to the initial value and the console will return to **POWER ON** status



POWER ON status

METER INSTRUCTION

3 Normal way to operate PROGRAM (P2~P7)

A. ENTER MANUAL PROGRAM (P2~P7)

d. **START/PAUSE** button:

If you have selected other program (P1 or P8 ~ P16), pressing **START/PAUSE** button to pause the current program

e. **UP** or **DOWN** button:

Press **UP** or **DOWN** button to select **PROGRAM (P2 ~ P7)**

f. **ENTER** button:

Press **ENTER** button to confirm and enter **PROGRAM (P2 ~ P7)**

B. SET THE DESIRED TIME or DESIRED DISTANCE

To avoid the user to select **TIME** and **DISTANCE** in the same program to confuse the user couldn't distinguish which one (**TIME** or **DISTANCE**) as the first priority. User could only select **TIME** or **DISTANCE** in the same program, one at the time

If you would like to select **TIME** value, not **DISTANCE** value:

UP or **DOWN** button:



- e. After pressing the **ENTER** button to enter into **PROGRAM (P2 ~ P7)**, the **TIME** function mode will appear with the display flashing "0:00"
- f. Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **TIME (1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)**

NOTE for TIME:

- Count Up: If a target time was not selected, **TIME** will count up from 0:00 to maximum 99:59 minutes
- Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00

If you would like to select **DISTANCE** value, not **TIME** value:

ENTER button and then **UP** or **DOWN** button:



- a. After pressing the **ENTER** button to enter into **PROGRAM (P2 ~ P7)**, the **TIME** function mode will appear with the display flashing "0:00".
- b. Press the **ENTER** button again, the **DISTANCE** function mode will then appear with the display flashing "0.0"
- c. Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **DISTANCE (1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT)**

NOTE for DISTANCE:

- Count Up: If a target distance was not selected, this would measure the total distance from 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: If you have set the target distance, the console will count down from the selected target time down to 0

METER INSTRUCTION

C. SET THE DESIRED CALORIES and YOUR AGE

1. **ENTER** button and then **UP** or **DOWN** button:



a. Press **ENTER** button to confirm the **TIME** or **DISTANCE** value and enter the mode to set the **CALORIES**

b. Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **CALORIES (10 TO 9990KCAL;**

**10 KCAL
INCREMENT)**

NOTE for CALORIES:

- Count Up: If target calories was not selected, this would measure total calories burned during exercise
- Count Down: If you have set the preference value of calories, the console will count down from that selected value down to 0

2. **ENTER** button and then **UP** or **DOWN** button:



a. Press **ENTER** button to confirm the **CALORIES** value and enter the mode to set the **AGE**

b. Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **AGE (10 TO 99 YEARS OLD; 1**

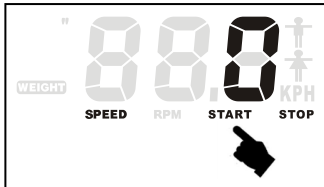
**YEAR OLD
INCREMENT)**

NOTE for CALORIES:

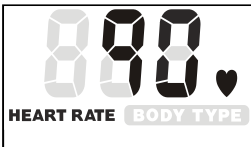
NOTE: Although the console allows input for ages beginning at 10 years old, the product is not recommended for children's use

D. START EXERCISE

START/ PAUSE button: Press **START/ PAUSE** to begin exercise. "**START**" would then appear on the screen

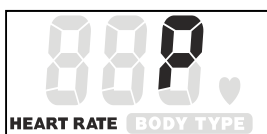


E. DURING WORKOUT, ALWAYS MONITOR YOUR CURRENT HEART RATE STATUS



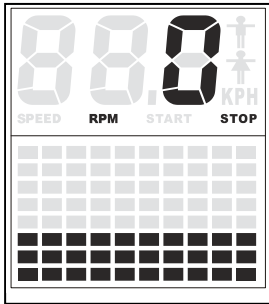
NOTE for HEART RATE:

- You must place both of your hands on the **Pulse Sensors** located on the **Seat Handlebar**. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed
- If you do not place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the **Pulse Sensors** correctly, the pulse readout will appear again



METER INSTRUCTION

F. DURING WORKOUT, THE TORQUE/TENSION LEVEL IS EASILY CHANGED AT ANY TIME



UP or **DOWN** button: You can change the torque/tension level (from 1 to 16 levels) at any time during workout by pressing **UP** or **DOWN** button

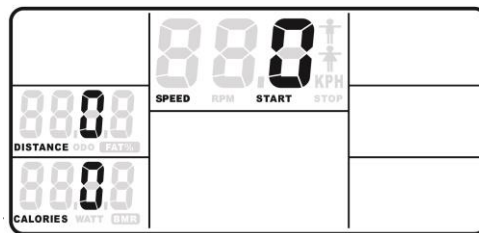
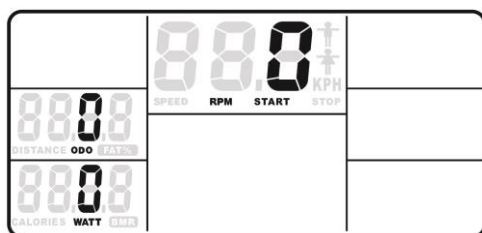
G. DURING WORKOUT, ALWAYS NOTICE TARGET HEART RATE – A EASY WAY TO SET A GOAL TO STRENGTHEN YOUR CARDIOVASCULAR WORKOUT



- To improve your cardiovascular condition, while input your personal age during the setting mode, the console will calculate the appropriate **TARGET HEART RATE** for you automatically
- The **TARGET HEART RATE calculation** is based on 85% of the maximum heart rate. For example: For a 30-year-old user, the max. user heart rate should be $161 = (220 - 30) \times 85\%$
- The console will monitor your pulse and compare the value of your pulse with **TARGET HEART RATE**. The value of **HEART RATE** will keep flashing to warn you to slow down or lower the torque/resistance level if your pulse value is greater than **TARGET HEART RATE**

H. DURING WORKOUT, HOW TO REVIEW SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, ODO (ODOMETER) AND WATT

During workout (after pressing **START/PAUSE**), the user could press **MODE** to select **SPEED**, **DISTANCE** and **CALORIES**, or **RPM**, **ODO (Odometer)** and **WATT**



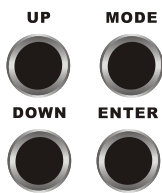
time

ame

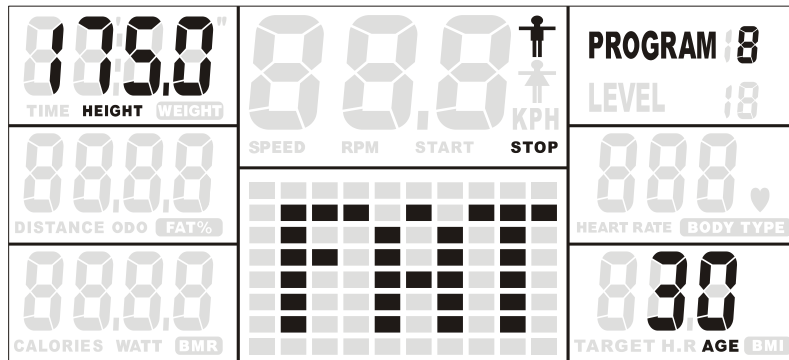
show at the same

About **ODO (odometer)**, the function is similar to **DISTANCE**, will accumulate the total distance traveled by the item during workout. If there is any necessary to reset **ODO's**

distance value, press **UP**, **MODE**, **DOWN** and **ENTER** at the same time to let the motor automatically calibrate to reset **ODO** value to zero



METER INSTRUCTION



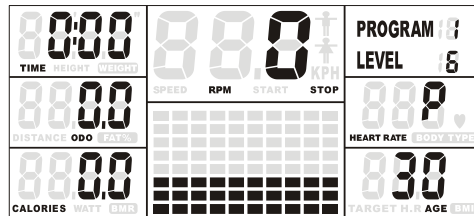
1 Prior information: Press any button on the console or begin pedaling to turn on the console

- Make sure that the power cord is properly plugged into the socket.
- The console would automatically shut off after 4 minutes of inactivity
- Press any button on the console or begin pedaling to turn on the console. After a few seconds, the console will then light up with a short beep sound, indicating the console will be ready for use

2 Prior information: "HOLD TO RESET" button, an easy way to reset and enter into POWER ON status



Continue pressing **START/PAUSE** a few seconds, all the data will reset to the initial value and the console will return to **POWER ON** status



POWER ON status

3 Normal way to select and operate BODY FAT PROGRAM (P8)

A. ENTER BODY FAT PROGRAM (P8)

h. **START/PAUSE** button:

If you have selected other program (P1 ~ P7, P9 ~ P16), pressing **START/PAUSE** button to pause the current program

i. **UP** or **DOWN** button:

Press **UP** or **DOWN** button to select **BODY FAT PROGRAM (P8)**

j. **ENTER** button:

Press **ENTER** button to confirm and enter **BODY FAT PROGRAM (P8)**

METER INSTRUCTION

B. SET THE PERSONAL INFO. (GENDER, HEIGHT and AGE)

4. UP or DOWN button:



After pressing the **ENTER** button, the **GENDER** function mode will appear with the display flashing “”. Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **GENDER**

5. ENTER button and then UP or DOWN button:



3'08" ~ 8' 00"; 1 INCH INCREMENT)

- Press **ENTER** button to confirm your **GENDER** and enter the mode to set your **HEIGHT**
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **HEIGHT (110 ~ 250CM; 0.5 CM INCREMENT /**

NOTE for HEIGHT:

NOTE: The product is not recommended for children's use

6. ENTER button and then UP or DOWN button:



23 ~ 440 LBS; 0.5 LBS INCREMENT)

- Press **ENTER** button to confirm your **HEIGHT** value and enter the mode to set your **WEIGHT**
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **WEIGHT (10 ~ 200KG; 0.2 KG INCREMENT /**

NOTE for WEIGHT:

NOTE: The product is not recommended for children's use

7. ENTER button and then UP or DOWN button:



INCREMENT)

- Press **ENTER** button to confirm your **WEIGHT** value and enter the mode to set the **AGE**
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **AGE (10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD**

NOTE for AGE:

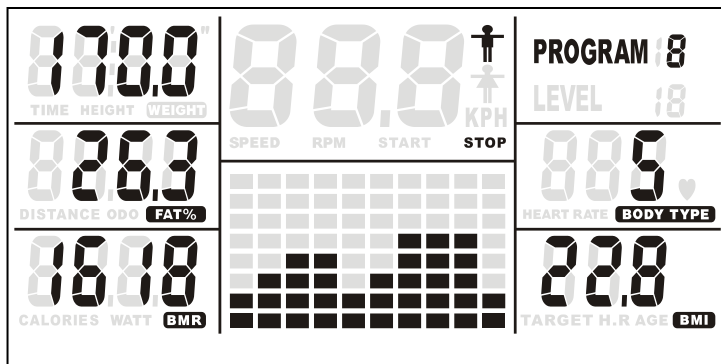
NOTE: Although the console allows input for ages beginning at 10 years old, the product is not recommended for children's use

C. START TESTING YOUR BODY FAT

START/ PAUSE button: Press **START/ PAUSE** to start testing your body fat. The testing time takes about 10 seconds, please review the next page to understand the meaning of the result

METER INSTRUCTION

D. THE BODY FAT RESULT INFORMATION



The illustration on the left is just an example to show you what the result should look like, each person has different body fat condition depends on the user's current health condition from time to time

6. BMI (BODY MASS INDEX):

Body Mass Index is a height / weight formula used by health and weight professionals around the world to assess a person's body weight, measuring the level of body fatness in an individual. From your body mass index number you can see if you are underweight, normal weight, overweight or obese

THE RESULT	THE VALUE OF BMI
Underweight	Under 20 (19 for women)
Normal Weight	Between 20 and 24.99
Overweight	Between 25 and 29.99
Obese 1	Between 30 and 34.99
Obese 2	Between 35 and 39.99
Extreme Obesity	40 and above

BMI conclusion very slightly according to gender. Here is a general summary of weight-status based on BMI

7. BMR (BASAL METABOLIC RATE):

Basal Metabolic Rate is the rate at which the body burns calories to maintain normal body functions while at rest. BMR is the largest factor in determining overall metabolic rate and how many calories you need to maintain, lose or gain weight.

To lose weight, you should try to eat fewer calories than your basic calories need. In order to lose weight, calories should not be your only concern. Exercise is vital, too.

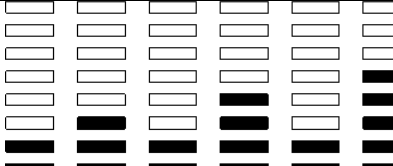
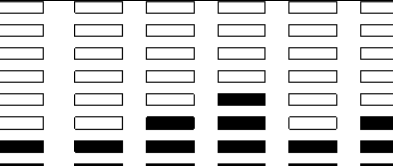
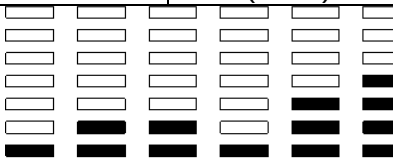
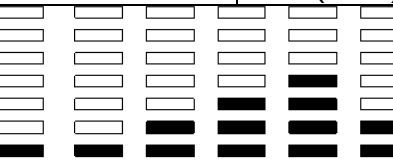
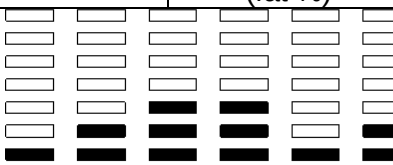
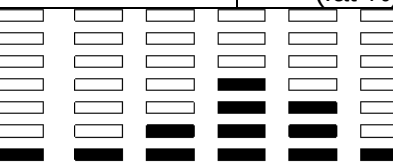
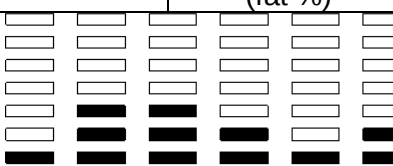
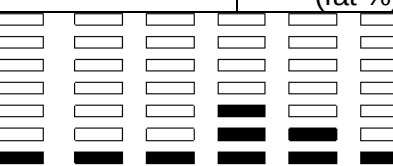
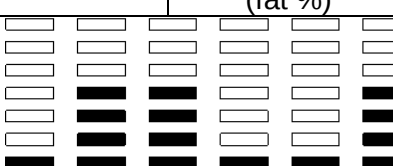
8. BODY FAT%:

Your body fat percentage is simply the percentage of fat your body contains. If you are 150 pounds and 10% fat, it means that your body consists of 15 pounds fat and 135 pounds lean body mass, such as bone, muscle, organ tissue, blood and everything else.

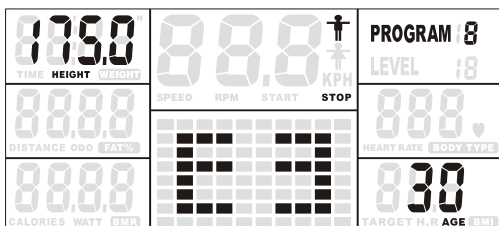
METER INSTRUCTION

9. BODY TYPE:

Refer to the following list to determine what your body type is:

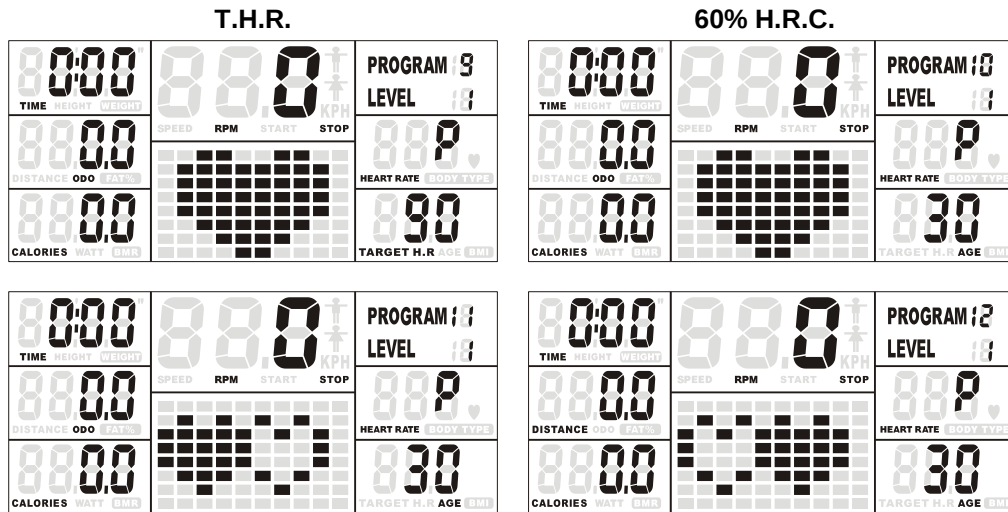
Type 1	5% ~ 9% (fat %)	Underweight	Type 2	10% ~ 14% (fat %)	Slim Class 1
					
Type 3	15% ~ 19% (fat %)	Slim Class 2	Type 4	20% ~ 24% (fat %)	Slim Class 3
					
Type 5	25% ~ 29% (fat %)	Standard	Type 6	30% ~ 34% (fat %)	Overweight
					
Type 7	35% ~ 39% (fat %)	Obese Class 1	Type 8	40% ~ 44% (fat %)	Obese Class 2
					
Type 9	45% ~ 50% (fat %)	Extreme Obesity			
					

10. ERROR INFORMATION:



If you do not place your hands on the **Pulse Sensors** correctly, the **Pulse Sensors** won't be able to pick up the signals. The console would then display an error message "E3". To test it again, be sure to place your hands back on the **Pulse Sensors** correctly.

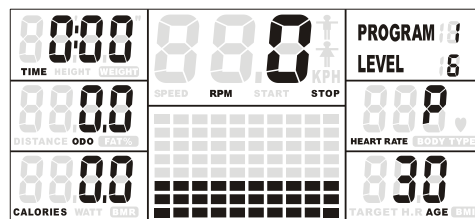
METER INSTRUCTION



- 1 Prior information: Press any button on the console or begin pedaling to turn on the console**
 - a. Make sure that the power cord is properly plugged into the socket
 - b. The console would automatically shut off after 4 minutes of inactivity
 - c. Press any button on the console or begin pedaling to turn on the console. After a few seconds, the console will then light up with a short beep sound, indicating the console will be ready for use
- 2 Prior information: "HOLD TO RESET" button, an easy way to reset and enter into POWER ON status**



Continue pressing **START/PAUSE** a few seconds, all the date will reset to the initial value and the console will return to **POWER ON** status



POWER ON status

3 Normal way to operate H.R.C. PROGRAM (P9~P12)

A. ENTER H.R.C. PROGRAM (P9~P12)

- b. **START/PAUSE** button:
If you have selected other program (P1 ~ P8 or P13 ~ P16), pressing **START/PAUSE** button to pause the current program
- c. **UP** or **DOWN** button:
Press **UP** or **DOWN** button to select **H.R.C. PROGRAM (P9 ~ P12)**
- d. **ENTER** button:
Press **ENTER** button to confirm and enter **H.R.C. PROGRAM (P9 ~ P12)**

METER INSTRUCTION

B. SET THE DESIRED TIME or DESIRED DISTANCE

To avoid the user to select TIME and DISTANCE in the same program to confuse the user couldn't distinguish which one (TIME or DISTANCE) as the first priority. User could only select TIME or DISTANCE in the same program, one at the time

If you would like to select TIME value, not DISTANCE value:

UP or DOWN button:



- After pressing the **ENTER** button to enter into **H.R.C. PROGRAM (P9 ~ P12)**, the **TIME** function mode will appear with the display flashing "0:00"
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **TIME (1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)**

NOTE for TIME:

- Count Up: If a target time was not selected, **TIME** will count up from 0:00 to maximum 99:59 minutes
- Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00

If you would like to select DISTANCE value, not TIME value:

ENTER button and then **UP** or **DOWN** button:



- After pressing the **ENTER** button to enter into **H.R.C. PROGRAM (P9 ~ 12)**, the **TIME** function mode will appear with the display flashing "0:00".
- Press the **ENTER** button again, the **DISTANCE** function mode will then appear with the display flashing "0.0"
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **DISTANCE (1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT)**

NOTE for DISTANCE:

- Count Up: If a target distance was not selected, this would measure the total distance from 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: If you have set the target distance, the console will count down from the selected target time down to 0

C. SET THE DESIRED CALORIES

ENTER button and then **UP** or **DOWN** button:



- Press **ENTER** button to confirm the **TIME** or **DISTANCE** value and enter the mode to set the **CALORIES**
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **CALORIES (10 TO 9990KCAL;**

10 KCAL INCREMENT)

NOTE for CALORIES:

- Count Up: If target calories was not selected, this would measure total calories burned during exercise
- Count Down: If you have set the preference value of calories, the console will count down from that selected value down to 0

METER INSTRUCTION

If you have selected PROGRAM 9, select **TARGET HEART RATE:**

ENTER button and then **UP** or **DOWN** button:



- c. Press **ENTER** button to confirm the **CALORIES** value and enter the mode to set the **TARGET H.R.**
- d. Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **TARGET H.R. (60 ~ 220 BPM (BEATS PER MINUTE) ; 1 BPM INCREMENT)**

If you have selected PROGRAM 10~12, select your **AGE:**

ENTER button and then **UP** or **DOWN** button:



- c. Press **ENTER** button to confirm the **CALORIES** value and enter the mode to set the **AGE**
- d. Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **AGE (10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD INCREMENT)**

NOTE for AGE:

NOTE: Although the console allows input for ages beginning at 10 years old, the product is not recommended for children's use

E. MUST-KNOWN HEART RATE PROGRAM INFO.

a. SIMPLE FORMULA OVERVIEW:

BEGINNER: 60% of maximum heart rate; 60% of (220 – you age)

TRAINER: 75% of maximum heart rate; 75% of (220 – you age)

ACTIVE TRAINER: 85% of maximum heart rate; 85% of (220 – you age)

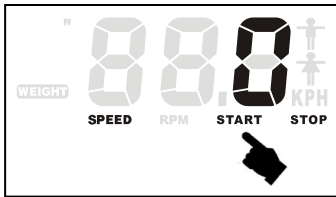
b. CONSOLE MONITOR YOUR CURRENT PULSE

- The console will monitor your actual pulse and adjust the resistance/torque level automatically to keep your pulse within your **TARGET HEART RATE ZONE**.
- If you current pulse > (the value of the TARGET HEART RATE ± 5), the console would decrease one resistance/torque level automatically
- If you current pulse < (the value of the TARGET HEART RATE ± 5), the console would increase one resistance/torque level automatically

For example: if your age is 30, 60% of your max. heart rate is 114. To determine your **HEART RATE ZONE**, the minimum number in your zone is 109 (114 – 5) and your maximum number in your zone is 119 (114 + 5), so you **TARGET HEART RATE ZONE** in this example is 109 to 119. The program will monitor your pulse and adjust the torque/resistance level automatically to keep your pulse within the **HEART RATE ZONE (109 – 119)** during workout

METER INSTRUCTION

F. START EXERCISE

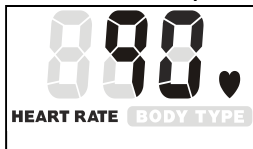


START/ PAUSE button: Press **START/ PAUSE** to begin exercise. “**START**” would then appear on the screen

G. DURING WORKOUT, ALWAYS MONITOR YOUR CURRENT HEART RATE STATUS

NOTE for HEART RATE:

- You must place both of your hands on the **Pulse Sensors** located on the **Seat Handlebar**. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol “♥” is displayed
- If you do not place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will

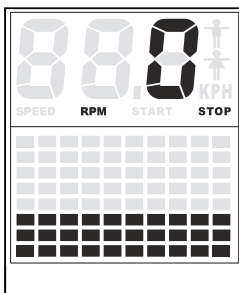


then display an



error message “P”. Place your hands back on the **Pulse Sensors** correctly, the pulse readout will appear again

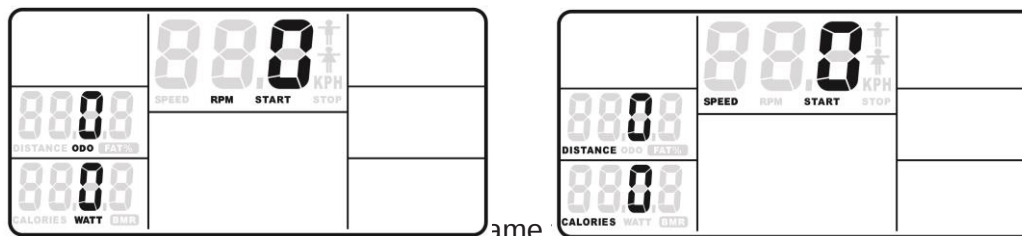
H. DURING WORKOUT, THE TORQUE/TENSION LEVEL IS EASILY CHANGED AT ANY TIME



UP or **DOWN** button: You can change the torque/tension level (from 1 to 16 levels) at any time during workout by pressing **UP** or **DOWN** button

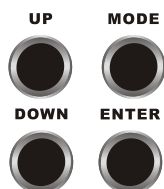
I. DURING WORKOUT, HOW TO REVIEW SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, ODO (ODOMETER) AND WATT

During workout (after pressing **START/PAUSE**), the user could press **MODE** to select **SPEED**, **DISTANCE** and **CALORIES**, or **RPM**, **ODO (Odometer)** and **WATT**



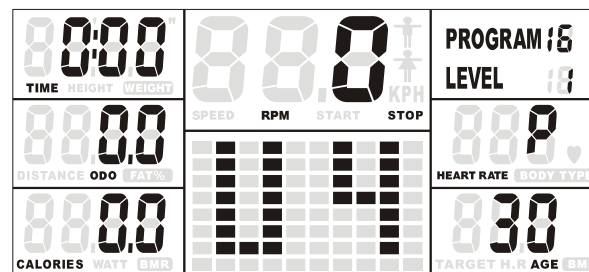
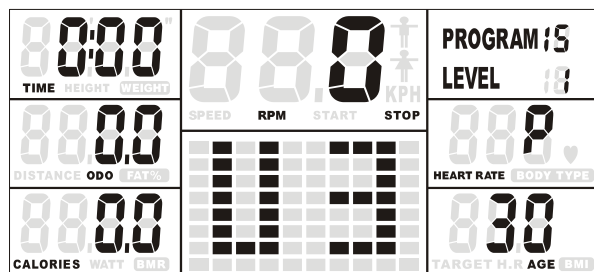
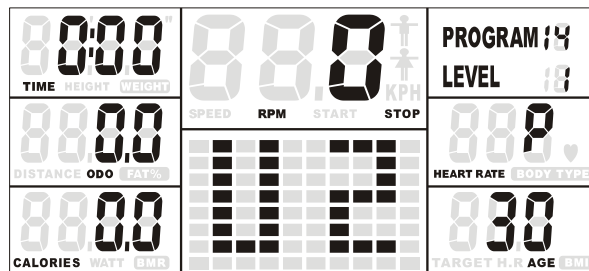
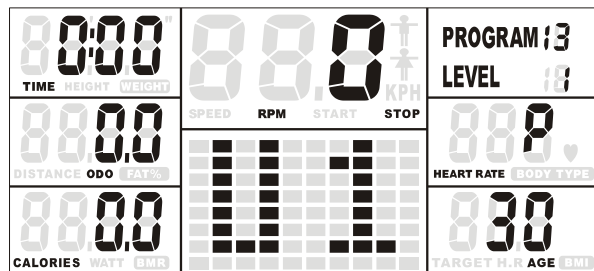
time

show at the same



About **ODO (odometer)**, the function is similar to **DISTANCE**, will accumulate the total distance traveled by the item during workout. If there is any necessary to reset ODO's distance value, press **UP**, **MODE**, **DOWN** and **ENTER** at the same time to let the motor automatically calibrate to reset ODO value to zero

METER INSTRUCTION



1 Prior information: Press any button on the console or begin pedaling to turn on the console

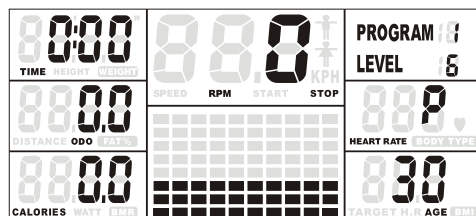
- Make sure that the power cord is properly plugged into the socket
- The console would automatically shut off after 4 minutes of inactivity
- Press any button on the console or begin pedaling to turn on the console. After a few seconds, the console will then light up with a short beep sound, indicating the console will be ready for use

2 Prior information: "HOLD TO RESET" button, an easy way to reset and enter into POWER ON status

START / PAUSE



Continue pressing **START/PAUSE** a few seconds, all the data will reset to the initial value and the console will return to **POWER ON** status



POWER ON status

3 Normal way to operate USER MODE PROGRAM (P13~P16)

A. ENTER USER MODE PROGRAM (P13~P16)

- START/PAUSE** button:
If you have selected other program (P1 ~ P12), pressing **START/PAUSE** button to pause the current program
- UP** or **DOWN** button:
Press **UP** or **DOWN** button to select **USER MODE PROGRAM (P13 ~ P16)**
- ENTER** button:
Press **ENTER** button to confirm and enter **USER MODE PROGRAM (P13 ~ P16)**

METER INSTRUCTION

B. SET THE DESIRED TIME or DESIRED DISTANCE

To avoid the user to select TIME and DISTANCE in the same program to confuse the user couldn't distinguish which one (TIME or DISTANCE) as the first priority. User could only select TIME or DISTANCE in the same program, one at the time

If you would like to select TIME value, not DISTANCE value:

UP or DOWN button:



- After pressing the **ENTER** button to enter into **USER MODE PROGRAM (P13 ~ P16)**, the **TIME** function mode will appear with the display flashing "0:00"
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **TIME (1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)**

NOTE for TIME:

- Count Up: If a target time was not selected, **TIME** will count up from 0:00 to maximum 99:59 minutes
- Count Down: If you have set the target time, the console will count down from that selected target time down to 0:00

If you would like to select DISTANCE value, not TIME value:

ENTER button and then **UP** or **DOWN** button:



- After pressing the **ENTER** button to enter into **USER MODE PROGRAM (P13 ~ P16)**, the **TIME** function mode will appear with the display flashing "0:00"
- Press the **ENTER** button again, the **DISTANCE** function mode will then appear with the display flashing "0.0"
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **DISTANCE (1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT)**

NOTE for DISTANCE:

- Count Up: If a target distance was not selected, this would measure the total distance from 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: If you have set the target distance, the console will count down from the selected target time down to 0

C. SET THE DESIRED CALORIES and YOUR AGE

ENTER button and then **UP** or **DOWN** button:



- Press **ENTER** button to confirm **TIME** or **DISTANCE** value and enter the mode to set the **CALORIES**
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set the desired **CALORIES (10 TO 9990KCAL; 10 KCAL INCREMENT)**

NOTE for CALORIES:

- Count Up: If target calories was not selected, this would measure total calories burned during exercise
- Count Down: If you have set the preference value of calories, the console will count down from that selected value down to 0

METER INSTRUCTION

D. SET THE DESIRED CALORIES and YOUR AGE

ENTER button and then **UP** or **DOWN** button:



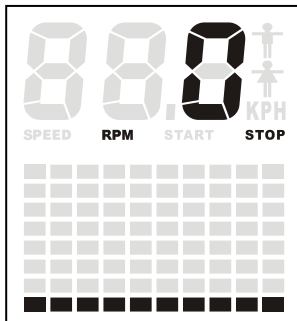
- Press **ENTER** button to confirm the **CALORIES** value and enter the mode to set the **AGE**
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **AGE (10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD INCREMENT)**

NOTE for CALORIES:

NOTE: Although the console allows input for ages beginning at 10 years old, the product is not recommended for children's use

E. SET THE TORQUE/RESISTANCE LEVEL

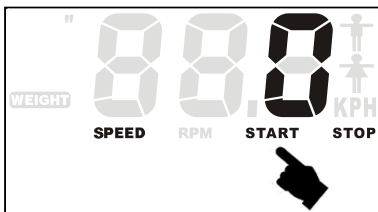
ENTER button and then **UP** or **DOWN** button:



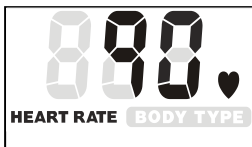
- The **USER SETTING PROGRAM** allows the user to manually set the torque/resistance level, the console will divide the time into 10 intervals. The user could through their preference to set the desired torque/resistance level in each time interval
- Press **ENTER** button to confirm the **AGE** value and enter the mode to set the **EACH TIME INTERVAL OF TORQUE/RESISTANCE LEVEL (1 TO 16 TORQUE/RESISTANCE LEVELS; 1 TORQUE/RESISTANCE LEVEL INCREMENT)**, then press **ENTER** button to confirm
- Continue following the above process to finish setting the preference **TORQUE/RESISTANCE LEVEL** in 10 time intervals. The program profile will be storied in the memory after setup. You can modify the profile anytime under the **STOP** mode

F. START EXERCISE

START/ PAUSE button: Press **START/ PAUSE** to begin exercise. "**START**" would then appear to the screen



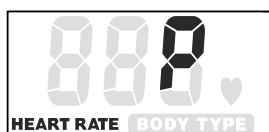
G. DURING WORKOUT, ALWAYS MONITOR YOUR CURRENT HEART RATE STATUS



NOTE for HEART RATE:

- You must place both of your hands on the **Pulse Sensors** located on the **Seat Handlebar**. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed
- If you do not place your hands correctly and a few seconds pass without a

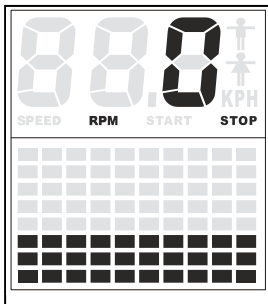
pulse input, the



console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the **Pulse Sensors** correctly, the pulse readout will appear again

METER INSTRUCTION

H. DURING WORKOUT, THE TORQUE/TENSION LEVEL IS EASILY CHANGED AT ANY TIME



UP or **DOWN** button: You can change the torque/tension level (from 1 to 16 levels) at any

time during workout by pressing **UP** or **DOWN** button

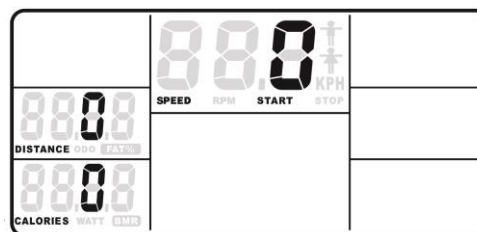
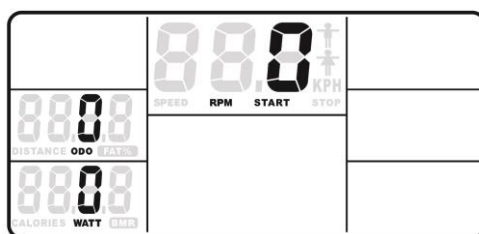
I. DURING WORKOUT, ALWAYS NOTICE TARGET HEART RATE – A EASY WAY TO SET A GOAL TO STRENGTHEN YOUR CARDIOVASCULAR WORKOUT



- To improve your cardiovascular condition, while input your personal age during the setting mode, the console will calculate the appropriate **TARGET HEART RATE** for you automatically
- The **TARGET HEART RATE calculation** is based on 85% of the maximum heart rate. For example: For a 30-year-old user, the max. user heart rate should be $161 = (220 - 30) \times 85\%$
- The console will monitor your pulse and compare the value of your pulse with **TARGET HEART RATE**. The value of **HEART RATE** will keep flashing to warn you to slow down or lower the torque/resistance level if your pulse value is greater than **TARGET HEART RATE**

J. DURING WORKOUT, HOW TO REVIEW SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, ODO (ODOMETER) AND WATT

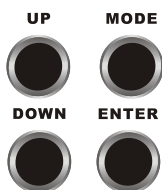
During workout (after pressing **START/PAUSE**), the user could press **MODE** to select **SPEED**, **DISTANCE** and **CALORIES**, or **RPM**, **ODO (Odometer)** and **WATT**



show at the same time

About **ODO (odometer)**, the function is similar to **DISTANCE**, will accumulate the total distance traveled by the item during workout. If there is any necessary to reset **ODO's**

distance value, press **UP**, **MODE**, **DOWN** and **ENTER** at the same time to let the motor automatically calibrate to reset **ODO** value to zero



PROBLEMS

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	SOLUTION	
E1	No Motor signal	1. Motor Malfunction	Replace Motor
		2. Magnetic System Malfunction or got stuck	Replace Magnetic System/Flywheel
		3. Connection Wires are not well-connected or broken	Check whether the wires are well-connected or replace the broke wires with the new wires
		4. Console Malfunction	Replace Console
E2	The Computer cannot make contact with the IC Chip	1. Disconnect the Adaptor or Batteries. Reconnect the Adaptor or Batteries to REBOOT the system. Wait two minutes then verify that the system works correctly	
		2. If IC Chips is not well-assembled. Remove and reinsert the IC Chip	
		3. If the above solutions couldn't solve the problem, replace the IC chip with a New IC Chip	
E3	No heart rate signal after Body Fat testing result when in Body Fat Program (P8)	If you do not place your hands on the Pulse Sensors correctly, the Pulse Sensors won't be able pick up the signals. The console would then display an error message "E3". To test it again, be sure to place your hands back on the Pulse Sensors correctly	
E5	Motor couldn't return to the initial setup value/zero point	1. Check whether the wires are broken or well-connected	Replace the broken wires with new wires or re-connected the wires
		2. Check whether the motor is broken (has struggle to adjust the resistance and will make an abnormal noise)	Replace Motor
			Replace Magnetic System
No Hand Pulse Signal or incorrect Hand Pulse Signal	The Computer is NOT receiving a Pulse Signal	Verify that the Hand Pulse Sensor Wire Plugs are connected FIRMLY and correctly	
	The Computer is receiving a faint or intermittent Pulse Signal	The Hand Pulse Sensors will NOT operate correctly if your skin is extremely dry. Moisten your hands with a little water and try again.	
		Grasp the Hand Pulse Sensors firmly and avoid moving your hands while exercising. The computer will need a few seconds to detect and display your correct pulse rate. If this does not work, try relaxing your grip on the Hand Pulse Sensors	
		Clean the Hand Pulse Sensors to ensure a good contact between your body and the Pulse Sensors	
		The problem still exists, replace the Hand Pulse Sensors.	
The LCD Screen does not display anything	1. The Adaptor is not plugged in (item power supply from Adaptor)	1. Check that the Adaptor is correctly connected to an electrical outlet and plugged into the socket on the machine correctly 2. Replace the Batteries	
	2. Batteries run out of the power (item power supply from Batteries)		
	The Computer is faulty	Replace the Computer	

PROBLEMS

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	SOLUTION
The Speed Display Show "O"	The Computer isn't receiving a signal from the Speed Sensor?	Verify the gap between Speed Sensor and the Magnet is 5mm or less
		Verify that all the Wire Plugs are connected FIRMLY, correctly and are not damaged
		Verify that the sensor Magnet is installed correctly
	The Sensor is faulty	Replace the Speed Sensor
	The Computer is faulty	Replace the Computer
The LCD Screen Partially Displays	1. The connection between the Circuit Board and the LCD Membrane is loose. 2. Gently press down on the LCD Screen, if the partial display disappears, then it is a connection problem	Verify that the Circuit Board is securely fastened to the Computer Case. Retighten the Screws. Take care NOT to over tighten the Screws as this may destroy the Circuit Board. You just need to keep the Circuit Board firm, STOP tightening screw when you meet resistance
	The Rubber Membranes between the Circuit Board and the LCD Screen is misaligned/not in a same line. You might be able to see that the LCD Screen is on a slight angle and NOT inline or parallel with the Console Cover	1. Open the Console. 2. Remove the Circuit Board's Screws, gently remove the Circuit Board, Re-align the LCD screen and the Rubber Membrane. 3. Reassemble the Circuit Board and taking care not to bump or knock the Rubber Membrane out of alignment before the Circuit Board Screws are tight. You just need to keep the Circuit Board firm, STOP tightening screws when you meet resistance
	The Computer is faulty	Replace the Computer

EXERCISE INSTRUCTIONS

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must slowly and increase your time on the item gradually: a few minutes per workout.

Initially, you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone, however, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone. Please remember these essentials:

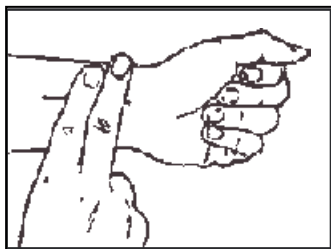
- Have your doctor review your training and diet programs to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your doctor.
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate base on your age and condition.
- Set up your 2 in 1 Elliptical / Stepper a flat, even surface at least 3 feet from walls and furniture.

EXERCISE INTENSITY

Age	Target Heart Rate Zone (55% ~ 90% of Max. Heart Rate)	Average Max. Heart Rate 100%
20	110-180 beats per minute	200 beats per minute
25	107-175 beats per minute	195 beats per minute
30	105-171 beats per minute	190 beats per minute
35	102-166 beats per minute	185 beats per minute
40	99-162 beats per minute	180 beats per minute
45	97-157 beats per minute	175 beats per minute
50	94-153 beats per minute	170 beats per minute
55	91-148 beats per minute	165 beats per minute
60	88-144 beats per minute	160 beats per minute
65	85-139 beats per minute	155 beats per minute
70	83-135 beats per minute	150 beats per minute

To maximize the benefits of exercising, it is important to exercise with the proper intensity. The proper intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level between 70% and 85% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below. Target zones are listed for both unconditioned and conditioned persons according to age.

During the first few months of your exercise program, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercise.



To measure your heart rate manually, stop exercising but continue moving your legs or walking around and place two fingers on your wrist. Take a six-second heartbeat count and multiply the results by 10 to find your heart rate. For example, if your six-second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. (A six-second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your

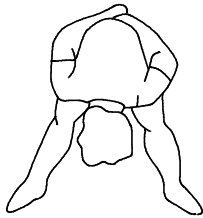
exercise until your heart rate is at the proper level.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

Stretching Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. Do not bounce.

Suggested Stretching Exercises



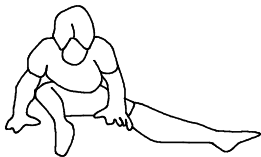
Lower Body Stretch

Place feet shoulder-width apart and lean forward. Keep this position for 30 seconds using the body as a natural weight to stretch the backs of the legs. **DO NOT BOUNCE!** When the pull on the back of the legs lessen, try a lower position gradually.



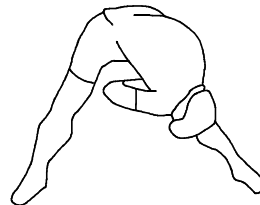
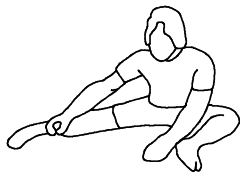
Floor Stretch

While sitting on the floor, open the legs as wide as possible. Stretch the upper body toward the knee on the right leg by using your arms to pull your chest to your thighs. Hold this stretch 10 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE!** Do this stretch 10 times. Repeat the stretch with the left leg.



Bent Torso Pulls

While sitting on the floor, have legs apart one leg straight and one knee bent. Pull the chest down to touch the thigh on the leg that is bent and twist at the waist. Hold this position at least 10 seconds. Repeat 10 times on each side.



Bent Over Leg Stretch

Stand with feet shoulder-width apart and lean forward as illustrated. Using the arms, gently pull the upper body towards the right leg. Let the head hang down. **DO NOT BOUNCE!** Hold the position a minimum of 10 seconds. Repeat pulling the upper body to the left leg. Do this stretch several times slowly.

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

Cool-Down The purpose of cooling down is to return the body to its normal, or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down lowers your heart rate and allows blood to return to the heart. Your cool-down should include the stretches listed above and should be completed after each strength-training session.

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