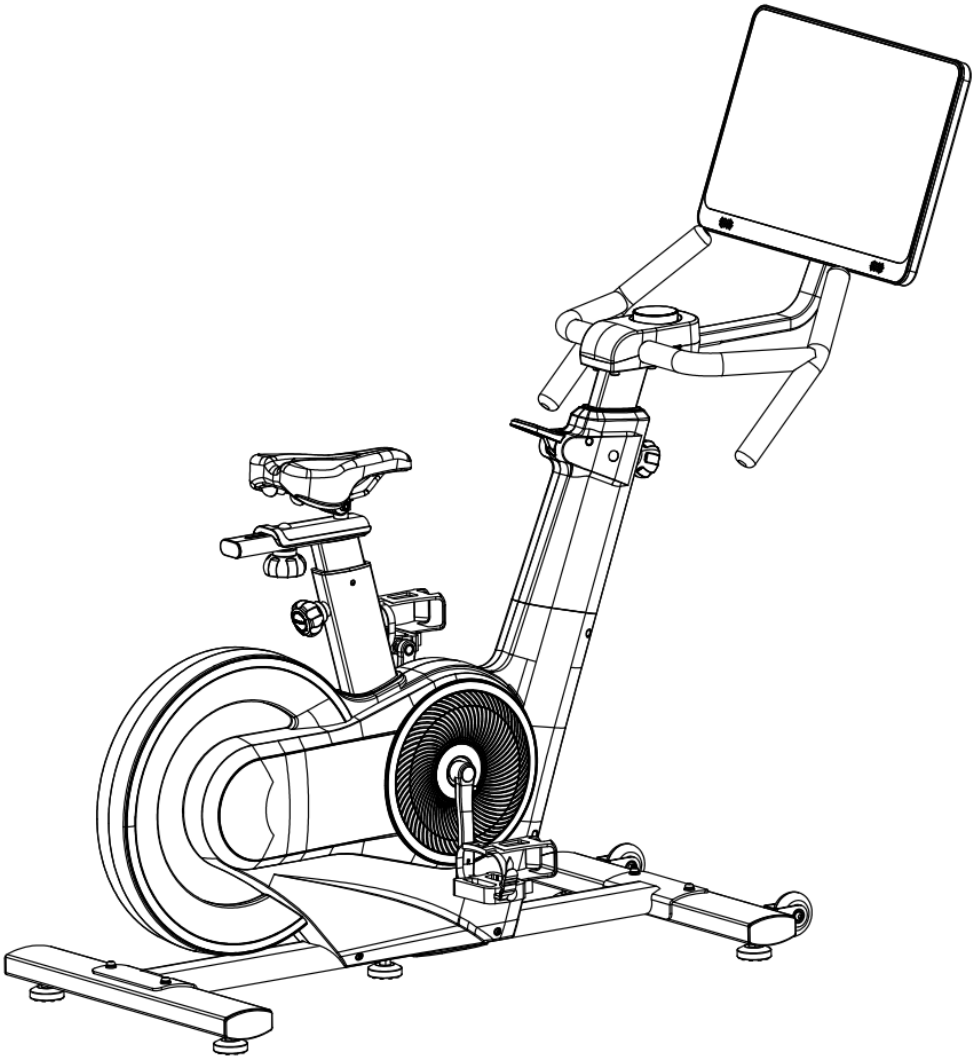
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

S20



VERSION: 1

www.asviva.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 3
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 4
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT 5
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 6
EXPLOSIONSZEICHNUNG..... 8
TEILELISTE 9
MONTAGE..... 14
CONSOLE KNOP (BETRIEB OHNE TFT CONSOLE) 22
COMPUTER..... 30
AUFWÄRMEN UND DEHNEN..... 48
WARTUNG UND PFLEGE 51

WARRANTY TERMS 52
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 54
CONSOLE KNOP (WITHOUT TFT CONSOLE)..... 66
COMPUTER..... 73
EXERCISE INSTRUCTIONS..... 91
WARRANTY DEVICE 93
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG 94

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

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

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

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

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

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

Internetadresse: http://www.asviva.de

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe der Ware durch den Hersteller oder Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabedatums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 12 Monaten nach Übergabe des Produktes

Nach 12 Monaten müssen Sie beweisen, dass die Ware schon beim Kauf fehlerhaft gewesen ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

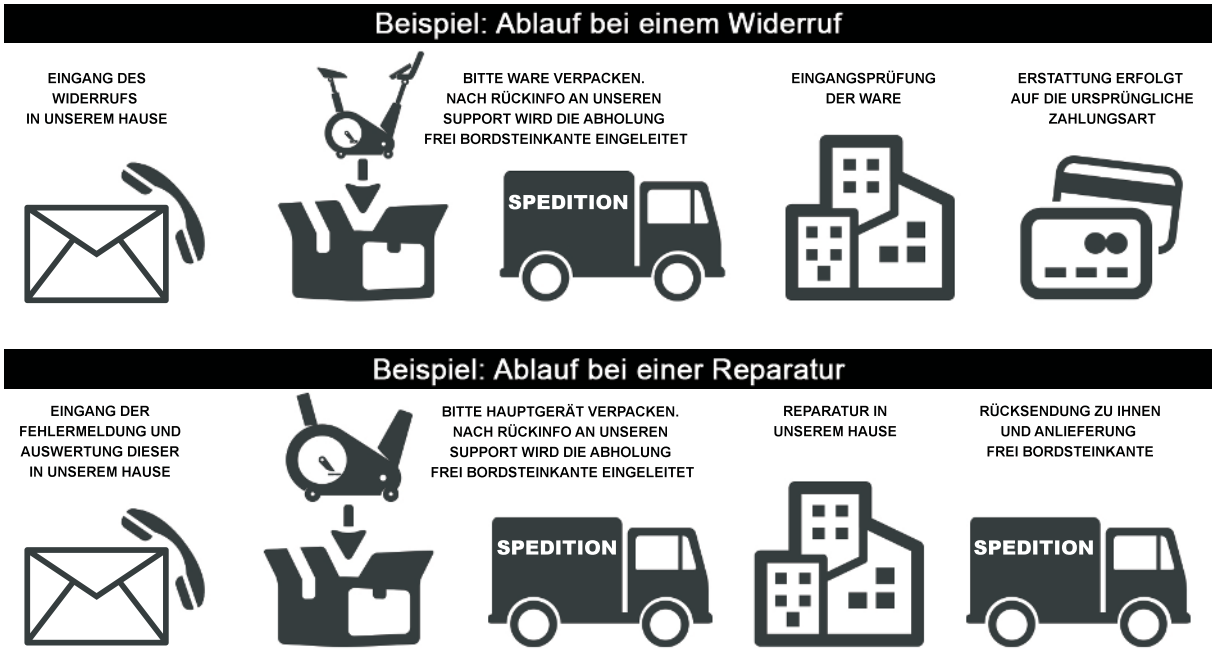
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

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

WAS IST ZU BEACHTEN?

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



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

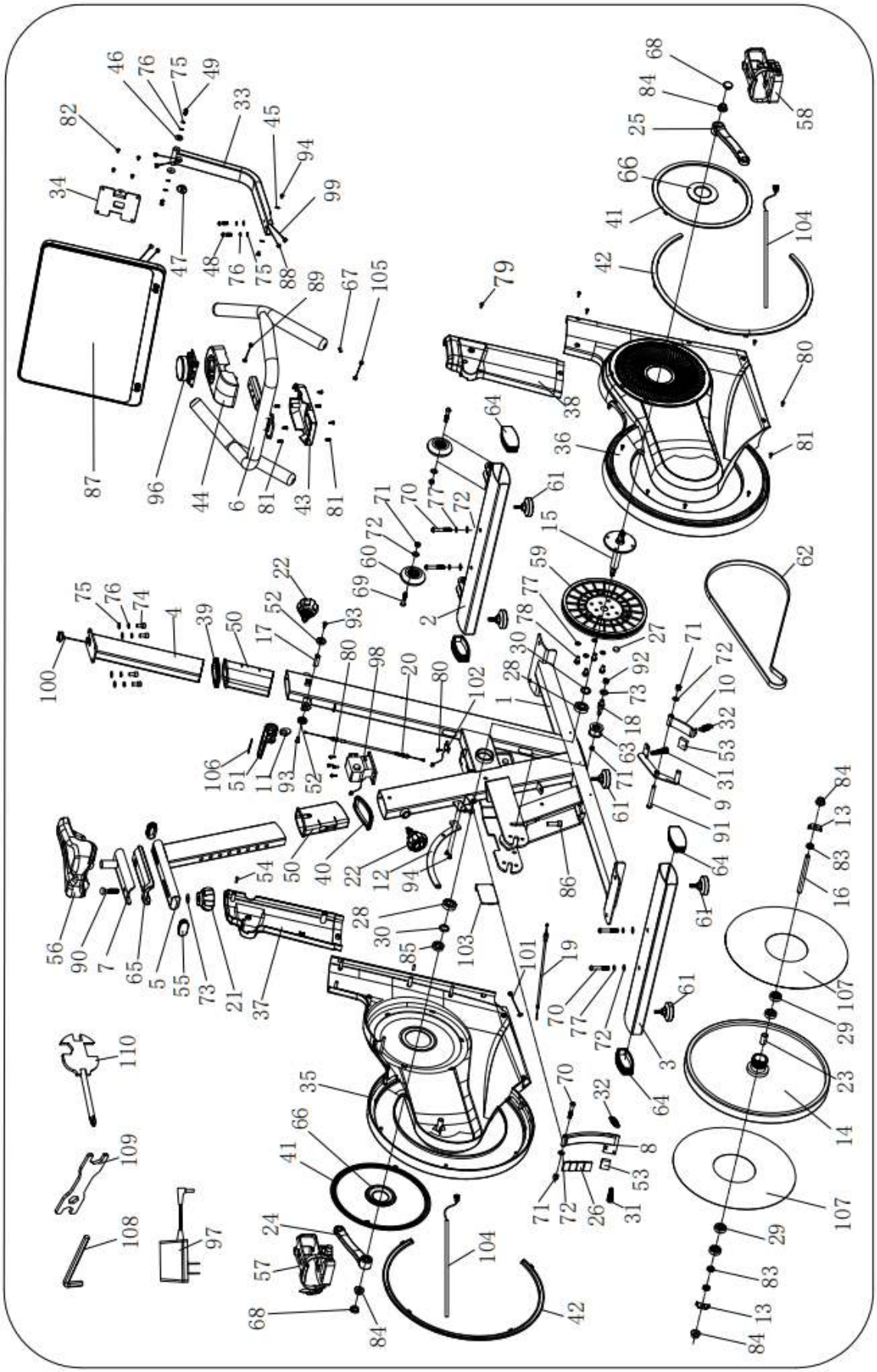
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

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

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY
1	Main frame assembly		1
2	Front foot tube assembly		1
3	Rear foot tube assembly		1
4	Handrail adjustment tube assembly		1
5	Seat cushion adjustment tube assem-bly		1
6	Handle assembly		1
7	Seat cushion adjustment plate as-sembly		1
8	Magnet holder assembly		1
9	Brake adjustment plate assembly		1
10	Brake frame assembly		1
11	Steel cable spacer		1
12	Chain cover fixing plate		1
13	Flywheel limit plate		1
14	Flywheel	Φ412 * 30, φ42 and φ110 belt shafts,	1
		Aluminum clad, 12kg	
15	Crank shaft set	Φ90 * 165, large square	1
16	Flywheel axis	Φ12 * 134 * M12 * 1.25 P	1
17	Brake shaft	Φ14 * 32.5 * M6	1
18	Idler shaft	Φ15 * Φ10 * 50.5	1
19	Stay cable	One end is equipped with motor, the other end is equipped with adjusting plate, and two M6 nuts φ5 * 600 exten-sion length 65mm	1
20	Brake cable	The sleeve length is 860, the outlet length is 115mm	1
21	Tightening nut	Φ 65.5 * 42 * M8	1
22	Elastic pull pin	Φ65.5 * 70 * M16 * 1.5 * 42	2
23	Flywheel inner spacer	Φ16 * Φ12.1 * 30	2
24	Left crank leg	Φ33 * 196 * 41 center distance 170, 9/16-20 left tooth with cap, large square	1
25	Right crank leg	Φ33 * 196 * 41 center distance 170, 9/16-20 right tooth, large square	1
26	Magnet	30 * 20 * 5 (2000 Gauss)	4
27	Induction magnet	φ15 * 6, magnetic force not less than 800 Gauss	1
28	Bearing	6004; φ42 * φ20 * 12	2
29	Bearing	6201; φ32 * φ12 * 10	4
30	Crank clearance sleeve	Φ35 * 20.5 * 3	2

TEILELISTE

NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY
31	Cable compression spring	Φ15 * Φ9 * wire diameter Φ1.0 * 55, tapered	2
32	Brake group tension spring	Φ12 * Φ1.4 * 41	2
33	Color screen support tube assembly		1
34	Display screen holder		1
35	Left chain cover	921.3*517.7*84.4	1
36	Right chain cover	921.3*517.9*87	1
37	Left brake cover	341.3*166.3*45.3	1
38	Right brake cover	341.3*166.3*39.3	1
39	Front tube rubber ring	90 * 52 * 30 Hardness HRA70 ± 3 °	1
40	Rear tube rubber ring	106 * 61 * 18 Hardness HRA70 ± 3 °	1
41	Front trim ring	Φ 284.2 * 10.3	2
42	Rear trim ring	460.7*433.6*12.2	2
43	Shuttle lower cover	179.1*105.2*28.8	1
44	Shuttle upper cover	179.1*105.2*52.5	1
45	Flat washer	GB/T 95-2002 5	2
46	Nylon gasket	φ20 * φ6.0 * 2.0	2
47	Wire-passing plug	Equipped with 20 * 15 oval hole	1
48	Hex socket flat round head screw	M6 * 30 (tooth length 15 S = 5)	2
49	Hex socket flat round head screw	M6 * 15 (whole tooth, S = 5)	2
50	Seat cushion adjusting pipe bushing	93.5*45*144.6	2
51	Brake handle	121*51.2*36	1
52	Brake end cap	Φ 24.5 * 5.8	2
53	Wool felt	24*30*8	2
54	Glue stick plug	Φ9 * 26	2
55	Waist round tube inner tube flat plug	With 25 * 50 * 1.5 waist round tube	2
56	Seat cushion	255 * 150 * 102 with hollow groove and Φ22 cylindrical structure	1
57	Left foot pedal	120 * 162 * 95 JD-037V squirrel cage with bearing frame with black big mouth type M18 * 1.5 Kanaraku without SPD	1
58	Right foot pedal	120 * 162 * 95 JD-037V squirrel cage with bearing frame with black big mouth type M18 * 1.5 Kanaraku without SPD	1
59	Belt reel	Φ240 * 19 with PJ belt	1
60	Carrying wheel	φ69.5 * 22.8 with two 608 bearings	2
61	Adjustable floor mats	Φ52 * 48.5 * M8	5
62	Multi-wedge belt	6PJ490 5 groove 6 peak ARN	1
63	Belt pressing roller	Φ43. 5 * 24 contains two 6000 bearings	1
64	Lumbar drum tube inner plug	90*45*21	4
65	Seat cushion sliding spacer	173*71.6*26.3	1

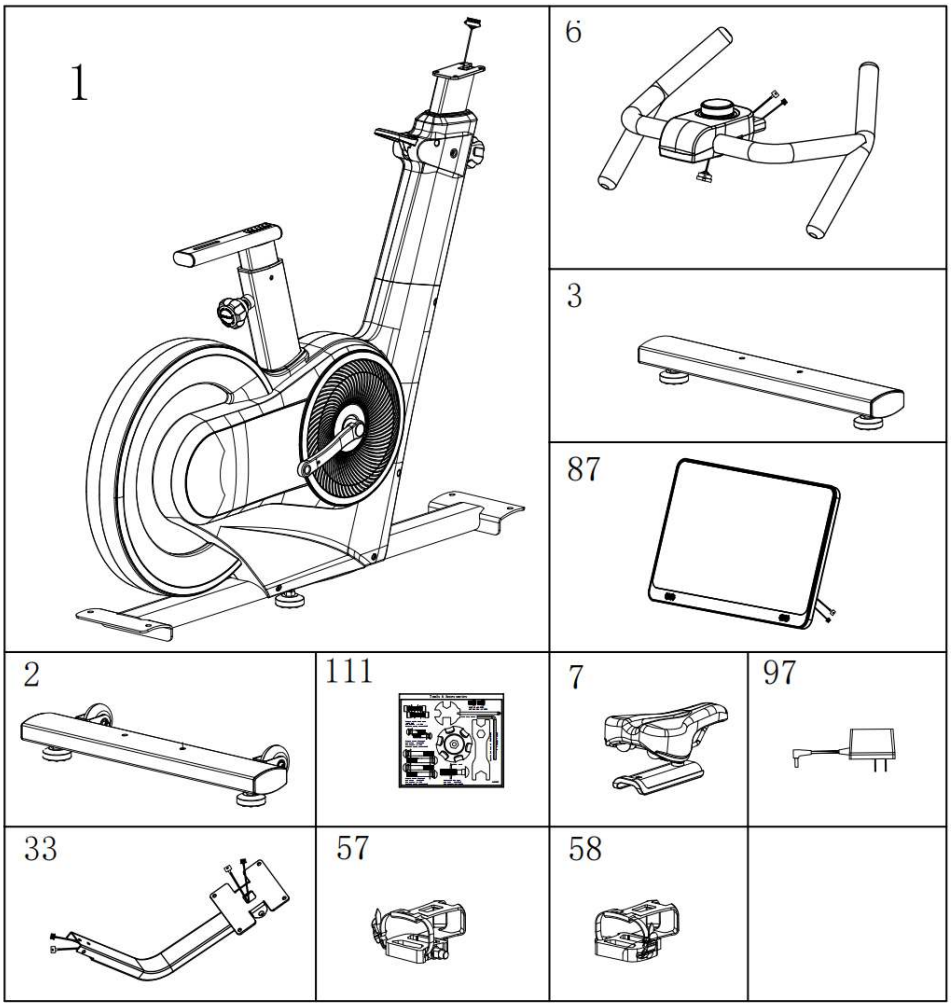
TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge	
66	Crankshaft decorative cover	φ87 * 9	2
67	USB hole plug	18*10*5	1
68	Crank cap		2
69	Hex socket flat round head screw	GB/T 70.2-2000 M8 * 40 (tooth length 15, S = 5)	2
70	Hex socket flat round head screw	GB/T 70.2-2000 M8 * 50 (tooth length 20, S = 5)	5
71	Type 1 non-metallic insert hex lock nut	Refer to GB/T889.1-2000 M8	5
72	Flat Washer Class C	refer to GB/T 95-2002 8	8
73	Flat washer	Refer to GB/T 96.1-2002 8 (outer diameter 24 thickness 2) Complies with ROHS	2
74	Hex socket head screw	GB/T818-2000 M6 * 15 (full teeth, S = 5)	4
75	Flat Washer Class C	refer to GB/T 95-2002 6	8
76	Standard spring washer	GB/T 93-1987 6	8
77	Standard spring washer	GB/T 93-1987 8	8
78	Hex head bolt	GB/T818-2000 M8 * 16 (full teeth, S = 13)	4
79	Cross groove pan head self-tapping and self-drilling screw	GB/T 15856.1-2002 ST4.2 * 9.5	2
80	Cross groove pan head self-tapping and self-drilling screw	GB/T 15856.1-2002 ST4.2 * 16	9
81	Cross groove pan head self-tapping screw	GB/T845-1985 ST4.2 * 13 (Scraper pin end)	18
82	Phillips groove pan head screw	M5 * 10	4
83	Hexagonal nut	Refer to GB/T13681-1992 M12 * 1.25 Thickness 7mm	3
84	Flange nut	GB/T889.1-2000 M12 * 1.25 Outline 18 Thickness 10mm	4
85	Class C Hex Head Nut	GB/T 41-2000 M20 * 1.5 Thickness 10mm	1
86	Hex socket head screw	GB/T 70.1-2000 M8 * 40 (S = 5)	1
87	21.5-inch color screen		1
88	Upper segment line of shuttle	4-core wire, wire length 650mm	1
89	Lower segment line of shuttle	4-core wire, wire length 250mm	1
90	Semi-round head square neck bolt	Refer to GB/T 12-1988 M8 * 45 (tooth length is 20)	1
91	Hex socket flat round head screw	GB/T 70.2-2000 M8 * 75 (tooth length 20, S = 5) thick rod	1
92	Type 1 non-metallic insert hex lock nut	Refer to GB/T889.1-2000 M10	1
93	Hex socket countersunk head screw	GB/T818-2000 M6 * 15 (Whole tooth)	2
94	Phillips groove pan head screw	GB/T 818-2000 M5 * 10 (Head diameter greater than 10.5)	4

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge	
95	Cross groove pan head self-tapping and self-drilling screw	GB/T 15856.1-2002 ST3.5 * 15	2
96	Flying shuttle		1
97	Adapter	12V 3.0 A\ Black\ Length 1800, Straight Plug	1
98	Cable motor	With drive plate, 9 o'clock in 1st gear, clockwise rotation, 32 gear at 2 o'clock.	1
99	Upper segment line of main line	4-core wire, wire length 650mm	1
100	Main line lower segment line	4-core wire, 5-core base wire length 1000mm	1
101	Power connection cable	2 cores, wire length 500mm	1
102	Induction rod assembly	Induction rod (6 * 40mm), wire length 100mm.	1
		(Equipped with induction rod holder)	
103	Light strip adapter plate	Hole pitch of screw fixing hole 43mm	1
104	Light strip assembly	3-color light strip (green, blue and red, length 1060mm) + wiring length 500mm	2
105	Main line midline	4-core wire, wire length 250mm	1
106	Drip plastic label	53*23.5*2.5	1
107	Flywheel Sticker	Φ350 * Φ120	2
108	5 # allen wrench	5mm (80 * 30)	1
109	Open-ended wrench	S = 13, 15, 19	1
110	With cross wrench	S = 13, 14, 15	1

TEILELISTE

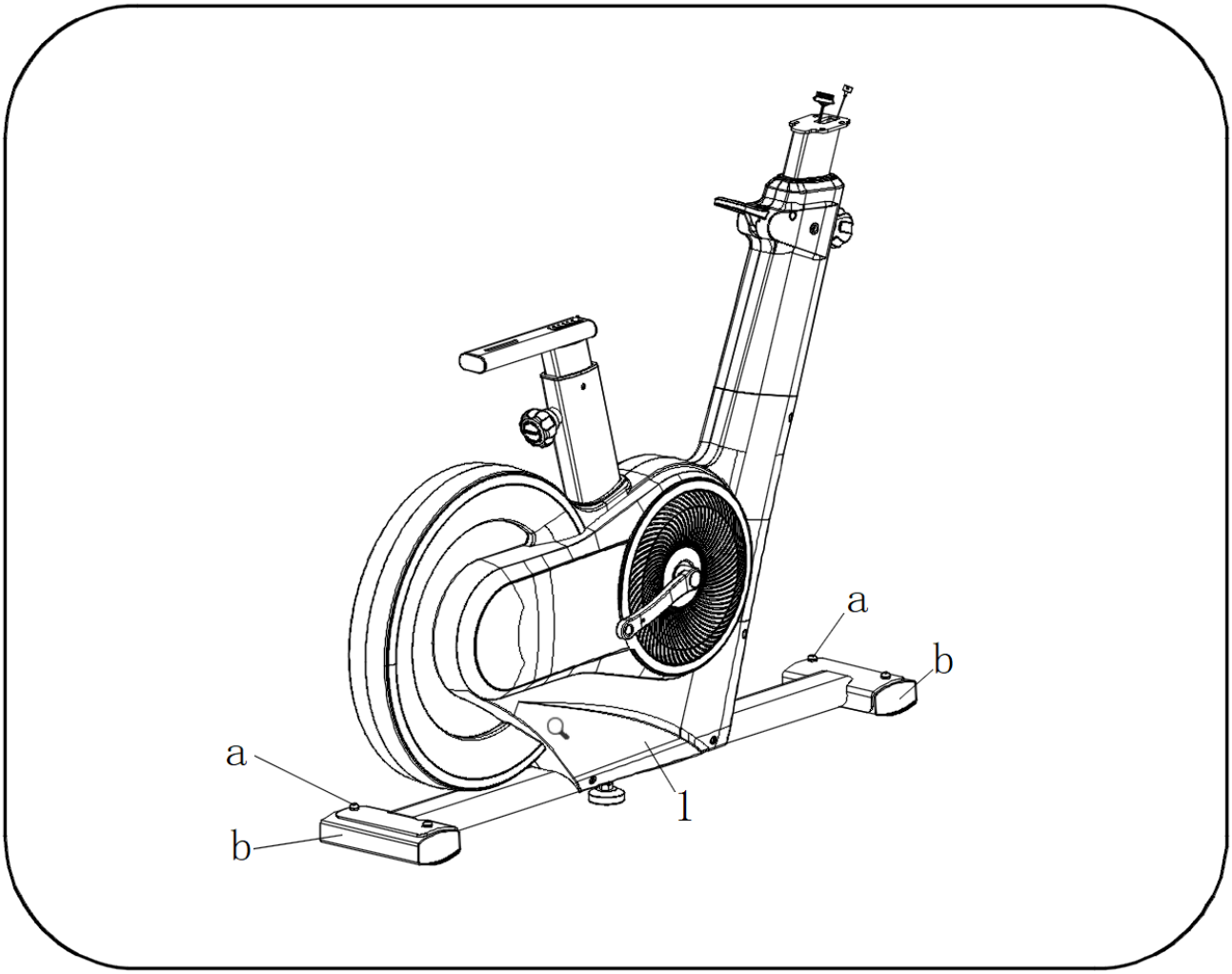


NO.	DESCRIPTION	NO.	DESCRIPTION
1	main frame assembly	57	left foot pedal
2	Front leg tube assembly	58	right foot pedal
3	Rear leg tube assembly	87	color screen
6	handle assembly	97	adapter
7	Seat cushion adjusting plate assembly	111	bolt plate
33	Color screen support tube assembly		
7	Adjustment assembly on the seat cushion		

Schlüsselsatz:

5# inner hexagon spanner 5mm 1pc
Screw driver S=13, 14, 15 1pc
Open end wrench s=13, 14, 19 1pc

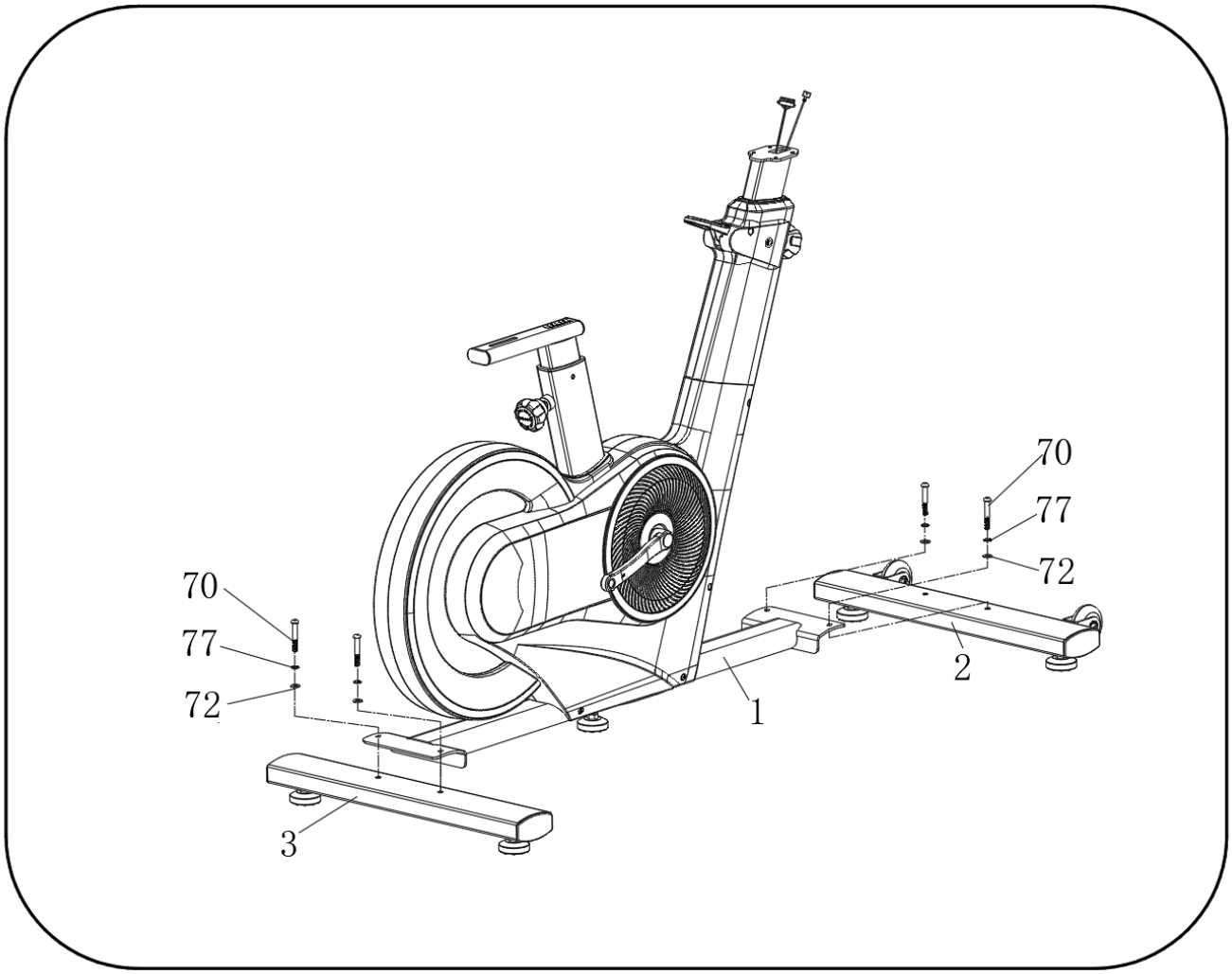
MONTAGE



Schritt 1

- 1. Nach dem Auspacken die Fahrzeugrahmenmontage herausheben;
- 2. Mit dem 5# Innensechskantschlüssel (109) die Schraube (a) lösen,
- das untere Verpackungsrohr (b) entfernen; (a und b dienen nur als Verpackungsschutz und sollten nach der Demontage ordnungsgemäß zusammen mit dem Verpackungsmaterial entsorgt werden).

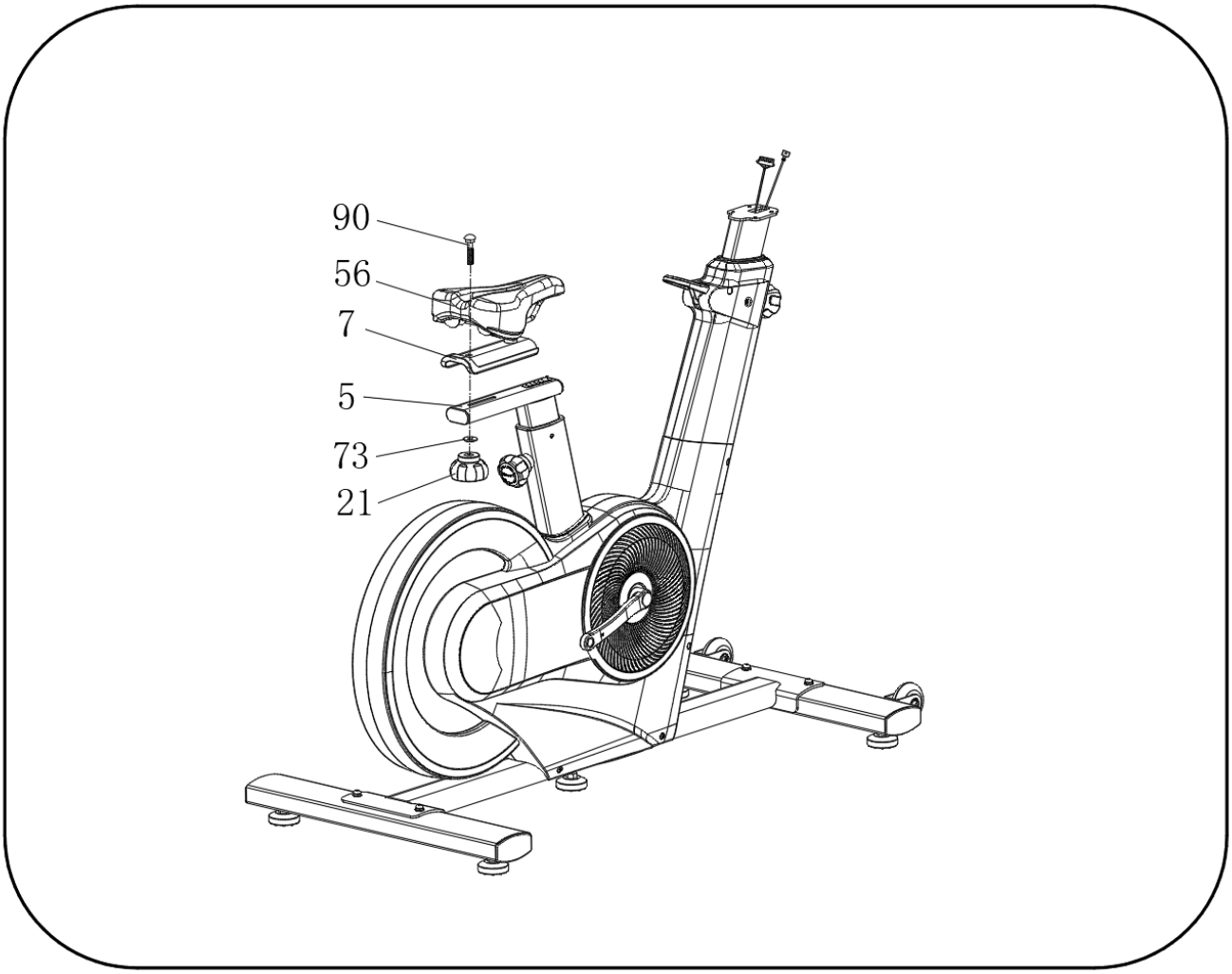
MONTAGE



Schritt 2

Verwenden Sie einen 5# Innensechskantschlüssel (109) sowie Schraube (70), Standard-Federscheibe (77), Flachscheibe Klasse C (72) und die vordere Fußrohrmontage (2), um diese am Fahrzeugrahmen (1) zu befestigen. Installieren Sie die hintere Fußrohrmontage (3) auf die gleiche Weise.

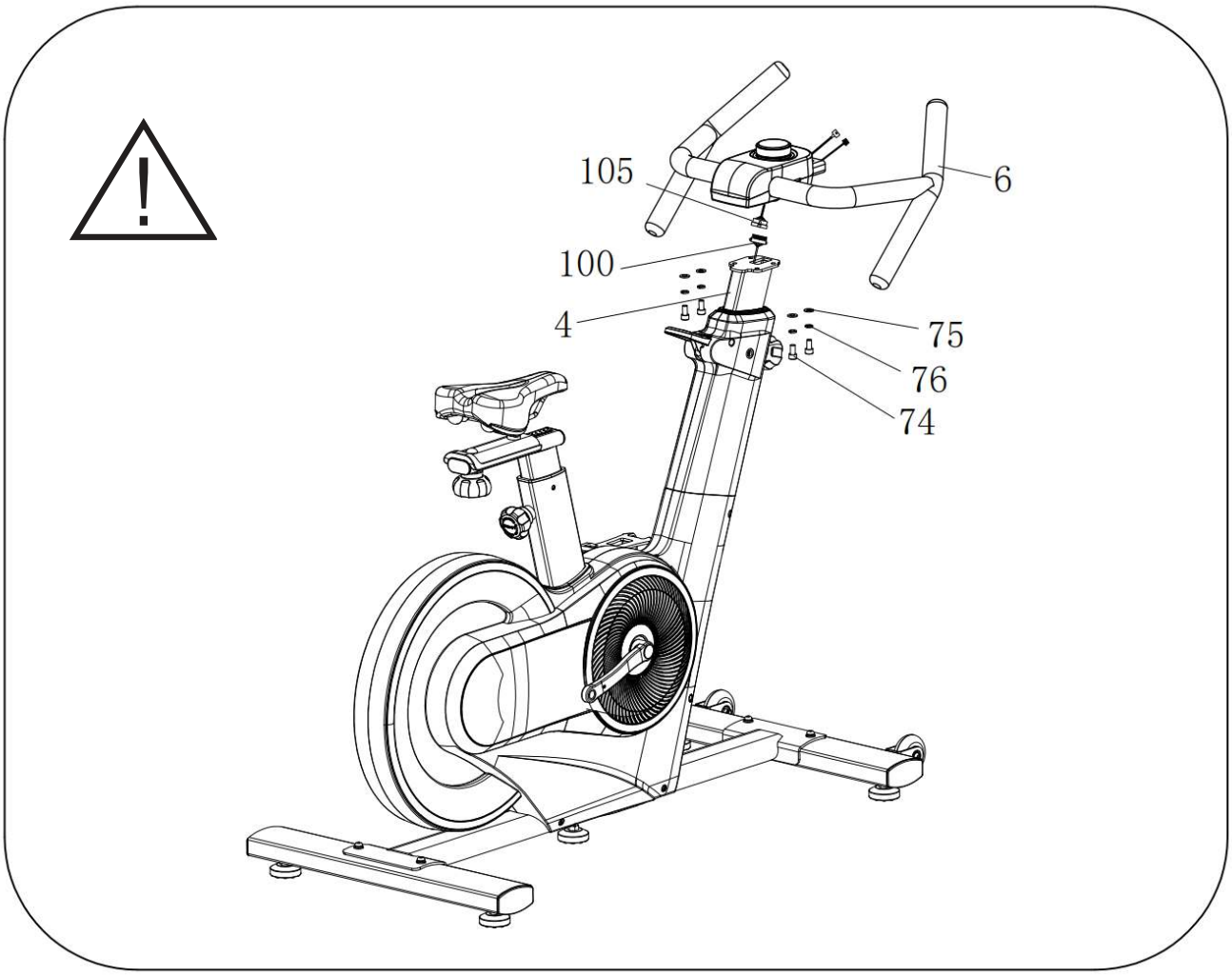
MONTAGE



Schritt 3

Führen Sie die Verstellbaugruppe am Sitzkissen (7) und die Sitzkissen-Verstellbaugruppe (5) mit Schraube (90), Flachscheibe (73) und Feststellmutter (21) zusammen und sichern Sie die Schraube (90).

MONTAGE

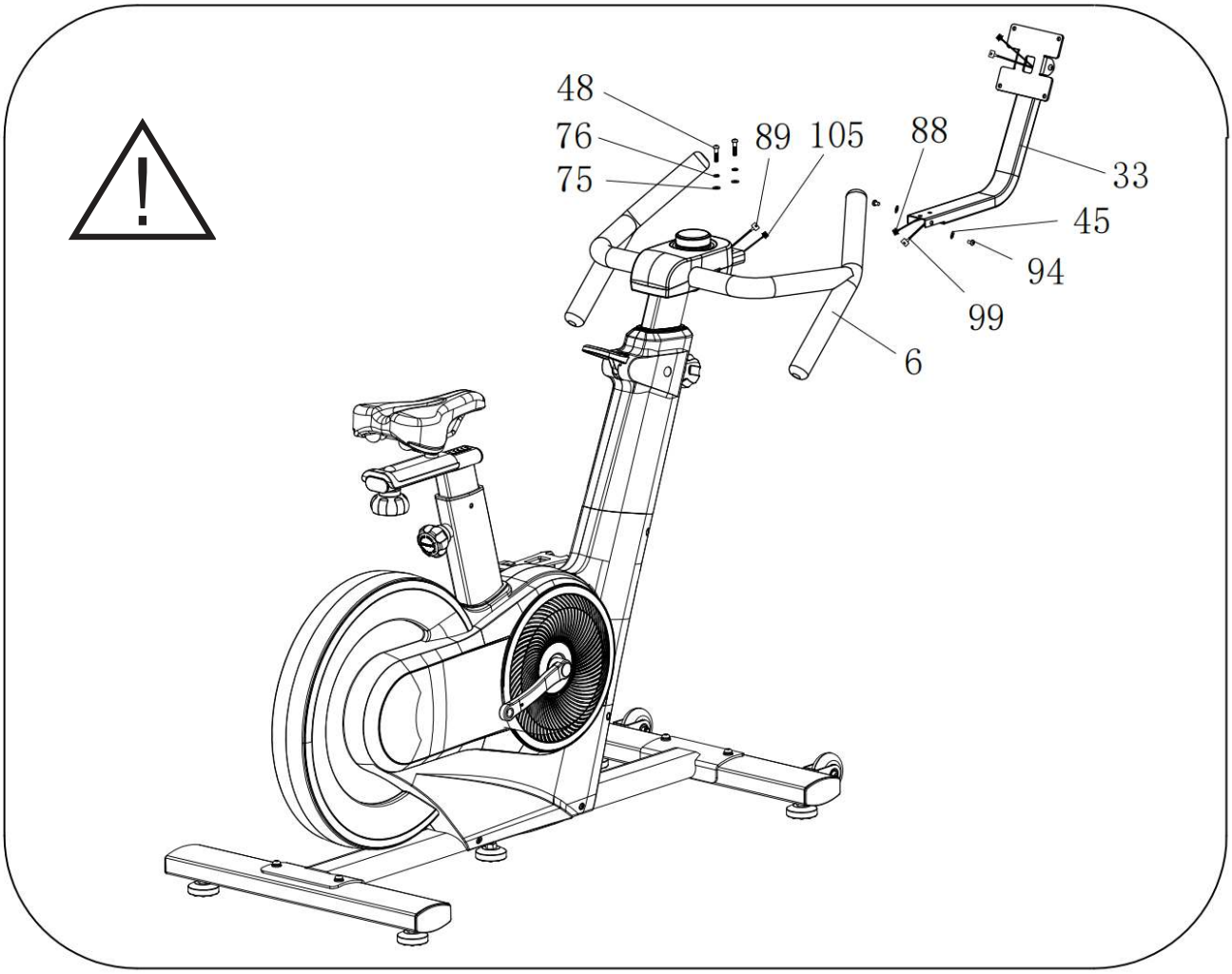


Schritt 4

1. Verbinden Sie das Hauptleitungskabel (100) mit dem Kabel des Panels (105).
2. Befestigen Sie die Lenkerbaugruppe (6) mit einem 5# Innensechskantschlüssel (109), Schraube (74), Standard-Federscheibe (76) und Flachscheibe Klasse C (75) an der Lenkereinstellbaugruppe (4) und ziehen Sie sie fest.

   ****HINWEIS:** Achten Sie darauf, die Kabel nicht zu quetschen.**

MONTAGE



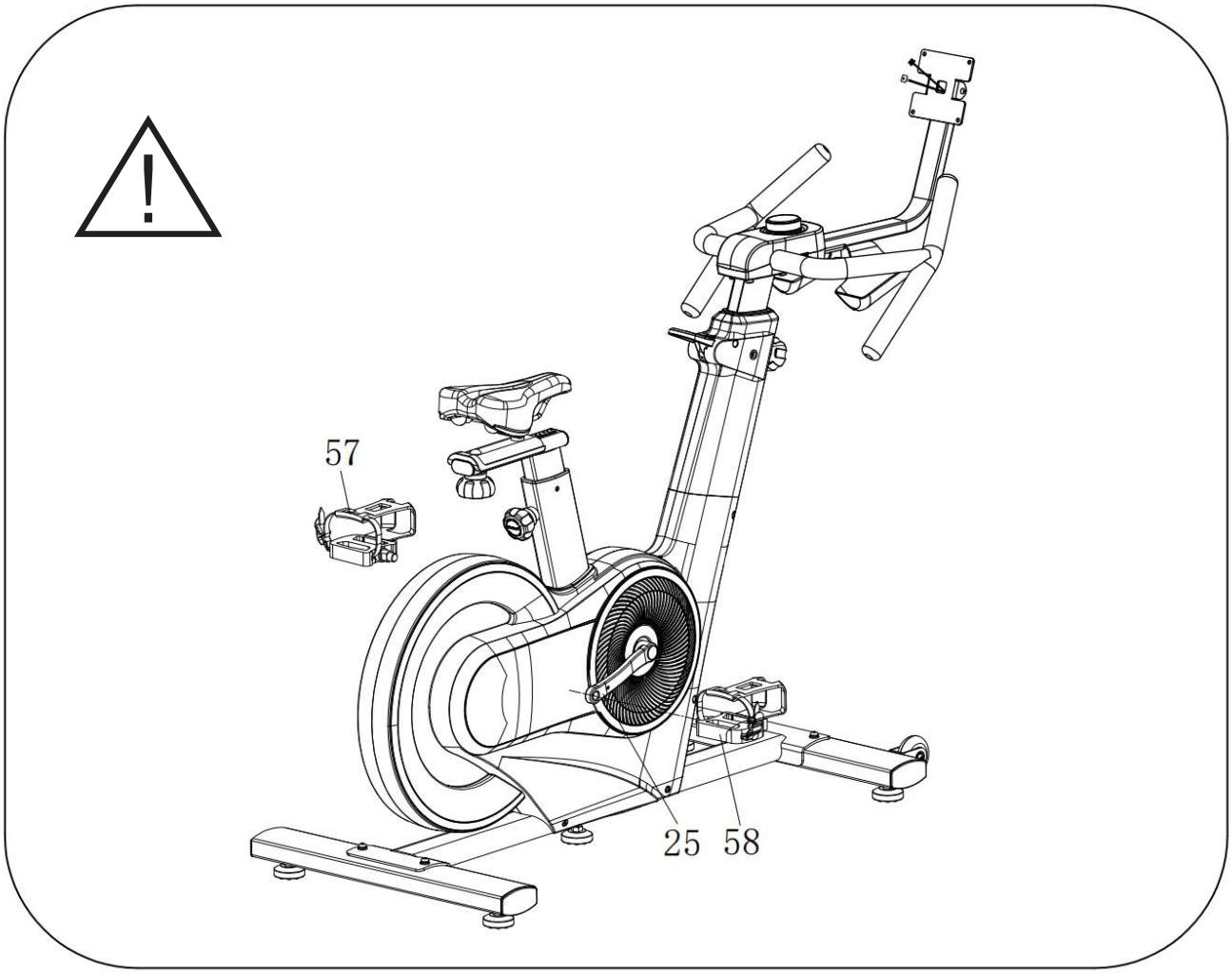
Schritt 5

Das obere Greifergewinde (88) und das untere Greifergewinde (89) stumpf verbinden, das obere Hauptgewinde (99) und das mittlere Hauptgewinde (105) stumpf verbinden und anschließend die sortierten Leitungen in das Rohr einführen.

Den Sitz der Baugruppe des Farbdisplay-Stützrohres (33) mit einem 5-mm-Innensechskantschlüssel (108), Innensechskant-Senkkopfschraube (48), Standardsicherungs-/Federring (76) und Unterlegscheibe (75) an der Griffbaugruppe (6) befestigen und festziehen. Dabei darauf achten, die Leitungen nicht einzuklemmen.

Die Kreuzschlitz-Linsenkopfschraube (94) und die Unterlegscheibe (45) verwenden, um den Sitz der Baugruppe des Farbdisplay-Stützrohres (33) mit einem Kreuzschlitzschraubendreher (110) an der Griffbaugruppe (6) zu befestigen und festzuziehen.

MONTAGE



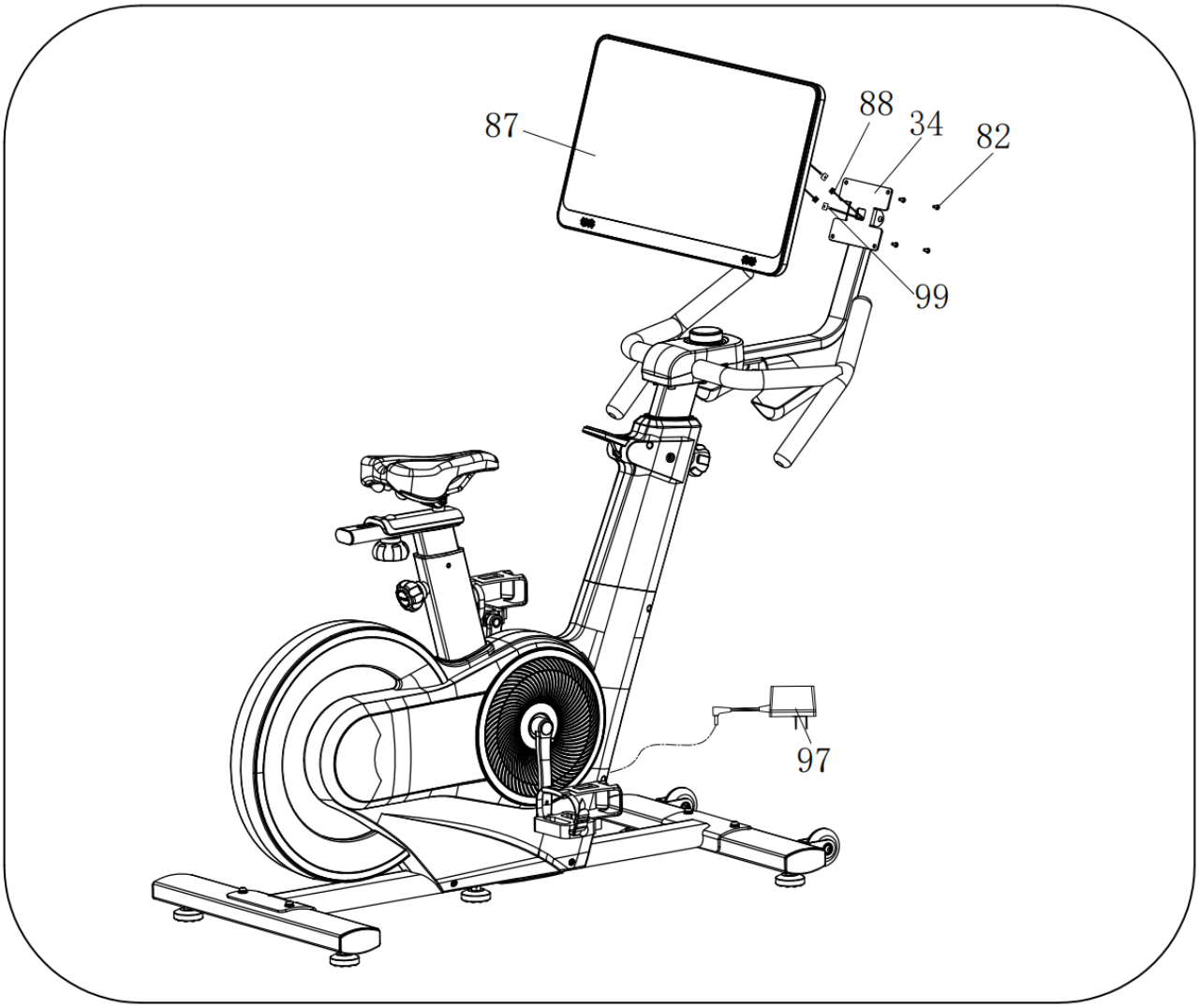
Schritt 6

Das linke Pedal L (57) mit einem Kreuzschlüssel (110) am linken Kurbelarm (24) montieren und festziehen. Das rechte Pedal R (58) auf die gleiche Weise montieren.

Hinweis: Achten Sie darauf, Pedal und Kurbelarm zuerst korrekt anzusetzen und anschließend festzuziehen. Die Pedale sind in links und rechts unterteilt: L für links, R für rechts. Bei der Montage muss zwischen L und R unterschieden werden.
– Das linke Pedal (L) wird gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt.
– Das rechte Pedal (R) wird im Uhrzeigersinn eingeschraubt.

Uhrzeigersinn drehen. Die Montage darf nicht vertauscht werden, da es sonst zum Überdrehen bzw. Beschädigen des Kurbelgewindes kommt und das Bauteil nicht mehr verwendet werden kann.

MONTAGE



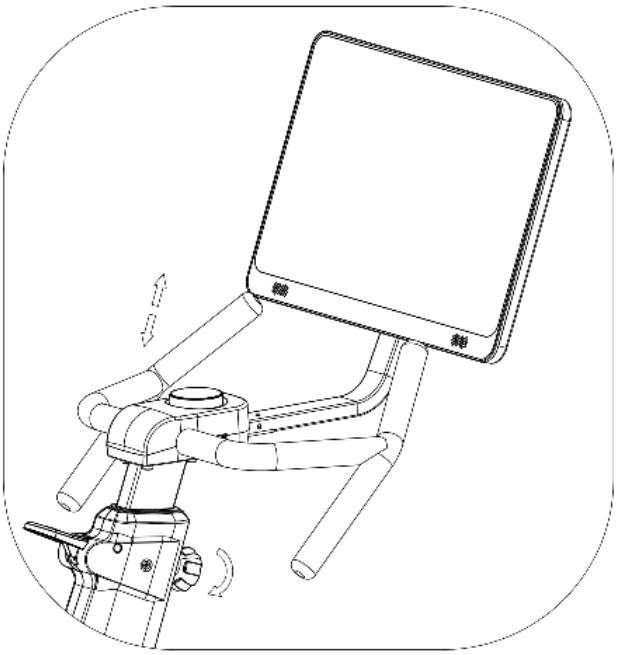
Schritt 7

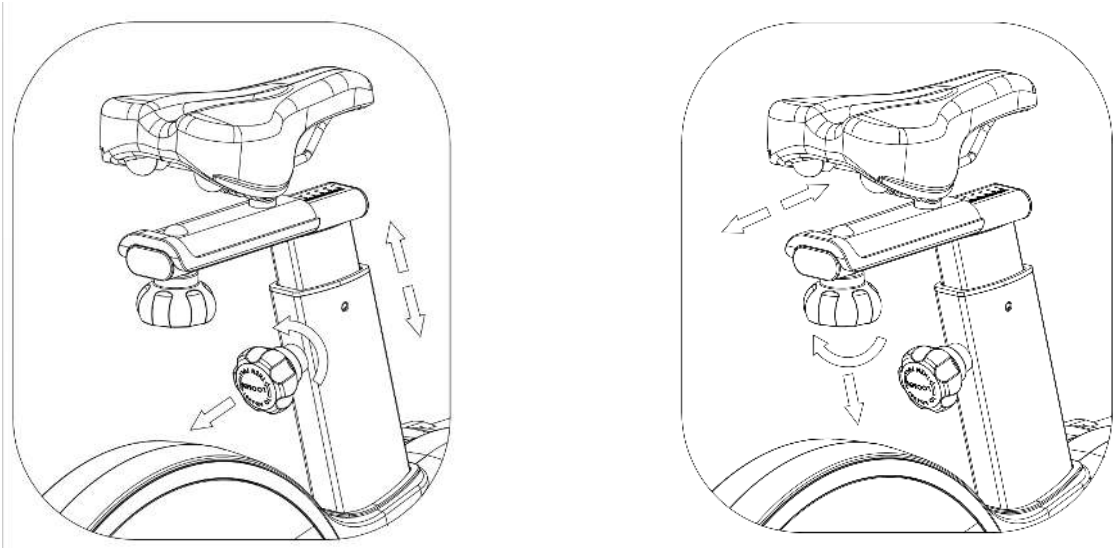
Zuerst das ausgehende Kabel des Farbdisplays (87) jeweils mit dem oberen Shuttle-Kabel (88) und dem oberen Hauptkabel (99) verbinden und anschließend die Leitungen durch die Display-Öffnung führen.

Das Farbdisplay (87) mit Kreuzschlitz-Linsenkopfschrauben (82) mithilfe eines Kreuzschlüssels (110) an der Displayhalterung (34) befestigen und festziehen.

Zuerst den Adapter (97) in das Gerät einstecken und anschließend das andere Ende in die Steckdose einführen.

MONTAGE





Schritt 8

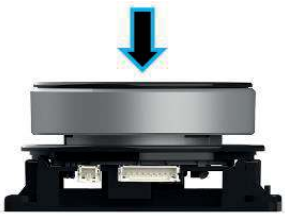
Einstellung der Sitzhöhe (auf/ab)
Den Einstellknopf der Sitzstütze mit einer Hand drehen und leicht nach außen ziehen, um ihn zu lösen. Mit der anderen Hand den Sattel greifen und nach oben ziehen (oder nach unten drücken), bis die gewünschte Höhe erreicht ist. Die Sattelstütze leicht auf- und ab bewegen, dann den Knopf loslassen, sodass die Feder in ihre Ausgangsposition zurückkehrt (ein deutliches „Klicken“ zeigt an, dass der Knopf in die Bohrung der Stütze eingerastet ist). Anschließend den Knopf wieder festziehen.

Einstellung der Sitzposition (vor/zurück)
Den Einstellknopf an der Unterseite des Sitzkissens lösen, den Sitz nach vorne oder hinten verschieben, auf die gewünschte Position einstellen und den Knopf anschließend festziehen.

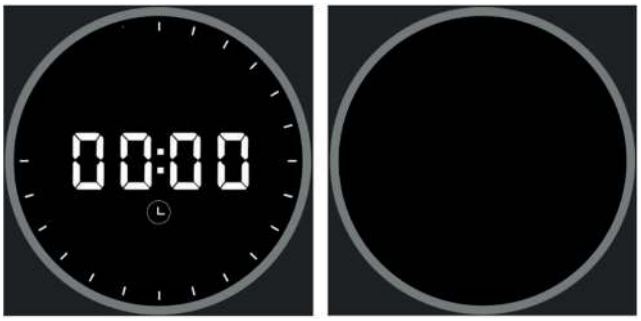
CONSOLE KNOP (BETRIEB OHNE TFT CONSOLE)

Nr	Artikel	Anzeige	Beschreibung
1	Übersicht anzeigen		1. 24 Außenring-Effektlichter 2. Herzfrequenz anzeigen, Einheit „bpm“ 3. Widerstandsstufe anzeigen, Stufe 32 Zoll 4. Trainingsdaten anzeigen „Geschwindigkeit“ „Zeit“ Distanz „Kalorie“ 5. Bluetooth-Status anzeigen
2	Karussell modus		1. Karussell für alle Daten, 3 Sekunden Anzeigezeit für alle Daten 2. Kleine Fensteranzeige für den Widerstandsgrad 3. Hauptanzeige „Geschwindigkeit“ „Zeit“ „Distanz“ „Kalorie“ 4. Die Bluetooth-Anzeige zeigt den Status des Bluetooth an. 5. Alle äußeren Ringlichter leuchten während des Trainings standardmäßig
3	Verriegelter zustand		1. Drücken Sie den Knopf, um den Anzeigemodus zu wechseln und die benötigten Daten zu sperren 2. Hauptanzeige „Geschwindigkeit“ „Zeit“ „Distanz“ „Kalorie“ 3. Kleine Fensteranzeige für den Widerstandsgrad 4. Alle äußeren Ringlichter leuchten während des Trainings standardmäßig
4	E01-Code		Hinweis: Um Montagefehler und Schäden am gesamten elektronischen Komponentensatz durch extrem seltene abnormale Teile zu verhindern, wurde ein E01-Erkennungsmechanismus für den Kabelmotor hinzugefügt. Funktionsweise: Der Shuttle kann den Rotationszustand des Motors nicht richtig erkennen. Mögliche Gründe: 1. (Überprüfen Sie, ob das Motordrahtseil festsitzt und ob der Motor nach dem Einschalten normal zurückgesetzt wird; 2. Überprüfen Sie, ob das Kabel locker ist oder der Kabelstecker schief sitzt. 3. Die Zugkraft des Motors reicht in der Extremposition nicht aus, was dazu führt, dass das Zurücksetzen in den 1. Gang nicht normal möglich ist. Die Überprüfungsmethode besteht darin, nach dem Einschalten sofort auf den mittleren Gang umzuschalten, um zu sehen, ob erneut ein Fehler auftritt. 4. Shuttle-Komponenten werden mit sehr geringer Wahrscheinlichkeit beschädigt; 5. Der Kabelmotor ist mit sehr geringer Wahrscheinlichkeit beschädigt;

CONSOLE KNOP

Nr	Artikel	Anzeige	Beschreibung
1	Gerät einschalten		1. Im Schlafmodus ist das Display ausgeschaltet. 2. Der Knopf wird aktiviert, wenn er gedrückt wird oder eine Bewegung erkannt wird
2	Drücken Sie den Knopf		1. Das Knopfdisplay wechselt nach 3 Minuten ohne Aktion in den Ruhemodus. 2. Drücken Sie den Knopf, um das Gerät in den Schlafmodus zu versetzen 3. Drücken Sie den Knopf, um den Weckmodus zu starten 4. Drücken Sie die Taste, um während des Trainings den Anzeigemodus zu wechseln 5. Halten Sie den Knopf 2 Sekunden lang gedrückt, um die Daten zurückzusetzen und in den Weckmodus zu wechseln 6. Beim Drücken des Knopfes ertönt ein Summton.“
3	Knopf drehen		1. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen 2. Drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern 3. Beim Drehen des Knopfes ertönt ein summendes Geräusch

Wenn der Knopf eingeschaltet ist, gibt der SUMMER einen langen Piepton ab, die Knopfanzeige leuchtet auf und wechselt in den BEREIT-Zustand (wie in Abbildung 1 dargestellt); Nach dem Einschalten wird der Widerstand automatisch auf den Gang „1“ zurückgesetzt. Wenn eine Minute lang keine Bedienung erfolgt, wird das Gerät automatisch zurückgesetzt und die Daten werden nach dem Zurücksetzen gelöscht. Erfolgt drei Minuten lang keine Bedienung, schaltet sich das Display vollständig aus und wechselt in den Standby-Modus (wie in Abbildung 2 dargestellt).“)



1 2

CONSOLE KNOP

Drücken Sie im BEREIT-Zustand den Knopf oder beginnen Sie mit dem Treten, um in den Trainimodus zu gelangen. Wenn die Herzfrequenz unterstützt wird, werden im kleinen Fenster alle drei Sekunden abwechselnd „Herzfrequenz“ und „LEVEL“ angezeigt (wie in Abbildung 3 und Abbildung 4 dargestellt). Wenn die Herzfrequenz nicht unterstützt wird, wird im kleinen Fenster nur „LEVEL“ angezeigt.)

3

4

Die Zahlen im Hauptfenster zeigen alle drei Sekunden mit einem Displaywechsel standardmäßig „SCAN“-Symbol und „Geschwindigkeit“, „Zeit“, „Distanz“ und „Kalorien“ an (wie in Abbildung 5, Abbildung 6, Abbildung 7 usw. dargestellt). Abbildung 8)., mit einem Displaywechsel alle 3 Sekunden.“

5

6

7

8

CONSOLE KNOP

Durch Drücken des Knopfes können Sie den Anzeigemodus auf den Sperrmodus umstellen. Das „SCAN“-Symbol wird nicht angezeigt und die Anzeige wird auf einer der folgenden Daten fixiert: „Geschwindigkeit“, „Zeit“, „Distanz“ oder „Kalorien“ (wie in Abbildung 9, Abbildung 10, Abbildung 11 und Abbildung 12).“

9

10

11

12

CONSOLE KNOP

BESCHREIBUNG DER DATENANZEIGE

Nr	Artikel	Anzeige	Beschreibung
1	Herzpuls		Herzfrequenzwert: Sofern unterstützt, wird der Echtzeit-Herzfrequenzwert angezeigt; andernfalls wird es nicht angezeigt.
2	Widerstands-stufe	LEVEL	1 ~ 32 Je höher der Pegel, desto größer der Widerstand
3	SCAN	SCAN	„Anzeige: Zeigt an, dass sich die Daten im Karussellmodus befinden. Nicht angezeigt: Zeigt an, dass sich die Daten im Sperrmodus befinden.“
4	Geschwindigkeit		0,0 ~ 999,9 km/h 60 U/min – 21,5 Kilometer/Stunde.
5	Zeit		0:0 ~ 99:59 Im Weckmodus beginnt die Zeitmessung mit einem kurzen Druck auf den Knopf oder der Erkennung einer Bewegung und stoppt vier Sekunden nach dem Ende der Bewegung.
6	Distanz		0.0 ~ 999.9 km
7	Kalorien		0,0–999,9 kcal Es besteht ein direkter proportionaler Zusammenhang mit dem Widerstandsniveau Widerstand 1 entspricht 11,4 kcal/Kilometer, während Widerstand 32 44,6 kcal/Kilometer entspricht.
8	Blutooth Icon		Anzeige: Bluetooth verbunden. Nicht angezeigt: Bluetooth nicht verbunden.

CONSOLE KNOP (MIT TFT)

Bedienungsanleitung für den Shuttle-Drehknopf
(Diese Funktion ist ein optionales Zubehör und kann ignoriert werden, wenn kein Shuttle-Drehknopf installiert ist.)

In Verbindung mit der Bildschirmübertragungs-/Display-Steuerfunktion.
Anwendbare Modelle: Fahrrad, Heimtrainer, Rudergerät.

Tastenfunktionsdefinition:

ENTER (kurz drücken)

UP (nach rechts drehen)

DOWN (nach links drehen)

RETURN (zum vorherigen Menüpunkt zurückkehren; lang drücken für 2–5 Sekunden)

2-1. In Verbindung mit physischen Tastenfunktionen:
UP, DOWN, ENTER, START, STOP, RESET

Grundlegende Hinweise zur Bedienungsanzeige:

4-1. Einschalten der digitalen Konsole:
Nach dem Einschalten zeigt das Display für 2 Sekunden eine vollständige Anzeige (wie in der obigen Abbildung dargestellt).

CONSOLE KNOP (MIT TFT)

4-2. Vollanzeige-Standby-Modus (wie in Abbildung 1 dargestellt)

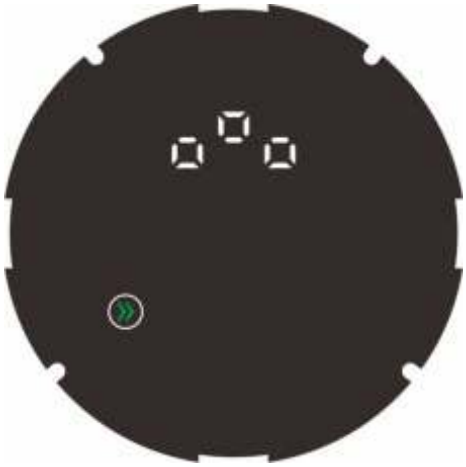
Die Modusfunktionen werden hauptsächlich über das TFT-Display gesteuert, während die Drehknopf-Konsole hauptsächlich für die Tastenbedienung verwendet wird.

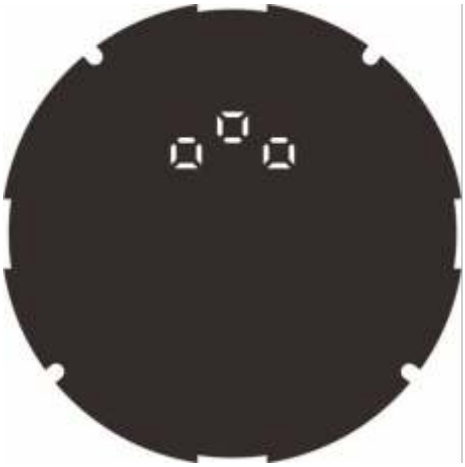
Bei der Modusauswahl können Sie den Drehknopf nach links oder rechts drehen, um die Einstellung zu ändern, und die ENTER-Taste drücken, um die Auswahl zu bestätigen und den Modus aufzurufen.

Beim Einstellen von Zeit / Distanz / Kalorien können Sie den Drehknopf nach links oder rechts drehen, um die Werte anzupassen, oder die ENTER-Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten, um zum vorherigen Schritt zurückzukehren.

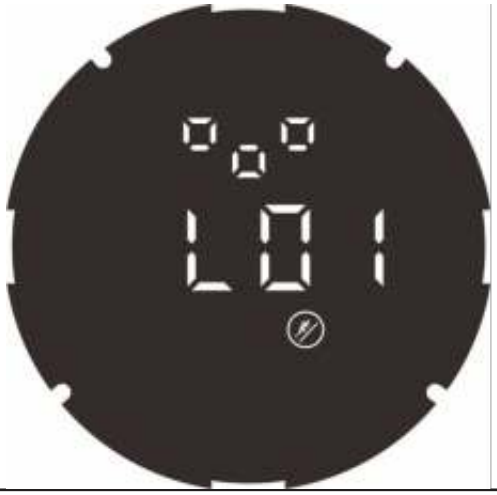
Zur Bestätigung drücken Sie die ENTER-Taste kurz, um zum nächsten Schritt zu wechseln.

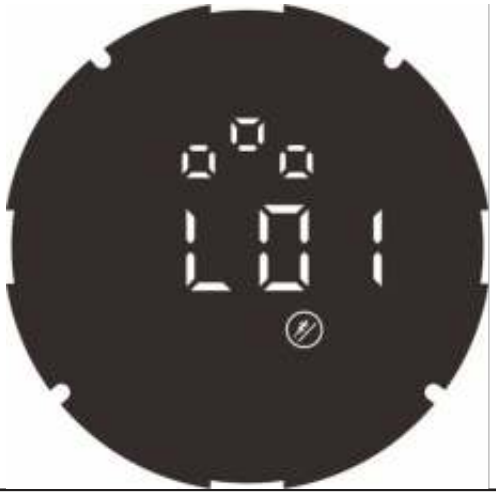
Nach Abschluss aller Einstellungen erscheint die Anzeige wie in Abbildung 2 dargestellt und wartet auf START (kurzes Drücken der ENTER-Taste zum Starten).





4-3. Während des Trainings wird die Anzeige wie in Abbildung 3 dargestellt; die oberste LED läuft einmal pro Sekunde im Scan-Modus (siehe Abbildung 4). Durch Drehen des Drehknopfs nach links oder rechts kann der Widerstand eingestellt werden.





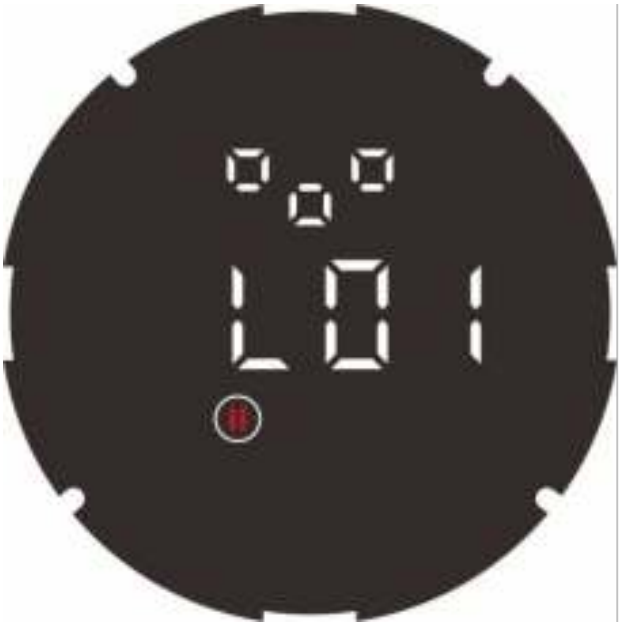
CONSOLE KNOP (MIT TFT)

4-4. Während des Trainings kann durch kurzes Drücken zwischen dem Widerstandsmodus (Abbildung 4) und dem Stopp-Modus (Abbildung 5) umgeschaltet werden.

Wenn die LED den Widerstandsmodus anzeigt, kann der Widerstand durch Drehen des Drehknopfs eingestellt werden.

Wenn die LED den STOP-Modus anzeigt, die ENTER-Taste gedrückt halten, um in den Stoppzustand zu wechseln (Abbildung 6). In diesem Zustand kann durch Drehen des Drehknopfs zwischen START (Abbildung 2), STOP (Abbildung 6) und EXIT (Abbildung 7) gewechselt werden.

Wird START ausgewählt und mit ENTER bestätigt (Abbildung 2), wird das Training fortgesetzt. Wird EXIT ausgewählt und mit ENTER bestätigt, kehrt die Drehknopf-Anzeige in den Standby-Bildschirm (Abbildung 1) zurück, und auch das TFT-Display wechselt in den Standby-Modus.



COMPUTER

TFT Bilschirm:
Alle Eingaben werden auf dem TFT-Display ausgeführt.

WICHTIG !
Die Funktion der Apps kann nicht garantiert werden, da es sich um Anwendungen von Drittanbietern handelt.

Funktionsspezifikation:
Mein Training: Anzeige der gesamten Trainingsdaten (Distanz, Zeit, Kalorien).
Training starten: Schnellstart / Intervalltraining / Programmtraining / Herzfrequenzsteuerung / Wettkampfmodus / Zielmodus – insgesamt sechs Trainingsmodi.
Einstellungsfunktion: Anklicken zum Anpassen von Lautstärke, Helligkeit, Zeitzone, WLAN sowie Bluetooth-Herzfrequenz-Kopplung.

Lautstärkeeinstellung: Funktion zur Anpassung der Systemlautstärke.
Helligkeitseinstellung: Funktion zur Anpassung der Displayhelligkeit.
Zeitzonenauswahl: Funktion zur Auswahl und Einstellung der Zeitzone.
WLAN-Einstellungen: Funktion zur Konfiguration der WLAN-Verbindung.
Bluetooth-Herzfrequenz-Kopplung: Funktion zum Koppeln von Bluetooth-Herzfrequenzsensoren.

Multimedia-Modus:
Inländische Version (China): CCTV Video, iQIYI, UC Browser, QQ Music, Toutiao, Casting, Media Player

Auslandsversion: Netflix, YouTube, Spotify, Chrome, Facebook, Twitter (X), Instagram, Amazon Prime Video, Media Player

COMPUTER

Wichtiger Hinweis von AsVIVA – Stand: Oktober 2026

Kinomap, Zwift und andere Trainings-Apps

Kinomap, Zwift und vergleichbare Trainings-Apps sind auf der Konsole nicht vorinstalliert. Vorinstalliert sind die auf der vorigen Seite genannten Multimedia-Apps der Auslandsversion.

Trainings-Apps nutzen Sie auf Ihrem Smartphone oder Tablet und verbinden es per Bluetooth mit dem Speedbike:

1. Bluetooth an der Konsole einschalten.
2. In der Trainings-App nach dem Gerät suchen – als Gerätetyp „FTMS“ und danach „Exercise Bike“ wählen – und koppeln.
3. Das Gerät immer in der App suchen, nicht in den allgemeinen Bluetooth-Einstellungen des Smartphones.

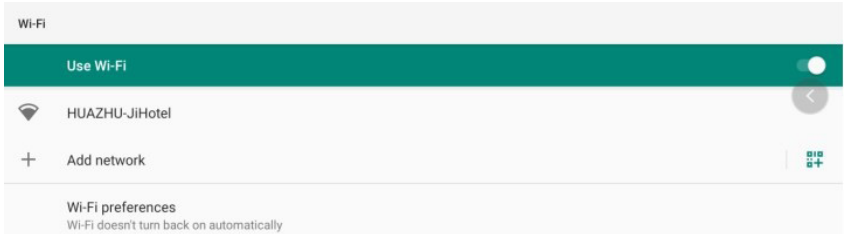
Für die Multimedia-Apps braucht die Konsole eine Internetverbindung über WLAN. Ein mobiler Hotspot Ihres Smartphones reicht dafür aus.

COMPUTER

Zeitzonenauswahl

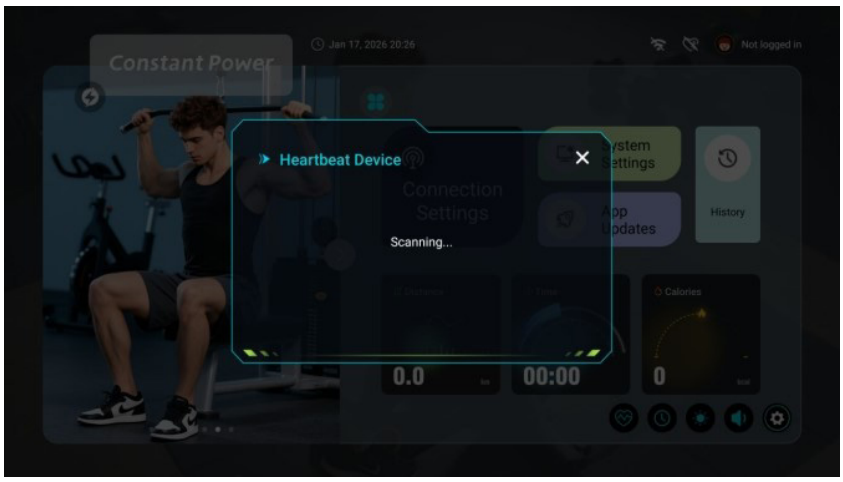
Einstellungen der Zeitzone und des Anzeigeformates.

W-Lan Einstellung



Verbinden Sie die Konsole mit Ihren W-Lanfähigen Geräten.

Bluetooth Pulsgurt Verbindung



Koppeln Sie einen Pulsgurt mit der Konsole.

COMPUTER

Anzeigeelemente

Distanz
 Anzeige der Trainingsdistanz
 Wertebereich: 0,0 ~ 99,9 (zyklische Anzeige)
Geschwindigkeit
 Anzeige der Bewegungsgeschwindigkeit
 Wertebereich: 0,0 ~ 99,9
RPM (U/min)
 Anzeige der Trittfrequenz / Drehzahl
 Wertebereich: 0 ~ 999
Zeit
 Anzeige der Trainingszeit
 Wertebereich: 0:00 ~ 99:59 (zyklische Anzeige)
Herzfrequenz
 Anzeige der Trainingsherzfrequenz
 Wertebereich: 0 ~ 230
Herzfrequenzzone
 Anzeige der Trainingsherzfrequenz in Prozent
 Wertebereich: 0 % ~ 100 %
BAI (Body-Index)
 Anzeige des BAI-Verbrauchswerts während des Trainings
 Wertebereich: 0 ~ 999
Watt
 Anzeige der Trainingsleistung
 Wertebereich: 0 ~ 999

Tastenfunktionen
Start / Pause
 Drücken, um die Bewegung im Startzustand zu pausieren
 Drücken, um die Bewegung im Pausenzustand zu starten
Stopp
 Drücken, um die Bewegung zu beenden
Widerstand erhöhen (Load +)
 Drücken, um den Widerstand zu erhöhen
Widerstand verringern (Load −)
 Drücken, um den Widerstand zu verringern

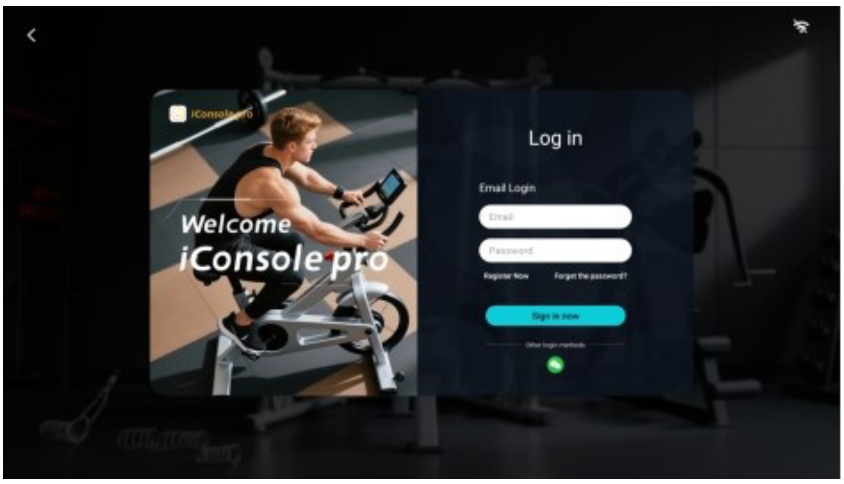
System- und Einstellungsanleitung
Anmeldung: Profilanmeldung und -erstellung, Anmeldung über Benutzerkonto (E-Mail oder WeChat)
Startseite: Zurück zur Startseite

Trainingsverlauf: Abfrage von Trainingsdaten (Anmeldung erforderlich)
Einstellungen: Moduseinstellungen

A. Auf „Login“ (Avatar) klicken, um sich anzumelden, anschließend E-Mail und Passwort eingeben oder sich über WeChat anmelden.

COMPUTER

Systemeinstellungen



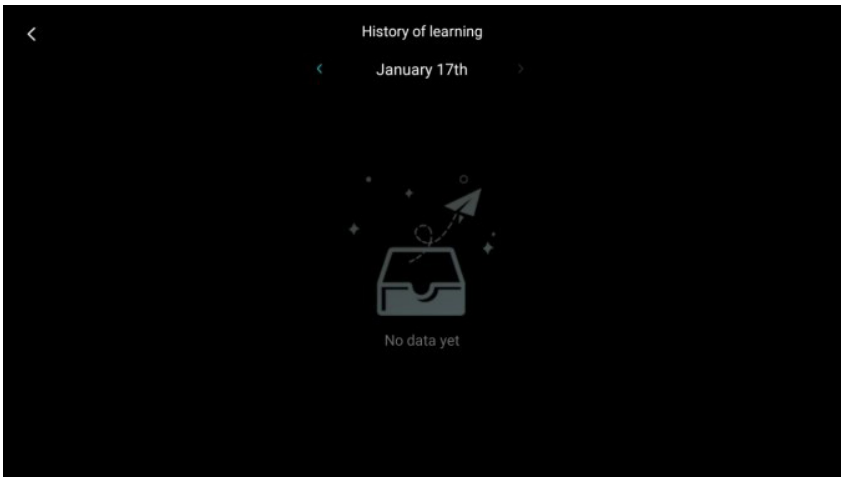
Tippen Sie auf LOGIN um Ihre persönlichen Daten einzugeben oder sich mit Ihren bestehenden Accounts (E-Mail, Facebook, Google usw.) zu verbinden.

Tippen Sie auf HOME um wieder auf die Startseite zu gelangen.

Durch Tippen auf TRAINING HISTORY können Sie sich ihren Trainingsverlauf anzeigen lassen.

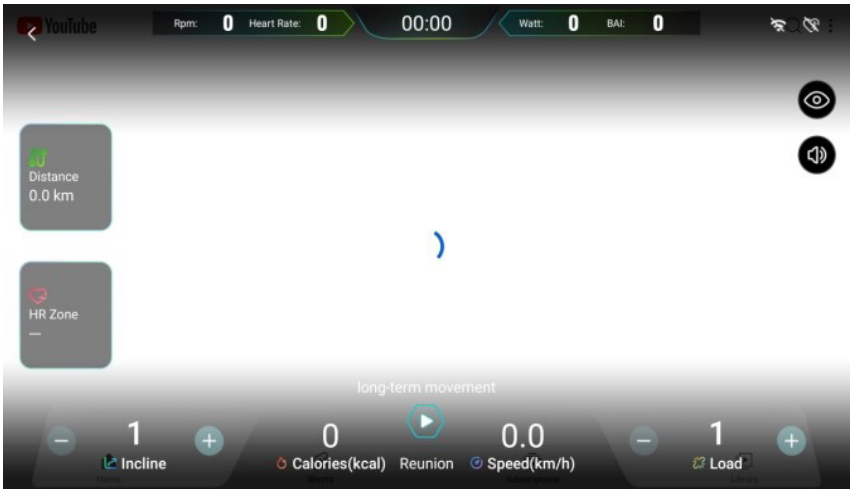
Über SETTING gelangen Sie zu den Systemeinstellungen.

Historische Daten



COMPUTER

Trainingsverlauf

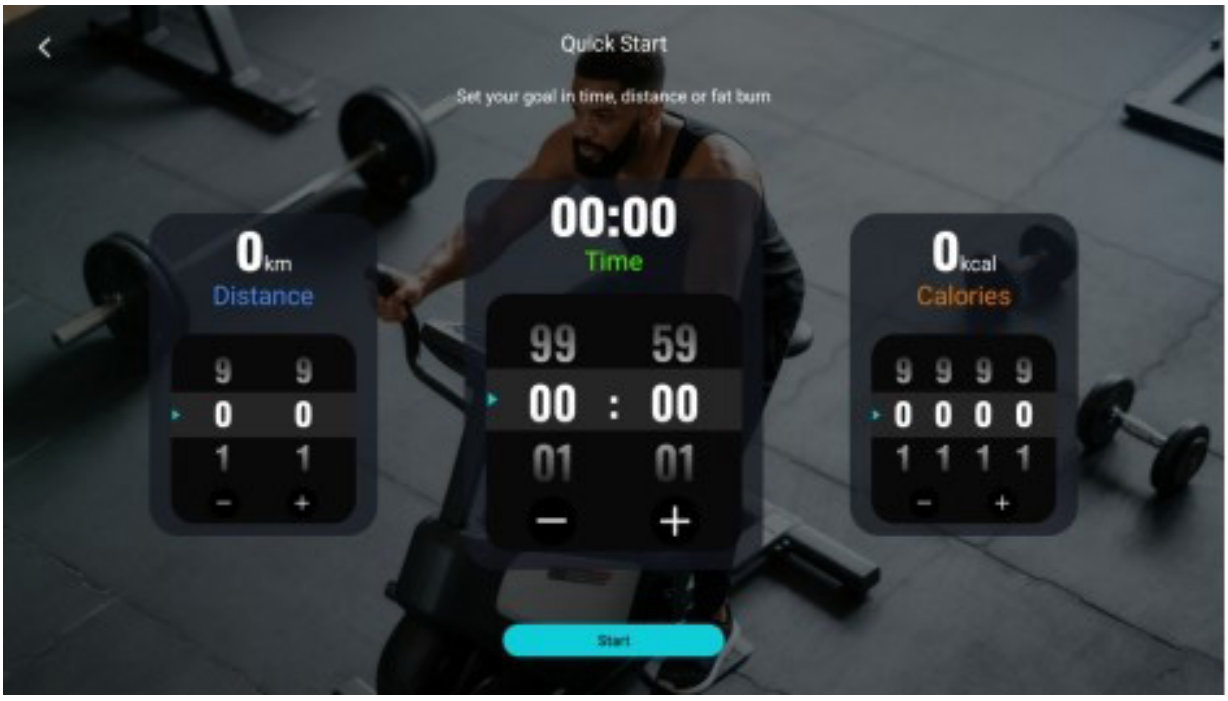


Funktionsübersicht
Schnellstart / Intervalltraining / Kartenmodus / Programmtraining / Herzfrequenzsteuerung / Konstant-leistungsmodus / Real-View-Modus
(Sie können per Pfeiltaste oder Wischgeste zwischen den Modi wechseln.)

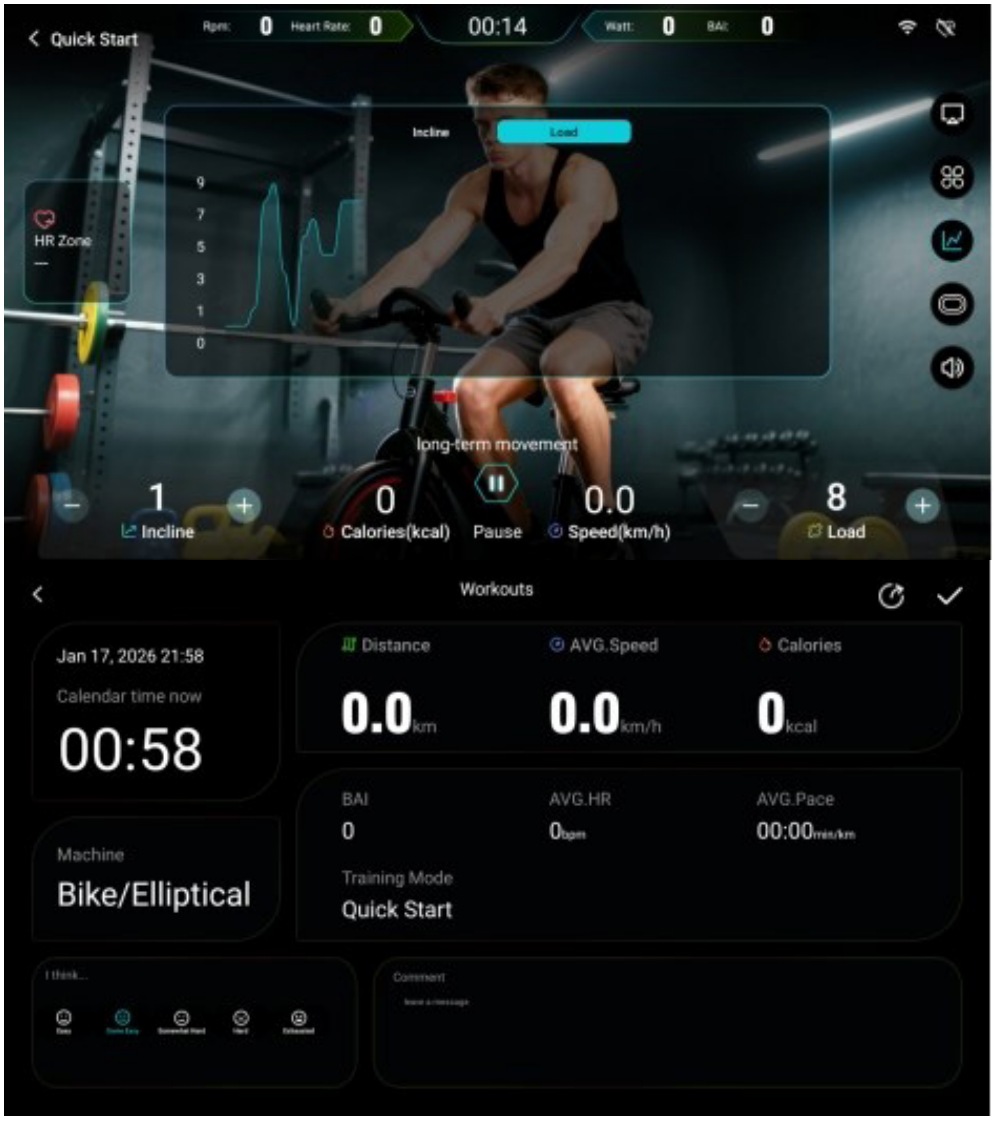
1. Schnellstart-Modus:
A. Trainingswerte (Distanz / Zeit / Kalorien) einstellen und die Taste „Start“ drücken, um das Training zu beginnen. Alle Daten beginnen zu zählen.

B. Während des Trainings kann der Widerstand erhöht oder verringert werden. Durch Drücken von „Pause“ wird der Pausenmodus aktiviert, mit „Ende“ wird dieser Modus beendet.

C. Nach Abschluss des Trainings wird in den Zusammenfassungsmodus gewechselt.



COMPUTER



2. Intervalltrainingsmodus:

A. Rundenanzahl, Zeit, Widerstand, Trittfrequenz und weitere Parameter können separat eingestellt werden. Anschließend „Start“ drücken, um das Training zu beginnen.

B. Zunächst wird ein Aufwärmtraining durchgeführt, danach startet der Intervalltrainingsmodus.

C. In den Hochintensitätsphasen stellt sich der Widerstand automatisch auf den voreingestellten Wert ein, kann jedoch auch manuell angepasst werden. In den Erholungsphasen wird der Widerstand ebenfalls automatisch auf den voreingestellten Wert eingestellt und kann bei Bedarf manuell verändert werden.

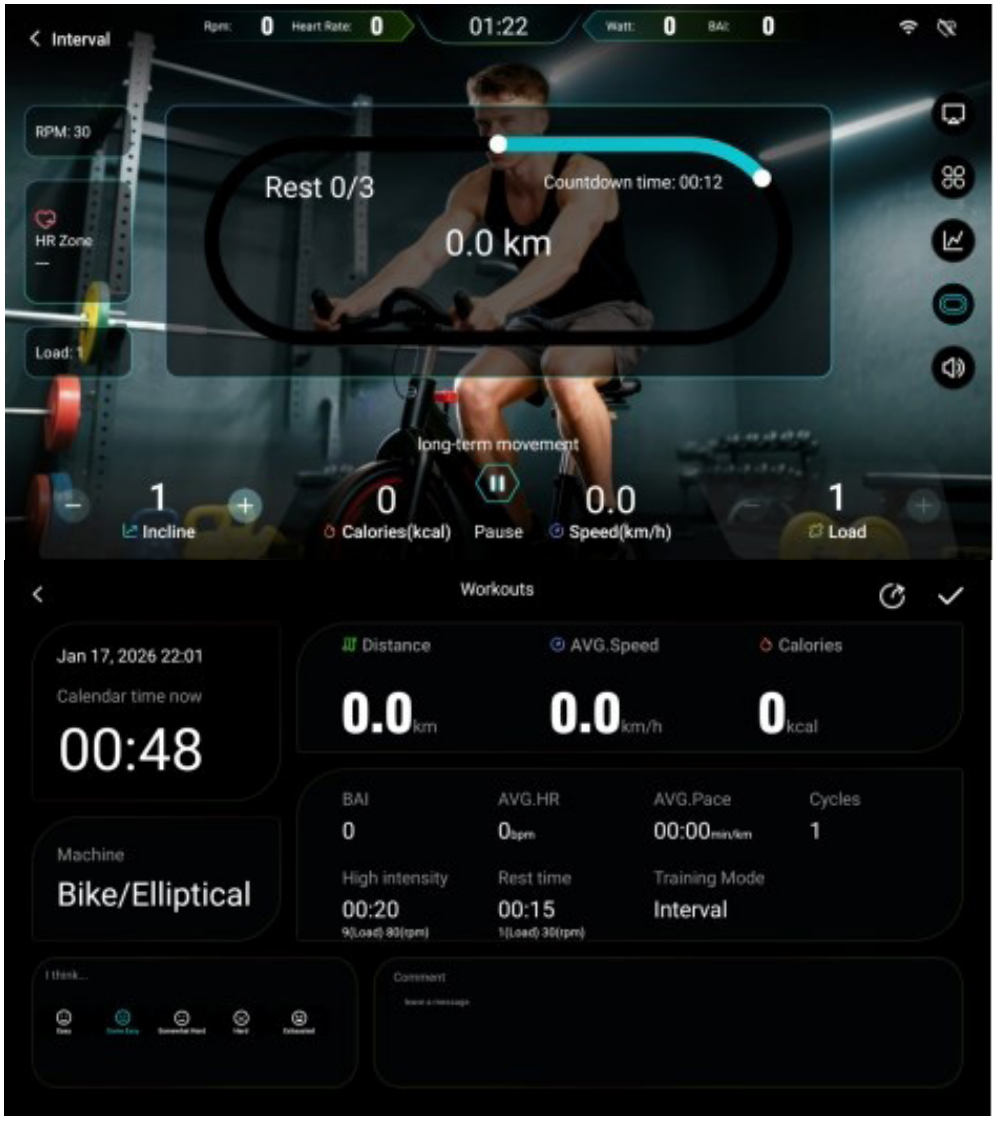
D. „Pause“ drücken, um in den Pausenmodus zu wechseln; „Stopp“ drücken, um diesen Modus zu beenden.

E. Nach Abschluss wird eine Trainingszusammenfassung angezeigt.

COMPUTER

Interval
Set the number of laps, time, load and rpm
Time
01:45
Lap
Start
Interval
01:45
Heat
Countdown time: 00:55
0.0 km
HR Zone
long-term movement
Incline
Calories(kcal)
Pause
Speed(km/h)
Load
Interval
01:37
RPM: 80
High strength 0/3
Countdown time: 00:12
0.0 km
HR Zone
Load: 9
long-term movement
Incline
Calories(kcal)
Pause
Speed(km/h)
Load

COMPUTER


Interval
Rpm: 0
Heart Rate: 0
01:22
Watt: 0
BAI: 0
RPM: 30
HR Zone
Load: 1
Rest 0/3
Countdown time: 00:12
0.0 km
long-term movement
1
Incline
0
Calories(kcal)
Pause
0.0
Speed(km/h)
1
Load
Workouts
Jan 17, 2026 22:01
Calendar time now
00:48
Machine
Bike/Elliptical
Distance
0.0 km
AVG.Speed
0.0 km/h
Calories
0 kcal
BAI
0
AVG.HR
0 bpm
AVG.Pace
00:00 min/km
Cycles
1
High intensity
00:20
Rest time
00:15
Training Mode
Interval
I think...
Comment

COMPUTER

3. Kartenrouten-Modus

A. Beim Aufrufen dieses Modus wird der aktuelle Standort erkannt und angezeigt. Wählen Sie eine voreingestellte Route aus; dabei wird zwischen China- und Nicht-China-Regionen unterschieden. Durch Antippen können Sie zwischen Weltkarte (Google Maps) und China-Karte wechseln. Für China wird die China-Karte, für andere Regionen die Weltkarte als Voreinstellung verwende

B. Route planen:
Einmal lang drücken, um den Startpunkt anzuzeigen; zweimal lang drücken, um das Ziel anzuzeigen; dreimal lang drücken, um die Wendepunkte anzuzeigen (maximale Anzahl). Auf [ ] tippen, um das Training zu starten; [ ] drücken, um die Routenplanung zurückzusetzen.

C. Sportwerte ein-/ausblenden drücken; Karten-/Straßen-/Satellitenansicht wechseln drücken. Die Karten-, Straßen- und Satellitenansicht wechseln automatisch alle 3 Sekunden. Benutzer können außerdem Widerstand, Steigung und Lüfterstufe einstellen; die Werte passen sich automatisch entsprechend dem Steigungsdiagramm an.

D. Widerstand und Steigung können erhöht oder verringert werden (die Steigungstaste ist nur verfügbar, wenn eine Steigungsfunktion vorhanden ist). Kurz drücken, um den Modus zu pausieren; erneutes Drücken setzt die Bewegung fort. Langes Drücken beendet diesen Modus (Training wird beendet).

COMPUTER

Wichtiger Hinweis von AsVIVA – Stand: Oktober 2026

Widerstand im Kartenrouten-Modus

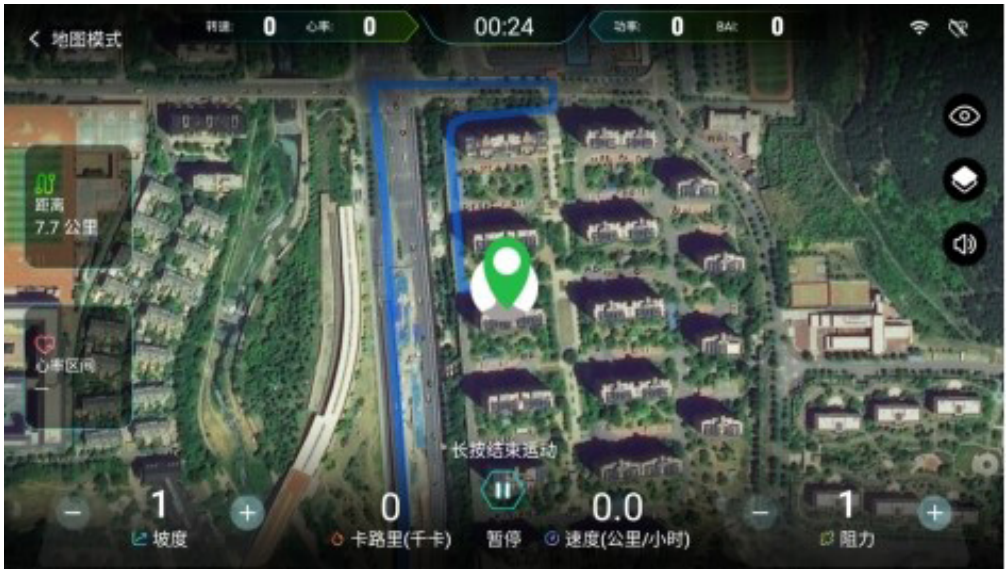
Im Kartenrouten-Modus regelt die Konsole den Widerstand selbst. Er wird anhand des aktuellen Höhenunterschieds der gewählten Strecke berechnet, regelmäßig neu berechnet und während der Fahrt automatisch angepasst.

Verstellen Sie den Widerstand in diesem Modus per Drehknopf, Taste oder Touchscreen, gilt der neue Wert nur kurz: Bei der nächsten Neuberechnung übernimmt wieder das Höhenprofil der Strecke. Das ist die vorgesehene Funktion und kein Defekt.

Möchten Sie den Widerstand dauerhaft selbst bestimmen, wählen Sie den Schnellstart-Modus.

COMPUTER

地图模式
开始
7.7 公里


地图模式
00:24
距离
7.7 公里
心率区间
长按结束运动
1
坡度
0
卡路里(千卡)
暂停
0.0
速度(公里/小时)
1
阻力

锻炼
2026.01.14 22:00
今天训练时长
00:36
机器
单车/椭圆机
距离
0.0公里
平均速度
0.0公里/小时
卡路里
0千卡
BAI
0
平均心率
0心率
平均步速
00:00分钟/公里
最大海拔
0米
训练模式
地图模式

COMPUTER

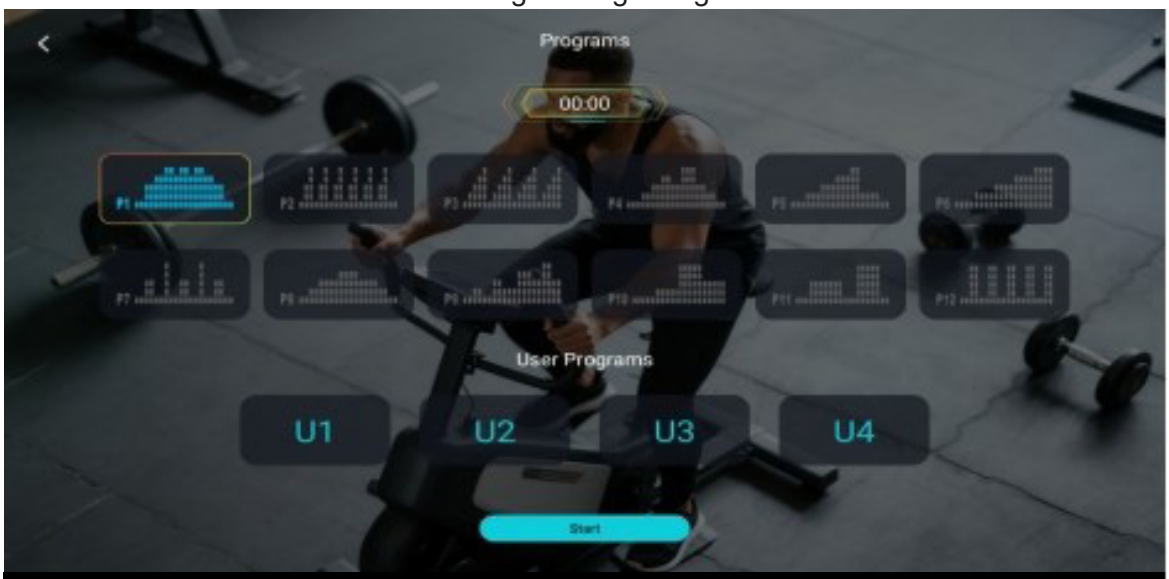
4. Programmtrainingsmodus

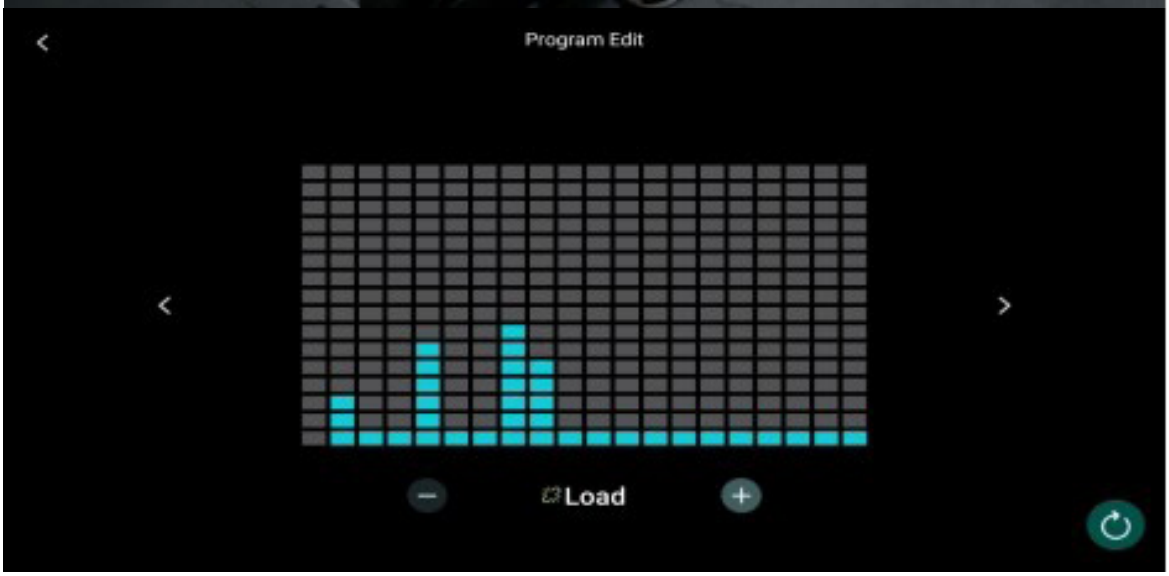
A. Zeit einstellen und ein Trainingsprogramm P1–P12 oder ein Benutzerprogramm U1–U4 auswählen. Anschließend „Start“ drücken, um das Training zu beginnen. Mit „Edit“ gelangen Sie in den Einstellmodus für Benutzerprogramme.

B. Während des Trainings kann der Widerstand erhöht oder verringert werden. Die Widerstandsänderungen erfolgen entsprechend dem ausgewählten Programmdiagramm.

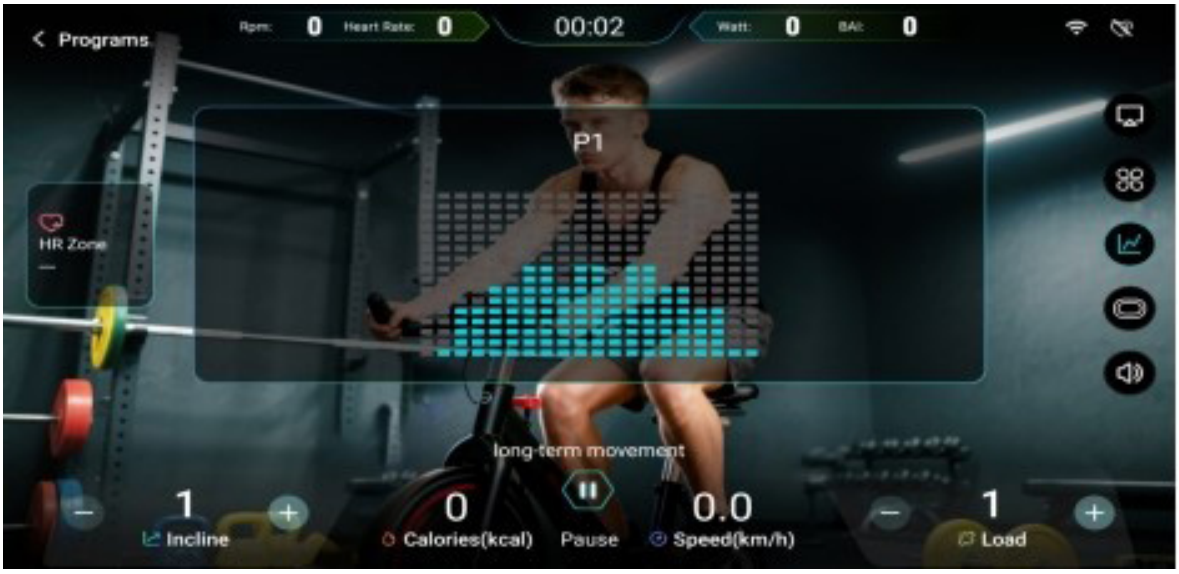
C. „Pause“ drücken, um in den Pausenmodus zu wechseln; „Stopp“ drücken, um diesen Modus zu beenden.

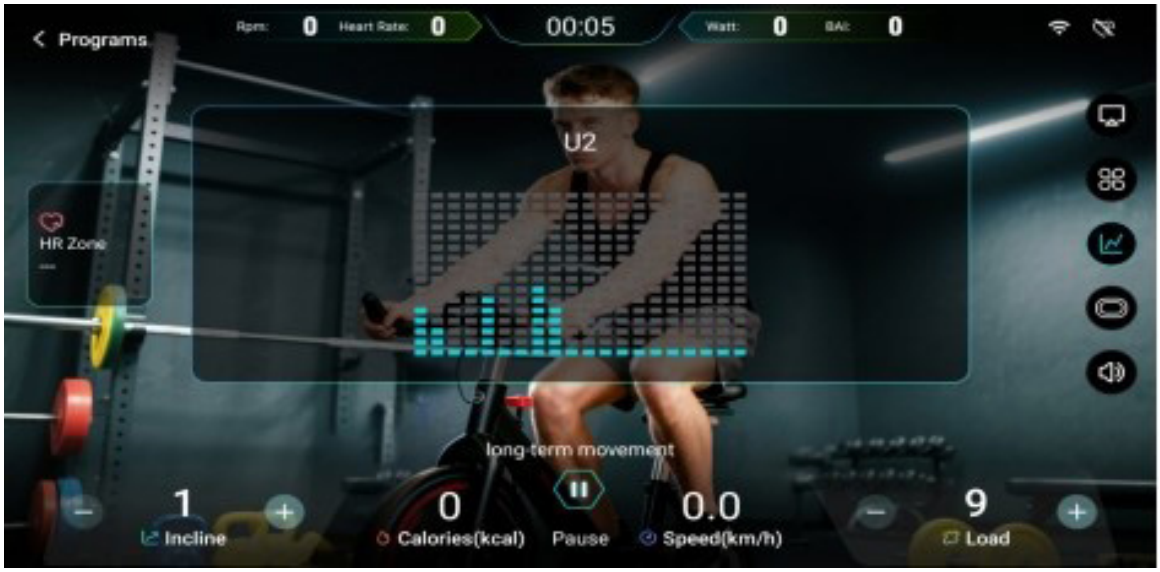
D. Nach Abschluss wird die Zusammenfassungsanzeige angezeigt.
E. Nach Abschluss wird die Zusammenfassungsanzeige aufgerufen.

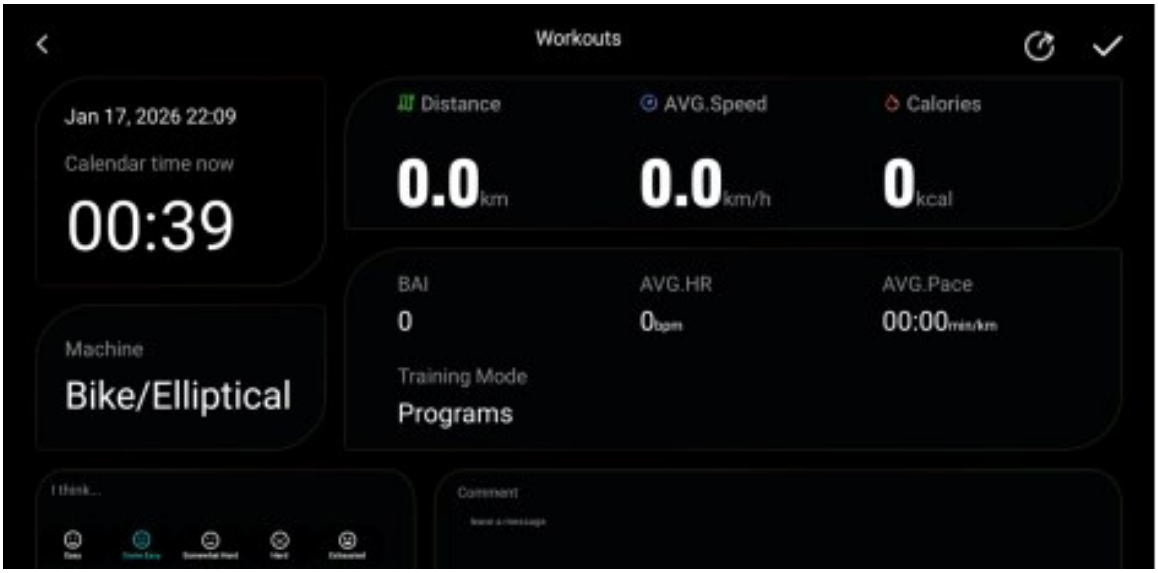




COMPUTER


Programs
Rpm: 0
Heart Rate: 0
00:02
Watt: 0
BAI: 0
P1
HR Zone
long-term movement
1
Incline
0
Calories(kcal)
Pause
0.0
Speed(km/h)
1
Load


Programs
Rpm: 0
Heart Rate: 0
00:05
Watt: 0
BAI: 0
U2
HR Zone
long-term movement
1
Incline
0
Calories(kcal)
Pause
0.0
Speed(km/h)
9
Load


Workouts
Jan 17, 2026 22:09
Calendar time now
00:39
Machine
Bike/Elliptical
Distance
0.0 km
AVG.Speed
0.0 km/h
Calories
0 kcal
BAI
0
AVG.HR
0 bpm
AVG.Pace
00:00 min/km
Training Mode
Programs
I think...
Comment

COMPUTER

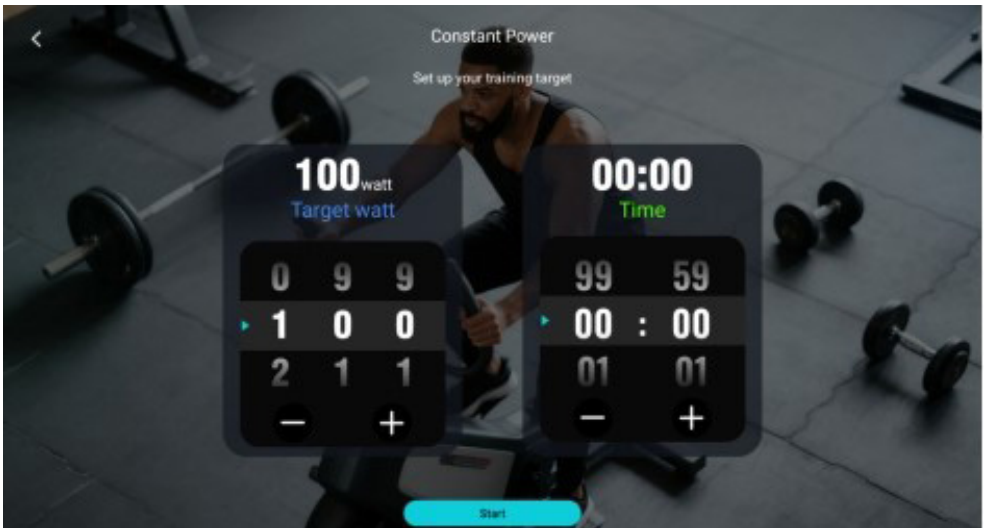
5. Konstantleistungsmodus

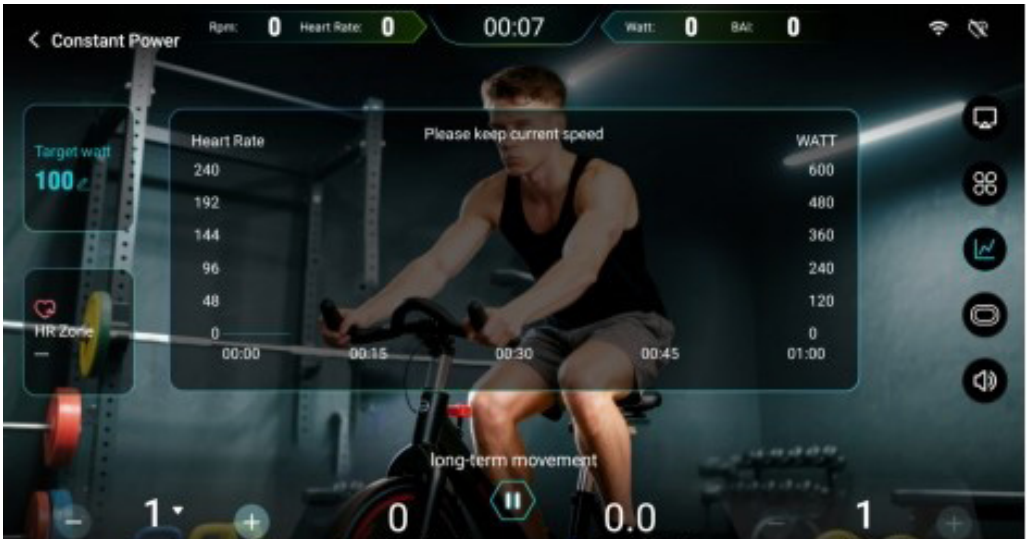
A. Der Benutzer kann Zeit und Zielleistung einstellen und anschließend „Start“ drücken, um das Training zu beginnen.

B. Der Widerstand wird automatisch entsprechend der eingestellten Leistung angepasst. Wird die Zielleistung nicht erreicht, erhöht sich der Widerstand automatisch; wird die Zielleistung überschritten, verringert sich der Widerstand automatisch. (Falls eine Hub-/Steigungsfunktion vorhanden ist, kann die Hubstufe zusätzlich eingestellt werden.)

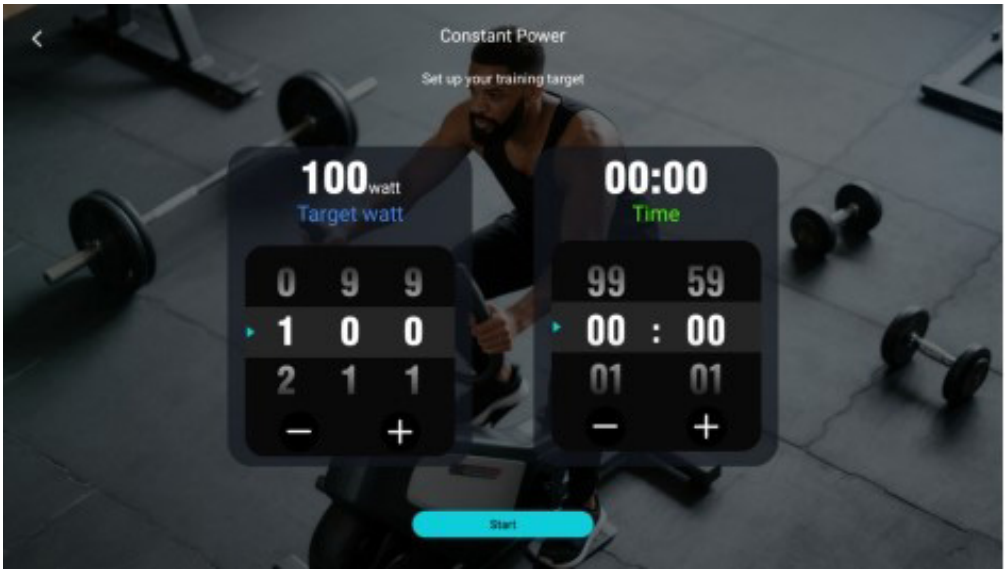
C. „Pause“ drücken, um in den Pausenmodus zu wechseln; „Stopp“ drücken, um diesen Modus zu beenden.

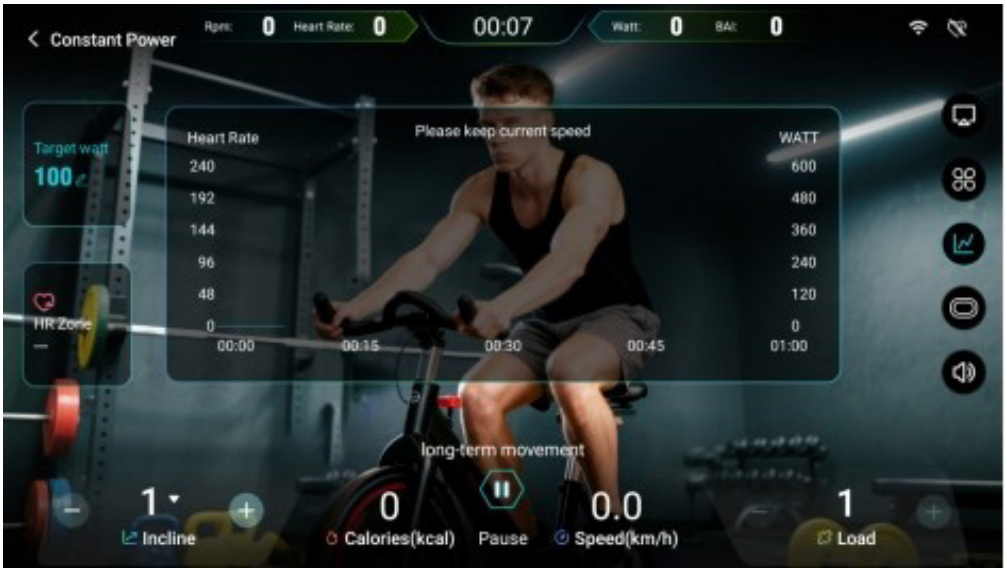
D. Nach Abschluss wird die Zusammenfassungsanzeige angezeigt.





COMPUTER


Constant Power
Set up your training target
100 watt
Target watt
00:00
Time
Start


Constant Power
Rpm: 0
Heart Rate: 0
00:07
Watt: 0
BAI: 0
Target watt
100
HR Zone
Heart Rate
240
192
144
96
48
0
00:00
00:15
00:30
00:45
01:00
Please keep current speed
WATT
600
480
360
240
120
0
long-term movement
1
Incline
0
Calories(kcal)
Pause
0.0
Speed(km/h)
1
Load

Workouts
Jan 17, 2026 22:13
Calendar time now
01:28
Machine
Bike/Elliptical
Distance
0.0 km
AVG.Speed
0.0 km/h
Calories
0 kcal
BAI
0
AVG.HR
0 bpm
AVG.Pace
00:00 min/km
Training Mode
Constant Power

COMPUTER

7. Live-View-Modus

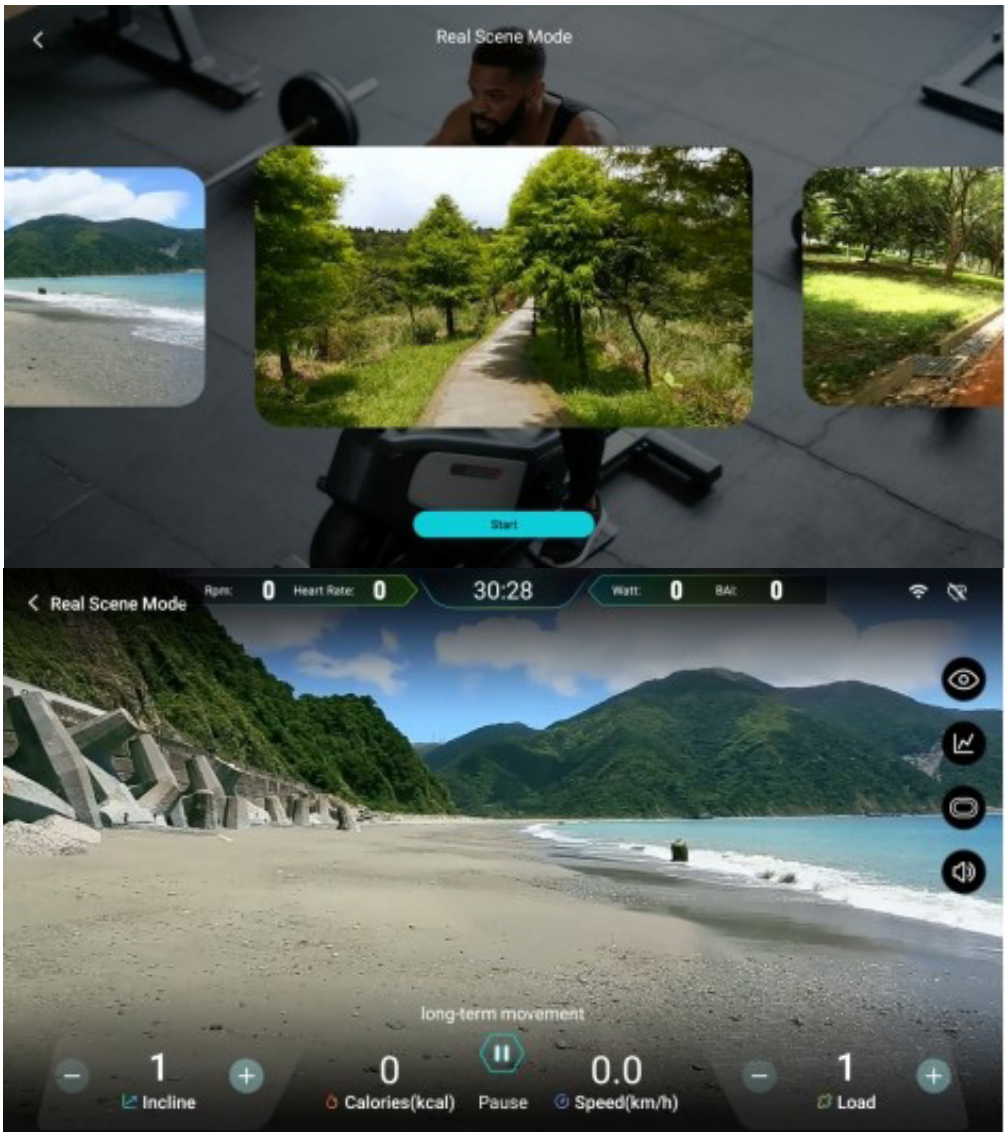
A. Es stehen drei Videos zur Auswahl. Nach Auswahl eines Videos „Start“ drücken, um das Training zu beginnen.

B. Während des Trainings kann der Widerstand erhöht oder verringert werden.

C. Während des Trainings kann die Hub-/Steigungsfunktion nach oben oder unten eingestellt werden (sofern diese Funktion verfügbar ist).

D. Die Pause-Taste drücken, um das Training zu unterbrechen.

E. Die Stopp-Taste drücken, um das Training zu beenden und die Trainingsdaten anzuzeigen.



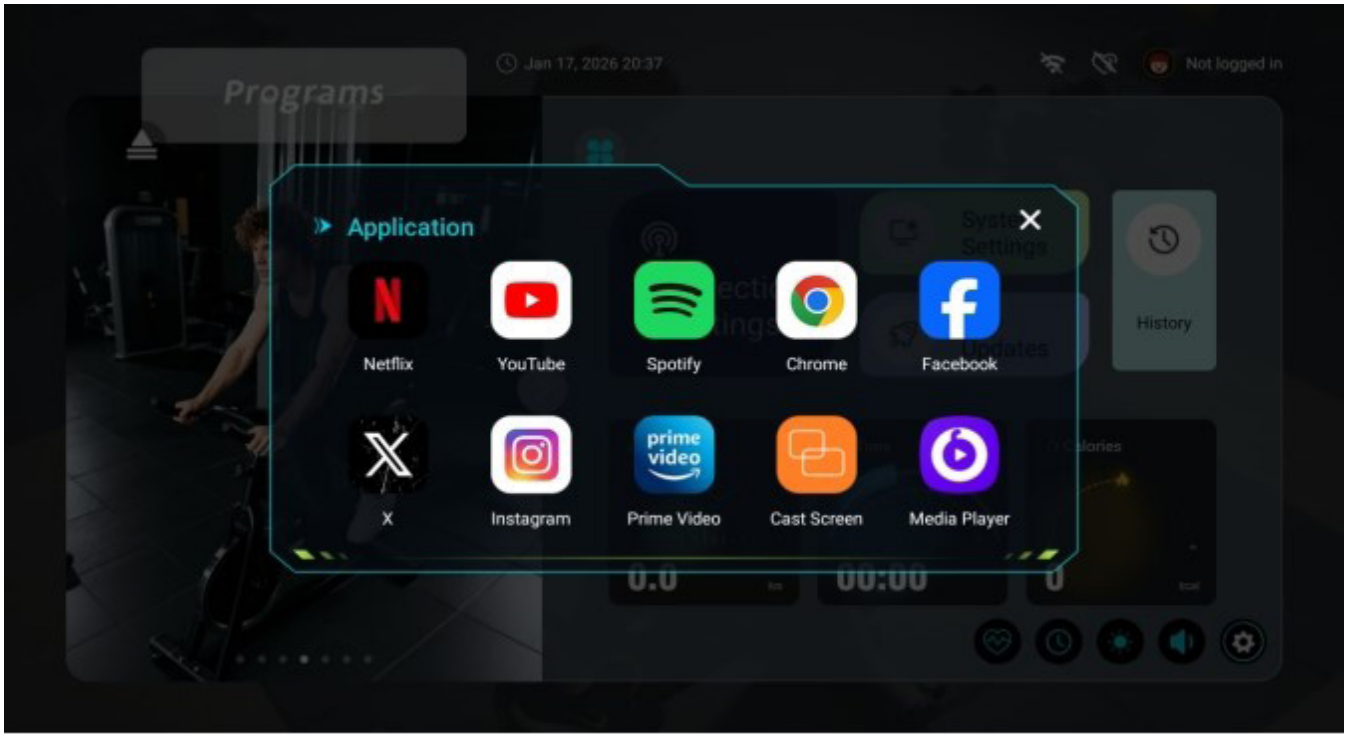
COMPUTER

Multimedia Mode

A. App Selection:
Netflix, YouTube, Spotify, Chrome, Facebook, Twitter (X), Instagram, Amazon Prime Video, Media Player

B. In multimedia mode, tap [ ] to show or hide the training data. Press [ ] to return to the previous system function page. After completing the workout, the system returns to the home page. Use [ ] to start/pause the workout or to increase/decrease the resistance.

Note: App availability cannot be guaranteed, as it is controlled by the respective service providers.



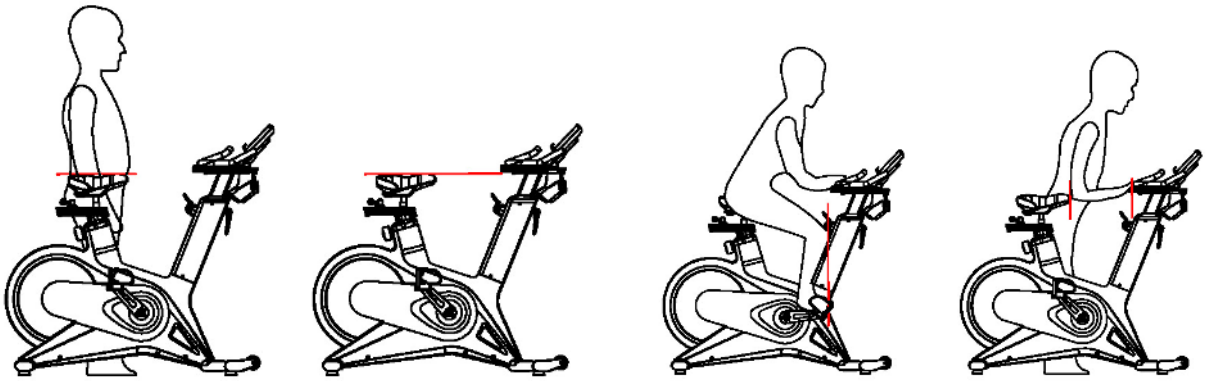
INBETRIEBNAHME

Lenker- und Sitzeinstellung

Vor dem Training sollten Sie die Lenker- und Sitzpositionen einstellen.
Der Lenker und der Sitz können horizontal als auch vertikal verstellt werden.

HINWEIS
Je weiter Sie die Lenker- oder Sattelstange nach oben ziehen, desto instabiler werden diese. Stellen Sie daher die Position nur so ein, wie es für eine optimale Sitzposition erforderlich ist. *Achten Sie dabei unbedingt auf die Maximalmarkierung auf den Stangen.

ACHTUNG:
Beim Einstellen der vertikalen Positionen des Lenkers und des Sitzes darf deren höchste Positon die Linie unter „STOP“ nicht überschreiten!



- Stellen Sie sich aufrecht neben das Indoorcycle und stellen Sie den Sattel auf die Höhe Ihres Gesäßes.
- Stellen Sie die Höhe des Lenkers so ein, dass der unterste Teil des Lenkers der Höhe des Sattels entspricht.
- Stellen Sie die vordere und hintere Position des Sattels ein. Wenn Ihr Fuß an vorderster Front steht, übersteigt Ihr Knie gerade Ihren Fuß.
- Stellen Sie den Griff so ein, dass der Abstand zwischen Sattel und Lenker der Länge Ihres Unterarms entspricht.

INBETRIEBNAHME

Vor Gebrauch sollten folgende Teile auf ihren festen Sitz geprüft werden

- alle Montageteile
- der Lenker und der Sitz
- die Pedale

Ziehen Sie gegebenenfalls alle Schrauben fest, so dass ein Lösen nicht möglich ist.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

Achten Sie darauf, während des Trainings nicht den Lenker loszulassen und gleichzeitig aufrecht zu stehen. Verletzungsgefahr.

Die Masse der Schwungscheibe dieses dynamischen Trainingsgerätes ist sehr hoch.
Steigen Sie nicht vom Gerät ab, während sich die Schwungscheibe noch dreht. Andernfalls besteht Schleudergefahr und Verletzungen können verursacht werden.

Wenn Sie das Training beenden möchten, können Sie durch die Konsole den Widerstand erhöhen. Oder drücken Sie den Bremswiderstandseinsteller direkt nach unten, bis sich die Scheibe nicht mehr bewegt.

Nun können Sie vom Trainingsgerät absteigen.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

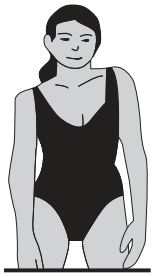
2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordendes Training

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

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

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

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



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

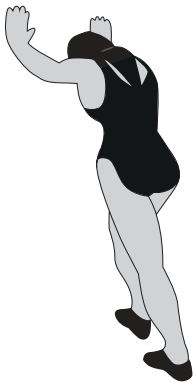
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

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

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

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

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



TRAININGSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

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

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

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

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

Homepage: http://www.asviva.de

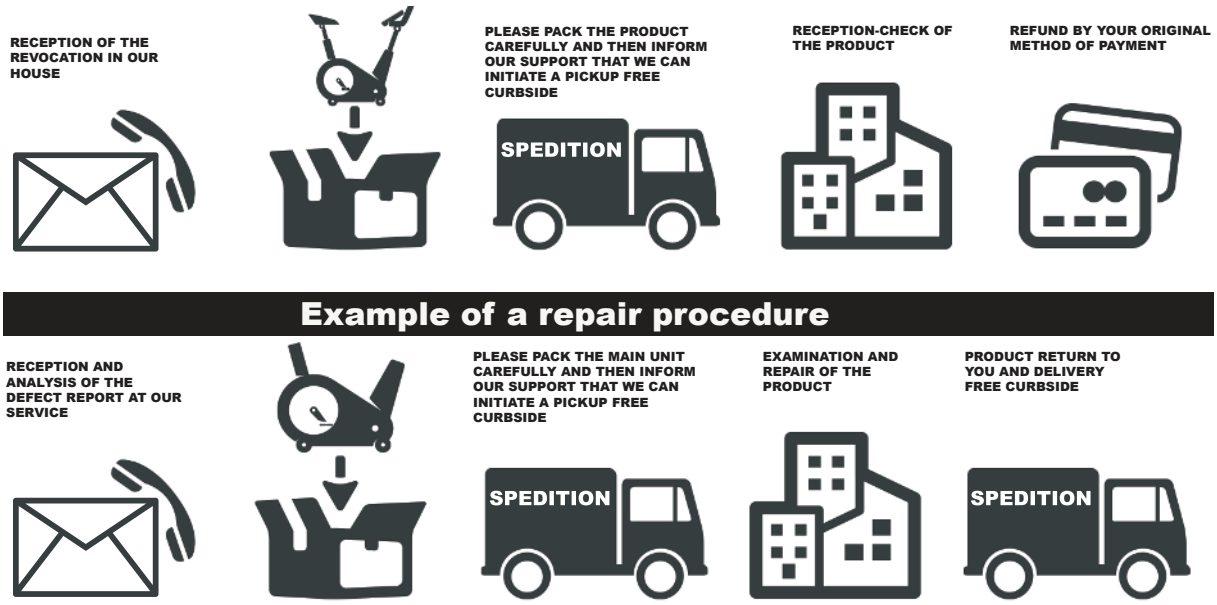
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

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

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

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



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- The safety level of the device can only be held if it is regularly tested for damage and wear. Particular attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the m-ving elements.
- If you pass this device or use it by another person, make sure that the user is aware of the contents of this manual.
- This unit can only be used by one person to exercise
- Check that all screws, bolts and other connections are firmly seated before using them for the first time and then at regular intervals.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the unit before starting the workout.
- Exercise only on the device if it works properly.
- Defective parts must be exchanged immediately and / or the appliance cannot be used until the maintenance.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibilities because, due to the child‘s natural playfulness and the ability to experiment, the children will be faced with situations for which the training equipment is not built.
- When you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should supervise the children, if necessary, and should point out the correct use of the appliance. As a toy, the training equipment is by no m-ans suitable.
- When installing the unit, please ensure that there is sufficient clearance in each direction.
- Children should not be near the unit unattended, as they can use the unit in a kind and fashion due to their natural play, for which it is not intended and can cause accidents.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not extend into the range of motion during the exercise and interfere with the flow.
- When setting up the appliance, make sure that the appliance is stable and possibly ground unevenness are compensated for.
- Always wear training clothes and shoes that are suitable for a fitness training when you are working on the device. The clothing must be designed in such a way that it cannot get stuck anywhere during the workout due to its shape. The shoes should be chosen according to the training device, give the foot a firm hold and have a non-slip sole.
- In general, you should consult your doctor before taking a training course. He can provide you with concrete information about the stress intensity that is appropriate for you and give you tips on tra-ning and nutrition.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please read the instructions carefully before you start the assembly!

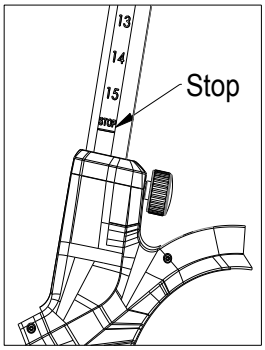
When tightening the screw conections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.
Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubcricating grease.

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the equipment if you weigh more than the maximum weight indicated on the label.

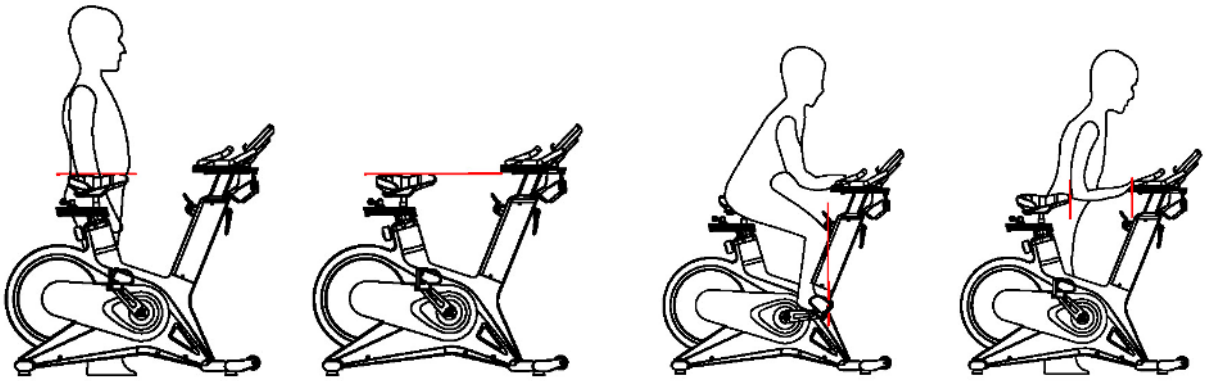
OPERATION

Adjustment of the position of the handle and the saddle

Before training, you should adjust the handle and seat positions.
Turning the adjustment handles clockwise fixes the positions. The positions can be released by turning counterclockwise.
The handle and seat can be adjusted horizontally and vertically. See illustration.

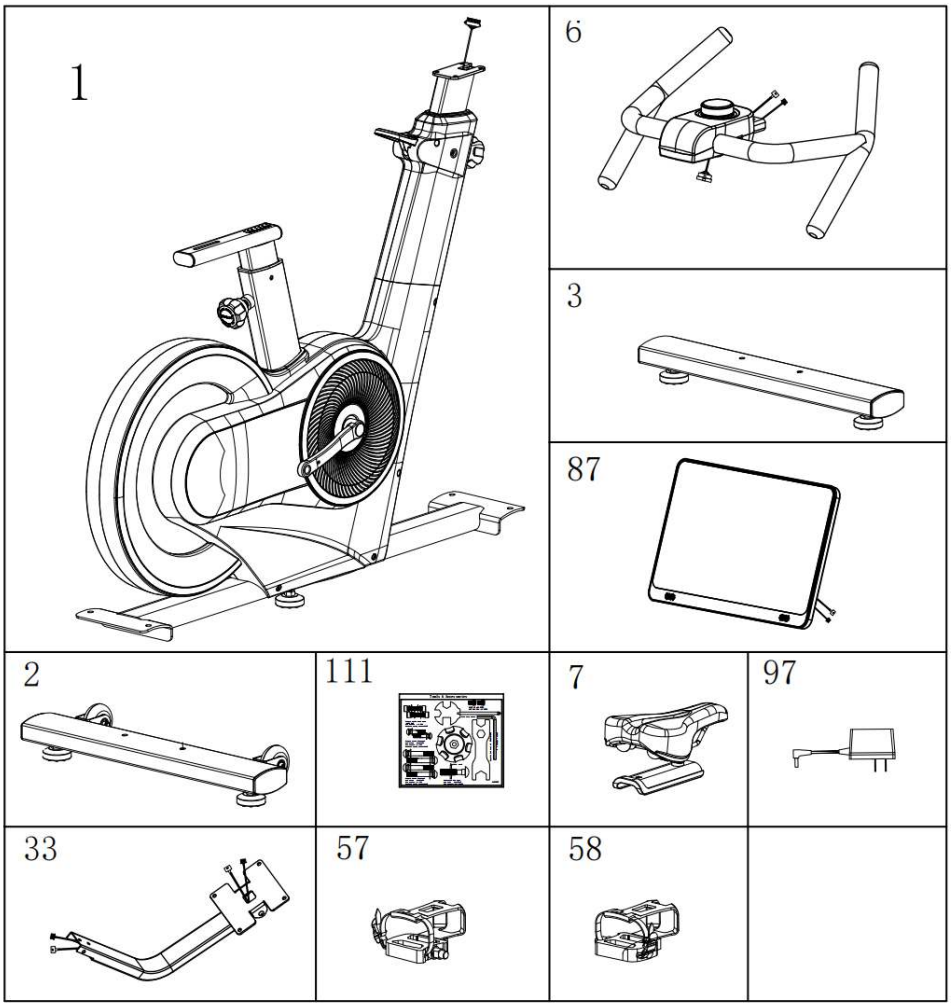


ATTENTION:
When setting the vertical positions of the handle and seat, their highest position must not exceed the line under „STOP“!



- Standing upright next to the bike, adjusting the bike saddle to the buttocks position.
- Adjust the height of the handle so that the lowest part of the handle is the same height as the saddle.
- Adjust the front and rear position of the saddle. When your foot is at the forefront, your knee just exceeds your foot.
- Adjust the handle, the distance between the saddle and the handle is equal to the length of your forearm.

PARTLIST

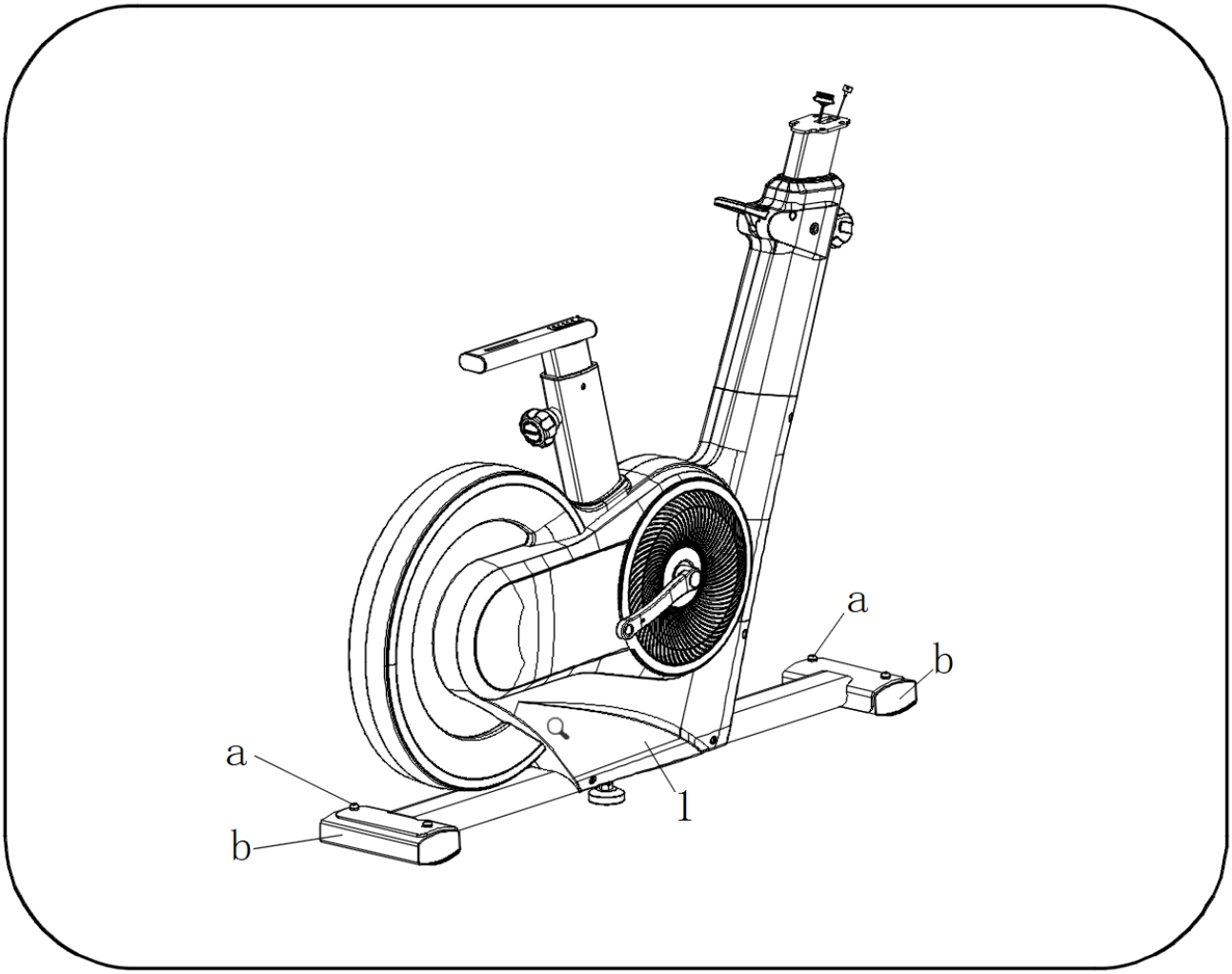


NO.	DESCRIPTION	NO.	DESCRIPTION
1	main frame assembly	57	left foot pedal
2	Front leg tube assembly	58	right foot pedal
3	Rear leg tube assembly	87	color screen
6	handle assembly	97	adapter
7	Seat cushion adjusting plate assembly	111	bolt plate
33	Color screen support tube assembly		
7	Adjustment assembly on the seat cushion		

Tool Kit:

5# Allen wrench, 5 mm — 1 pc
Screwdriver, size 13 / 14 / 15 — 1 pc
Open-end wrench, size 13 / 14 / 19 — 1 pc

ASSEMBLY

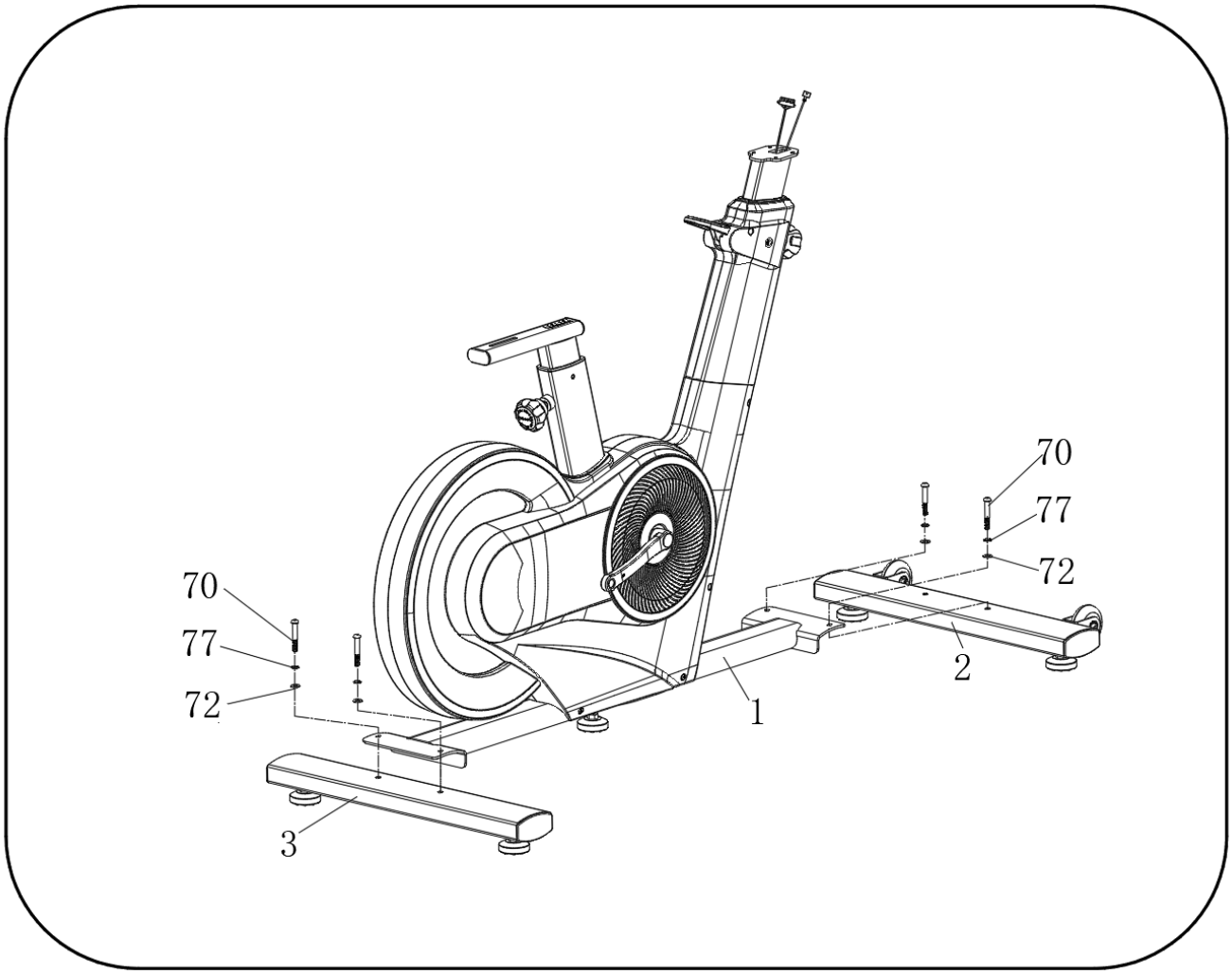


Step 1

After unpacking, lift out the main frame assembly.

Use the 5# Allen wrench (109) to loosen screw (a) and remove the lower packaging tube (b).
(Parts a and b are used only for packaging protection and should be properly disposed of together with the packaging materials after removal.)

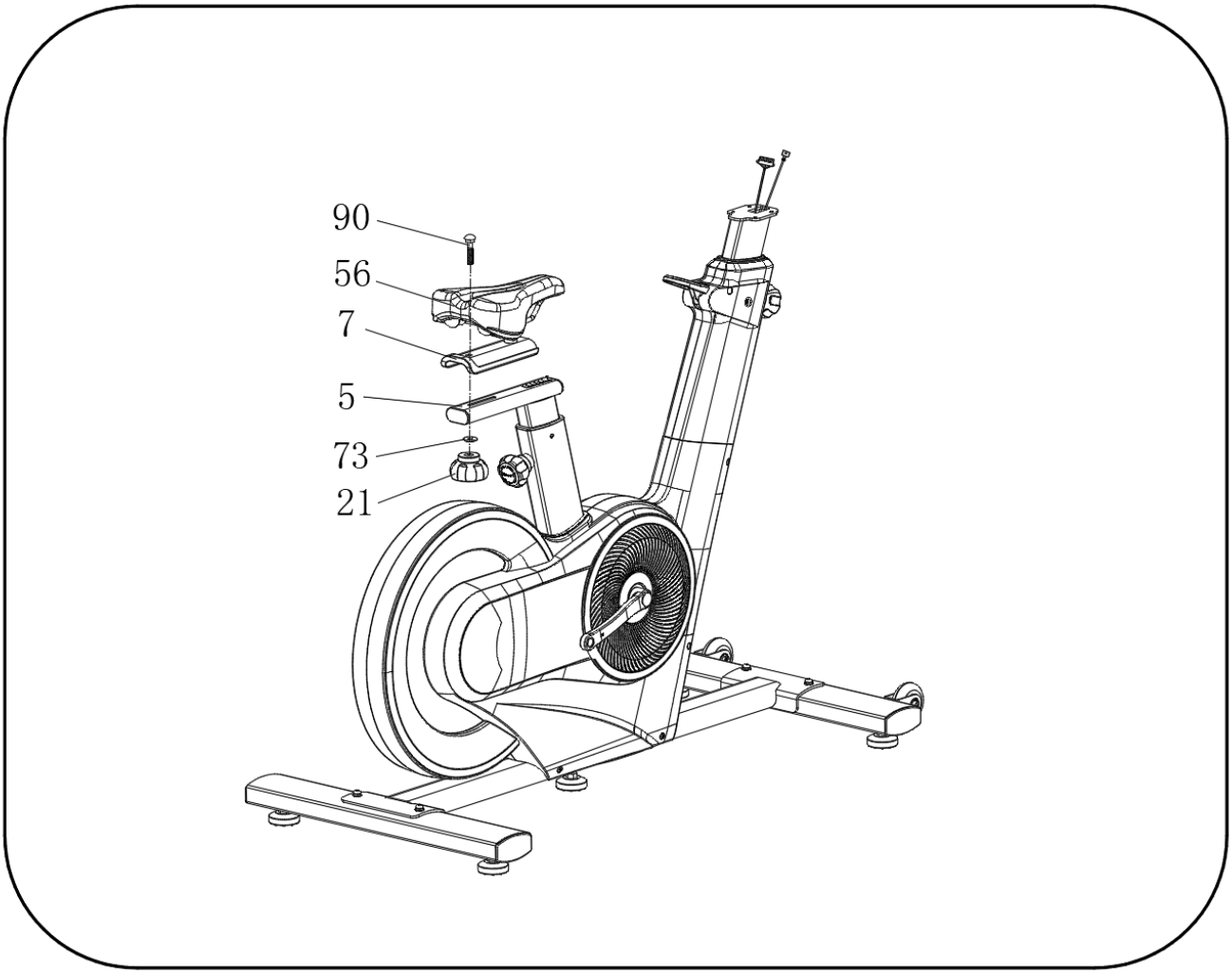
ASSEMBLY



Step 2

Use a 5# Allen wrench (109) together with screw (70), standard spring washer (77), flat washer class C (72), and the front foot tube assembly (2) to secure it to the main frame (1).
Install the rear foot tube assembly (3) in the same manner.

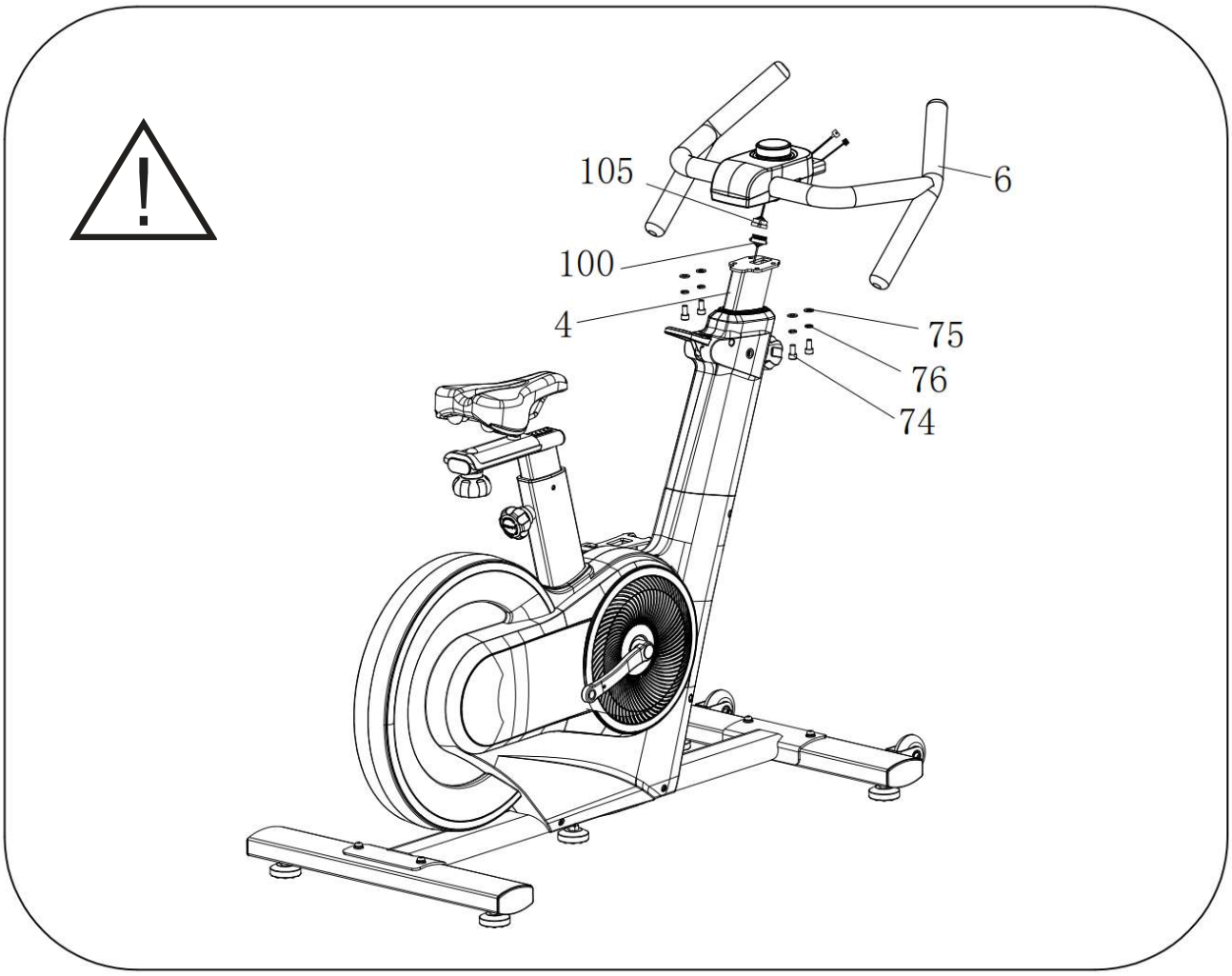
ASSEMBLY



Step 3

Align the seat cushion adjustment assembly (7) with the seat cushion adjusting bracket (5), insert screw (90) together with flat washer (73) and locking nut (21), and tighten screw (90) securely.

ASSEMBLY

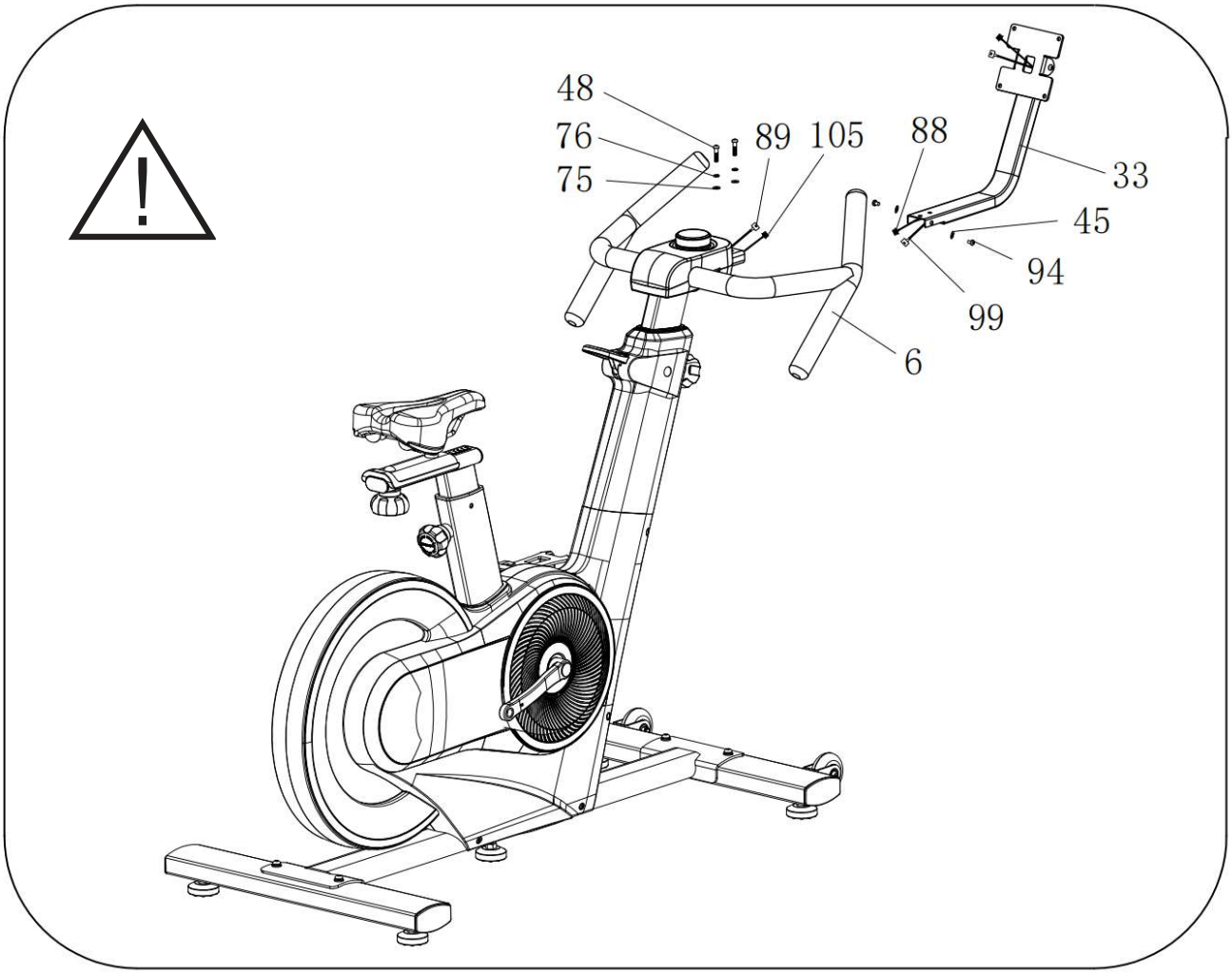


Step 4

Connect the main wiring cable (100) to the panel cable (105).
Use a 5# Allen wrench (109) together with screw (74), standard spring washer (76), and flat washer class C (75) to secure the handlebar assembly (6) to the handlebar adjustment assembly (4), and tighten firmly.

NOTE: Make sure that the cables are not pinched or crushed.

ASSEMBLY



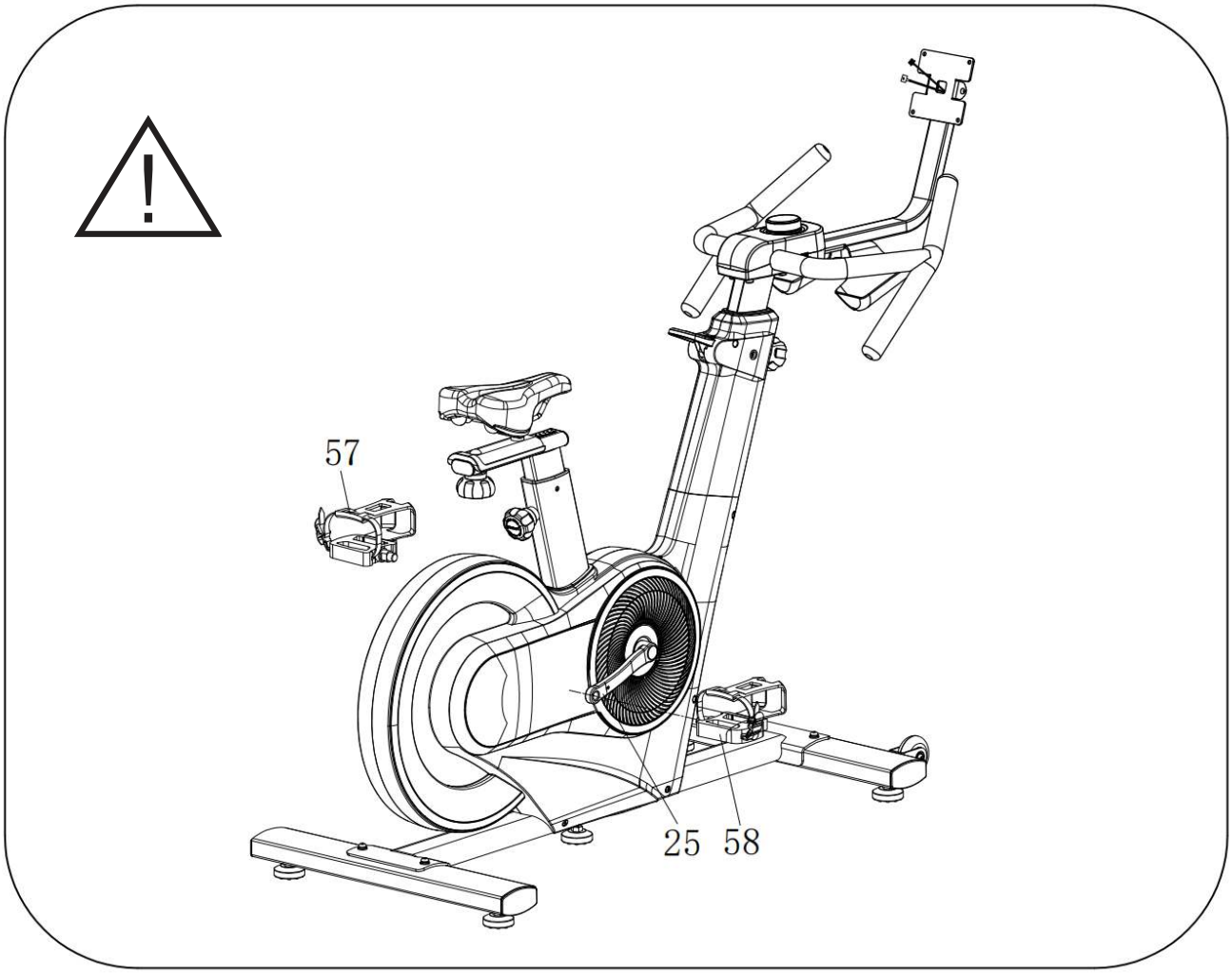
Step 5

Butt-connect the upper shuttle cable (88) with the lower shuttle cable (89), and butt-connect the upper main cable (99) with the middle main cable (105). Then insert the organized cables into the tube.

Use a 5 mm Allen wrench (108), hexagon socket flat head screw (48), standard spring washer (76), and flat washer (75) to secure the color screen support tube assembly seat (33) to the handle assembly (6) and tighten firmly. Take care not to pinch or damage the cables.

Use the Phillips pan-head screw (94) and flat washer (45) to fasten the color screen support tube assembly seat (33) to the handle assembly (6) with a cross screwdriver (110), and tighten securely.

ASSEMBLY



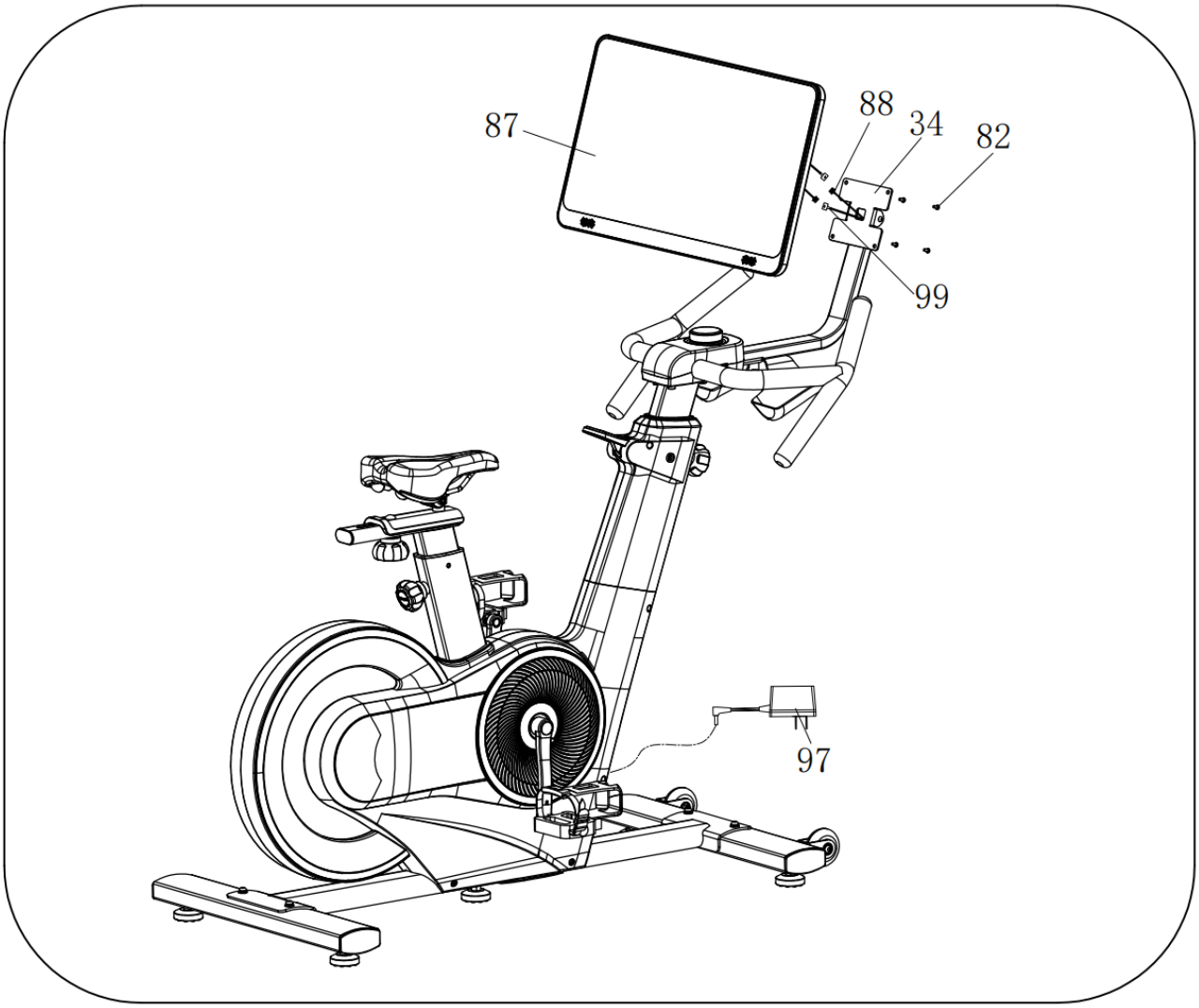
Step 6

Install the left pedal L (57) onto the left crank arm (24) using a cross wrench (110) and tighten securely. Install the right pedal R (58) in the same way.

Note: Make sure to correctly align the pedal with the crank arm before tightening. The pedals are divided into left and right: L for left, R for right. It is essential to distinguish between L and R during installation.
– The left pedal (L) is tightened by turning counterclockwise.
– The right pedal (R) is tightened by turning clockwise.

Do not reverse the installation direction. Incorrect installation may cause the crank threads to strip or be damaged, rendering the component unusable.

ASSEMBLY



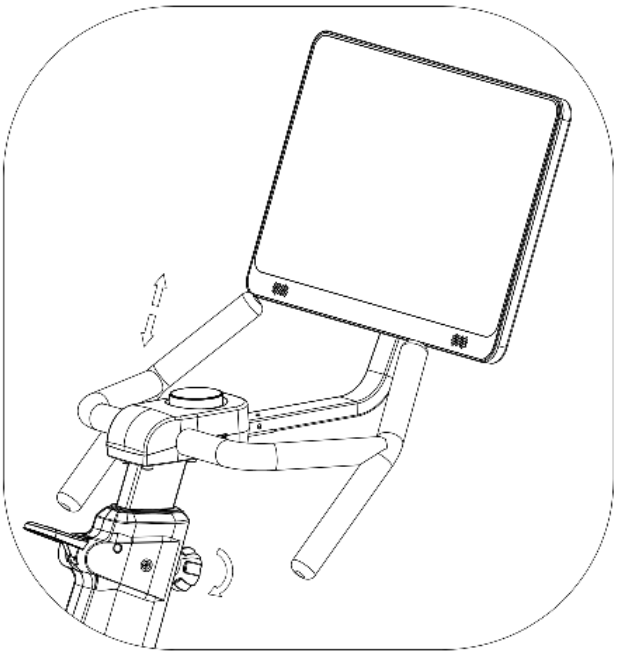
Step 7

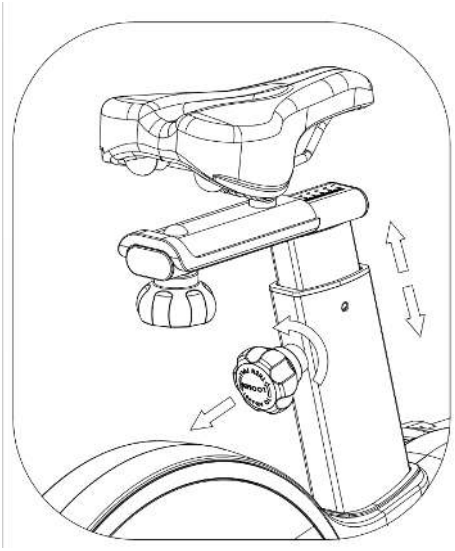
First, connect the outgoing cable of the color display (87) to the upper shuttle cable (88) and the upper main cable (99), then route the cables through the display opening.

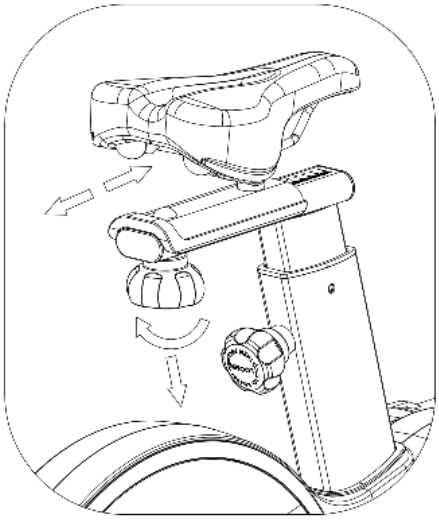
Use Phillips pan-head screws (82) and a cross wrench (110) to secure the color display (87) to the display bracket (34), and tighten firmly.

Finally, insert the adapter (97) into the machine first, and then plug the other end into the power outlet.

ASSEMBLY







Step 8

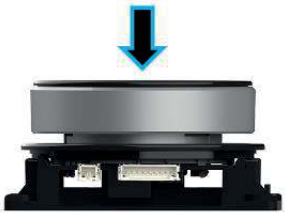
Seat Height Adjustment (Up/Down)
Turn the seat post adjustment knob with one hand and pull it slightly outward to release it. With the other hand, hold the saddle and pull it up (or push it down) to the desired height. Gently move the seat post up and down, then release the knob so that the spring returns to its original position (a clear “click” indicates that the knob has engaged in the hole of the seat post). Finally, retighten the knob securely.

Seat Position Adjustment (Forward/Backward)
Loosen the adjustment knob located underneath the seat cushion, slide the seat forward or backward to the desired position, and then tighten the knob securely.

CONSOLE KNOP (WITHOUT TFT CONSOLE)

Nr	Artikel	Anzeige	Beschreibung
1	Overview display		1. 24 outer ring effect lights 2. Heart rate display, unit: bpm 3. Resistance level display, 32 levels 4. Training data display: speed, time, distance, calories 5. Bluetooth status display
2	Carousel mode		Carousel display for all data, 3-second display time per data item Small window display for resistance level Main display: speed, time, distance, calories Bluetooth indicator shows the Bluetooth connection status All outer ring lights are illuminated by default during training
3	Locked state		Press the knob to switch the display mode and lock the required data Main display: speed, time, distance, calories Small window display for resistance level All outer ring lights are illuminated by default during training
4	E01		6. Note: To prevent assembly errors and damage to the entire electronic component set caused by extremely rare abnormal parts, an E01 detection mechanism has been added for the cable motor. Function description: The shuttle cannot correctly detect the motor's rotational status. Possible causes: Check whether the motor cable is jammed and whether the motor resets normally after power-on. Check whether the cable is loose or the connector is improperly seated or misaligned. In extreme positions, the motor's pulling force may be insufficient, resulting in failure to reset properly to gear 1. Inspection method: Immediately switch to the middle gear after powering on and check whether the error occurs again. There is a very low probability that the shuttle components are damaged. There is a very low probability that the cable motor is damaged.

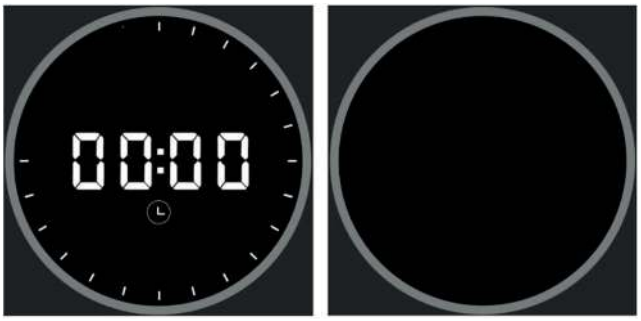
CONSOLE KNOP

Nr	Artikel	Anzeige	Beschreibung
1	Power on the device		In sleep mode, the display is turned off. The knob is activated when it is pressed or when movement is detected.
2	Press the knob		The knob display switches to standby mode after 3 minutes of inactivity. Press the knob to put the device into sleep mode. Press the knob to enter wake-up mode. Press the button during training to switch the display mode. Press and hold the knob for 2 seconds to reset the data and switch to wake-up mode. A buzzer sounds when the knob is pressed.
3	Turn the knob		Turn the knob clockwise to increase the resistance. Turn the knob counterclockwise to decrease the resistance. A buzzing sound is emitted when the knob is turned.

When the knob is powered on, the buzzer emits a long beep, the knob display lights up, and the system enters the READY state (as shown in Figure 1).
After power-on, the resistance is automatically reset to level “1.”

If there is no operation for 1 minute, the device will automatically reset, and the data will be cleared after the reset.

If there is no operation for 3 minutes, the display will turn off completely and switch to standby mode (as shown in Figure 2).



1 2

CONSOLE KNOP

In the READY state, press the knob or start pedaling to enter training mode.
If heart rate is supported, the small window will alternately display “Heart Rate” and “LEVEL” every 3 seconds (as shown in Figures 3 and 4).
If heart rate is not supported, the small window will display “LEVEL” only.

3

4

The numbers in the main display window cycle by default every 3 seconds, showing the “SCAN” symbol and the values speed, time, distance, and calories in turn (as shown in Figures 5, 6, 7, etc., and Figure 8), with the display switching every 3 seconds.

5

6

7

8

CONSOLE KNOP

By pressing the knob, you can switch the display mode to lock mode. The “SCAN” symbol will no longer be displayed, and the screen will be fixed on one of the following data values: speed, time, distance, or calories (as shown in Figures 9, 10, 11, and 12).

9

10

11

12

CONSOLE KNOP (WITH TFT)

Operating Instructions for the Shuttle Knob
(This function is an optional accessory and can be ignored if the shuttle knob is not installed.)

In conjunction with the screen-casting / display control function.
Applicable models: bicycle, stationary bike, rowing machine.

Button Function Definitions:

ENTER (short press)

UP (rotate to the right)

DOWN (rotate to the left)

RETURN (return to the previous menu item; long press for 2–5 seconds)

2-1. In conjunction with physical button functions:
UP, DOWN, ENTER, START, STOP, RESET

Basic Operating Display Instructions:

4-1. Powering on the digital console:
After power-on, the display shows a full screen for 2 seconds (as shown in the figure above).

CONSOLE KNOP (WITH TFT)

4-2. Full Display Standby Mode (as shown in Figure 1)

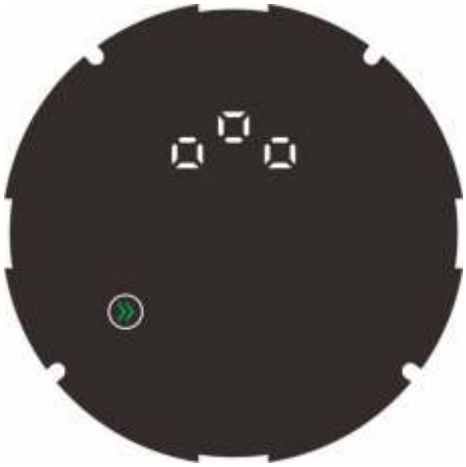
The mode functions are mainly operated via the TFT display, while the knob console is primarily used for button control.

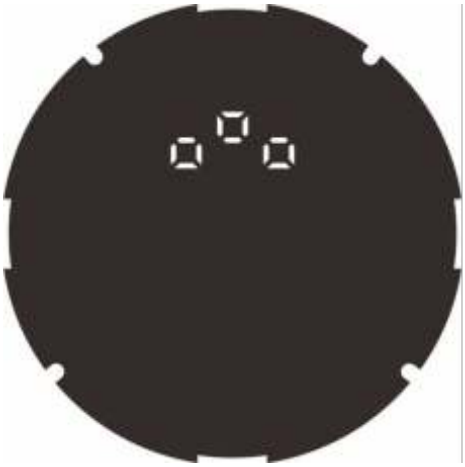
During mode selection, rotate the knob left or right to adjust the setting, and press the ENTER key to confirm and enter the selected mode.

When setting time / distance / calories, rotate the knob left or right to adjust the values, or press and hold the ENTER key for 2 seconds to return to the previous step.

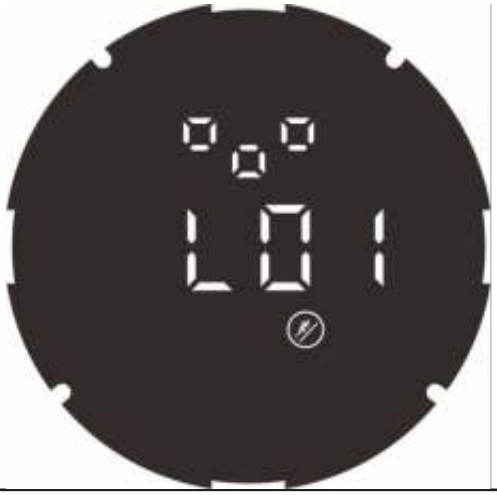
To confirm, briefly press the ENTER key to proceed to the next step.

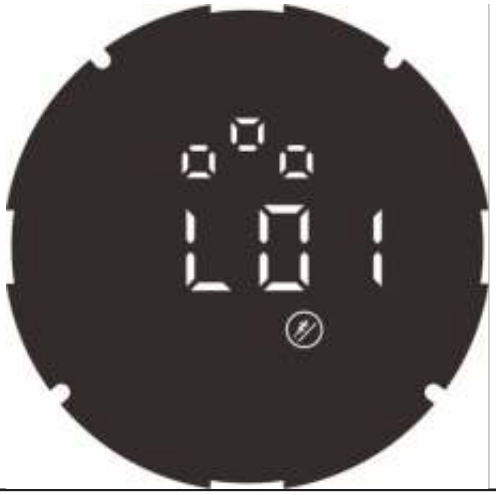
After completing all settings, the display appears as shown in Figure 2 and waits for START (short press the ENTER key to start).





4-3. During exercise, the display is shown as in Figure 3; the top LED runs in scan mode once per second (see Figure 4). The resistance can be adjusted by rotating the knob to the left or right.





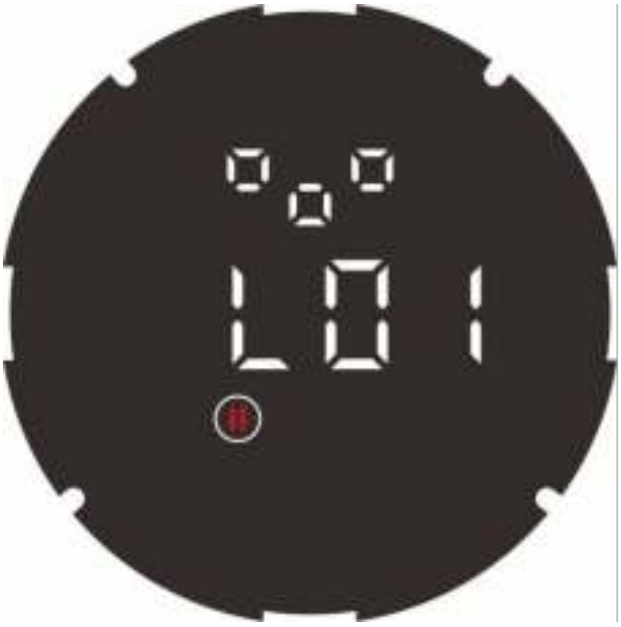
CONSOLE KNOP (WITH TFT)

4-4. During exercise, a short press switches between Resistance Mode (Figure 4) and Stop Mode (Figure 5).

When the LED indicates Resistance Mode, the resistance can be adjusted by rotating the knob.

When the LED indicates STOP Mode, press and hold the ENTER key to enter the stop state (Figure 6). In this state, rotate the knob to switch between START (Figure 2), STOP (Figure 6), and EXIT (Figure 7).

Select START and press ENTER to confirm (Figure 2) to continue exercising.
Select EXIT and press ENTER to confirm to return the knob display to the standby screen (Figure 1), and the TFT display will also return to standby mode.



COMPUTER

TFT Display:
All inputs are performed on the TFT display.
IMPORTANT!
The functionality of the apps cannot be guaranteed, as they are third-party applications.
Functional Specifications:
My Training:
Displays overall training data (distance, time, calories).
Start Training:
Quick Start / Interval Training / Program Training / Heart Rate Control / Competition Mode / Target Mode – a total of six training modes.
Settings Function:
Tap to adjust volume, brightness, time zone, Wi-Fi, and Bluetooth heart rate pairing.
Volume Adjustment:
Function to adjust the system volume.
Brightness Adjustment:
Function to adjust the display brightness.
Time Zone Selection:
Function to select and set the time zone.
Wi-Fi Settings:
Function to configure the Wi-Fi connection.
Bluetooth Heart Rate Pairing:
Function for pairing Bluetooth heart rate sensors.
Multimedia Mode:
Domestic Version (China):
CCTV Video, iQIYI, UC Browser, QQ Music, Toutiao, Casting, Media Player
Overseas Version:
Netflix, YouTube, Spotify, Chrome, Facebook, Twitter (X), Instagram, Amazon Prime Video, Media Player

COMPUTER

Important notice from AsVIVA – as of October 2026

Kinomap, Zwift and other training apps

Kinomap, Zwift and similar training apps are not pre-installed on the console. The multimedia apps of the international version listed on the previous page are pre-installed.

Use training apps on your smartphone or tablet and connect it to the Speedbike via Bluetooth:

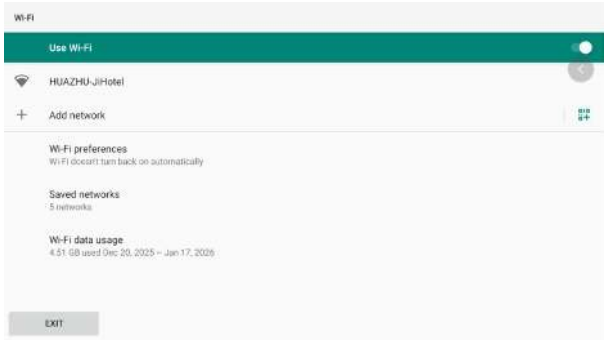
1. Switch on Bluetooth on the console.
2. Search for the device in the training app – select “FTMS” as device type, then “Exercise Bike” – and pair it.
3. Always search for the device in the app, not in the general Bluetooth settings of your smartphone.

The multimedia apps need an internet connection via WLAN. A mobile hotspot from your smartphone is sufficient.

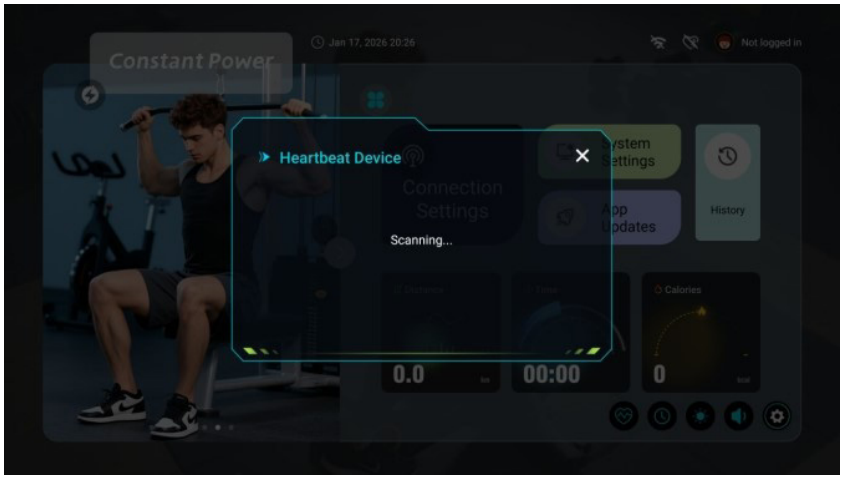
COMPUTER

Time zone selection

WLAN



Bluetooth heart rate strap connection



Pair a heart rate strap with the console.

COMPUTER

Display Elements
Distance
 Displays training distance
 Value range: 0.0 ~ 99.9 (cyclic display)
Speed
 Displays movement speed
 Value range: 0.0 ~ 99.9
RPM (r/min)
 Displays cadence / rotational speed
 Value range: 0 ~ 999
Time
 Displays training time
 Value range: 0:00 ~ 99:59 (cyclic display)
Heart Rate
 Displays training heart rate
 Value range: 0 ~ 230
Heart Rate Zone
 Displays training heart rate as a percentage
 Value range: 0% ~ 100%
BAI (Body Index)
 Displays BAI consumption value during training
 Value range: 0 ~ 999
Watt
 Displays training power output
 Value range: 0 ~ 999

Button Functions
Start / Pause
 Press to pause movement in start mode
 Press to resume movement in pause mode
Stop
 Press to stop the movement
Increase Resistance (Load +)
 Press to increase resistance
Decrease Resistance (Load −)
 Press to decrease resistance

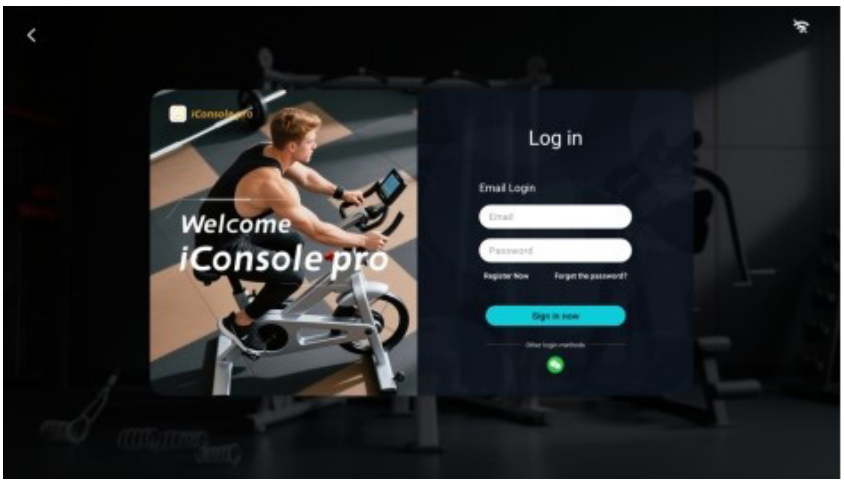
System and Settings Instructions
Login: Profile login and creation; log in via user account (email or WeChat)
Home: Return to the home page

Training History: View training data (login required)
Settings: Mode settings

A. Click “Login” (avatar) to sign in, then enter your email and password or log in via WeChat.

COMPUTER

System settings



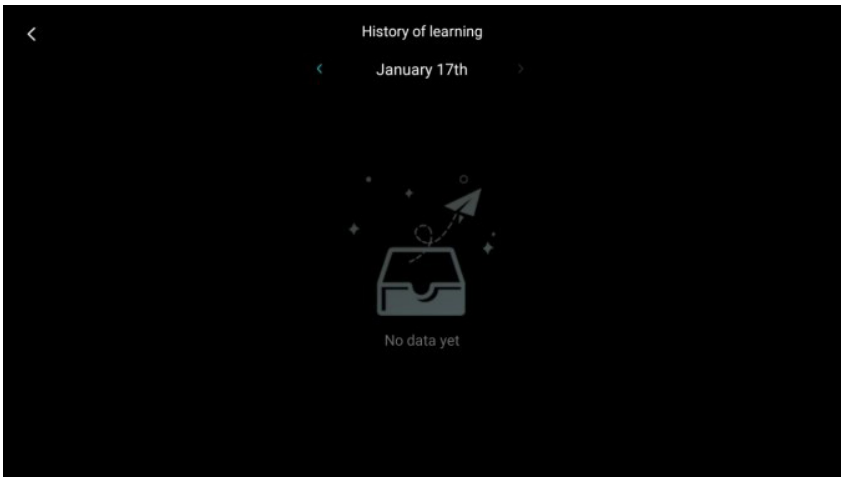
Tap LOGIN to enter your personal information or to connect using your existing accounts (email, Facebook, Google, etc.).

Tap HOME to return to the home page.

Tap TRAINING HISTORY to view your training history.

Tap SETTING to access the system settings.

Historical data



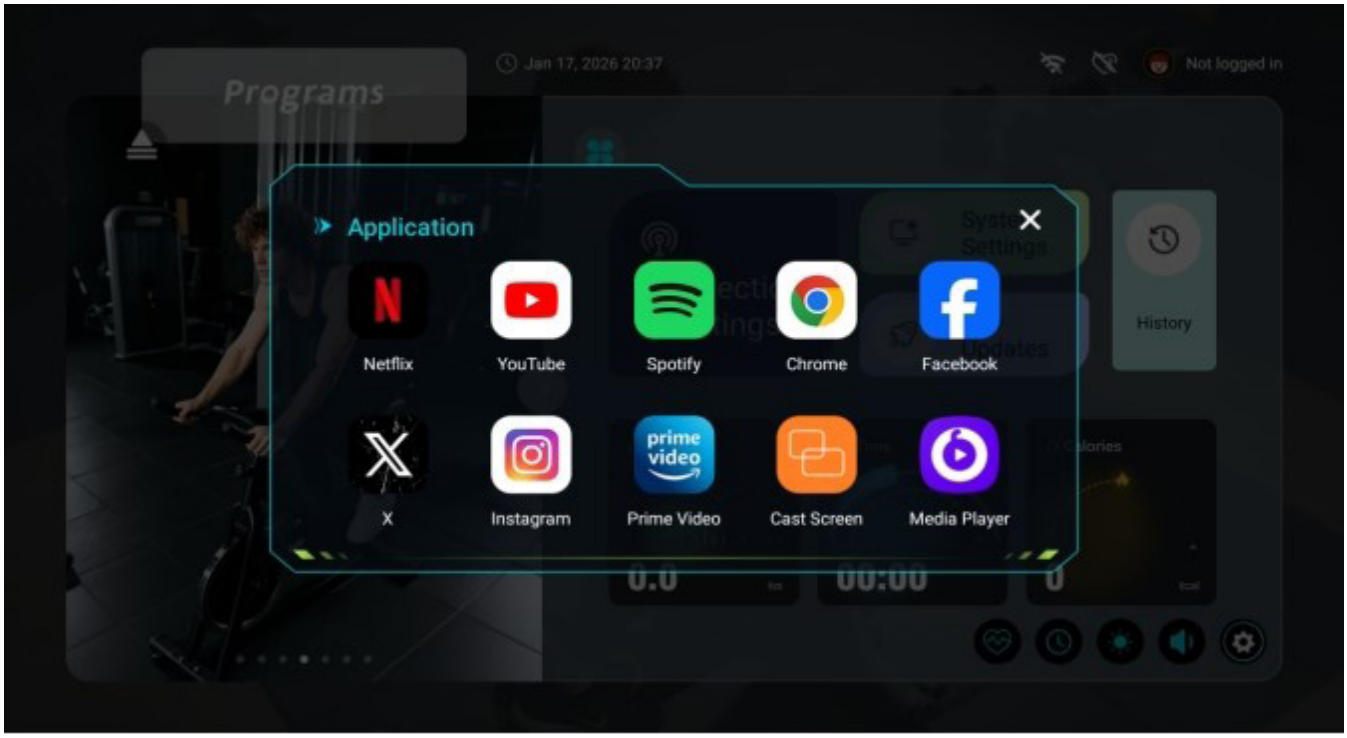
COMPUTER

Multimedia-Modus

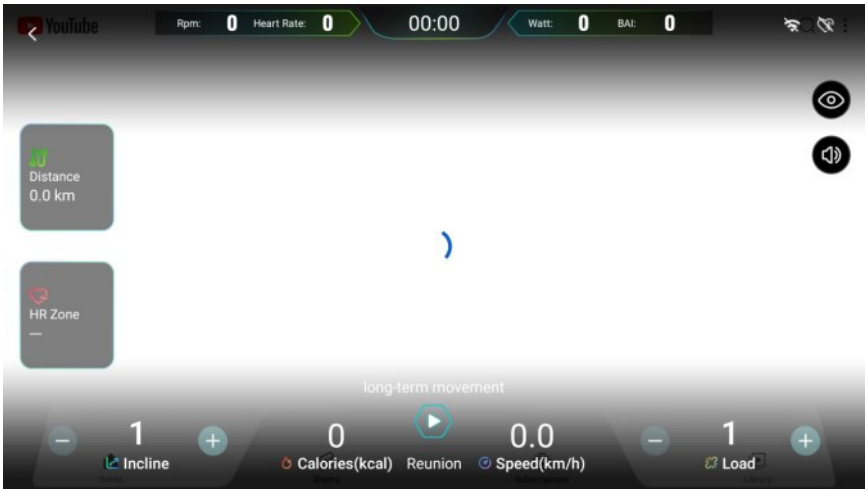
A. App-Auswahl:
Netflix, YouTube, Spotify, Chrome, Facebook, Twitter (X), Instagram, Amazon Prime Video, Media Player

B. Im Multimedia-Modus können Sie auf [ ] tippen, um die Trainingsdaten ein- oder auszublenden. Drücken Sie [ ], um zur vorherigen Systemfunktionsseite zurückzukehren. Nach Abschluss des Trainings gelangt das System zurück zur Startseite. Mit [ ] können Sie das Training starten/pausieren oder den Widerstand erhöhen bzw. verringern.

Hinweis: Die Verfügbarkeit der Apps kann nicht garantiert werden, da sie von den jeweiligen Dienstanbietern gesteuert wird.



COMPUTER



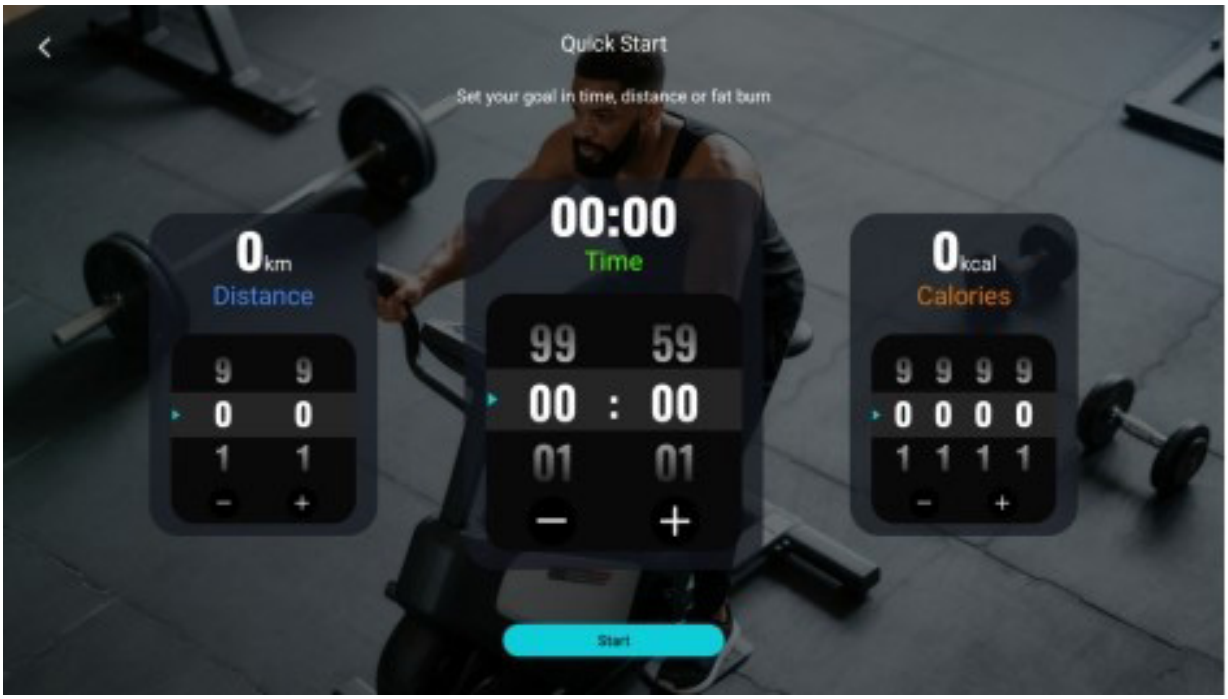
Function Overview
Quick Start / Interval Training / Map Mode / Program Training / Heart Rate Control / Constant Power Mode / Real-View Mode
(You can switch between modes using the arrow buttons or by swiping.)

1. Quick Start Mode

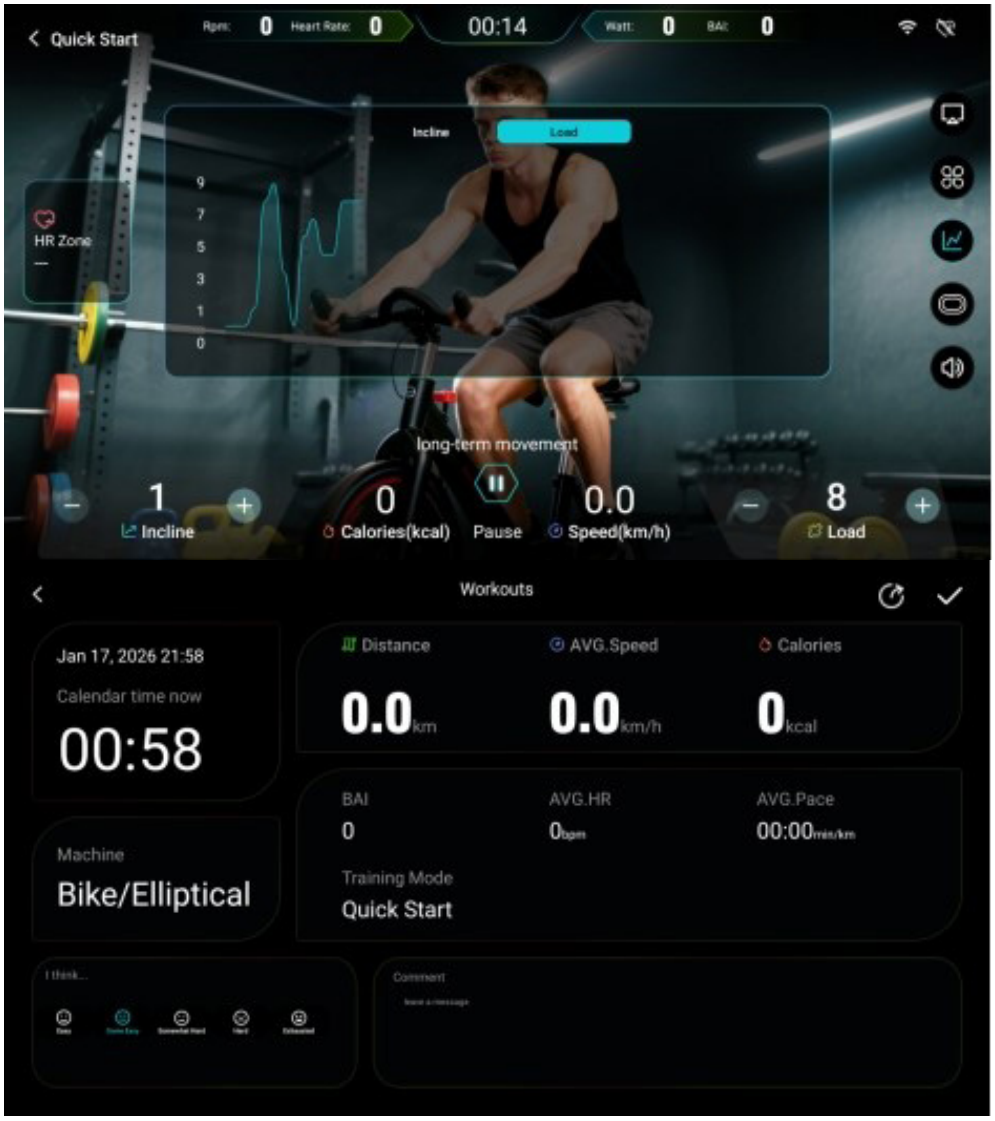
A. Set the training values (distance / time / calories) and press “Start” to begin the workout. All data will start counting.

B. During the workout, the resistance can be increased or decreased. Press “Pause” to enter pause mode, and press “End” to exit this mode.

C. After completing the workout, the system switches to the summary mode.



COMPUTER



2. Interval Training Mode

A. The number of laps, time, resistance, cadence, and other parameters can be set individually. Then press “Start” to begin the workout.

B. The session begins with a warm-up exercise, after which the interval training mode starts.

C. During high-intensity phases, the resistance automatically adjusts to the preset value but can also be adjusted manually. During recovery phases, the resistance also automatically adjusts to the preset value and can be manually modified if needed.

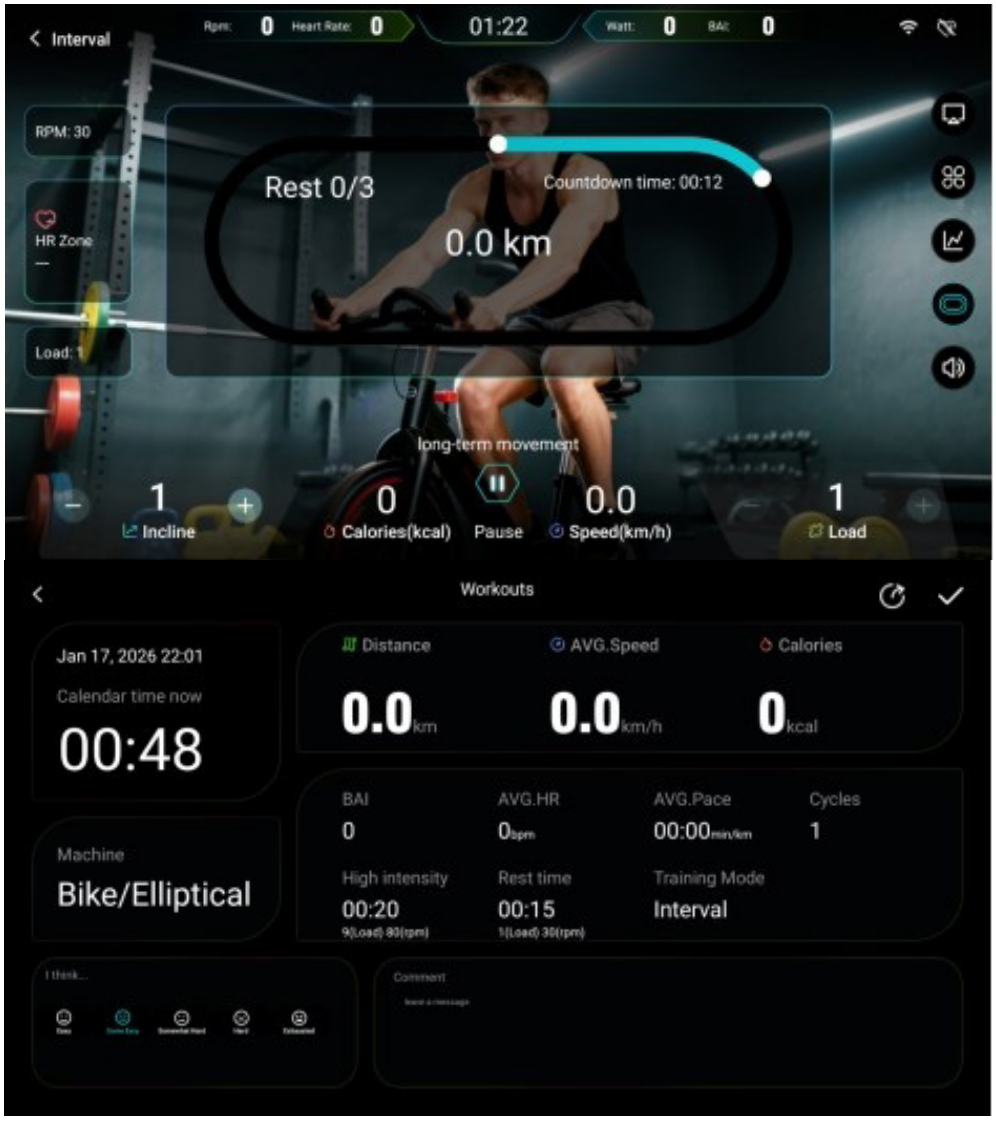
D. Press “Pause” to enter pause mode; press “Stop” to exit this mode.

E. After completion, a training summary is displayed.

COMPUTER

Interval
Set the number of laps, time, load and rpm
Time
01:45
Lap
Start
Interval
01:45
Heat
Countdown time: 00:55
0.0 km
HR Zone
long-term movement
Incline
Calories(kcal)
Pause
Speed(km/h)
Load
Interval
01:37
RPM: 80
High strength 0/3
Countdown time: 00:12
0.0 km
HR Zone
Load: 9
long-term movement
Incline
Calories(kcal)
Pause
Speed(km/h)
Load

COMPUTER


Interval
Rpm: 0
Heart Rate: 0
01:22
Watt: 0
BAI: 0
RPM: 30
HR Zone
Load: 1
Rest 0/3
Countdown time: 00:12
0.0 km
long-term movement
1
Incline
0
Calories(kcal)
Pause
0.0
Speed(km/h)
1
Load
Workouts
Jan 17, 2026 22:01
Calendar time now
00:48
Distance
0.0 km
AVG.Speed
0.0 km/h
Calories
0 kcal
Machine
Bike/Elliptical
BAI
0
AVG.HR
0 bpm
AVG.Pace
00:00 min/km
Cycles
1
High intensity
00:20
Rest time
00:15
Training Mode
Interval
I think...
Comment

COMPUTER

3. Map Route Mode

A. When entering this mode, the current location is detected and displayed. Select a preset route, distinguishing between China and non-China regions.
By tapping the screen, you can switch between the world map (Google Maps) and the China map. For China, the China map is used by default; for other regions, the world map is used as the default.

B. Route Planning:
Press and hold once to display the starting point; press and hold twice to display the destination; press and hold three times to display the turning points (maximum number). Tap [ ] to start the workout; press [ ] to reset the route plan.

C. Press Show/Hide Sports Values; press Switch Map / Street View / Satellite View. The map, street, and satellite views cycle automatically every 3 seconds. Users can also adjust the resistance, incline, and fan level; the values will automatically adjust according to the incline chart.

D. The resistance and incline can be increased or decreased (the incline button is available only if an incline function is present). A short press pauses the mode; pressing it again resumes the movement. A long press exits this mode (the workout ends).

COMPUTER

Important notice from AsVIVA – as of October 2026

Resistance in Map Route Mode

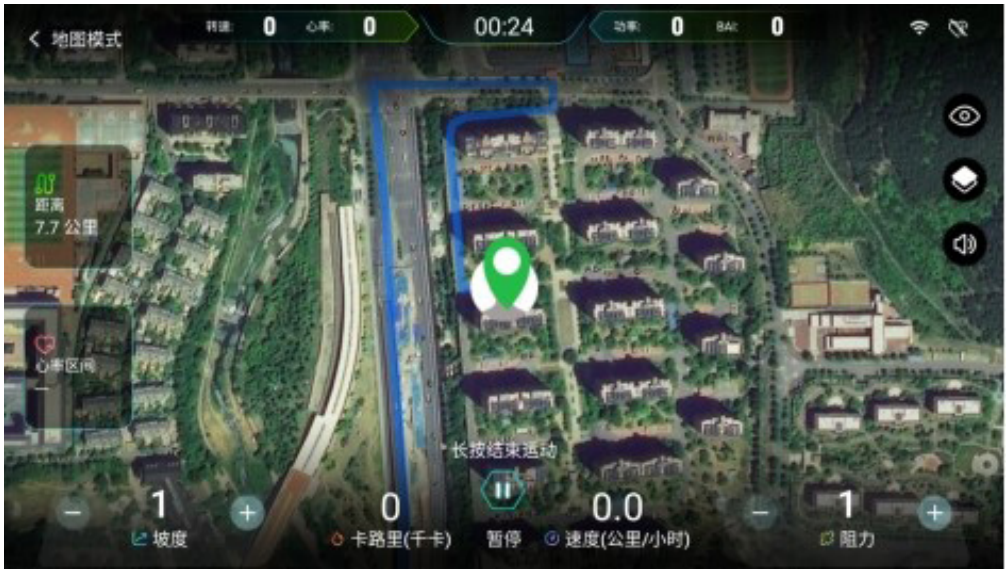
In Map Route Mode, the console controls the resistance itself. It is calculated from the current elevation difference of the selected route, recalculated at regular intervals and adjusted automatically while you ride.

If you change the resistance in this mode using the knob, a button or the touchscreen, the new value only applies briefly: with the next recalculation, the elevation profile of the route takes over again. This is the intended function and not a defect.

If you want to set the resistance yourself permanently, please use Quick Start Mode.

COMPUTER

地图模式
开始
7.7 公里


地图模式
00:24
距离
7.7 公里
心率区间
长按结束运动
1
坡度
0
卡路里(千卡)
暂停
0.0
速度(公里/小时)
1
阻力

锻炼
2026.01.14 22:00
今天训练时长
00:36
机器
单车/椭圆机
距离
0.0 公里
平均速度
0.0 公里/小时
卡路里
0 千卡
BAI
0
平均心率
0 心率
平均步速
00:00 分钟/公里
最大海拔
0 米
训练模式
地图模式

COMPUTER

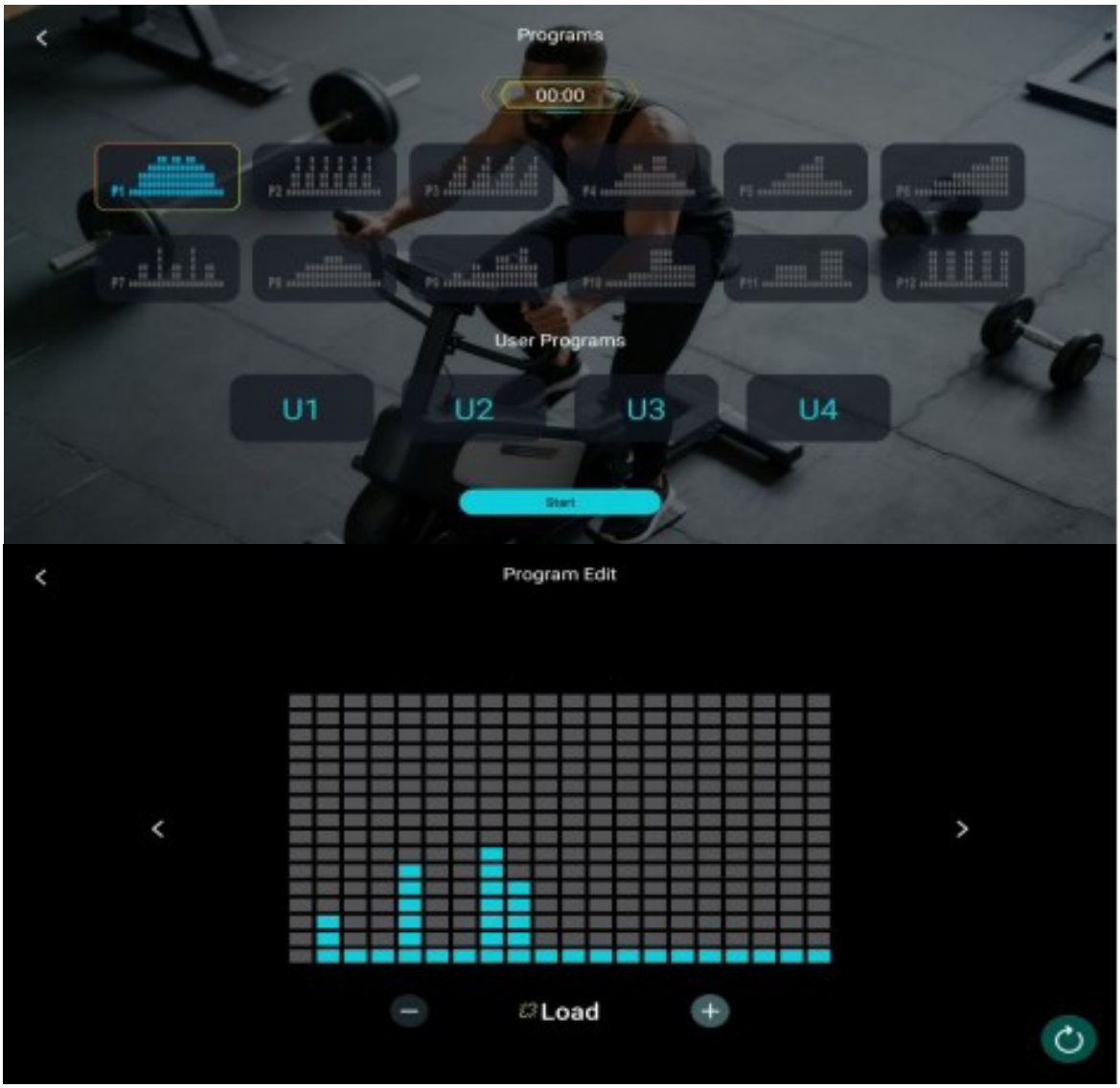
4. Program Training Mode

A. Set the time and select a training program P1–P12 or a user program U1–U4. Then press “Start” to begin the workout. Press “Edit” to enter the user program setting mode.

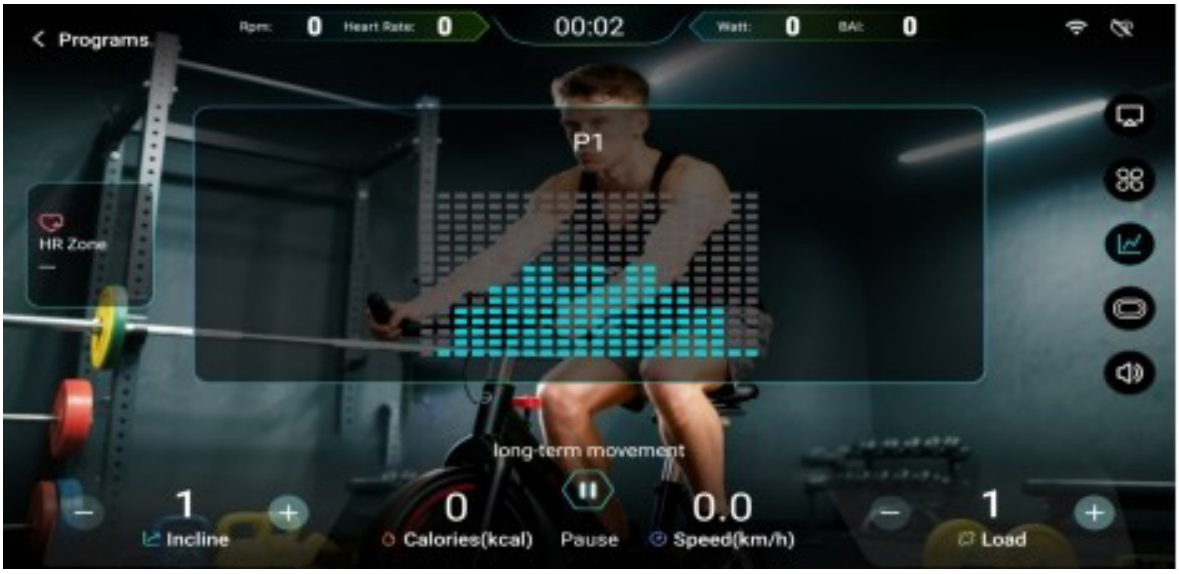
B. During the workout, the resistance can be increased or decreased. Resistance changes follow the selected program profile.

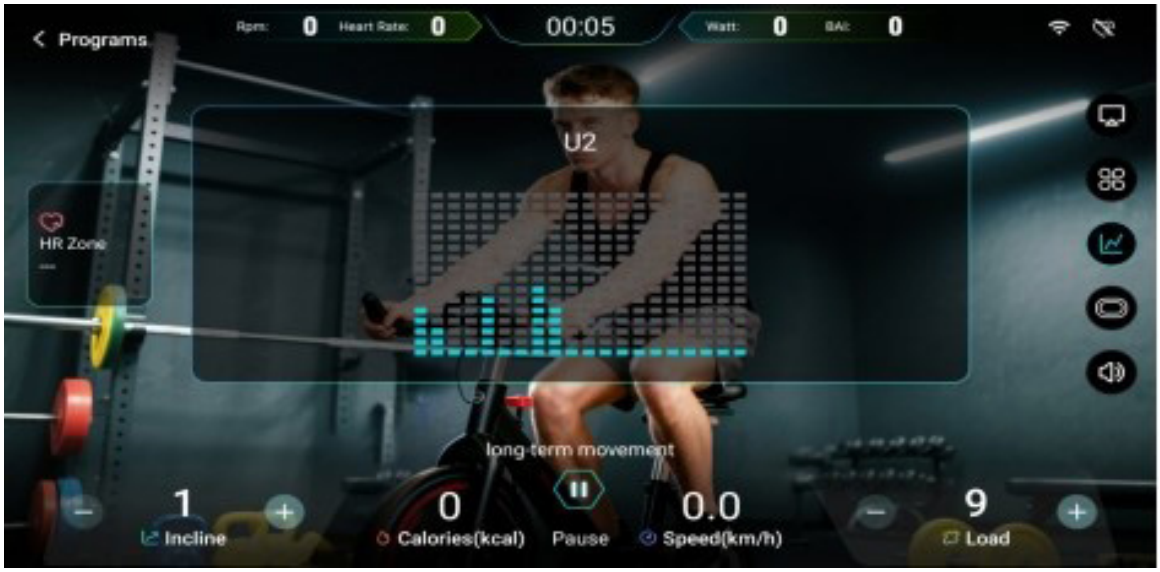
C. Press “Pause” to enter pause mode; press “Stop” to exit this mode.

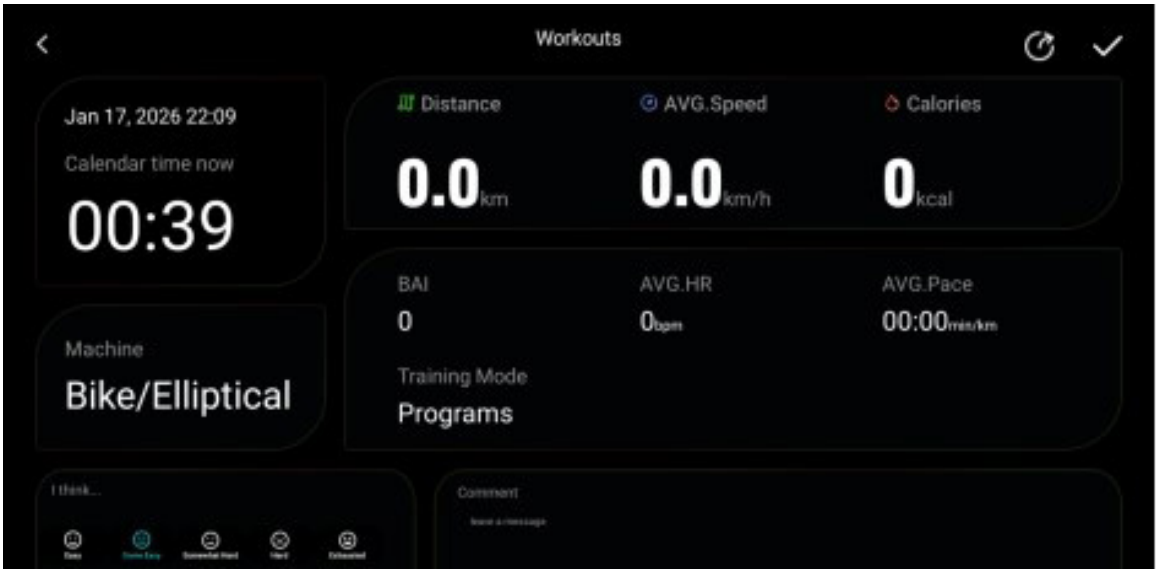
D. After completion, the summary display is shown.



COMPUTER


Programs
Rpm: 0
Heart Rate: 0
00:02
Watt: 0
BAI: 0
P1
HR Zone
long-term movement
1
Incline
0
Calories(kcal)
Pause
0.0
Speed(km/h)
1
Load


Programs
Rpm: 0
Heart Rate: 0
00:05
Watt: 0
BAI: 0
U2
HR Zone
long-term movement
1
Incline
0
Calories(kcal)
Pause
0.0
Speed(km/h)
9
Load


Workouts
Jan 17, 2026 22:09
Calendar time now
00:39
Machine
Bike/Elliptical
Distance
0.0 km
AVG.Speed
0.0 km/h
Calories
0 kcal
BAI
0
AVG.HR
0 bpm
AVG.Pace
00:00 min/km
Training Mode
Programs
I think...
Comment

COMPUTER

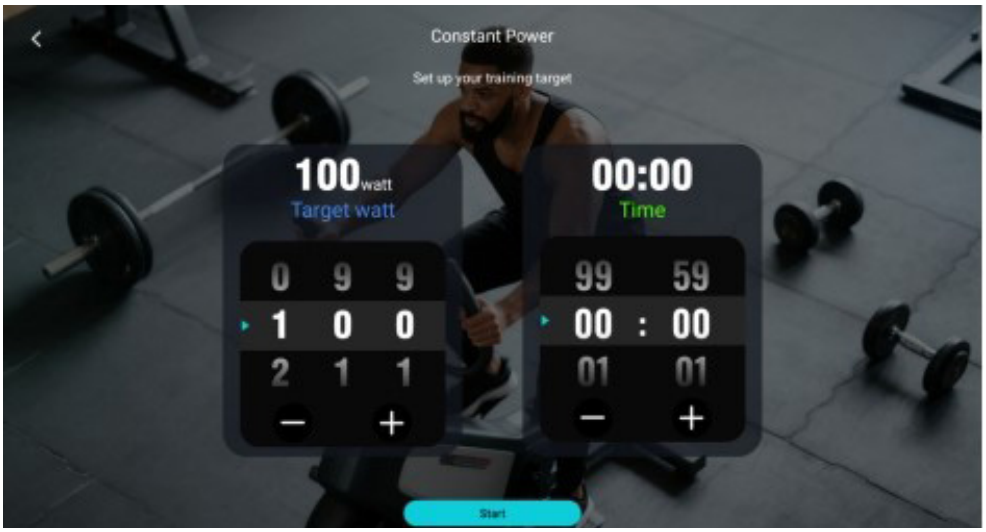
5. Constant Power Mode

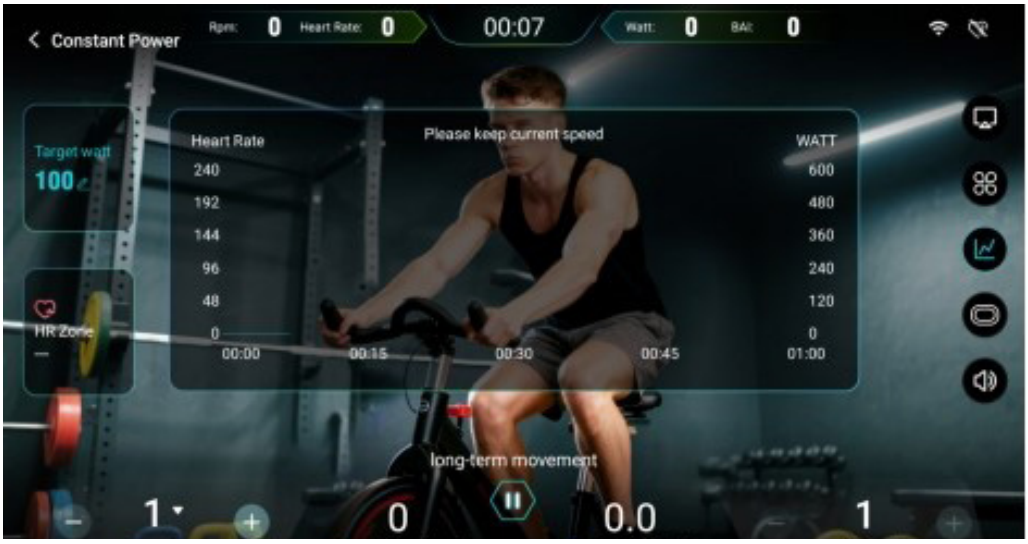
A. The user can set the time and target power, then press “Start” to begin the workout.

B. The resistance is automatically adjusted according to the set power. If the target power is not reached, the resistance increases automatically; if the target power is exceeded, the resistance decreases automatically. (If an incline/lift function is available, the incline level can also be adjusted.)

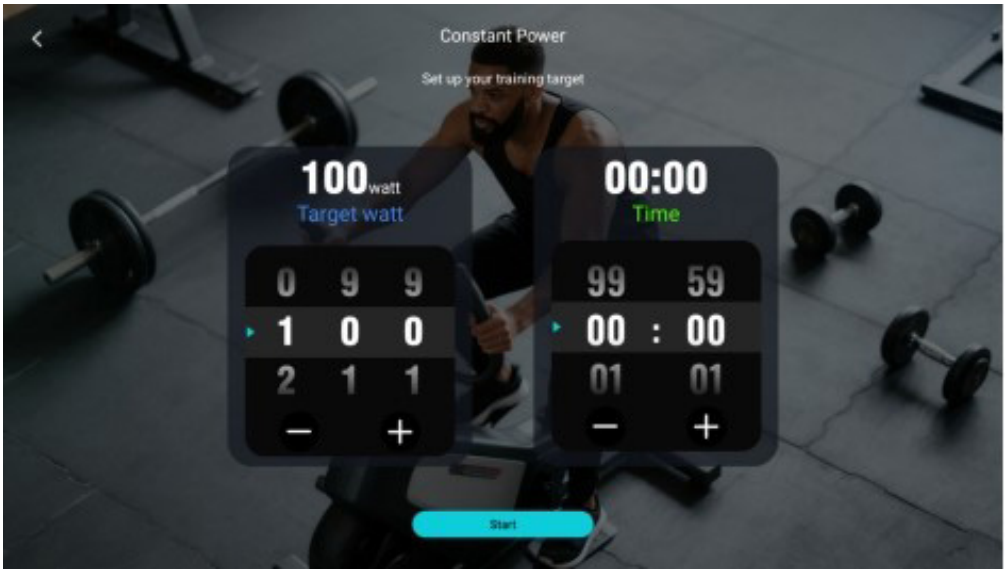
C. Press “Pause” to enter pause mode; press “Stop” to exit this mode.

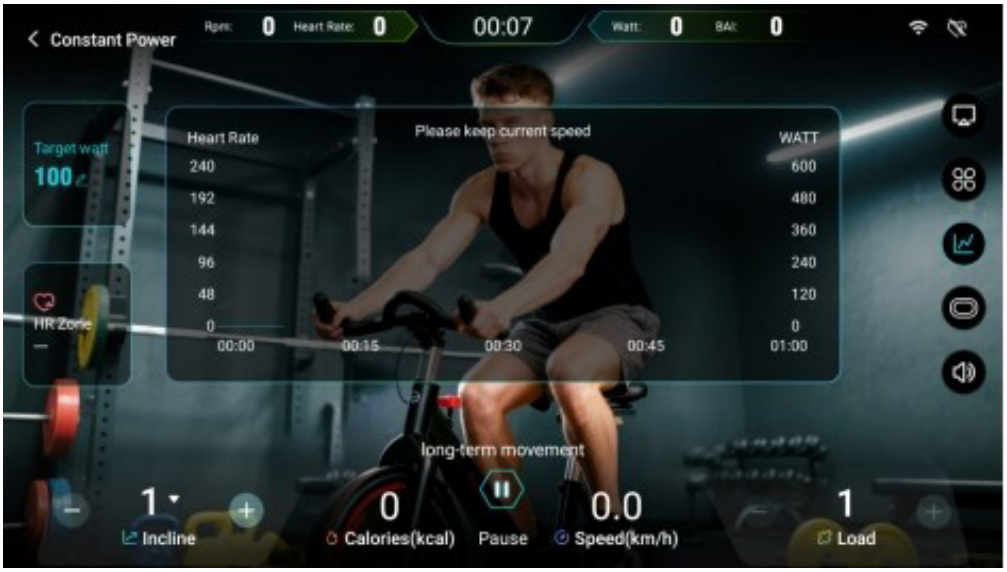
D. After completion, the summary display is shown.





COMPUTER


Constant Power
Set up your training target
100 watt
Target watt
00:00
Time
Start


Constant Power
Rpm: 0
Heart Rate: 0
00:07
Watt: 0
BAI: 0
Target watt
100
HR Zone
Heart Rate
240
192
144
96
48
0
00:00
00:15
00:30
00:45
01:00
Please keep current speed
WATT
600
480
360
240
120
0
long-term movement
1
Incline
0
Calories(kcal)
Pause
0.0
Speed(km/h)
1
Load

Workouts
Jan 17, 2026 22:13
Calendar time now
01:28
Machine
Bike/Elliptical
Distance
0.0 km
AVG.Speed
0.0 km/h
Calories
0 kcal
BAI
0
AVG.HR
0 bpm
AVG.Pace
00:00 min/km
Training Mode
Constant Power

COMPUTER

7. Live View Mode

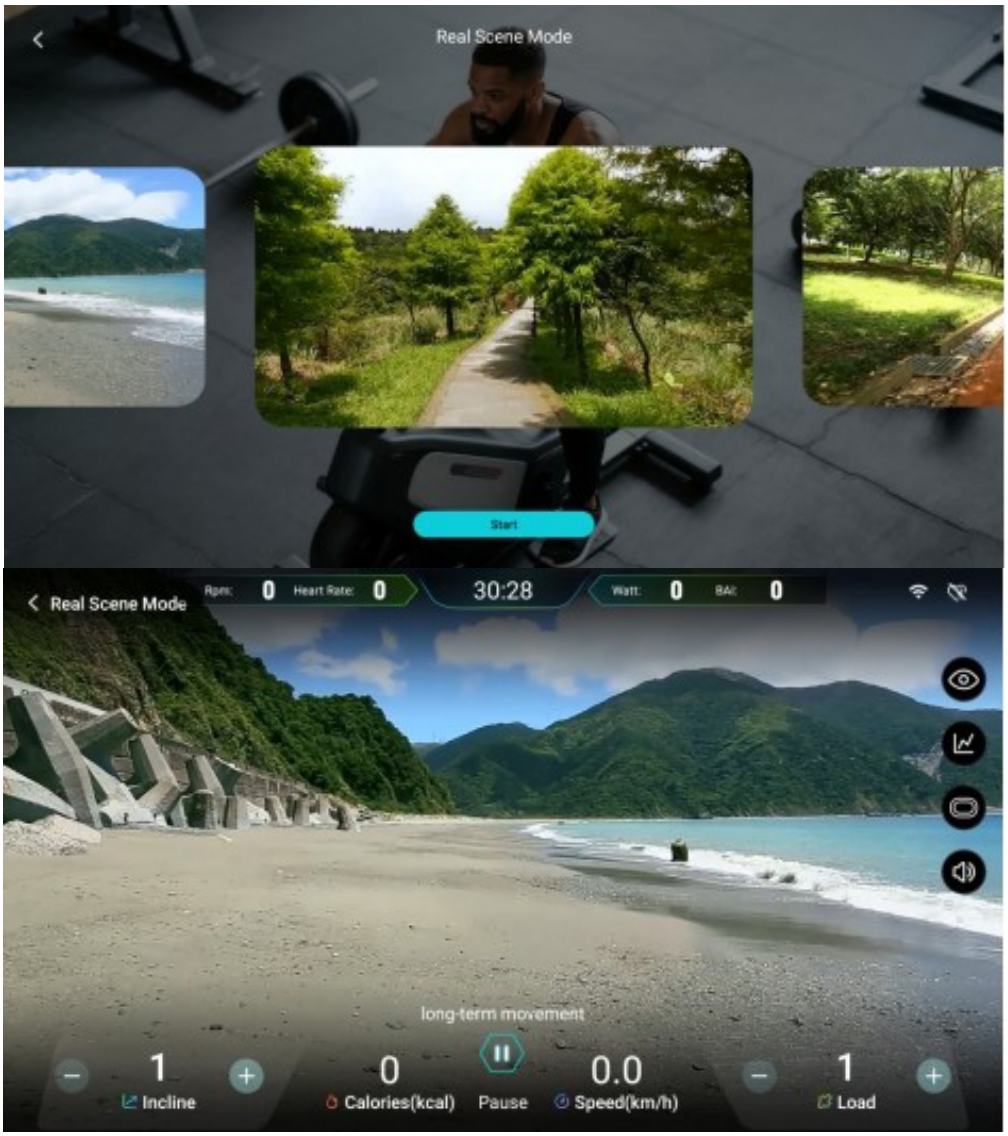
A. Three videos are available for selection. After selecting a video, press “Start” to begin the workout.

B. During the workout, the resistance can be increased or decreased.

C. During the workout, the lift/incline function can be adjusted up or down (if this function is available).

D. Press the Pause button to pause the workout.

E. Press the Stop button to end the workout and display the training data.



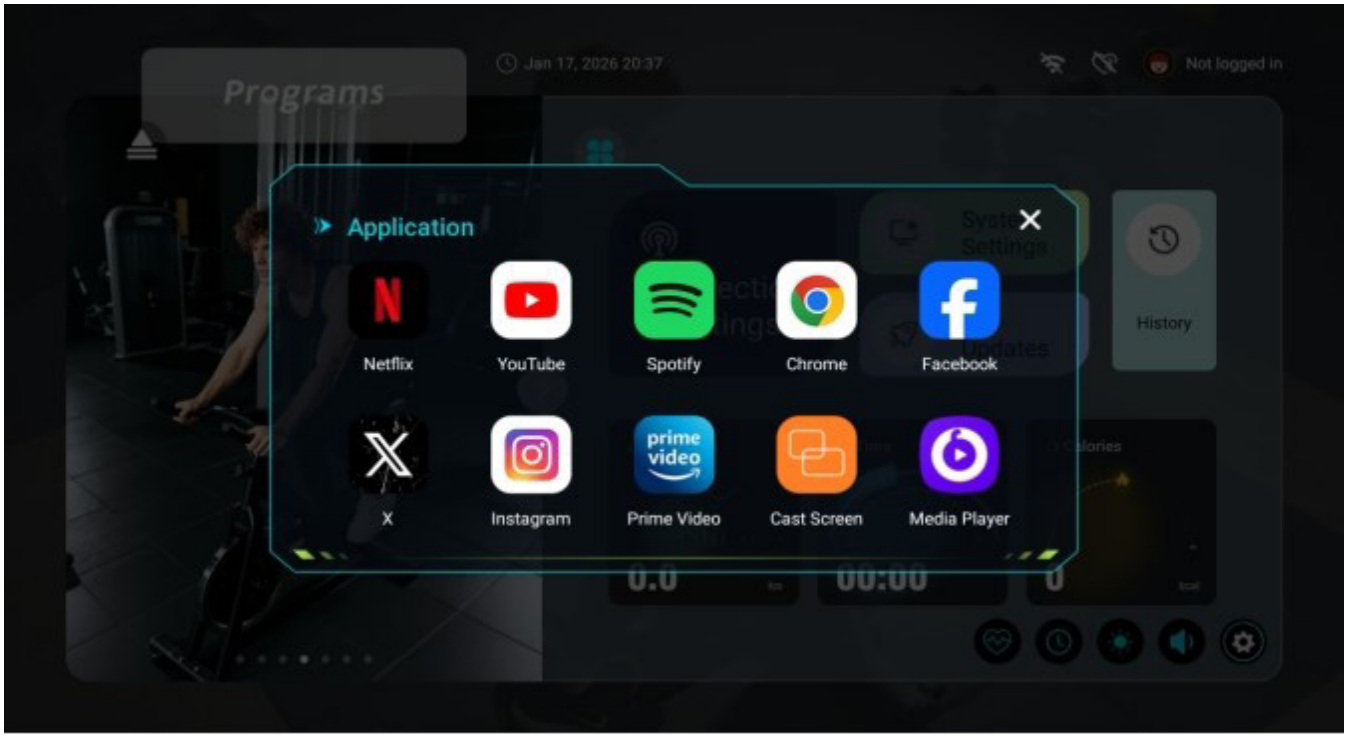
COMPUTER

Multimedia Mode

A. App Selection:
Netflix, YouTube, Spotify, Chrome, Facebook, Twitter (X), Instagram, Amazon Prime Video, Media Player

B. In multimedia mode, tap [ ] to show or hide the training data. Press [ ] to return to the previous system function page. After completing the workout, the system returns to the home page. Use [ ] to start/pause the workout or to increase/decrease the resistance.

Note: App availability cannot be guaranteed, as it is controlled by the respective service providers.



OPERATION

Before use, the following parts should be checked for tightness

- all assembly parts
- the handlebar and the seat
- the pedals

If necessary, tighten all screws so that loosening is not possible.

Tighten and loosen pedal safety belt

Put your feet on the pedals and put on the buckle.
You can adjust the buckle to the desired position.

Precautions during training

Be careful not to let go of the handlebars while standing and at the same time stand upright. Risk of injury.

The mass of the flywheel of this dynamic training device is very high.
Do not get off the device while the flywheel is still rotating. Otherwise there is a risk of skidding and injury.

If you want to end the workout, you can increase the resistance through the console. Or press the brake resistor adjuster directly down until the disc no longer moves.

Now you can dismount from the training device.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

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

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

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

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

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

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

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

Neck lateral flexion stretch:
one side, then the other

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

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

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

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

WARRANTY DEVICE

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

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

in accordance with the following Directive(s):

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

hereby declare that:
Equipment **S15-PRO**
Model number **KS122T**

are in compliance with actual EU standarts especially:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN 957-1/10_2010+A1:2014
- DIN EN ISO 13849-1:2008-12 (Sicherheit von Gerätn - Teil 1)
- DIN EN ISO 12100 (Risikobeurteilung)

Company	Representative
AsVIVA Brands GmbH Borsigstraße 4 41541 Dormagen Germany E-Mail: service@asviva.de Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO Signed 2025.12.28