



ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

S18



CE

VERSION: A-BU

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	9
MONTAGE.....	14
COMPUTER.....	20
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	28
TRAININGSHINWEISE	30
PULSMESSTABELLE	31
WARTUNG UND PFLEGE	32
STÖRUNGSSUCHE.....	36
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	37

TABLE OF CONTENT

WARRANTY TERMS	38
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT	39
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	40
EXPLODED DIAGRAM	43
PART LIST	35
ASSEMBLY	48
COMPUTER.....	54
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	62
PULSE MEASURING TABLE	64
MAINTENANCE AND CARE.....	65
DESCRIPTION OF ERROR CODE.....	68
WARRANTY DEVICE	69

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

Unsere Serviceadresse: support@as-stores.com

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

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**
Teilen Sie uns bitte anhand der Teileiste die genaue Teilenummer mit.
2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

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

WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum des 30-tägigen Widerrufsrechts auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Eine 30-tägige Nutzung der Produkte oder Fahrleistungen von über 5km (z.B. bei Fahrrädern oder Indoor Cycles) fallen nicht unter die übliche Testphase.
- 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.

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES
WIDERRUFS
IN UNSEREM HAUSE



BITTE WARE VERPACKEN.
NACH RÜCKINFO AN UNSEREN
SUPPORT WIRD DIE ABHOLUNG
FREI BORDSTEINKANTE EINGELEITET



EINGANGSPRÜFUNG
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT
AUF DIE URSPRÜNGLICHE
ZAHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



BITTE HAUPTGERÄT VERPACKEN.
NACH RÜCKINFO AN UNSEREN
SUPPORT WIRD DIE ABHOLUNG
FREI BORDSTEINKANTE EINGELEITET



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



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. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

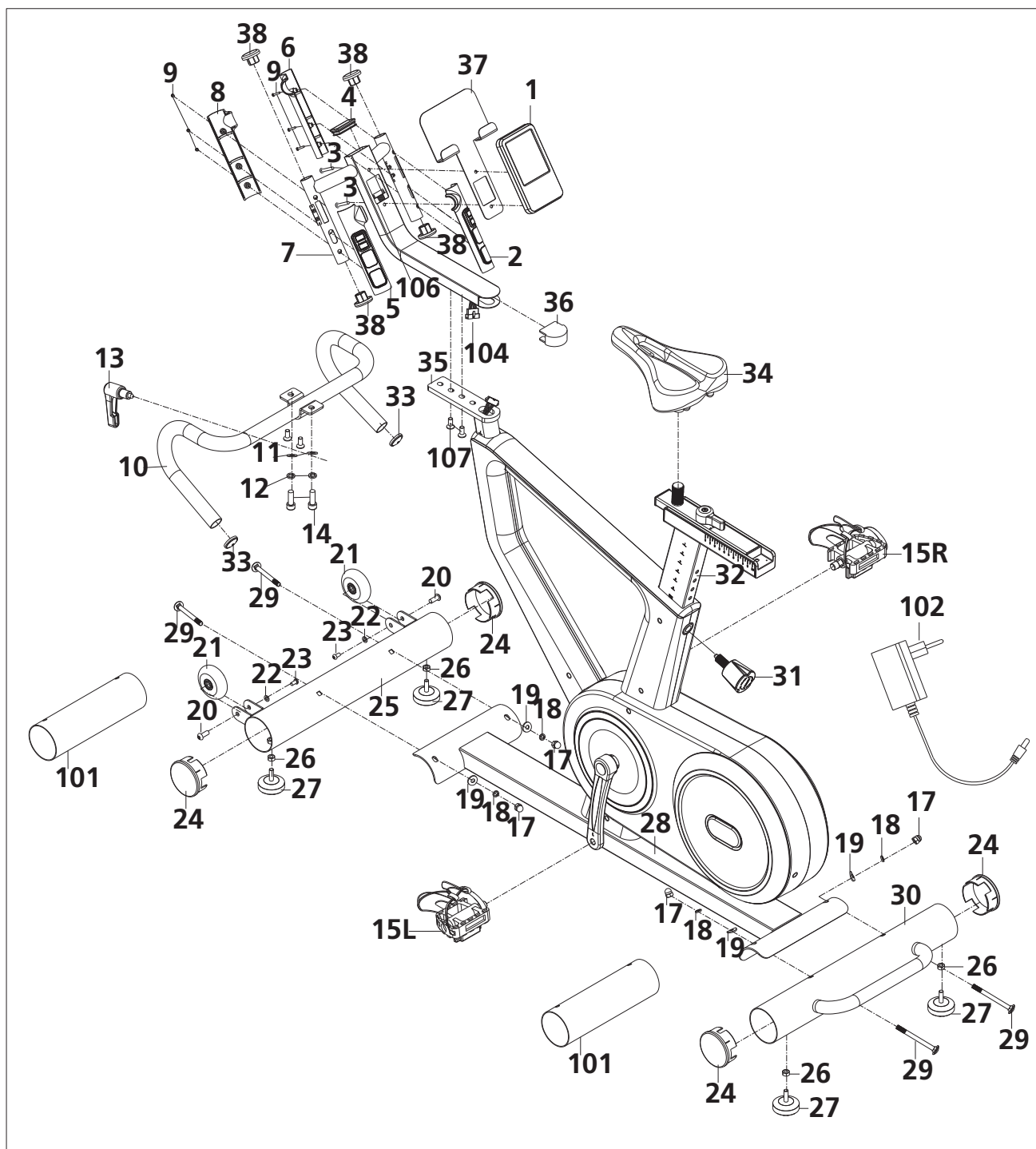
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

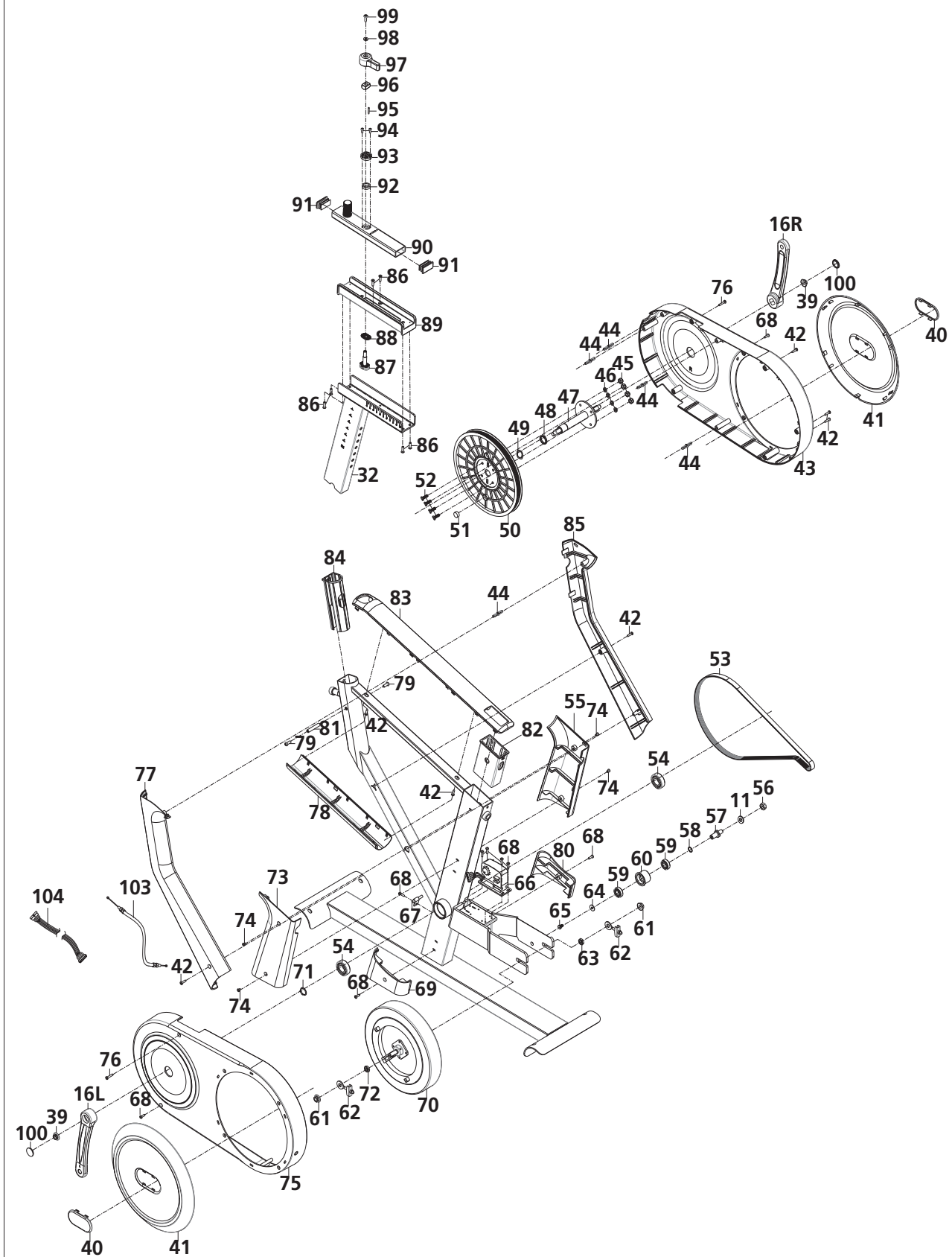
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	DISPLAY	1
2	RIGHT HANDLE TOP COVER	1
3	CROSS PAN HEAD SCREW	4
4	SQUARE END CAP J50	1
5	RIGHT HANDLE BOTTOM COVER	1
6	LEFT HANDLE TOP COVER	1
7	DISPLAY POST	1
8	LEFT HANDLE BOTTOM COVER	1
9	CROSS RECESSED PAN HEAD TAPPING SCREWS	6
10	HANDLEBAR	1
11	WASHER	3
12	SPRING WASHER	2
13	LSHAPED KNOB	1
14	HEXAGON SOCKET HEAD SCREW	2
15	PEDAL	1 pair
16	CRANK	1 pair
17	CAP NUT	4
18	WASHER	4
19	ARC WASHER	4
20	INNER HEX PAN HEAD BOLT	2
21	TRANSPORTATION WHEEL	2
22	WASHER	2
23	INNER HEX PAN HEAD BOLT	2
24	ROUND END CAP	4
25	FRONT STABILIZER	1
26	NUT	4
27	ADJUSTABLE LEVELING KNOB	4
28	MAINFRAME	1
29	SQUARE NECK BOLT	4
30	REAR STABILIZER	1
31	SPRING KNOB	1
32	SADDLE POST	1
33	END CAP	2
34	SADDLE	1
35	HANDLEBAR POST	1
36	SQUARE END CAP	1
37	TABLET HOLDER	1
38	ROUND END CAP	2
39	FLANGE NUT	2
40	DECORATION COVER FOR PLASTIC PLATE	2

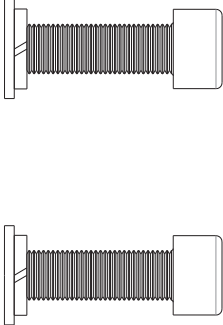
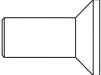
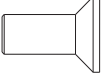
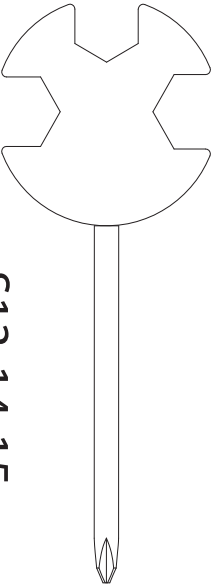
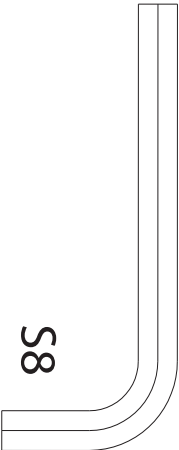
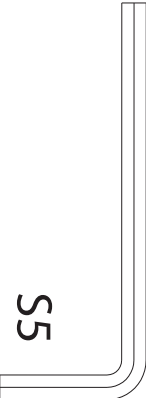
Nr.	Beschreibung	Menge
41	PLASTIC PLATE	2
42	CROSS PAN HEAD SCREW	7
43	RIGHT CHAIN COVER	1
44	CONNECTION BAR	5
45	NYLON NUT	4
46	SPRING WASHER	4
47	MIDDLE SHAFT	1
48	MIDDLE SHAFT SPACER	1
49	CORRUGATED WASHER	1
50	BELT WHEEL	1
51	ROUND MAGNET	1
52	BOLT	4
53	MULTI-V BELT	1
54	BEARING	2
55	SADDLE POST TOP RIGHT COVER	1
56	NYLON NUT	1
57	FREE WHEEL SHAFT	1
58	CORRUGATED WASHER	1
59	BEARING	2
60	FREE WHEEL	1
61	FLANGE NUT	2
62	ADJUSTABLE	2
63	CONICAL NUT	1
64	WASHER	1
65	BOLT	1
66	MOTOR	1
67	SENSOR	1
68	CROSS PAN HEAD SCREW	9
69	SADDLE POST BOTTOM LEFT COVER	1
70	FLYWHEEL	1
71	SNAP RING	1
72	THIN NUT	1
73	SADDLE POST TOP LEFT COVER	1
74	CROSS PAN HEAD SCREW	4
75	LEFT CHAIN COVER	
76	CROSS PAN HEAD SELF-DRILLING SCREW	
77	LEFT HANDLEBAR POST COVER	
78	BOTTOM COVER	
79	CROSS PAN HEAD SCREW	
80	SADDLE POST BOTTOM RIGHT COVER	

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
81	LIMITATION SHAFT	
82	BUSH	
83	TOP COVER	1
84	D-SHAPED BUSH	2
85	RIGHT HANDLEBAR POST COVER	1
86	CROSS COUNTERSUNK SCREWS	1
87	LOCKING BLOCK	2
88	RUBBER BAND	1
89	BOTTOM SLIDER	1
90	SADDLE SEAT	1
91	SQUARE END CAP J40	2
92	RUBBER PAD	1
93	LIMITATION SEAT	1
94	CROSS PAN HEAD SCREW	2
95	LIMITATION PIN	1
96	LOCK CORE	1
97	LOCKING KNOB	1
98	WASHER	1
99	CROSS PAN HEAD BOLT	1
100	CRANK COVER	2
101	PACKAGE TUBE	2
102	ADAPTOR	1
103	RESISTANCE WIRE	1
104	EXTENSION WIRE 1	1
105	EXTENSION WIRE 2	1
106	PULSE WIRE	1
107	HEXAGON SOCKET COUNTERSUNK HEAD BOLTS	2
A	ALLEN WRENCH S8	1
B	MULTI-FUNCTION WRENCH	1
C	ALLEN WRENCH S5	1

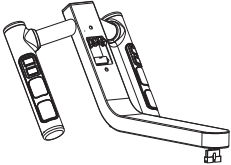
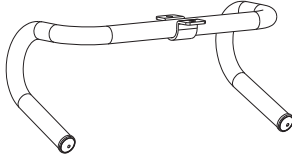
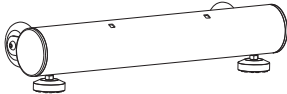
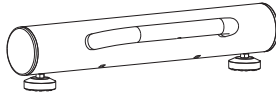
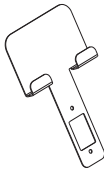
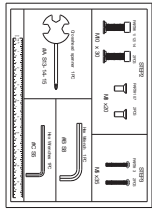
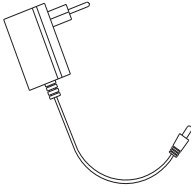
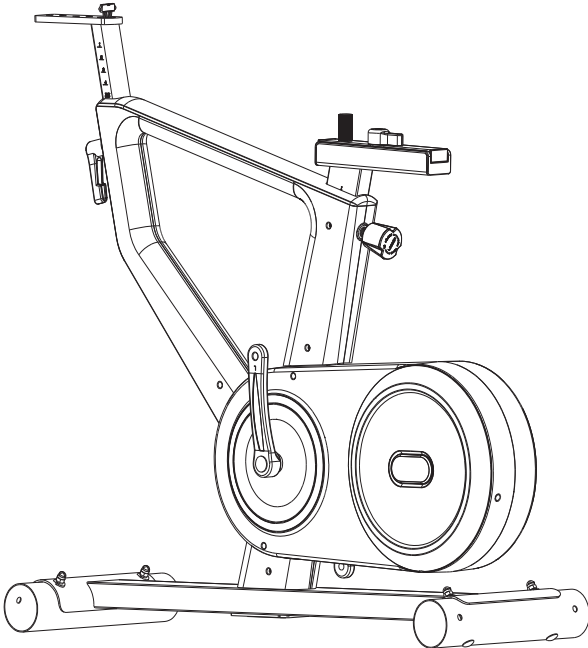
TEILELISTE

Werkzeuge

SCHRIITT 2		SCHRIITT 3	
#11 / #12 / #14  M10 x 30 #107  M8 x 20 #107 		#3  M5x35 #3 	
Multifunktionstool (#A)  S13-14-15		Inbusschlüssel (#B)  S8	Inbusschlüssel (#C)  S5
0 inch 0 cm 			

TEILELISTE

Packliste

		
#1 Computer	#7 Computerhalterung	#10 Lenker
		
#15 Pedale	#25 vorderer Stabilisator	#30 hinterer Stabilisator
		
#34 Sattel	#37 Tablethalterung	Werkzeugset
		
#102 Adapter	#28 Hauptgerät	

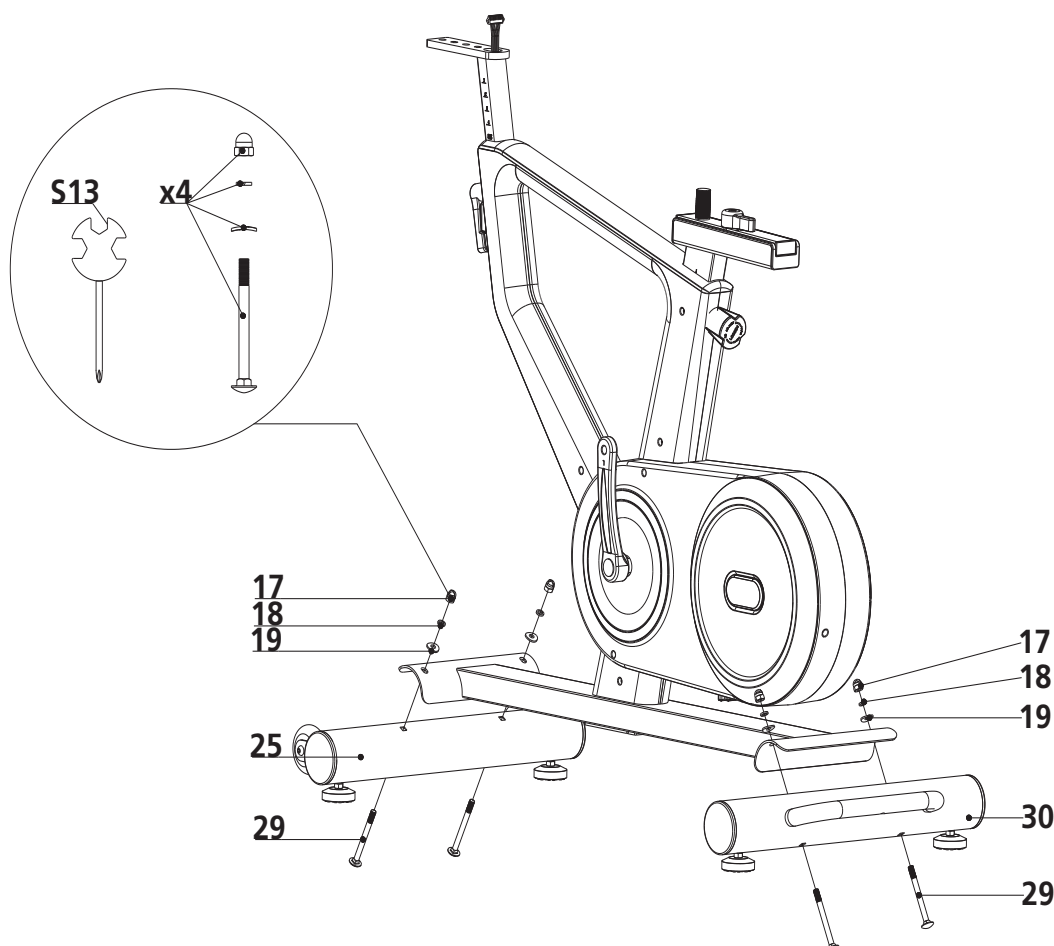
MONTAGE

WARNUNG!

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

BEACHTEN SIE:

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



Schritt 1: Befestigen der Stabilisatoren am Hauptrahmen

HINWEIS: Bitte entfernen Sie alle als Versandsicherung dienende Teile vom Hauptgerät, bevor Sie den vorderen und hinteren Stabilisator befestigen

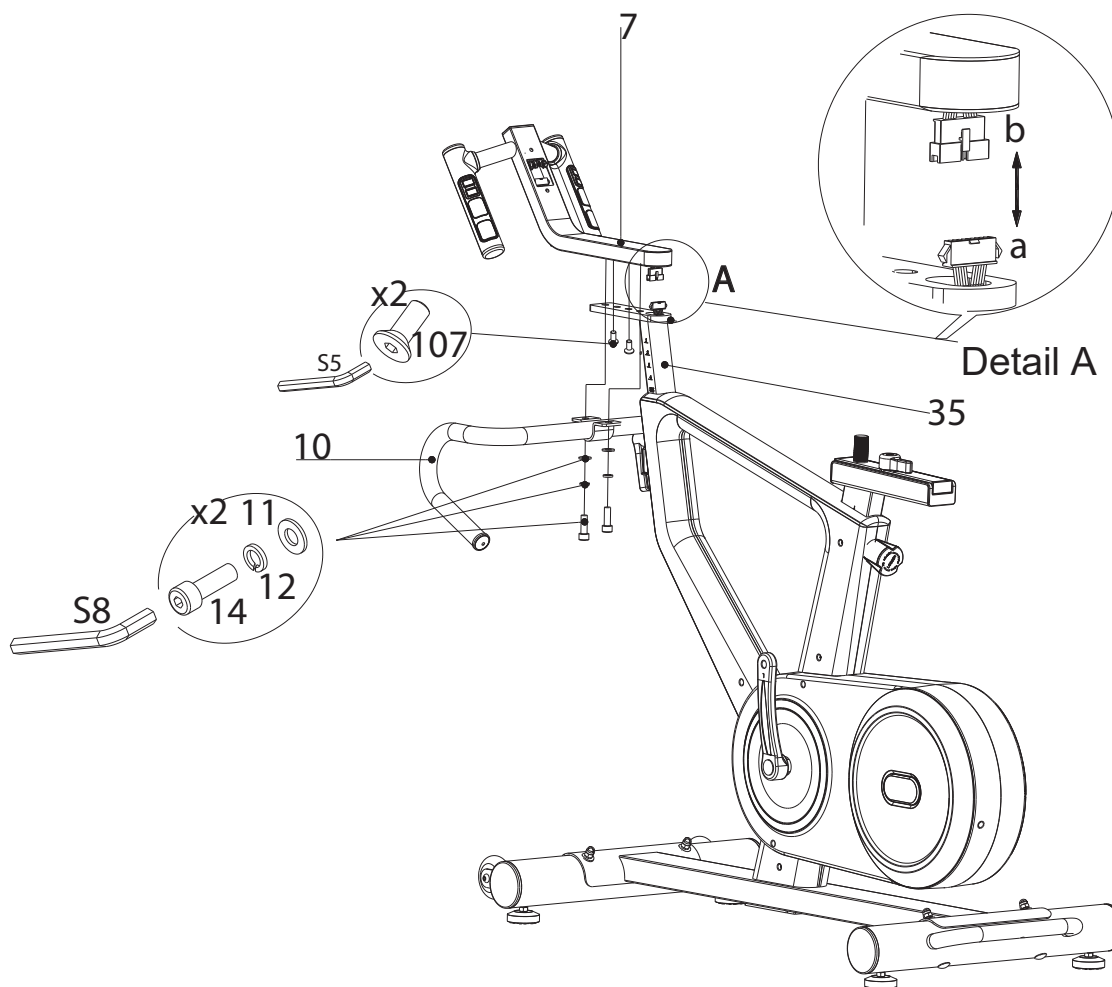
Setzen Sie den vorderen Stabilisator (25) an den Hauptrahmen (28).

Schieben Sie von unten die Schrauben (29) durch den Stabilisator und den Hauptrahmen und setzen von oben die Unterlegscheiben (19), den Dichtungsring (18) und die Hutmutter (17) auf und ziehen diese fest.

Anschließend wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem hinteren Stabilisator (30).

Stellen Sie sicher, dass die Transporträder am vorderen Stabilisator (25) nach vorne zeigen.

MONTAGE



Schritt 2: Montieren des Lenkers und Displayhalterung

TIPP: Montieren Sie zuerst die Computerhalterung (7) und dann erst den Lenker (10).

Bitte verbinden Sie zunächst die Steckverbindung (Detail A), und montieren anschließend die Computerhalterung (7) von oben auf der Lenkerstange (35).

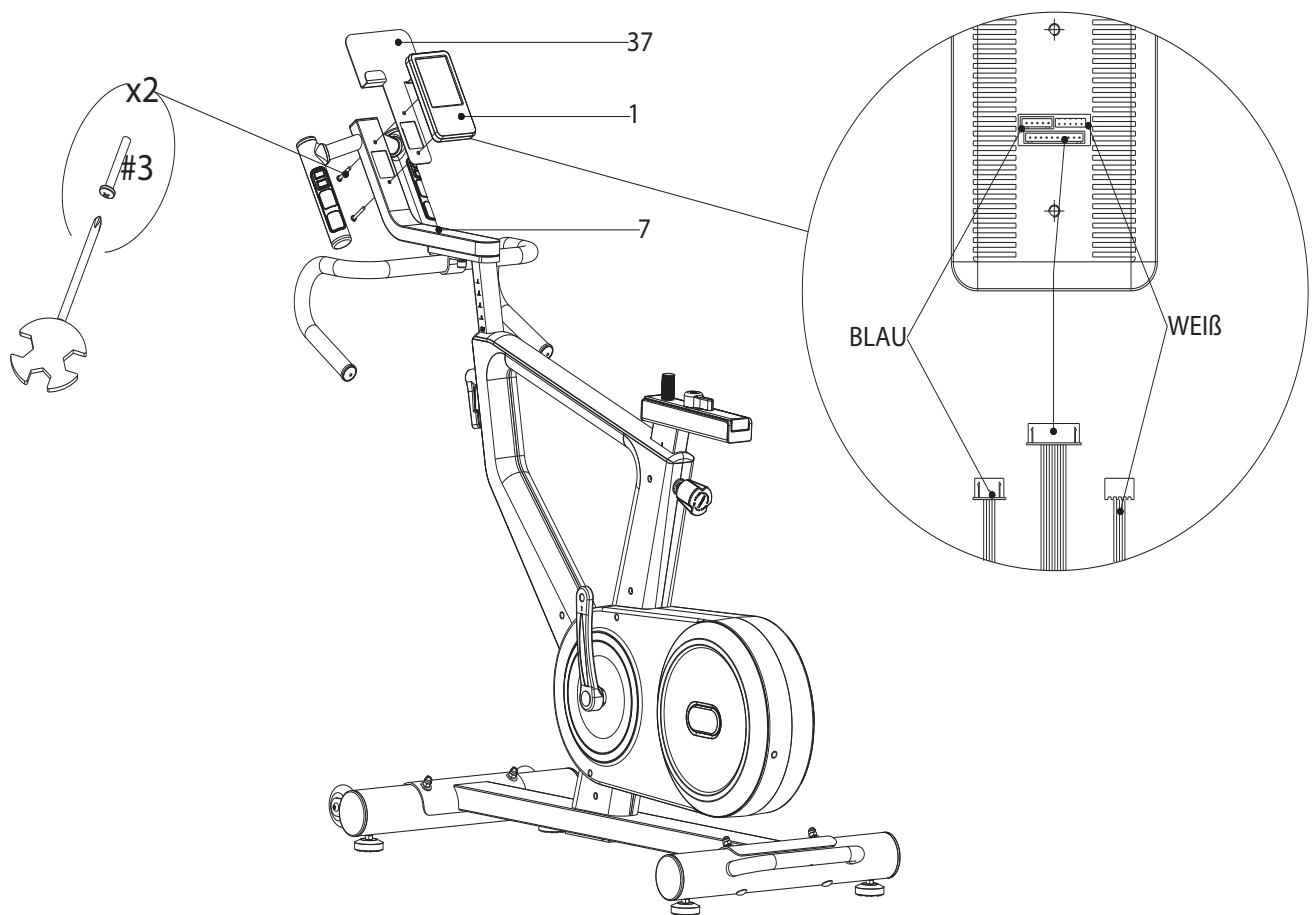
Richten Sie die Clips an den Kabelsteckern (A) und (B) aus und stellen Sie sicher, dass die Stecker verriegelt sind.

Achten Sie darauf, die Klemmverbindung und die Kabel nicht zu quetschen oder zu beschädigen.

Befestigen Sie die Computerhalterung (7) mit den dazugehörigen Schrauben (107)
Danach den Lenker (10) mit den dazugehörigen Unterlegscheiben (11), Federscheiben (12) und Schrauben (11).

Stellen Sie sicher, dass die Richtung des Lenkers (10) korrekt ist.

MONTAGE

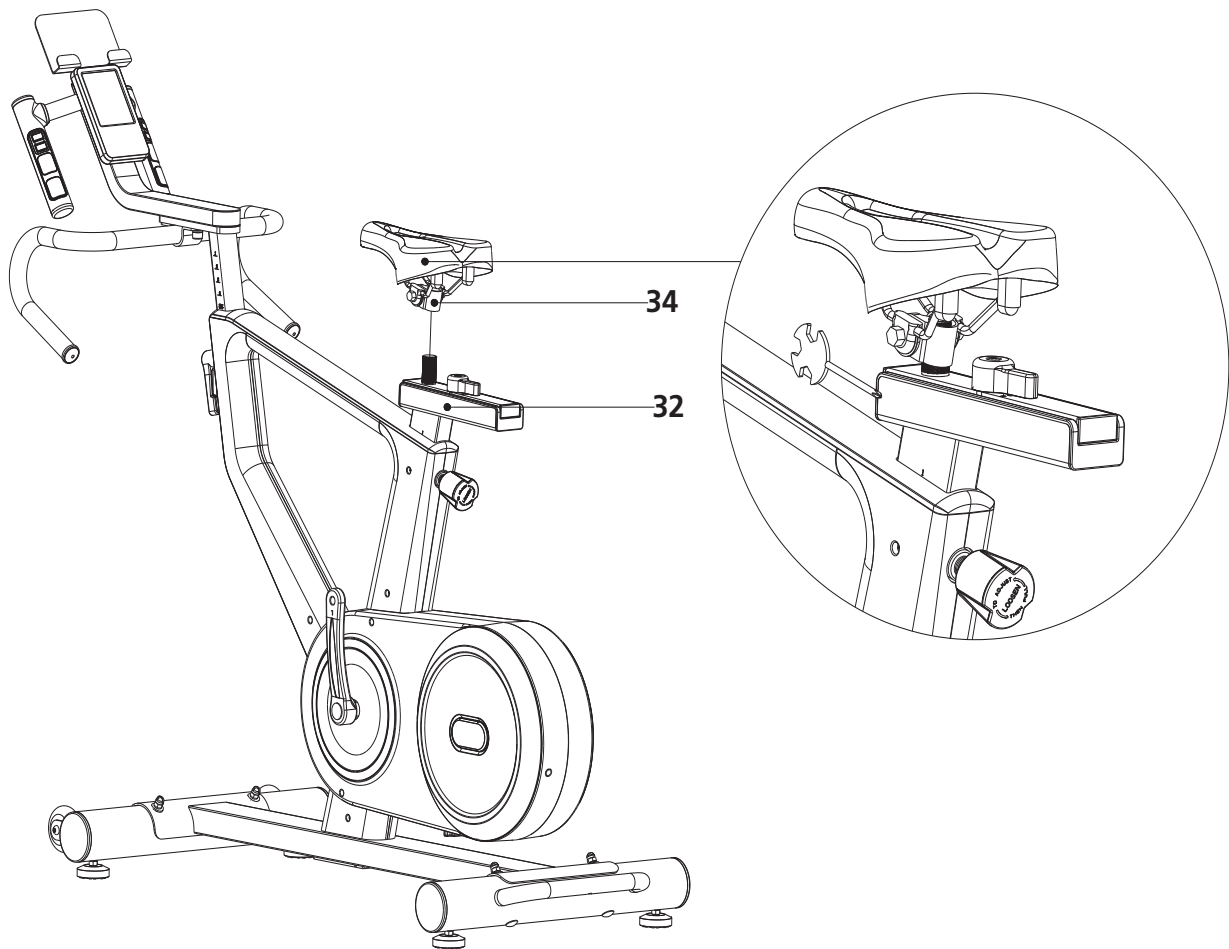


Schritt 3: Display installieren

TIPP: Schließen Sie die Kabel zuerst an, bevor Sie das Display befestigen.

Bitte achten Sie auf den korrekten Anschluss (siehe Bild) und vermeiden Sie Beschädigungen an den Kabeln durch Quetschungen o.ä.

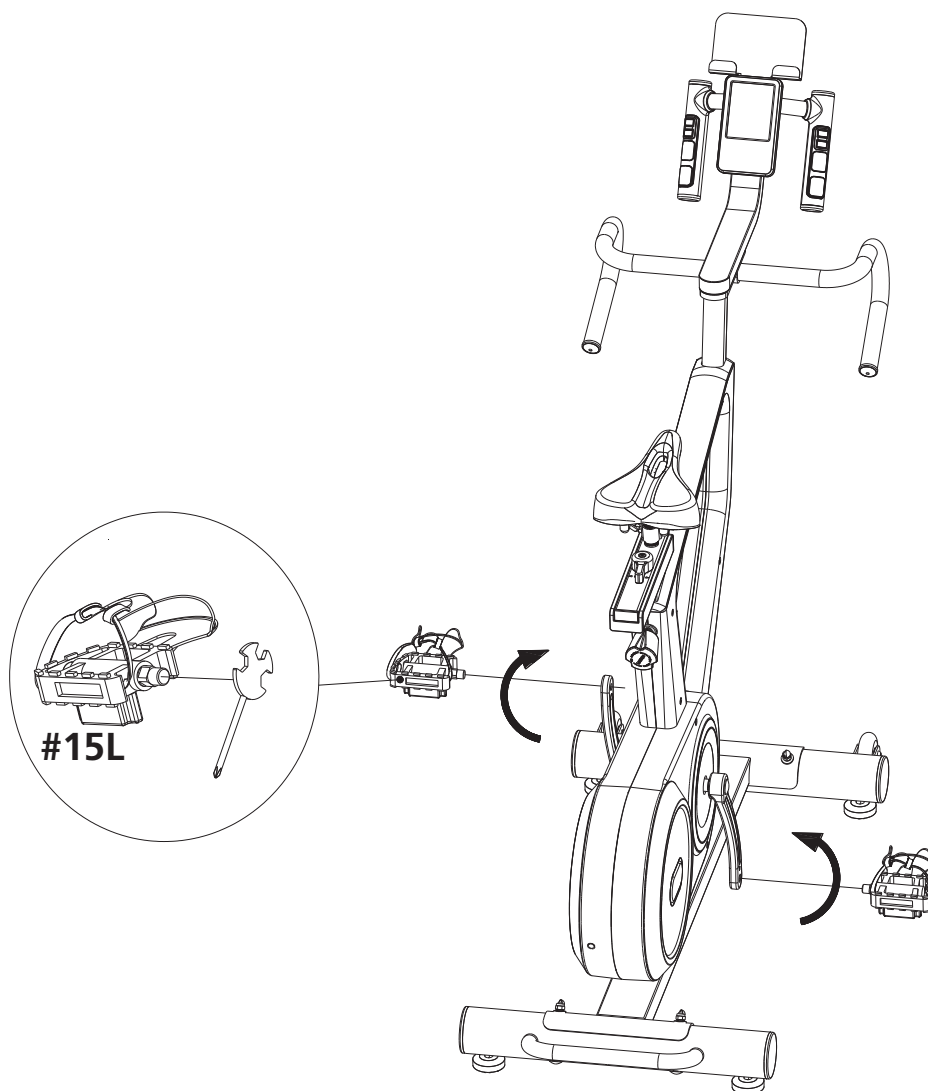
MONTAGE



Schritt 4: Befestigung von Sattel und Sattelstütze

Bitte befestigen Sie den Sattel (34), mit dem mitgelieferten Multifunktionsschlüssel, an der dafür vorgesehenen Sattelstütze (32)

MONTAGE



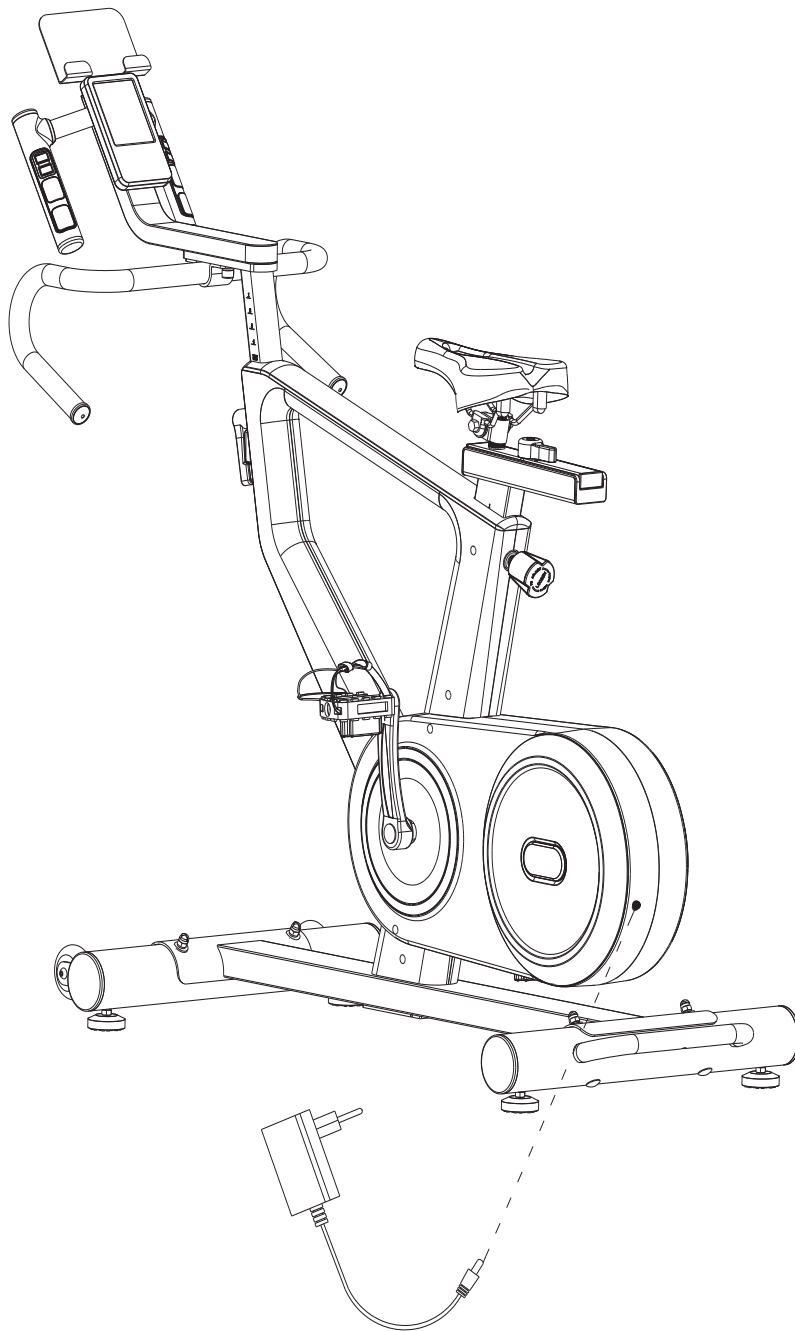
Schritt 5: Pedale einbauen

TIPP: Das linke Pedal hat ein Linksgewinde, das rechte Pedal ein Rechtsgewinde.

Stellen Sie sicher, dass die Pedale an der richtigen Seite des Indoor Cycles angebracht sind. Die Ausrichtung basiert auf einer sitzenden Position auf dem Indoor Cycle.

Auf dem linken Pedal befindet sich ein „L“, auf dem rechten Pedal ein „R“.

MONTAGE



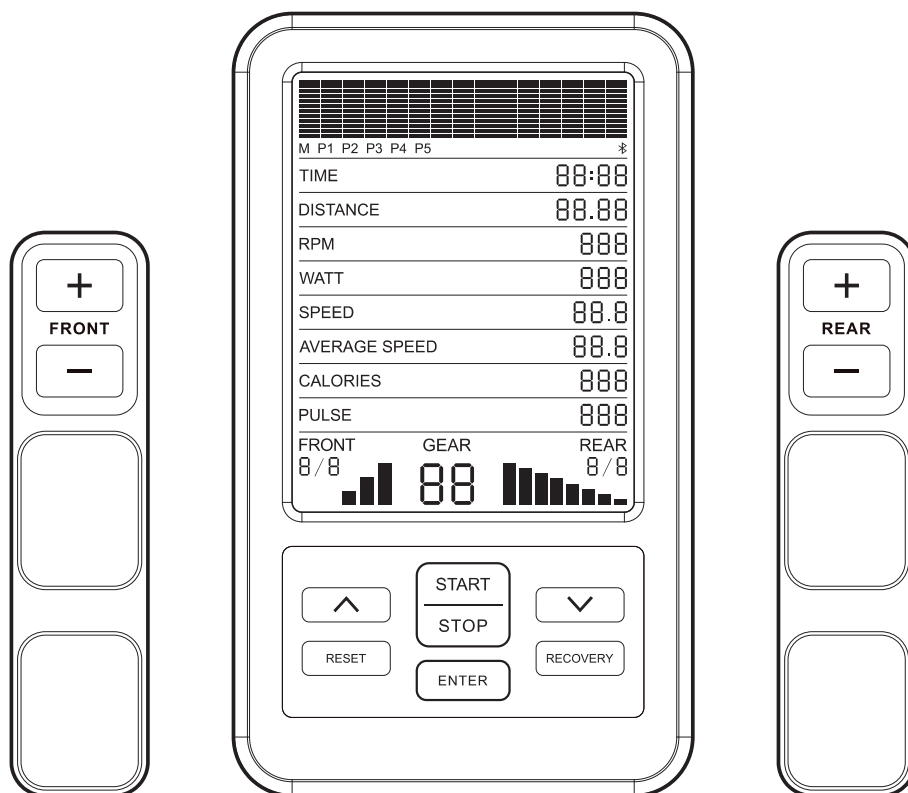
Schritt 6: Netzkabel anschließen

Der Stecker wird hinten am Schwungrad angeschlossen.

Schließen Sie den Adapter an eine geeignete Stromquelle an. Prüfen Sie diese vorab auf Sicherheit.

COMPUTER

DISPLAY



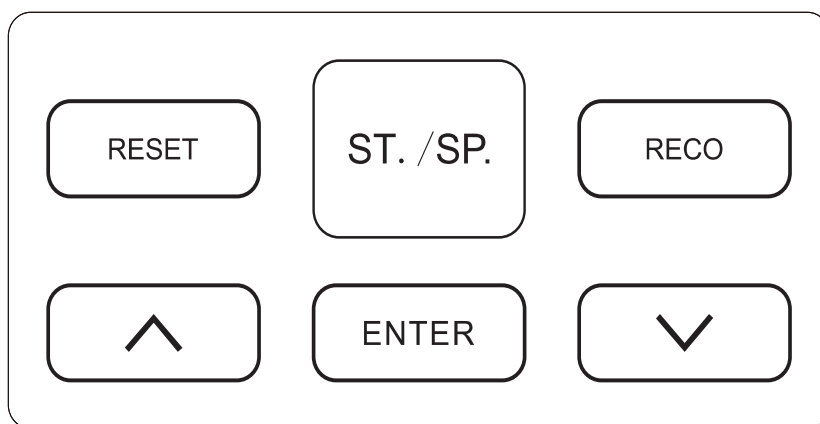
BESCHREIBUNG	SPEZIFIKATION	ANZEIGEBEREICH
TIME	Trainingszeit	0M:00S ~ 99M:00s
SPEED	Geschwindigkeit	0.0 ~ 99.9 KPH (MPH)
DISTANCE	zurückgelegte Distanz	0.00 ~ 99.99KM (Mile)
AVERAGE SPEED	durchschnittliche Geschwindigkeit während des Trainings	0.0 ~ 99.9KPH (MPH)
CALORIES	Geschätzter Kalorienverbrauch	0 ~ 999 KCAL
PULSE	Puls während des Trainings	40 - 240 BPM
RPM	Umdrehungen per Minute	0 ~ 999 RPM
WATT	Energieumsatz pro Zeitspanne	0 ~ 899 W
WIDERSTAND	Widerstand mit 24 Stufen	
FRONT	Vordere Gänge	1 - 3
REAR	Hintere Gänge	1 - 8
+ FRONT -	Erhöhen oder Verringern der vorderen Gänge (am linken Lenker)	
+ REAR -	Erhöhen oder Verringern der hinteren Gänge (am rechten Lenker)	

COMPUTER

BESCHREIBUNG DER GERÄTEFUNKTION

ITEM	Beschreibung	Notes
MANUAL	Manuelles Programm. Widerstand wird manuell eingestellt.	
PROGRAM	P1(Steigungsmodus) / P2 (Hügelmodus) / P3(Straßenmodus) / P4(Intervallmodus) / P5(Relaxmodus) / P6(Streckenmodus)	
BODY FAT	Testen Sie Körperfettanteil, Body Mass Index und Grundumsatz.	
HRC	Herzfrequenzprogramm(e).	
USER PROGRAM	U1/U2/U3/U4: Benutzerdefinierte Trainingsprogramme.	
BLUETOOTH & APP	Unterstützung der Anwendung über Bluetooth-Steuerung.	
WIRELESS PULSE	Unterstützt standardmäßigen 5,3 KHZ drahtlosen Herzfrequenz-Brustgurt.	

Beschreibung der Tastenfunktionen



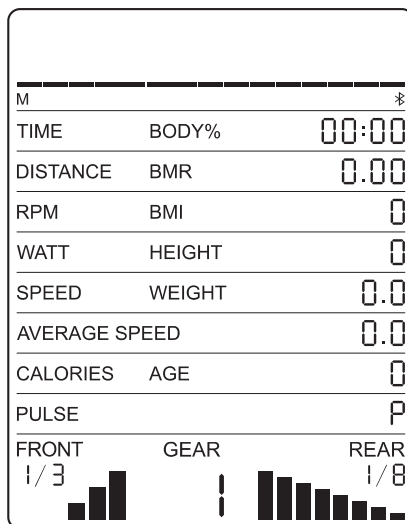
ITEM	Spezifikation
	Wählen Sie den Funktionsmodus nach oben, stellen Sie ihn während der Einstellung nach oben ein und erhöhen Sie den LEVEL-Wert während des Trainings.
	Wählen Sie den Funktionsmodus nach unten, stellen Sie ihn während der Einstellung nach unten ein und senken Sie den LEVEL-Wert während des Trainings.
RESET	Rückkehr zum manuellen Modus in jedem Modus, außer U1-U4, FAT, HRC; gedrückt halten für einen kompletten Reset.
RECOVERY / RECO	Erholungsmodus zur Wiederherstellung des Herzschlags.
ENTER	Bestätigungstaste. Schalten Sie im Stopmodus jede Einstelloption um.
ST. / SP.	Starten oder beenden Sie das Training.

COMPUTER

DISPLAYPARAMETER

GRÖÖE	GEWICHT	PULSE	KAL	ENTFERNUNG	GESCHWINDIGKEIT	RPM	WATT
CM (Ft 'In)	KG (lbs)	Schlag pro Minute	Kcal	KM/MILE	KM/H / MPH	Drehzahl pro Minute	W

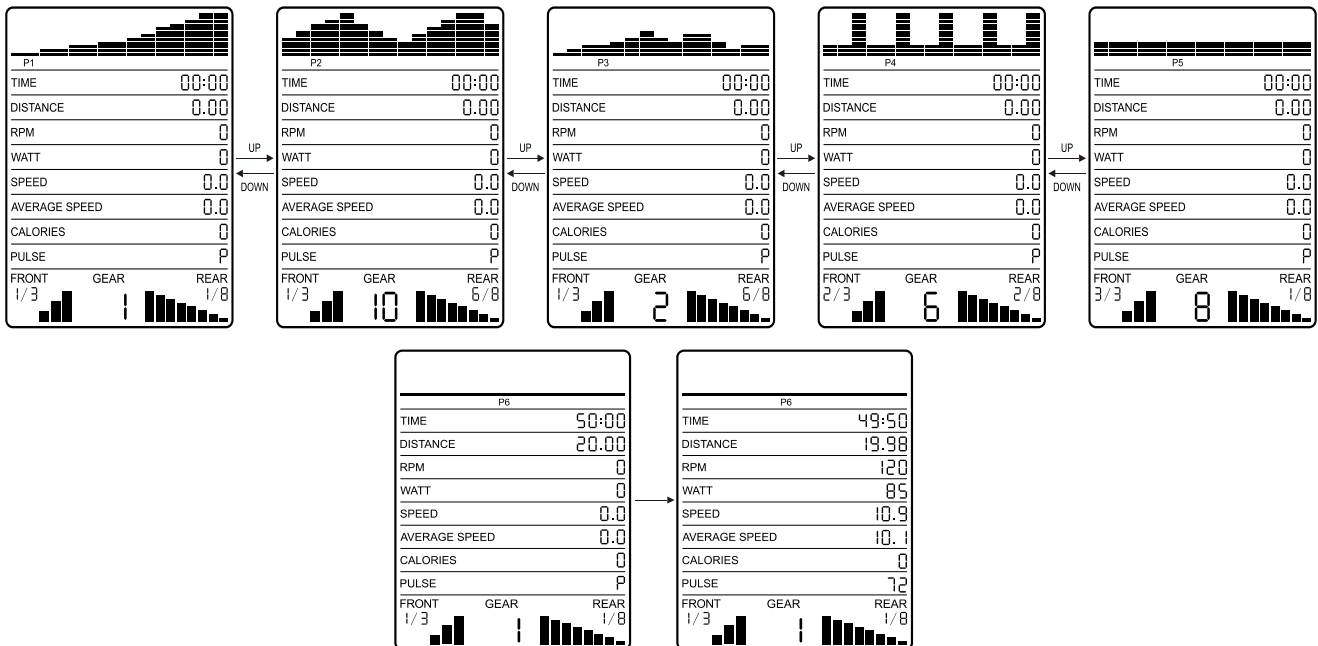
MANUAL (M)



1. Drücken Sie die Start / Stopp-Taste um das Training zu starten.
2. Drücken Sie Im Ausgangszustand die Enter-Taste um die eingestellten Parameter der Reihe nach auszuwählen. Die ausgewählten Parameter (Zeit, Distanz, Kalorien, Alter) blinken.
3. Drücken Sie entweder Pfeil nach oben oder Pfeil nach unten um die Auswahl zu ändern und drücken Sie Enter um den nächsten Punkt auszuwählen.
4. Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, wird der Einstellmodus automatisch verlassen. Alternativ können Sie auch direkt die Start / Stopp-Taste drücken, um das Training mit den eingestellten Parametern zu starten.
5. Während des Trainings wird der Widerstand automatisch entsprechend dem eingestellten Programm angepasst. Alternativ können Sie den Wert mittels der Pfeiltasten erhöhen oder verringern.
6. Wenn Zeit, Distanz oder Kalorien eingestellt sind, wird dieses Element während des Trainings als Countdown angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, wird das Training automatisch mit einer akustischen Aufforderung „PIEP“ beendet.
7. Drücken Sie die Start / Stopp-Taste um das Training zu stoppen.

COMPUTER

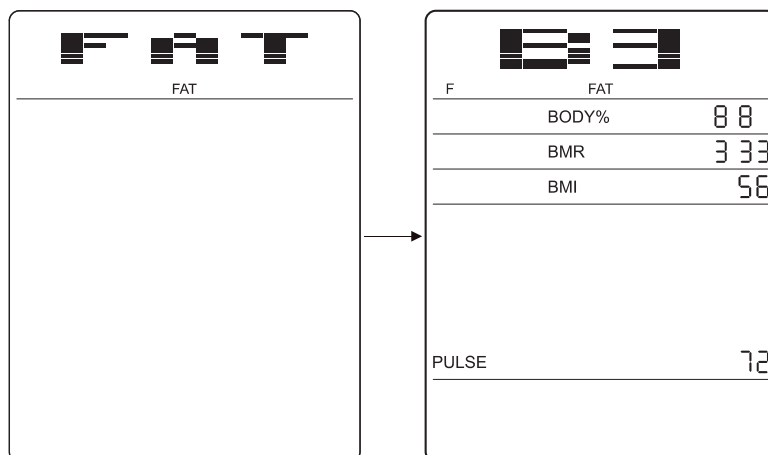
PROGRAMME



1. Drücken Sie die Pfeiltasten um zwischen den verschiedenen Programm-Modi auszuwählen: P1 (Steigungsmodus) / P2 (Hügelmodus) / P3 (Straßenmodus) / P4 (Intervallmodus) / P5 (Relaxmodus) / P6 (Streckenmodus).
2. Drücken Sie die Start / Stopp-Taste um das Training zu starten oder drücken Sie Enter um in den Einstellmodus zu gelangen.
3. Drücken Sie die Enter-Taste um die gewünschten Parameter der Reihe nach auszuwählen. Die ausgewählten Elemente (Zeit, Distanz, Kalorien, Alter – P1-P5) / (Zeit, Distanz – P6) blinken.
4. Nutzen Sie die Pfeiltasten um die Auswahl zu ändern und drücken Sie Enter um den nächsten Parameter einzustellen.
5. Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, wird der Einstellmodus automatisch verlassen. Alternativ können Sie auch direkt die Start / Stopp-Taste drücken, um das Training mit den eingestellten Parametern zu starten.
6. Während des Trainings wird der Widerstand automatisch entsprechend dem eingestellten Programm angepasst. Alternativ können Sie den Wert mittels der Pfeiltasten erhöhen oder verringern.
7. Wenn Zeit, Distanz oder Kalorien eingestellt sind, wird dieses Element während des Trainings als Countdown angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, wird das Training automatisch mit einer akustischen Aufforderung „PIEP“ beendet.
8. Drücken Sie die Start / Stopp-Taste um das Training zu stoppen.

COMPUTER

BODYFAT



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

2. Die Einstellreihenfolge lautet: Geschlecht → Größe → Gewicht → Alter.

Drücken Sie die Pfeiltasten um den entsprechenden Wert zu erhöhen oder zu verringern

3. „M“ steht für männlich; „F“ steht für weiblich

4. Halten Sie die Enter-Taste 8 Sekunden lang gedrückt um den Test zu starten. Das Display zeigt nun: BMI - Body Mass Index, FAT% - Körperfettanteil und BMR - Grundumsatz an.

TIPP: Halten Sie vor dem Test die Handpulssensoren fest oder nutzen Sie einen drahtlosen Pulsmesser und versuchen Sie Ihre Herzfrequenz auf einem Level zu halten.

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

6. BMI (Body Mass Index)

GESCHLECHT / ALTER	SCHLANK	NORMAL	LEICHTES ÜBERGEWICHT	ÜBERGEWICHT	ADIPÖS
<i>männlich</i> ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
<i>männlich</i> > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
<i>weiblich</i> ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
<i>weiblich</i> > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT (Körperfettanteil)

GESCHLECHT	NIEDRIG	MITTEL	MITTEL/HOCH	HOCH
<i>männlich</i>	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
<i>weiblich</i>	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR (Grundumsatz - das ist der durchschnittliche Kalorienverbrauch zur Aufrechterhaltung des grundlegenden Überlebensstatus auf täglicher Basis).

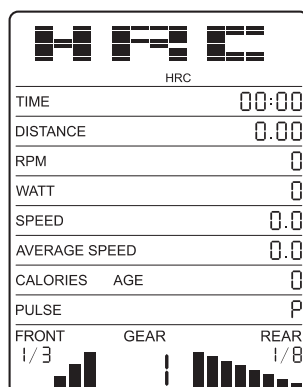
Referenzwert: 1300 ± 100 (22-40 Jahre alt).

COMPUTER

BODYTYPE (KÖRPERYP)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
extrem schlank	schlank	relativ schlank	unterhalb normal	normal	oberhalb normal	übergewichtig	adipös	extrem adipös

HRC



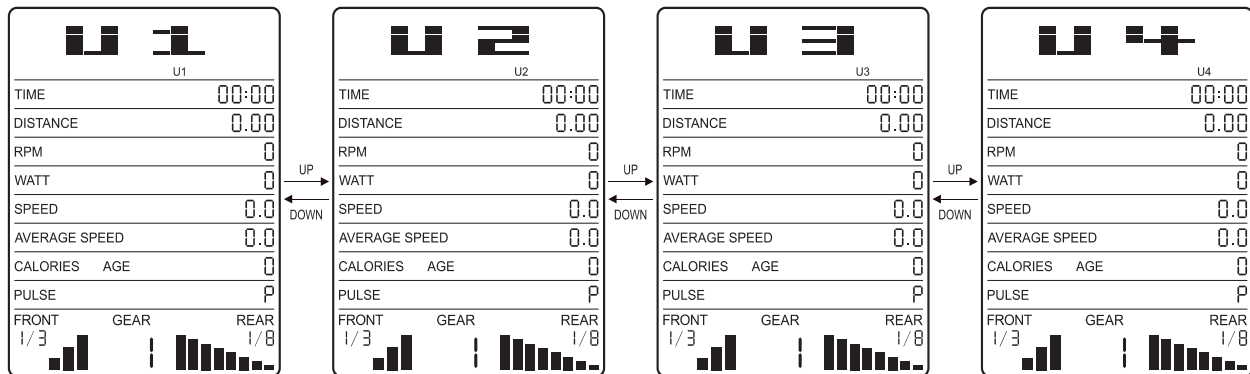
1. Drücken Sie die Enter-Taste um in den Einstellmodus zu gelangen. Die Einstellreihenfolge lautet: Zeit → Distanz → Kalorien → Zielherzfrequenz.
2. Drücken Sie die Pfeiltasten um den Wert zu erhöhen oder zu verringern.
3. Drücken Sie die Start / Stopp-Taste um das Training zu starten. Der Widerstand wird automatisch entsprechend dem Zielwert der Herzfrequenz im Trainingszustand angepasst.
4. Wenn Zeit, Distanz oder Kalorien eingestellt sind, wird dieses Element während des Trainings als Countdown angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, wird das Training automatisch mit einer akustischen Aufforderung „PIEP“ beendet.
5. Drücken Sie die Start / Stopp-Taste um das Training zu stoppen.

TIPP: Für eine bessere Pulsmessung wird die Nutzung eines drahtlosen Pulsmessers (z.B. Brustgurt) während des Trainings empfohlen.

Wenn der Computer keine Pulsmessung erkennt, wird auch der Widerstand nicht automatisch verstellt. Ein Training ist trotzdem möglich.

COMPUTER

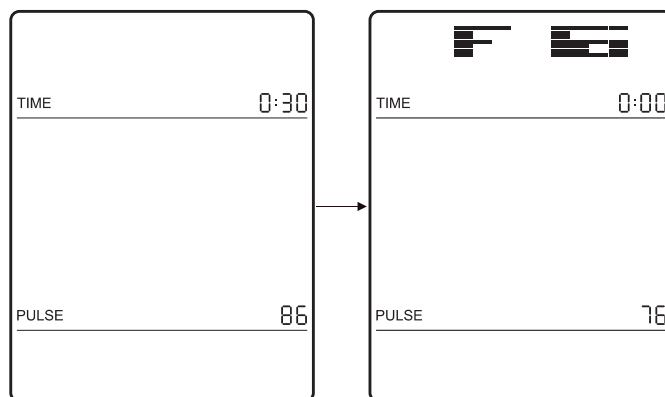
USER PROGRAMME



1. Drücken Sie Pfeil nach oben oder Pfeil nach unten um den Modus U1 - U4 auszuwählen.
2. Drücken Sie die Start / Stopp-Taste um das Training zu starten oder drücken Sie Enter um in den Einstellmodus zu gelangen.
3. Die Einstellsequenz lautet: Zeit → Distanz → Kalorien → Widerstandslevel.
4. Drücken Sie entweder Pfeil nach oben oder Pfeil nach unten um den Wert zu erhöhen oder verringern und drücken Sie Enter um den nächsten Punkt auszuwählen.
5. Drücken Sie die Start / Stopp-Taste um das Training zu starten. Während des Trainings können Sie den Widerstand mit den Pfeiltasten erhöhen oder verringern.
6. Wenn Zeit, Distanz oder Kalorien eingestellt sind, wird dieses Element während des Trainings als Countdown angezeigt. Wenn der Countdown 0 erreicht, wird das Training automatisch mit einer akustischen Aufforderung „PIEP“ beendet.
7. Drücken Sie die Start / Stopp-Taste um das Training zu stoppen.

COMPUTER

RECOVERY



1. Wenn das Display den Puls während des Trainings anzeigt, drücken Sie die Recovery / Reco-Taste oder und halten Sie die Pulsmessung aufrecht.
2. „TIME“ zeigt „0: 60“ (Sekunden), der Countdown beginnt bei 60 Sekunden, und das System beginnt mit dem Test.
3. Wenn die TIME-Anzeige auf „0: 00“ herunterzählt, wird im Hauptfenster des Displays F1 ~ F6 angezeigt, welches den Grad der Herzschlag-Erholungsfähigkeit angibt.

F1 = 1.0	Bestwert
1.0 < F2 < 2.0	gut
2.0 < F3 < 2.9	relativ gut
3.0 < F4 < 3.9	normal
4.0 < F5 < 5.9	relativ schwach
F6 = 6.0	schwach

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes 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:

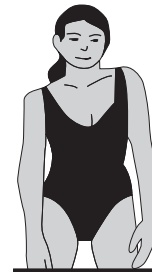
ZEHEN BERÜHREN:

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.



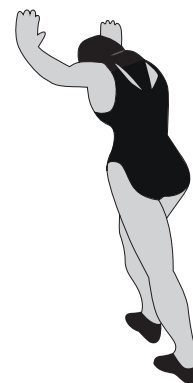
SEITLICHES DEHNEN:

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 Trainingsgestaltung.

Für Ihre speziellen persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

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

Alter	Ziel Puls Zone 50 - 75%	Durchschnitt max. Puls 100%
20 Jahre	100 - 150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98 - 146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95 - 142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93 - 138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90 - 135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88 - 131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85 - 127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83 - 123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80 - 120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78 - 116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75 - 113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73 - 110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70 - 105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68 - 100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65 - 98 Schläge pro Minute	130

Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

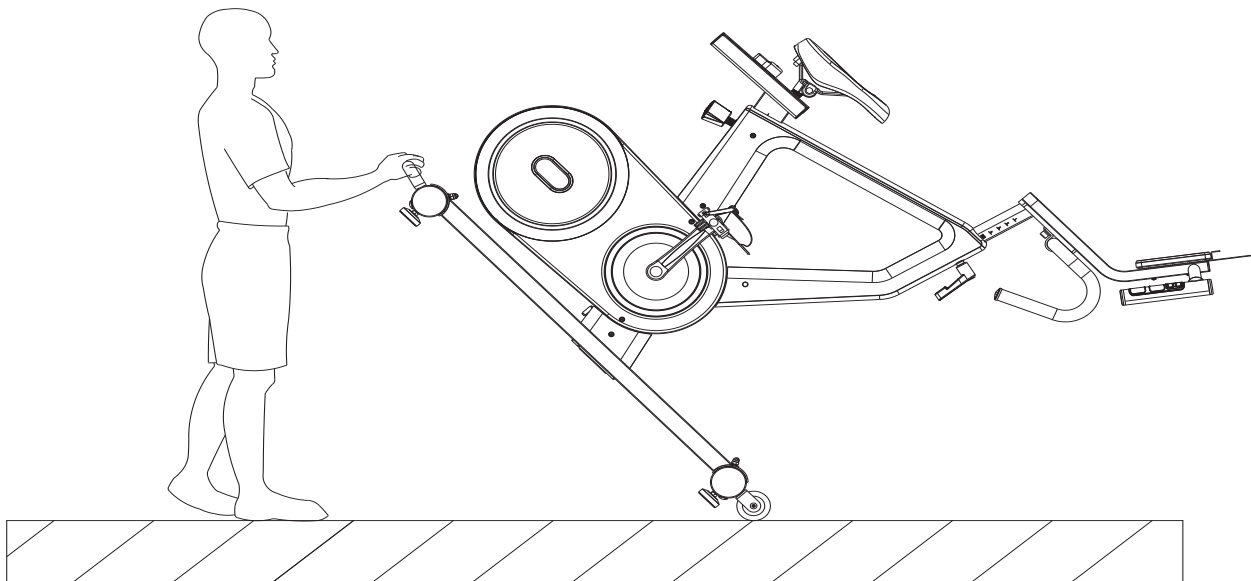
Wenn Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie mit dem Ziel-Puls im Bereich 50% während der ersten Wochen liegen. Sie können dann zunehmend steigern, bis Sie den 75%- Bereich halten. Nach sechs Monaten oder mehr, in denen Sie regelmäßiges Training absolviert haben, können Sie eventuell auch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

WARTUNG UND PFLEGE

Finale Prüfung

1. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn dieses vollständig zusammengebaut und gemäß der Bedienungsanleitung auf korrekte Funktion geprüft wurde.
2. Überprüfen Sie Ihr Gerät, um sicherzustellen, dass alle Teile fest sitzen und ordnungsgemäß zusammengebaut sind.

Bewegen des Geräts



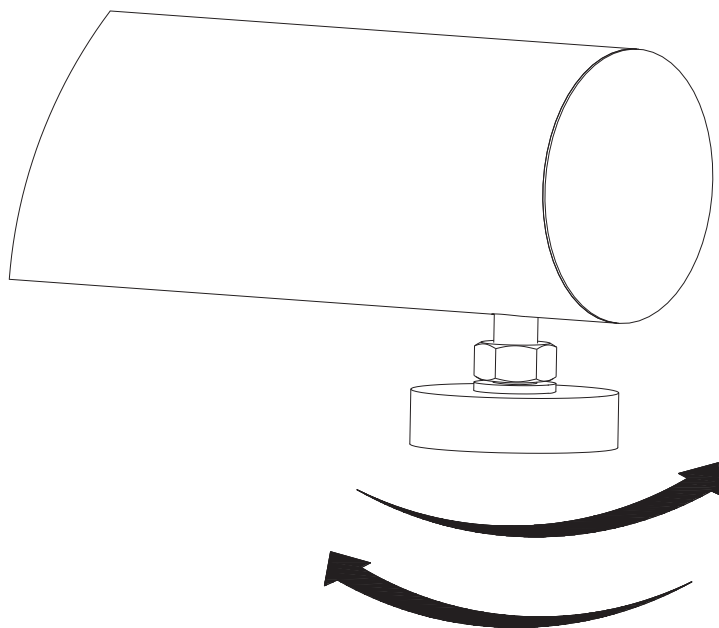
1. Entfernen Sie das Netzkabel
2. Heben Sie das Gerät mit dem Transportgriff vorsichtig auf die Transportrollen
3. Schieben Sie das Gerät in Position
4. Senken Sie das Gerät vorsichtig in die Position ab

WARTUNG UND PFLEGE

Nachjustierung des Geräts

Das Gerät muss angepasst werden, wenn Ihr Trainingsbereich uneben ist oder wenn die Standfüße leicht vom Boden abstehen. Zum Einstellen:

1. Stellen Sie das Gerät in Ihrem Trainingsbereich auf
2. Stellen Sie sich ca. 20 Sekunden lang sicher auf den hinteren Stabilisator
3. Steigen Sie von dem Gerät ab
4. Lösen Sie die Sicherungsmuttern und stellen Sie die Nivellierer ein, bis sie alle den Boden berühren



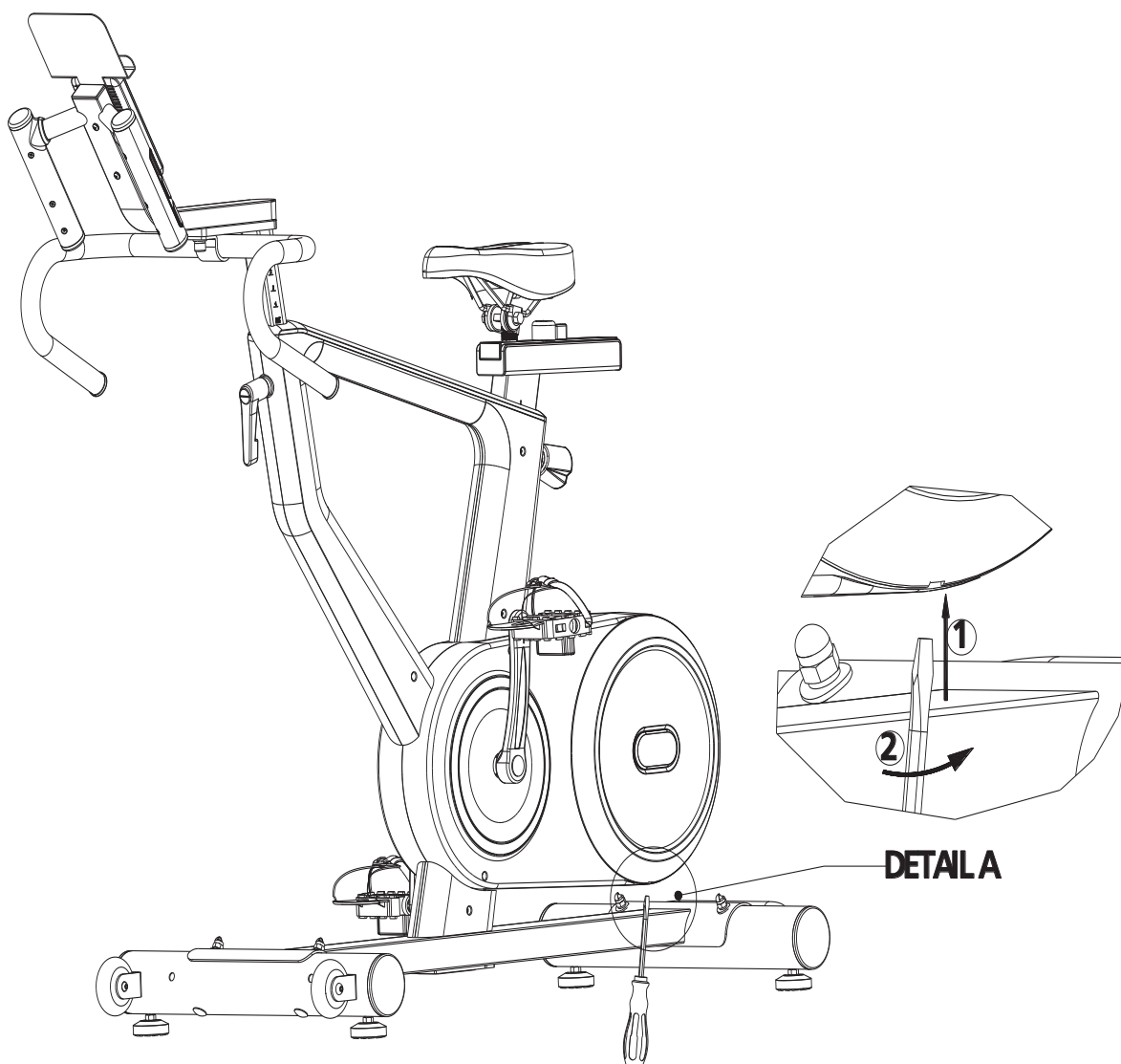
5. Justieren Sie so lange, bis das Gerät waagrecht steht. Ziehen Sie die Sicherungsmuttern fest

TIPP: Stellen Sie die Nivellierer nicht so hoch ein, dass sie sich von der Maschine lösen oder abschrauben. Sie können sich verletzen oder die Maschine beschädigen. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät waagrecht und stabil steht, bevor Sie trainieren.

WARTUNG UND PFLEGE

Öffnen der Abdeckung

1. Halten Sie zunächst einen Schlitzschraubendreher und einen Kreuzschraubendreher bereit
2. Suchen Sie das Loch an der Unterseite der Kettenabdeckung. Und führen Sie dann den Schlitzschraubendreher in das Loch ein
3. Halten Sie bitte den Griff des Schlitzschraubendrehers fest und ziehen Sie währenddessen die Platte leicht auf
4. Entfernen Sie zuletzt alle Schrauben mit dem Kreuzschlitzschraubendreher



WARTUNG UND PFLEGE

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

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

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Gerätinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

STÖRUNGSSUCHE

Fehlercode	Mögliche Ursache	Prüfung	Lösung
E1	Der Motor arbeitet nicht richtig	Prüfen Sie ob die Steckverbindungen alle korrekt verbunden / eingesteckt sind	Schließen Sie den Stecker an oder tauschen Sie den Motor aus
	Kabelbruch im Inneren der Maschine	Untersuchen Sie das Kabel auf Defekte	Ersetzen Sie das Kabel
	Die Anzeige hat keinen entsprechenden Steuersignalausgang zum Motor		Tauschen Sie den Computer aus
E2	Nach dem Starten des Tests im Body Fat Modus wird der Pulsmesser nicht so schnell wie möglich in die Hand genommen		Bitte halten Sie den Herzfrequenz-Detektor innerhalb von 3 Sekunden nach dem Start des Tests mit der Hand fest
	Das Display zeigt keinen Puls an	Prüfen Sie die Pulsmessung in anderen Programmen	Wenn in anderen Programmen weiterhin kein Puls angezeigt wird, tauschen Sie das Display aus; sollte immer noch kein Wert angezeigt, tauschen Sie die Kabelverbindung zur Pulsmessung aus

HINWEIS:

1. Dieses Display muss mit einem 9V/1A-Netzadapter ausgestattet sein. Wenn das Display eine abnormale Anzeige zeigt, ziehen Sie bitte den Netzstecker und stecken Sie ihn erneut ein

2. Ohne Bedienung geht das Produkt nach fünf Minuten in den Standby-Modus

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

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

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

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

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen, **dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.**

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

Our service address: <https://www.asviva.de/contact>

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

1. Is a specific part damaged

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

2. Is there a fault with the unit?

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



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com
Homepage: <http://www.asviva.de>

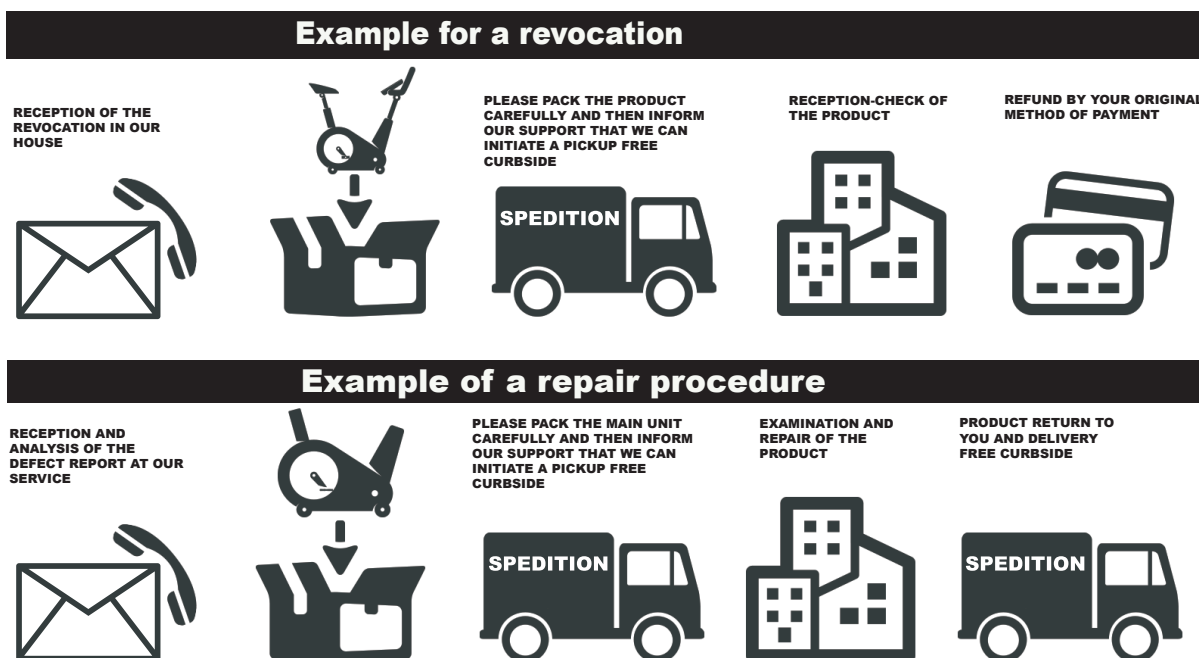
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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 support@as-stores.com. 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 during the right of revocation-period the products should only be tested and tried out. Using products over a period of 30 days or cover a mileage over 5km (for example bikes or indoor cycles) does not fall in the usual test phase.
- 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.

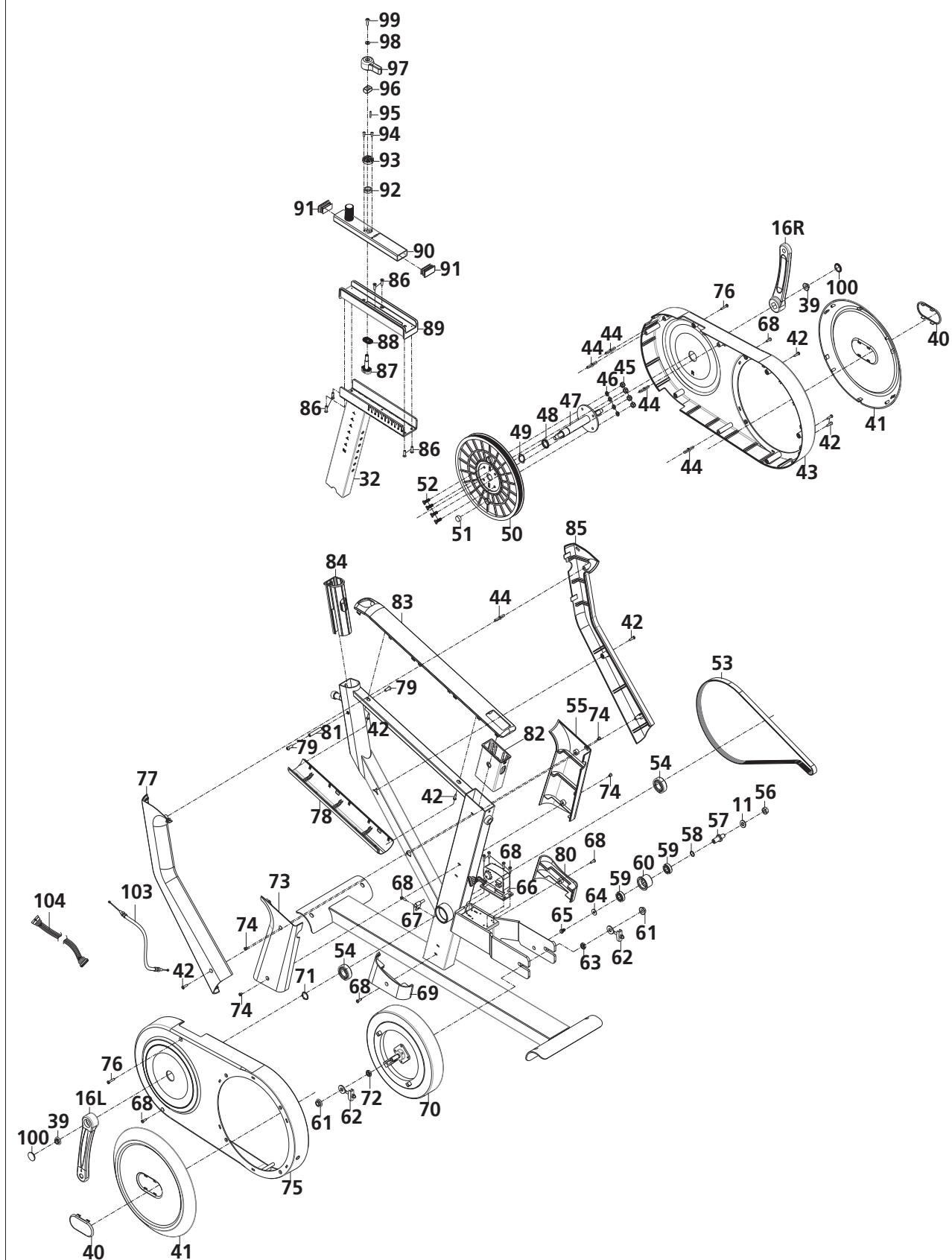


IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- 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 moving 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 means 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 training and nutrition.

This exploded view diagram illustrates the assembly of a stationary bike. The main frame (1) is the central component. The seat (34) is mounted on the seat post (32). The pedals (15L, 15R) are attached to the crank arms (17, 18) via the pedal spindles (19). The crank arms are connected to the flywheel (28) through the crank pin (20) and the crank spider (21). The flywheel is mounted on the main axle (25) and is connected to the resistance unit (102) via the resistance arm (26) and the resistance pin (27). The resistance unit is connected to the power supply (101) via the power cord (10). The pedals are also connected to the power supply via the pedal spindles (19) and the pedal spindles (29). The diagram includes numerous other components such as bolts (38), washers (33), and various structural parts (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 35, 36, 37, 104, 106, 107).

EXPLODED DIAGRAM



PART LIST

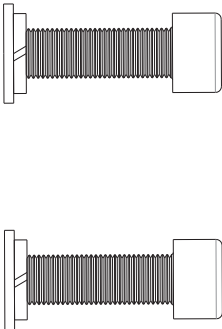
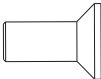
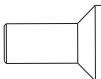
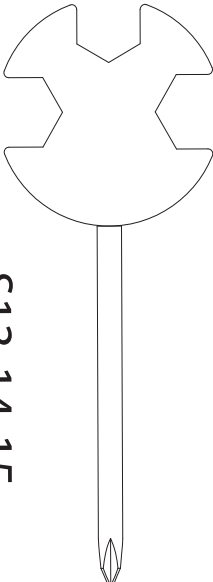
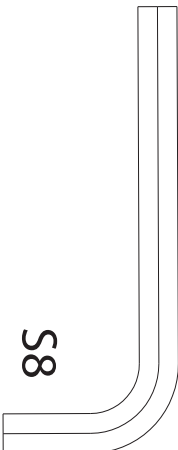
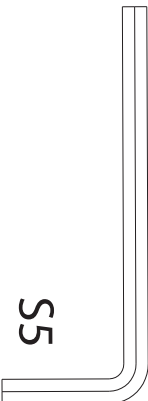
Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	DISPLAY	1	41	PLASTIC PLATE	2
2	RIGHT HANDLE TOP COVER	1	42	CROSS PAN HEAD SCREW	7
3	CROSS PAN HEAD SCREW	4	43	RIGHT CHAIN COVER	1
4	SQUARE END CAP J50	1	44	CONNECTION BAR	5
5	RIGHT HANDLE BOTTOM COVER	1	45	NYLON NUT	4
6	LEFT HANDLE TOP COVER	1	46	SPRING WASHER	4
7	DISPLAY POST	1	47	MIDDLE SHAFT	1
8	LEFT HANDLE BOTTOM COVER	1	48	MIDDLE SHAFT SPACER	1
9	CROSS RECESSED PAN HEAD TAPPING SCREWS	6	49	CORRUGATED WASHER	1
10	HANDLEBAR	1	50	BELT WHEEL	1
11	WASHER	3	51	ROUND MAGNET	1
12	SPRING WASHER	2	52	BOLT	4
13	LSHAPED KNOB	1	53	MULTI-V BELT	1
14	HEXAGON SOCKET HEAD SCREW	2	54	BEARING	2
15	PEDAL	1 pair	55	SADDLE POST TOP RIGHT COVER	1
16	CRANK	1 pair	56	NYLON NUT	1
17	CAP NUT	4	57	FREE WHEEL SHAFT	1
18	WASHER	4	58	CORRUGATED WASHER	1
19	ARC WASHER	4	59	BEARING	2
20	INNER HEX PAN HEAD BOLT	2	60	FREE WHEEL	1
21	TRANSPORTATION WHEEL	2	61	FLANGE NUT	2
22	WASHER	2	62	ADJUSTABLE	2
23	INNER HEX PAN HEAD BOLT	2	63	CONICAL NUT	1
24	ROUND END CAP	4	64	WASHER	1
25	FRONT STABILIZER	1	65	BOLT	1
26	NUT	4	66	MOTOR	1
27	ADJUSTABLE LEVELING KNOB	4	67	SENSOR	1
28	MAINFRAME	1	68	CROSS PAN HEAD SCREW	9
29	SQUARE NECK BOLT	4	69	SADDLE POST BOTTOM LEFT COVER	1
30	REAR STABILIZER	1	70	FLYWHEEL	1
31	SPRING KNOB	1	71	SNAP RING	1
32	SADDLE POST	1	72	THIN NUT	1
33	END CAP	2	73	SADDLE POST TOP LEFT COVER	1
34	SADDLE	1	74	CROSS PAN HEAD SCREW	4
35	HANDLEBAR POST	1	75	LEFT CHAIN COVER	
36	SQUARE END CAP	1	76	CROSS PAN HEAD SELF-DRILLING SCREW	
37	TABLET HOLDER	1	77	LEFT HANDLEBAR POST COVER	
38	ROUND END CAP	2	78	BOTTOM COVER	
39	FLANGE NUT	2	79	CROSS PAN HEAD SCREW	
40	DECORATION COVER FOR PLASTIC PLATE	2	80	SADDLE POST BOTTOM RIGHT COVER	

PART LIST

Nr.	Beschreibung	Menge
81	LIMITATION SHAFT	
82	BUSH	
83	TOP COVER	1
84	D-SHAPED BUSH	2
85	RIGHT HANDLEBAR POST COVER	1
86	CROSS COUNTERSUNK SCREWS	1
87	LOCKING BLOCK	2
88	RUBBER BAND	1
89	BOTTOM SLIDER	1
90	SADDLE SEAT	1
91	SQUARE END CAP J40	2
92	RUBBER PAD	1
93	LIMITATION SEAT	1
94	CROSS PAN HEAD SCREW	2
95	LIMITATION PIN	1
96	LOCK CORE	1
97	LOCKING KNOB	1
98	WASHER	1
99	CROSS PAN HEAD BOLT	1
100	CRANK COVER	2
101	PACKAGE TUBE	2
102	ADAPTOR	1
103	RESISTANCE WIRE	1
104	EXTENSION WIRE 1	1
105	EXTENSION WIRE 2	1
106	PULSE WIRE	1
107	HEXAGON SOCKET COUNTERSUNK HEAD BOLTS	2
A	ALLEN WRENCH S8	1
B	MULTI-FUNCTION WRENCH	1
C	ALLEN WRENCH S5	1

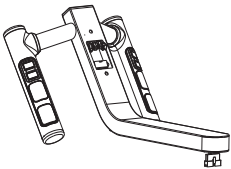
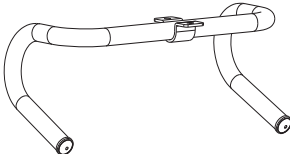
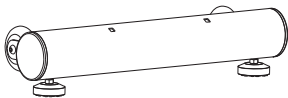
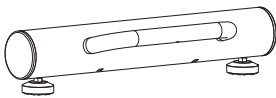
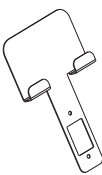
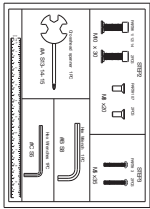
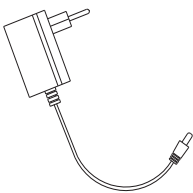
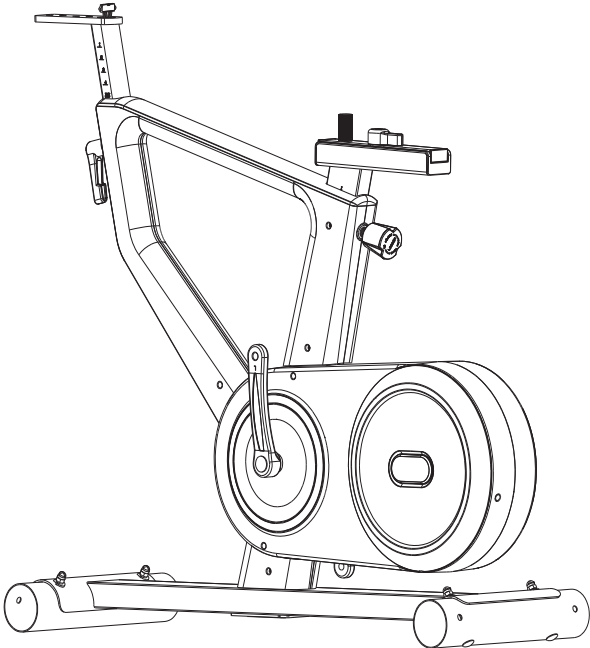
PART LIST

Hardware / Tools

STEP 2 #11 / #12 / #14  M10 x 30 #107  M8 x 20 #107 		STEP 3 #3  #3  M5x35	
Multifunction Tool (#A)  S13-14-15		Hex Wrench (#B)  S8	
		Hex Wrench (#C)  S5	
0 inch 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 0 cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100			

PART LIST

Packing list

		
#1 Display	#7 Display Post	#10 Handlebar
		
#15 Pedals	#25 Front Stabilizer	#30 Rear Stabilizer
		
#34 Saddle	#37 Tablet Holder	Toolset
		
#102 Adaptor	#28 Mainframe	

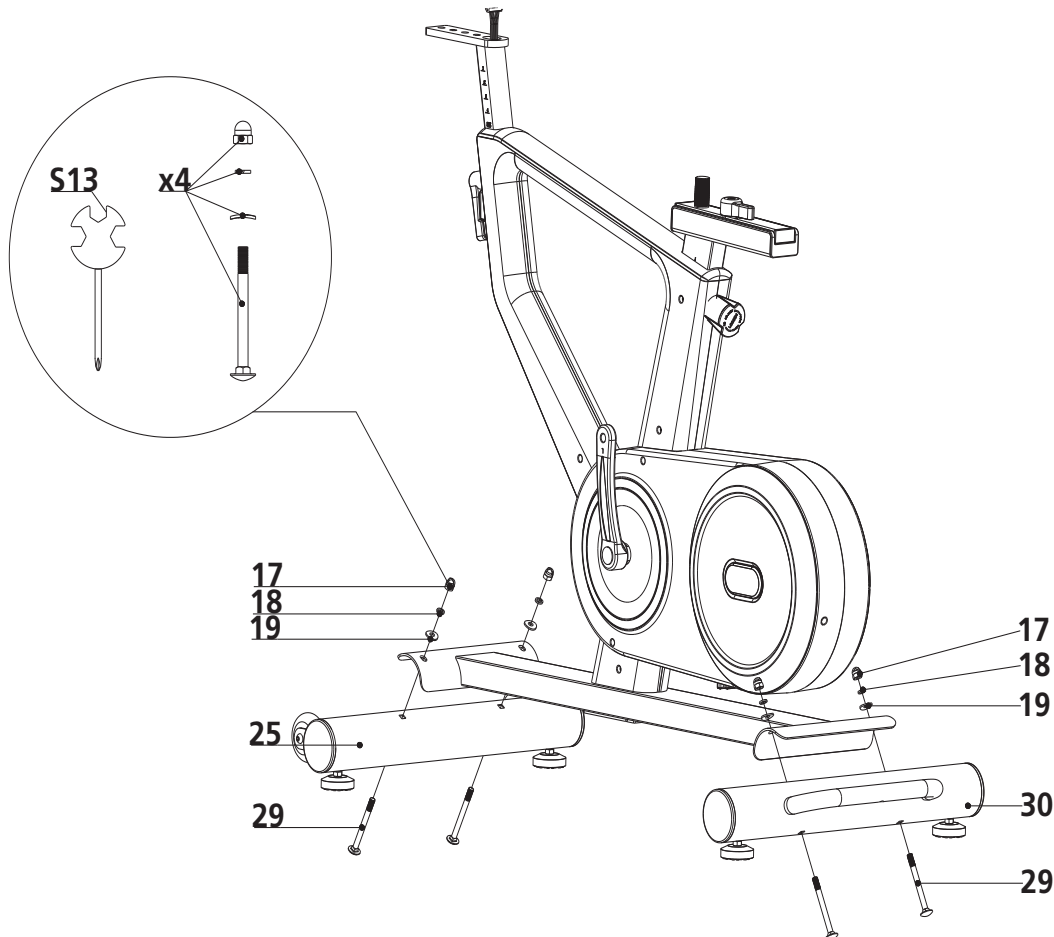
ASSEMBLY

WARNING!:

Handle the parts with extreme care. Incorrect assembly may cause injury.

OBSERVE:

Before starting assembly, read and understand all instructions.



Step 1: Attach Stabilizers to Main Frame

NOTE: Please remove the steel tube and mounting hardware from the main frame before attaching the front and rear stabilizer bars.

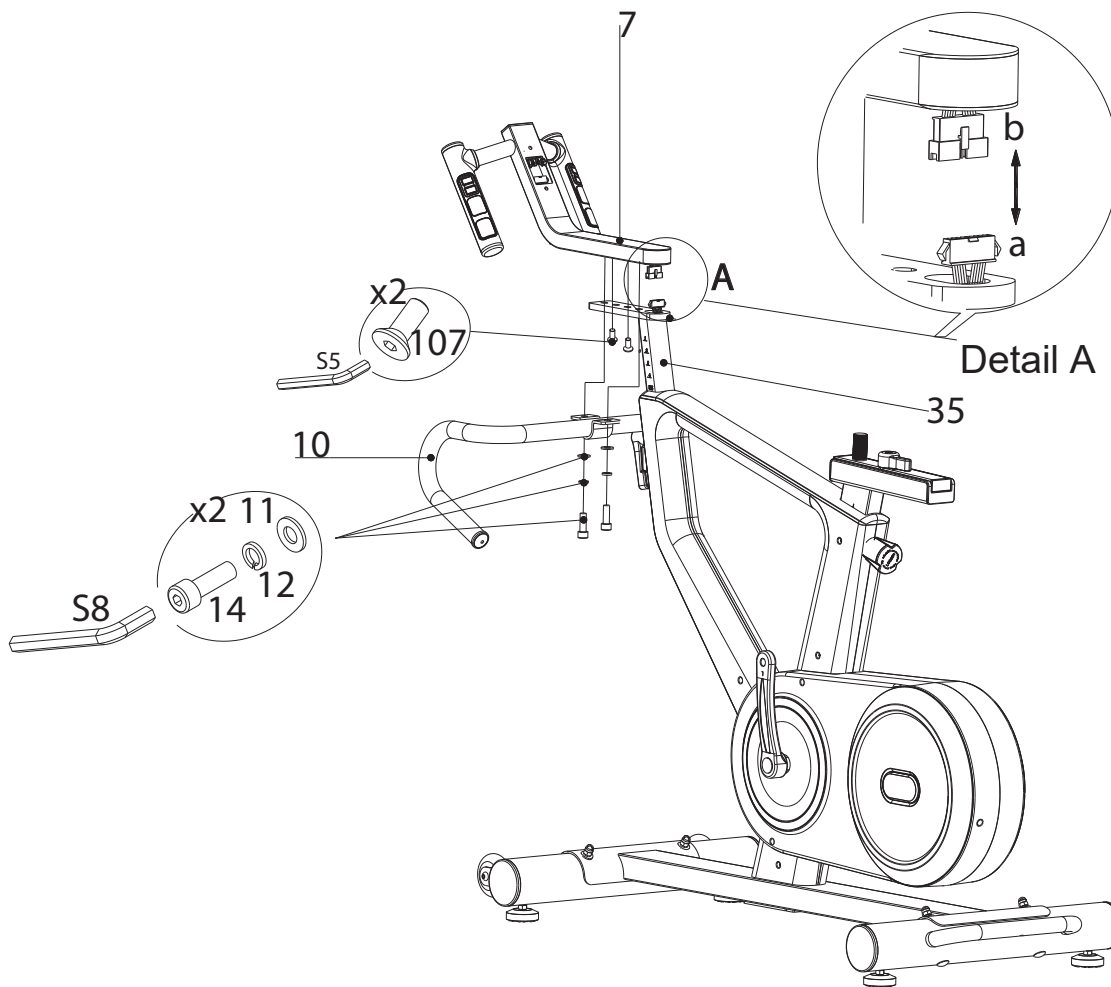
Place the front stabilizer (25) on the main frame (28).

From below, push the bolts (29) through the stabilizer and the main frame and from above, place and tighten the washers (19), the sealing ring (18) and the cap nuts (17).

Then repeat this procedure with the rear stabilizer (30).

Make sure that the transport wheels on the front stabilizer (25) point forward.

ASSEMBLY



Step 2: Install handlebar and display backrest

NOTE: Please attach the measuring post (7) first and then the handlebar (10).

Please connect the measurement cable before attaching the handlebar (10) and the back of the meter.

Make sure that the cable plugs (A) and (B) of the measuring device do not fall into the tube.

Align the clips on the cable plugs (A) and (B) and make sure that the plugs are locked.

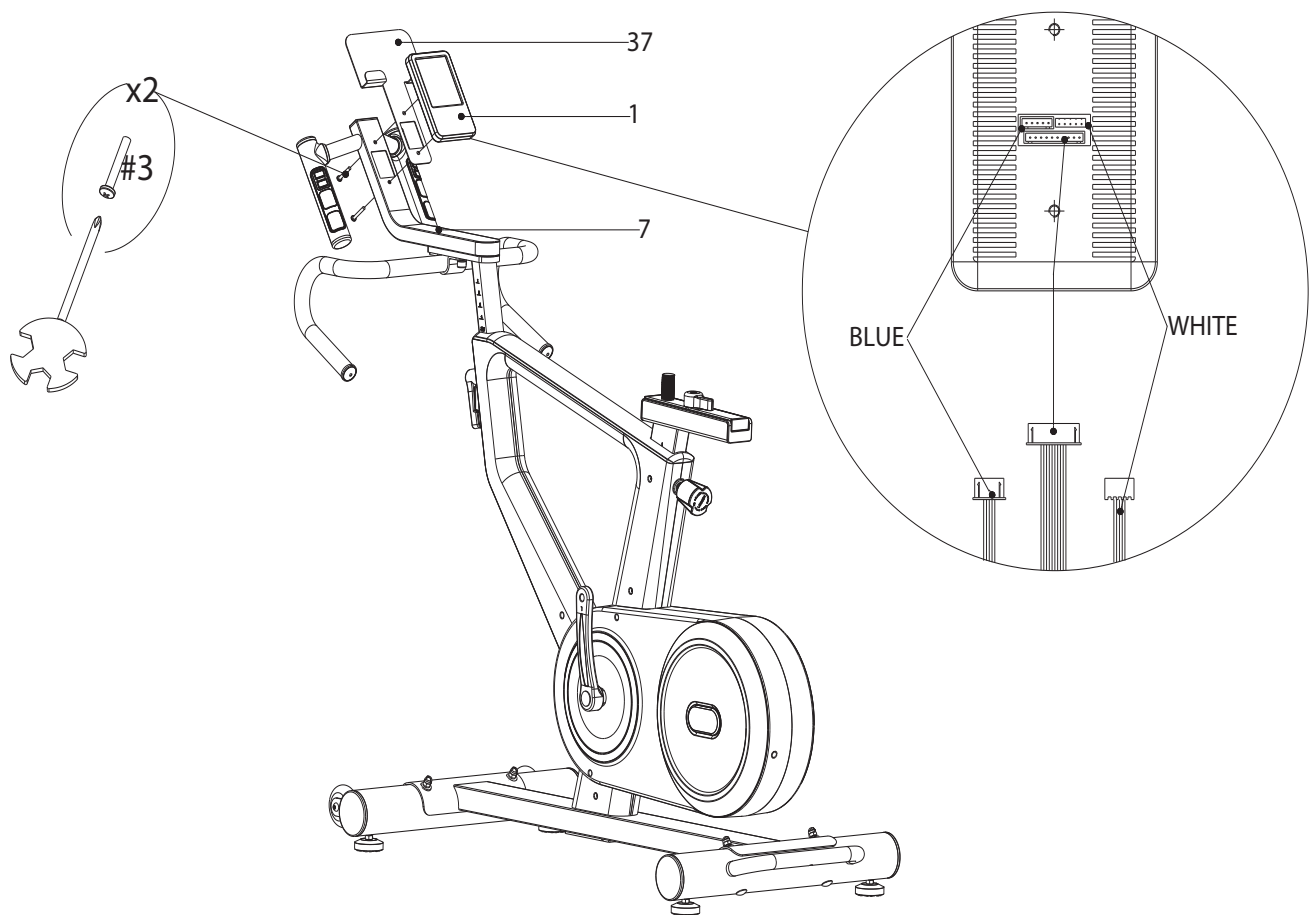
Be careful not to kink or damage the clamp connection and cables.

Fasten the measuring post (7) with the corresponding screws (107).

Then fasten the handlebar (10) with the corresponding washers (11), spring washers (12) and screws (11).

Make sure that the direction of the handlebar (10) is correct.

ASSEMBLY



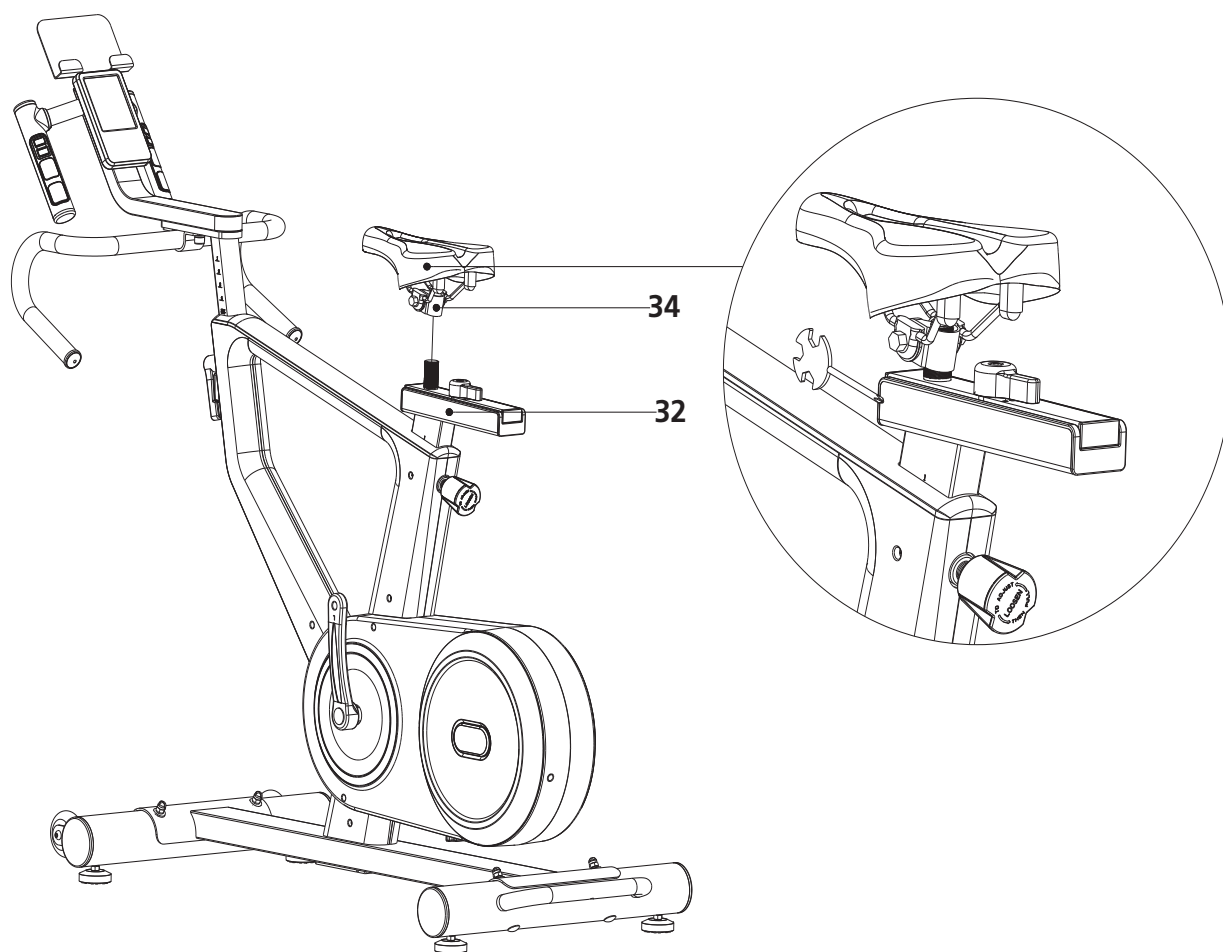
Step 3: Install display

Please connect the cables first before attaching the display.

Please do not squeeze the cables.

After connecting, push the additional cable down into the backrest of the display (37)

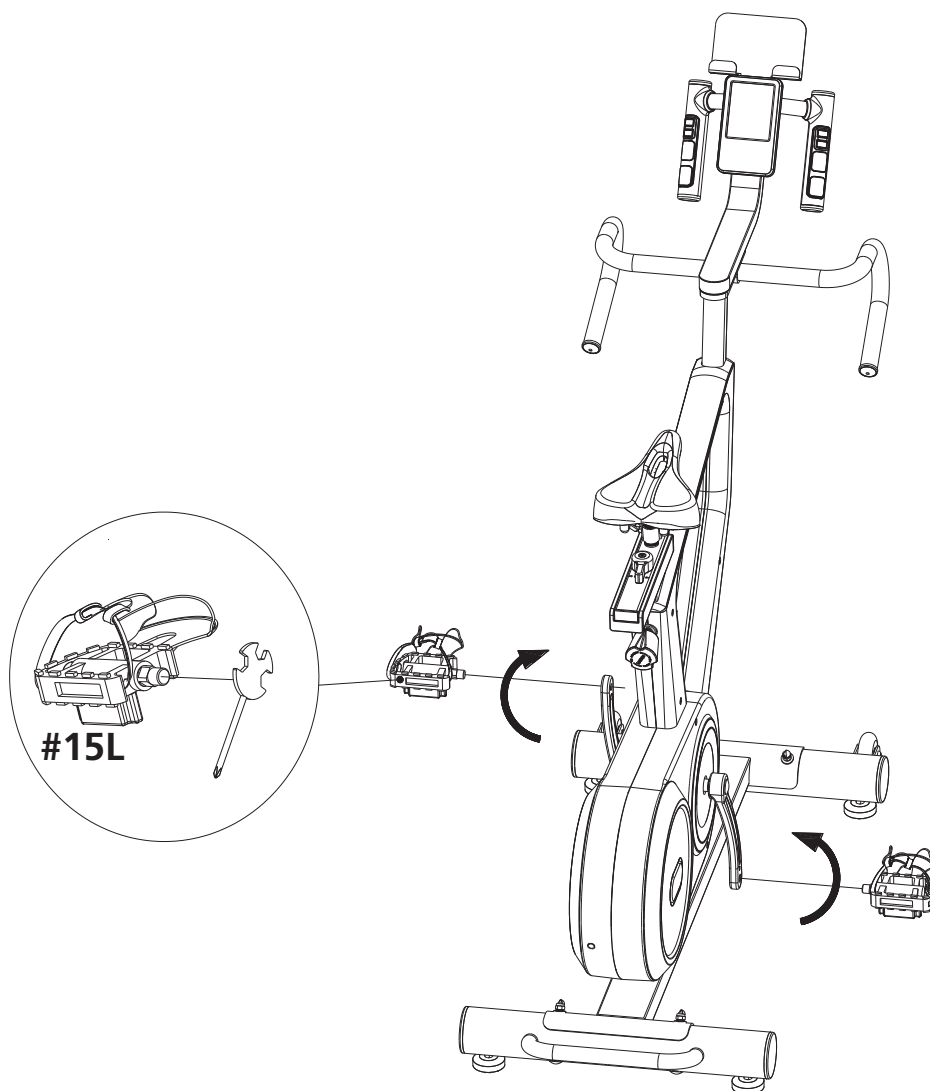
ASSEMBLY



Step 4: Attach saddle to saddle post

Please fix the saddle (34), with a multifunctional wrench, to the designated provided seat post (32)

ASSEMBLY



Step 5: Install pedals

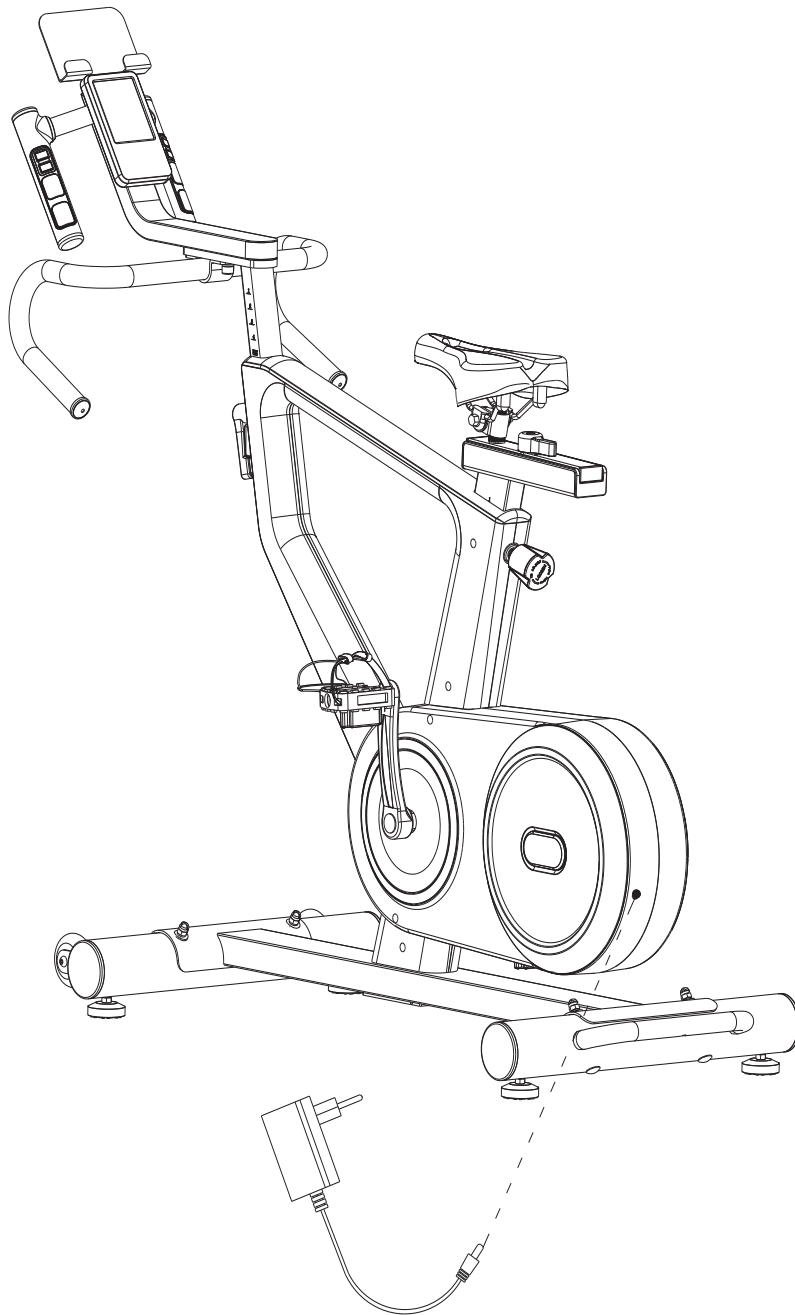
NOTE: The left pedal has a reverse thread

Make sure the pedals are on the correct side of the bike.

Alignment is based on a seated position on the bike.

The left pedal has an „L“, the right pedal has an „R“

ASSEMBLY

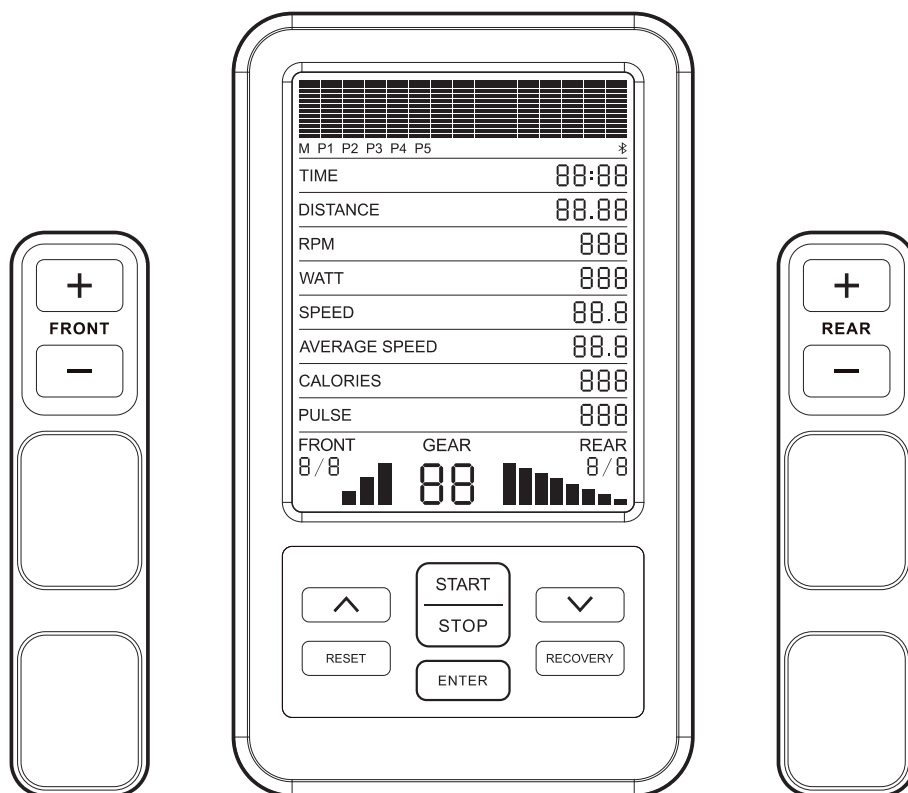


Step 6: Connect Power Cord

Connect the network cable to a suitable power source. Check this in advance for safety.

COMPUTER

DISPLAY



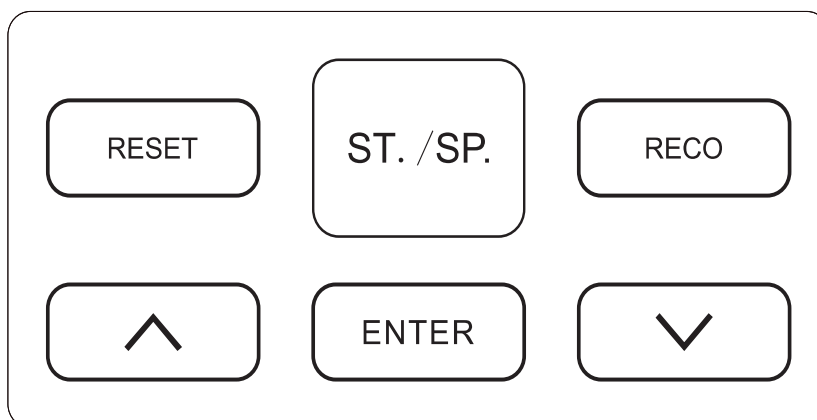
Description	Specification	Range
TIME	Current time for exercise	0M:00S ~ 99M:00s
SPEED	Movement speed during exercise	0.0 ~ 99.9 KPH (MPH)
DISTANCE	Current distance for exercise	0.00 ~ 99.99KM (Mile)
AVERAGE SPEED	Average speed during whole exercise	0.0 ~ 99.9KPH (MPH)
CALORIES	Current estimated calories burned during the exercise	0 ~ 999 KCAL
PULSE	Heart rate during the exercise	40 - 240 BPM
RPM	Rotating speeds	0 ~ 999 RPM
WATT	Power	0 ~ 899 W
GEAR	24 level resistance	
FRONT	Front gear	1 - 3
REAR	Rear gear	1 - 8
+ FRONT -	Increase or decrease front gear (on the left handlebar)	
+ REAR -	Increase or decrease rear gear (on the right handlebar)	

COMPUTER

DESCRIPTION OF INSTRUMENT FUNCTIONS

ITEM	Description	Notes
MANUAL	Manual program. Resistance adjusted by manual.	
PROGRAM	P1(climb mode) / P2(mountain mode) / P3(highway mode) / P4(interval mode) / P5(relax mode) / P6(track mode)	
BODY FAT	Test body fat percentage, body mass index and basal metabolic rate.	
HRC	Exercise mode of movement resistance equivalent controlled by heartbeat frequency.	
USER PROGRAM	U1/U2/U3/U4: Exercise mode of movement resistance equivalent defined by the user.	
BLUETOOTH & APP	Support application via Bluetooth control.	
WIRELESS PULSE	Support standard 5.3 KHZ wireless heart rate chest strap.	

Description of key functions



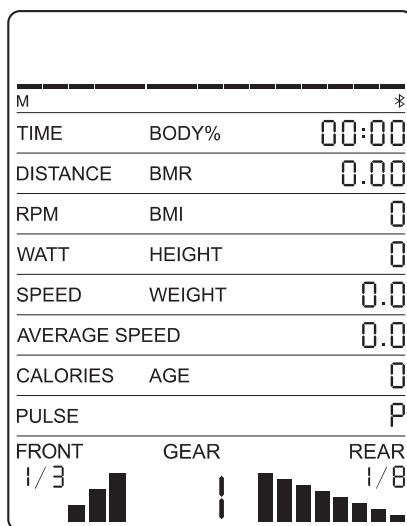
ITEM	Specification
	Select function mode upwards, adjust upwards during setting, and increase LEVEL value during exercise.
	Select function mode downwards, adjust downwards during setting, and lower LEVEL value during exercise.
	Return to Manual in any mode (except for U1-U4, FAT, heart rate customized); the rest data will be cleared.
/	Test heartbeat recovery ability.
	During Stop mode, switch each setting item.
	Start or stop exercise.

COMPUTER

PARADISPLAY UNITS

HEIGHT	WEIGHT	PULSE	CAL	DISTANCE	SPEED	RPM	WATT
CM (Ft 'In)	KG (lbs)	Beat per minute	Kcal	KM/MILE	KM/H / MPH	Revolutions Per Minute	W

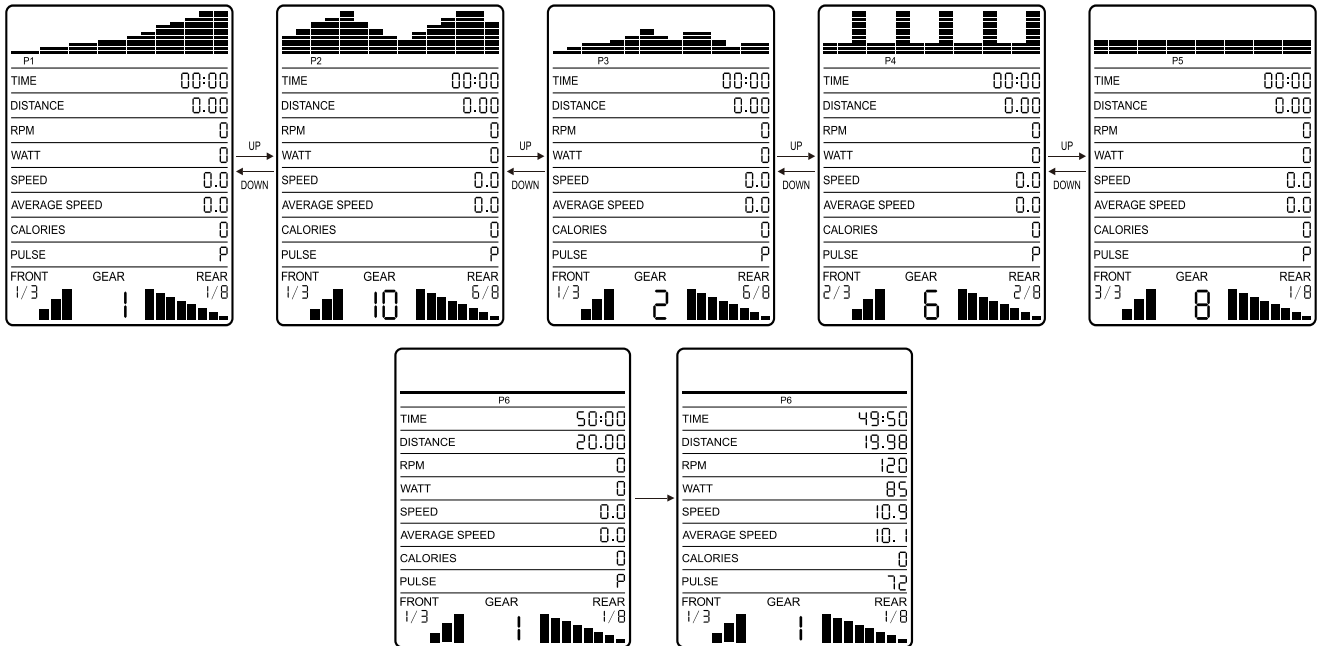
MANUAL (M)



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

COMPUTER

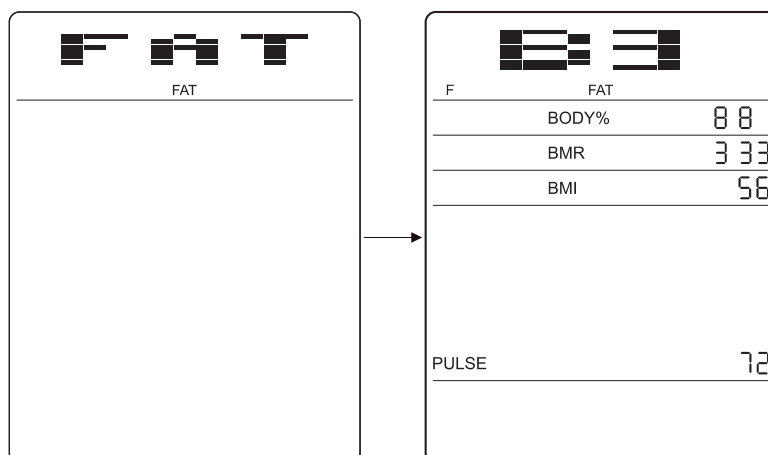
PROGRAM



1. Press the arrow keys to select different program mode: P1 climb mode, P2 mountain mode, P3 highway mode, P4 interval mode, P5 relax mode, P6 track mode
2. Press the start/stop key to start exercise or press enter to enter into setting mode.
3. At set state, press enter to select the set items in sequence, and the selected items (time, distance, calories, age) will flash(P1-P5), (time, distance) P6
4. Press the arrow keys to adjust upwards or downwards and press enter to select the next item
5. After all selections are completed, it will automatically exit the set state, or you can directly press the start/stop key to start at set state
6. At exercise state, the resistance value will be adjusted automatically according to the set program, or you can use the arrow keys to increase or decrease the value
7. If any time, distance or calories is set, at exercise state, this item is displayed as a countdown. When the countdown reaches 0, the exercise will automatically stop with a "DI DI" sound prompt.
8. At exercise state, press the start/stop key to stop the device from running

COMPUTER

BODYFAT



1. Press enter to enter the setting mode

2. At the set state, the setting sequence is: gender → height → weight → age. Press the arrow keys to increase or decrease the value

3. ,M' stands for male; ,F' stands for female

4. After pressing enter to start the test for 8 seconds, the display displays BMI-body mass index, FAT%-body fat percentage, and BMR-basal metabolic rate

NOTE: Before testing, press the heart rate sensor and keep the heart rate normal in continuous display

5. The test should be performed when the body is relaxed and the heart rate is calm

6. BMI (Body Mass Index)

Gender/age	Thin	Normal	Slightly fat	Fat	Obese
Male ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Male > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Female ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Female > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT (body fat percentage)

GENDER	LOW	MEDIUM	MEDIUM/HIGH	HIGH
Male	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Female	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

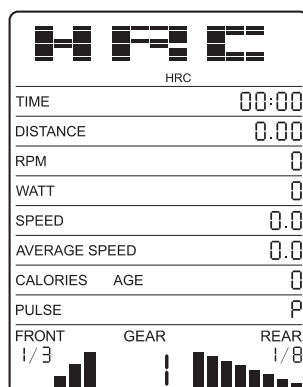
BMR (basic metabolic rate, which is the average calories consumed to maintain basic survival status on a daily basis). Reference value: 1300 ± 100 (22-40 years old).

COMPUTER

BODYTYPE (composite figur)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Extremely thin	Thin	Relatively thin	Below normal	Normal	Above normal	Overweight	Obese	Extremely obese

HRC



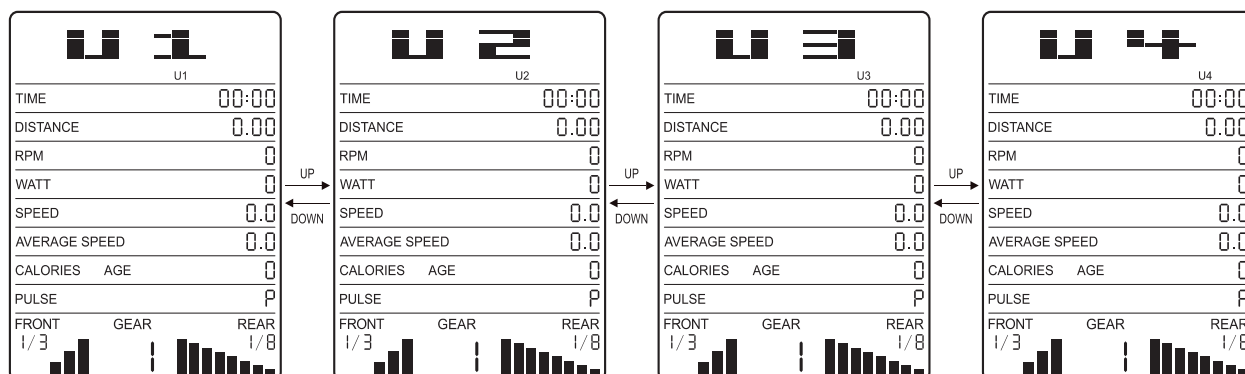
1. Press the enter key to enter the setting mode. At set state, the setting sequence is: time → distance → calories → target heart rate
2. Press the arrow keys to increase or decrease the value
3. Press start/stop to start exercise. and the resistance is automatically adjusted according to the target value of the heart rate at exercise state
4. If any time, distance or calories is set, at exercise state, this item is displayed as a countdown. When the countdown reaches 0, the exercise will automatically stop with a "DI DI" sound prompt.
5. At exercise state, press start/stop to stop the device from running.

NOTE: During Exercise, for better user experience of the HRC function, it is recommended that the device is equipped with a wireless heart rate receiver (chest belt).

If the display does not detect the heartbeat value, the resistance will not change automatically, but the exercise can still continue.

COMPUTER

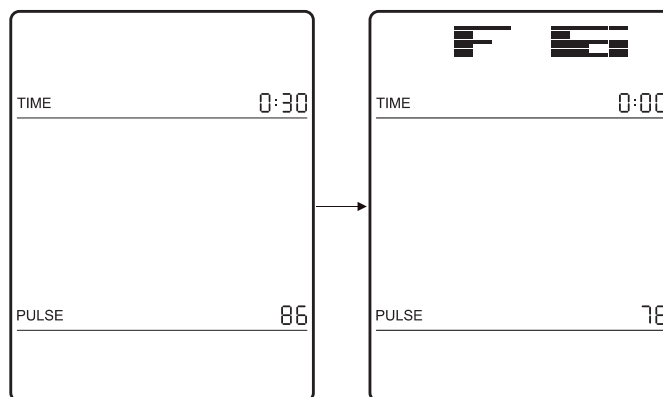
USER PROGRAMME



1. Press the arrow keys to select mode U1 - U4
2. Press start/stop to begin exercise or press the enter key to enter setting mode
3. At set state, the setting sequence is: time → distance → calories → resistance value of each column.
4. Press the arrow keys to increase or decrease value and press enter to the next item
5. Press the start/stop key to start exercise. During exercise press the arrow keys to increase or decrease resistance level
6. If any time, distance or calories is set, at exercise state, this item is displayed as a countdown. When the countdown reaches 0, the exercise will automatically stop with a "DI DI" sound prompt.
7. At exercise state, press start/stop to stop the device from running.

COMPUTER

RECOVERY



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

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. cool down phase

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

Muscle Toning

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

Weight Loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

FORWARD BENDS:

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



SHOULDER LIFT:

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



NECK LATERAL FLEXION STRETCH:

one side, then the other



HARMSTRING STRETCH:

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



ADDUCTOR STRETCH:

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



LATERAL STRETCHING:

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



GASTROCNEMIUS STRETCH:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



PULSE MEASURING TABLE

The following table shows the estimated target pulse for different ages.

age	target heart range 50 - 75%	average max pulse 100%
20	100 - 150 beats per minute	200
25	98 - 146 beats per minute	195
30	95 - 142 beats per minute	190
35	93 - 138 beats per minute	185
40	90 - 135 beats per minute	180
45	88 - 131 beats per minute	175
50	85 - 127 beats per minute	170
55	83 - 123 beats per minute	165
60	80 - 120 beats per minute	160
65	78 - 116 beats per minute	155
70	75 - 113 beats per minute	150
75	73 - 110 beats per minute	145
80	70 - 105 beats per minute	140
85	68 - 100 beats per minute	135
90	65 - 98 beats per minute	130

Your maximum heart rate is about 220 minus your age. The above numbers are averages and should be used as general guidelines.

IMPORTANT, PLEASE NOTE FOLLOWING:

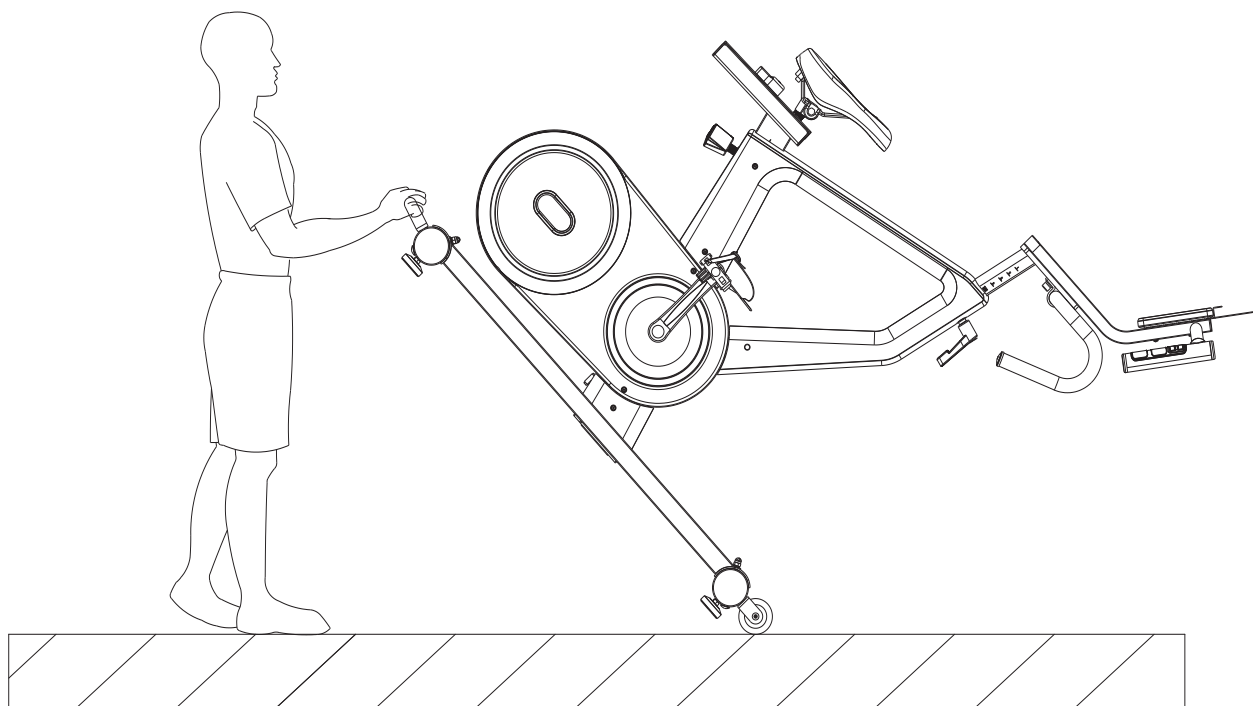
Some antihypertensive drug lower your maximum heart rate and so the target heart rate.
In this case you should contact your doctor before you start with exercise.

MAINTENANCE AND CARE

Final inspection

1. Do not use until the machine has been fully assembled and inspected for correct performance in accordance with the Owner's Manual.
2. Inspect your machine to ensure that all hardware is tight and components are properly assembled.

Moving the Machine



NOTE: The machine may be moved by one or more persons depending on their physical abilities and capacities. Make sure that you and others are all physically fit and able to move the machine safely.

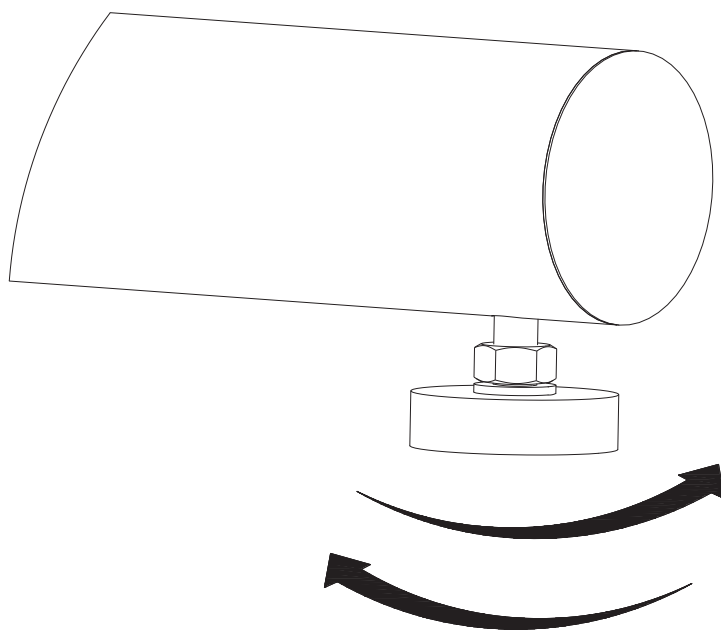
1. Remove the power cord.
2. Use the Transport Handle to carefully lift the machine onto the transport rollers.
3. Push the machine into position.
4. Carefully lower the machine into position.

MAINTENANCE AND CARE

Leveling the Machine

The machine needs to be leveled if your workout area is uneven or if the Rail Assembly is slightly off the floor. To adjust:

1. Place the machine in your workout area.
2. Safely stand on the back of the Rail Assembly for approximately 20 seconds.
3. Step off the machine.
4. Loosen the locking nuts and adjust the levelers until they all contact the floor.



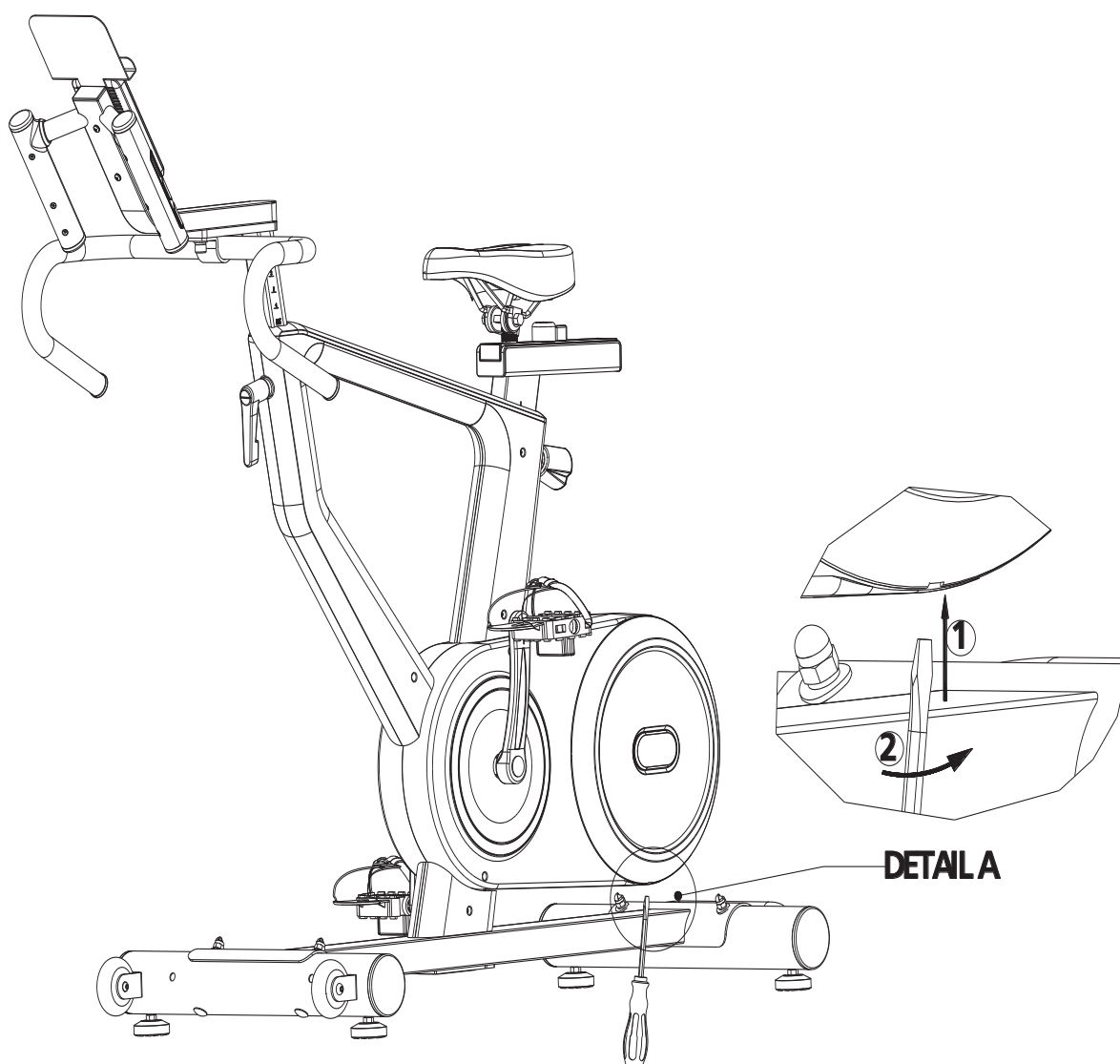
5. Adjust until the machine is level. Tighten the locking nuts.

NOTE: Do not adjust the levelers to such a height that they detach or unscrew from the machine. Injury to you or damage to the machine can occur. Make sure the machine is level and stable before you exercise

MAINTENANCE AND CARE

Open the Chain Cover

1. First get ready for a slotted screw driver and a cross screw driver.
2. Second find the hole on the bottom of the chain cover. And then Insert the slotted screwdriver into the hole.
3. Please hold the handlebar of the slotted screw driver and meanwhile pull the plate open slightly.
4. At last remove all of the screws by cross screwdriver.



DESCRIPTION OF ERROR CODE

Error code	Possible causes	Check	Solution
E1	The motor is not working properly	The motor wiring plug is correctly inserted into the terminal or not	Connect the plug or replace the motor
	Cable failure inside the machine	Examine the cable for defects	Replace the cable
	The display has no corresponding control signal output to the motor		Change the electronic display
E2	After starting the test in the mode of body fat test, the heart rate detector is not held by hand as soon as possible		Please hold the heart rate detector by hand within 3 seconds after the test is started
	The display cannot display the heart rate value	Whether there is a heart rate value display in other modes	If there is still no heart rate value display in other modes, replace the display; if there is still no value displayed, replace the heart rate connecting cable

NOTE:

1. This display needs to be equipped with a 9V/1A power adapter. When the display displays abnormally, please pull out the power plug and plug it again.

2. Without any operation, the product will enter standby mode after five minutes.

In case of malfunction, please remove the batteries and the power supply for a few seconds. If the error still occurs, please contact our service department.

If you have any questions about your fitness equipment, our employees in the service department will be happy to help you.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team