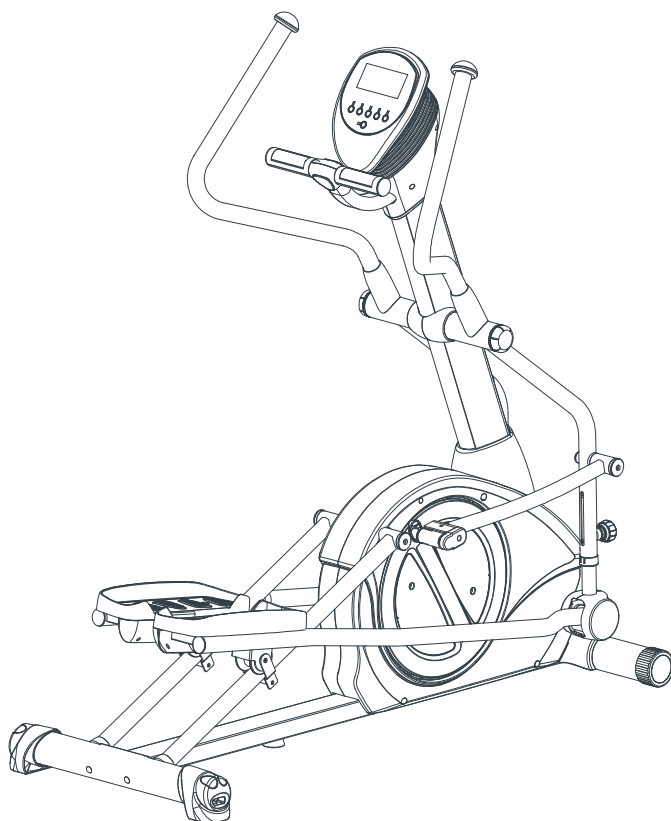


ERGO STEPPER



BEDIENUNGSHANDBUCH

ST5



Version B-BP

CE

INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE	8
ZUSAMMENBAU	12
COMPUTERFUNKTIONEN	20
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	47
TRAININGSHINWEISE	49
PULSMESSTABELLE	50
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	51
STÖRUNGSSUCHE	52
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	53
GARANTIEBEDINGUNGEN	54

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	56
EXPLODED DIAGRAM	57
PARTLIST	59
ASSEMBLY INSTRUCTION	63
COMPUTER INSTRUCTION	71
ERROR CODES	96
EXERCISE INSTRUCTIONS	98
WARRANTY DEVICE	100

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

Wichtig !

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

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

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

Unsere Serviceadresse: <http://www.asviva.de/kontakt>

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

1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?

Teilen Sie uns bitte anhand der Teileliste die genaue Teilenummer mit.

2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?

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



D- 41542 Dormagen

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

Internetadresse : www.asviva.de

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

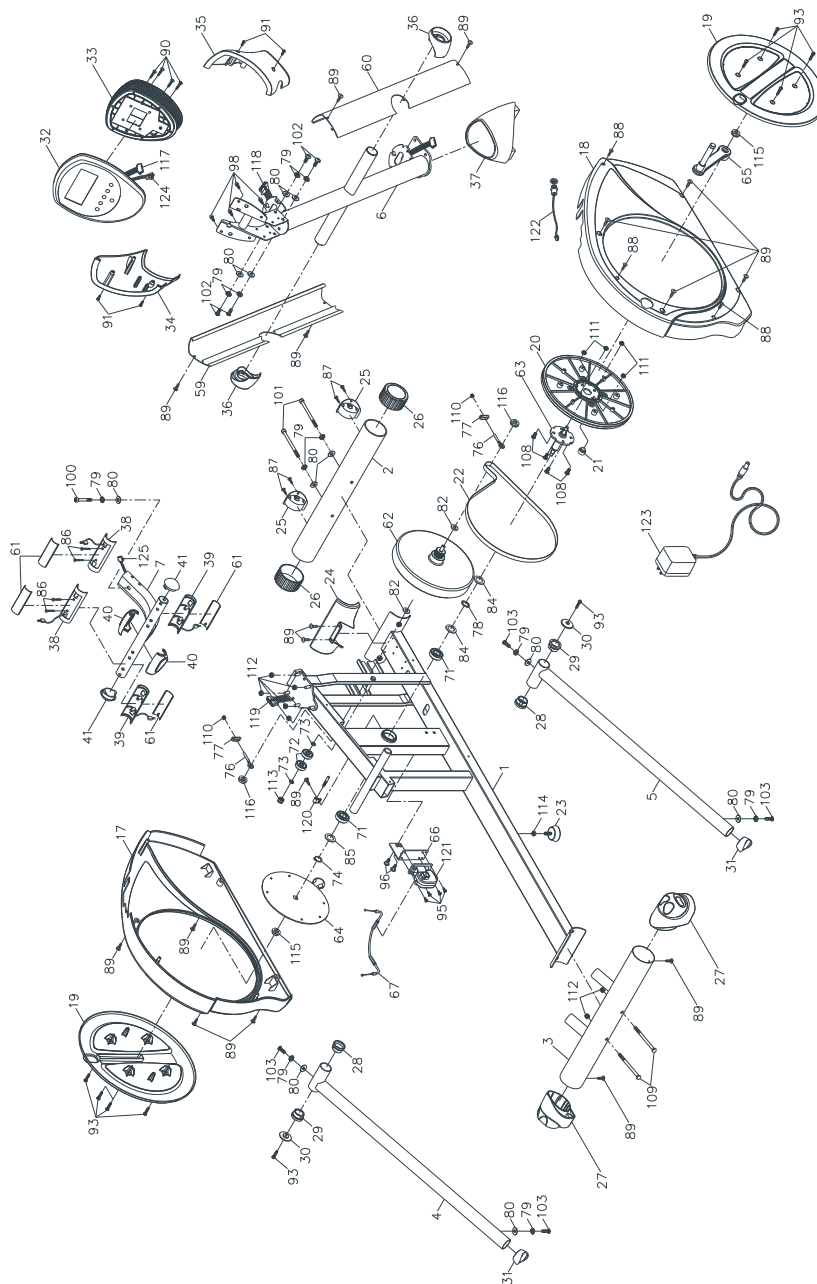
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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

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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigelegten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen o. ä. schützen wollen, 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 abnormale 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 **135 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG





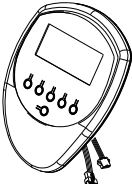
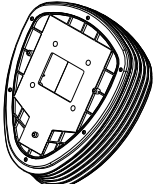
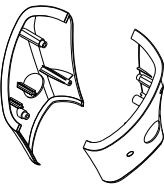
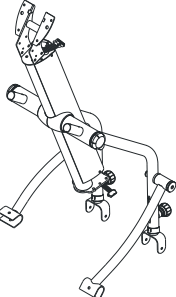
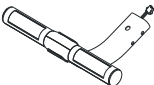
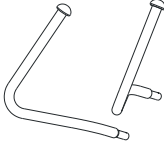
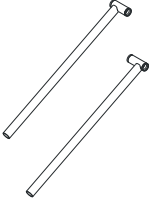
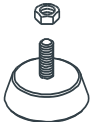
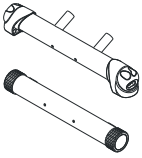
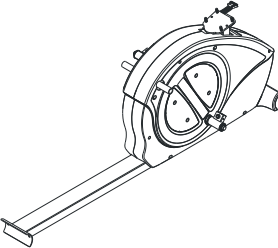
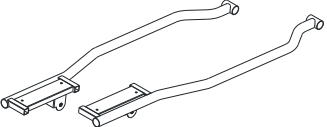
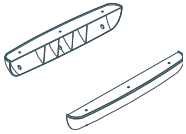
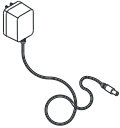
TEILELISTE

NO.	Part Name	Q'ty	NO.	Part Name	Q'ty
1	Main Frame	1	39	Hand Pulse Bottom Cover	2
2	Front Stabilizer	1	40	Handlebar Decoration Cover	2
3	Rear Stabilizer	1	41	Round Plug	2
4	Left Sliding Rail	1	42	Foam Grip for Upper Handlebar	2
5	Right Sliding Rail	1	43	Handheld Plug	2
6	Upright Post	1	44	Handlebar Sleeve	2
7	Fixed Handlebar	1	45	Middle Handlebar Bushing	4
8	Left Upper Handlebar	1	46	Securing Cap (ψ60)	2
9	Right Upper Handlebar	1	47	Round Plug (25.4mm)	2
10	Left Middle Handlebar	1	48	Spring Knob	2
11	Right Middle Handlebar	1	50	Bushing (12×38mm)	4
12	Pivoting Arm	2	51	Round Plug (38.1mm)	2
13	Left Pedal Support Arm	1	52	Square Plug (25.4mm)	4
14	Right Pedal Support Arm	1	53	Non-Slip Pad	6
15	Linkage	2	54	Pedal Upper Case	2
16	Pedal Arm Connector	2	55	Sliding Roller	2
17	Left Chain Cover	1	56	Roller Spacer	2
18	Right Chain Cover	1	57	Bushing (17×33.4mm)	4
19	Crank Cover	2	58	Linkage Plug	2
20	Pulley	1	59	Left Upright Post Cover	1
21	Magnet	1	60	Right Upright Post Cover	1
22	Belt (1168 J6)	1	61	Pulse Sensor Housing w/ Sensor Plate	4
23	Leveler	1	62	Flywheel	1
24	Tube Decoration Cover for Stabilizer	1	63	Axle	1
25	Transportation Wheel	2	64	Left Crank	1
26	EndCap	2	65	Right Crank	1
27	Adjusting Rear Stabilizer EndCap	2	66	Fixed Plate for Motor	1
28	Bushing	4	67	Cable	1
29	Bushing (flat)	4	68	Shaft Sleeve	2
30	Securing Cap (38.1mm)	4	69	Roller Bracket	4
31	Rail Sleeve	2	70	Bearing (6000)	4
32	Console	1	71	Bearing (6004)	2
33	Console Bottom Cover	1	72	Bearing (6300)	2
34	Left Console Sleeve	1	73	Spacer (10×14×2mm)	2
35	Right Console Sleeve	1	74	C-Ring	1
36	Rotator Cuff	2	75	E-Ring	2
37	Upright Sleeve	1	76	Eye Bolt	2
38	Hand Pulse Upper Cover	2	77	Tension Bracket	2

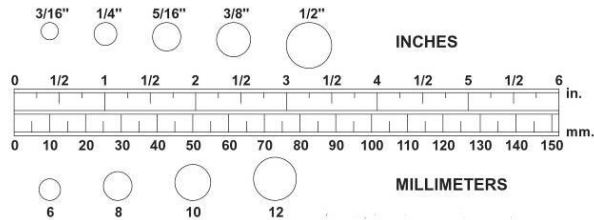
TEILELISTE

NO.	Part Name	Q'ty	NO.	Part Name	Q'ty
78	Wave Washer	1	115	Flange Nut (M10)	2
79	Lock Washer	15	116	Flange Nut - Black Color (M10)	2
80	Washer (8×16×2.0t)	11	117	Upper Connection Wire	1
81	Washer (8×60×2.0t)	2	118	Middle Connection Wire	1
82	Washer (10×23×2.0t)	10	119	Lower Connection Wire	1
83	Washer (17×33.4×0.5t)	4	120	Sensor Wire & Stand	1
84	Washer (21×30×0.5t)	2	121	Motor	1
85	Washer (21×30×1.0t)	1	122	Adaptor Connection Wire	1
86	Screw (M3×25mm)	4	123	Adaptor	1
87	Screw (M4×16mm)	4	124	Upper Pulse Sensor Wire	1
88	Screw (M4×16mm)	7	125	Lower Pulse Sensor Wire	1
89	Bolt (M5×18mm)	17	126	Middle Handlebar Connection Plug	2
90	Bolt (M5×p0.8×25mm)	4	127	Pivoting Arm Connection Plug	2
91	Bolt (M5×p0.8×15mm)	4	128	Left Handrail Base Cover	2
92	Bolt (M5×p0.8×25mm)	2	129	Right Handrail Base Cover	2
93	Bolt (M6×p1.0×25mm)	12	130	Pedal Bottom Case	2
94	Bolt (M8×p1.25×16mm)	4	131	Screw (M4×10mm)	6
95	Bolt (M5×p0.8×12mm)	4			
96	Bolt (M8×p1.25×15mm)	2			
97	Bolt (M5×p0.8×15mm)	2			
98	Bolt (M6×p1.0×15mm)	4			
99	Bolt (M6×p1.0×35mm)	4			
100	Bolt (M8×p1.25×45mm)	1			
101	Bolt (M8×p1.25×90mm)	2			
102	Bolt (M8×p1.25×16mm)	4			
103	Bolt (M8×p1.25×20mm)	4			
104	Bolt (M8×p1.25×50mm)	2			
105	Bolt (M8×p1.25×65mm)	2			
106	Bolt (M8×p1.25×90mm)	2			
107	Bolt (M10×p1.5×85mm)	2			
108	Bolt (M8×p1.25×16mm)	4			
109	Carriage Bolt (M8×p1.25×90mm)	2			
110	Nylon Nut (M6×p1.0)	6			
111	Thin Nylon Nut (M8×p1.25)	4			
112	Nylon Nut (M8×p1.25)	13			
113	Nylon Nut (M10×p1.5)	3			
114	Nut (M8×p1.25)	1			

TEILELISTE

Console Upper Cover	Console Bottom Cover	Console Sleeve	Upright Post Assembly
			
Fixed Handlebar	Upper Handlebar	Pedal	Sliding Rail
			
Upright & Handlebar Sleeve	Nut & Leveler	Front & Rear Stabilizer	Main Frame Assembly
			
Linkage Plug	Rail Sleeve	Securing Cap	Pedal Support Arm
			
Handrail Base Cover	Pedal Bottom Case	Adaptor	
			

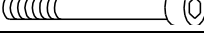
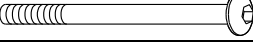
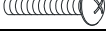
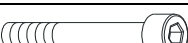
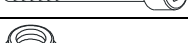
TEILELISTE



Zusammenbau Schritt **1, 2, 3, 7, 8**: Verwenden Sie **HARDWARE KIT A**
 Zusammenbau Schritt **Step 9, 10, 11**: Verwenden Sie **HARDWARE KIT B**

Note:

- Vergewissern Sie sich das alle Teile enthalten sind.
- Bitte beachten Sie, dass einige Teile vormontiert sind.

HARDWARE KIT A	Part No. and Description	Q'TY
	79 Lock Washer (M8)	6 pcs
	80 Washer (8x16x2.0t)	2 pcs
	93 Bolt (M6xp1.0x25mm)	2 pcs
	94 Bolt (M8xp1.25x16mm)	4 pcs
	101 Bolt (M8xp1.25x90mm)	2 pcs
	106 Bolt (M8xp1.25x90mm)	2 pcs
	109 Carriage Bolt (M8xp1.25x90mm)	2 pcs
HARDWARE KIT A	Part No. and Description	Q'TY
	112 Nylon Nut (M8xp1.25)	4 pcs
	131 Self-Tapping Screw, Flat Head (M4x10mm)	6 pcs
HARDWARE KIT B	Part No. and Description	Q'TY
	79 Lock Washer (M8)	1 pcs
	80 Washer (8x16x2.0t)	1 pcs
	88 Self-Tapping Screw, Flat Head (M4x16mm)	4 pcs
	90 Bolt (M5xp0.8x25mm)	4 pcs
	91 Bolt (M5xp0.8x15mm)	4 pcs
	98 Bolt (M6xp1.0x15mm)	4 pcs
	99 Bolt (M6xp1.0x35mm)	4 pcs
	100 Bolt (M8xp1.25x45mm)	1 pcs
	110 Nylon Nut (M6xp1.0)	4 pcs

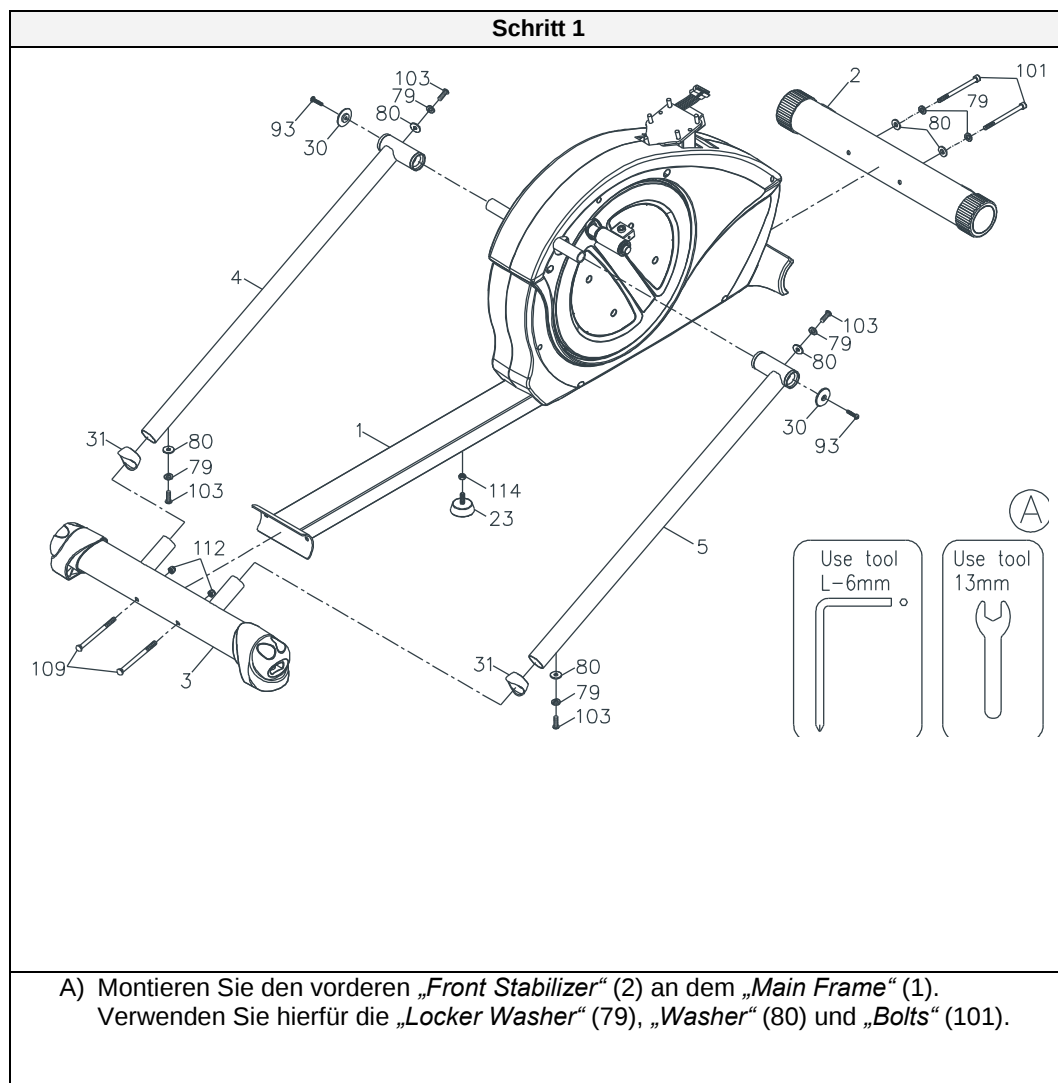
ZUSAMMENBAU

WARNUNG!

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

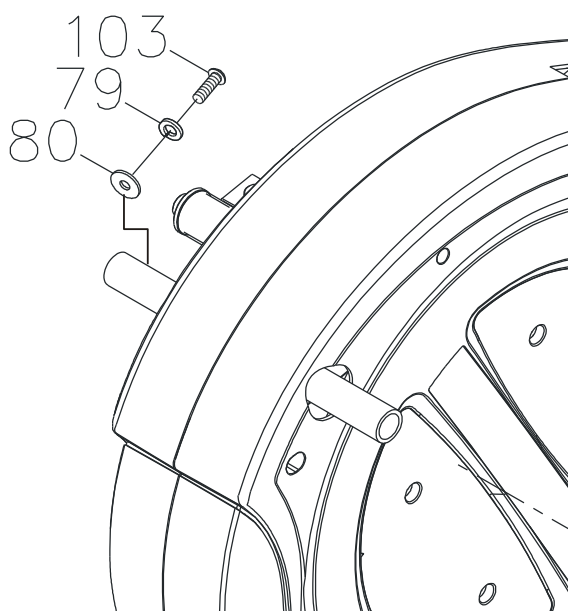
BEACHTEN SIE:

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



ZUSAMMENBAU

Schritt 2



- A) Demontieren Sie die „Locker Washer“ (79), „Washer“ (80) und die „Bolts“ (103) von dem „Main Frame“ (1).
- B) Montieren Sie die linke „Sliding Rail“ (4) mit diesen Schrauben am „Main Frame“ (1).
- C) Stecken Sie die „Securing Cap“ (30) darauf und fixieren Sie diese mit der „Bolt“ (93).
- D) Wiederholen Sie den Vorgang auf der rechten Seite.

ZUSAMMENBAU

Schritt 3

Abbildung 1

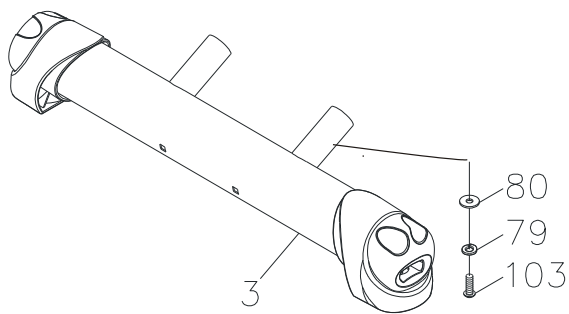
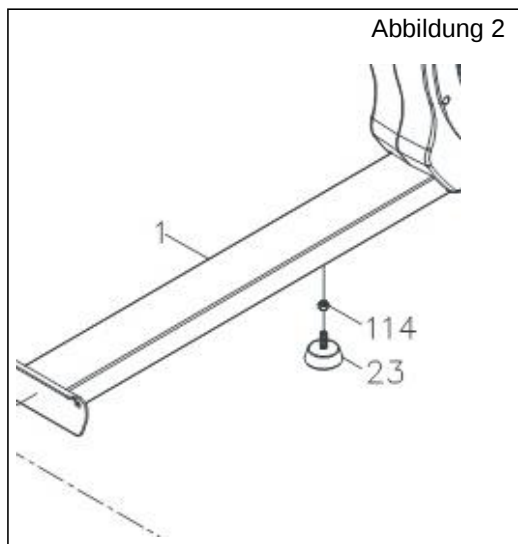


Abbildung 2



- A) Montieren Sie die „Rail Sleeve“ (31) an dem „Rear Stabilizer“ (3). Bitte beachten Sie, dass diese vormontiert sind und Sie diese vorerst lösen müssen (Abbildung 1)
- B) Montieren Sie den „Rear Stabilizer“ (3) an dem „Main Frame“ (1). Verbinden Sie den „Rear Stabilizer“ (3) mit den „Left“ und „Right Sliding Rail“ (4,5). Sichern Sie dies mit je einer „Locker Washer“ (79), „Washer“ (80), den „Bolts“ (103,109) und den „Nylon Nuts“ (112) (Abbildung 1).
- C) Ziehen Sie nun die Schrauben aus Schritt 2B fest.
- D) Stecken Sie den „Leveler“ (23) mit der „Nut“ (114) in die untere Mitte des „Main Frame“ (1). Dieser dient zur Stabilisation des Gerätes (Abbildung 2).

ZUSAMMENBAU

Schritt 4

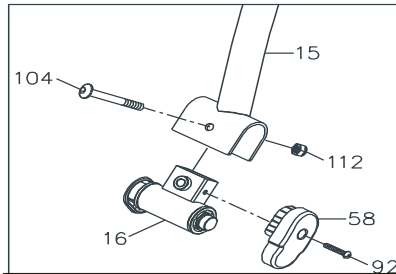
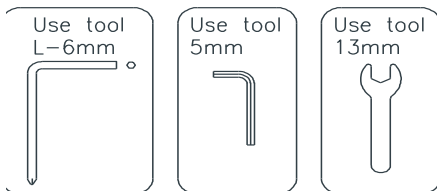
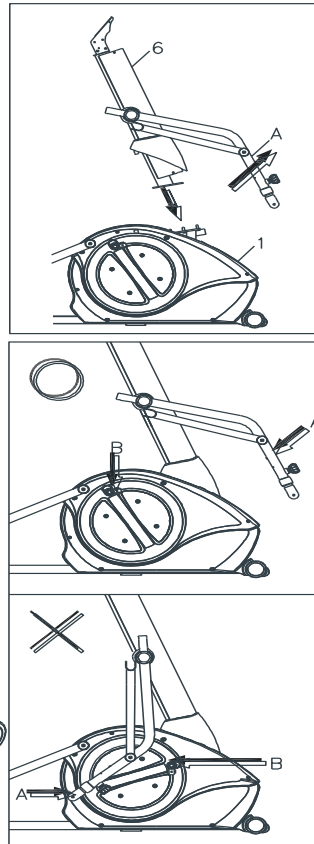
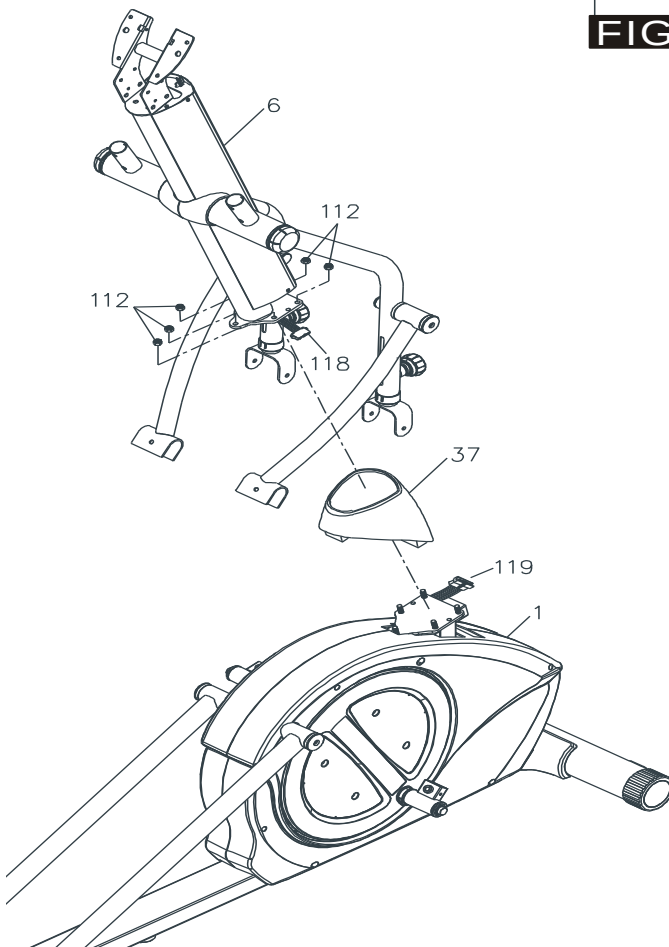


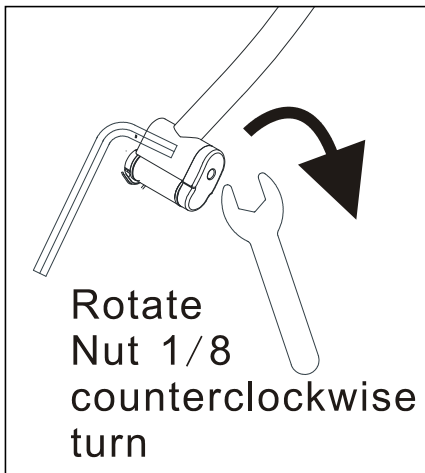
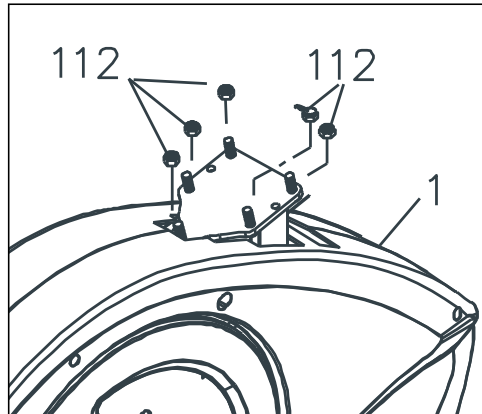
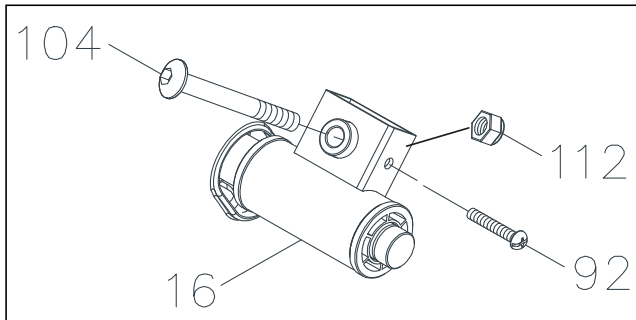
FIG. 1



- A) Stecken Sie den „Upright Sleeve“ (37) in die „Upright Post“ (6).
- B) Demontieren Sie die 5 vormontierten Muttern.
- C) Befestigen Sie die „Upright Post“ (6) an dem „Main Frame“ (1). Vergewissern Sie sich, dass die „Middle Handlebar“ (A) im 45° Winkel steht. Sichern Sie dies mit den 5 „Nylon Nuts“ (112). Ziehen Sie diese noch nicht ganz an.
- D) Verbinden Sie das „Middle Connection Wire“ (118) mit dem „Lower Connection Wire“ (119). Bitte achten Sie darauf, dass dieses nicht kaputt geht.

ZUSAMMENBAU

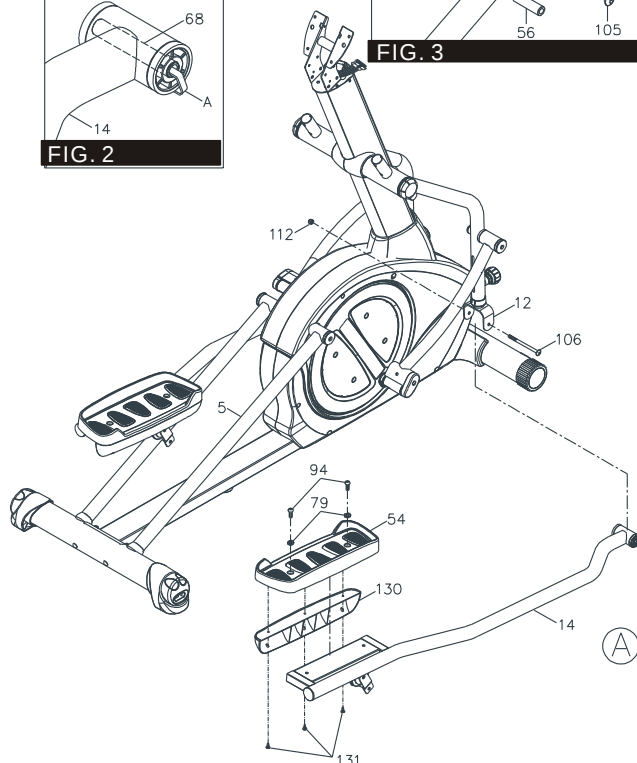
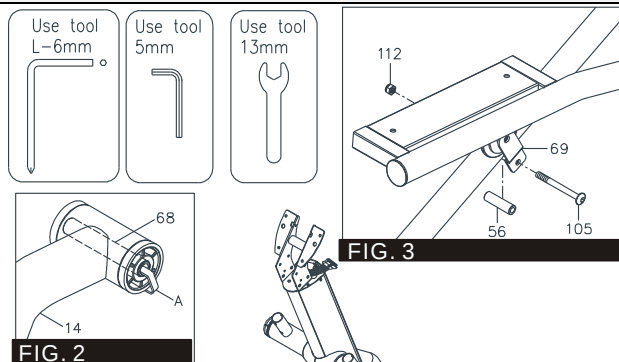
Schritt 5



- A) Demontieren Sie die „Bolts“ (104,92) und die „Nylon Nuts“ (112) von dem „Pedal Arm Connector“ (16), siehe Abbildung 1.
- B) Verbinden Sie die „Right Linkage“ (15) mit dem „Pedal Arm Connector“ (16), siehe Figur 1 in Schritt 4. Sichern Sie dies mit den „Bolts“ (104,92) und den „Nylon Nuts“ (112).
- C) Stecken Sie den „Right Linkage Plug“ (58) auf den „Right Pedal Arm Connector“ und festigen Sie dies mit der „Bolt“ (92).
- D) Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.
- E) Ziehen Sie nun die 5 Muttern aus Schritt 4 fest.
- F) Schieben Sie nun die „Upright Sleeve“ (37) bis zum „Main Frame“ (1) herunter.

ZUSAMMENBAU

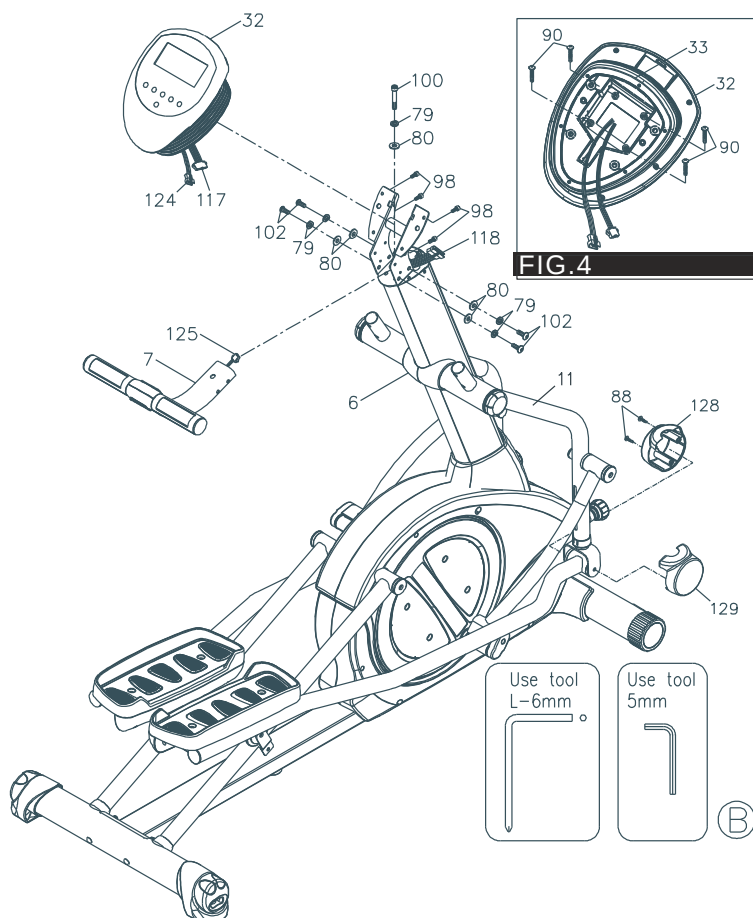
Schritt 6



- Entfernen Sie das Band (A), welches sich auf der rechten Seite des „Right Pedal Support Arm“ (14) befindet (Vergl. Fig. 2). Beachten Sie, dass die „Shaft Sleeve“ (68), welche sich dort drin befindet nicht herunterfällt.
- Montieren Sie den „Right Pedal Support Arm Assembly“ (14) mit Hilfe der „Bolts“ (106) und den Muttern (106) an dem „Right Pivoting Arm“ (12). Beachten Sie, dass die „Bolts“ (106) in die „Shaft Sleeve“ (68) kommt.
- Demontieren Sie die „Roller Spacer“ (56), die „Bolt“ (105) und die „Nylon Nut“ (112) von dem rechten „Roller Bracket“ (69) (Vergl. Fig. 3).
- Platzieren Sie den „Roller“ unter dem „Right Pedal Support Arm“ (14) und über die „right Sliding Rail“ (5).
- Montieren Sie den „Roller Spacer“ (56) unter den „Right Sliding Rail“ (5). Befestigen Sie dies mit der „Bolt“ (105), dem „Roller Spacer“ (56) und der „Nylon Nuts“ (112).
- Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.
- Montieren Sie die „Pedal Bottom Case“ (130) auf dem „Right Pedal“ (54) mit Hilfe der 3 „Screws“ (131).
- Montieren Sie die „Right Pedal“ (54) auf der oberen Pedalplatte des „Right Pedal Support Arm“ (14) mit den „Locker Washer“ (79) und den „Bolts“ (94).
- Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.

ZUSAMMENBAU

Schritt 7

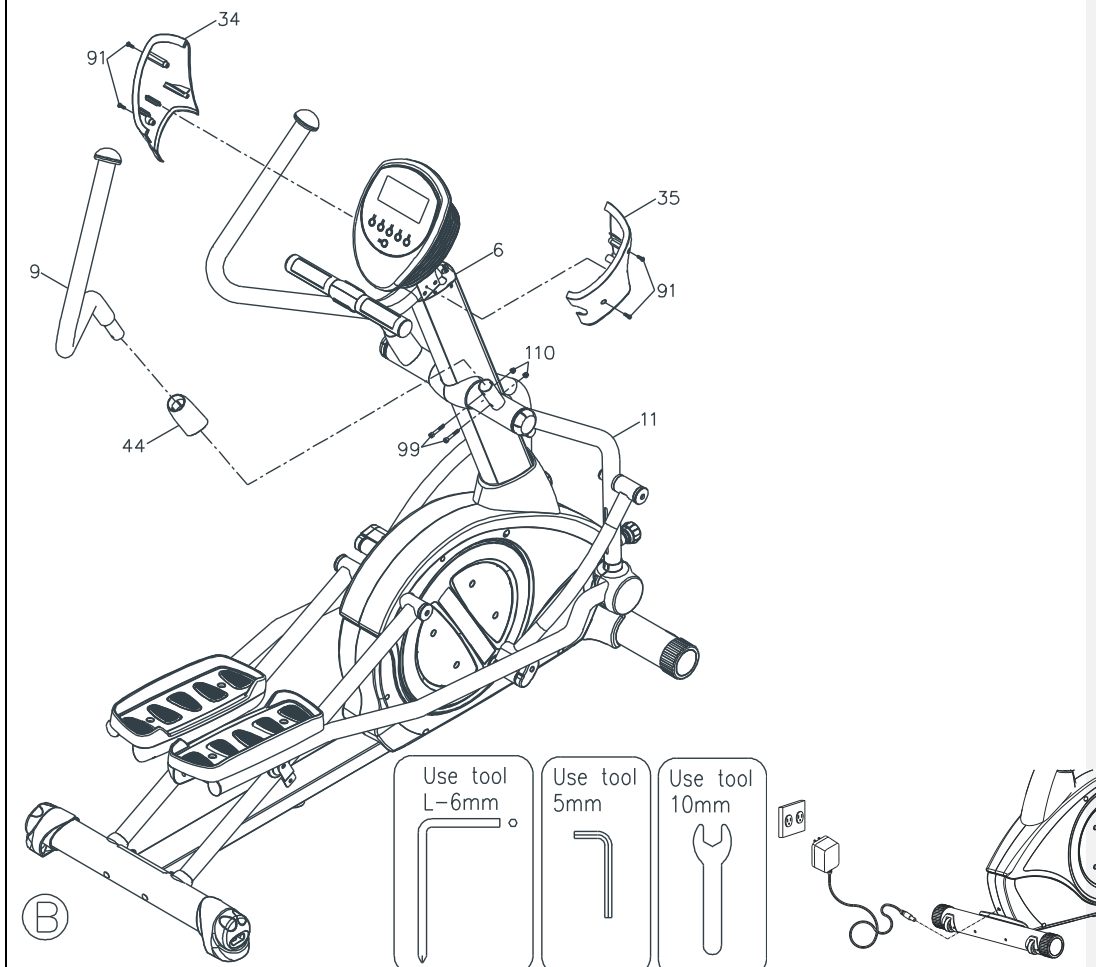


- A) Stecken Sie die linke „Handrail Base Cover“ (128) von der inneren Seite und die rechte „Handrail Base Cover“ (129) von der äußeren Seite auf die „Right Middle Handlebar“ (11). Sichern Sie dies mit 2 selbstsichernden „Screws“ (88).
- B) Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.
- C) Demontieren Sie die „Bolts“ (102) und die „Locker Washer“ (79) und „Washer“ (80) von der „Fixed Handlebar“ (7).
- D) Positionieren Sie die „Fixed Handlebar“ (7) an der „Upright Post assembly“ (6) und befestigen Sie dieses mit den „Bolts“ (102,100) und die die „Locker Washer“ (79) und „Washer“ (80). HINWEIS: Die Schrauben befinden sich in KIT B.
- E) Stecken Sie die „Console Bottom Cover“ (33) auf die „Console“ (32) und fixieren Sie dies mit 4 „Bolts“ (90)
- F) Montieren Sie die „Console Assembly“ (32,33) auf die Metall Platte der „Upright Post Assembly“ (6) mit 4 „Bolts“ (98).
- G) Verbinden Sie das „Front connection Wire“ (117) mit den „Middle Connection Wire“ (118).
- H) Verbinden Sie das „Front Pulse Sensor Wire“ (124) mit dem „Rear Pulse Sensor Wire“ (125).

Hinweis: Achten Sie auf Kabelbruch.

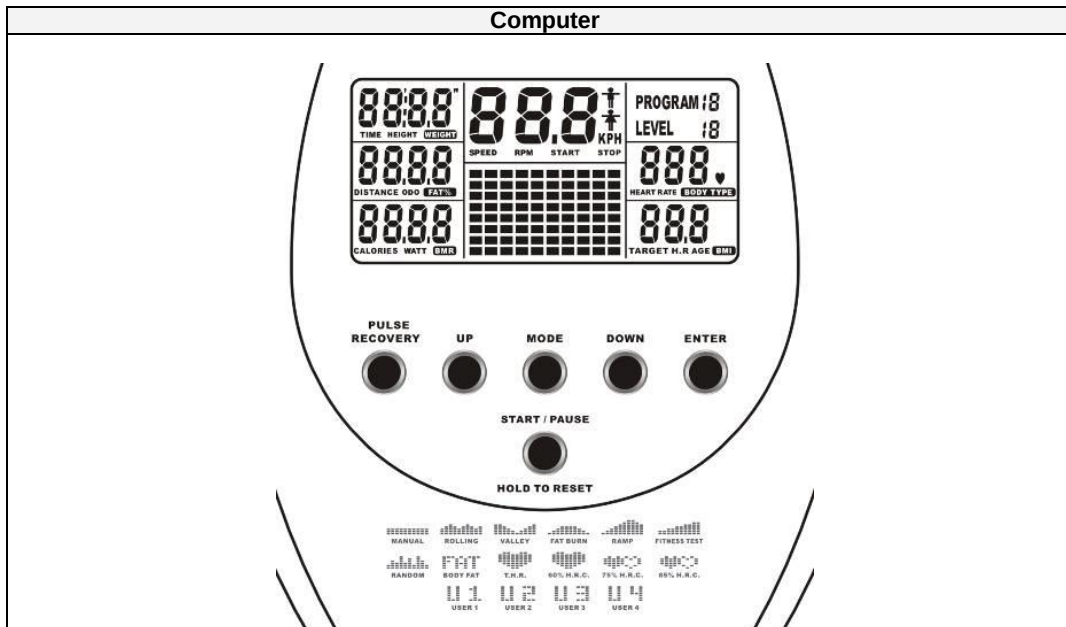
ZUSAMMENBAU

Schritt 8



- A) Montieren Sie die „Right Console Sleeve“ (35) und die „Left Console Sleeve“ (34) mit Hilfe der „Bolts“ (91) an der „Upright Post Assembly“ (6).
- B) Stecken Sie die „Right Handlebar Sleeve“ (44) auf die „Right Upper Handlebar“ (9).
- C) Stecken Sie die „Right Upper Handlebar“ (9) auf die „Right Middle Handlebar“ (11) und fixieren Sie dies mit den „Bolts“ (99) und den „Nylon Nuts“ (110).
- D) Schieben Sie die „Right Handlebar Sleeve“ (44) auf die „Right Middle Handlebar“ herunter.
- E) Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite.
- F) Stecken Sie das Netzteil in den Adapter des „Main Frame“ (1).
- G) Stecken Sie das Netzteil in eine Steckdose.

COMPUTERFUNKTIONEN



Power ON

- Versichern Sie sich, dass das Netzteil angeschlossen ist.
- Beginnen Sie mit dem Training oder drücken Sie einen beliebigen Knopf um den Computer zu starten. Sobald ein „Beep“ Ton erklang ist der Computer bereit.

Power Off

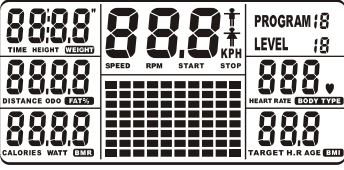
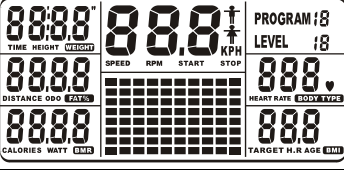
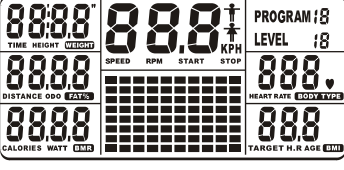
Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten aus.

Program List



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

COMPUTERFUNKTIONEN

START / PAUSE  HOLD TO RESET	a. Drücken Sie START/PAUSE um mit dem Training zu beginnen. b. Drücken Sie erneut START/PAUSE um das Programm während des Trainings zu stoppen. Die Displayanzeige stoppt. c. Drücken Sie erneut START/PAUSE um das Training fortzuführen. d. HOLD TO RESET Funktion: Drücken Sie START/PAUSE, die Daten reseten sich auf 0 und der Computer startet neu.
ENTER 	Drücken Sie ENTER um eine Programm auszuwählen (PROGRAM, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER, TARGET H.R. und TORQUE/RESISTANCE LEVEL) 
UP 	Drücken Sie UP um den Widerstand zu erhöhen (PROGRAM, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER, TARGET H.R. und TORQUE/RESISTANCE LEVEL) 
DOWN 	Drücken Sie DOWN um den Widerstand zu verringern (PROGRAM, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER, TARGET H.R. und TORQUE/RESISTANCE LEVEL) 

COMPUTERFUNKTIONEN

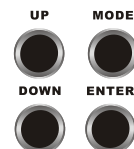
Während des Trainings (nach Drücken der **START/PAUSE** Taste), kann der Benutzer **MODE** drücken, um **SPEED, DISTANCE** und **CALORIES**, oder **RPM, ODO (Odometer)** und **WATT** zu wählen.



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

DISTANCE und **ODO (ODOMETER)** Information:

- **DISTANCE:**
 - a. Hier wird die Entfernung von 0 bis 999 km gemessen.
 - b. Nach drücken der **START/PAUSE** Taste, wird die **DISTANCE** gezählt. Drücken Sie noch einmal **START/PAUSE** um alle Funktionen zu pausieren.
 - c. Drücken Sie **START/PAUSE** noch einmal um alle Funktionen weiterlaufen zu lassen, die **DISTANCE** wird automatisch weiter gezählt.
 - d. Wir der Computer 4 Sekunden nicht genutzt, schaltet er sich automatisch aus. Die **DISTANCE** wird anschließend wieder von Null zurückgesetzt.
- **ODO (ODOMETER):** Die Funktionen von **ODO** und **DISTANCE** sind sehr ähnlich. Falls es erforderlich ist, **ODO's** Entfernung zurückzusetzen, drücken Sie **UP, MODE, DOWN** und **ENTER** gleichzeitig, damit der Motor die Angaben automatisch zurücksetzt.

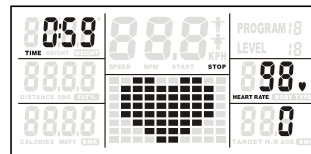


MODE



PULSE RECOVERY misst, wie schnell Sie zurück in eine Ruhe Phase nach dem Training gelangen. Sie könnten mit dieser Taste Verbesserung messen, um Sie sich in Form zu halten.

- a. Der Computer wird 60 Sekunden lang Ihre Herzfrequenz messen, um anschließend einen Wert von F1.0 bis F6.0 anzugeben. F1.0 ist am besten; F6.0 ist am schlechtesten (Zur Referenz).

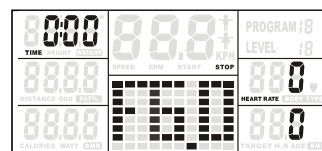


- b. Die Anzeige soll nur als Vergleich zwischen den Trainingseinheiten dienen. Es wird empfohlen diese Funktion direkt nach den Übungen zu verwenden. Starten Sie die Funktion nach dem Training.

- c. Ihr Puls wird wenige Sekunden nach dem "♥" Symbol angezeigt.

NOTE:

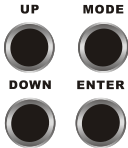
Wenn Sie die **Pulssensoren** nicht mit beiden Händen berühren, wird der Computer einen Wert von Null anzeigen und "F6.0" nachdem die Sensoren runtergezählt haben, was bedeutet, dass die Sensoren keinen Puls empfangen können. You. Drücken Sie eine beliebige Taste um den "Beep" Ton zu stoppen, dann drücken Sie die **PULSE RECOVERY** Taste erneut und versichern Sie sich, dass Sie die **Pulssensoren** mit beiden Händen berühren.



PULSE RECOVERY



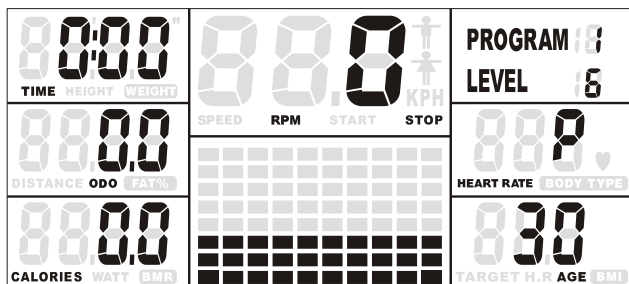
COMPUTERFUNKTIONEN

	PROGRAM: - Der Computer beinhaltet <u>16 vorprogrammierte Programme.</u> - Das Display zeigt Programme zur Auswahl von P1 ~ P16 - Zeigt das ausgewählte Programm während des Trainings. LEVEL: - Zeigt den Drehmoment/ das Widerstandsniveau des aktuellen Programms von <u>1 bis 16 an.</u>
	TIME: - Count Up: Wenn keine Ziel Zeit ausgewählt wurde, zählt diese Funktion von 0 bis 99:59 Minuten aufwärts. - Count Down: Wenn die Ziel Zeit ausgewählt wurde, zählt das Programm von der gegebenen Zeit abwärts bis 0 runter. HEIGHT: - Anzeigebereich: <u>110 ~ 250cm; 0.5 cm increment 3'08" ~ 8' 00"; 1 inch increment; Das Produkt ist nicht für Kinder empfohlen.</u> WEIGHT: - Anzeigebereich: <u>10 ~ 200KG; 0.2 KG increment / 23 ~ 440 LBS; 0.5 LBS increment Das Produkt ist nicht für Kinder empfohlen.</u>
	DISTANCE: - Count Up: Wenn keine Ziel Entfernung gewählt wurde, zählt das Programm von <u>0:00 bis 999 km aufwärts.</u> - Count Down: Wenn die Ziel Entfernung gewählt wurde, zählt das Programm von dem gegebenen Entfernungsziel abwärts auf 0. - Während des Trainings (nach drücken der START/PAUSE Taste), kann der Benutzer die MODE Taste nutzen um zwischen DISTANCE und ODO (Odometer) zu wählen.
	ODO: - Die Funktion von ODO und DISTANCE sind sehr ähnlich. Unterschied von RESET INFO. Zu DISTANCE INFO. RESET INFO. of DISTANCE: Nach 4 Sekunden ohne Nutzung, schaltet der Computer automatisch ab. Die DISTANCE wird neu gestartet, sobald Sie eine beliebige Taste drücken oder wieder beginnen zu trainieren. RESET INFO. of ODO: Um die ODO Entfernungsanzeige zurückzusetzen, drücken Sie bitte UP, MODE, DOWN und ENTER gleichzeitig. FAT%: - Während des BODY FAT TEST, zeigt das Programm den Körperfett Anteil im BODY FAT PROGRAM (P8) an. - Der Körperfettanteil entspricht dem prozentualen Anteil des Fettes in Ihrem Körper. 

COMPUTERFUNKTIONEN

	CALORIES: - Count Up: Wenn keine Ziel Kalorienanzahl gewählt wurde, zählt das Programm die Kalorien, die Sie während des Trainings verbrennen. - Count Down: Wenn eine Ziel Kalorienanzahl gewählt wurde, zählt das Programm von dem angegebenen Ziel an abwärts auf 0. BMR: - Während des BODY FAT TESTS, wird das Ergebnis mit dem Wert BMR im BODY FAT PROGRAM (P8) angezeigt. BMR (BASAL METABOLIC RATE) gibt an, wie viele Kalorien der Körper im Ruhestand verbrennt, während er die Körperfunktionen aufrechterhält. WATT: - Zeigt den aktuellen Wert des Watts an.
	TARGET H.R.: - Anzeigebereich: <u>60 ~ 220 BPM (beats per Minute)</u> AGE: - Anzeigebereich: <u>10 ~ 99 years old</u> <u>Hinweis: Obwohl dieses Gerät einen Einstieg ab 10 Jahren erlaubt, wird dies nicht für Kinder empfohlen.</u> BMI: - Während des BODY FAT TESTS wird das Ergebnis mit dem Wert BMI im BODY FAT PROGRAM (P8) angezeigt. BMI (BODY MASS INDEX) gibt an, wie viele Kalorien der Körper im Ruhestand verbrennt, während er die Körperfunktionen aufrechterhält.
	HEART RATE: - Halten Sie mit beiden Händen die Pulse Sensoren fest. Ihr Puls wird einige Sekunden nach dem "♥" Symbol angezeigt. - Wenn Sie die Puls Sensoren nicht mit beiden Händen umfassen, wird der Computer diese Funktion nach wenigen Sekunden ausschalten. Um die Messung des Pulses wieder einzuschalten, halten Sie mit beiden Händen die Pulssensoren fest. BODY TYPE: - Während des BODY FAT TESTS, zeigt das Programm den Körperfett Anteil im BODY FAT PROGRAM (P8) an.

COMPUTERFUNKTIONEN



1 Vorherige Information: Drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie an zu trainieren um den Computer zu starten.

- Stellen Sie sicher, dass das Netzkabel richtig eingesteckt ist.
- Der Computer schaltet nach 4 Sekunden, ohne Nutzung, automatisch ab.
- Sobald der Computer aufleuchtet und einen "Beep" Ton ertönt, ist er eingeschaltet.

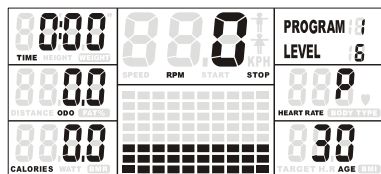
2 Vorherige Information: „HOLD TO RESET“ Taste, ein leichter Weg, die Daten zurückzusetzen

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Drücken Sie die **START/PAUSE** einige Sekunden lang, damit alle Daten auf die Grundeinstellung zurückgesetzt werden und der Computer kehrt in den **POWER ON** Status zurück.



POWER ON status

3 Das manuelle Programm bedienen (P1)

A. ENTER MANUAL PROGRAM (P1)

ENTER Taste:

Wenn die Stromzufuhr eingeschaltet ist, wird automatisch das manuelle Programm ausgewählt.

Drücken Sie die **ENTER** Taste um das **manuelle Programm** zu bestätigen.

oder

a. **START/PAUSE** Taste:

Wenn Sie eines der anderen Programme gewählt haben (P2–P16), drücken Sie die **START/PAUSE** Taste um das laufende Programm anzuhalten

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

Drücken Sie die **UP** oder **DOWN** Taste um das **MANUAL PROGRAM (P1)** auszuwählen.

c. **ENTER** Taste:

Drücken Sie die **ENTER** Taste um das **MANUAL PROGRAM (P1)** zu bestätigen und zu starten.

COMPUTERFUNKTIONEN

B. DIE ZEIT ODER ENTFERNUNG WÄHLEN

Um zu vermeiden, dass TIME und DISTANCE in dem gleichen Programm den Benutzer verwirrt, kann dieser entscheiden, welche Angabe er als Priorität auswählt. Der Benutzer kann nur eines der Angaben auswählen, welches er zu diesem Zeitpunkt ansehen kann.

Wenn Sie die TIME Anzeige wählen möchten:

UP oder DOWN Taste:



- Nachdem Sie **ENTER** zum starten des **MANUAL PROGRAM (P1)** gedrückt haben, erscheint der **TIME** Modus mit einer "0:00" Anzeige.
- Nutzen Sie die **UP** or **DOWN** Tasten um die **Zeit einzustellen** (1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT)

HINWEIS für die TIME Funktion:

- Count Up: Wenn keine Zeitangabe gewählt wurde, zählt das Programm aufwärts von 0:00 bis 99:59 Minuten
- Count Down: Wenn die Zeitangabe gewählt wurde, zählt das Programm von der angegebenen Zeitangabe an abwärts bis zur 0:00 Minute.

Wenn Sie die DISTANCE Anzeige wählen möchten:

ENTER Taste und dann die UP oder DOWN Taste:



- Nachdem Sie die **ENTER** Taste zum starten des **MANUAL PROGRAM (P1)** gedrückt haben, wird die **TIME** Funktion mit der Anzeige "0:00" erscheinen.
- Drücken Sie erneut **ENTER** damit die **DISTANCE** Funktion mit der Anzeige "0.0" erscheint.
- Nutzen Sie die **UP** und **DOWN** Tasten um eine Entfernung zu wählen (**1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT**)

HINWEIS für die DISTANCE Funktion:

- Count Up: Wenn keine Entfernungsangabe gewählt wurde, zählt das Programm automatisch aufwärts von 0:00 bis 999 km.
- Count Down: Wenn eine Entfernungsangabe gewählt wurde, zählt das Programm von der angegebenen Entfernung an abwärts auf 0:00 km.

COMPUTERFUNKTIONEN

C. GEWÜNSCHTEN KALORIENVERBRAUCH UND ALTER WÄHLEN.

1. ENTER Taste und dann UP oder DOWN Taste:



- Drücken Sie **ENTER** um die **TIME** oder **DISTANCE** Anzeige und „entern“ Sie diese für die Kalorienanzeige.
- Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um die **CALORIES** auszuwählen (**10 TO 9990KCAL**; **10 KCAL INCREMENT**)

HINWEIS für die CALORIES Funktion:

- Count Up: Wenn die Zieleingabe der Kalorien nicht getroffen wurde, zählt das Programm die verbrannten Kalorien während des Trainings mit.
- Count Down: Wenn die Zielvorgabe der Kalorien getroffen wurden, zählt das Programm von der angegebenen Zielvorgabe an abwärts auf 0 runter.

2. ENTER Taste und die UP oder DOWN Taste:



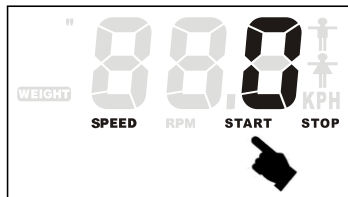
- Drücken Sie **ENTER** um die **CALORIES** zu bestätigen. Um Ihr Alter zu wählen, drücken Sie erneut **ENTER**.
- Nutzen Sie die **UP** und **DOWN** Tasten, um Ihr **ALTER** auszuwählen. (**10 TO 99 YEARS OLD**; **1 YEAR OLD INCREMENT**)

HINWEIS für die AGE Funktion:

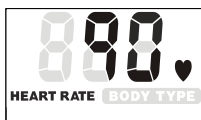
NOTE: Obwohl das Gerät ab einem Alter von 10 Jahren erlaubt ist, ist dies nicht für Kinder geeignet.

D. ÜBUNG STARTEN

START/ PAUSE Taste: Drücken Sie **START/ PAUSE** um eine Übung zu beginnen. Anschließend erscheint „START“ auf dem Bildschirm.



E. PRÜFEN SIE WÄHREND DES TRAININGS IHREN PULS



HINWEIS für die HEART RATE Funktion:

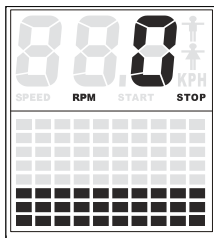
- Umgreifen Sie mit beiden Händen Sie **Pulse Sensoren** welche sich auf dem **Lenker** befinden. Die Pulsangabe erscheint einige Sekunden nach dem „♥“ Symbol.

Sollten Sie Ihre Hände nicht korrekt platzieren und ein paar Sekunden vergehen, ohne einen Impulseingang, wird die Konsole die Impulsschaltung auszuschalten. Das Display wird dann eine Fehlermeldung "P" anzeigen. Legen Sie Ihre Hände wieder korrekt auf die Pulssensoren, dann wird die Pulsanzeige wieder erscheinen



COMPUTERFUNKTIONEN

F. WÄHREND DES TRAININGS LÄSST SICH DER WIDERSTAND JEDERZEIT ÄNDERN



UP oder **DOWN** Taste: Durch drücken der **UP** oder **DOWN** Taste, können Sie während des Trainings jederzeit den Drehmoment/das Widerstandsniveau ändern.

G. WÄHREND DES TRAININGS IMMER DEN WIDERSTAND BEACHTEN, UM IHR KARDIOVASKULÄRES TRAINING ZU STÄRKEN

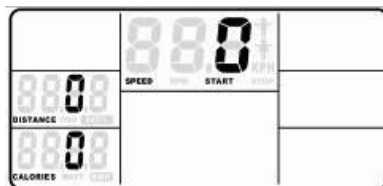
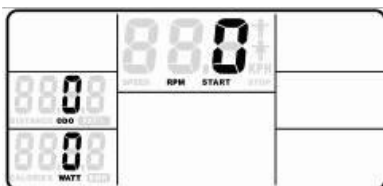


- Zur Verbesserung Ihres Herz-, Kreislaufzustandes sollten Sie Ihre persönlichen Daten eingeben, damit der Computer die empfohlene Herzfrequenz ausrechnet.
- Die **TARGET HEART RATE Kalkulation** basiert auf 85% der maximalen Herzfrequenz eines Menschen. Als Beispiel für einen 30 Jahre alten Nutzer: Die maximale Herzfrequenz sollte 161 betragen. $(220-30) \times 85\%$

- Der Computer wird Ihren Puls mit der **TARGET HEART RATE** vergleichen. Die **HEART RATE** Anzeige blinkt, falls Ihr Puls zu hoch ist, um Sie zu warnen. In diesem Fall sollten Sie langsamer trainieren bis Ihr Puls wieder unter der Höchstgrenze liegt.

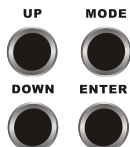
H. WÄHRENS DES TRAININGS SPEED, DISTANCE UND CALORIES ODER RPM, ODO UND WATT PRÜFEN.

Während des Trainings können Sie **SPEED, DISTANCE** und **CALORIES**, oder **RPM, ODO (Odometer)** and **WATT** prüfen indem Sie **MODE** drücken.

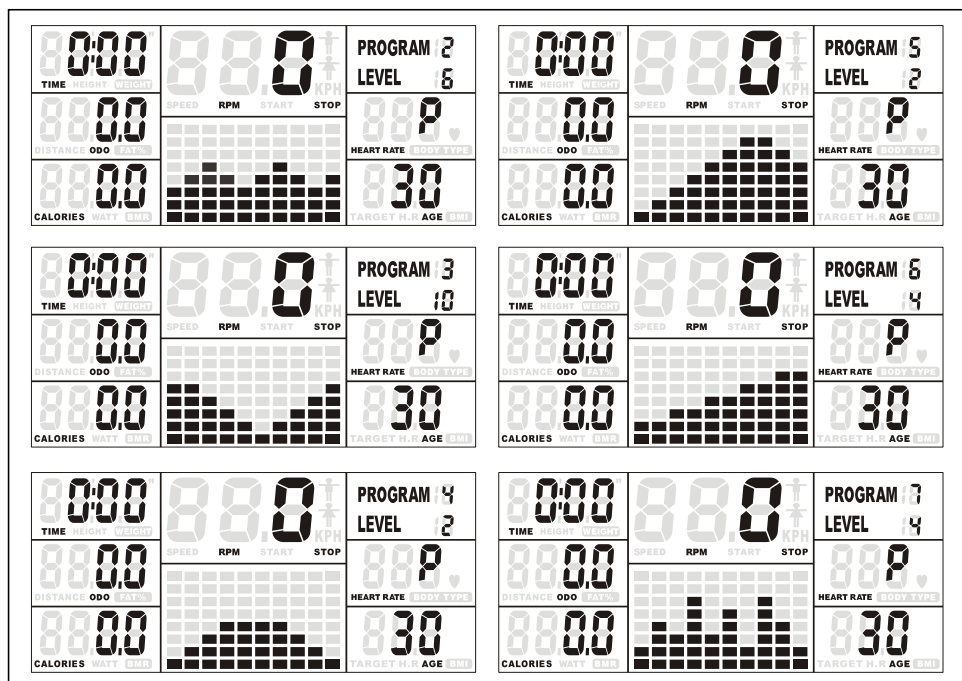


RPM, ODO, WATT will show at the same time **SPEED, DISTANCE, CAL.** will show at the same time

Die **ODO (odometer)** Funktion ist der **DISTANCE** Funktion sehr ähnlich. Wenn Sie die **ODO** Entfernungsanzeige zurücksetzen möchten, drücken Sie **UP, MODE, DOWN** und **ENTER** gleichzeitig.



COMPUTERFUNKTIONEN



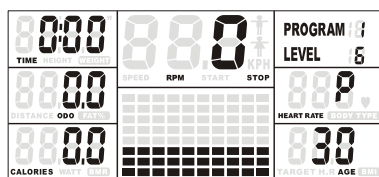
- 1 Vorherige Information:** Drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie mit dem Training an, um den Computer zu starten.
 - a. Stellen Sie sicher, dass das Netzteil korrekt eingesteckt ist.
 - b. Der Computer schaltet nach 4 Sekunden aus, wenn dieser nicht genutzt wird.
 - c. Drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie an zu trainieren, damit der Computer angeht. Dieser gibt anschließend einen „Beep Ton“ von sich und leuchtet auf.
- 2 Vorherige Information:** „HOLD TO RESET“ Taste, ein einfacher Weg alle Werte zurückzusetzen und in den **POWER ON** Status zu gelangen

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Halten Sie die **START/PAUSE** für einige Sekunden gedrückt, damit alle Daten zurückgesetzt werden. Anschließend gelangen Sie automatisch in den **POWER ON** Status.



POWER ON status

COMPUTERFUNKTIONEN

3 PROGRAM (P2~P7) nutzen

A. ENTER MANUAL PROGRAM (P2~P7)

a. **START/PAUSE** Taste:

Fall Sie ein anderes Programm ausgewählt haben (P1 or P8 ~ P16), drücken Sie **START/PAUSE** um das aktuelle Programm zu pausieren.

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

Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um ein Programm zu wählen. **PROGRAM (P2 ~ P7)**

c. **ENTER** Taste:

Drücken Sie **ENTER** um das ausgewählte Programm zu bestätigen. **PROGRAM (P2 ~ P7)**

B. GEWÜNSCHTE ZEIT ODER ENTFERNUNG WÄHLEN

Um zu vermeiden, dass der Benutzer durch die Zeit und Entfernungseinstellung verwirrt wird, kann er sich entscheiden welche Angabe als höchste Priorität angezeigt wird. Der Nutzer kann nur eine der Angaben zum gleichen Zeitpunkt anzeigen lassen.

Wenn Sie die **TIME** Angabe wählen möchten:

UP oder **DOWN** Taste:



- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, um ein **Programm (P2 ~ P7)** zu starten, erscheint automatisch die Zeitfunktion, welche Sie an der blinkenden "0:00" erkennen.
- Nutzen Sie die **UP** oder **DOWN** Tasten um die gewünschte **Zeitangabe** zu wählen (**1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**)

HINWEIS für die **TIME** Funktion:

- Count Up: Wenn die **TIME** Angabe nicht gewählt wurde, zählt das Programm automatisch von 0:00 bis zum Maximum von 99:59 Minuten aufwärts.
- Count Down: Wenn eine vorgegebene Zeit gewählt wurde, zählt das Programm von dieser aus abwärts auf 0:00

Wenn die Sie **DISTANCE** Anzeigen wählen möchten:

ENTER Taste und dann **UP** oder **DOWN**:



- Nachdem Sie **ENTER** gedrückt haben, um ein **Programm (P2 ~ P7)** zu starten, erscheint automatisch die Zeitfunktion, welche Sie an der blinken „0:00“ erkennen.
- Drücken Sie noch einmal **ENTER** um die **DISTANCE** Funktion aufzurufen, welche Sie an der blinkenden " 0.0" Anzeige erkennen.
- Nutzen Sie die **UP** oder **DOWN** Tasten um die gewünschte **Entfernung** wählen (**1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT**)

HINWEIS für die **DISTANCE** Funktion:

- Count Up: Wenn keine **DISTANCE** Vorgabe gewählt wurde, zählt das Programm automatisch von 0.00 bis 999 km.
- Count Down: Wenn eine **DISTANCE** Vorgabe gewählt wurde, zählt der Computer von der Höhe der Vorgabe abwärts auf 0.

COMPUTERFUNKTIONEN

C. KALORIENVERBRAUCH UND ALTER WÄHLEN

1. **ENTER** Taste und dann die **UP** oder **DOWN** Taste:



- Drücken Sie die **ENTER** Taste um die **TIME** oder **DISTANCE** Anzeige zu bestätigen und gelangen Sie zu dem Modus **CALORIES**.
- Nutzen Sie die **UP** oder **DOWN** Tasten um eine Kalorienvorgabe einzugeben. (**10 TO 9990KCAL; 10 KCAL INCREMENT**)

HINWEIS für die CALORIES Funktion:

- Count Up: Wenn keine Vorgabe gewählt wurde, zählt das Programm die Kalorien mit, die während des Trainings verbraucht werden.
- Count Down: Wenn eine Vorgabe getroffen wurde, zählt das Programm von der Vorgabe an, abwärts auf 0

2. **ENTER** Taste und dann **UP** oder **DOWN** Taste:



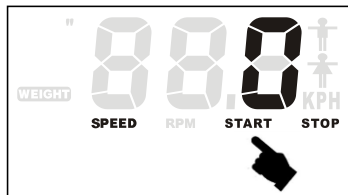
- Drücken Sie **ENTER** um die **CALORIES** Funktion zu bestätigen und gelangen Sie zu der Funktion **AGE**
- Nutzen Sie die **UP** oder **DOWN** Tasten um Ihr **Alter** auszuwählen. (**10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD INCREMENT**)

HINWEIS für die CALORIES Funktion:

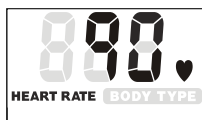
NOTE: Das Gerät ist zwar ab einem Alter von 10 Jahren erlaubt, jedoch nicht für Kinder geeignet.

D. ÜBUNG STARTEN

START/ PAUSE Taste: Drücken Sie **START/ PAUSE** um eine Übung zu beginnen. Anschließend erscheint "START" auf dem Bildschirm.



E. PRÜFEN SIE WÄHREND DES TRAININGS IMMER IHREN PULS



HINWEIS für die HEART RATE Funktion:

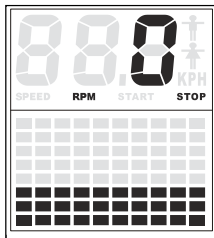
- Umgreifen Sie mit beiden Händen Sie **Pulse Sensoren** welche sich auf dem **Lenker** befinden. Die Pulsangabe erscheint einige Sekunden nach dem "♥" Symbol.

Sollten Sie Ihre Hände nicht korrekt platzieren und ein paar Sekunden vergehen, ohne einen Impulseingang, wird die Konsole die Impulsschaltung auszuschalten. Das Display wird dann eine Fehlermeldung "P" anzeigen. Legen Sie Ihre Hände wieder korrekt auf die Pulssensoren, dann wird die Pulsanzeige wieder erscheinen



COMPUTERFUNKTIONEN

F. WÄHREND DES TRAININGS KANN DER WIDERSTAND JEDERZEIT GEÄNDERT WERDEN



UP oder **DOWN** Taste: Durch drücken der **UP** oder **DOWN** Taste, können Sie während des Trainings jederzeit den Drehmoment/das Widerstandsniveau ändern.

G. BEACHTEN SIE BEIM TRAINING IMMER DEN WIDERSTAND; UM IHR KARDIOVASKULÄRES TRAINING ZU STÄRKEN

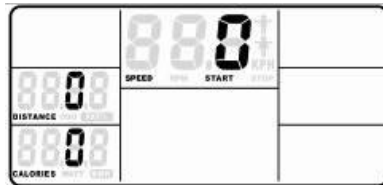


- Zur Verbesserung Ihres Herz-, Kreislaufzustandes sollten Sie Ihre persönlichen Daten eingeben, damit der Computer die empfohlene Herzfrequenz ausrechnet.
- Die **TARGET HEART RATE Kalkulation** basiert auf 85% der maximalen Herzfrequenz eines Menschen. Als Beispiel für einen 30 Jahre alten Nutzer: Die maximale Herzfrequenz sollte 161 betragen. $(220-30) \times 85\%$

- Der Computer wird Ihren Puls mit der **TARGET HEART RATE** vergleichen. Die **HEART RATE Anzeige** blinkt, falls Ihr Puls zu hoch ist, um Sie zu warnen. In diesem Fall sollten Sie langsamer trainieren bis Ihr Puls wieder unter der Höchstgrenze liegt.

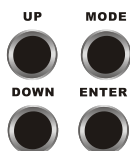
H. WÄHREND DES TRAININGS SPEED, DISTANCE und CALORIES oder RPM, ODO (Odometer) und WATT PRÜFEN

Während des Trainings können Sie **SPEED, DISTANCE und CALORIES**, oder **RPM, ODO (Odometer) and WATT** prüfen indem Sie **MODE** drücken.



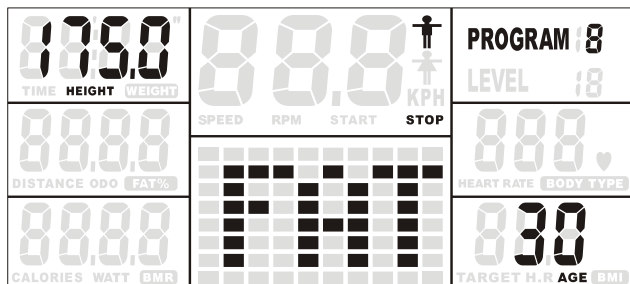
RPM, ODO, WATT will show at the same time SPEED, DISTANCE, CAL., will show at the same time

Die **ODO (odometer)** Funktion ist der **DISTANCE** Funktion sehr ähnlich.



Wenn Sie die **ODO** Entfernungsanzeige zurücksetzen möchten, drücken Sie **UP, MODE, DOWN** und **ENTER** gleichzeitig.

COMPUTERFUNKTIONEN



1 Vorherige Information: Drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie mit dem Training an, um den Computer zu starten.

- d. Stellen Sie sicher, dass das Netzteil korrekt eingesteckt ist.
- e. Der Computer schaltet nach 4 Sekunden aus, wenn dieser nicht genutzt wird.
Drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie an zu trainieren, damit der Computer angeht. Dieser gibt anschließend einen „Beep Ton“ von sich und leuchtet auf

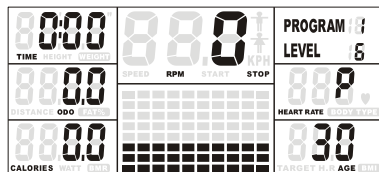
2 Vorherige Information: "HOLD TO RESET" Taste, ein einfacher Weg alle Werte zurückzusetzen und in den POWER ON Status zu gelangen

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Halten Sie die **START/PAUSE** für einige Sekunden gedrückt, damit alle Daten zurückgesetzt werden. Anschließend gelangen Sie automatisch in den **POWER ON** Status.



POWER ON status

3 Das BODY FAT PROGRAM (P8) nutzen

A. BODY FAT PROGRAM (P8) wählen

a. START/PAUSE Taste:

Wenn Sie ein anderes Programm ausgewählt haben (P1 ~ P7, P9 ~ P16), können Sie dieses, durch Drücken der **START/PAUSE** Taste, pausieren.

b. UP oder DOWN Taste:

Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um das gewünschte **BODY FAT PROGRAM (P8)** zu wählen

c. ENTER Taste:

Drücken Sie **ENTER** um die Auswahl des **BODY FAT PROGRAM (P8)** zu bestätigen.

COMPUTERFUNKTIONEN

B. PERSÖNLICHE ANHABEN (Geschlecht, Alter, Größe)

1. UP oder DOWN Taste:



Nach dem Drücken der **ENTER** Taste, wird die **GENDER** Funktion mit dem "♂" Symbol angezeigt. Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um Ihr **Geschlecht** zu wählen.

2. ENTER Taste und dann UP oder DOWN Taste:



- Drücken Sie **ENTER** um Ihr **Geschlecht** zu bestätigen. Anschließend gelangen Sie automatisch zu **HEIGHT** Funktion.
- Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um Ihre **Größe** auszuwählen (110 ~ 250CM; 0.5 CM INCREMENT / 3'08" ~ 8' 00"; 1 INCH INCREMENT)

HINWEIS für die HEIGHT Funktion:

Dieses Programm ist nicht für Kinder geeignet

3. ENTER Taste und dann UP oder DOWN Taste:



- Drücken Sie **ENTER** um die **HEIGHT** Eingabe zu bestätigen. Anschließend erscheint automatisch die **WEIGHT** Funktion. (Gewicht)
- Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um Ihre Gewicht zu wählen (10 ~ 200KG; 0.2 KG INCREMENT / 23 ~ 440 LBS; 0.5 LBS INCREMENT)

HINWEIS für die WEIGHT Funktion:

Dieses Programm ist nicht für Kinder geeignet

4. ENTER Taste und UP oder DOWN Taste:



- Drücken Sie **ENTER** um Ihr Gewicht zu bestätigen. Anschließend gelangen Sie automatisch zur **AGE** Funktion (Alter)
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **AGE** (10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD INCREMENT)

HINWEIS für die AGE Funktion:

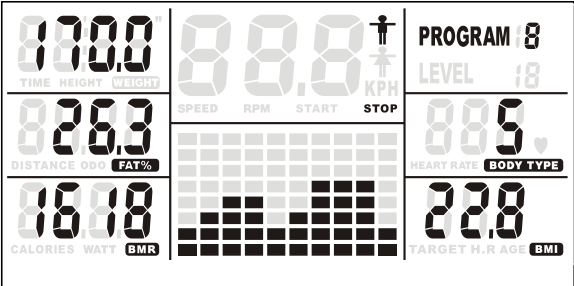
Das Gerät ist zwar ab einem Alter von 10 Jahren erlaubt, jedoch ist dieses Programm nicht für Kinder geeignet.

C. PRÜFEN SIE IHREN BODY FAT

START/ PAUSE Taste: Drücken Sie die **START/ PAUSE** um Ihr Körperfettanteil zu prüfen. Dies nimmt ca. 10 Sekunden in Anspruch.

COMPUTERFUNKTIONEN

D. BODY FAT INFORMATION



Die Abbildung zeigt ein Beispiel, wie die Anzeige auszusehen hat. Jede Person hat einen unterschiedlichen Körperfettzustand. Die Anzeige wird von Zeit zu Zeit auf den aktuellen Gesundheitszustand des Benutzer angepasst.

1. BMI (BODY MASS INDEX):

Der BMI ist eine Formale die anhand des Gewichts und der Größe einer Person ausrechnet, ob diese Person untergewichtig, normalgewichtig, übergewichtig oder fettleibig ist. Die se Berechnung wird auf der ganzen Welt verwendet und hilft Ihnen Ihr Körpergewicht zu beurteilen und Ihr Körperfettniveau abzuschätzen.

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

Hier ist eine allgemeine Zusammenfassung des BMI angezeigt, die jedoch zwischen den Geschlechtern schwankt.

2. BMR (BASAL METABOLIC RATE):

Die basale metabolische Rate, gibt an, wie viele Kalorien der Körper in der Ruhephase verbrennt, während er die Körperfunktionen aufrechterhält. Der BMR hilft Ihnen, zu beurteilen, wie viele Kalorien Sie täglich mindestens verbrennen und somit zu sich nehmen sollten.

Um Gewicht zu verlieren, sollten Sie weniger Kalorien zu sich nehmen als Sie verbrennen, beachten Sie jedoch ebenfalls die verbrannten Kalorien während des Trainings. Ebenfalls wichtig ist, dass Sie nicht über 500 Kalorien weniger zu sich nehmen, als Sie verbrennen. Dies kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

3. BODY FAT%:

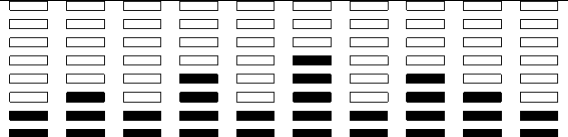
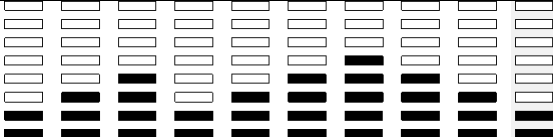
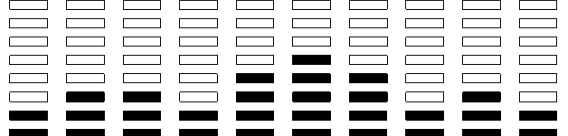
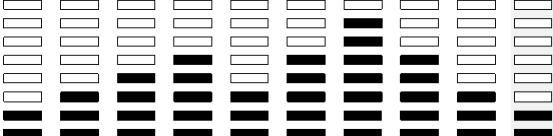
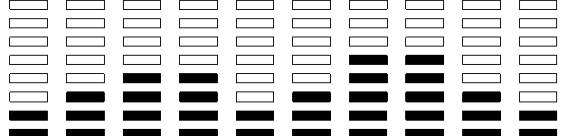
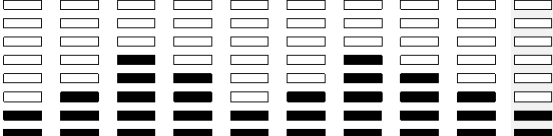
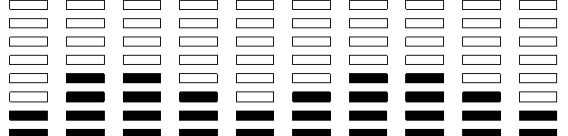
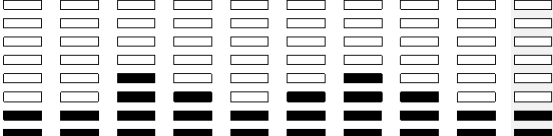
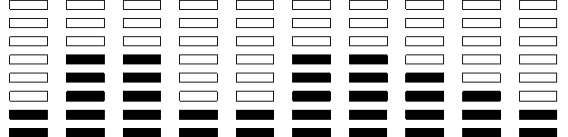
Ihr Körperfettanteil ist lediglich der prozentuale Anteil des Fettes in Ihrem Körper. Wenn Sie 150 Kg wiegen, bedeutet dies, dass Ihr Körper aus 15Kg Fett und 135Kg mageren Körper Masse besteht (Knochen, Muskeln, Organe usw.)

COMPUTERFUNKTIONEN

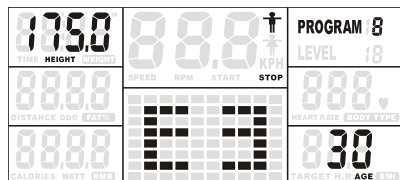
D. BODY FAT INFORMATION

4. BODY TYPE:

Anhand der folgenden Tablette können Sie beurteilen, welcher Körper-Typ Sie sind:

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

5. ERROR INFORMATION:



Wenn Sie die **Pulssensoren** nicht korrekt umgreifen, können die Sensoren keine Signale empfangen. Der Computer zeigt in diesem Fall die **Fehlermeldung "E3"** an. Um die Pulsmessung erneut zu prüfen, umgreifen Sie bitte die **Pulssensoren** beiden Händen.

COMPUTERFUNKTIONEN

T.H.R.

60% H.R.C.



75% H.R.C.

85% H.R.C.



1 Vorherige Information: Drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie mit dem Training an, um den Computer zu starten.

- Stellen Sie sicher, dass das Netzteil korrekt eingesteckt ist
- Der Computer schaltet nach 4 Sekunden aus, wenn dieser nicht genutzt wird.
- Drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie an zu trainieren, damit der Computer angeht. Dieser gibt anschließend einen „Beep Ton“ von sich und leuchtet auf

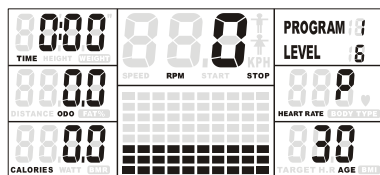
2 Vorherige Information: "HOLD TO RESET" Taste, ein einfacher Weg alle Werte zurückzusetzen und in den POWER ON Status zu gelangen

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Halten Sie die **START/PAUSE** für einige Sekunden gedrückt, damit alle Daten zurückgesetzt werden. Anschließend gelangen Sie automatisch in den **POWER ON** Status.



POWER ON status

3 Nutzung des H.R.C. Programmes (P9~P12)

A. H.R.C. PROGRAMM (P9~P12) wählen

- START/PAUSE** Taste:
Wenn ein anderes Programm gewählt wurde (P1 ~ P8 or P13 ~ P16), drücken Sie **START/PAUSE** um das aktuelle Programm zu pausieren.
- UP** oder **DOWN** Taste:
Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um das **H.R.C. PROGRAMM (P9 ~ P12)** auszuwählen
- ENTER** Taste:
Drücken Sie **ENTER** um das ausgewählte Programm zu bestätigen.

COMPUTERFUNKTIONEN

B. TIME oder DISTANCE EINSTELLEN

Um zu vermeiden, dass der Benutzer durch die Zeit und Entfernungseinstellung verwirrt wird, kann er sich entscheiden welche Angabe als höchste Priorität angezeigt wird. Der Nutzer kann nur eine der Angaben zum gleichen Zeitpunkt anzeigen lassen.

Wenn Sie die Zeit einstellen möchten:

UP oder DOWN Taste:



- Nachdem Sie **ENTER**, für das **H.R.C.PROGRAMM (P9 ~ P12)** gedrückt haben, erscheint automatisch die **TIME** Anzeige mit "0:00"
- Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um die **Zeit** einzustellen (**1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**)

HINWEIS für die TIME Funktion:

- Count Up: Wenn keine Zeitangabe gewählt wurde, zählt der Computer von 0:00 bis 99:59 Minuten aufwärts.
- Count Down: Wenn eine Zeitangabe gewählt wurde, zählt der Computer von 0:00 Minuten bis zur angegebene Ziel Zeit aufwärts.

Wenn Sie die Entfernung einstellen möchten:

ENTER Taste und dann UP oder DOWN:



- Nachdem Sie **ENTER**, für das **H.R.C. PROGRAMM (P9 ~ 12)** gedrückt haben, erscheint automatisch die **TIME** Anzeige mit „0:00“
- Drücken Sie noch einmal **ENTER** um die Zeit zu bestätigen. Anschließend erscheint automatisch die **DISTANCE** Anzeige mit "0.0"
- Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um die Entfernung zu wählen. (**1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT**)

HINWEIS für die DISTANCE Funktion:

- Count Up: Wenn keine Entfernung gewählt wurde, zählt der Computer von 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: Wenn eine Entfernung gewählt wurde, zählt der Computer von 0Km bis zur angegebene Entfernung aufwärts.

C. KALORIENZAHL WÄHLEN

ENTER Taste und dann UP oder DOWN Taste:



- Drücken Sie **ENTER** um die **TIME** oder **DISTANCE** Funktion zu bestätigen, dann erscheint automatisch die Funktion **CALORIES**.
- Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um die Kalorien zu wählen, die Sie bei dieser Trainingseinheit verbrennen möchten. (**10 TO 9990KCAL; 10 KCAL INCREMENT**)

HINWEIS für die CALORIES Funktion:

- Count Up: Wenn keine Vorgabe gewählt wurde, zählt das Programm die Kalorien mit, die während des Trainings verbraucht werden
- Count Down: Wenn eine Vorgabe getroffen wurde, zählt das Programm von der Vorgabe an, abwärts auf 0

COMPUTERFUNKTIONEN

D. ZIELHERZFREQUENZ UND ALTER WÄHLEN

Wenn Sie PROGRAMM 9 gewählt haben, wählen Sie ebenfalls Ihre Zielherzfrequenz:

ENTER Taste und dann UP oder DOWN Taste:



- Drücken Sie **ENTER** um die Kalorienfunktion zu bestätigen und die Herzfrequenz Funktion zu gelangen.
- Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um Ihre Zielherzfrequenz zu wählen. (60 ~ 220 BPM (BEATS PER MINUTE) ; 1 BPM INCREMENT)

Wenn Sie PROGRAMM 10-12 gewählt haben, geben Sie Ihr Alter an:

ENTER Taste und dann UP oder DOWN Taste:



- Drücken Sie **ENTER** um die Herzfrequenz Funktion zu bestätigen und zur **Alter-Funktion** zu gelangen.
- Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um Ihr alter zu wählen. (10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD INCREMENT)

HINWEIS für die AGE Funktion:

Dieses Gerät ist ab einem Alter von 10 Jahren geeignet, jedoch sind diese Programme nicht für Kinder geeignet.

E. WICHTIGE HEART RATE INFORMATION

a. Einfache Formelübersicht:

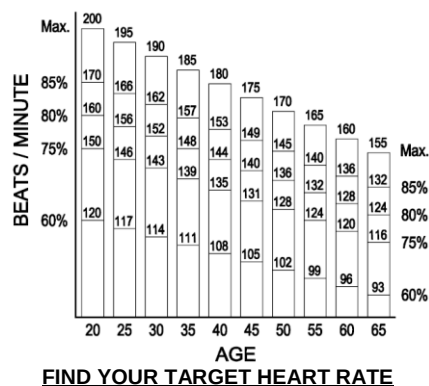
Anfänger: 60% der maximalen Herzfrequenz; 60% von (220 – Alter)

Fortgeschrittene: 75% der maximalen Herzfrequenz; 75% von (220 – Alter)

Profi: 85% der maximalen Herzfrequenz ; 85% von (220 – Alter)

b. IHR AKTUELLER PULS

- Der Computer zeigt Ihren aktuellen Puls und Ihr Widerstandsniveau an, wodurch Sie beachten können, in der Zielfrequenz zu bleiben.
- Der Computer verringert den Widerstand automatisch wenn Sie über Ihren angegebenen Puls gelangen.
- Der Computer erhöht den Widerstand automatisch, wenn Sie unter Ihren angegebenen Puls gelangen. Zum Beispiel: Ihre angegebene Zielfrequenz beträgt 109, dann verstellt der Computer den Widerstand ab einer Abweichung von +/- 5.



COMPUTERFUNKTIONEN

F. ÜBUNG STARTEN

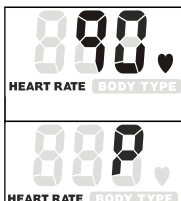
START/ PAUSE Taste: Drücken Sie **START/ PAUSE** um eine Übung zu beginnen. Anschließend erscheint „START“ auf dem Bildschirm.



G. ACHTEN SIE WÄHREND DES TRAININGS AUF IHREN PULS

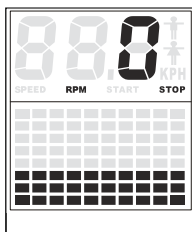
HINWEIS für die HEART RATE Funktion:

- Sie müssen die Sensoren mit beiden Händen umgreifen. Ihr Puls wird Ihnen nach dem „♥“ Symbol angezeigt.
- Wenn Sie die Sensoren nicht korrekt umgreifen, hört der Computer auf, den Puls zu messen und zeigt die Fehlermeldung „P“ an. Sobald Sie Ihre Hände wieder an die Pulssensoren legen, wird der Puls automatisch gemessen.



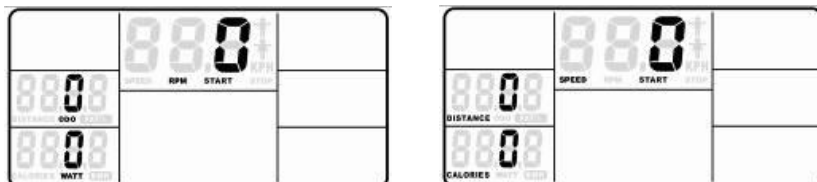
H. WÄHREND DES TRAININGS DEN WIDERSTAND EINSTELLEN

UP oder **DOWN** Taste: Sie können die Widerstandseinstellung mit den **UP** und **DOWN** Tasten während des Trainings verändern.



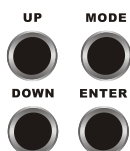
I. SPEED, DISTANCE, CALORIES oder RPM, ODO und WATT WÄHLEN

Während des Trainings kann der Nutzer zwischen **SPEED, DISTANCE** and **CALORIES**, oder **RPM, ODO (Odometer)** und **WATT** wählen, indem er die **MODE** Taste drückt



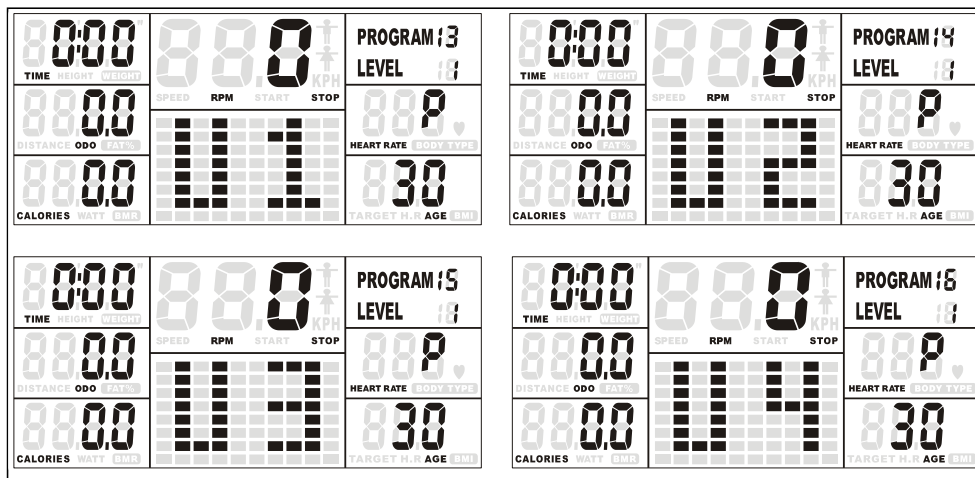
RPM, ODO, WATT will show at the same time SPEED, DISTANCE, CAL. will show at the same time

Die **ODO (odometer)** Funktion ist der **DISTANCE** Funktion sehr ähnlich.



Wenn Sie die **ODO** Entfernungsanzeige zurücksetzen möchten, drücken Sie **UP, MODE, DOWN** und **ENTER** gleichzeitig.

COMPUTERFUNKTIONEN



1 Vorherige Information: Drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie mit dem Training an, um den Computer zu starten.

- Stellen Sie sicher, dass das Netzteil korrekt eingesteckt ist.
- Der Computer schaltet nach 4 Sekunden aus, wenn dieser nicht genutzt wird.
- Drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie an zu trainieren, damit der Computer angeht. Dieser gibt anschließend einen „Beep Ton“ von sich und leuchtet auf.

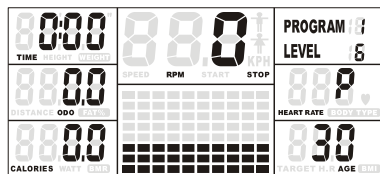
2 Vorherige Information: "HOLD TO RESET" Taste, ein einfacher Weg alle Werte zurückzusetzen und in den POWER ON Status zu gelangen

START / PAUSE



HOLD TO RESET

Halten Sie die **START/PAUSE** für einige Sekunden gedrückt, damit alle Daten zurückgesetzt werden. Anschließend gelangen Sie automatisch in den **POWER ON** Status.



POWER ON status

3 USER MODE PROGRAM NUTZEN (P13~P16)

A. MODE PROGRAM (P13~P16) WÄHLEN

- START/PAUSE** Taste:
Wenn ein anderes Programm gewählt wurde (P1 ~ P12), wird dieses durch Drücken der **START/PAUSE** Taste pausiert.
- UP** oder **DOWN** Taste:
Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um ein **USER MODE PROGRAMM (P13 ~ P16)** zu wählen.
- ENTER** Taste:
Drücken Sie **ENTER** um das gewählte Programm zu bestätigen.

COMPUTERFUNKTIONEN

B. ZEIT UND ENTFERNUNG WÄHLEN

Um zu vermeiden, dass der Benutzer durch die Zeit und Entfernungseinstellung verwirrt wird, kann er sich entscheiden welche Angabe als höchste Priorität angezeigt wird. Der Nutzer kann nur eine der Angaben zum gleichen Zeitpunkt anzeigen lassen.

Wenn Sie die Zeit einstellen möchten:

UP oder DOWN Taste:



- Nachdem Sie **ENTER**, für das **H.R.C.PROGRAMM (P9 ~ P12)** gedrückt haben, erscheint automatisch die **TIME** Anzeige mit "0:00"
- Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um die **Zeit** einzustellen (**1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**)

HINWEIS für die TIME Funktion:

- Count Up: Wenn keine Zeitangabe gewählt wurde, zählt der Computer von 0:00 bis 99:59 Minuten aufwärts.
- Count Down: Wenn eine Zeitangabe gewählt wurde, zählt der Computer von 0:00 Minuten bis zur angegebene Ziel Zeit aufwärts.

Wenn Sie die Entfernung einstellen möchten:

ENTER Taste und dann UP oder DOWN:



- Nachdem Sie **ENTER**, für das **H.R.C. PROGRAMM (P9 ~ 12)** gedrückt haben, erscheint automatisch die **TIME** Anzeige mit „0:00“
- Drücken Sie noch einmal **ENTER** um die Zeit zu bestätigen. Anschließend erscheint automatisch die **DISTANCE** Anzeige mit "0.0"
- Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um die Entfernung zu wählen. (**1 TO 999KM/MILE; 1 KM/MILE INCREMENT**)

HINWEIS für die DISTANCE Funktion:

- Count Up: Wenn keine Entfernung gewählt wurde, zählt der Computer von 0:00 to 999 km/mile
- Count Down: Wenn eine Entfernung gewählt wurde, zählt der Computer von 0Km bis zur angegebene Entfernung aufwärts.

C. FERSTGELEGTE KALORIENANZAHL WÄHLEN

ENTER Taste und dann UP oder DOWN Taste:



- Drücken Sie **ENTER** um die **TIME** oder **DISTANCE** Funktion zu bestätigen, dann erscheint automatisch die Funktion **CALORIES**.
- Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um die Kalorien zu wählen, die Sie bei dieser Trainingseinheit verbrennen möchten. (**10 TO 9990KCAL; 10 KCAL INCREMENT**)

HINWEIS für die CALORIES Funktion:

- Count Up: Wenn keine Vorgabe gewählt wurde, zählt das Programm die Kalorien mit, die während des Trainings verbraucht werden
- Count Down: Wenn eine Vorgabe getroffen wurde, zählt das Programm von der Vorgabe an, abwärts auf 0

COMPUTERFUNKTIONEN

D. DAS ALTER WÄHLEN

ENTER Taste und dann **UP** oder **DOWN** Taste:



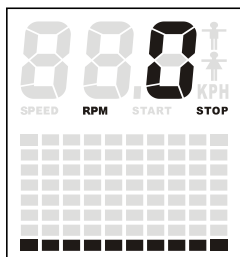
- Drücken Sie **ENTER** um die Kalorienangabe zu bestätigen und zur Funktion **ALTER** zu gelangen
- Nutzen Sie **UP** oder **DOWN** um Ihr Alter zu wählen (**10 TO 99 YEARS OLD; 1YEAR OLD INCREMENT**)

HINWEIS für die CALORIES Funktion:

Das Gerät ist ab einem Alter von 10 Jahren geeignet, jedoch sind diese Programme nicht für Kinder geeignet.

E. DEN WIDERSTAND WÄHLEN

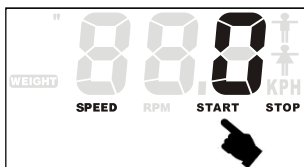
ENTER Taste und dann die **UP** oder **DOWN** Taste:



- Das **USER SETTING PROGRAMM** ermöglicht es dem Nutzer, den Widerstand manuell einzustellen und teilt hierzu die Widerstandsstufen in 10 Intervalle auf. Somit kann der Nutzer sein gewünschtes Widerstandsniveau jederzeit einstellen.
- Drücken Sie **ENTER** um die Funktion **ALTER** zu bestätigen und zur Widerstandseinstellung zu gelangen. (**1 bis 16 WIDERSTANDS LEVEL**), dann drücken Sie **ENTER** um dies zu bestätigen.
- Über den **STOP MODUS** können Sie jederzeit die Einstellungen anpassen.

F. ÜBUNG STARTEN

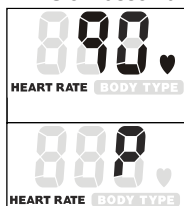
START/ PAUSE Taste: Durch drücken der **START/ PAUSE** Taste beginnen Sie die Übung. Das Display zeigt nun "START" an.



G. ACHTEN SIE WÄHREND DES TRAININGS IMMER AUF IHREN PULS

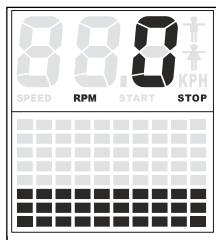
HINWEIS für die HEART RATE Funktion:

- Sie müssen die Sensoren mit beiden Händen umgreifen. Ihr Puls wird Ihnen nach dem "♥" Symbol angezeigt.
- Wenn Sie die Sensoren nicht korrekt umgreifen, hört der Computer auf, den Puls zu messen und zeigt die Fehlermeldung „P“ an. Sobald Sie Ihre Hände wieder an die Pulssensoren legen, wird der Puls automatisch gemessen.



COMPUTERFUNKTIONEN

H. WÄHREND DES TRAININGS KÖNNEN SIE JEDEZEIT DEN WIDERSTAND ÄNDERN



UP oder **DOWN** Taste: Drücken Sie **UP** oder **DOWN** um während des Trainings die Widerstandseinstellung zu ändern.

G. BEACHTEN SIE WÄHREND DES TRAININGS IMMER DEN WIDERSTAND; UM IHR KARDIOVASKULÄRES TRAINING ZU STÄRKEN

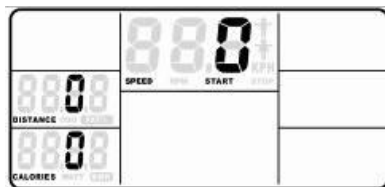
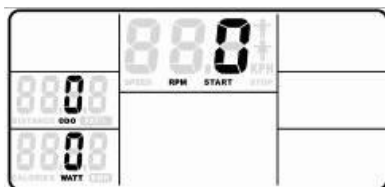


- Zur Verbesserung Ihres Herz-, Kreislaufzustandes sollten Sie Ihre persönlichen Daten eingeben, damit der Computer die empfohlene Herzfrequenz ausrechnet.
- Die **TARGET HEART RATE Kalkulation** basiert auf 85% der maximalen Herzfrequenz eines Menschen. Als Beispiel für einen 30 Jahre alten Nutzer: Die maximale Herzfrequenz sollte 161 betragen. $(220-30) \times 85\%$

- Der Computer wird Ihren Puls mit der **TARGET HEART RATE** vergleichen. Die HEART RATE Anzeige blinkt, falls Ihr Puls zu hoch ist, um Sie zu warnen. In diesem Fall sollten Sie langsamer trainieren bis Ihr Puls wieder unter der Höchstgrenze liegt.

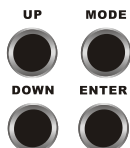
H. WÄHREND DES TRAININGS SPEED, DISTANCE und CALORIES oder RPM, ODO (Odometer) und WATT PRÜFEN

Während des Trainings können Sie SPEED, DISTANCE und CALORIES, oder RPM, ODO (Odometer) and WATT prüfen indem Sie **MODE** drücken.



RPM, ODO, WATT will show at the same time SPEED, DISTANCE, CAL. will show at the same time

Die **ODO (odometer)** Funktion ist der **DISTANCE** Funktion sehr ähnlich.



Wenn Sie die ODO Entfernungsanzeige zurücksetzen möchten, drücken Sie **UP**, **MODE**, **DOWN** und **ENTER** gleichzeitig.

COMPUTERFUNKTIONEN

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG	
E1	Kein Signal zum Motor	1. Motorstörung	Motor austauschen
		2. Magentsystemstörung oder festgefahren	Magnetsystem ersetzen
		3. Anschlussdrähte nicht falsch angeschlossen oder defekt	Püfen Sie alle Drähte, falls einer defekt ist, muss dieser ausgetauscht werden
		4. Console Malfuction	Replace Console
E2	Computer kann keinen Kontakt zum IC Chip herstellen	1. Trennen Sie den Adapter oder die Batterie und schließend diese zum Neustart wieder an.	
		2. Prüfen ob IC Chip korrekt verbaut ist	
		3. Wenn die oben genannten Lösungen keinen Erfolg aufzeigen, muss der IC Chip ausgetauscht werden.	
E3	Kein Herzfrequenz Signal, wenn Sie im Körperfett Programm sind (P8)	Wenn die Pulssensoren nicht korrekt mit beiden Händen umfasst werden, kann der Sensor kein Signal empfangen und zeigt die Fehlermeldung "E3" an. Legen Sie beide Hände auf die Sensoren um den Puls zu messen.	
E5	Motor konnte nicht in die Ersteinstellung zurückkehren	1. Prüfen Sie, ob alle Drähte intakt sind.	Ersetzen Sie gebrochene Drähte.
		2. Prüfen Sie den Motor auf defekte	Motor ersetzen
			Magnet System ersetzen
Kein Puls oder falsche Pulsangaben	Der Computer empfängt kein Pulssignal	Stellen Sie sicher, dass die Handpuls kabel und Stecker fest und korrekt sind.	
	Der Computer empfängt nur ein schwaches oder unterbrochenes Signal	Die Sensoren funktionieren nicht, falls Ihre Hände sehr trocken sind. Befeuchten Sie diese etwas.	
		Fassen Sie die Sensoren fest an und versuchen sich nicht zu viel zu bewegen. Der Computer braucht einige Sekunden um den Puls zu machen. Wenn dies nicht funktioniert, lockern Sie Ihren Griff.	
		Reinigen Sie die Sensoren, um einen guten Kontakt von Körper zu den Pulssensoren zu gewährleisten.	
		Besteht das Problem nach wie vor, ersetzen Sie die Handpulssensoren.	
Der LCD-Bildschirm zeigt nichts an	Der Adapter ist nicht eingesteckt	Prüfen Sie, ob der Adapter richtig in der Steckdose eingesteckt ist.	
	Der Computer ist defekt	Ersetzen Sie den Computer	

COMPUTERFUNKTIONEN

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	SOLUTION
Die Geschwindigkeits-anzeige zeigt "O"	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeits-Regler	Überprüfen Sie die Lücke zwischen dem Magnet und dem Sensor. Diese muss 5mm oder weniger betragen
		Stellen Sie sicher, dass alle Kabelverbindungen fest verbunden und nicht defekt sind.
		Stellen Sie sicher, dass der Magnet am Sensor korrekt installiert ist.
	Der Sensor ist defekt	Ersetzen Sie den Sensor
	Der Computer ist defekt	Ersetzen Sie den Computer
Der LCD Bildschirm zeigt nur teilweise ein Bild an	1. Die Verbindung zwischen Leiterplatte und LCD-Membrane ist lose. 2. Drücken Sie vorsichtig auf dem LCD-Bildschirm nach unten. Wenn die Teilanzeige verschwindet, ist es ein Verbindungsproblem	Stellen Sie sicher, dass die Leiterplatte fest mit dem Computergehäuse verbunden ist. Ziehen Sie die Schrauben an, und achten darauf, die Schrauben nicht zu fest zu ziehen. Somit kann die Leitplatte zerstört werden.
	Die Gummimembranen zwischen Leitplatte und LCD-Bildschirm sind falsch ausgerichtet. Der Bildschirm und die Membranen sollten parallel sein, oder in eine Linie.	1. Öffnen Sie die Konsole. 2. Entfernen Sie die Schrauben und richten den LCD Bildschirm und die Membranen neu aus. 3. Bauen Sie die Leitplatte wieder ein und achten Sie darauf, nichts zu beschädigen, den die Leitplatte ist empfindlich.
	Der Computer ist defekt	Ersetzen Sie den Computer

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

1. Aufwärmphase:

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

2. Trainingsphase:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überforderndes Training

3. Abkühlphase:

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen

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

Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopffrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



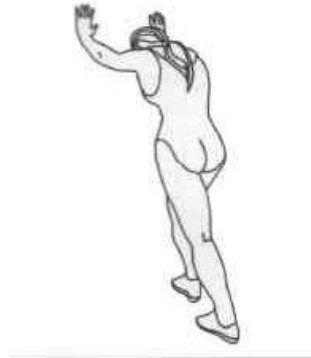
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

Trainingshinweise

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

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden.

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

Wollen Sie Ihre Pulsfrequenz manuell kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a)

Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise

(Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b)

Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten

(im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

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) Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

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

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

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

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

HEART RATE CHART					
AGE	RECOVERY 50%–65%	ENDURANCE 65%–75%	STRENGTH 75%–85%	INTERVAL 65%–92%	RACE DAY 80%–92%
20–23	100–129	129–149	149–168	129–182	160–182
24–27	98–126	126–146	146–165	126–178	155–178
28–31	96–123	123–143	143–162	123–175	153–175
32–35	94–120	120–140	140–159	120–172	150–172
36–39	92–118	118–137	137–155	118–168	146–168
40–43	90–116	116–134	134–151	116–164	143–164
44–47	88–113	113–131	131–148	113–161	140–162
48–51	86–110	110–128	128–145	110–157	137–157
52–55	84–108	108–125	125–141	108–153	133–153
56–60	82–105	105–122	122–139	105–150	131–150

ACHTUNG, Bitte folgendes beachten:

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

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

TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	MÖGL. URSACHE	LÖSUNG
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Batterieversorgung Keine Kabelverbindung	1) Überprüfen Sie anhand der Bedienungsanleitung, ob alle Computer Stecker und Buchsen FEST und richtig angeschlossen sind. 2) Überprüfen Sie die Batterien
Kein Handpuls-Signal, oder ein falsches Handpuls-Signal	Der Computer hat das Pulssignal nicht empfangen.	Prüfen Sie, ob die Hand puls Stecker fest in den Sockel eingesetzt sind.
	Der Computer empfängt ein schwaches Puls-Signal.	1) Die Handpulssensoren funktionieren nicht richtig, wenn Ihre Haut zu trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es erneut.
		2) Die Handpulssensoren müssen festgehalten werden. Wenn Sie während des Trainings die Hände bewegen, kann der Computer die Werte nicht richtig lesen. Vermeiden Sie das Verschieben der Hände während des Trainings und halten Sie die Handpulssensoren fest. Wenn Sie die Hände bewegen, benötigt der Computer ein paar sec. um die korrekten Puls-Herz Werte anzuzeigen.
		3) Reinigen Sie die Sensoren regelmäßig, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
		4) Entfernen Sie die Sensoren, um zu überprüfen, die Anschlussgeräte korrekt angeschlossen sind.
		Nachdem Sie alle oben aufgeführten Punkte kontrolliert haben und es nicht funktioniert, kontaktieren Sie Ihren Händler.
	Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer durch Kontaktaufnahme mit Ihrem Händler.

Bei Störungen entfernen Sie bitte die Batterien 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 (sehen Sie dazu bitte unter der Garantiebedingung nach).

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Steppers 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 Steppers durch den Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

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

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr ASVIVA Team

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

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

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

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

FEHLERBESCHREIBUNGEN

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

Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch. Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (**am Ende der Bedingungen**).

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

GARANTIEINHABER

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

GARANTIEZEIT

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

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

GARANTIE-SERVICE

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

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

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

GARANTIEBEDINGUNGEN

BEDINGUNGEN

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

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

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

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

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

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

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

KAUFBELEG & SERIENNUMMER

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

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

SERVICE AUSSERHALB DER GARANTIE

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

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

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

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

Service Hotline: 02133 - 889 002 0

AsVIVA

Dormagen

www.asviva.de

WARRANTY TERMS

Important !

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

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

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

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

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

3. Is a specific part damaged?

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

4. Is there a fault with the unit?

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

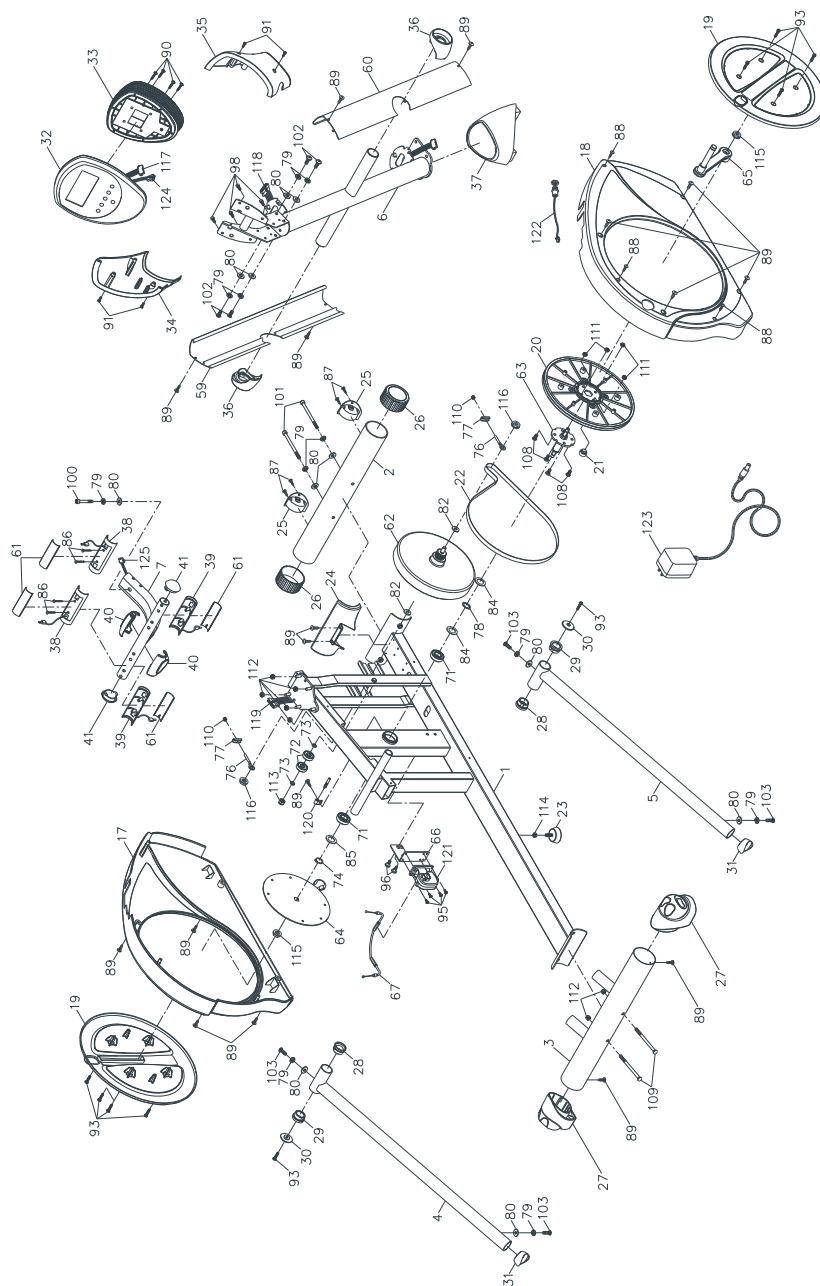


D- 41542 Dormagen

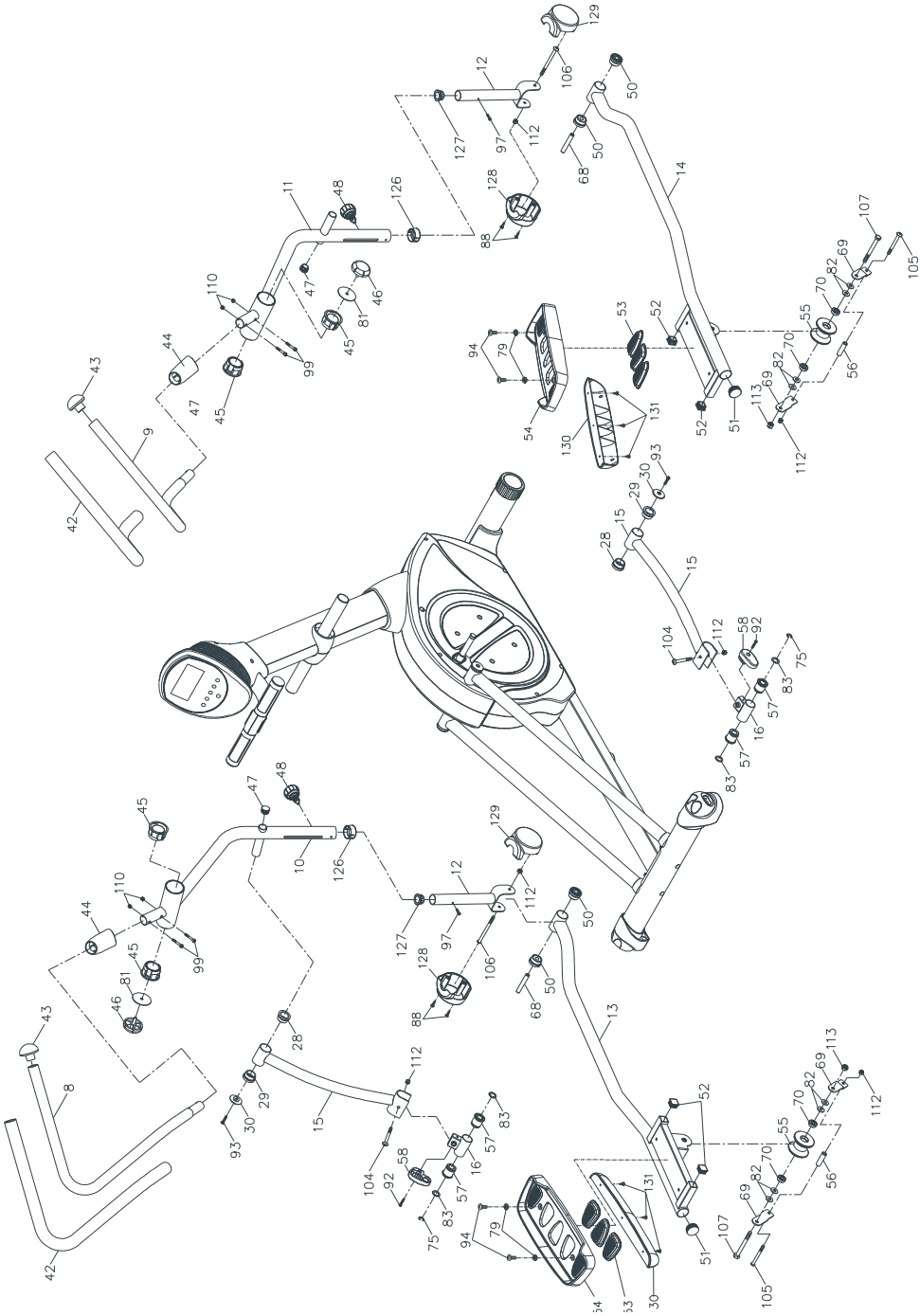
E-Mail : <http://www.asviva.de/kontakt>

Internetadresse : www.asviva.de

EXPLODED DIAGRAM



EXPLODED DIAGRAM



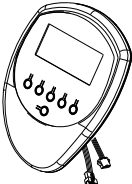
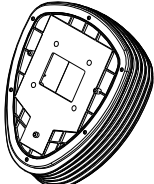
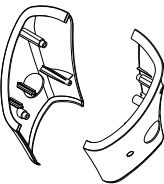
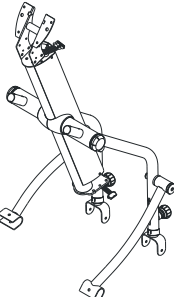
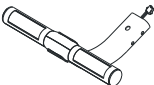
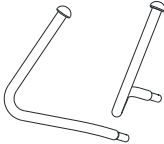
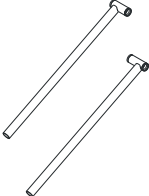
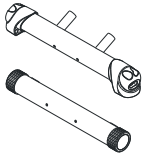
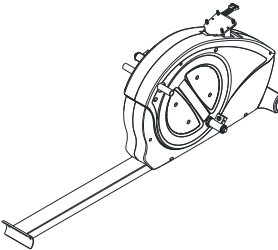
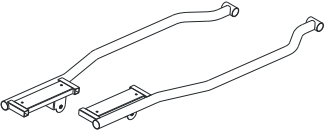
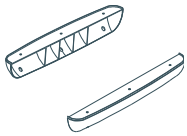
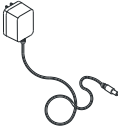
PARTLIST

NO.	Part Name	Q'ty	NO.	Part Name	Q'ty
1	Main Frame	1	39	Hand Pulse Bottom Cover	2
2	Front Stabilizer	1	40	Handlebar Decoration Cover	2
3	Rear Stabilizer	1	41	Round Plug	2
4	Left Sliding Rail	1	42	Foam Grip for Upper Handlebar	2
5	Right Sliding Rail	1	43	Handheld Plug	2
6	Upright Post	1	44	Handlebar Sleeve	2
7	Fixed Handlebar	1	45	Middle Handlebar Bushing	4
8	Left Upper Handlebar	1	46	Securing Cap (φ60)	2
9	Right Upper Handlebar	1	47	Round Plug (25.4mm)	2
10	Left Middle Handlebar	1	48	Spring Knob	2
11	Right Middle Handlebar	1	50	Bushing (12×38mm)	4
12	Pivoting Arm	2	51	Round Plug (38.1mm)	2
13	Left Pedal Support Arm	1	52	Square Plug (25.4mm)	4
14	Right Pedal Support Arm	1	53	Non-Slip Pad	6
15	Linkage	2	54	Pedal Upper Case	2
16	Pedal Arm Connector	2	55	Sliding Roller	2
17	Left Chain Cover	1	56	Roller Spacer	2
18	Right Chain Cover	1	57	Bushing (17×33.4mm)	4
19	Crank Cover	2	58	Linkage Plug	2
20	Pulley	1	59	Left Upright Post Cover	1
21	Magnet	1	60	Right Upright Post Cover	1
22	Belt (1168 J6)	1	61	Pulse Sensor Housing w/ Sensor Plate	4
23	Leveler	1	62	Flywheel	1
24	Tube Decoration Cover for Stabilizer	1	63	Axle	1
25	Transportation Wheel	2	64	Left Crank	1
26	EndCap	2	65	Right Crank	1
27	Adjusting Rear Stabilizer EndCap	2	66	Fixed Plate for Motor	1
28	Bushing	4	67	Cable	1
29	Bushing (flat)	4	68	Shaft Sleeve	2
30	Securing Cap (38.1mm)	4	69	Roller Bracket	4
31	Rail Sleeve	2	70	Bearing (6000)	4
32	Console	1	71	Bearing (6004)	2
33	Console Bottom Cover	1	72	Bearing (6300)	2
34	Left Console Sleeve	1	73	Spacer (10×14×2mm)	2
35	Right Console Sleeve	1	74	C-Ring	1
36	Rotator Cuff	2	75	E-Ring	2
37	Upright Sleeve	1	76	Eye Bolt	2
38	Hand Pulse Upper Cover	2	77	Tension Bracket	2

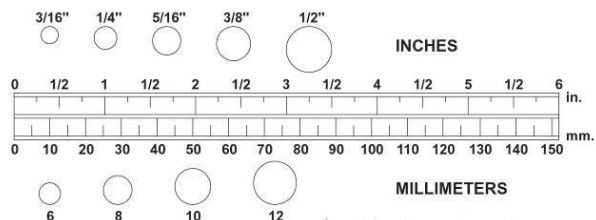
PARTLIST

NO.	Part Name	Q'ty	NO.	Part Name	Q'ty
78	Wave Washer	1	115	Flange Nut (M10)	2
79	Lock Washer	15	116	Flange Nut - Black Color (M10)	2
80	Washer (8×16×2.0t)	11	117	Upper Connection Wire	1
81	Washer (8×60×2.0t)	2	118	Middle Connection Wire	1
82	Washer (10×23×2.0t)	10	119	Lower Connection Wire	1
83	Washer (17×33.4×0.5t)	4	120	Sensor Wire & Stand	1
84	Washer (21×30×0.5t)	2	121	Motor	1
85	Washer (21×30×1.0t)	1	122	Adaptor Connection Wire	1
86	Screw (M3×25mm)	4	123	Adaptor	1
87	Screw (M4×16mm)	4	124	Upper Pulse Sensor Wire	1
88	Screw (M4×16mm)	7	125	Lower Pulse Sensor Wire	1
89	Bolt (M5×18mm)	17	126	Middle Handlebar Connection Plug	2
90	Bolt (M5×p0.8×25mm)	4	127	Pivoting Arm Connection Plug	2
91	Bolt (M5×p0.8×15mm)	4	128	Left Handrail Base Cover	2
92	Bolt (M5×p0.8×25mm)	2	129	Right Handrail Base Cover	2
93	Bolt (M6×p1.0×25mm)	12	130	Pedal Bottom Case	2
94	Bolt (M8×p1.25×16mm)	4	131	Screw (M4×10mm)	6
95	Bolt (M5×p0.8×12mm)	4			
96	Bolt (M8×p1.25×15mm)	2			
97	Bolt (M5×p0.8×15mm)	2			
98	Bolt (M6×p1.0×15mm)	4			
99	Bolt (M6×p1.0×35mm)	4			
100	Bolt (M8×p1.25×45mm)	1			
101	Bolt (M8×p1.25×90mm)	2			
102	Bolt (M8×p1.25×16mm)	4			
103	Bolt (M8×p1.25×20mm)	4			
104	Bolt (M8×p1.25×50mm)	2			
105	Bolt (M8×p1.25×65mm)	2			
106	Bolt (M8×p1.25×90mm)	2			
107	Bolt (M10×p1.5×85mm)	2			
108	Bolt (M8×p1.25×16mm)	4			
109	Carriage Bolt (M8×p1.25×90mm)	2			
110	Nylon Nut (M6×p1.0)	6			
111	Thin Nylon Nut (M8×p1.25)	4			
112	Nylon Nut (M8×p1.25)	13			
113	Nylon Nut (M10×p1.5)	3			
114	Nut (M8×p1.25)	1			

PARTLIST

Console Upper Cover	Console Bottom Cover	Console Sleeve	Upright Post Assembly
			
Fixed Handlebar	Upper Handlebar	Pedal	Sliding Rail
			
Upright & Handlebar Sleeve	Nut & Leveler	Front & Rear Stabilizer	Main Frame Assembly
			
Linkage Plug	Rail Sleeve	Securing Cap	Pedal Support Arm
			
Handrail Base Cover	Pedal Bottom Case	Adaptor	
			

PARTLIST



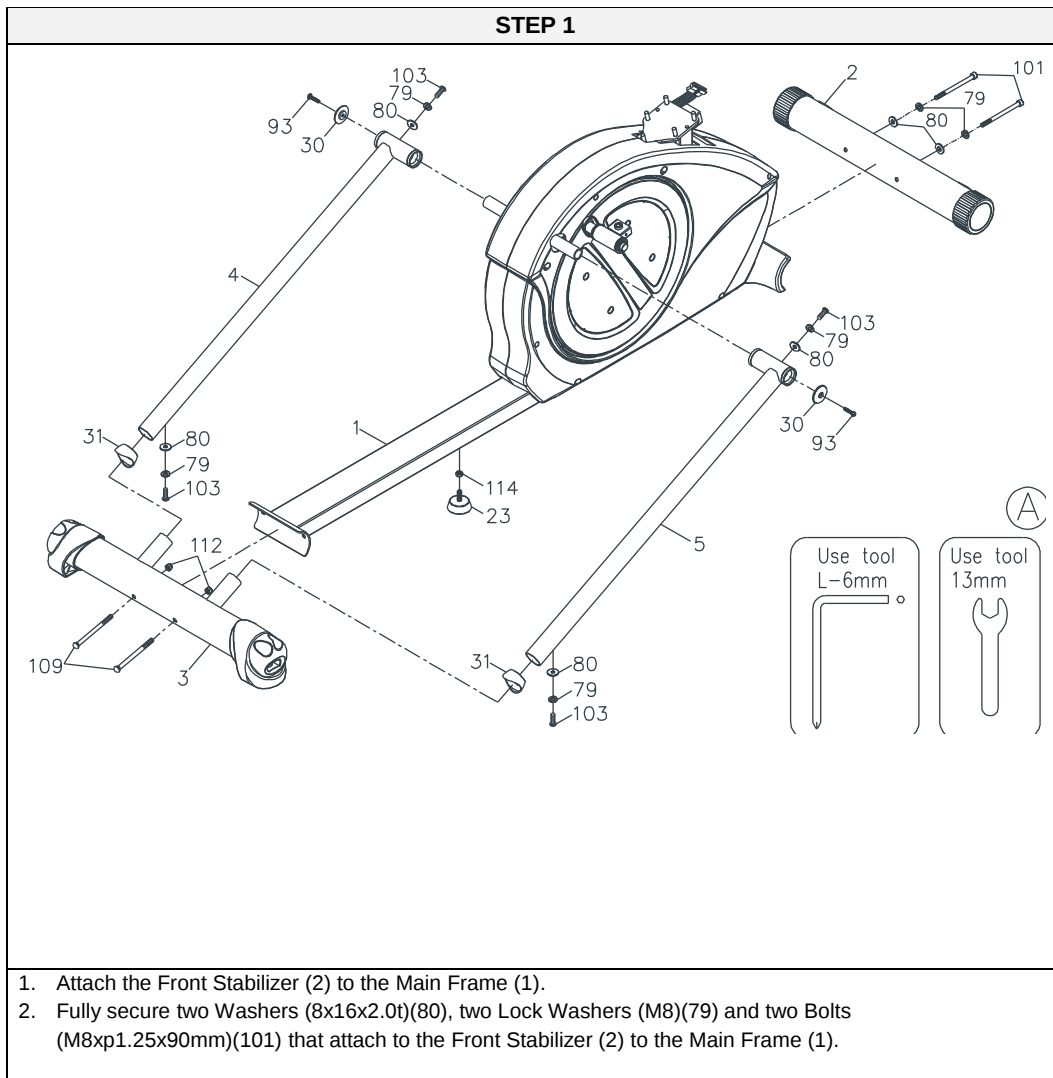
Zusammenbau Schritt **1, 2, 3, 7, 8**: Verwenden Sie **HARDWARE KIT A**
 Zusammenbau Schritt **Step 9, 10, 11**: Verwenden Sie **HARDWARE KIT B**

Note:

- c. Vergewissern Sie sich das alle Teile enthalten sind.
- d. Bitte beachten Sie, dass einige Teile vormontiert sind.

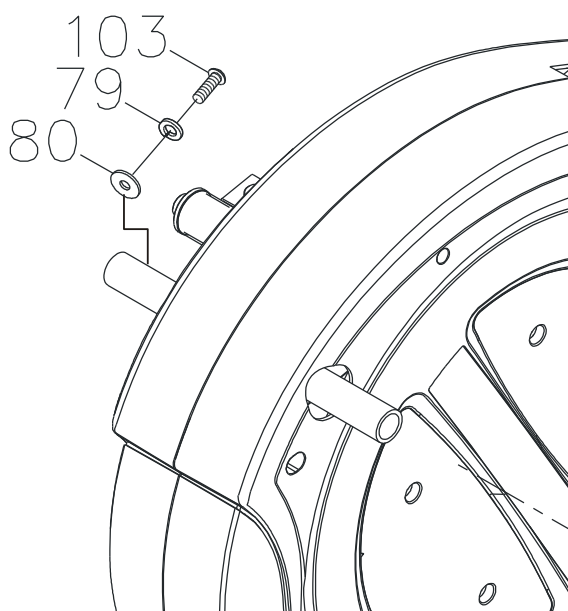
HARDWARE KIT A	Part No. and Description	Q'TY
	79 Lock Washer (M8)	6 pcs
	80 Washer (8x16x2.0t)	2 pcs
	93 Bolt (M6xp1.0x25mm)	2 pcs
	94 Bolt (M8xp1.25x16mm)	4 pcs
	101 Bolt (M8xp1.25x90mm)	2 pcs
	106 Bolt (M8xp1.25x90mm)	2 pcs
	109 Carriage Bolt (M8xp1.25x90mm)	2 pcs
HARDWARE KIT A	Part No. and Description	Q'TY
	112 Nylon Nut (M8xp1.25)	4 pcs
	131 Self-Tapping Screw, Flat Head (M4x10mm)	6 pcs
HARDWARE KIT B	Part No. and Description	Q'TY
	79 Lock Washer (M8)	1 pcs
	80 Washer (8x16x2.0t)	1 pcs
	88 Self-Tapping Screw, Flat Head (M4x16mm)	4 pcs
	90 Bolt (M5xp0.8x25mm)	4 pcs
	91 Bolt (M5xp0.8x15mm)	4 pcs
	98 Bolt (M6xp1.0x15mm)	4 pcs
	99 Bolt (M6xp1.0x35mm)	4 pcs
	100 Bolt (M8xp1.25x45mm)	1 pcs
	110 Nylon Nut (M6xp1.0)	4 pcs

ASSEMBLY INSTRUCTION



ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 2



1. Remove 1pcs Washer (8x16x2.0t)(80), 1pcs Lock Washer (M8)(79) and 1pcs Bolt (M8xp1.25x20mm)(103) from the Main Frame (1).
2. Attach the Left Sliding Rail (4) to the Main Frame (1) by securing with 1pcs Washer (8x16x2.0t)(80), 1pcs Lock Washer (M8)(79) and 1pcs Bolt (M8xp1.25x20mm)(103). For letting the sliding rail assembly attaches nicely to the rear stabilizer, please on this step b., do not fully tighten washer and bolts (79, 80 and 103).
3. Then attach the Securing Cap (30) and secure with 1pcs Bolt (M6xp1.0x25mm)(93).
4. Repeat the above same procedure for the right side.

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 3

Abbildung 1

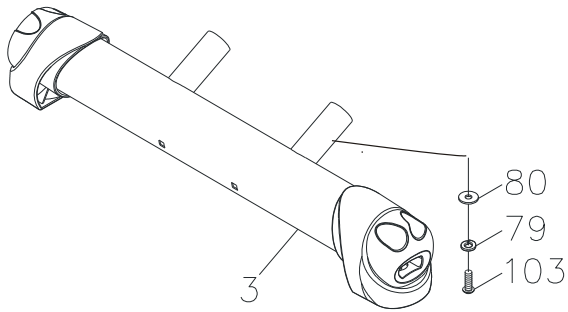
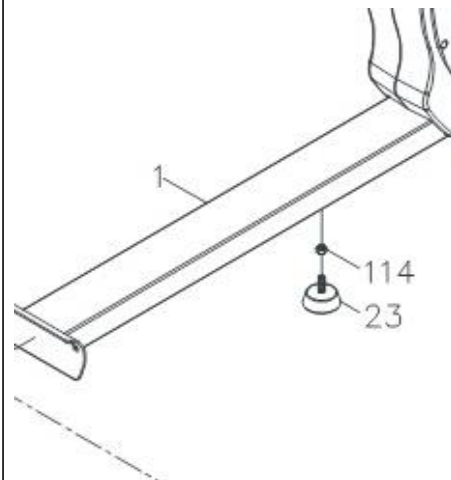


Abbildung 2



1. Attach the Rail Sleeve (31) to the Rear Stabilizer (3).
2. Remove 2pcs Washers (8x16x2.0t)(80), 2pcs Lock Washers (M8)(79) and 2pcs Bolts (M8xp1.25x20mm)(103) from the back of the Rear Stabilizer (3).
3. Attach the Rear Stabilizer (3) to the Main Frame (1) and then go on to attach the Left and Right Sliding Rail (4,5) to the Rear Stabilizer (3).
4. Follow the drawing line to secure with 2pcs Washers (8x16x2.0t)(80), 2pcs Lock Washers (M8)(79), 2pcs Bolts (M8xp1.25x20mm)(103), 2pcs Carriage Bolt (M8xp1.25x90mm)(109) and 2pcs Nylon Nuts (M8xp1.25)(112).
5. Go back to Step 2 to fully tighten 2pcs Washers (8x16x2.0t)(80), 2pcs Lock Washers (M8)(79) and 2pcs Bolts (M8xp1.25x20mm)(103) on two upper sides of the sliding rail.
6. Attach the Leveler (23) and Nut (M8xp1.25)(114) to the middle of the Main Frame's base (1). Adjust the Leveler (23) until it meets the base of the Main Frame. Then tighten the Nut (114) securely against the Main Frame (1). NOTE: The purpose of adjust the Leveler (23) is to level the item and get more support for the base on the Main Frame. Adjust the Leveler (23) until the item sets on the floor without rocking

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 4

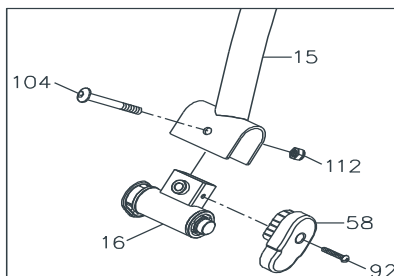
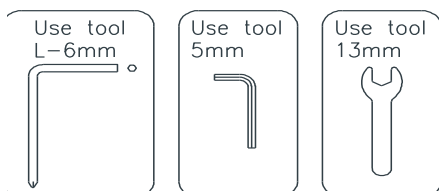
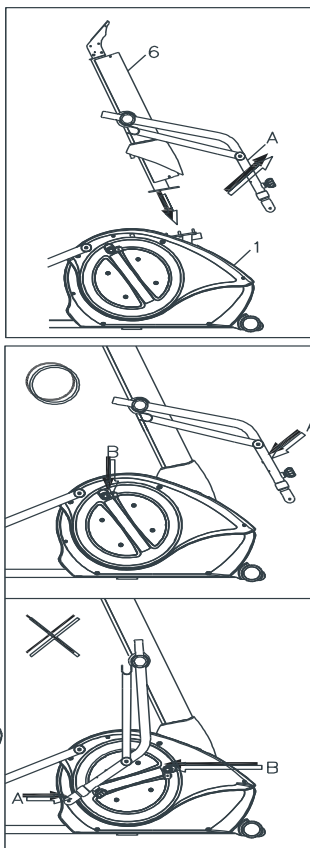
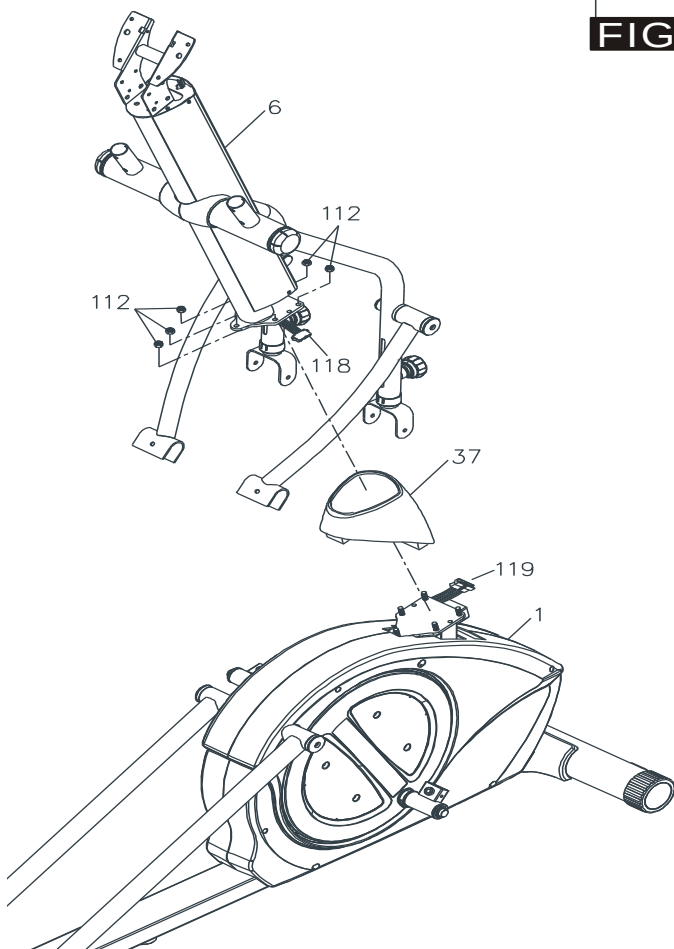


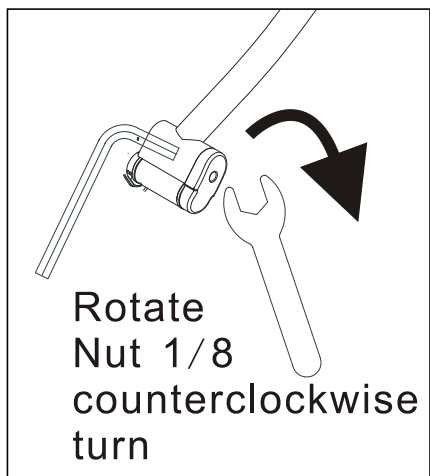
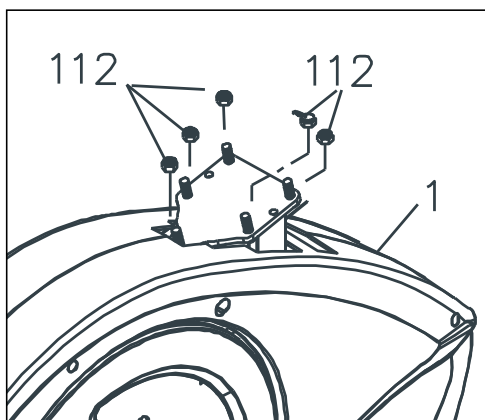
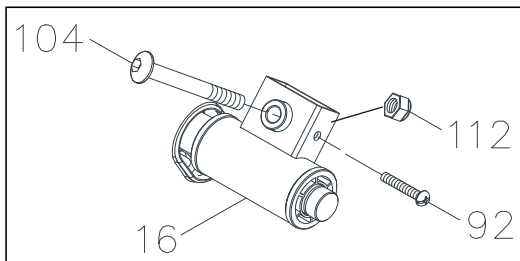
FIG. 1



1. Slide the Upright Sleeve (37) onto the Upright Post (6).
2. Remove 5pcs Nylon Nuts (M8xp1.25)(112) from the Main Frame (1).
3. Refer to FIG.A's 3 following drawings, in order to let point A (Middle Handlebar) and point B (Pedal Arm Connector) could connect nicely, before attaching the Upright Post (6) to the Main Frame (1), make sure raising point A (Middle Handlebar) in 45 degree, then attach the Upright Post (6) to the Main Frame (1) and secure with 5pcs Nylon Nuts (M8xp1.25)(112).

ASSEMBLY INSTRUCTION

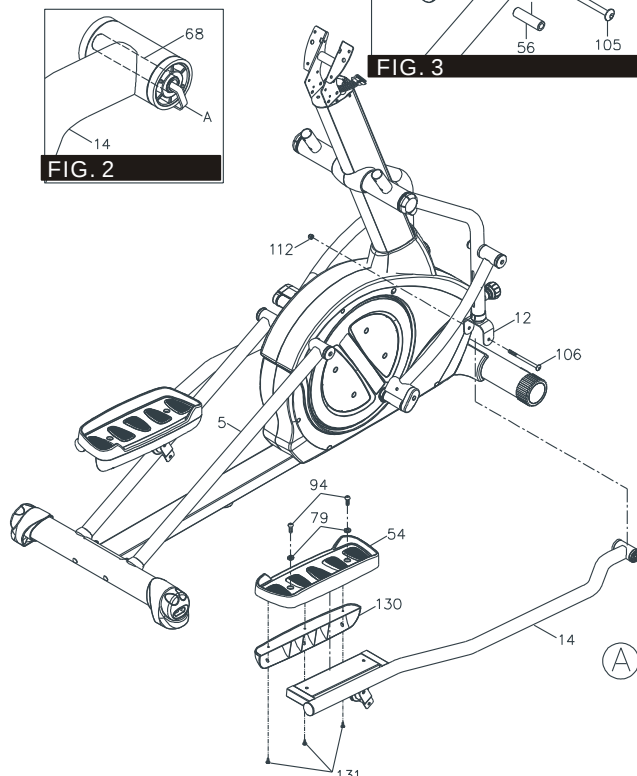
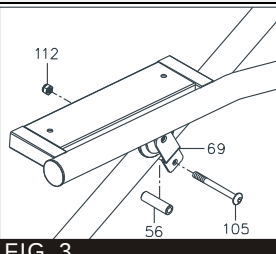
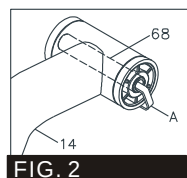
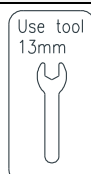
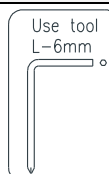
STEP 5



1. Connect the Middle Connection Wire (118) to the Lower Connection Wire (119).
2. Remove 1pcs Bolt (M8xp1.25x50mm)(104), 1pcs Nylon Nut (M8xp1.25)(112) and 1pcs Bolt (M5xp0.8x25mm)(92) from the Pedal Arm Connector (16).
3. Follow the FIG 1 to attach the Right Linkage (15) to the Right Pedal Arm Connector (16) by securing with 1pcs Bolt (M8xp1.25x50mm)(104), 1pcs Nylon Nut (M8xp1.25)(112). NOTE: In order to let the Linkage (15) rotate smoothly, after fully tighten the Bolts (104) and Nuts (112), please loose the Nuts (112) just 1/8 counterclockwise turn.
4. Attach the Right Linkage Plug (58) to the Right Pedal Arm Connector (16) and secure with 1pcs Bolt (M5xp0.8x25mm)(92).
5. Repeat the above same procedure for the left side.
6. Go back to Step 4 to fully tighten 5pcs Nylon Nuts (M8xp1.25)(112) on the bottom of the Upright Post (6).
7. Slide the Upright Sleeve (37) down to cover the open area of the Main Frame (1).

ASSEMBLY INSTRUCTION

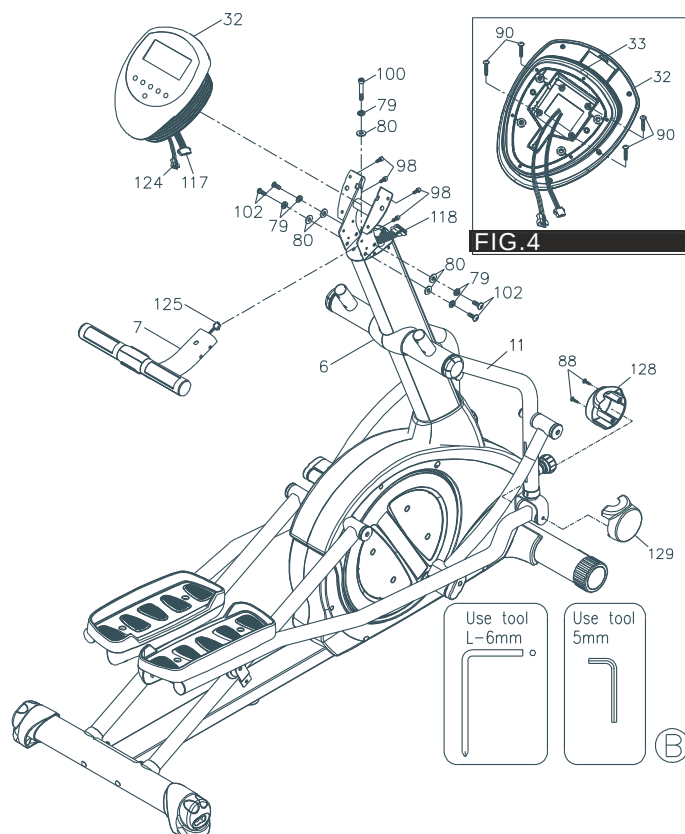
STEP 6



1. Refer to the inset drawing FIG. 2, cut off the tie (A) on the front end of the Right Pedal Support Arm (14).
2. Attach the front end of the Right Pedal Support Arm Assembly (14) to the Right Pivoting Arm (12) with 1pcs Bolt (M8xp1.25x90mm)(106) and 1pcs Nut (M8xp1.25)(112) NOTE: Please be sure that Bolt (106) would slide through the Shaft Sleeve (68) inside front end of the Right Pedal Support Arm Assembly (14) during assembly.
3. Remove 1pcs Roller Spacer (56), 1pcs Bolt (M8xp1.25x65mm)(105), 1pcs Nylon Nut (M8xp1.25)(112) from the Right Roller Bracket (69).
4. Refer to FIG. 3. Place the roller under the Right Pedal Support Arm (14) onto the Right Sliding Rail (5).
5. Then place the Roller Spacer (56) under the Right Sliding Rail (5), secure 1pcs Bolt (M8xp1.25x65mm)(105) through the Roller Spacer (56) with 1pcs Nylon Nut (M8xp1.25)(112). NOTE: Please be sure not to over-tighten Bolt (105) and Nut (112), after tightening, make sure the Roller Spacer (56) could still rotate nicely by using finger to rotate the Roller Spacer (56). If the Roller Spacer (56) is unable to rotate, would cause the roller couldn't slide smoothly on the Sliding Rail.
6. Repeat the above same procedure for the left side.

ASSEMBLY INSTRUCTION

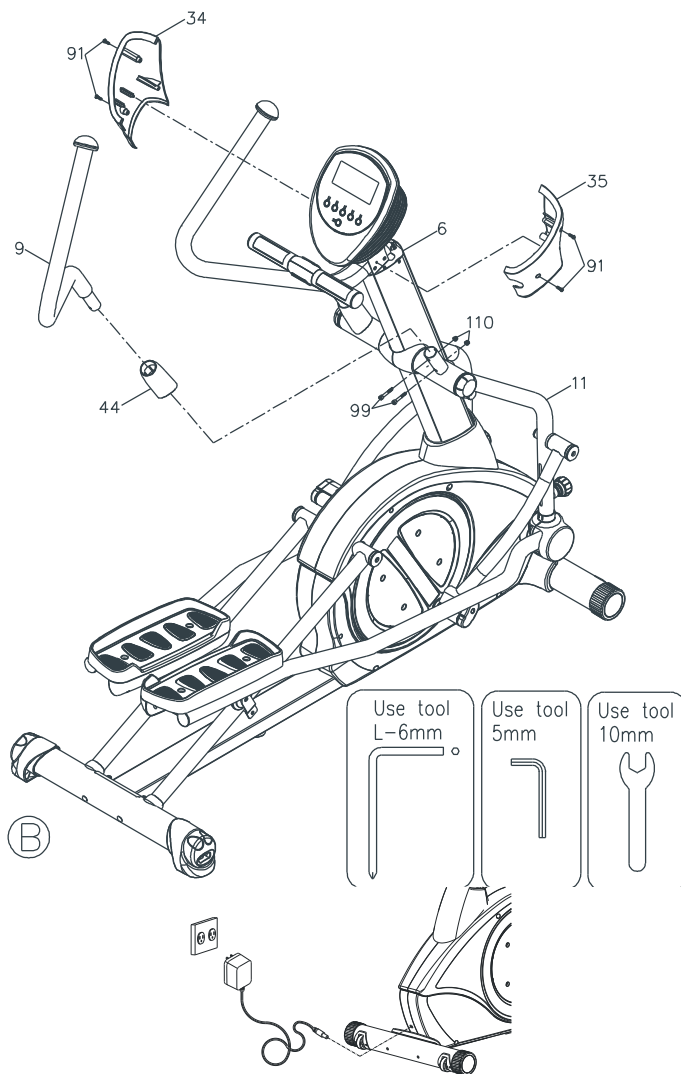
STEP 7



1. To assemble the Handrail Base Cover (128, 129), place the Left Handrail Base Cover (128) at the inner side of the Right Middle Handlebar (11). Place the Right Handrail Base Cover (129) at the outer side of the Right Middle Handlebar (11). Bolt the Handrail Base Cover (128, 129) with 2pcs Self-Tapping Screws, Flat Head (M4x16mm)(88). Repeat the above assembly process on the left side.
2. Remove 4pcs Washers (8x16x2.0t)(80), 4pcs Lock Washers (M8)(79) and 4pcs Bolts (M8xp1.25x16mm)(102) from the Fixed Handlebar (7).
3. Position the Fixed Handlebar (7) in place through the Upright Post Assembly (6) and secure with 5pcs Washers (8x16x2.0t)(80), 5pcs Lock Washers (M8)(79) and 4pcs Bolts (M8xp1.25x16mm)(102) and 1pcs Bolt (M8xp1.25x45mm)(100) NOTE: 1pcs Washer (8x16x2.0t)(80), 1pcs Lock Washer (M8)(79), 1pcs Bolt (M8xp1.25x45mm)(100) will be packed into HARDWARE KIT B.
4. Follow FIG.4 to attach the Console Bottom Cover (33) to the Console (32) and secure with 4pcs Bolts (M5xp0.8x25mm)(90).
5. Place and secure the Console Assembly (32, 33) onto the iron plate of the Upright Post Assembly (6) using 4pcs Bolts (M6xp1.0x15mm)(98).
6. Connect the Front Connection Wire (117) to the Middle Connection Wire (118). Be care not to pinch the wires
7. Connect the Front Pulse Sensor Wire (124) to the Rear Pulse Sensor Wire (125). Be care not to pinch the wires

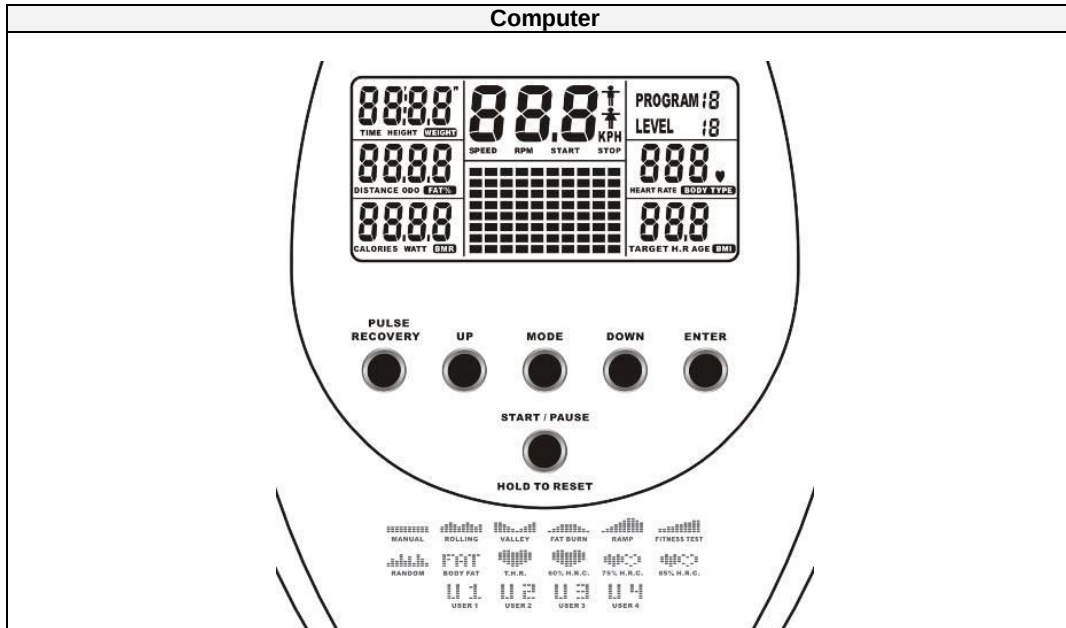
ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 8



1. Attach the Right Console Sleeve (35) and the Left Console Sleeve (34) to the Upright Post Assembly (6). Bolt the Console Sleeve (34, 35) with 4pcs Bolts (M5xp0.8x15mm)(91).
2. Slide the Right Handlebar Sleeve (44) onto the Right Upper Handlebar (9).
3. Attach the Right Upper Handlebar (9) onto the Right Middle Handlebar (11) and secure with 2 Bolts (M6xp1.0x35mm)(99) and 2pcs Nylon Nuts (M6xp1.0)(110).
4. Slide the Right Handlebar Sleeve (44) down until it touches the middle part of Handlebar.
5. Repeat the above same procedure for the left side.
6. Finish the assembly, make sure that all parts are tightened before you use the equipment.

COMPUTER INSTRUCTION



Power ON

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

Power Off

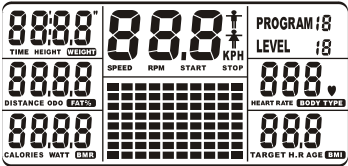
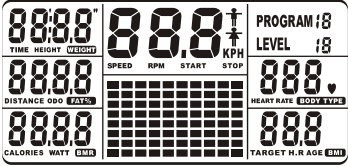
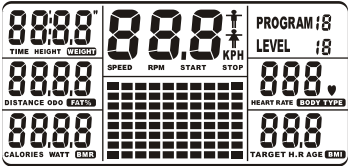
The console would automatically shut off after 4 minutes of inactivity:

Program List



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

COMPUTER INSTRUCTION

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

COMPUTER INSTRUCTION

MODE

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

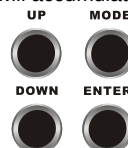


RPM, ODO, WATT will show at the same time **SPEED, DISTANCE, CAL.** will show at the same time

DISTANCE und **ODO (ODOMETER)** Information:

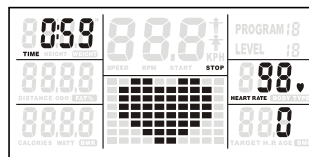
- This measures the total distance from 0 to 999 km/Mile.
- After pressing **START/PAUSE**, **DISTANCE** will count up. Press **START/PAUSE** again to pause all functions and **DISTANCE** value during your exercise program.
- Press **START/PAUSE** again to resume the program and **DISTANCE** value will continue counting up until the program finish
- The console would automatically shut off after 4 minutes of inactivity. The **DISTANCE** value's counting will restart from zero after pedaling or pressing any keys to active the console again

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



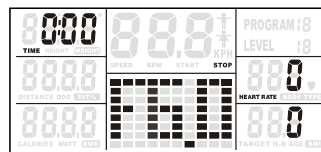
PULSE RECOVERY

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

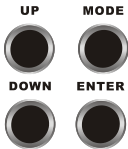


NOTE:

If you don't hold the **HEART RATE SENSORS** on the handrails with both hands properly, the console's **HEART RATE** value would show "0" and the main screen would show "F6.0" after the console counts down to zero, which means the **HEART RATE SENSORS** won't be able to pick up the signals. Press any keys to stop the long beep sound, then press **PULSE RECOVERY** button again and make sure to hold the **HEART RATE SENSORS** on the handrails with both hands properly this time.



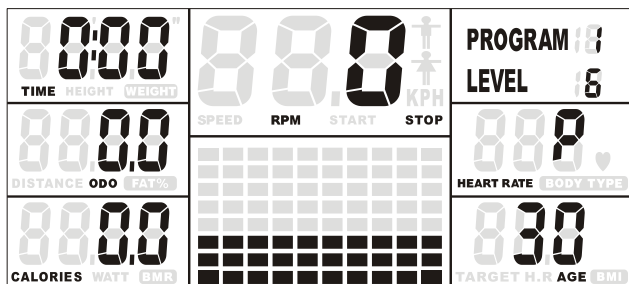
COMPUTER INSTRUCTION

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

COMPUTER INSTRUCTION

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

COMPUTER INSTRUCTION



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

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

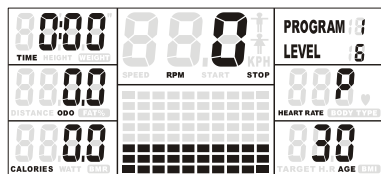
2 Prior information: "HOLD TO RESET" button, an easy way to reset and enter into POWER ON status

START / PAUSE



HOLD TO RESET

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



POWER ON status

3 Normal way to operate MANUAL PROGRAM (P1)

A. ENTER MANUAL PROGRAM (P1)

ENTER button:

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

OR

d. **START/PAUSE** button:

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

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

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

f. **ENTER** button:

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

COMPUTER INSTRUCTION

B. SET THE DESIRED TIME or DESIRED DISTANCE

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

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

UP or DOWN button:



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

NOTE for TIME:

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

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

ENTER button and then UP or DOWN button:



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

NOTE for DISTANCE:

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

COMPUTER INSTRUCTION

C. SET THE DESIRED CALORIES and YOUR AGE

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



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

CALORIES

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

KCAL

INCREMENT)

NOTE for CALORIES:

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

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



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

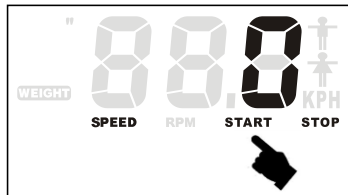
b. Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **AGE (10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD INCREMENT)**

NOTE for AGE:

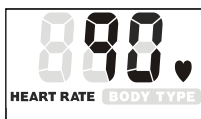
NOTE: Although the console allows input for ages beginning at 10 years old, the product is not recommended for children's use

D. START EXERCISE

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



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



NOTE for HEART RATE:

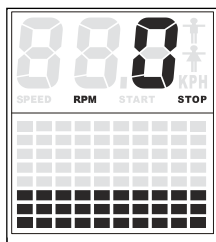
- You must place both of your hands on the **Pulse Sensors** located on the **Seat Handlebar**. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed

- If you do not place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. The console will then display an error message "P". Place your hands back on the **Pulse Sensors** correctly, the pulse readout will appear again



COMPUTER INSTRUCTION

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



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

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

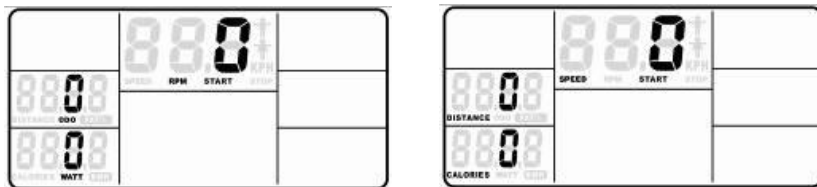


- To improve your cardiovascular condition, while input your personal age during the setting mode, the console will calculate the appropriate **TARGET HEART RATE** for you automatically
- The **TARGET HEART RATE** calculation is based on 85% of the maximum heart rate. For example: For a 30-year-old user, the max. user heart rate should be $161 = (220 - 30) \times 85\%$

- The console will monitor your pulse and compare the value of your pulse with **TARGET HEART RATE**.
The value of **HEART RATE** will keep flashing to warn you to slow down or lower the torque/resistance level if your pulse value is greater than **TARGET HEART RATE**

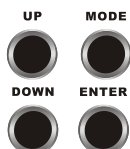
H. DURING WORKOUT, HOW TO REVIEW SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, ODO (ODOMETER) AND WATT

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

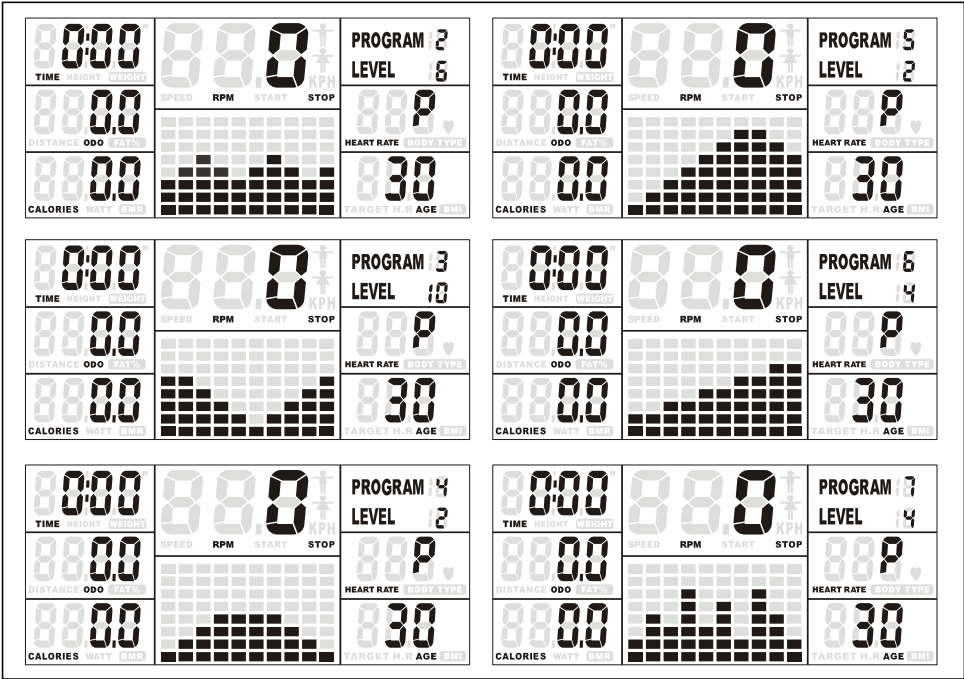


RPM, ODO, WATT will show at the same time SPEED, DISTANCE, CAL. will show at the same time

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



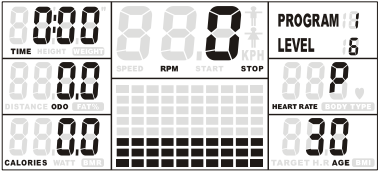
COMPUTER INSTRUCTION



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



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



POWER ON status

COMPUTER INSTRUCTION

3 Normal way to operate PROGRAM (P2~P7)

A. ENTER MANUAL PROGRAM (P2~P7)

a. **START/PAUSE** button:

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

b. **UP** or **DOWN** button:

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

c. **ENTER** button:

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

B. SET THE DESIRED TIME or DESIRED DISTANCE

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

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

UP or **DOWN** button:



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

NOTE for TIME:

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

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

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



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

NOTE for DISTANCE:

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

COMPUTER INSTRUCTION

C. SET THE DESIRED CALORIES and YOUR AGE

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



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

INCREMENT)

NOTE for CALORIES:

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

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



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

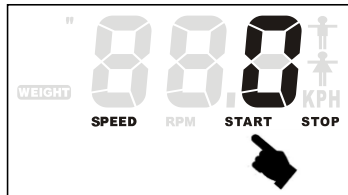
INCREMENT)

NOTE for CALORIES:

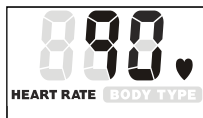
NOTE: Although the console allows input for ages beginning at 10 years old, the product is not recommended for children's use

D. START EXERCISE

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



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



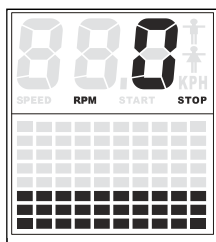
NOTE for HEART RATE:

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



COMPUTER INSTRUCTION

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



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

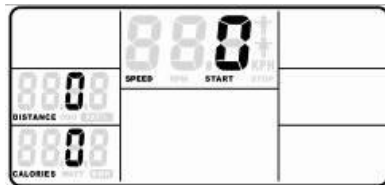
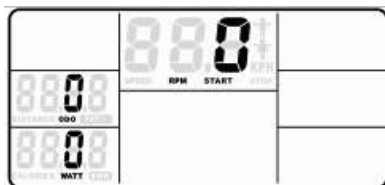
G. DURING WORKOUT, ALWAYS NOTICE TARGET HEART RATE – A EASY WAY TO SET A GOAL TO STRENGTHEN YOUR CARDIOVASCULAR WORKOUT



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

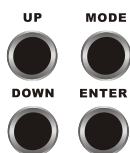
H. DURING WORKOUT, HOW TO REVIEW SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, ODO (ODOMETER) AND WATT

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

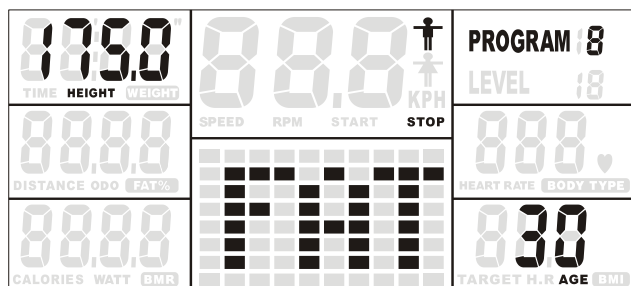


RPM, ODO, WATT will show at the same time **SPEED, DISTANCE, CAL.** will show at the same time

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



COMPUTER INSTRUCTION



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

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

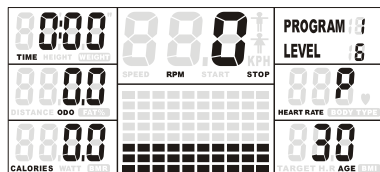
2 Prior information: "HOLD TO RESET" button, an easy way to reset and enter into POWER ON status

START / PAUSE



HOLD TO RESET

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



POWER ON status

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

A. ENTER BODY FAT PROGRAM (P8)

d. **START/PAUSE** button:

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

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

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

f. **ENTER** button:

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

COMPUTER INSTRUCTION

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

1. UP or DOWN button:



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

2. ENTER button and then UP or DOWN button:



a. Press **ENTER** button to confirm your **GENDER** and enter the mode to set your **HEIGHT**

b. Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **HEIGHT** (110 ~ 250CM; 0.5 CM INCREMENT /

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

NOTE for HEIGHT:

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

3. ENTER button and then UP or DOWN button:



a. Press **ENTER** button to confirm your **HEIGHT** value and enter the mode to set your **WEIGHT**

b. Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **WEIGHT** (10 ~ 200KG; 0.2 KG INCREMENT / 23 ~

440 LBS; 0.5 LBS INCREMENT)

NOTE for WEIGHT:

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

4. ENTER button and then UP or DOWN button:



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

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

INCREMENT)

NOTE for AGE:

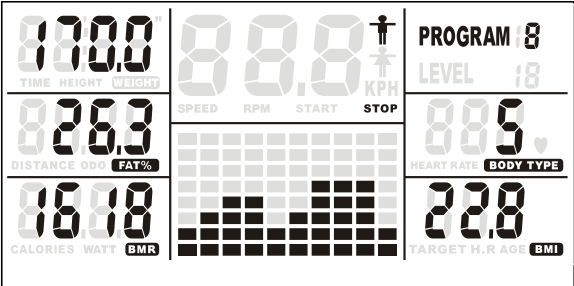
NOTE: Although the console allows input for ages beginning at 10 years old, the product is not recommended for children's use

C. START TESTING YOUR BODY FAT

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

COMPUTER INSTRUCTION

D. BODY FAT INFORMATION



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

6. BMI (BODY MASS INDEX):

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

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

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

7. BMR (BASAL METABOLIC RATE):

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

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

8. BODY FAT%:

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

COMPUTER INSTRUCTION

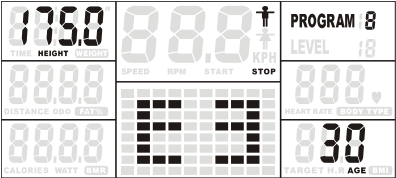
D. BODY FAT INFORMATION

9. BODY TYPE:

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

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

11. ERROR INFORMATION:



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

COMPUTER INSTRUCTION

T.H.R.

60% H.R.C.



75% H.R.C.

85% H.R.C.

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

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

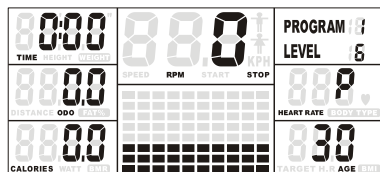
2 Prior information: "HOLD TO RESET" button, an easy way to reset and enter into POWER ON status

START / PAUSE



HOLD TO RESET

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



POWER ON status

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

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

d. **START/PAUSE** button:

If you have selected other program (P1 ~ P8 or P13 ~ P16), pressing **START/PAUSE** button to pause the current program

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

Press **UP** or **DOWN** button to select **H.R.C. PROGRAM (P9 ~ P12)**

f. **ENTER** button:

Press **ENTER** button to confirm and enter **H.R.C. PROGRAM (P9 ~ P12)**

COMPUTER INSTRUCTION

B. SET THE DESIRED TIME or DESIRED DISTANCE

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

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

UP or DOWN button:



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

NOTE for TIME:

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

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

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



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

NOTE for DISTANCE:

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

C. SET THE DESIRED CALORIES

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



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

KCAL
INCREMENT)

NOTE for CALORIES:

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

COMPUTER INSTRUCTION

D. SET THE TARGET HEART RATE or YOUR AGE

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

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



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

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

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



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

NOTE for AGE:

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

E. MUST-KNOWN HEART RATE PROGRAM INFO.

a. SIMPLE FORMULA OVERVIEW:

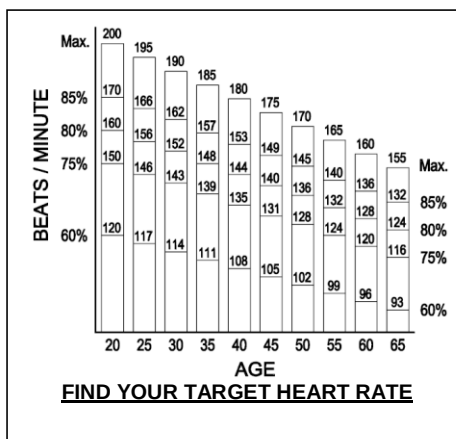
BEGINNER: 60% of maximum heart rate; 60% of (220 – you age)

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

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

b. CONSOLE MONITOR YOUR CURRENT PULSE

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



COMPUTER INSTRUCTION

F. START EXERCISE

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

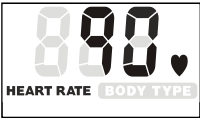


G. DURING WORKOUT, ALWAYS MONITOR YOUR CURRENT HEART RATE STATUS

NOTE for HEART RATE:

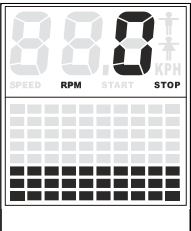
- You must place both of your hands on the **Pulse Sensors** located on the **Seat Handlebar**. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol “♥” is displayed
- If you do not place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn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

error message



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

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



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

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

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

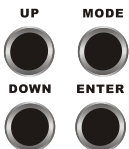
During workout (after pressing **START/PAUSE**), the user could press **MODE** to select **SPEED, DISTANCE** and **CALORIES**, or **RPM, ODO (Odometer)** and **WATT**



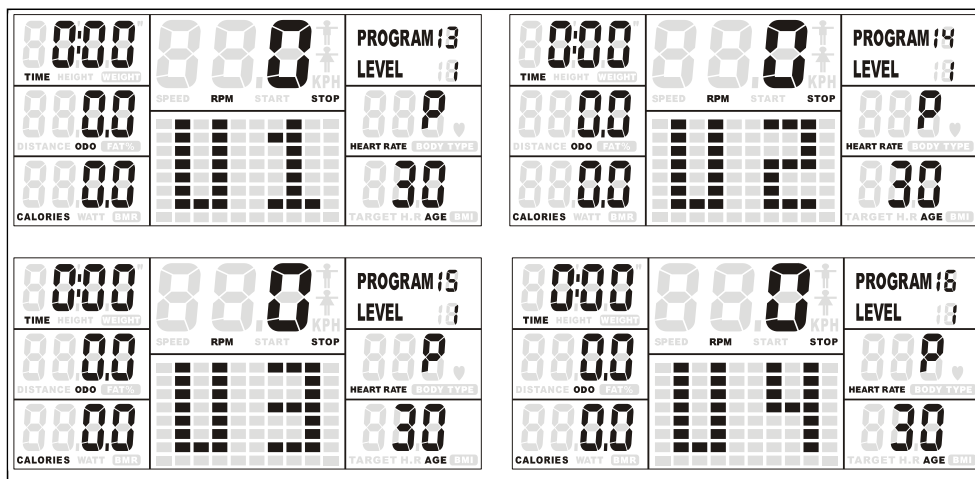
RPM, ODO, WATT will show at the same time SPEED, DISTANCE, CAL. will show at the same time

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

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



COMPUTER INSTRUCTION



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

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

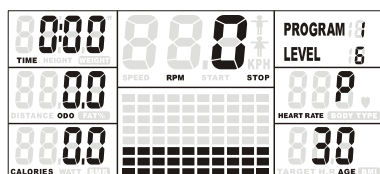
2 Prior information: "HOLD TO RESET" button, an easy way to reset and enter into POWER ON status

START / PAUSE



HOLD TO RESET

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



POWER ON status

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

A. ENTER USER MODE PROGRAM (P13~P16)

d. **START/PAUSE** button:

If you have selected other program (P1 ~ P12), pressing **START/PAUSE** button to pause the current program

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

Press **UP** or **DOWN** button to select **USER MODE PROGRAM (P13 ~ P16)**

f. **ENTER** button:

Press **ENTER** button to confirm and enter **USER MODE PROGRAM (P13 ~ P16)**

COMPUTER INSTRUCTION

B. SET THE DESIRED TIME or DESIRED DISTANCE

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

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

UP or DOWN button:



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

NOTE for TIME:

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

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

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



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

NOTE for DISTANCE:

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

C. SET THE DESIRED CALORIES and YOUR AGE

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



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

KCAL
INCREMENT)

NOTE for CALORIES:

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

COMPUTER INSTRUCTION

D. SET THE DESIRED CALORIES and YOUR AGE

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



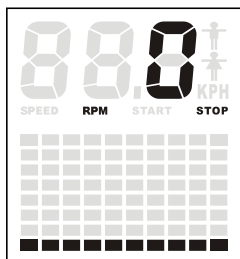
- Press **ENTER** button to confirm the **CALORIES** value and enter the mode to set the **AGE**
- Use **UP** or **DOWN** buttons to set your **AGE (10 TO 99 YEARS OLD; 1 YEAR OLD INCREMENT)**

NOTE for CALORIES:

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

E. SET THE TORQUE/RESISTANCE LEVEL

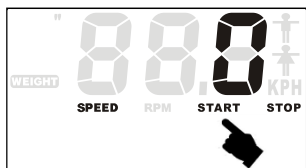
ENTER button and then **UP** or **DOWN** button:



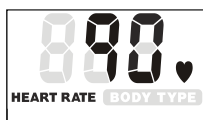
- The **USER SETTING PROGRAM** allows the user to manually set the torque/resistance level, the console will divide the time into 10 intervals. The user could through their preference to set the desired torque/resistance level in each time interval
- Press **ENTER** button to confirm the **AGE** value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

F. START EXERCISE

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



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



NOTE for HEART RATE:

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

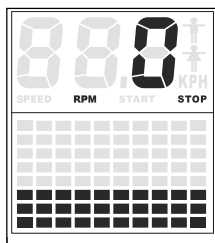
input,

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



COMPUTER INSTRUCTION

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



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

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

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



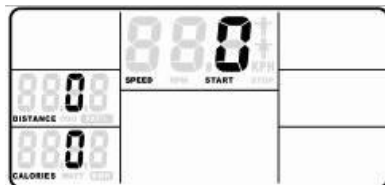
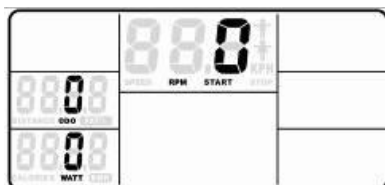
- To improve your cardiovascular condition, while input your personal age during the setting mode, the console will calculate the appropriate **TARGET HEART RATE** for you automatically
- The **TARGET HEART RATE calculation** is based on 85% of the maximum

heart rate. For example: For a 30-year-old user, the max. user heart rate should be $161 = (220 - 30) \times 85\%$

- The console will monitor your pulse and compare the value of your pulse with **TARGET HEART RATE**.
The value of HEART RATE will keep flashing to warn you to slow down or lower the torque/resistance level if your pulse value is greater than TARGET HEART RATE

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

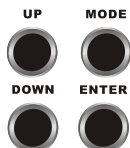
During workout (after pressing **START/PAUSE**), the user could press **MODE** to select **SPEED, DISTANCE** and **CALORIES**, or **RPM, ODO (Odometer)** and **WATT**



RPM, ODO, WATT will show at the same time SPEED, DISTANCE, CAL. will show at the same time

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

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



ERROR CODES

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

ERROR CODES

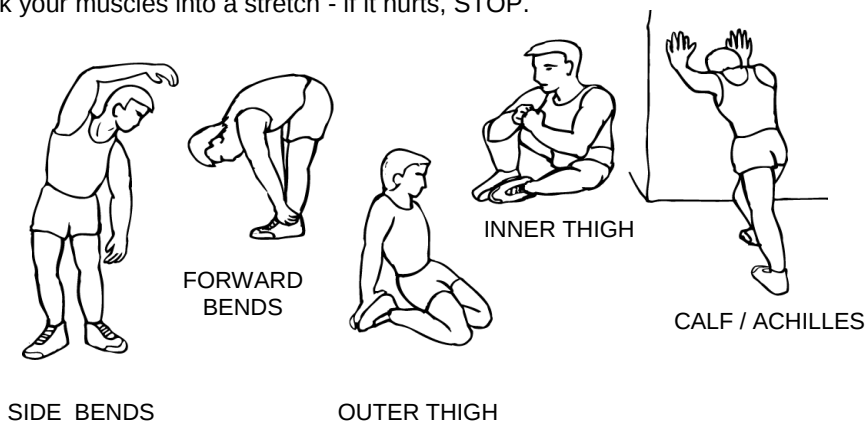
PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	SOLUTION
The Speed Display Show "O"	The Computer isn't receiving a signal from the Speed Sensor?	Verify the gap between Speed Sensor and the Magnet is 5mm or less
		Verify that all the Wire Plugs are connected FIRMLY, correctly and are not damaged
		Verify that the sensor Magnet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

EXERCISE INSTRUCTIONS

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

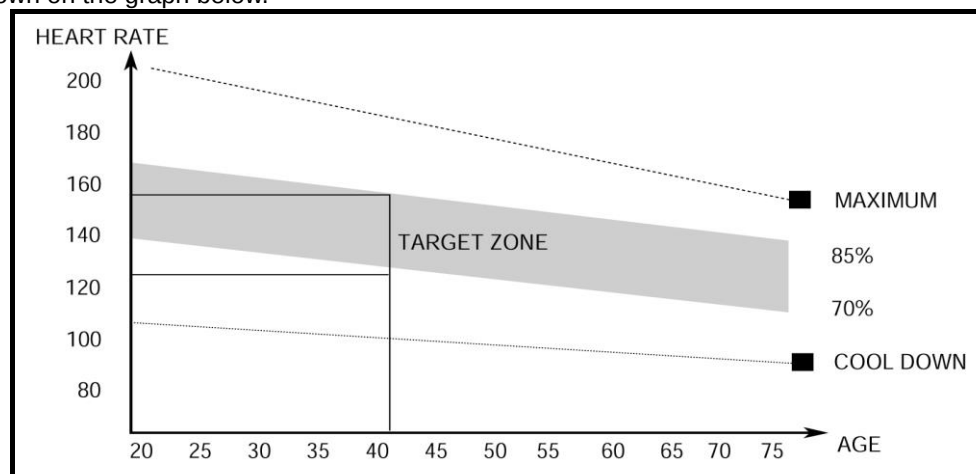
1. The Warm Up Phase

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



2. The Exercise Phase

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



EXERCISE INSTRUCTIONS

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

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

WEIGHT LOSS

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

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from ASVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

⇒ all parts of the device which are subject to wear due to function, in so far as they are not production or material defects.

⇒ Damage caused by improper or faulty maintenance and repairs, alterations or replacement of parts which have not been carried out by a qualified person.

⇒ Damage caused by improper use and force majeure.

2. Authorized warranty claims are provided if:

⇒ The claim or defect at the time of handing over to the customer Already existed.

⇒ No natural or function-related wear Cause of the wear or alteration of the goods (see list of wear parts)!

⇒ The damage or defect is not caused by the fact that the device was not used as intended.

Formatiert: Unterstrichen

If you have questions about your fitness equipment, our staff will help you Service department (please see the guarantee conditions).

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

Your ASVIVA Team