

Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

H21



VERSION: L-BT

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGE.....	10
COMPUTER.....	16
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	31
TRAININGSHINWEISE	33
PULSMESSTABELLE	34
WARTUNG UND PFLEGE	35
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	36
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	68

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	37
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT	38
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	40
EXPLODED DIAGRAMM	41
PARTS AND TOOLS	42
ASSEMBLY	44
COMPUTER.....	50
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	65
PULSE MEASURING TABLE	66
WARRANTY DEVICE	67
DECLARATION OF CONFORMITY	68

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

Unsere Serviceadresse: <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 Teileiste die genaue Teilenummer mit.
2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com

Internetadresse: <http://www.asviva.de>

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

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

WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum des 30-tägigen Widerrufsrechts auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Eine 30-tägige Nutzung der Produkte oder Fahrleistungen von über 5km (z.B. bei Fahrrädern oder Indoor Cycles) fallen nicht unter die übliche Testphase.
- Der von Ihnen erworbene Artikel wurde frei Bordsteinkante und verpackt geliefert, daher wird dieser im Falle eines Widerrufs oder eines Defekts wieder im verpackten Zustand und frei Bordsteinkante abgeholt.
- Sollten Sie keine Verpackungen mehr besitzen, so können wir Ihnen nach Absprache eine zukommen lassen (Erhalt der Verpackung und Abholung des Gerätes erfolgen nicht am selben Tag).
- Die Instandsetzung eines Produktes findet in unserem Hause statt. Ein Vor-Ort-Service ist nicht möglich.

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES
WIDERRUFS
IN UNSEREM HAUSE



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



EINGANGSPRÜFUNG
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT
AUF DIE URSPRÜNGLICHE
ZAHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



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



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

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

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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 150 Kg wiegen.

This diagram illustrates the assembly of a vehicle chassis and body. The main components shown include:

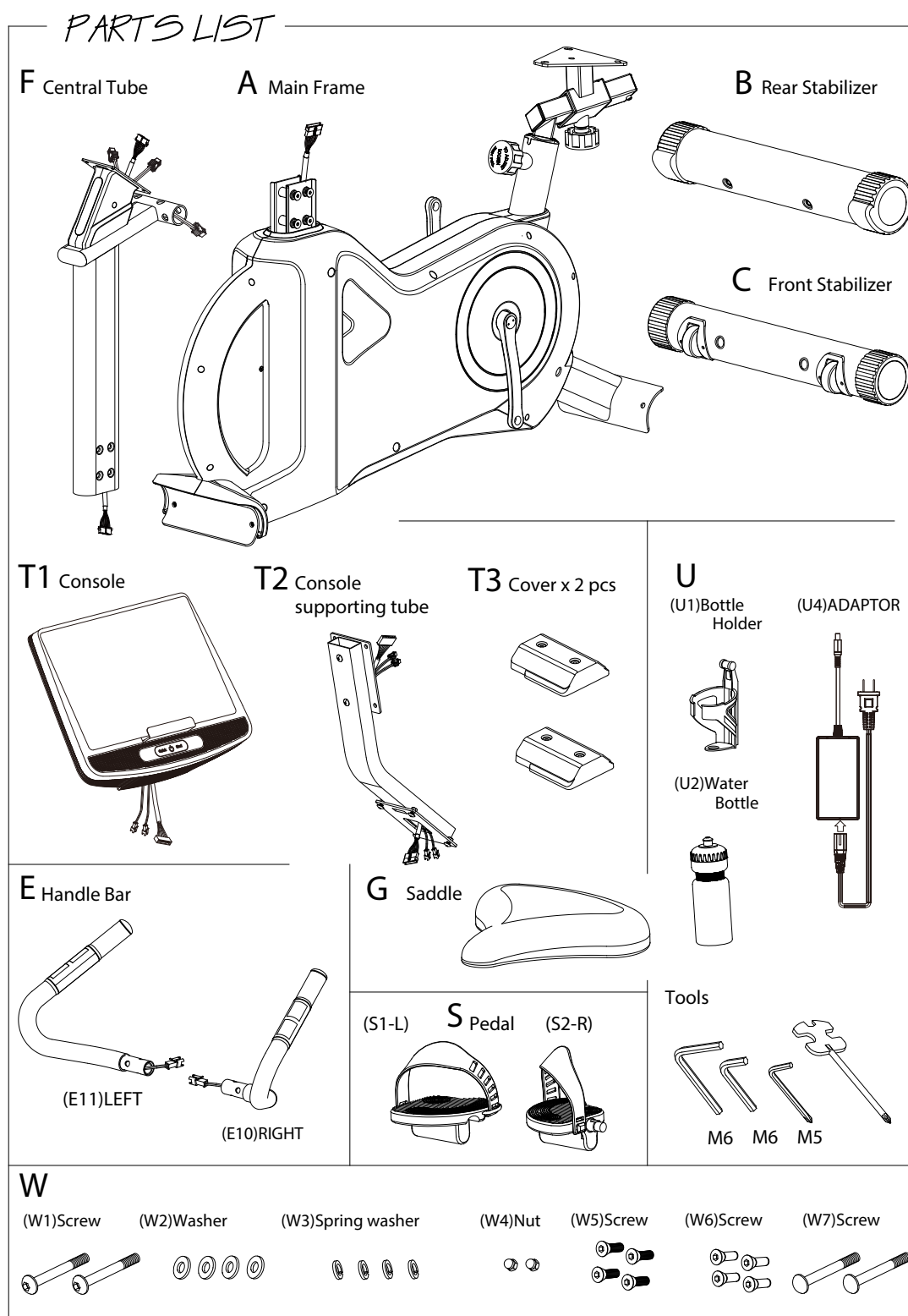
- Chassis and Frame:** Labeled with 'A' series parts (A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30, A31, A32, A33, A34, A35, A36, A37, A38, A39, A40, A41, A42, A43, A44, A45, A46, A47, A48, A49, A50, A51, A52, A53, A54, A55, A56, A57, A58, A59, A60, A61, A62, A63, A64, A65, A66, A67, A68, A69, A70, A71, A72, A73, A74, A75, A76, A77, A78, A79, A80, A81, A82, A83, A84, A85, A86, A87, A88, A89, A90, A91, A92, A93, A94, A95, A96, A97, A98, A99, A100, A101, A102, A103, A104, A105, A106, A107, A108, A109, A110, A111, A112, A113, A114, A115, A116, A117, A118, A119, A120, A121, A122, A123, A124, A125, A126, A127, A128, A129, A130, A131, A132, A133, A134, A135, A136, A137, A138, A139, A140, A141, A142, A143, A144, A145, A146, A147, A148, A149, A150, A151, A152, A153, A154, A155, A156, A157, A158, A159, A160, A161, A162, A163, A164, A165, A166, A167, A168, A169, A170, A171, A172, A173, A174, A175, A176, A177, A178, A179, A180, A181, A182, A183, A184, A185, A186, A187, A188, A189, A190, A191, A192, A193, A194, A195, A196, A197, A198, A199, A200, A201, A202, A203, A204, A205, A206, A207, A208, A209, A210, A211, A212, A213, A214, A215, A216, A217, A218, A219, A220, A221, A222, A223, A224, A225, A226, A227, A228, A229, A230, A231, A232, A233, A234, A235, A236, A237, A238, A239, A240, A241, A242, A243, A244, A245, A246, A247, A248, A249, A250, A251, A252, A253, A254, A255, A256, A257, A258, A259, A260, A261, A262, A263, A264, A265, A266, A267, A268, A269, A270, A271, A272, A273, A274, A275, A276, A277, A278, A279, A280, A281, A282, A283, A284, A285, A286, A287, A288, A289, A290, A291, A292, A293, A294, A295, A296, A297, A298, A299, A300, A301, A302, A303, A304, A305, A306, A307, A308, A309, A310, A311, A312, A313, A314, A315, A316, A317, A318, A319, A320, A321, A322, A323, A324, A325, A326, A327, A328, A329, A330, A331, A332, A333, A334, A335, A336, A337, A338, A339, A340, A341, A342, A343, A344, A345, A346, A347, A348, A349, A350, A351, A352, A353, A354, A355, A356, A357, A358, A359, A360, A361, A362, A363, A364, A365, A366, A367, A368, A369, A370, A371, A372, A373, A374, A375, A376, A377, A378, A379, A380, A381, A382, A383, A384, A385, A386, A387, A388, A389, A390, A391, A392, A393, A394, A395, A396, A397, A398, A399, A400, A401, A402, A403, A404, A405, A406, A407, A408, A409, A410, A411, A412, A413, A414, A415, A416, A417, A418, A419, A420, A421, A422, A423, A424, A425, A426, A427, A428, A429, A430, A431, A432, A433, A434, A435, A436, A437, A438, A439, A440, A441, A442, A443, A444, A445, A446, A447, A448, A449, A450, A451, A452, A453, A454, A455, A456, A457, A458, A459, A460, A461, A462, A463, A464, A465, A466, A467, A468, A469, A470, A471, A472, A473, A474, A475, A476, A477, A478, A479, A480, A481, A482, A483, A484, A485, A486, A487, A488, A489, A490, A491, A492, A493, A494, A495, A496, A497, A498, A499, A500, A501, A502, A503, A504, A505, A506, A507, A508, A509, A510, A511, A512, A513, A514, A515, A516, A517, A518, A519, A520, A521, A522, A523, A524, A525, A526, A527, A528, A529, A530, A531, A532, A533, A534, A535, A536, A537, A538, A539, A540, A541, A542, A543, A544, A545, A546, A547, A548, A549, A550, A551, A552, A553, A554, A555, A556, A557, A558, A559, A560, A561, A562, A563, A564, A565, A566, A567, A568, A569, A570, A571, A572, A573, A574, A575, A576, A577, A578, A579, A580, A581, A582, A583, A584, A585, A586, A587, A588, A589, A590, A591, A592, A593, A594, A595, A596, A597, A598, A599, A600, A601, A602, A603, A604, A605, A606, A607, A608, A609, A610, A611, A612, A613, A614, A615, A616, A617, A618, A619, A620, A621, A622, A623, A624, A625, A626, A627, A628, A629, A630, A631, A632, A633, A634, A635, A636, A637, A638, A639, A640, A641, A642, A643, A644, A645, A646, A647, A648, A649, A650, A651, A652, A653, A654, A655, A656, A657, A658, A659, A660, A661, A662, A663, A664, A665, A666, A667, A668, A669, A670, A671, A672, A673, A674, A675, A676, A677, A678, A679, A680, A681, A682, A683, A684, A685, A686, A687, A688, A689, A690, A691, A692, A693, A694, A695, A696, A697, A698, A699, A700, A701, A702, A703, A704, A705, A706, A707, A708, A709, A710, A711, A712, A713, A714, A715, A716, A717, A718, A719, A720, A721, A722, A723, A724, A725, A726, A727, A728, A729, A730, A731, A732, A733, A734, A735, A736, A737, A738, A739, A740, A741, A742, A743, A744, A745, A746, A747, A748, A749, A750, A751, A752, A753, A754, A755, A756, A757, A758, A759, A760, A761, A762, A763, A764, A765, A766, A767, A768, A769, A770, A771, A772, A773, A774, A775, A776, A777, A778, A779, A780, A781, A782, A783, A784, A785, A786, A787, A788, A789, A790, A791, A792, A793, A794, A795, A796, A797, A798, A799, A800, A801, A802, A803, A804, A805, A806, A807, A808, A809, A810, A811, A812, A813, A814, A815, A816, A817, A818, A819, A820, A821, A822, A823, A824, A825, A826, A827, A82

TEILELISTE

P/N	DESCRIPTION	Qty	P/N	DESCRIPTION	Qty
A	MAIN FRAME	1	B	FRONT STABILIZER	1
A1	SCREW M8*1.25*16	8	B1	END CAP	2
A2	MOTOR	1	B2	WHEEL	2
A2-1	SCREW	2	B3	SCREW	4
A3	SENSOR WIRE	1	C	REAR STABILIZER	1
A3-1	SENSOR WIRE HOUSING	1	C1	ENDCAP (L)	1
A3-2	SCREW	1	C2	ENDCAP (R)	1
A4	DC	1	D	SADDLE SUPPORT TUBE	1
A5	AXLE	1	D1	SEAT BASEMENT	1
A5-1	SCREW	4	D2	KNOB	1
A6	PULLEY	1	D3	GAP BLOCK	1
A6-1	MAGNET	1	D4	SPRING	1
A7	BEARING 6203zz	2	D5	END CAP	2
A8	DRIVING BELT	1	D6	SCREW M5*0.8*10	1
A9	FLYWHEEL	1	D7	PLASTIC PIPE	1
A9-1	AXLE	1	D8	END CAP	2
A9-2	BEARING 6300	1	D9	GAP BLOCK	1
A9-3	BEARING 6003zz	2	D10	KNOB	1
A9-4	BEARING	1	E3	END CAP	2
A9-5	C-CLIP	2	E5	HANDLE BAR SPONGE	2
A9-6	BEARING HOUSING	1	E6	HANDLE PLUSE SENSOR	2
A9-7	NUT M10	2	E7	SENSOR HOUSING	2
A9-8	NUT	2	E8	SPACED RING	4
A10	PLATECOVER	2	E9	SCREW	4
A10-1	SCREW	6	E10	HANDLE BAR (R)	1
A11	MAGNET HOUSING	1	E11	HANDLE BAR (L)	1
A11-1	BOLT M8*1.25*50	1	E12	HANDLE BAR SPONGE	2
A11-2	WASHER M8	1	F	CENTRAL TUBE	1
A11-3	NUT	1	F1	CENTRAL COVER (L)	1
A12	PRESSING PLATE	1	F2	CENTRAL COVER (R)	1
A12-1	WASHER M8	1	F3	SCREW	1
A12-2	NUT M8	1	F4	END CAP	1
A13	BEARING 6201zz	22	G	SADDLE	1
A14	WASHER M12*1.5T*20	1	G1	NUT	3
A15	NUT M8	1	G2	WASHER	3
A16	SPRING	1	U1	BOTTLE HOLDER	1
A17	CRANK (L)	1	U2	WATER BOTTLE	1
A18	CRANK (R)	1	U3	SCREW	2
A19	END CAP	2	U4	ADAPTOR	1
A20	SCREW M4*16	7	N1	SENSOR WIRE	1
A21	SCREW M4*16	8	N2	SENSOR WIRE	1
A22	MAIN CHAIN COVER (L)	1	N3	SENSOR WIRE	2
A23	MAIN CHAIN COVER (R)	1	N4	SENSOR WIRE	2
A24	GRIMLOCK	1	W1	SCREW M8*85	2
A25	NUT M8*20	2	W2	WASHER M8	4
A26	SCREW M6*65	1	W3	SPRING WASHER M8	4
A27	NUT M6	1	W4	NUT M8	2
A28	NUT M6	1	W5	SCREW M8*31	4
A29	SPRING	1	W6	SCREW M8	4
A30	C CLIP	1	W7	SCREW M8*100	2

TEILELISTE

P/N	DESCRIPTION	Qty	P/N	DESCRIPTION	Qty
S1	PEDAL(L)	1	T3	CONSOLE TUBE COVER	2
S2	PEDAL(R)	1	T4	SCREW M5*10	12
T1	CONSOLE	1	T5	SENSOR WIRE 450mm	1
T2	CONSOLE TUBE	1	T6	SENSOR WIRE 450mm	2

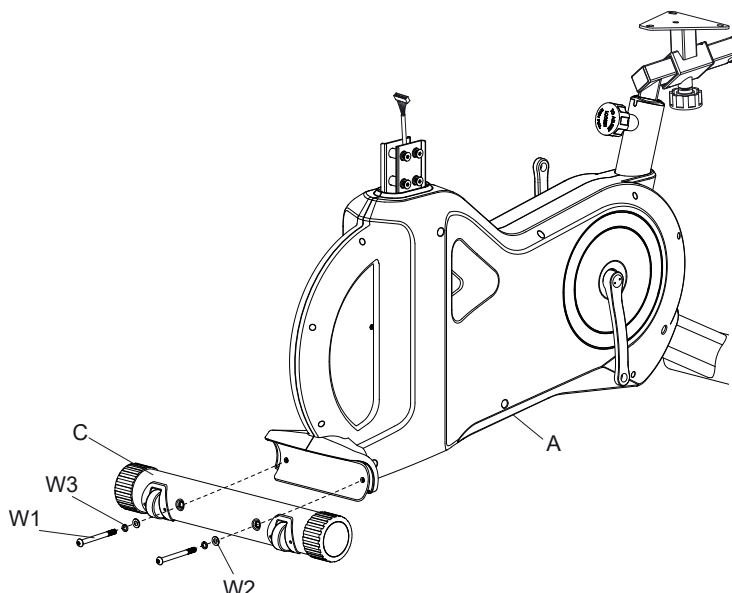


MONTAGE

Schritt 1:

FRONTSTABILISATOR MONTIEREN

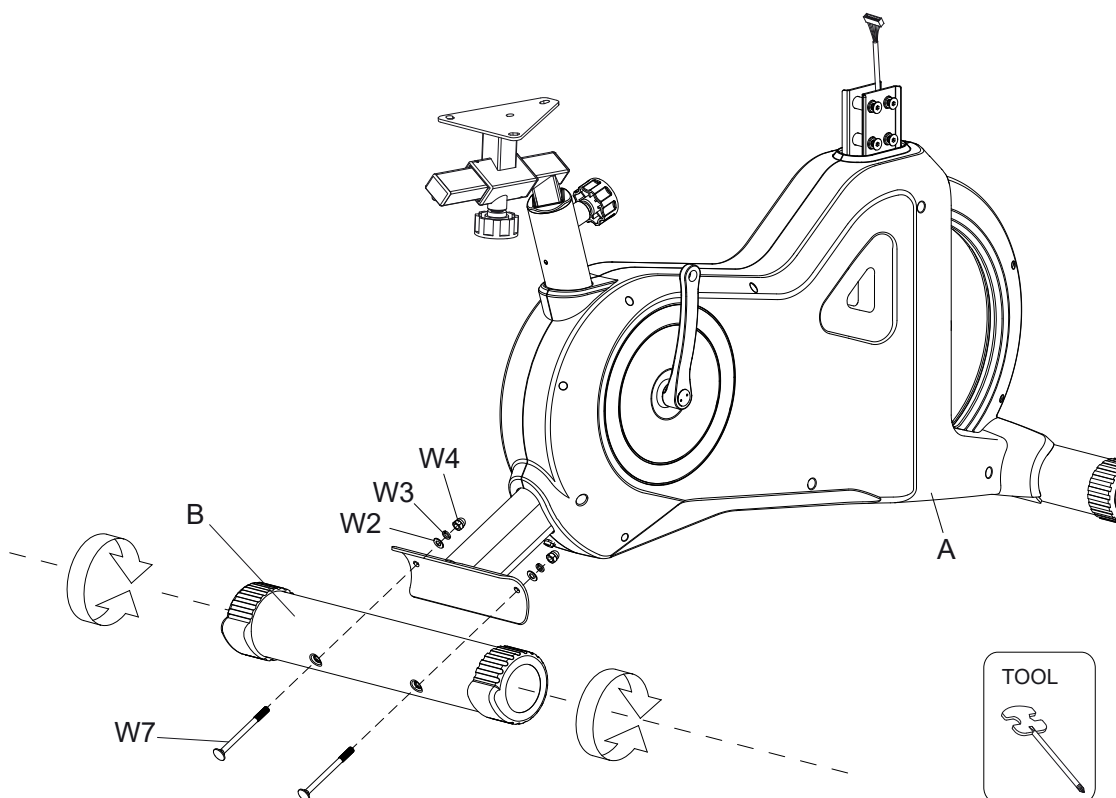
Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (C) an der Halterung an der Vorderseite des Hauptrahmens (A). Führen Sie die 2-teilige Schraube (W1) und die 2-teilige Unterlegscheibe (W2) sowie die 2-teilige Federscheibe (W3) durch den vorderen Stabilisator (C), um sie am Hauptrahmen (A) zu befestigen. Dann die Schrauben fest anziehen.



Schritt 2:

HINTERSTABILISATOR MONTIEREN

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (B) an der Halterung vorne am Hauptrahmen (A). Setzen Sie die 2-teilige Schraube (W7) und die 2-teilige Unterlegscheibe (W2), die 2-teilige Federscheibe (W3) und die 2-teilige Mutter (W4) durch den hinteren Stabilisator (B) ein, um sie am Hauptrahmen (A) zu befestigen. Dann die Schrauben fest anziehen.



MONTAGE

Schritt 3:

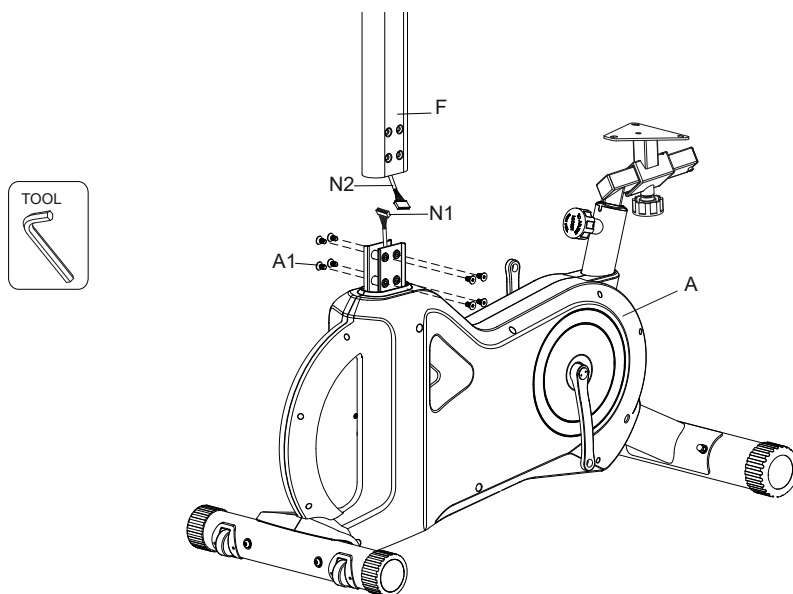
STÜTZROHR MONTIEREN

3.1 Entfernen Sie vor dem Zusammenbau die Schraube (A1) vom Hauptrahmen (A).

3.2 Schließen Sie das Sensorkabel (N1) und das Computerkabel (N2) an.

3.3 Stützrohr (F) mit dem Hauptrahmen (A) durch Schrauben (A1) zusammenbauen.

ACHTUNG: Achten Sie beim Zusammenschieben der Rohre darauf, dass die Kabel und Drähte nicht eingeklemmt werden.

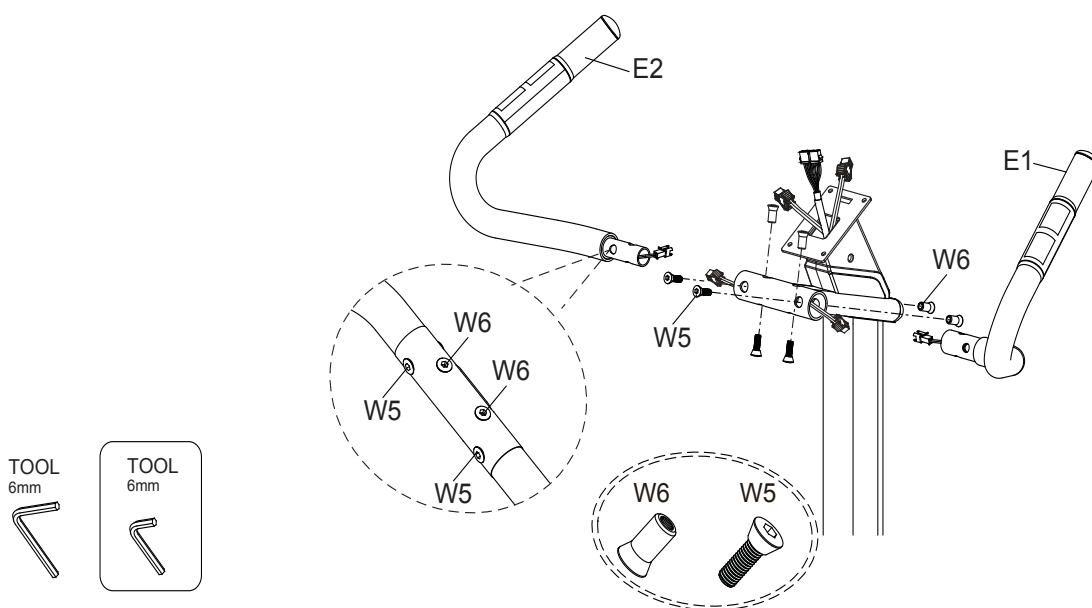


Schritt 4:

LENKER MONTIEREN

Stecken Sie den Lenker (E1 & E2) in das Lenkergehäuse und befestigen Sie ihn mit den Schrauben (W5 & W6)

Achten Sie darauf, die Kabel beim Zusammenbau nicht einzuklemmen.



MONTAGE

Schritt 5:

COMPUTERHALTERUNG MONTIEREN

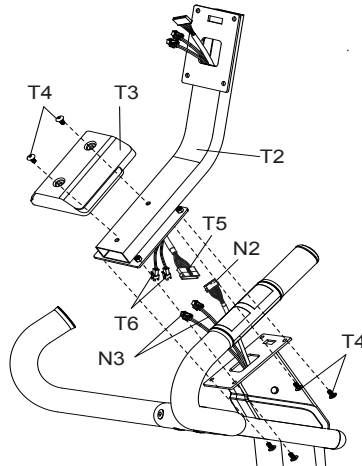
Entfernen Sie die Schrauben (T4) vom Konsolenstützrohr (T2).

Verbinden Sie die Sensorkabel (N2 & N3) mit den Kabeln (T5 & T6) des Konsolenstützrohrs.

Befestigen Sie das Konsolenstützrohr (T2) mit der Schraube (T4).

Befestigen Sie dann das Gehäuse des Konsolenrohrs mit der Schraube (T4) am Konsolenstützrohr.

TOOL



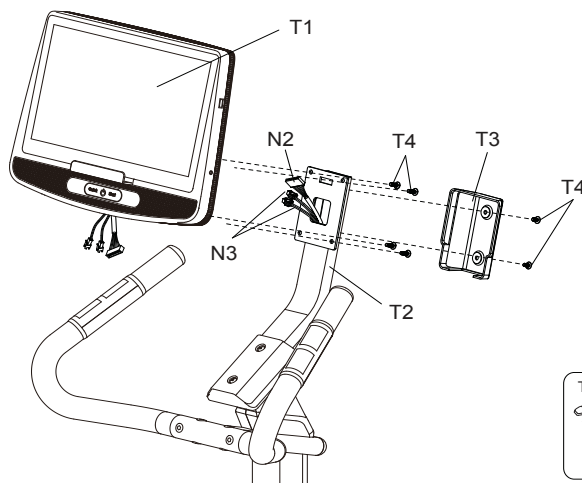
Schritt 6:

COMPUTER MONTIEREN

Entfernen Sie die Mutter (T4) von der Rückseite der Konsole (T1). Verbinden Sie das Sensorkabel (N2 & N3) mit den Konsolenkabeln und setzen Sie die Konsole auf das Konsolengehäuse. Befestigen Sie dann die Konsole mit einer Schraube (T4) am Konsolengehäuse.

Entfernen Sie die Schrauben (T4) vom Konsolenstützrohr (T2).

Dann das Gehäuse des Konsolenrohrs (T3) mit den Schrauben (T4) am Konsolenstützrohr befestigen.



TOOL



ACHTUNG!

Es befindet sich eine passgenaue Displayschutzfolie auf dem Display Ihres Gerätes.

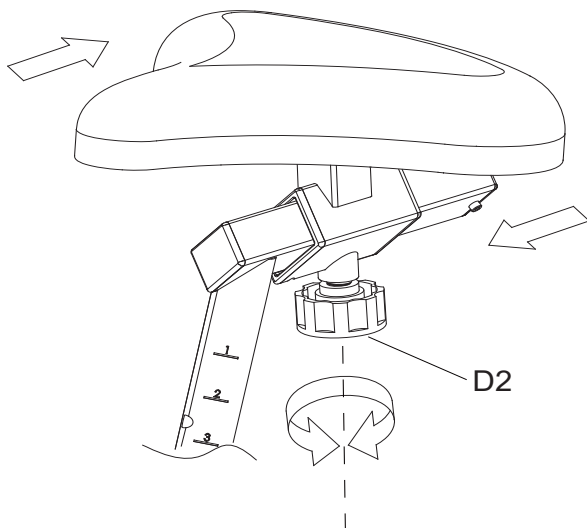
Bei eventuellen Kratzspuren beachten Sie bitte, dass sich diese auf der Folie befinden können.

MONTAGE

Schritt 6.2:

SATTEL JUSTIEREN

Lösen Sie den Sattelverstellgriff (D2) und bewegen Sie den Sattel, bis er sich im gewünschten Abstand befindet. Den Sattelleinstellknopf festziehen, um den Sattelkeller zu verriegeln.

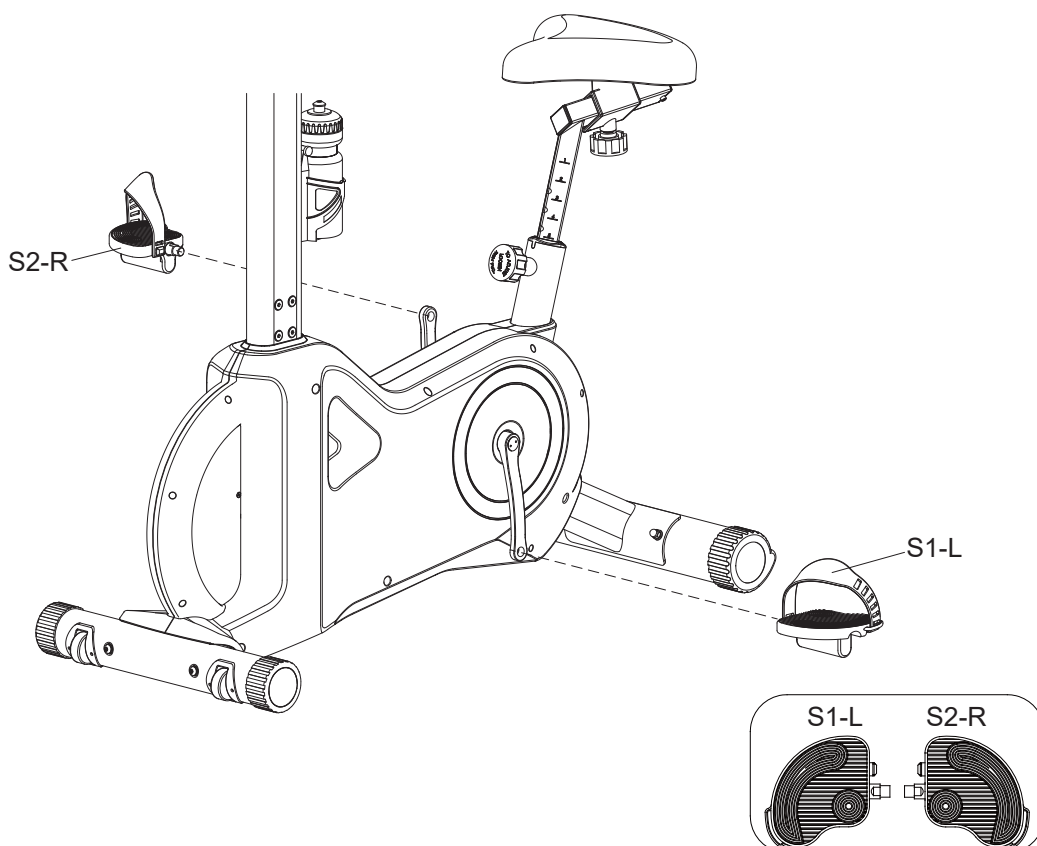
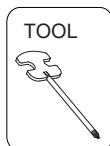


Schritt 7:

PEDALE MONTIEREN

7.1 Das linke Pedal (S1-L) mit der Kurbel gegen den Uhrzeigersinn montieren.

7.2 Das rechte Pedal (S2-R) mit der Kurbel im Uhrzeigersinn montieren.



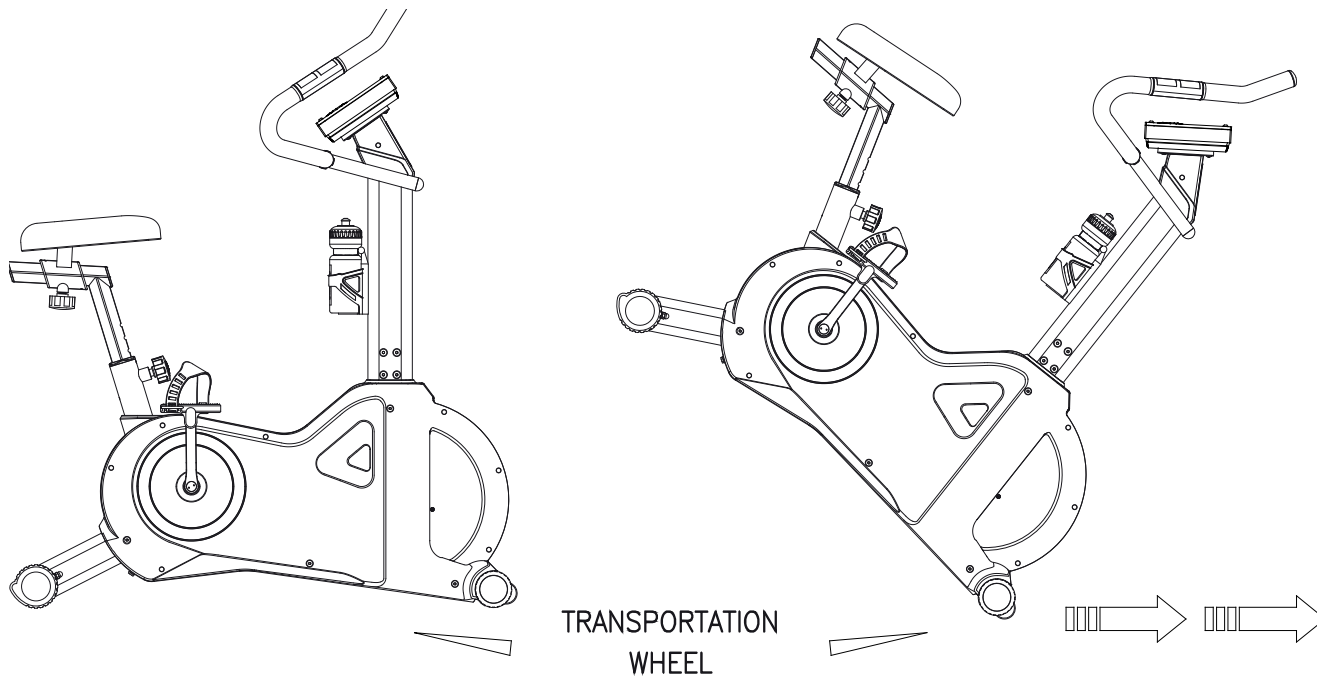
MONTAGE

Schritt 8:

GERÄT BEWEGEN

8.1 Halten Sie den Lenker fest und drücken Sie ihn nach unten.

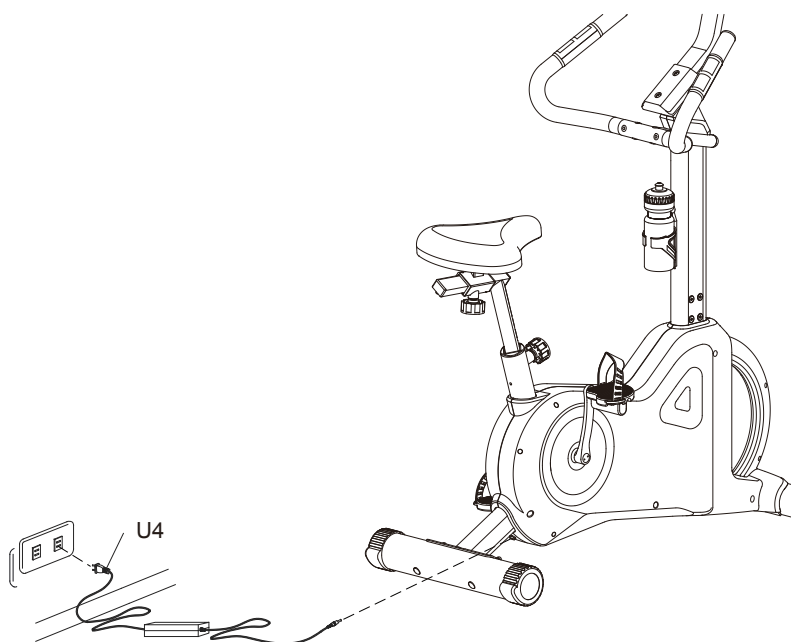
8.2 Durch die Transportrollen am vorderen Stabilisator können Sie das Gerät leicht bewegen.



Schritt 9:

ADAPTERNUTZUNG

Positionieren Sie das Gerät einfach in die Nähe einer Steckdose. An der Rückseite der Maschine befindet sich eine Adapteröffnung.



COMPUTER



Tastenfunktion

Schnellstart-Taste

- Wenn sich die Konsole im SLEEP-Modus befindet, kann sie mit der Schnellstarttaste aktiviert werden.
- Wenn sich die Konsole im STAND BY-Modus befindet, kann die Taste die Konsole schnell starten

TFT-Panel-Betrieb:

- Alle Eingaben werden auf dem TFT-Display ausgeführt.

COMPUTER

KONSOLENFUNKTION

- MANUELL: Durchschnittliche manuelle Einstellungsübung
- PROGRAMM: Programmübung
- WATT-STEUERUNG: Übung zur Anpassung des WATT-Programms
- H.R.C.: Sie können 55%; 75%; 90%; als Ziel festlegen
- PULSMESSUNG: Funktionstest zur Pulsmessung (F1 ~ F6)
- BENUTZERDATEN: Profileinstellung (U0 ~ U4): U0 (Daten nicht gespeichert) U1 ~ U4 (Daten gespeichert) (Name, Alter, Größe, Gewicht, Geschlecht)
- COMMUNITY: Auswahl der Multimedia-Funktionen
- EINSTELLUNGEN: W-LAN, HELLIGKEIT, LAUTSTÄRKE, SPRACHE, ALLGEMEIN

ANZEIGENFUNKTION

1. ZEIT:

- Anzeigebereich: 0: 00 ~ 99: 59
- Einstellbereich: 0 ~ 99 (Minuten) (Geben Sie den Wert direkt über die Zehnertastatur ein.)
- Bildschirmanzeige-Leiste: Anzahl der Zellen - 10 Zellen (MAX = 60 Minuten, Anzeige der vollen Zellen)
- Wenn kein Einstellwert vorhanden ist, zählt die Standardeinstellung nach oben (nach 99:59 kehrt sie zu 0:00 zurück).
- Wenn ein Einstellwert vorhanden ist, zählt die Standardeinstellung nach unten. Bis 0:00 der Konsolenpause werden alle Betriebswerte gespeichert.

2. GESCHWINDIGKEIT:

- Anzeigebereich: 0,0 ~ 99,9 (km / ml)
- Bildschirmanzeige BAR: Anzahl der Zellen - 10 Zellen (MAX = 60 km zeigt volle Zellen an, jede Zelle ist $60/10 = 6$ km)
- Nach einer Signaleingabe von 3 bis 4 Sekunden wird der Wert angezeigt.
- wird für 4 - 6 Sekunden lang kein Signal eingegeben, kehrt der Wert auf 0 zurück.

3. RPM:

- Anzeigebereich: 0 ~ 999
- Bildschirmanzeige BAR: Anzahl der Zellen - 10 Zellen (MAX = 120 U / min zeigt volle Zellen an, jede Zelle ist $120/10 = 12$ U / min)
- Nach einer Signaleingabe von 3 bis 4 Sekunden wird der Wert angezeigt.
- wird für 4 - 6 Sekunden lang kein Signal eingegeben, kehrt der Wert auf 0 zurück.

4. DISTANZ:

- Anzeigebereich: 0,0 ~ 60 (km / ml)
- Einstellbereich: 0 ~ 99 (Geben Sie den Wert direkt über die Zehnertastatur ein.)
- Bildschirmanzeige BAR: Anzahl der Zellen - 10 Zellen (MAX = 10,0 km zeigt volle Zellen an).
- Wenn keine Einstellung vorhanden ist, sind $10,0 \text{ km} / 10 \text{ Zellen} = 1,0 \text{ km} / \text{Zelle}$
- Wenn es eine Einstellung gibt, wird der Einstellwert / 10 Zellen.
- Wenn kein Einstellwert vorhanden ist, zählt die Standardeinstellung aufwärts.
- Wenn ein Einstellungswert vorhanden ist, zählt die Standardeinstellung abwärts.
- Wenn die Konsolenpause auf 0:00 Uhr eingestellt ist, werden alle Betriebswerte gespeichert.

COMPUTER

5.KALORIEN:

- Anzeigebereich: 0 ~ 999
- Einstellbereich: 0 ~ 990 (Geben Sie den Wert direkt über die Zehnertastatur ein.)
- Bildschirmanzeige BAR: Anzahl der Zellen - 10 Zellen (MAX = 150 CAL zeigt volle Zellen an). Wenn keine Einstellung vorhanden ist, sind 150 CAL / 10 Zellen = 15 CAL / Zelle
- Wenn es eine Einstellung gibt, wird der Einstellwert / 10 Zellen.
- Wenn kein Einstellwert vorhanden ist, zählt die Standardeinstellung aufwärts
- Wenn ein Einstellungswert vorhanden ist, zählt die Standardeinstellung abwärts. Wenn die Konsolenpause auf 0:00 eingestellt ist, werden alle Betriebswerte gespeichert.

6.PULS:

- Anzeigebereich: 0 ~ 230
- Einstellbereich: 0 ~ 230 (Geben Sie den Wert direkt über die Zehnertastatur ein.)
- Bildschirmanzeige BAR: Anzahl der Zellen - 10 Zellen (MAX = 120 zeigt volle Zellen an, jede Zelle ist 120/10 = 12 / Zelle)
- Feldanzeigeerkennungswert, wenn kein Wert eingestellt ist
- Wenn ein Wert festgelegt ist, zeigt das Feld den erkannten Wert an. Wenn der Pulswert den eingestellten Wert überschreitet, piept die Konsole. Es ertönt dann 1 Sekunde 2 kurze Pieptöne.

7.WATT:

- Anzeigebereich: 0 ~ 999
- Einstellbereich: nicht einstellbar.
- Bildschirmanzeige: Anzahl der Zellen - 10 Zellen (MAX = 350 zeigt vollständige Zellen an, jeweils 350/10 = 35 / Zelle)

8. WIDERSTAND:

- Anzeigebereich: 1 ~ 16
- Einstellbereich: 1 ~ 16
- Bildschirmanzeige: Anzahl der Zellen - 16 Zellen (MAX = 16 zeigt volle Zellen an)

9. BENUTZER:

- Benutzer: U0 ~ U4
- U0 wird nach dem Einstellen nicht gespeichert
- U1 ~ U4 kann nach dem Einstellen das Profil speichern.
- Kann Alter, Höhe, Gewicht, Benutzername, Geschlecht einstellen und speichern

ALTER: Einstellbereich: 1 ~ 99 (Standard 25)

HÖHE: Einstellbereich: 100 ~ 250 cm (Standard 160 cm) oder 40 ~ 99 Zoll (Standard 60 Zoll)

GEWICHT: Einstellbereich: 20 ~ 150 kg (Standard 50 kg) oder 40 ~ 350 LB (Standard 100 LB)

EINGABE DES BENUTZERNAME: XXX

GESCHLECHT: männlich / weiblich

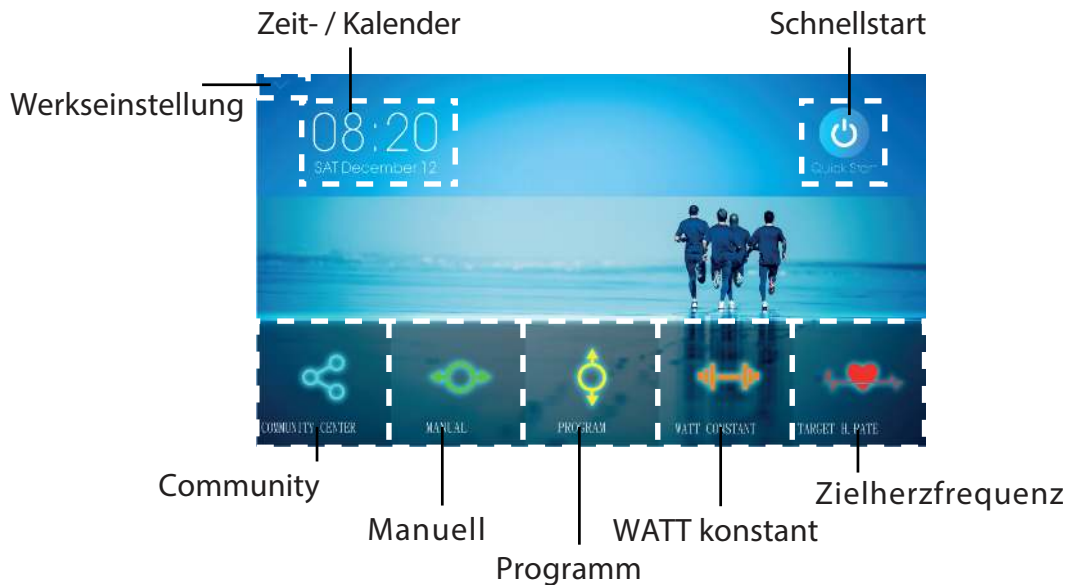
COMPUTER

ANLEITUNG

1. Schalten Sie die Konsole ein.

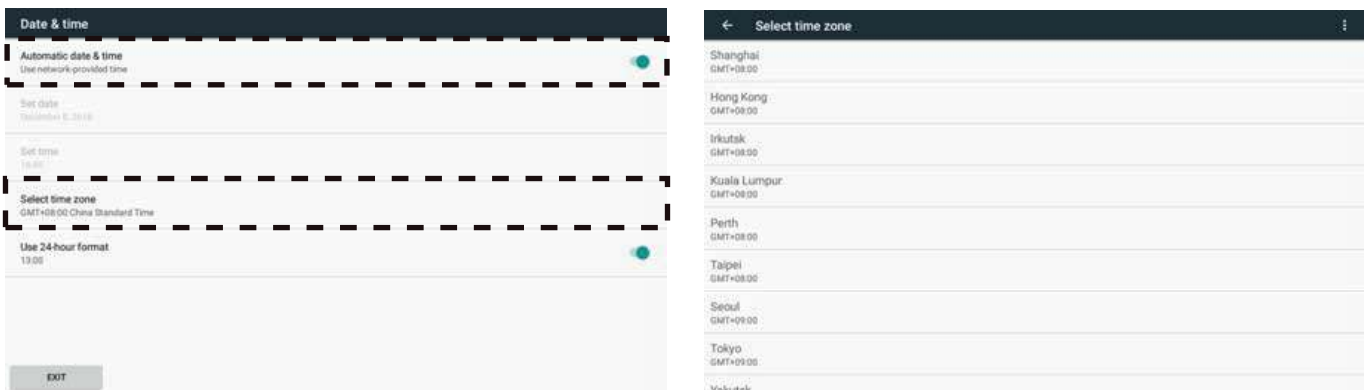
Nach ca. 30 Sekunden erscheint der Startbildschirm (Bild 1).

Das Funktionstastenfeld wird eingeblendet.



2. Tippen Sie im Startbildschirm auf das Zeit- / Kalenderfeld, um die Zeit und das Datum einzustellen.
Standard 2018/01/01.

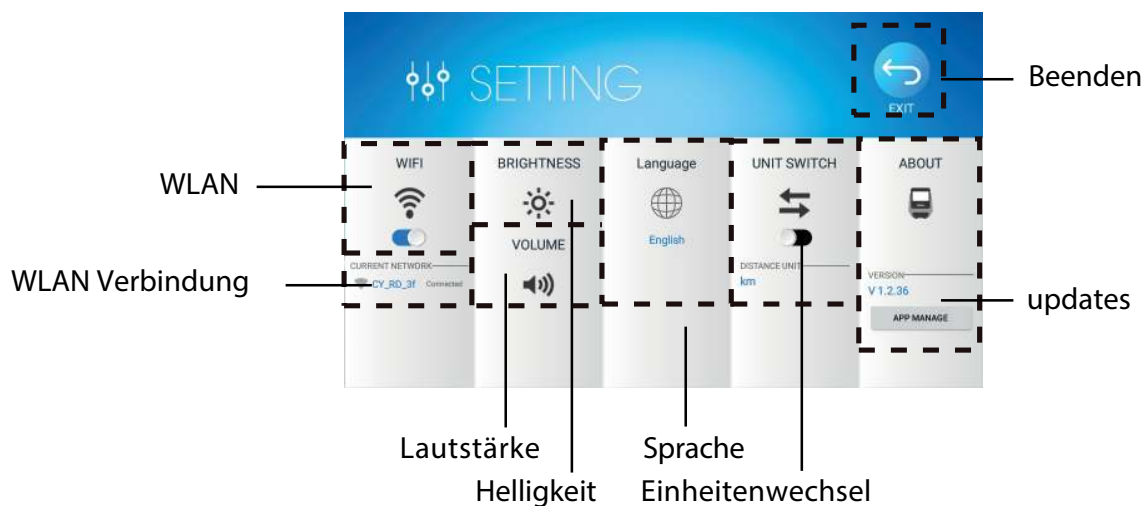
*** Nachdem Sie auf "Zeit- / Kalender" getippt haben, aktivieren Sie "Automatisches Datum und Uhrzeit" und wählen Ihre Zeitzone unter "Zeitzone auswählen" aus.



3. Tippen Sie im Startbildschirm die Taste Schnellstart, um die Funktion aufzurufen.

4. Tippen Sie im Startbildschirm den Dropdown-Pfeil, um die Einstellungen aufzurufen.
W-LAN, HELLIGKEIT, LAUTSTÄRKE, SPRACHE, EINHEITENWECHSEL, ÜBER.

COMPUTER



W-LAN



Schalten Sie das W-LAN ein und wählen Sie das verfügbare Netzwerk für die Verbindung aus.

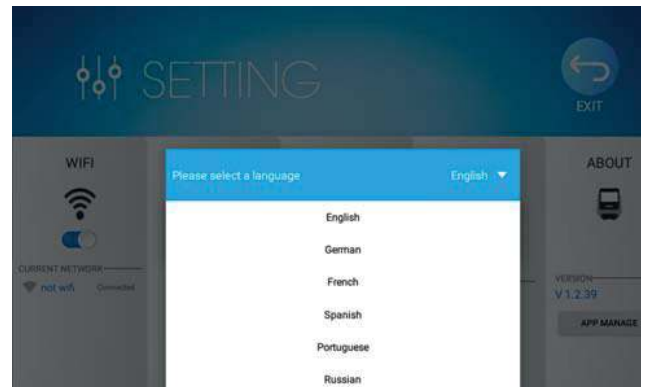
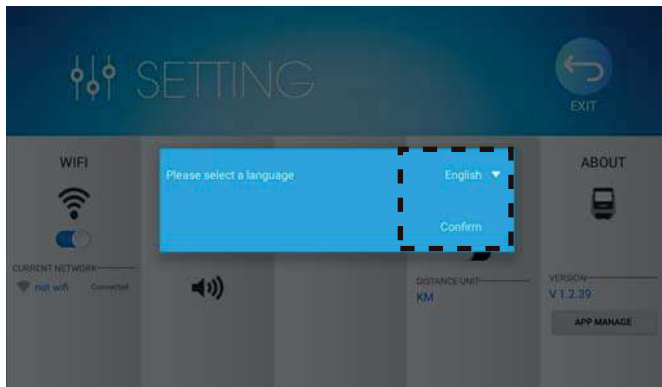
HELLIGKEIT / LAUTSTÄRKE



Schieben Sie den Balken nach rechts oder links, um die Helligkeit und/oder die Lautstärke anzupassen

COMPUTER

SPRACHAUSWAHL



Wählen Sie die gewünschte Sprache aus der Liste aus.

Folgende Sprachen sind verfügbar: Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch, Traditionelles Chinesisch, Chinesisch, Tschechisch, Slowakisch, Polnisch und Ungarisch.

EINHEITENWECHSEL



Zur Auswahl stehen Kilometer oder Meile.

ÜBER

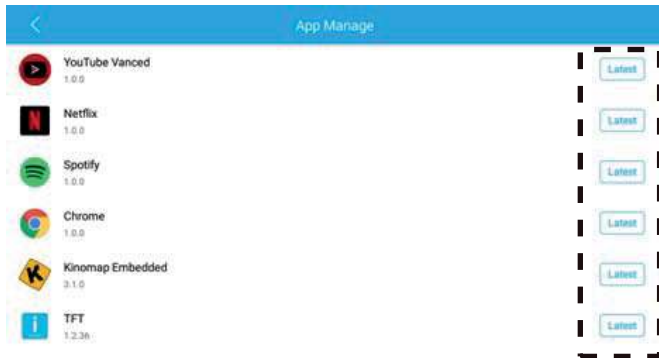


Die Konsolenversion wird im Bereich "Info" angezeigt.

Unter SOFTWARE UPDATE können Sie prüfen, ob die neuesten Versionen der Anwendungen vorhanden sind.

COMPUTER

AKTUALISIEREN



Wenn die aktuellste Version vorhanden ist, wird auf der rechten Seite "Neueste" angezeigt. Falls es neuere Versionen der Anwendungen gibt, wird auf der rechten Seite "Aktualisieren" angezeigt. Sie können auf die Schaltfläche tippen und den Anweisungen zum Aktualisieren folgen.

SCHNELLSTARTFUNKTION



Tippen Sie auf SCHNELLSTART, um die Funktionen aufzurufen.

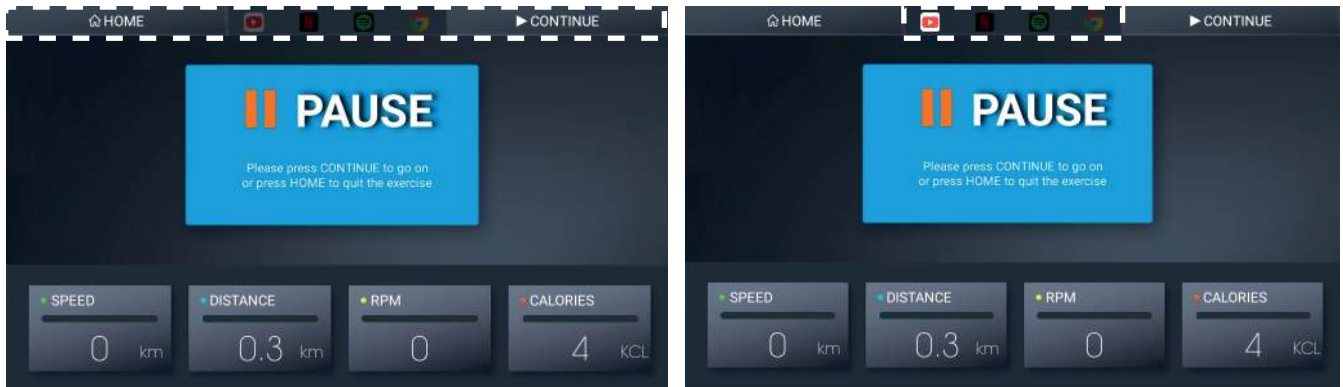
1. Wenn der RPM Wert kleiner als 15 ist, beginnen Geschwindigkeit, Entfernung, RPM, Kalorien und jeder Wert mit der Schleifenzählung.

2. Tippen Sie auf die "oben" oder "unten"-Pfeile, um den Widerstand anzupassen. Das Matrixbild verändert sich alle 0,1 km.

3. Tippen Sie auf "Pause", um in den Pausenmodus zu wechseln. Das Wort Pause wird auf dem LCD-Display angezeigt, die Konsole wird angehalten und die Geschwindigkeit und Drehzahl kehren auf 0 zurück. Die anderen Werte bleiben erhalten, der Motor kehrt zu LOAD1 zurück.

COMPUTER

MULTIMEDIA



Im Pausenmodus können Sie die Medien auswählen.

Zur Auswahl stehen: YouTube, Netflix, Spotify, Chrome.

Tippen Sie auf das gewünschte Icon - Tippen Sie "continue", um zu starten.

ERHOLUNGSPULSMESSUNG



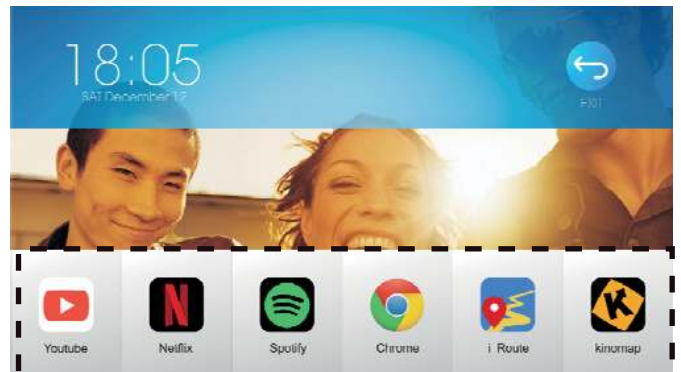
Tippen Sie während des Trainings auf "Recovery" um die Erholungspulsmessung zu starten. Sobald der Countdown auf 0 heruntergezählt hat, wird das Ergebnis angezeigt.

Wenn Sie HOME tippen, werden Ihre Trainingsdaten angezeigt.

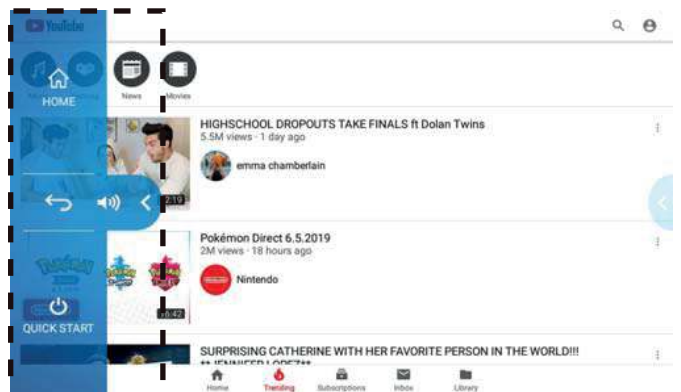
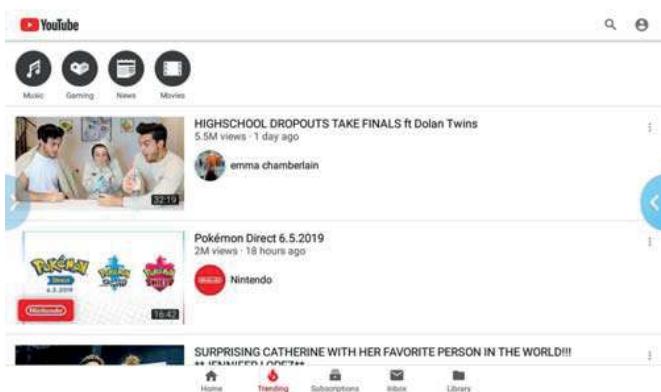
Wenn Sie EXIT tippen kehren Sie zur Startseite zurück.

COMPUTER

COMMUNITY



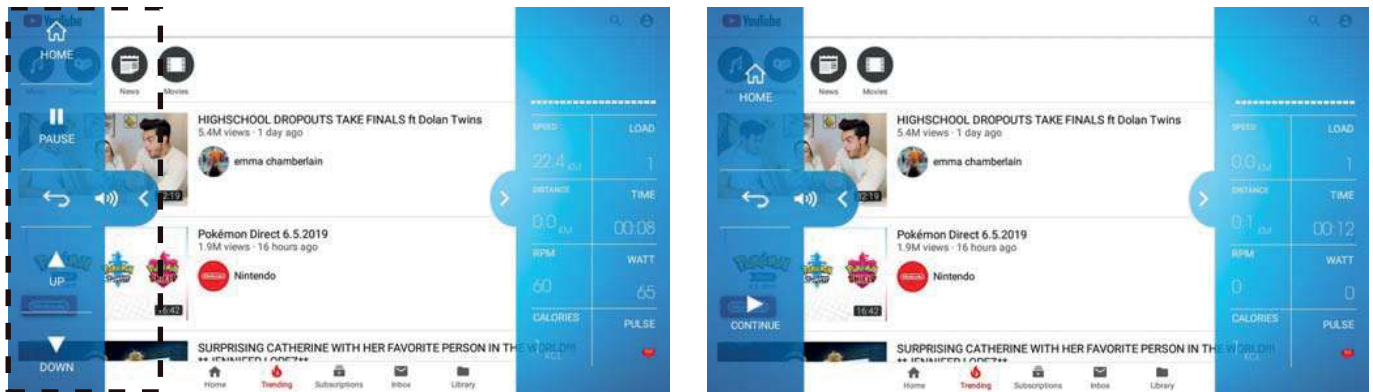
Tippen Sie im Startbildschirm auf COMMUNITY, um diese Funktion aufzurufen.



Tippen Sie auf das Icon, um die gewünschte App aufzurufen.
Weitere Funktionstasten können durch schieben des Pfeils von rechts nach links eingeblendet werden.

Wenn innerhalb von 3 Sekunden keine Eingabe erfolgt, wird die Helligkeit auf 50% reduziert.
Sie können die Taste „<“ drücken, um das Funktionsfeld auszublenden.

COMPUTER



Mittels der Funktionsfelder an den Bildschirmseiten können Sie die aktuellen Werte einblenden. Hierzu gehören: Geschwindigkeit, Widerstand, Entfernung, Zeit, Drehzahl, Watt, Kalorien und Puls.

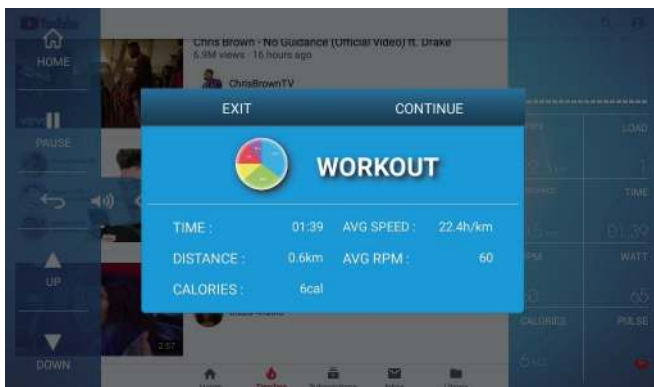
Tippen Sie die Taste ">" oder "<", um die Funktionsfelder auszublenden.

Tippen Sie QUICKSTART, alle Werte beginnen zu zählen.

Tippen Sie während des Trainings UP oder DOWN, um den Widerstand einzustellen.

Drücken Sie PAUSE und die Konsole wird angehalten.

Der Wert für Geschwindigkeit & RPM & WATT kehrt auf 0 zurück, die anderen Werte bleiben erhalten.



Tippen Sie HOME, um die WORKOUT-Daten anzuzeigen, und drücken Sie EXIT, um zur Startseite zurückzukehren, oder drücken Sie CONTINUE, um das Training fortzusetzen.

(Die Trainingszeit beträgt weniger als 30 Sekunden und die WORKOUT-Daten werden nicht angezeigt.)

COMPUTER

MANUELLE FUNKTION



Tippen Sie auf MANUELL, um die Funktion aufzurufen.

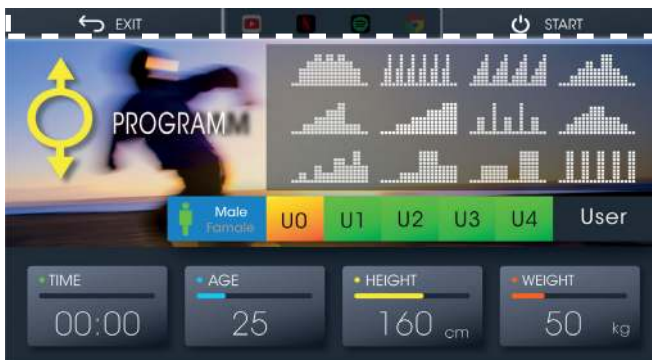
Sie können U0 ~ U4 tippen, um zwischen verschiedenen Benutzern zu wechseln.

Die Benutzerinformationen werden ebenfalls entsprechend angezeigt.

(U0 ist für den Gastzugang bestimmt, Daten werden nicht gespeichert.)

Tippen Sie auf die Icons ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN oder PULS, um Zielzeit, Entfernung, Kalorie und Pulswert einzustellen.

PROGRAMMFUNKTION



Tippen Sie im Startbildschirm PROGRAMM, um die Funktion aufzurufen.

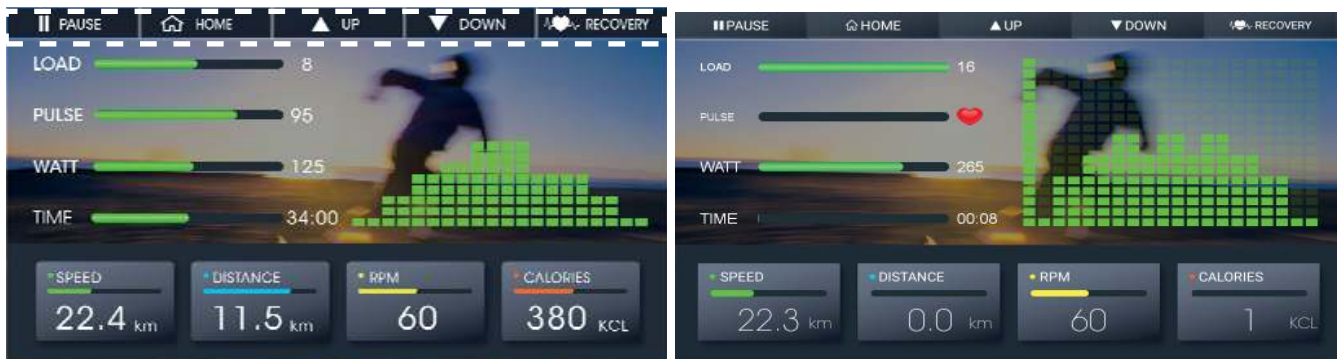
Sie können auf das gewünschte Programmbild tippen (zur Auswahl stehen 12 Programm-Bilder) und den Trainingsmodus auswählen.

Tippen Sie auf U0 ~ U4, um zwischen verschiedenen Benutzern zu wechseln und das Benutzerprofil festzulegen. Die Benutzerinformationen werden entsprechend angezeigt.

Tippen Sie ZEIT, um die Zeit einzustellen.

Über ALTER, KÖRPERGRÖßE, GEWICHT können Sie Alter, Größe und Gewicht der Benutzer festlegen.

COMPUTER



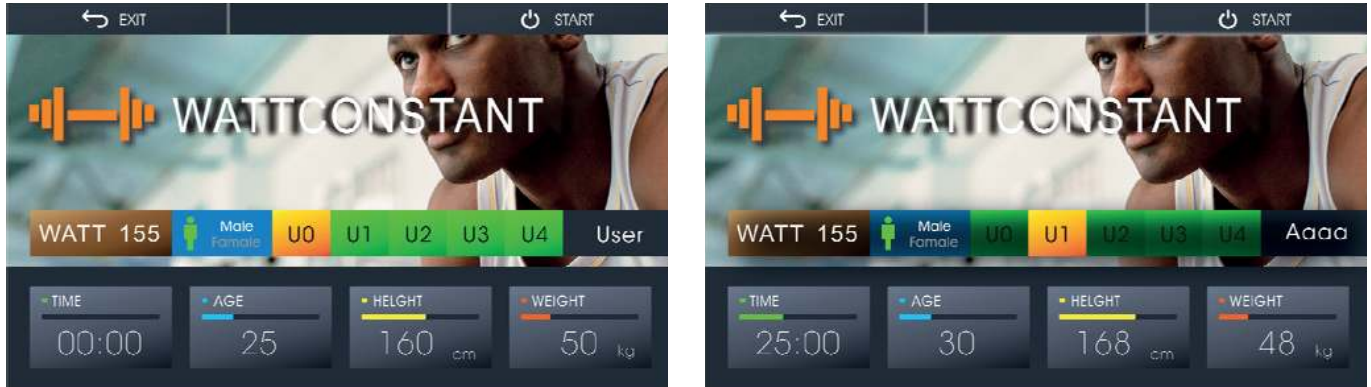
Tippen Sie START, um das Training zu starten.
In der Matrix wird das ausgewählte Trainingsbild angezeigt.

LOAD, PULS, WATT, GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, U/min, KALORIEN zeigen den aktuellen Workout-Wert an.

Tippen Sie während des Trainings UP oder DOWN, um den Widerstand einzustellen.
Zwischen 1 und 16.

Tippen Sie während des Trainings PAUSE, um das Training zu unterbrechen.
Alle Werte werden gespeichert und der Motor kehrt zu LOAD1 zurück.

WATT FUNKTION



Tippen Sie im Startbildschirm WATT KONSTANT, um die Funktion aufzurufen.

Tippen Sie auf WATT, um den WATT-Wert einzustellen (Standardwert: 125 W).

Durch tippen auf U0 ~ U4 können Sie zwischen den Benutzern wechseln.
Die jeweiligen Benutzerinformationen werden entsprechend angezeigt.

Tippen Sie ZEIT, um die Zeit einzustellen.
Über ALTER, KÖRPERGRÖÖE, GEWICHT können Sie Alter, Größe und Gewicht der Benutzer festlegen.

COMPUTER



Tippen Sie START, um das Training zu starten.

GESCHWINDIGKEIT, U/min, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATT zeigen Ihre Trainingswerte an

TARGET WATT CONSTANT DATA: Der Wert wird gemäß der WATT-Einstellung angezeigt.

REAL WATT CONSTANT DATA: Zeigt den tatsächlichen Workout-WATT-Wert an.

LOAD CONTROL DATA LOAD: zeigt den Ziel-WATT-Wert an.

Wenn Sie während des Trainings auf PAUSE tippen, wird die Anzeige des Displays gestoppt. Alle Werte werden gespeichert und der Motor kehrt zur Widerstandsstufe 1 zurück. (Bild 42)

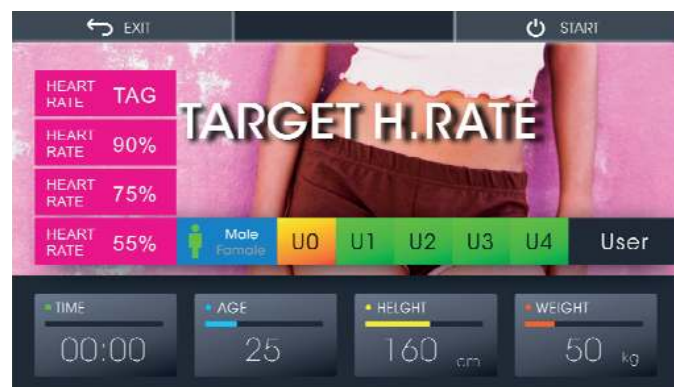
Tippen Sie während des Trainings GENESUNG, um die Ruhepulsmessfunktion aufzurufen.

Nach dem Countdown bis 0 wird das Ergebnis angezeigt.

WATT wird entsprechend der aktuellen Geschwindigkeit angezeigt.

- Zu langsam: Bitte beschleunigen Sie Ihre Geschwindigkeit. Tatsächlicher Wattwert < Wattwert einstellen (1-25%)
- Moderat: Bitte aktuelle Geschwindigkeit beibehalten. Wattwert einstellen (1 + 25%) > Tatsächlicher Wattwert > Wattwert einstellen (1-25%)
- Zu schnell: Bitte verlangsamen Sie Ihre Geschwindigkeit. Istwert > Sollwert (1 + 25%)

ZIELHERZFREQUENZ:



Tippen Sie im Startbildschirm ZIELHERZFREQUENZ, um diese Funktion aufzurufen.

Sie können zwischen TAG; 90%; 75%; 55% auswählen, um Ihren Zielwert festzulegen.

COMPUTER



Tippen Sie START, um das Training zu starten.

Geschwindigkeit, U/min, Zeit, Entfernung, Kalorien, WATT zeigen Ihren Trainingswert an.

TARGET HEART RATE DATA: BPM zeigt die festgelegten Werte basierend auf dem Alter an.

REAL HEART RATE DATA: BPM zeigt den tatsächlichen Heartbeat-Wert an.

LOAD CONTROL DATA: LOAD zeigt die aktuelle Widerstandsstufe an.

Wenn der Herzfrequenzwert den eingestellten Wert nicht überschreitet, erhöhen Sie den Wert Stufe um Stufe. Wenn der Herzfrequenzwert den eingestellten Wert überschreitet, verringern Sie sofort den Wert. Falls die überschrittene Herzfrequenz 30 Sekunden lang anhält, stoppt die Konsole automatisch um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.

RUHESPULSMESSUNG



Tippen Sie während des Trainings GENESUNG, um die Funktion direkt aufzurufen.
Der Motor kehrt zu LOAD1 zurück

Die Konsole startet den 60-Sekunden-Countdown.

Nach abgezähltem Countdown erscheint Ihr persönliches Feedback:

- F1 (hervorragend)
- F2 (ausgezeichnet)
- F3 (gut)
- F4 (befriedigend)
- F5 (unterdurchschnittlich)
- F6 (schlecht)

COMPUTER

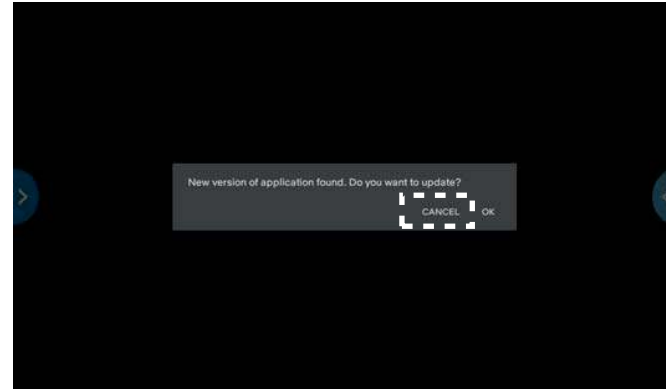
HINWEIS:

- Die Konsole wechselt nach 5 Minuten ohne Eingabe in den Ruhemodus (Energiesparmodus).
- Diese Konsole hat ein geschlossenes System. Falls automatisch eine Aktualisierungsnachricht einer Anwendung aufpoppt, aktualisieren Sie diese bitte NICHT.

siehe Beispielsbilder:



Youtube



Netflix

- **Aktualisierungen dürfen nur wie auf Seite 26 beschrieben durchgeführt werden.**
- Daher wird auf dem System die Meldung "Youtube/Netflix kann nicht aktualisiert werden" angezeigt.
- Wenn die Konsole die Erkennung und Aktualisierung der neuesten Versionen ausführt, muss sie sich in einem W-LAN Netz befinden.
- Achten Sie darauf, dass das W-LAN stabil ist, da der Download möglicherweise unterbrochen werden könnte.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

3. Abkühlphase

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

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

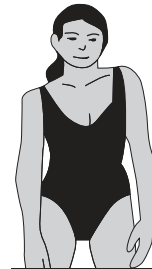
Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopfrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



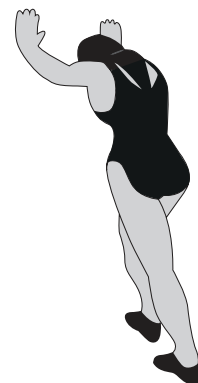
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden.

Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.

Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainings Gestaltung.

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

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

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

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

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

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Gerätes aus dem Hause AsVIVA.

Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

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

Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen,

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

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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

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

1. Is a specific part damaged

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

2. Is there a fault with the unit?

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



D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com

Homepage: <http://www.asviva.de>

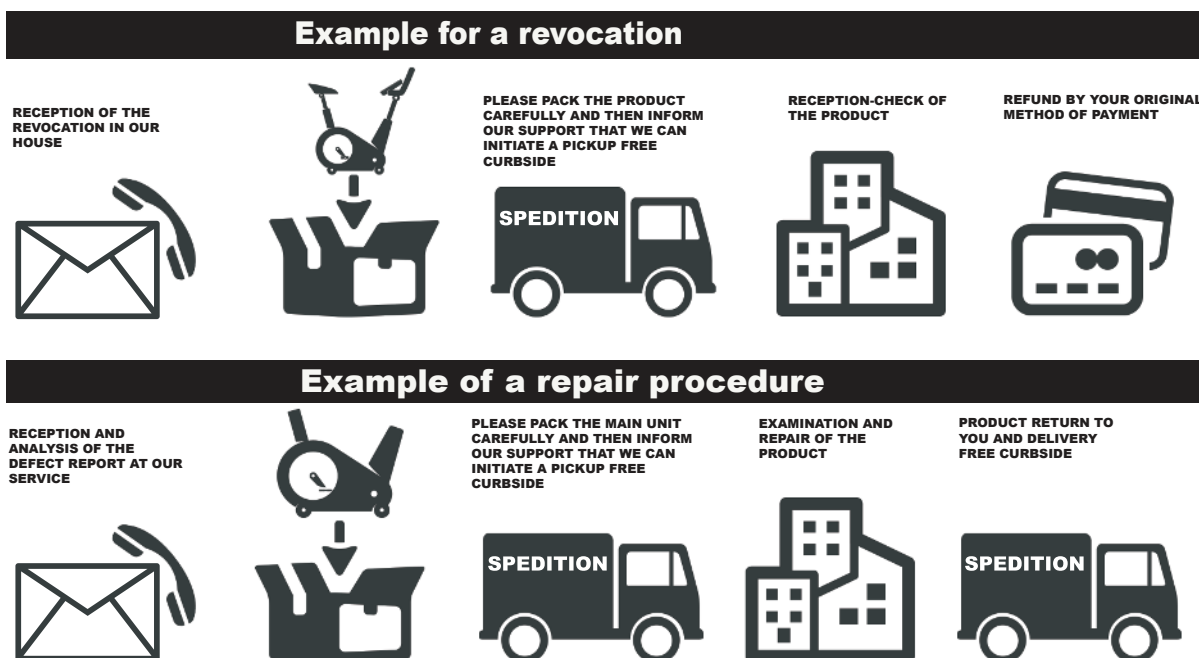
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

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

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that during the right of revocation-period the products should only be tested and tried out. Using products over a period of 30 days or cover a mileage over 5km (for example bikes or indoor cycles) does not fall in the usual test phase.
- Your order was delivered packed and free curbside, therefore in case of revocation or defect it will be picked up again packaged and free curbside.
- If you have no more packaging, please contact us and after consultation we can send you one (Notice: reception of the packaging and collection of the device do not occur on the same day).
- The repair of a product takes place within our company. A local service is not possible.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Please read the instructions carefully before you start the assembly!

When tightening the screw connections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.

Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubricating grease.

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 150kg

This diagram illustrates the assembly of a motorized vehicle, likely a small car or truck. The components are labeled with alphanumeric codes and are shown in their relative positions as they would be assembled. The main body of the vehicle is composed of several large panels (A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30). The front end features a hood (A1) and a front bumper (A2). The side panels (A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30) form the main structure. The rear end includes a rear bumper (A2) and a rear panel (A3). The wheels are shown with tires (A10-1, A10-2, A10-3, A10-4, A10-5, A10-6, A10-7, A10-8, A10-9, A10-10, A10-11, A10-12, A10-13, A10-14, A10-15, A10-16, A10-17, A10-18, A10-19, A10-20, A10-21, A10-22, A10-23, A10-24, A10-25, A10-26, A10-27, A10-28, A10-29, A10-30) and hubs (A10-1, A10-2, A10-3, A10-4, A10-5, A10-6, A10-7, A10-8, A10-9, A10-10, A10-11, A10-12, A10-13, A10-14, A10-15, A10-16, A10-17, A10-18, A10-19, A10-20, A10-21, A10-22, A10-23, A10-24, A10-25, A10-26, A10-27, A10-28, A10-29, A10-30). The engine and drivetrain components are shown at the rear, including the engine block (A1), carburetor (A2), and various belts and pulleys (A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30). The suspension system is shown at the front, including the steering knuckle (A1), shock absorber (A2), and springs (A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30). The interior components, including the seat (A1), dashboard (A2), and steering wheel (A3), are shown at the front. The diagram also includes various fasteners, bolts, and nuts (A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30) and other small parts (A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30) that are used in the assembly.

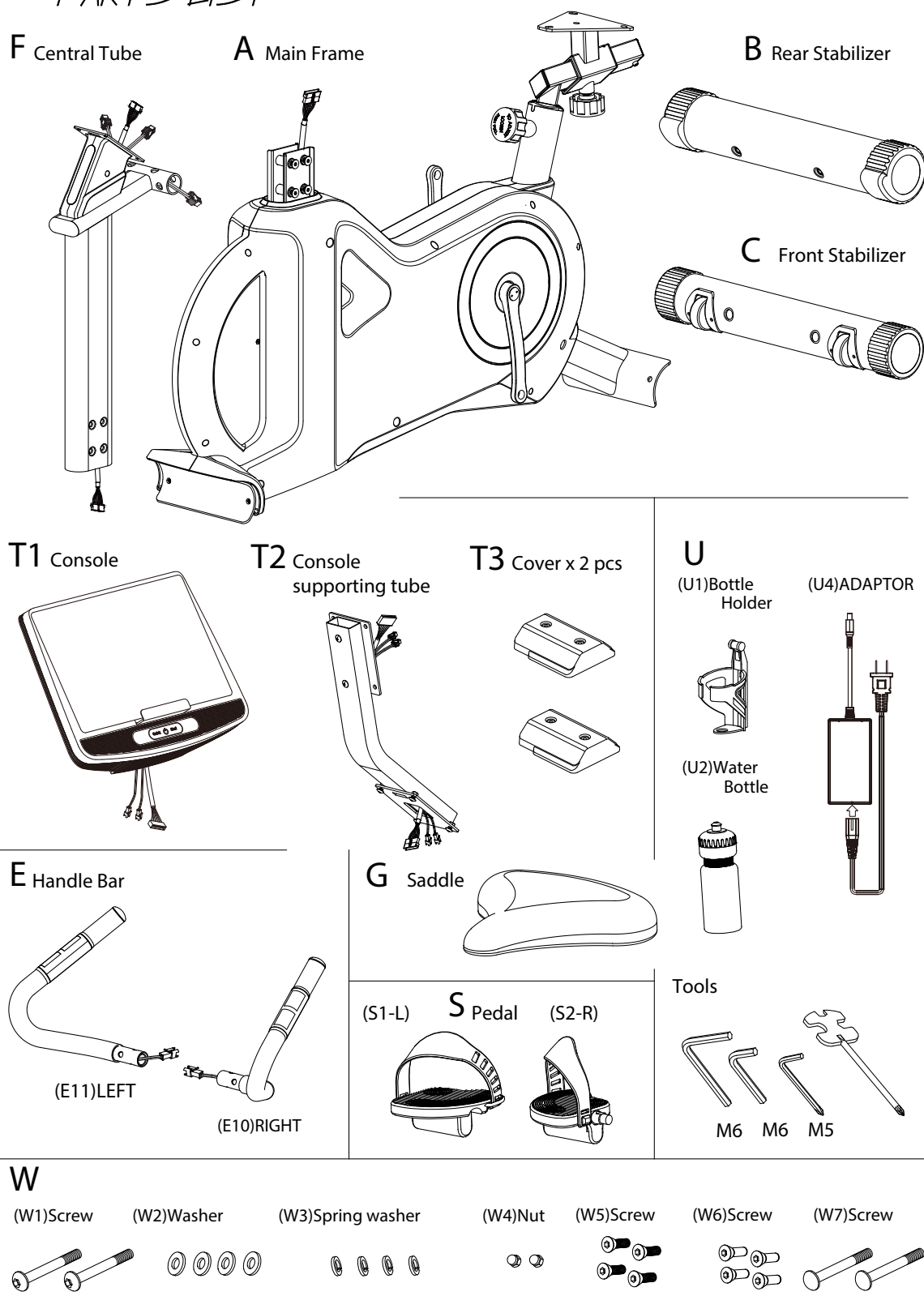
PARTS AND TOOLS

P/N	DESCRIPTION	Qty	P/N	DESCRIPTION	Qty
A	MAIN FRAME	1	B	FRONT STABILIZER	1
A1	SCREW M8*1.25*16	8	B1	END CAP	2
A2	MOTOR	1	B2	WHEEL	2
A2-1	SCREW	2	B3	SCREW	4
A3	SENSOR WIRE	1	C	REAR STABILIZER	1
A3-1	SENSOR WIRE HOUSING	1	C1	ENDCAP (L)	1
A3-2	SCREW	1	C2	END CAP (R)	1
A4	DC	1	D	SADDLE SUPPORT TUBE	1
A5	AXLE	1	D1	SEAT BASEMENT	1
A5-1	SCREW	4	D2	KNOB	1
A6	PULLEY	1	D3	GAP BLOCK	1
A6-1	MAGNET	1	D4	SPRING	1
A7	BEARING 6203zz	2	D5	END CAP	2
A8	DRINING BELT	1	D6	SCREW M5*0.8*10	1
A9	FLYWHEEL	1	D7	PLASTIC PIPE	1
A9-1	AXLE	1	D8	END CAP	2
A9-2	BEARING 6300	1	D9	GAP BLOCK	1
A9-3	BEARING 6003zz	2	D10	KNOB	1
A9-4	BEARING	1	E3	END CAP	2
A9-5	C-CLIP	2	E5	HANDLE BAR SPONGE	2
A9-6	BEARING HOUSING	1	E6	HANDLE PLUSE SENSOR	2
A9-7	NUT M10	2	E7	SENSOR HOUSING	2
A9-8	NUT	2	E8	SPACED RING	4
A10	PLATECOVER	2	E9	SCREW	4
A10-1	SCREW	6	E10	HANDLE BAR (R)	1
A11	MAGNET HOUSING	1	E11	HANDLE BAR (L)	1
A11-1	BOLT M8*1.25*50	1	E12	HANDLE BAR SPONGE	2
A11-2	WASHER M8	1	F	CENTRAL TUBE	1
A11-3	NUT	1	F1	CENTRAL COVER (L)	1
A12	PRESSING PLARE	1	F2	CENTRAL COVER (R)	1
A12-1	WASHER M8	1	F3	SCREW	1
A12-2	NUT M8	1	F4	END CAP	1
A13	BEARING 6201zz	22	G	SADDLE	1
A14	WASHER M12*1.5T*20	1	G1	NUT	3
A15	NUT M8	1	G2	WASHER	3
A16	SPRING	1	U1	BOTTLE HOLDER	1
A17	CRANK (L)	1	U2	WATER BOTTLE	1
A18	CRANK (R)	1	U3	SCREW	2
A19	END CAP	2	U4	ADAPTOR	1
A20	SCREW M4*16	7	N1	SENSOR WIRE	1
A21	SCREW M4*16	8	N2	SENSOR WIRE	1
A22	MAIN CHAIN COVER (L)	1	N3	SENSOR WIRE	2
A23	MAIN CHAIN COVER (R)	1	N4	SENSOR WIRE	2
A24	GRIMLOCK	1	W1	SCREW M8*85	2
A25	NUT M8*20	2	W2	WASHER M8	4
A26	SCREW M6*65	1	W3	SPRING WASHER M8	4
A27	NUT M6	1	W4	NUT M8	2
A28	NUT M6	1	W5	SCREW M8*31	4
A29	SPRING	1	W6	SCREW M8	4
A30	C CLIP	1	W7	SCREW M8*100	2

PARTS AND TOOLS

S1	PEDAL(L)	1	T3	CONSOLE TUBE COVER	2
S2	PEDAL(R)	1	T4	SCREW M5*10	12
T1	CONSOLE	1	T5	SENSOR WIRE 450mm	1
T2	CONSOLE TUBE	1	T6	SENSOR WIRE 450mm	2

PARTS LIST



ASSEMBLY

Figure 1:

ASSEMBLY FOR FRONT STABILIZER

Attach the front stabilizer(C) to the bracket at the front of the main frame(A). Insert 2pcs bolt(W1) and 2pcs washer(W2) ,2pcs spring washer(W3) through the front stabilizer(C) to attach with the main frame(A). Then, fix the bolts tightly.

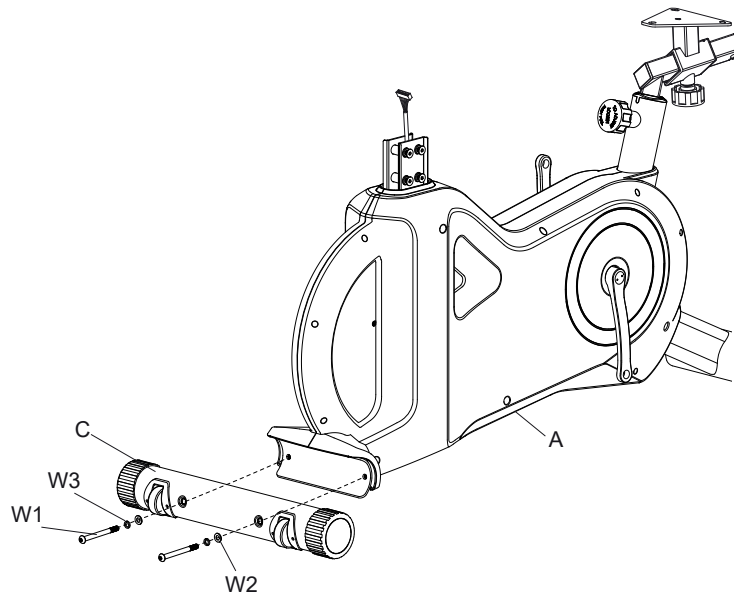
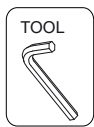
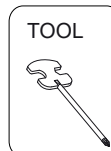
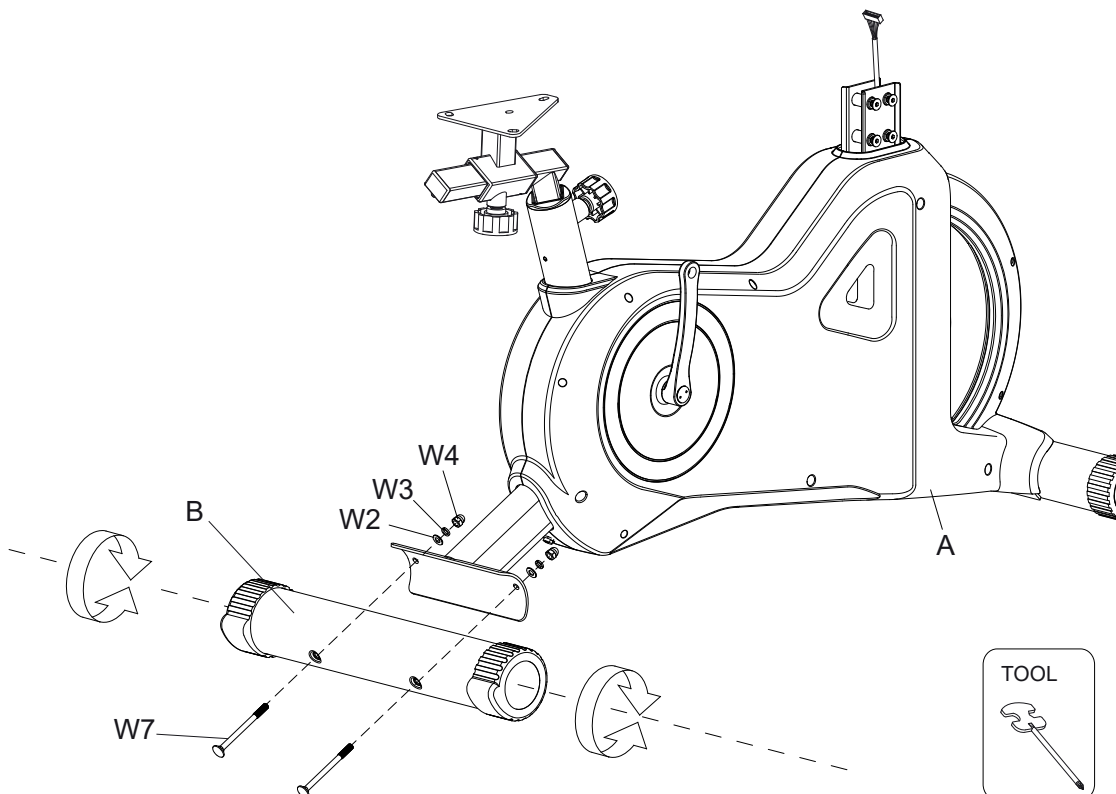


Figure 2:

ASSEMBLY FOR REAR STABILIZER

Attach the rear stabilizer(B) to the bracket at the front of the main frame(A). Insert 2pcs bolt(W7) and 2pcs washer(W2), 2pcs spring washer(W3) 2pcs nut (W4) though the rear stabilizer(B) to attach with the main frame(A). Then, fix the bolts tightly.



ASSEMBLY

Figure 3:

ASSEMBLY FOR CENTRAL SUPPORT TUBE

STEP 1. Take of the bolt(A1), from the main frame(A) before assembly.

STEP 2. Connect the sensor wire(N1) and the computer cable(N2).

STEP 3. Assembly support tube(F) with the main frame(A) by bolts(A1).

ATTENTION:TAKE CARE WHEN PUSHING THE TUBES TOGETHER THAT CABLES AND WIRES ARE NOT PINCHED.

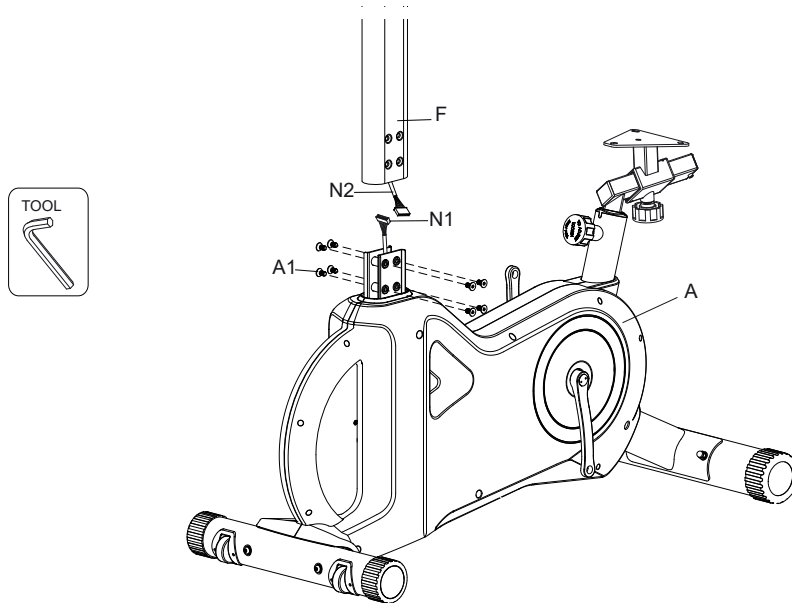


Figure 4:

ASSEMBLY FOR HANDLE BAR

Put the handle bar(E1&E2) into the handle bar housing and secure it by screw(W5&W6)

Be careful not to pinch the wires while assembling.

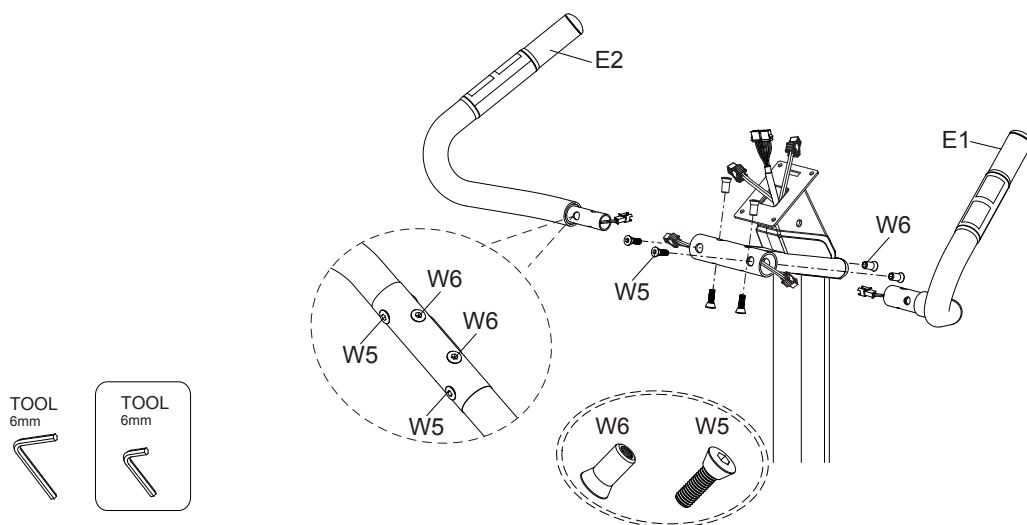


Figure 5:

ASSEMBLY THE COMPUTER

Remove the nut (H1) from the back side of computer(H). Connect the sensor wires(R3 & F1) with computer wires and put the computer on the computer housing Then secure the computer on the computer housing by screw(H1).

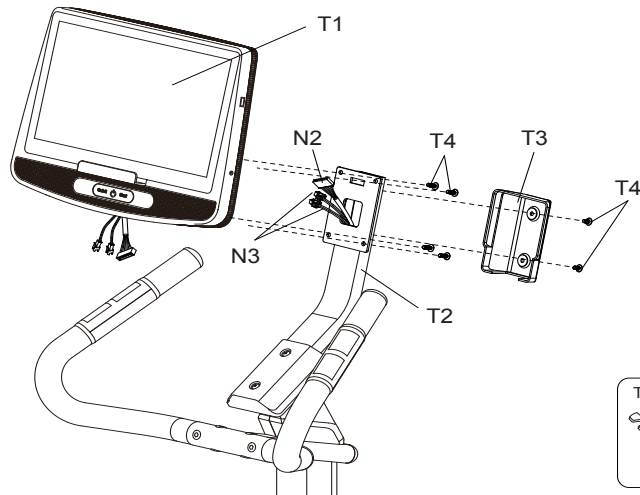
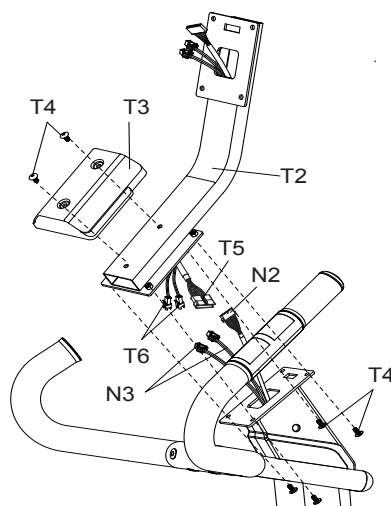


Figure 5:

ASSEMBLY THE COMPUTER

Remove the nut (H1) from the back side of computer(H). Connect the sensor wires(R3 & F1) with computer wires and put the computer on the computer housing Then secure the computer on the computer housing by screw(H1).

TOOL



ASSEMBLY

Figure 6.1:

ASSEMBLY SADDLE SUPPORT TUBE & SADDLE

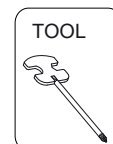
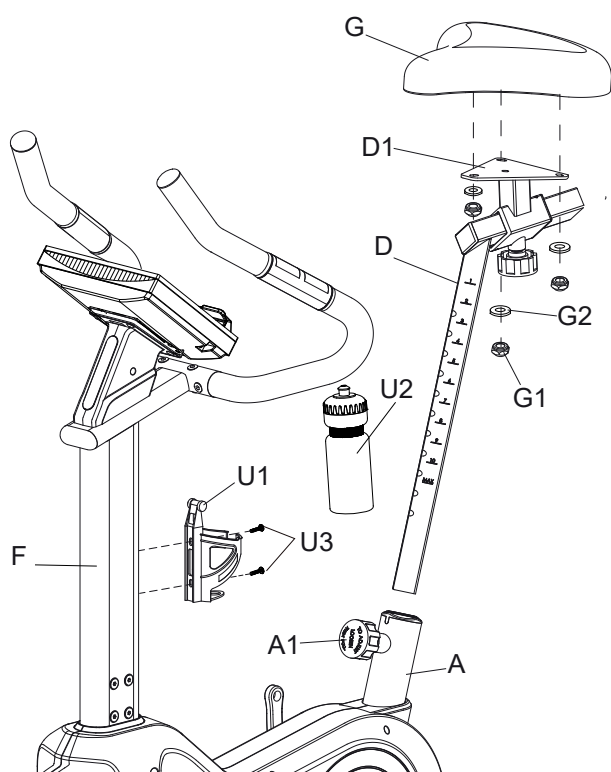
STEP 1: Loosen the knob(A1) and keep saddle support tube(D) into the mainframe(IN) the saddle support tube is equipped appropriately.

Attention: Please make sure the knob has been equipped exactly into the adjusting hole of the saddle support tube(D).

STEP 2: Equip the saddle(G) with the seat basement(D1) by the preinstalled nuts(G1) and washer(G2) on the bottom of the saddle(G).

ASSEMBLY FOR BOTTLE HOLDER

Release the screw(U3) from the support tube(F) first, then assembly the water bottle holder(U1) on the support tube(F) and secure it by screw(U3). Then put the water bottle (U2) into the bottle holder(U1).



ASSEMBLY

Figure 6.2:

ADJUST THE SADDLE

Loosen the saddle adjustment handle(D2) and move the saddle until it is at a comfortable distance. Tighten the saddle adjustment knob to lock the saddle basement.

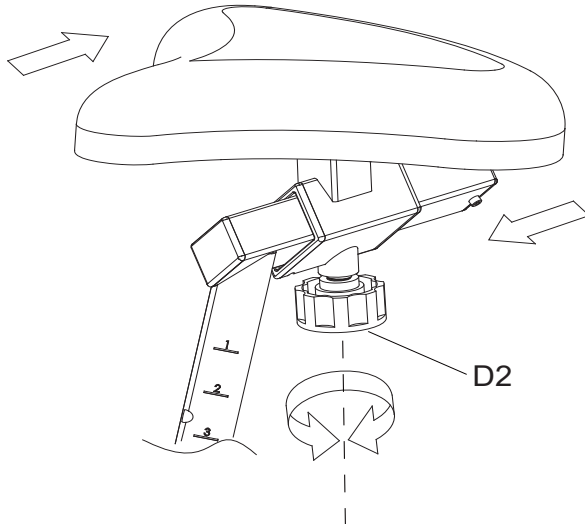
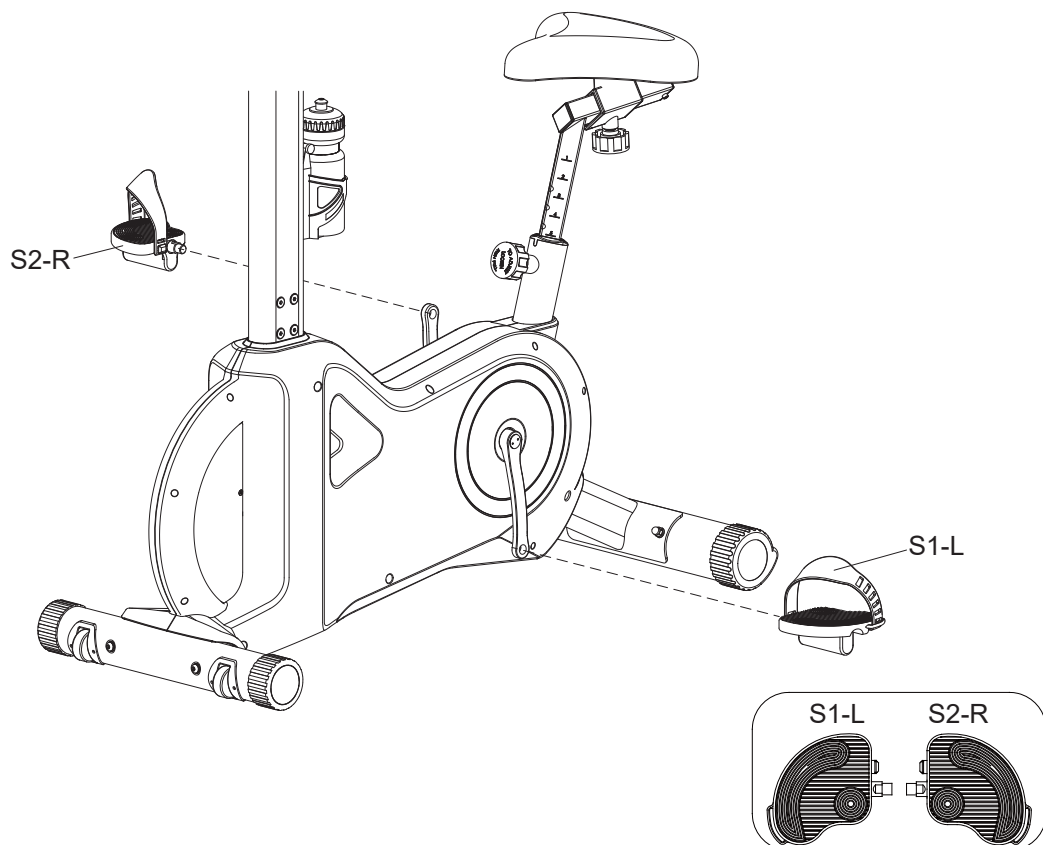
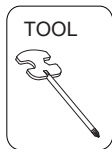


Figure 7:

ASSEMBLY PEDAL WITH MAIN FRAME

Step 1. Equip the left pedal(S1-L) with the crank by anti-clockwise direction.

Step 2. Equip the right pedal(S2-R) with the crank by clockwise direction.



ASSEMBLY

Figure 8:

HOW TO MOVE THE MACHINE

Step1. Hold the handle bar and push down the handle bar.

Step2. You can move the machine easily by the transportation wheel on the front stabilizer.

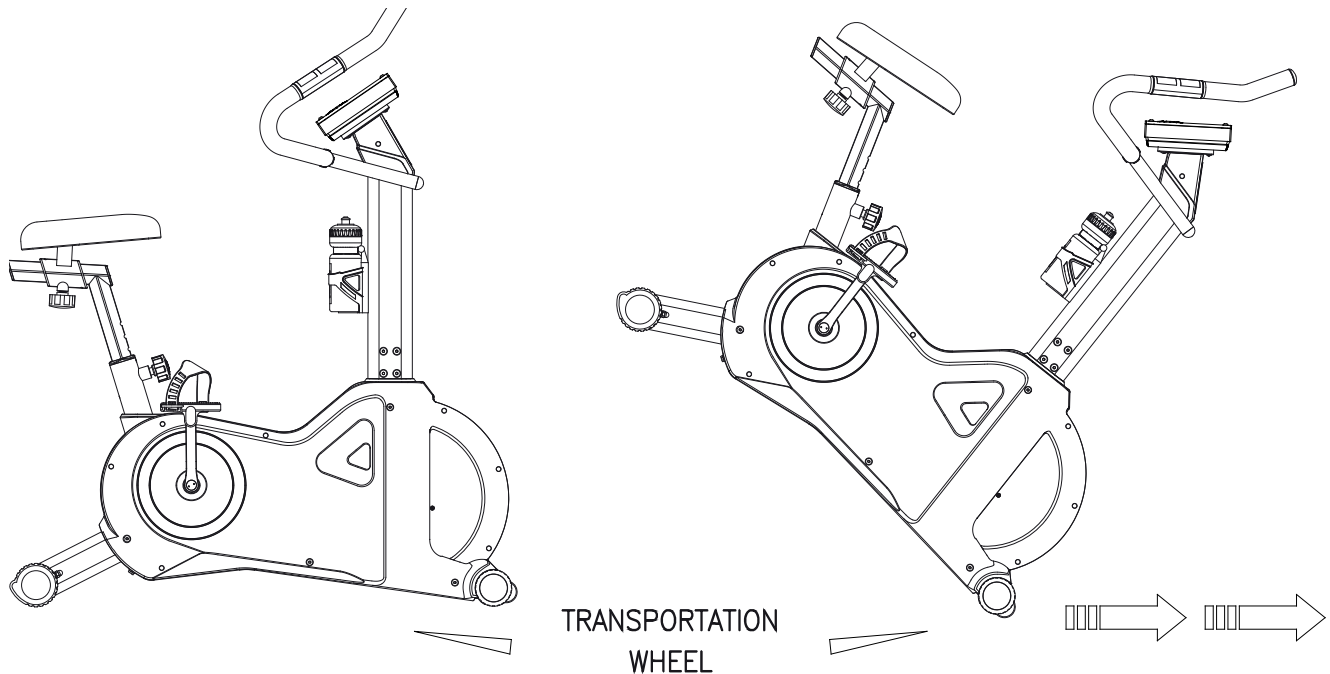
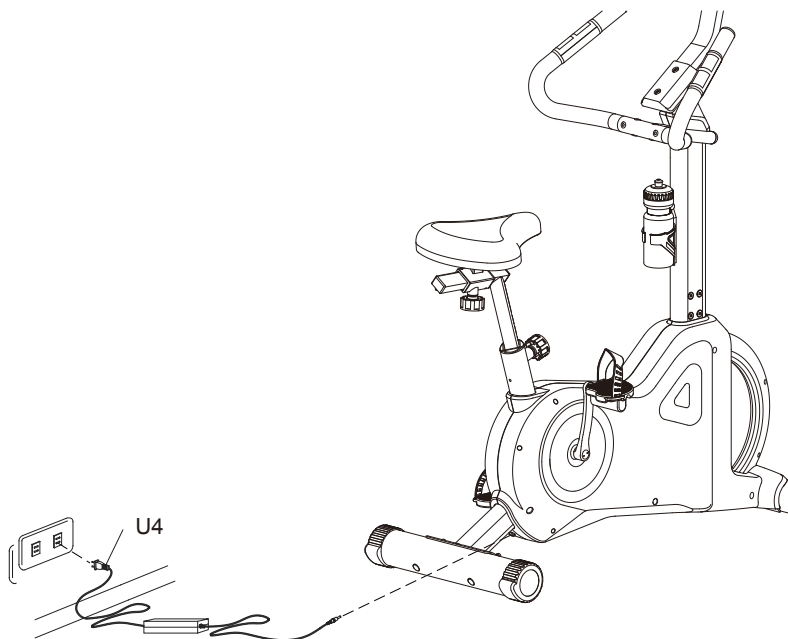


Figure 9:

HOW TO USE THE ADAPTOR

Position machine consideration for convenience, using the adaptor, there is one adaptor hole located at the rear of the machine.



COMPUTER



BUTTON FUNCTIONS

QUICK START BUTTON:

- When the console is in SLEEP mode, the quick start button can wake it up.
- When the console is in STAND BY mode, the button can quick start the console.

TFT Panel operation:

All operations are performed on the TFT display.

COMPUTER

Console Function:

- MANUAL: Average manual setting exercise
- PROGRAM: Program exercise
- WATT CONTROL: WATT adjusting program exercise
- H.R.C.: You can set 55%, 75%, 90%, Target, Heartbeat value control Level auto-adjustment
- RECOVERY: Heartbeat recovery function test (F1~F6)
- USER DATA: Profile setting (U0~U4): U0 (data not stored) U1~U4 (data stored)
(Name, age, height, weight, gender)
- COMMUNITY: Multimedia function selection
- SETTING MODE: WIFI, BRIGHTNESS, VOLUME, LANGUAGE, UNIT SWITCH, ABOUT

DISPLAY FUNCTIONS

1. TIME:

- Display range: 0:00~99:59
- Setting range: 0~99 (minutes) (Enter the value directly by using the numeric keypad)
- Screen display BAR: Number of cells-10 cells (MAX=60 minutes, display full cells)
- When there's no setting value, the default setting is counting upward (after 99:59 it returns to 0:00)
- When there's setting value, the default setting is counting downward, to 0:00 the console pause, all the operational values are saved.

2. SPEED:

- Display range :0.0~99.9(km/ml)
- Screen display BAR: Number of cells-10 cells (MAX=60KM displays full cells, each cell is $60/10=6\text{KM}$) After signal input for 3~4 seconds it will display the value.
- No signal input for 4~6 seconds the value returns to 0.

3. RPM:

- Display range :0~999
- Screen display BAR: Number of cells-10 cells (MAX=120RPM displays full cells, each cell is $120/10=12\text{RPM}$)
- After signal input for 3~4 seconds it will display the value. (4) No signal input for 4~6 seconds the value returns to 0.

4. DISTANCE:

- Display range: 0.0~60(km/ml)
- Setting range: 0~99 (Enter the value directly by using the numeric keypad) (3) Screen display BAR: Number of cells-10 cells (MAX=10.0KM displays full cells)
When there's no setting, $10.0\text{KM}/10\text{ cells}=1.0\text{KM/cell}$
When there's setting, the setting value/10 cells.
- When there's no setting value, the default setting is counting upward (99.9 turns 0.0)
- When there's setting value, the default setting is counting downward, to 0:00 the console pause, all the operational values are saved.

COMPUTER

5. CALORIES:

- Display range:0~999
- Setting range:0~990 (Enter the value directly by using the numeric keypad) (3) Screen display BAR: Number of cells-10 cells (MAX=150 CAL displays full cells)
When there's no setting, 150 CAL/10 cells=15 CAL/cell
When there's setting, the setting value/10 cells.
- When there's no setting value, the default setting is counting upward(999 turns 0)
- When there's setting value, the default setting is counting downward, to 0:00 the console pause, all the operational values are saved.

6.PULSE:

- Display range:0~230
- Setting range:0~230 (Enter the value directly by using the numeric keypad)
- Screen display BAR: Number of cells-10 cells (MAX=120 displays full cells, each cell is 120/10=12/cell)
- Field display detection value when no value is set
- When there is a set value, the field displays the detected value. When the heartbeat value exceeds the set value, the console will beep.
- The sound is 1 second 2 short beeps.

7.WATT:

- Display range:0~999
- Setting range: not settable.
- Screen display: Number of cells-10 cells (MAX=350 displays full cells, each 350/10=35/cell)
- According to RPM&LOAD cells display (WATT console)

8. LOAD:

- Display range:1~16
- Setting range:1~16
- Screen display: Number of cells-16 cells (MAX=16 displays full cells)

9. USER:

- Users: U0~U4
- U0 not saved after setting
- U1~U4 after setting can store profile.
- Can set and store AGE,HEIGHT,WEIGHT,USER NAME,GENDER

AGE: Setting range:1~99 (Default 25)

HEIGHT: Setting range:100~250 CM (Default 160 CM)

40~99 INCH (Default 60 INCH)

WEIGHT: Setting range:20~150KG (Default 50 KG)

40~350 LB (Default 100 LB)

USER NAME SETTING: XXXXXXXXXXXX

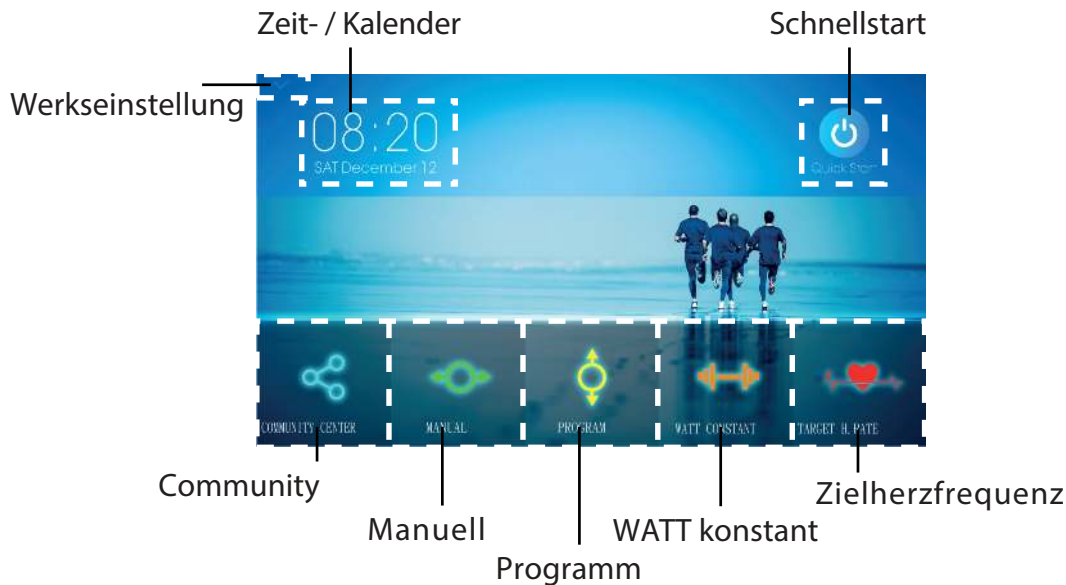
GENDER: MALE / FEMALE

COMPUTER

INSTRUCTIONS

Power up:

1. Console power up image , after about 30 seconds, enter STAND BY mode (image1), the function key panel will raise.



2. Under STAND BY mode, press "Time / Perpetual Calendar Box" to set time and perpetual calendar. Default value 2018/01/01.

*** After pressing "Time / Perpetual Calendar Box", please turn on "Automatic date & time" and select your time zone from "Select time zone"

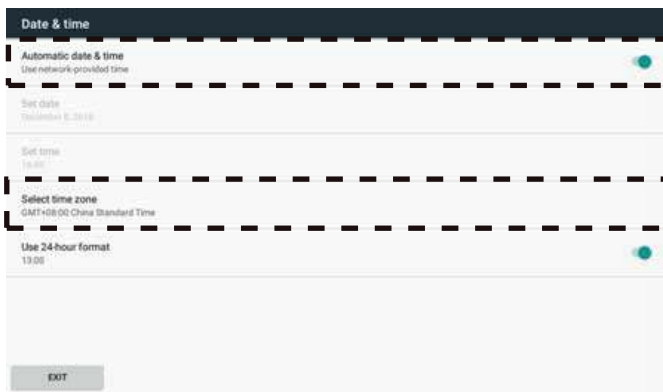


image 2

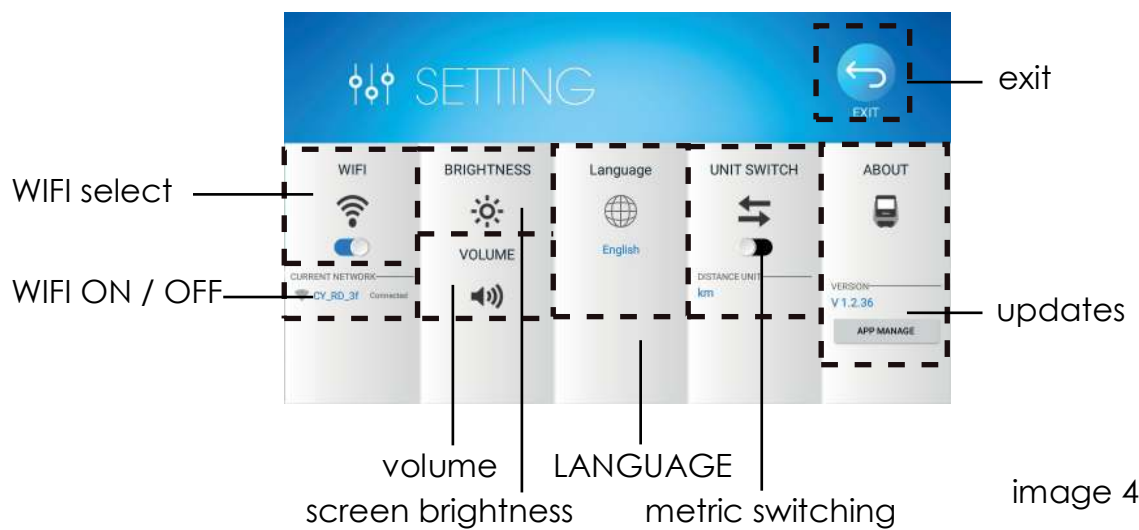


image 3

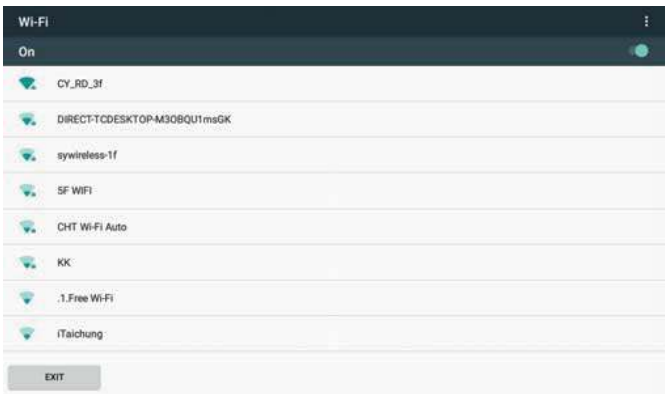
3. Under STAND BY mode, press QUICK START key to enter QUICK START function.

4. Under STAND BY mode, press the drop-down arrow to enter SETTING mode. WIFI, BRIGHTNESS, VOLUME, LANGUAGE, UNIT SWITCH, ABOUT.

COMPUTER



WIFI



Turn on the WIFI, and select the available network to connect.

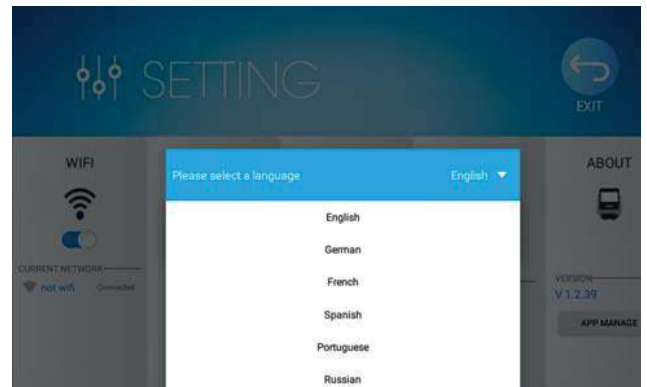
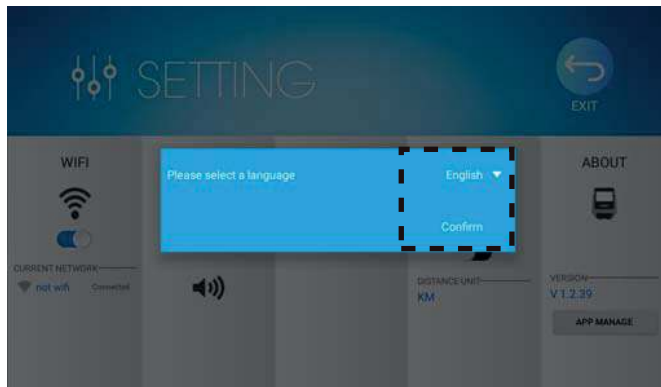
BRIGHTNESS / VOLUME



Slide the bar to adjust the brightness or/and the volume.

COMPUTER

LANGUAGE



Select the language you want from the list.

Languages are available in English, German, French, Spanish, Portuguese, Russian, Traditional Chinese, Chinese, Czech, Slovak, Polish, and Hungarian.

UNIT SWITCH



Switch KM or ML.

ABOUT

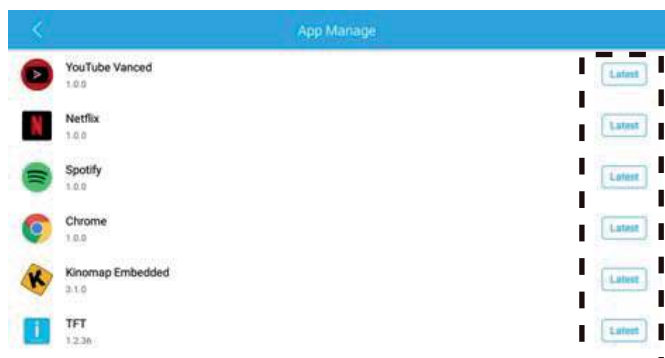


Console version will be showed on About area.

When user presses APP MANAGE, it will automatically detect if there is the latest version.

COMPUTER

APP MANAGE



After console detecting, if APP is the latest version, the right side will show “Latest”; if APP is not the latest version, the right side will show “Update”, the user can click the button and follow the direction to update.

Quick start function

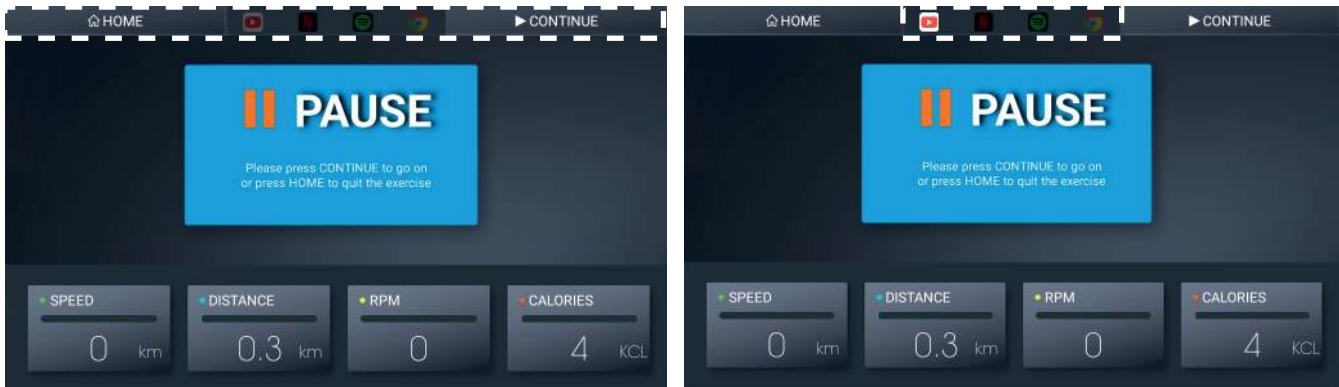


Under STAND BY mode, press to enter QUICK START function, the console will enter the motion picture (image 14).

1. When the RPM input is >15 , SPEED, DISTANCE, RPM, CALORIES and every value will start loop counting.
2. Press UP or DOWN to adjust LOAD, the matrix image will rise or decline, the matrix will switch a field every 0.1km/ml.
3. Press PAUSE to enter pause mode, the word PAUSE will be shown on the LCD display, the console will pause, and the SPEED&RPM returns to 0.
The other values will keep, the motor returns to LOAD1,

COMPUTER

MULTIMEDIA



Under Pause mode, user can choose multimedia (YouTube, Netflix, Spotify, Chrome), press the multimedia that you want it will light up, and press to start the multimedia.

Without choose multimedia, press to resume the console execution display.
Press HOME, the WORKOUT data will display and press EXIT to return to homepage.
(Training time is less than 30 seconds and WORKOUT data will not be displayed)

RECOVERY Function



4. During the work out, press to enter RECOVERY function.

When counting down to 0, it will show the result and press any position on the screen to return to homepage.

5. Press HOME, the WORKOUT data will display and press EXIT to return to homepage.
(Training time is less than 30 seconds and WORKOUT data will not be displayed)

COMPUTER

COMMUNITY CENTER function



image 18

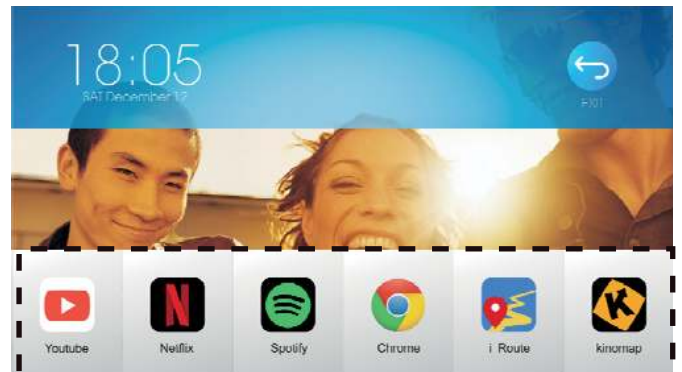


image 19

1. Under STAND BY mode, press COMMUNITY CENTER to enter said function (image 18), the multimedia function below will rise (image 19).
2. Select any multimedia below to activate the multimedia function (image 20).
3. After activating the multimedia, slide the left arrow from left to right and it will display the HOME / QUICK START key (image 21).

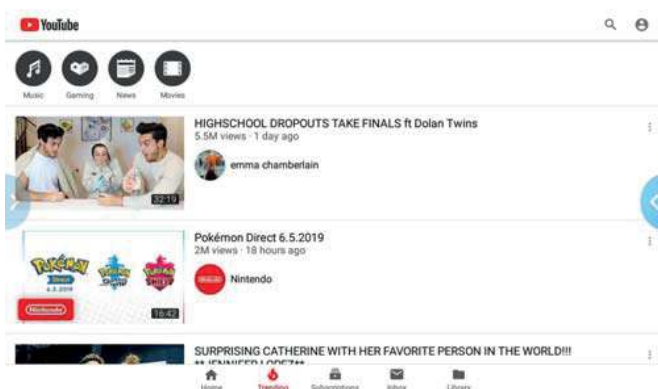


image 20

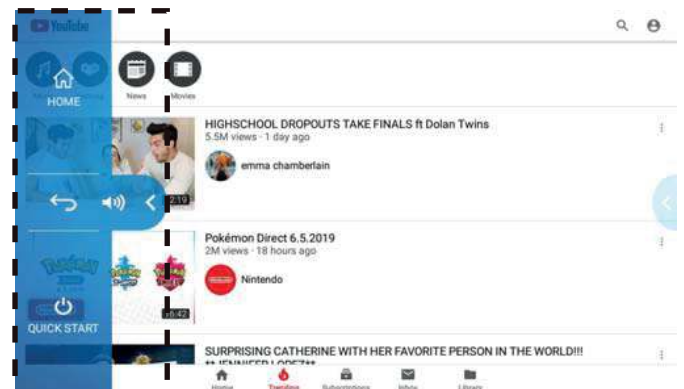


image 21

4. If there is no movement within 3 seconds, the lightness will fade to 50%, you can press "<" key to hide the function panel.

COMPUTER

After activating the multimedia, slide the right arrow from right to left, the SPEED, LOAD, DISTANCE, TIME, RPM, WATT, CALORIES, PULSE will be displayed according to the current status (image 22), if there is no movement within 3 seconds, the lightness will fade to 50%.

Press ">" key to hide the function panel.

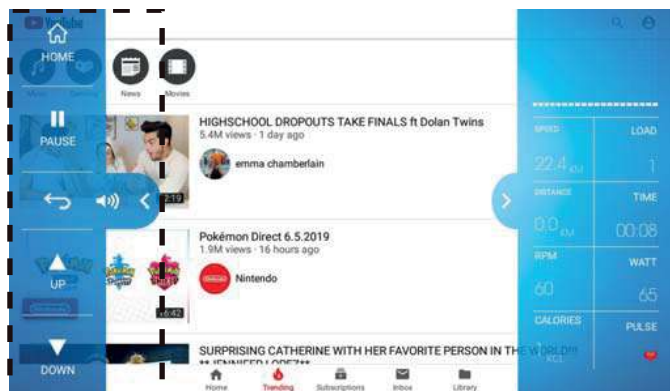


image 22

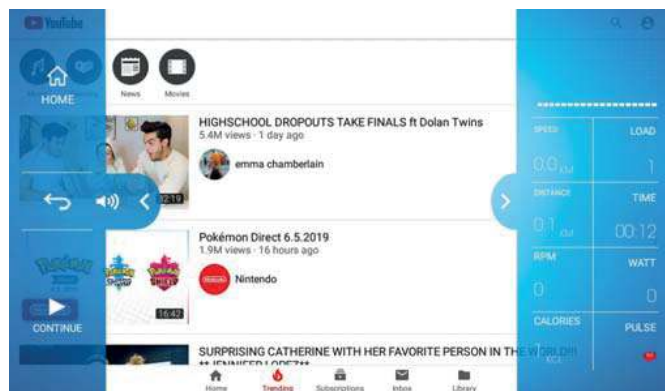
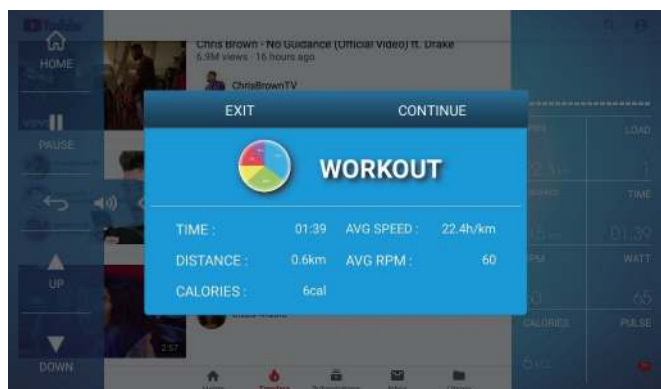


image 23

Press QUICKSTART, every calculating value will start counting.

During the work out process press UP or DOWN to adjust the resistance, press PAUSE and the console will pause.

SPEED & RPM & WATT value returns to 0, other value will be kept (image 23).



Press HOME, the WORKOUT data will display and press EXIT to return to homepage, or press CONTINUE to keep training.

(Training time is less than 30 seconds and WORKOUT data will not be displayed)

COMPUTER

MANUAL FUNCTION

Under STAND BY mode, press MANUAL to enter said function (image 25).



image 25



image 26

You can press U0~U4 to switch between different users, and the user information will also be displayed accordingly. (U0 is for guest use, data will not be saved.)

You can select AGE, HEIGHT, WEIGHT to set the user's age, height, weight, select Male/Female, and press User to set NAME.

Select the below TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE to set target time, distance, calorie, heartrate (image 26).

Under STANDBY mode, user can choose multimedia (YouTube, Netflix, Spotify, Chrome) press the multimedia that you want it will light up, and press START to start the multimedia.

PROGRAMM FUNCTION

Under STAND BY mode, press PROGRAM to enter said function (image 31).

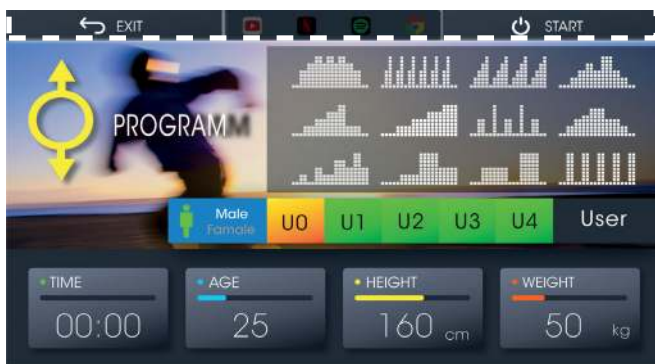


image 31



image 32

You can press image (12 PROGRAM images) and select work out mode (image 32).

You can press U0~U4 to switch between different users, and set user profile, and the user information will also be displayed accordingly.

You can press TIME to set time, select AGE, HEIGHT, WEIGHT to set the user's age, height, weight, select Male/Female, and press User to set NAME.

COMPUTER

Press START to start the work out, the console will enter the motion picture, the console value will count upward, the matrix will display the chosen work out image



image 33

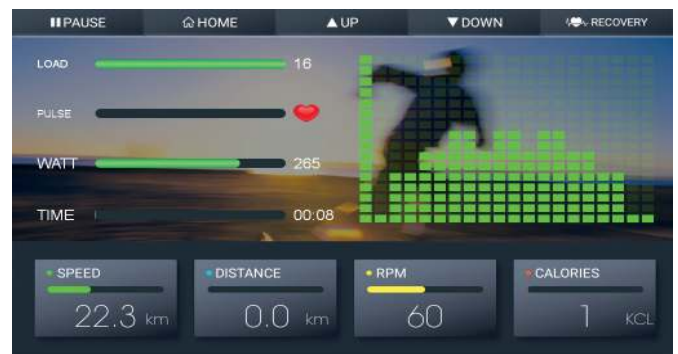


image 35

LOAD, PULSE, WATT, SPEED, DISTANCE, RPM, CALORIES displays work out value. (image 33)

During the workout, press UP or DOWN adjusted to adjust LOAD. The load of profile can be adjusted to MAX load to 16, or to MIN load to 1 (image 35). The matrix will switch a field every 0.1km/ml. If the time is set, the matrix will switch a field every /20.

During the workout, press to stop the work out screen display, every value will be saved, the motor returns to LOAD 1.

WATT CONSTANT FUNCTION

Under STAND BY mode, press WATT CONSTANT to enter said function (image 38)



image 38



image 39

You can press WATT to set WATT value (Default value :125W).

You can press U0~U4 to switch between users, the user information below will also be displayed accordingly.

You can press TIME to set time, select AGE HEIGHT WEIGHT to set the user's age, height, weight, select Male/Female, and press User to set NAME (image 39).

During the setting, press EXIT, the console returns to the home page

COMPUTER

Press START to start the work out, the console will enter the motion picture, SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT displays work out value (image 40).



image 40



image 42

If the time is set, after START, it will start the count down. Counting down to 0, the console will stop and WORKOUT data will display (image 41), press EXIT to return to homepage.

TARGET WATT CONSTANT DATA: The value will be displayed according to WATT setting. REAL WATT CONSTANT DATA: Displays actual work out WATT value.

LOAD CONTROL DATA LOAD shows target WATT value that pair with the LOAD value.

During the work out, press to stop the work out screen display, every value will be saved, the motor returns to LOAD 1. (image 42)

WATT will be displayed according to the current speed.

Too slow: Please accelerate your speed. Actual watt value < Set watt value (1-25%)

Moderate: Please keep current speed. Set watt value (1+25%) > Actual watt value > Set watt value (1-25%)

Too fast: Please slow down your speed. Actual value > Set value (1+25%)

LOAD will be adjusted according to the RPM&WATT form and respective LOAD value (the principle is not exceeding the LOAD of the target) to show the closest LOAD value.

TARGET H.RATE FUNCTION :

Under STAND BY mode, press TARGET H.RATE to enter that function (image 44).



image 44

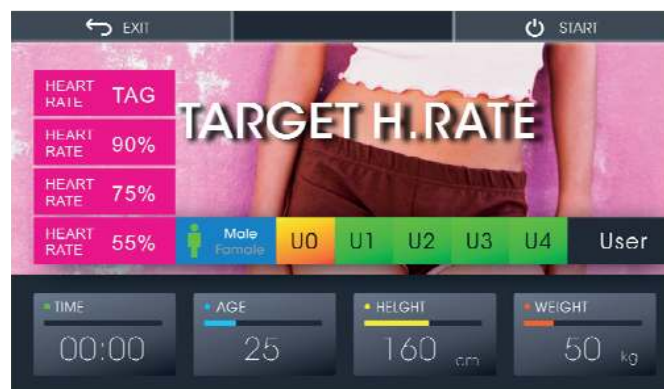


image 45

You can select TAG, 90%, 75%, 55% to set heartbeat target value (image 45).

COMPUTER

Press START to start the work out, the console will enter the motion picture



image 46



image 47

SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT displays work out value (image 47).

TARGET HEART RATE DATA:BPM displays set values based on age.

REAL HEART RATE DATA:BPM display actual heartbeat value.

LOAD CONTROL DATA:LOAD display current LOAD value.

When the heartbeat value does not exceed the set value, increase the LEVEL to LEVEL maximum value in units of time 30 seconds. When the heartbeat exceeds the set value LEVEL, immediately drop one LEVEL, and decrease 1 LEVEL every 15 seconds (until LEVEL=1). If the heartbeat value continues to exceed 30 seconds when LEVEL=1, and the console automatically pauses to ensure user safety. If there is no heartbeat input, immediately drop one LEVEL, and every LEVEL down one LEVEL until LEVEL=1. 30 seconds later, if there's no heartbeat input then the console will be paused.

RECOVERY FUNCTION

During exercise, press RECOVERY to directly enter the function, the motor returns to LOAD 1 (image 49)



image 49



image 50

The console starts to perform the 60 second countdown, and the result value is displayed after 60 seconds. (image 50)

When counting down to 0, the LCD displays the prompt RATE NUMBER(F1~F6) and prompt words:

F1 (Outstanding) F2 (Excellent) F3 (Good)
F4 (Fair) F5 (Below average) F6 (Poor)

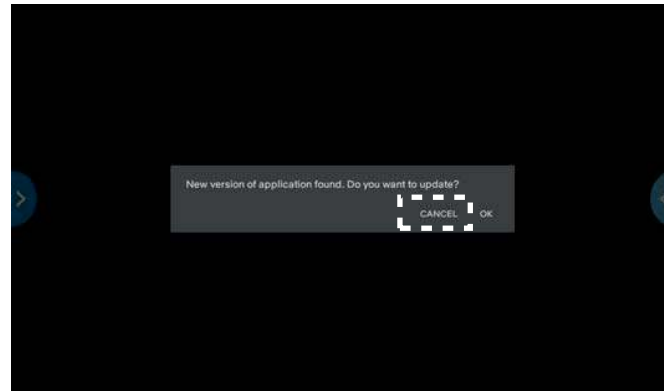
COMPUTER

NOTE:

- The console will enter SLEEP MODE (Energy saving mode) after without signal for 5 minutes.
- This console is a closed system, so if the app in COMMUNITY CENTER automatically jumps out of any update message, please DO NOT update.
- When you click on Youtube and Netflix, the system will pop up of the message "Youtube / Netflix can not be updated" to remind users.



Youtube



Netflix

For example:

Youtube

When the system jumps out like below message, please DO NOT update.

Netflix

When the system jumps out like below message, please DO NOT update.

- When console execute "APP MANAGE" detection and update, must execute it under WIFI environment.
- If WIFI environment is unstable, the download may be interrupted. Please re-execute to continue the update.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



PULSE MEASURING TABLE

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

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

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

Important, please note following:

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

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Tteam

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EC-DECLARATION OF CONFORMITY in accordance with EN ISO 17050-1:2004



Wir / We AsVIVA Fuat Aslan / Kohnacker 9a / 41542 Dormagen

Erklären, dass das nachstehende Produkt / declare under own responsibility, that the following product-
Incl. variants

in accordance with the following Directive(s):

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel

2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit

2011/65/EU RoHS-Richtlinie

2009/125/EG ErP/Ökodesign-Richtlinie (Verordnung (EG) Nr. 1275/2008)

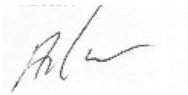
hereby declare that:

Equipment H21

Model number U60i

are in compliance with actual EU standards especially:

- EN 957-9:2009
- DIN EN ISO 12100 (Risikobeurteilung)

Company	Representative
AS-STORES GmbH Kohnacker 9a 41542 Dormagen Germany E-Mail: info@asviva.de Web: www.asviva.de Fon: +49 (0) 2133 / 936 750 7 Fax: +49 (0) 911 / 30 84 42 33 31	Fuat Aslan CEO  Signed 2019-03-21 Document ref. No. D1

The technical documentation for the machinery is available from:

Name: Fuat Aslan

Address: Kohnacker 9a / 41542 Dormagen