



VIVA

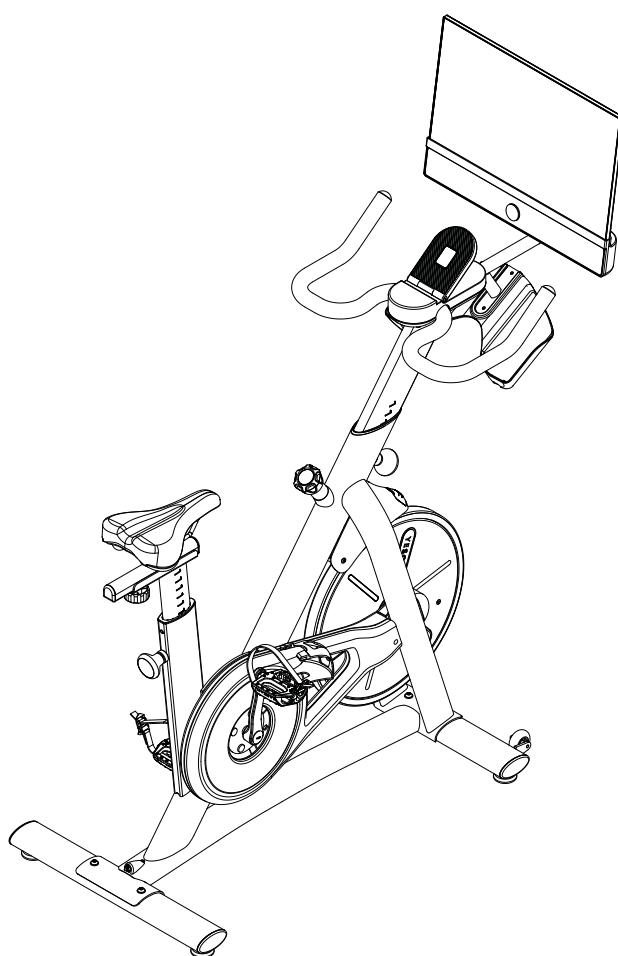
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

S11S



VERSION: V1

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	3
WICHTIGE HINWEISE.....	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE.....	8
PRODUKTPARAMETER.....	10
MONITOR SPEZIFIKATION.....	11
INSTALLATIONSANLEITUNG - TEILELISTE	12
MONTAGEANLEITUNG	15
BILDSCHIRM EINSTELLEN	26
KABELGEBUNDENE PROJEKTION	30
EINSTELLEN DER SITZHÖHE	31
WARTUNG UND PFLEGE	33
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	34
TRAININGSHINWEISE	36
WARRANTY TERMS.....	37
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	38
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	39
EXPLODED DIAGRAM	41
PARTS LIST	42
PRODUCT PARAMETERS	44
MONITOR SPECIFICATIONS.....	45
INSTALLATION GUIDE - LIST OF PARTS.....	46
PRECAUTIONS.....	60
HOW TO ADJUST THE SCREEN	61
WIRED PROJECTION SCREEN	63
HOW TO ADJUST BIKE.....	64
CORRECT RIDING POSTURE	66
EXERCISE INSTRUCTIONS	68
WARRANTY DEVICE.....	70
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	71

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: <https://www.asviva.de/service/support>



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

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

WICHTIGE HINWEISE

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

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

WAS IST ZU BEACHTEN?

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

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur



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 Weise 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



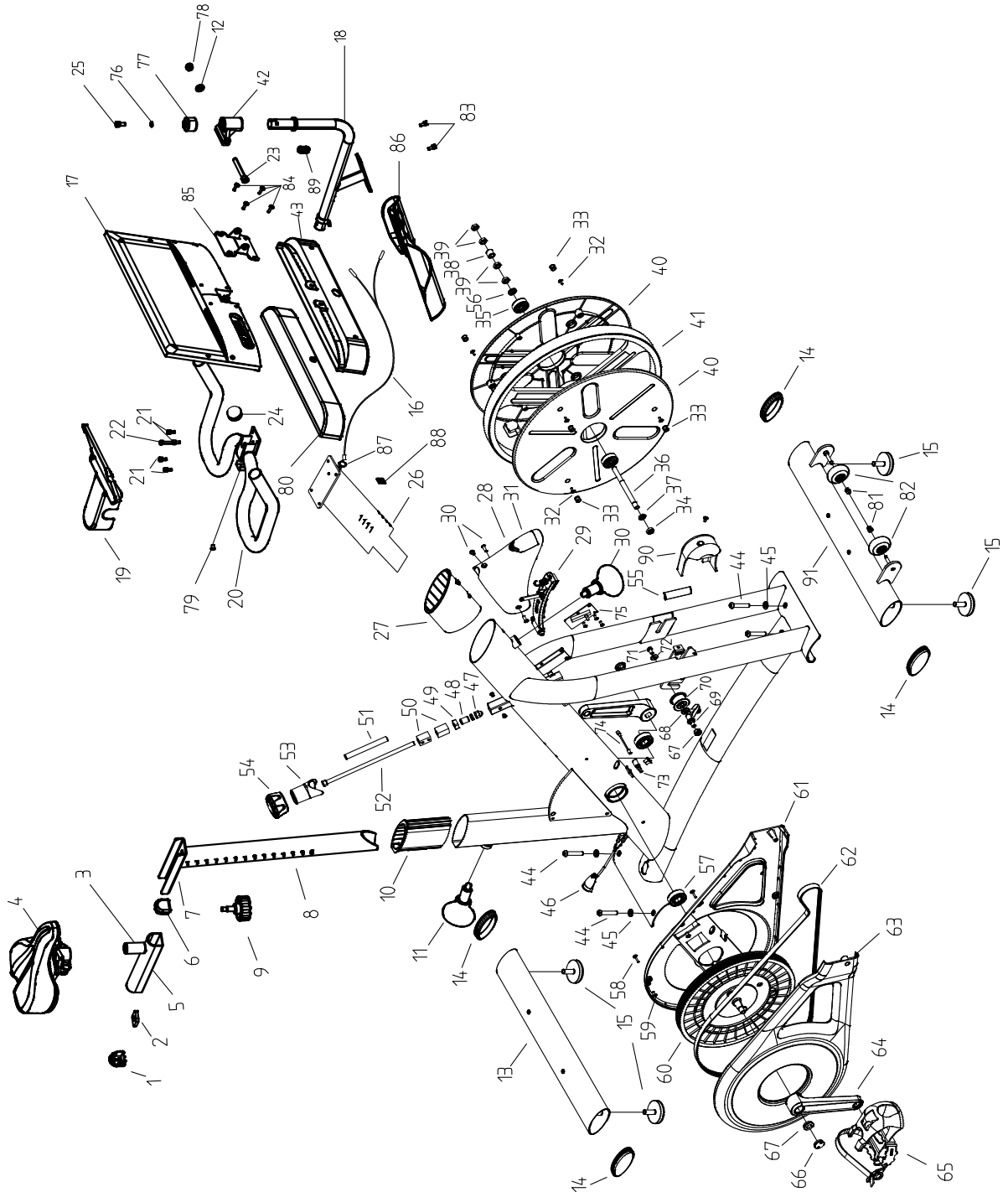
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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 120 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung
1	Seat slide tube plug
2	Cushion fixation block
3	Knurled rod
4	Seat cushion
5	Seat sliding tube
6	Seat slide tube plug
7	Seat adjusting tube fastener
8	Seat adjustment tube
9	Torx knob
10	Seat tube bushing
11	Round knob
12	D10 washer
13	Rear tube
14	Tube plug
15	Adjustment pad
16	Transmission line
17	Screen
18	Screen holder
19	Armrest cover
20	Armrest
21	M6X12 hexagon socket head bolt
22	M6X35 hexagon socket head bolt
23	M8X75 hexagon socket head bolt
24	Armrest pipe plug
25	M8X16 hexagon socket head bolt
26	Armrest adjustment tube
27	Armrest tube bushing
28	Cover A
29	Magnet holder
30	Round knob
31	Cover B
32	φ4.2X13 Phillips recessed self-tapping screw
33	Rubber hole plug
34	M10 hex nut
35	6300 bearing
36	Flywheel shaft
37	M10 hexagon ultra-thin nut
38	Spacer

Nr.	Beschreibung
39	M10 hexagon thin nut
40	Flywheel cover
41	Flywheel
42	Connection fittings
43	Speaker cover
44	M8X45 hexagon socket half round head bolts
45	D8 flat gasket
46	Wire DC head
47	Cap nut M5
48	Brake bushing
49	M8 square nut
50	Plastic limit block
51	Resistance sleeve
52	Brake screw
53	Knob Cover
54	Brake knob
55	From support tube cover
57	6004 bearing
58	φ4.2X13 Phillips round head screw
59	M5X15 cross recessed round head screw
60	Belt pulley
61	Chain cover (inner)
62	Belt
63	Chain cover(outer)
64	Crank
65	Pedal
66	Crank cap
67	M10X125 hex flange nut
68	Ship plate components
69	Pinch pulley shaft
70	Pressure roller
71	M6X12 hex bolt
72	D6 washer
73	Dry spring holder
74	Induction line
75	Electric control board
76	D8 elastic washer
77	Upper Connection fittings

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung
77	Seat slide tube plug
78	Cushion fixation block
79	Knurled rod
80	Seat cushion
81	Seat sliding tube
82	Seat slide tube plug
83	Seat adjusting tube fastener
84	Seat adjustment tube

Nr.	Beschreibung
85	Torx knob
86	Seat tube bushing
87	Round knob
88	D10 washer
89	Rear tube
90	Tube plug
91	Adjustment pad

PRODUKTPARAMETER

Bildschirmgröße	21.5 inch (1920*1080 pixels)
Widerstandssystem	Magnetron-Widerstandssystem
Antriebsmethode	Riemenantrieb
Leistungsaufnahme	24- 2A
Bluetooth	5.0
Grenze der Größe	150 ~ 188cm
Maximale Nennlast	120kg
Nettogewicht	35kg
Bruttogewicht	41kg
Raumgröße für Installation	(Length) 1295mm × (Width) 530mm × (Height) 1450mm

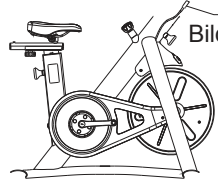
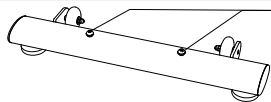
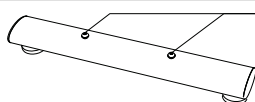
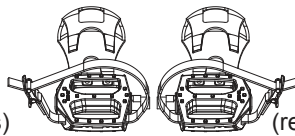
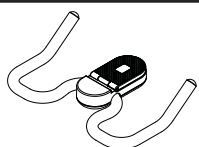
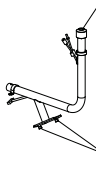
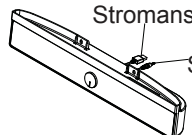
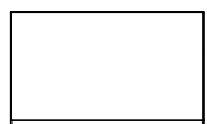
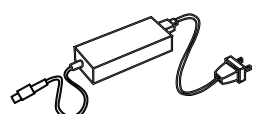
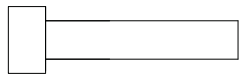
MONITOR SPEZIFIKATION

Panel type	VA
Curvature	Flat screen
Proportion	16:9
Size	21.5 Zoll
Backlight type	Side entry LED
Display size (H*V)	476mm*268mm
Resolution	1920*1080
Refresh rate	75Hz (Max.), 60Hz (Typ)
Brightness	200cd/m2 (Typ), 150cd/m2 (Min.)
Default color temperature	6500K
Contrast	3000:1 (Typ)
Color number	16.7M
Color gamut	72% (Typ);65% (Min) NTSC
Viewing angle (horizontal/ vertical)	178°
Responding speed	7ms
Interface version (HDMI/DP)	HDMI/Audio Out/DC IN+2 USB+serial port
Speaker specifications	None
Input voltage	DC input: 24V
Indicator mode (power on, standby)	Green when starting up, breathing green when standby
Storage temperature	-20°C ~+55°C
Operating temperature	5°C ~ +40°C
Operating humidity	20% ~ 80%
Storage humidity	20% ~ 80%
Control method	X5 physical buttons

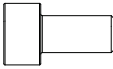
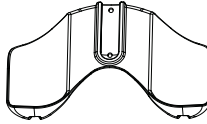
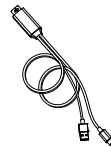
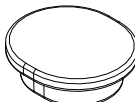
INSTALLATIONSANLEITUNG - TEILELISTE

SCHRITT 1: Überprüfung der Teile

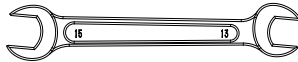
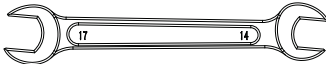
Teileliste

Zubehörliste (Zubehörtabelle)	NO.	Beschreibung	Beschreibung	Abbildung
	(1)	Rahmen	1	 Bildschirmkabel
	(2)	Vorderrohr	1	 2xFlachrundkopfschrauben mit Innensechskant M8x45/ Unterlegscheiben
	(3)	Hinterrohr	1	 2xFlachrundkopfschrauben mit Innensechskant M8x45/ Unterlegscheiben
	(4)	Pedal-Set links/ rechts	1	 (links) (rechts)
	(5)	Lenkerbaugruppe	1	
	(6)	Monitorhalterung	1	 Vorgesicherte Innensechskant-Zylinderskopfschrauben M8 und Unterlegscheibe Vorgesicherte Innensechskant-Zylinderskopfschrauben M6
	(7)	Audio	1	 Stromanschluss Signalanschluss
	(8)	Bildschirm	1	
	(9)	24V 2A Netzadapter	1	
	(10)	Zylinderschrauben mit Innensechskant M6x35	1	

INSTALLATIONSANLEITUNG - TEILELISTE

Zubehörliste (Zubehörtabelle)	NO.	Beschreibung	Beschreibung	Abbildung
	(11)	Zylinderschrauben mit Innensechskant M6×12	1	
	(12)	Steuerrohr	1	 Vorgesicherte Innensechskant-Zylinderkopfschrauben M6x12
	(13)	Bildschirm-Befestigung	1	 Vorgesicherte Kreuzschlitzschrauben mit Unterlegscheiben 2 St.
	(14)	Halterung für Flasche	1	
	(15)	Bildschirmteiler (Android)	1	
	(16)	Bildschirmteiler (IOS)	1	
	(17)	Bedienungsanleitung	1	 Bedienungsanleitung
	(18)	Ovaler Lochstopfen	1	

INSTALLATIONSANLEITUNG - TEILELISTE

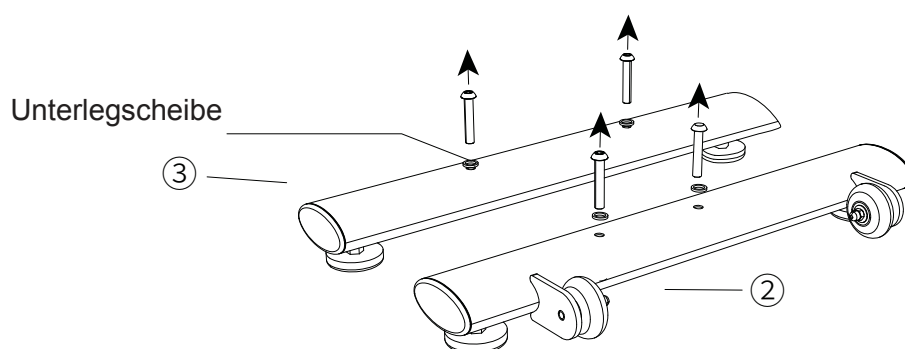
Zubehörliste (Zubehörtabelle)	NO.	Beschreibung	Beschreibung	Abbildung
	A	L-förmigen Inbusschlüssel 5#	1	
	B	L-förmiger Sechskantschlüssel 6#	1	
	C	L-förmigen Inbusschlüssel 8#	1	
	D	Gabelschlüssel 13-15#	1	
	E	Gabelschlüssel 14-17#	1	

***Zur Erleichterung der Montage sind einige Zubehörteile bereits werkseitig vormontiert.**

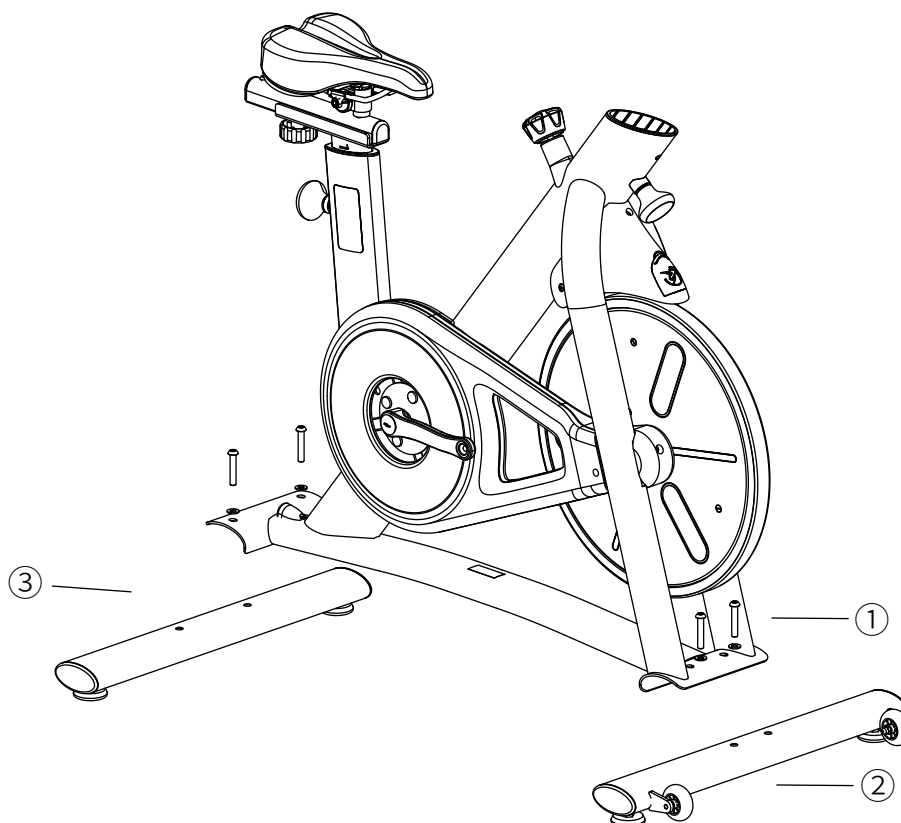
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 2: Einbau des Tretlagerrohres

1. Entnehmen Sie den L-förmigen Kreuzschlitz-Inbusschlüssel 6# (B) aus dem selbstverschließenden Beutel;
2. Verwenden Sie den L-förmigen Kreuzschlitz-Inbusschlüssel 6# (B), um zunächst die vier Innen-sechskant-Flachrundkopfschrauben (M8×45) und Unterlegscheiben, die an den vorderen Beinrohren (2) und hinteren Beinrohren (3) vormontiert sind, zu entfernen;



3. Richten Sie die Löcher der vorderen Beinrohre (2) und der hinteren Beinrohre (3) mit den Löchern an der Unterseite des Rahmens (1) aus. Schrauben Sie die entfernten Unterlegscheiben und Innen-sechskant-Flachrundkopfschrauben (M8×45) nacheinander von Hand ein und sichern Sie sie dann mit dem L-förmigen Kreuzschlitz-Inbusschlüssel 6# (B), bis sie fest sitzen.



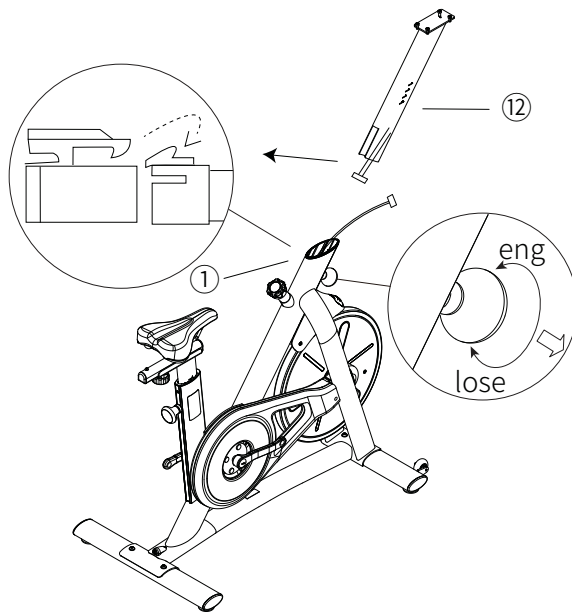
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 3: Einbau des Steuerrohrs

1. Drehen Sie zuerst den Einstellknopf in Pfeilrichtung heraus. Verbinden Sie dann das Verbindungskabel des Bildschirms im Steuerrohr (12) mit dem Draht im Fahrradkörper (1) (wie in der Abbildung gezeigt) und richten Sie schließlich das Steuerrohr (12) mit der Montageöffnung am Rahmen (1) aus. Nachdem das Verbindungskabel des Bildschirms fertig angeschlossen ist, (Vorsicht: Die Seite mit den Löchern am Steuerrohr (12) soll nach außen zeigen), drücken Sie das Kabel nicht);

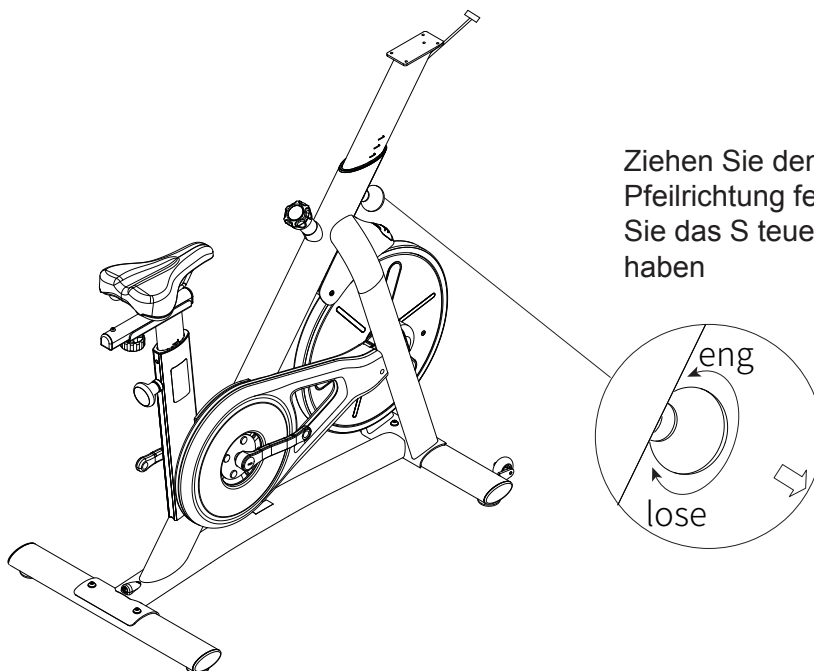
Richten Sie den Stecker aus, um das Verbindungskabel des Bildschirms anzuschließen.

*Achten Sie darauf, (1) den Stecker in der richtigen Richtung anzuschließen. Schließen Sie ihn nicht mit Gewalt an.



Bevor Sie das Steuerrohr montieren, drehen Sie den Einstellknopf in Pfeilrichtung heraus.

2. Setzen Sie das Steuerrohr (12) in den Rahmen (1) ein. Achten Sie darauf, dass die Skala parallel zur Oberseite des Rohrs verläuft. Richten Sie die Löcher am Steuerrohr (12) mit den Löchern am Rahmen (1) aus, und ziehen Sie dann den Einstellknopf in Pfeilrichtung fest

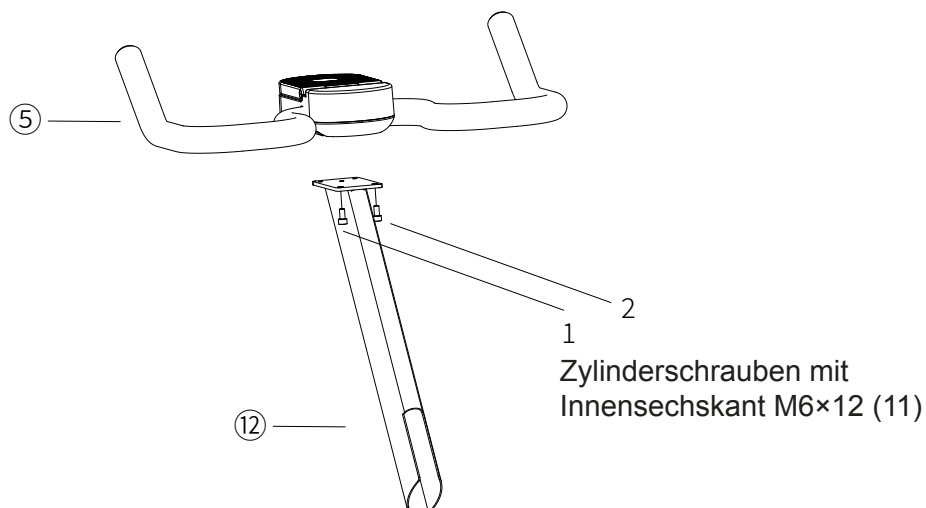


Ziehen Sie den Knopf in Pfeilrichtung fest, nachdem Sie das Steuerrohr montiert haben

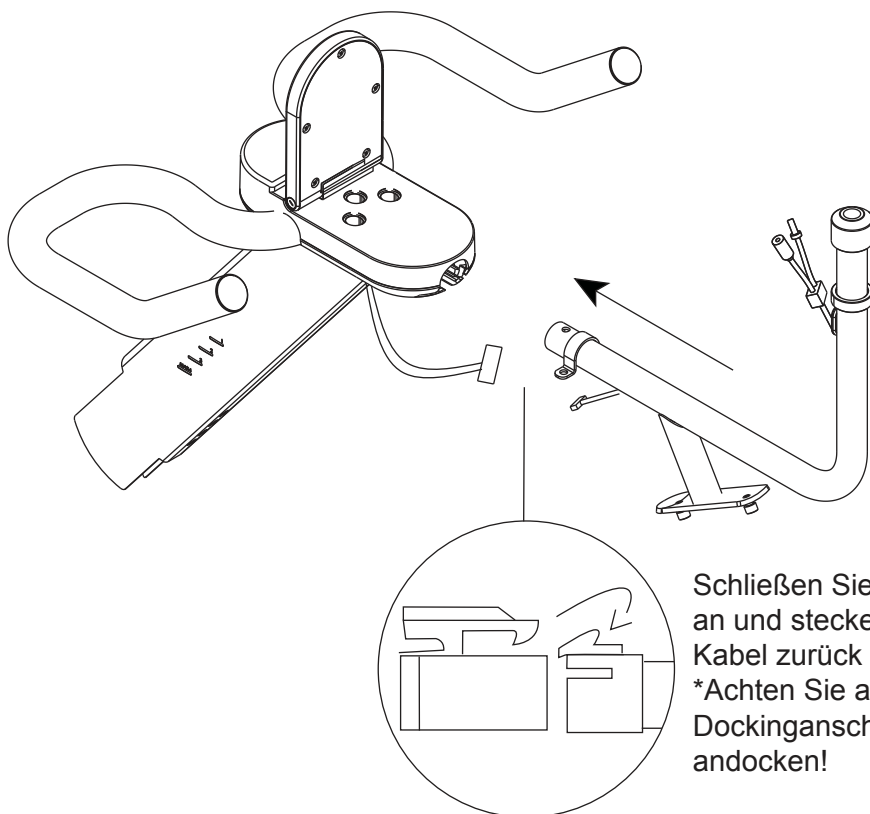
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 4: Einbau der Lenkerbaugruppe

1. Richten Sie die Löcher im Anschluss des Handgriffs (5) mit den Löchern im Steuerrohr (12) aus. Nehmen Sie die Innensechskant-Zylinderschrauben M6×12 heraus und schrauben Sie die Schrauben 1-2 im Uhrzeigersinn mit der Hand ein, wie in der Abbildung gezeigt (sie müssen zu diesem Zeitpunkt nicht gesichert werden), um sie zu befestigen.

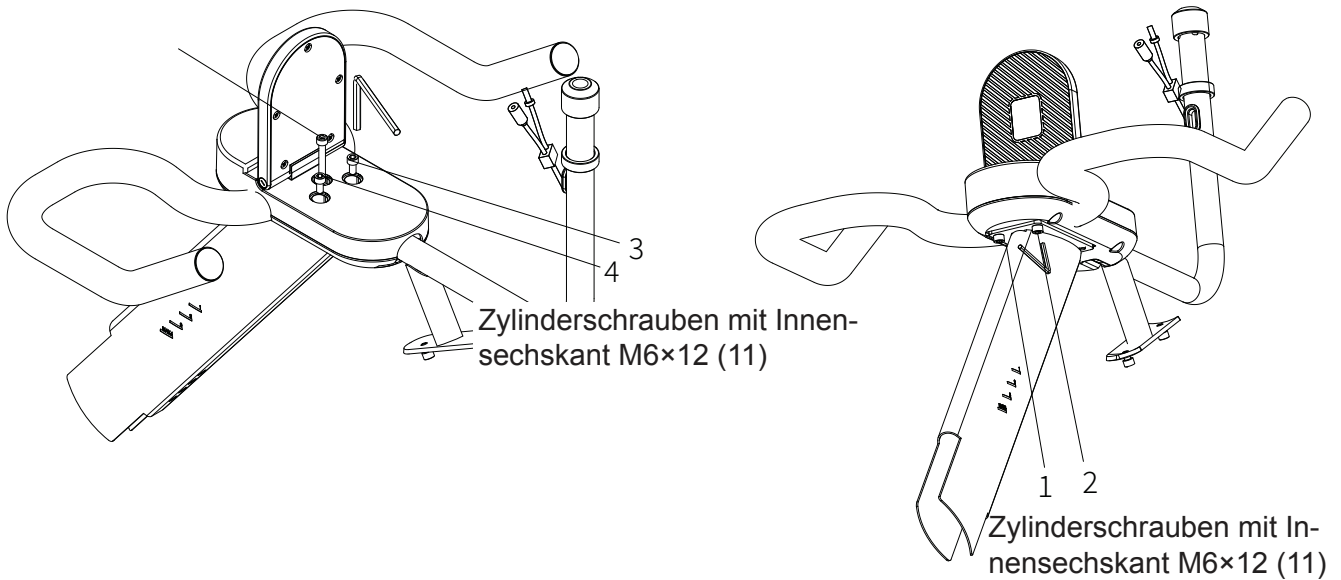


2. Verbinden Sie das Verbindungskabel des Bildschirms mit dem Kabel im Inneren des Monitorständers (6) (wie in der Abbildung gezeigt), und schieben Sie den Monitorständer (6) in Pfeilrichtung in den Griff.

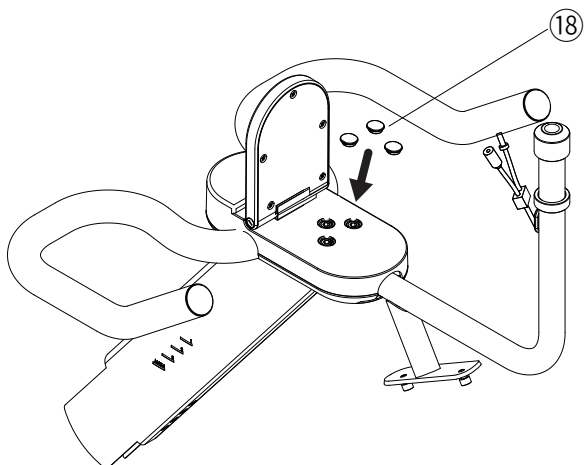


MONTAGEANLEITUNG

3 . Nachdem Sie die Löcher korrekt ausgerichtet haben, schrauben Sie die Innensechskant-Zylinderkopfschrauben M6×12(11) 3-4und die Innensechskant- Zylinderkopfschrauben M×35 (10) nacheinander mit dem L-förmigen Inbusschlüssel 5#(A) in die Löcher und sichern Sie sie.



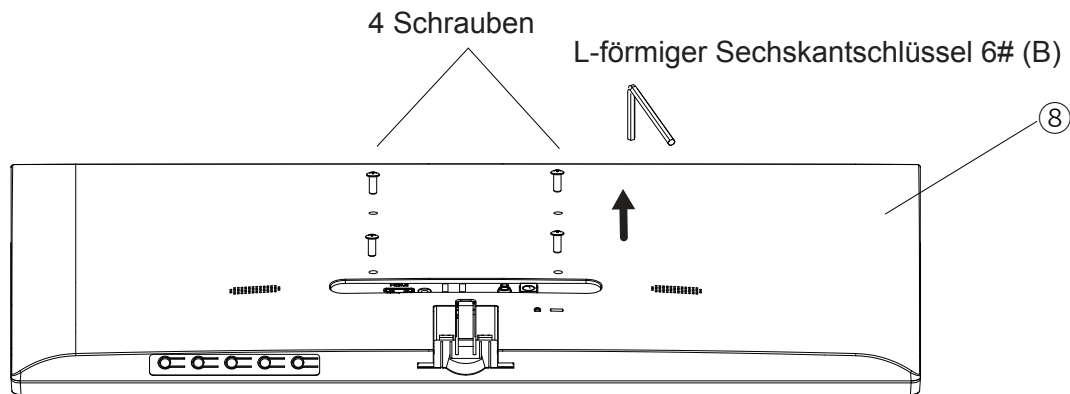
Stecken Sie die ovalen Lochstopfen (18) in die Löcher und stellen Sie den Handyhalter auf den richtigen Winkel ein.



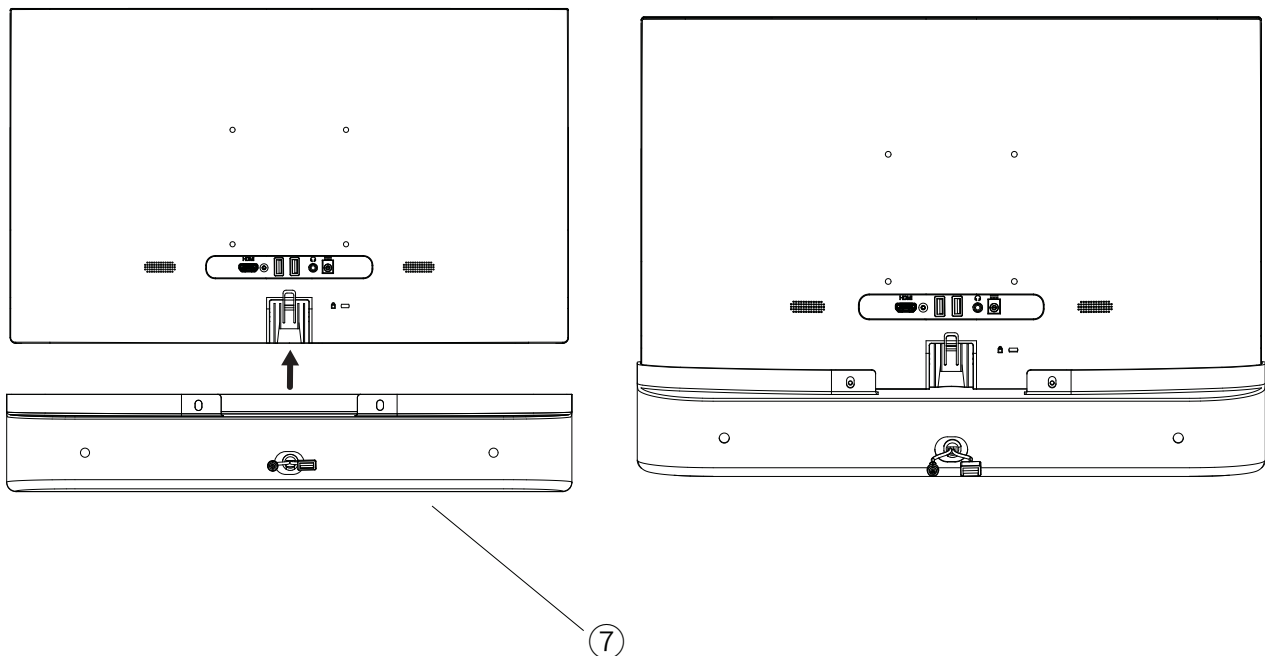
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 5 : Bildschirm und Stereoanlage installieren

1. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben auf dem Bildschirm (8) mit dem L-förmigen Kreuzschlitz-Inbusschlüssel 6# (B) wie in der Abbildung gezeigt; *Bitte legen Sie den Bildschirm auf eine flache Oberfläche und drücken Sie nicht mit harten Gegenständen auf den Bildschirm, um eine Beschädigung des Bildschirms zu vermeiden!

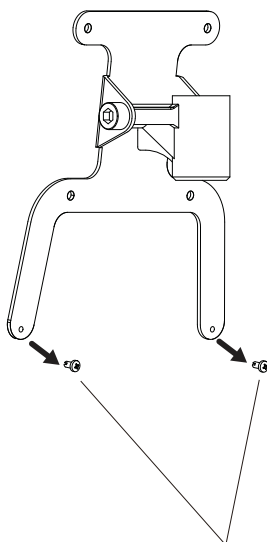


2. Entfernen Sie die Stereoanlage (7), stellen Sie sie parallel zum Bildschirm auf und platzieren Sie dann den Monitor in der Nut der Stereoanlage, wie in der Abbildung gezeigt;

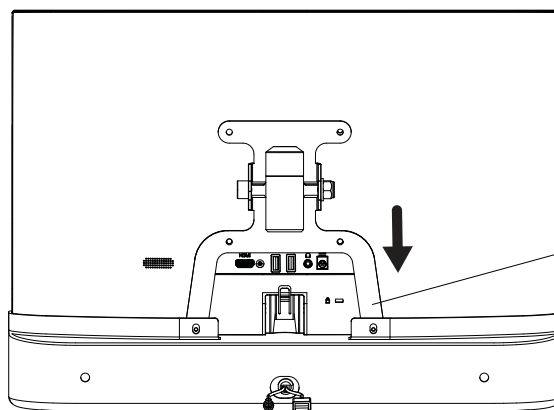


MONTAGEANLEITUNG

3. Entfernen Sie das Bildschirmblech und schrauben Sie die Kreuzschlitzschrauben mit Unterlegscheiben, die am Blech vorgesichert wurden, mit einem L-förmigen Kreuzschlitz-Inbusschlüssel 6# (B) ab. Legen Sie die Bildschirmbefestigung (13) auf die Bildschirmrückwand (Hinweis: Das lange Fußende des Bildschirmblechs wird flach gelegt, bevor es in das Innere des Audio-Kunststoffteils eingeführt wird).

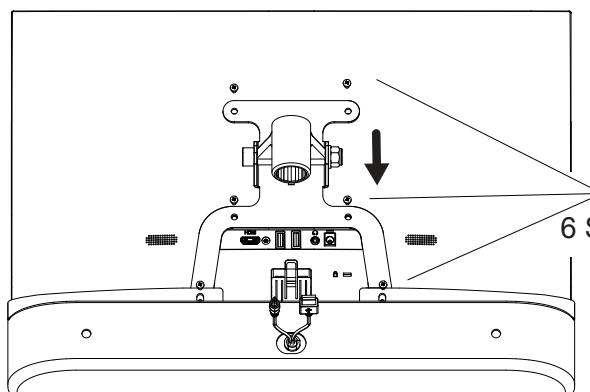
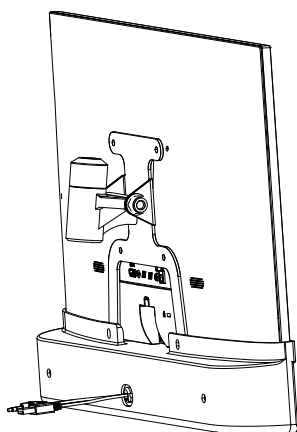


Kreuzschlitzschrauben mit Unterlegscheiben



Das lange Fußende des Bildschirmblechs wird flach gelegt, bevor es in das Innere des Audio- Kunststoffteils eingeführt wird.

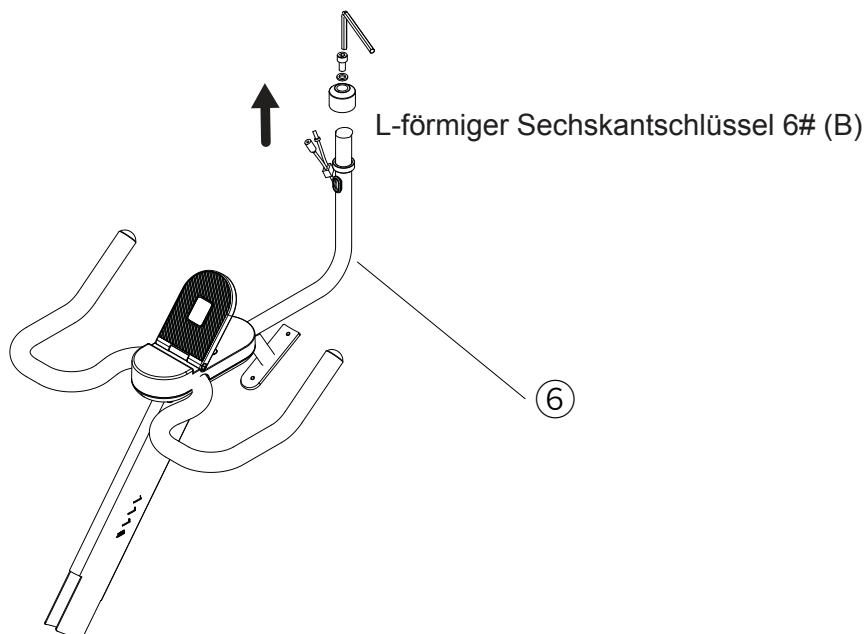
4. Richten Sie die Löcher des Blechs an den Löchern des Fernsehers und der Stereoanlage aus. Ziehen Sie die Schrauben der Reihe nach heraus und stellen Sie die Parallelität zwischen dem Blech und dem Bildschirm ein, bevor Sie alle Schrauben wieder festziehen.



6 Schrauben

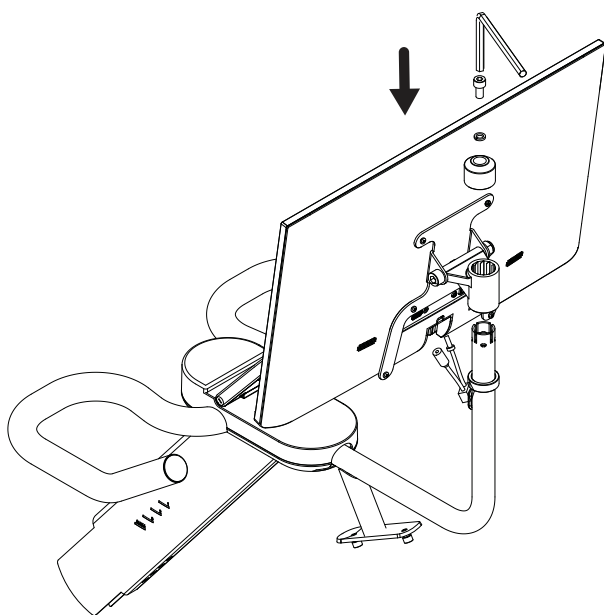
MONTAGEANLEITUNG

5. Schrauben Sie mit dem L-förmigen Kreuzschlitz-Inbusschlüssel 6# (B) die Schrauben ab, die ursprünglich an der Halterung (6) befestigt wurden, und nehmen Sie die obere Abdeckung des Knopfes ab (vorsichtig aufbewahren);



6. Setzen Sie den zuvor montierten Monitor von oben nach unten in das Rohr ein und verwenden Sie den L-förmigen Kreuzschlitz-Inbusschlüssel 6# (B), um die zuvor entfernten Teile in der gleichen Reihenfolge wieder einzubauen, wie sie entfernt wurden, und verriegeln Sie sie dann in ihrer Position;

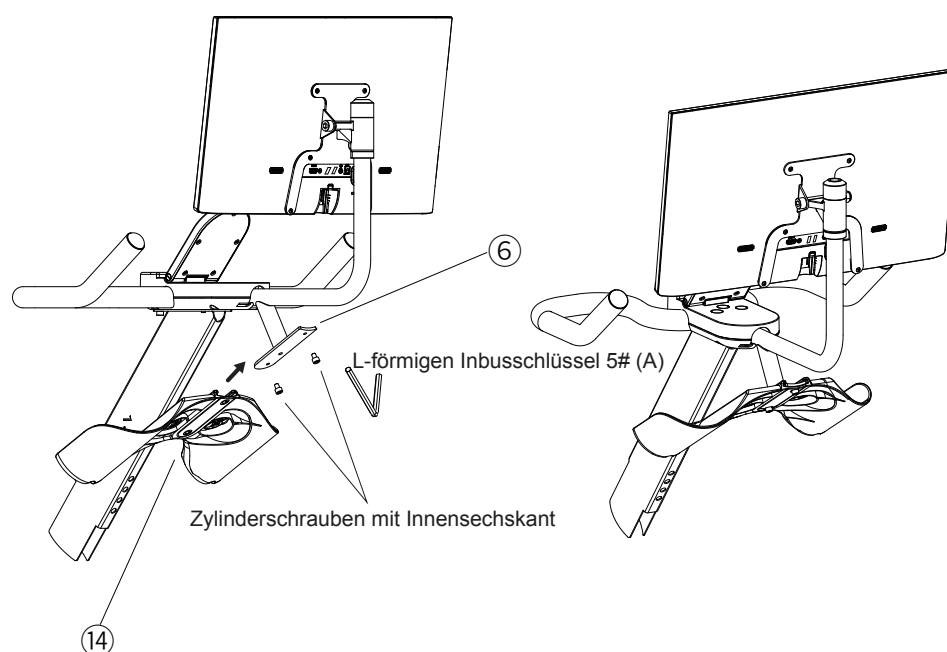
L-förmiger Sechskantschlüssel 6# (B)



MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 6: Einbau des Flaschenhalters

Entfernen Sie die 2x Innensechskant-Zylinderschrauben, die wie in der Abbildung gezeigt an der Bildschirmhalterung (6) vorgesichert sind; richten Sie den Becherhalter (14) mit den Schlitten der Bildschirmhalterung (6) aus, schieben Sie ihn in der Abbildung gezeigten Richtung ein und verwenden Sie dann den L-förmigen Inbusschlüssel 5# (A), um die 2 Innensechskant-Zylinderschrauben mit den Löchern auszurichten und den Becherhalter zu befestigen.

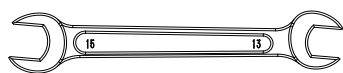


MONTAGEANLEITUNG

STEP 7: Einbau des Pedals

1. Nehmen Sie die Pedale aus der Verpackung;
2. Unterscheiden Sie das linke und das rechte Pedal. Das rechte Pedal ist mit einem blauen „R“ und das linke Pedal mit einem roten „L“ gekennzeichnet (Achten Sie darauf, das linke und das rechte Pedal zu unterscheiden. Wenn sie nicht richtig montiert sind, werden die Kurbelgewinde beschädigt);
3. Stellen Sie sich hinter den Sattel und wenden Sie sich dem Lenker zu. Montieren Sie das rechte Pedal an der rechten Kurbel und stellen Sie sicher, dass das Pedal senkrecht zur Kurbelbefestigungsbohrung steht. Verwenden Sie einen Multifunktions-Schlüssel(C), um es in Richtung des Kopfes zu arretieren. Montieren Sie das linke Pedal an der linken Kurbel und stellen Sie sicher, dass das Pedal senkrecht zur Kurbelbefestigungsbohrung steht. Verwenden Sie einen Multifunktions-Schlüssel(C), um es in Richtung des Kopfes zu arretieren.

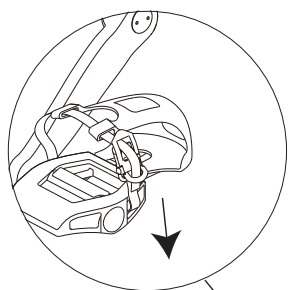
Hinweis: Achten Sie beim Einbau darauf, dass die rote Markierung an der Kurbel mit der roten Markierung am Pedal und die blaue Markierung an der Kurbel mit der blauen Markierung am Pedal übereinstimmt. Verwechseln Sie sie nicht!



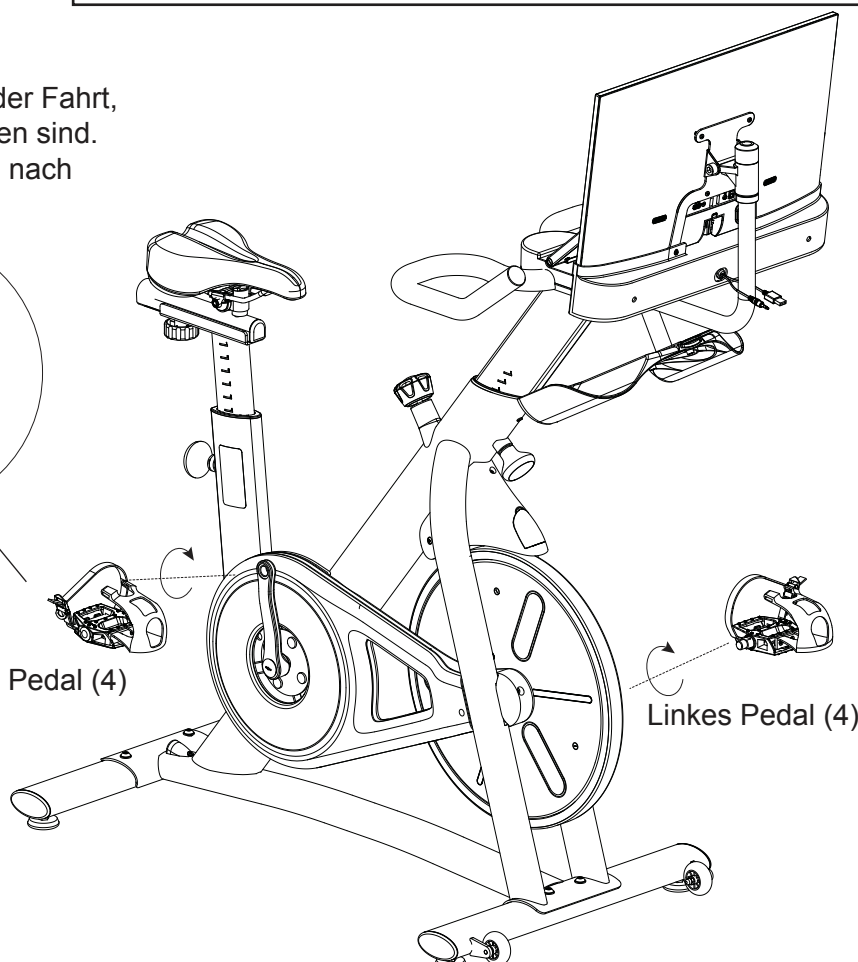
Gabelschlüssel (D)

Schrauben Sie das Pedal zuerst manuell in die Kurbel ein und ziehen Sie dann die Pedalbaugruppen L/R (links/rechts) mit dem Gabelschlüssel (C) fest. (**Hinweis:** Die Anzugsrichtungen für das linke Pedal und das rechte Pedal zeigen in Richtung des Kopfes.)

Hinweis: Überprüfen Sie vor der Fahrt, ob die Pedalriemen festgezogen sind. Ziehen Sie sie gegebenenfalls nach unten fest.



Rechtes Pedal (4)



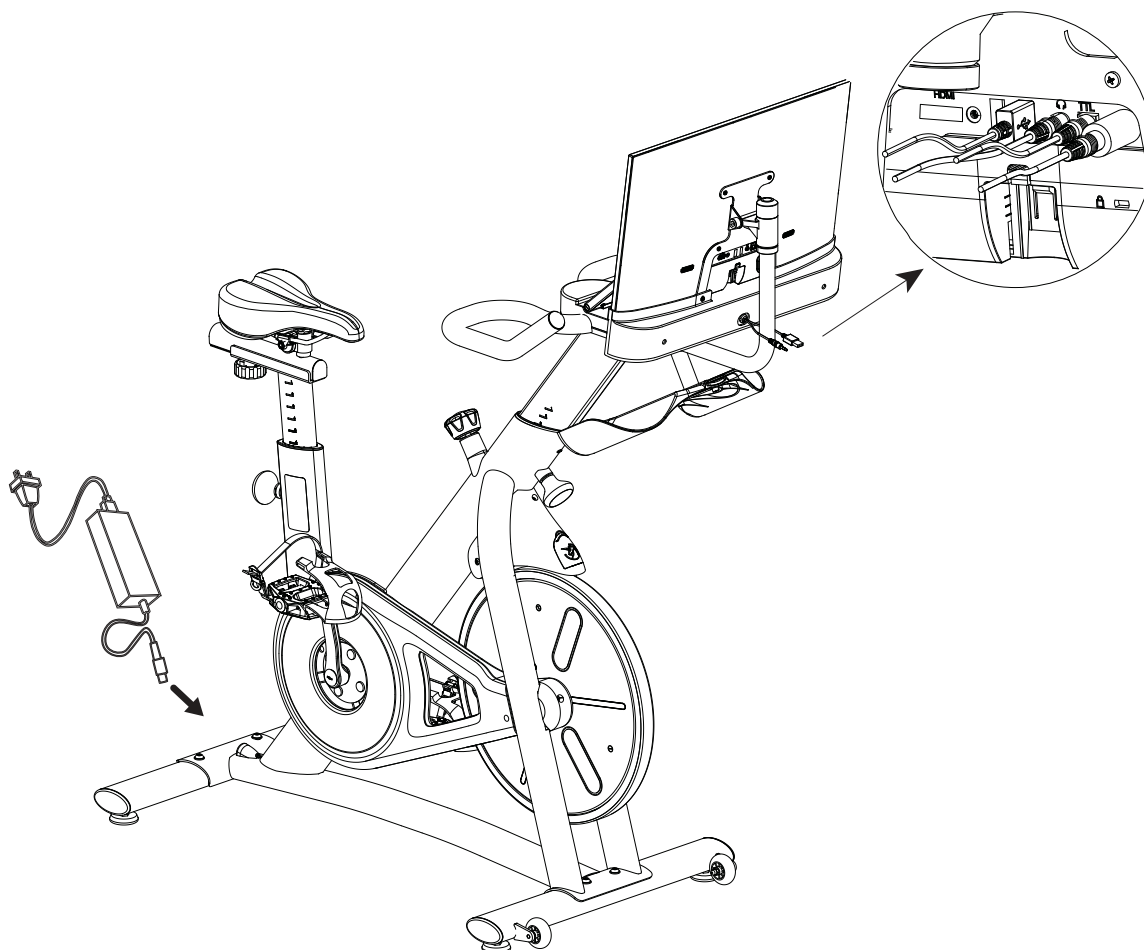
Sicherheitshinweise:

Rückwärtsfahren wird nicht empfohlen, da sich dabei die Pedale lockern können. Prüfen Sie nach dem Rückwärtsfahren, ob die Pedale eingerastet sind, um Sicherheitsprobleme durch lose Pedale zu vermeiden.

MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 8: Verlegung des Anschlusskabels

1. Stecken Sie den Stromstecker (a), den Signalstecker (b) des Monitors, den Stromstecker (c) und den Signalstecker (d) der Stereoanlage in die Buchsen unten auf der Rückseite des Monitors. Achten Sie darauf, dass sie fest eingesteckt sind (**Achten Sie auf die Unterscheidung zwischen den Farben der Buchsen und den Spezifikationen. Die Stecker sollen jeweils in die gleichfarbigen Buchsen eingesteckt werden. Die Netzkabelanschlüsse müssen fest eingeschraubt werden. Stecken Sie sie fest ein und lassen Sie sie nicht locker**)
2. Wählen Sie den passenden HDMI-Anschluss des Casting-Kabels und stecken Sie es in die HDMI-Buchse unter dem Monitor (**Achten Sie auf die Unterscheidung zwischen IOS und Android. Bei Android muss der Stromstecker in die Buchse gesteckt werden. Befestigen Sie das zusätzliche Kabel mit Klettverschluss**)
3. Stecken Sie das Netzteil (9) in die Netzbuchse unten an der Rückseite des Rahmens (1), woraufhin die Kontrollleuchte dauernd leuchtet (**Bitte verwenden Sie das Standard-Netzteil. Ein unautorisiertes Netzteil kann schwerwiegende Folgen haben**)



Hinweis: Bitte stecken Sie die Stecker nicht ein bzw. aus, ohne die Stromversorgung zu unterbrechen. Ziehen Sie das Netzteil ab, wenn es nicht benutzt wird.

MONTAGEANLEITUNG



(nur zur Referenz, abhängig vom tatsächlichen Produkt)

Bitte lösen Sie bei der ersten Benutzung den Widerstandseinstellknopf gegen den Uhrzeigersinn, da Sie sonst möglicherweise nicht darauf treten können!

Um das Herunterfallen des Handys zu vermeiden, darf der Winkel der Handyhalterung 45 Grad nicht überschreiten,

360-Grad-Drehwinkel Bildschirm, 180-Grad-Drehung im/gegen den Uhrzeigersinn (Hier können Sie den L-förmigen Kreuzschlitz-Inbusschlüssel 6#(B) zum Abschrauben und Festziehen verwenden)

Widerstandsknopf (Stellen Sie den Widerstand nach Bedarf ein, drücken Sie ihn im Notfall, um zu bremsen.)

180 Grad im Gegenuhrzeigersinn

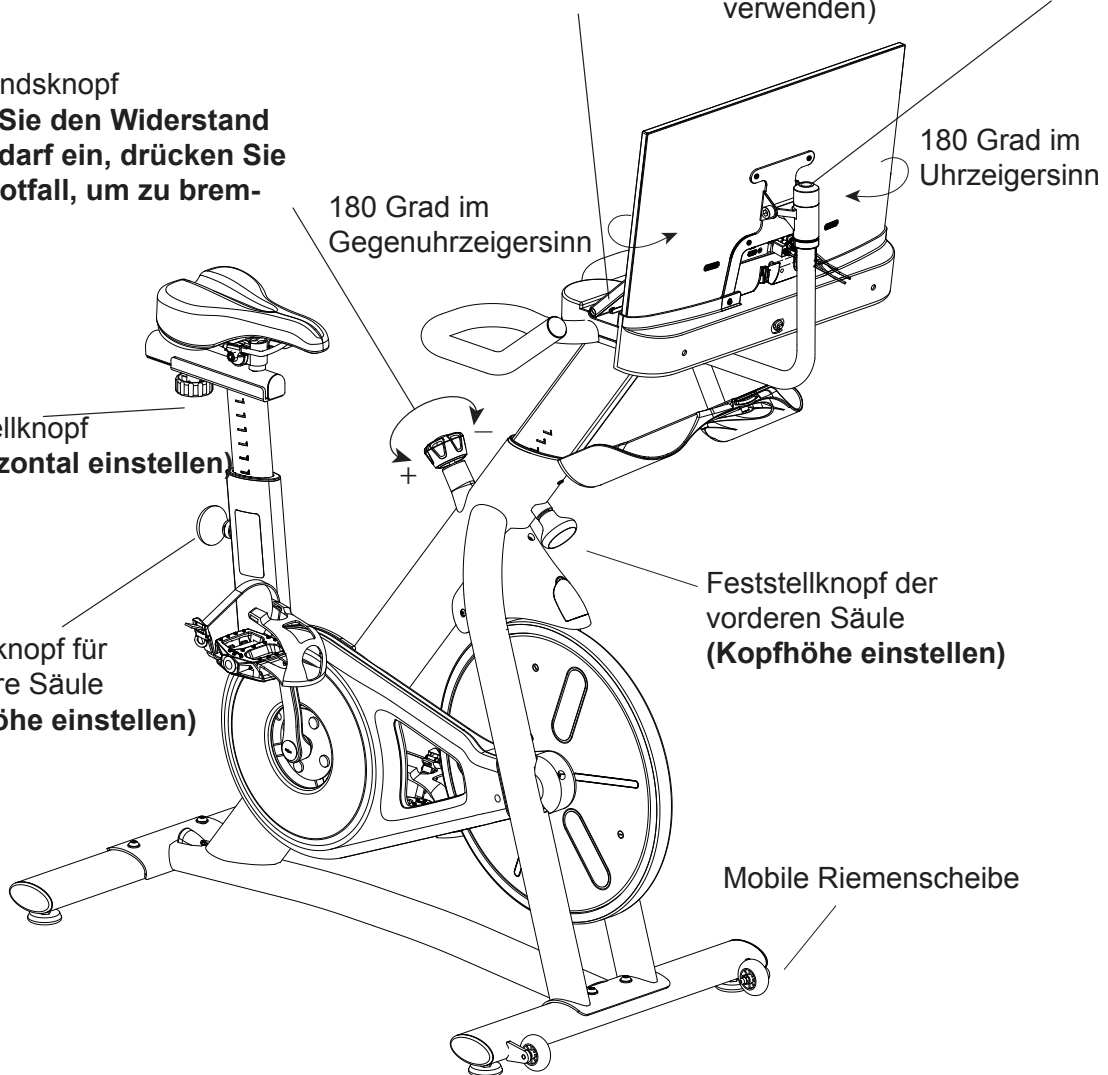
180 Grad im Uhrzeigersinn

Sattelfeststellknopf (Sattel horizontal einstellen)

Feststellknopf für die hintere Säule (Sattelhöhe einstellen)

Feststellknopf der vorderen Säule (Kopfhöhe einstellen)

Mobile Riemenscheibe



Erklärung:

Dieses Handbuch enthält die funktionelle Einführung und die Bedienungsanleitung so weit wie zum Zeitpunkt der Drucklegung möglich.

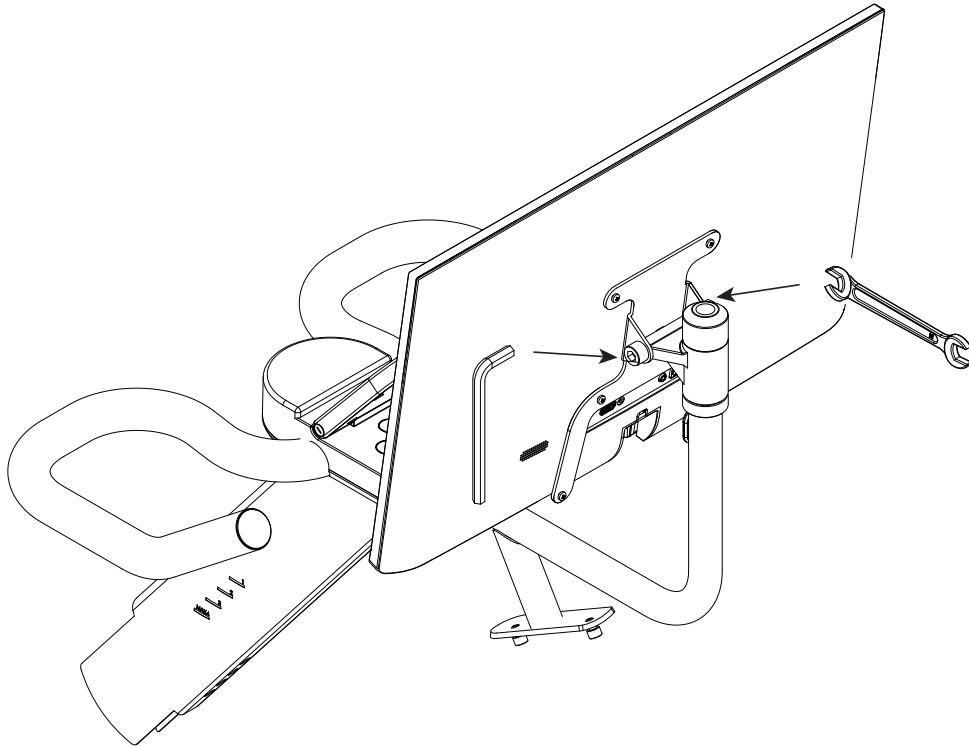
Im Zuge der kontinuierlichen Verbesserung von Hard- und Software und der Optimierung des Designs kann dieses Handbuch mit dem erworbenen Produkt nicht übereinstimmen.

Im Falle einer Abweichung in Bezug auf Aussehen, Schnittstelle und Farbe ist das tatsächliche Produkt maßgebend.

BILDSCHIRM EINSTELLEN

Bildschirm Prüfen

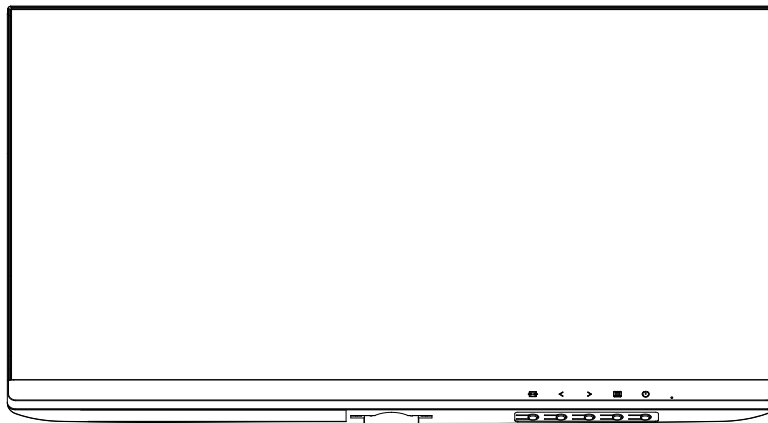
Bitte überprüfen Sie nach der Montage, ob der Bildschirm beim Auf- und Abwärtsdrehen nach unten fällt. Sollte dies der Fall sein, ziehen Sie ihn mit dem L-förmigen Inbusschlüssel 8# (C) und dem Multifunktionsschlüssel (D), wie in der Abbildung gezeigt, fest. (Wenn es während des Gebrauchs locker ist, oder wenn die Gelenke angepasst werden müssen, können Sie es wie folgt einstellen)



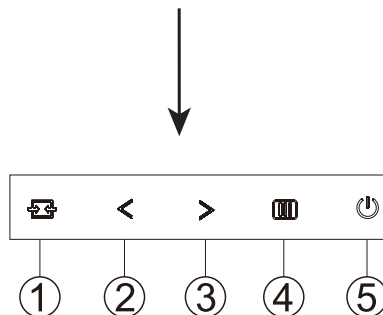
BILDSCHIRM EINSTELLEN

Einstellung des Bildschirms

Zum Einstellen des Bildschirms verwenden Sie bitte den L-förmigen Kreuzschlitz- Inbusschlüssel v6 # (B), um die Kreuzschlitz-Schrauben mit Unterlegscheiben auf dem Gehäuse der Stereoanlage zu entfernen. Entnehmen Sie die Stereoanlage von oben nach unten, stellen Sie diese dann gemäß den Anweisungen zur Tastenbedienung ein (wie in der Abbildung gezeigt), und setzen Sie die Stereoanlage dann wieder ein.

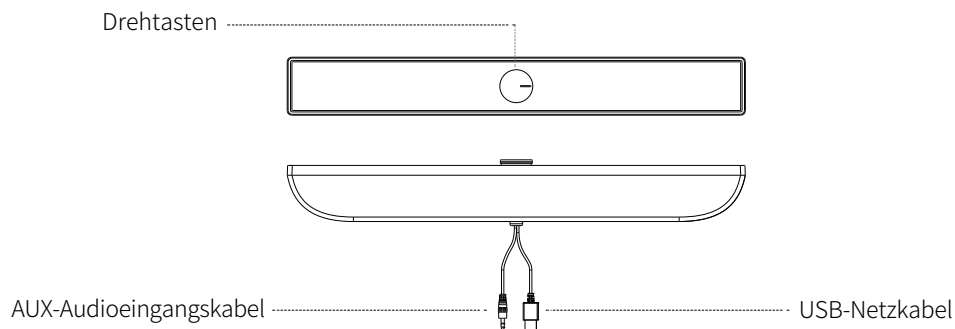


1. Version ansehen/Ansehen beenden
2. Verkleinern
3. Bildverhältnis umschalten/erhöhen
4. Menü/auswählen
5. Ein-/Ausschalten



BILDSCHIRM FUNKTIONEN UND EINSTELLUNGEN

Audiofunktion



Prüffunktion		Voreingestellte Bedingungen	Prüfschritte	Ergebnis	Signalton	LED
Aufwachen vom Ruhezustand	Einschalten	Anschließen des Kabels	Drehknopf einmal klicken	Einschalten	Signalton beim Herunterfahren	Blaues Licht leuchtet für 2S
	Ausschalten	Anschließen des Kabels	Drehknopf 3S gedrückt halten	Ausschalten	Signalton beim Einschalten	Blaues Licht leuchtet für 2S
Funktion	Lautstärke erhöhen	/	Lautstärkeregler im Uhrzeigersinn drehen	Die Lautstärke erhöht sich allmählich und gleichmäßig beim Drehen	/	/
	Lautstärke verringern	/	Lautstärkeregler im Gegenuhrzeigersinn drehen	Die Lautstärke verringert sich allmählich und gleichmäßig beim Drehen.	/	/
	Modus umschalten	Einschalten	Drehknopf einmal klicken	Zwischen AUX-Modus und Bluetooth-Modus umschalten.	/	/
Pairing-Funktion	Erstmaliges Pairing	Einschaltstatus	Standard-Bluetooth-Modus	1. Pairing-Suche startet und das blaue Licht blinkt schnell 2. Abschaltung nach 5 Minuten Pairing	Signalton beim Herunterfahren	Blaues Licht blinkt schnell
	In Pairing-Modus wechseln (d. h. Bluetooth kann vom Mobiltelefon erkannt werden)	Einschaltstatus	Suche nach Verbindung auf dem Gerät	1. Das Bluetooth-Gerät sucht und stellt eine Verbindung her. Ein Piepton „Du“ ist bei erfolgreichem Pairing zu hören.	Signalton beim erfolgreichen Verbinden	Blaues Licht leuchtet dauernd
	Verbindung trennen	Verbindungsstatus	Bluetooth-Funktion des Mobiltelefons deaktivieren	1. Der Ton "Trennen" ertönt 2. Der Lautsprecher wechselt in den Pairing-Status	/	Blaues Licht blinkt schnell
			Bluetooth des Mobiltelefons wird getrennt			
			Bluetooth-Verbindung zum Mobiltelefon wird getrennt			
	Wiederverbindung außer Reichweite	Verbindung trennen	1. Das Gerät ist mit dem Mobiltelefon gepaart und dann außer die normale Reichweite für Bluetooth-Kommunikation bewegt.	1. Nach dem Trennen der Verbindung geht der Lautsprecher in den Pairing-Status über und das blaue Licht blinkt schnell	Signalton beim Verbindungstrennen	Blaues Licht blinkt schnell

BILDSCHIRM EINSTELLEN

/	/	/	2. Bringen Sie das Gerät in die Reichweite für Bluetooth-Kommunikation innerhalb von 5 Minuten wieder zurück, um die Verbindung erneut herzustellen.	2. Der Lautsprecher schaltet sich ab, wenn keine Verbindung zum Gerät hergestellt wird.	/	/
				Das Gerät verbindet sich automatisch wieder erfolgreich mit dem Mobiltelefon	Signalton beim erfolgreichen Verbinden	Blaues Licht leuchtet dauernd
	Automatische Wiederverbindung	Bluetooth-Modus (mit Pairing-Datensatz)	Nach dem Wechsel in den Bluetooth-Modus verbindet sich das Gerät automatisch wieder mit dem Mobiltelefon.	1. Das Gerät wird innerhalb von 5s wieder mit dem zuletzt verbundenen Mobiltelefon verbinden. Wenn die Verbindung nicht wiederhergestellt werden kann, wird der Pairing-Modus aktiviert. 2. Wenn die Wiederverbindung fehlschlägt und der Pairing-Status aktiviert wird, wird sich das Gerät nach 5 Minuten mit dem Pairing-Versuch abschalten.	Signalton beim erfolgreichen Verbinden	Blaues Licht leuchtet dauernd
	Werkseinstellungen wiederherstellen (Bluetooth-Modus)	Einschaltstatus	Im Bluetooth-Modus dreimal hintereinander die Drehtaste drücken.	Wiederherstellen der Werkseinstellungen 1. Pairing-Datensatz löschen 2. In den AUX-Status wechseln	Signalton beim Wiederherstellen der Werkseinstellungen	Blaues Licht blinkt schnell

Hinweis:

Wenn das Mobiltelefon über Bluetooth mit dem Lautsprecher verbunden ist, wird es auf das kabelgebundene Casting zugreifen.

Schalten Sie ggf. bitte den Lautsprecher in den AUX-Modus.

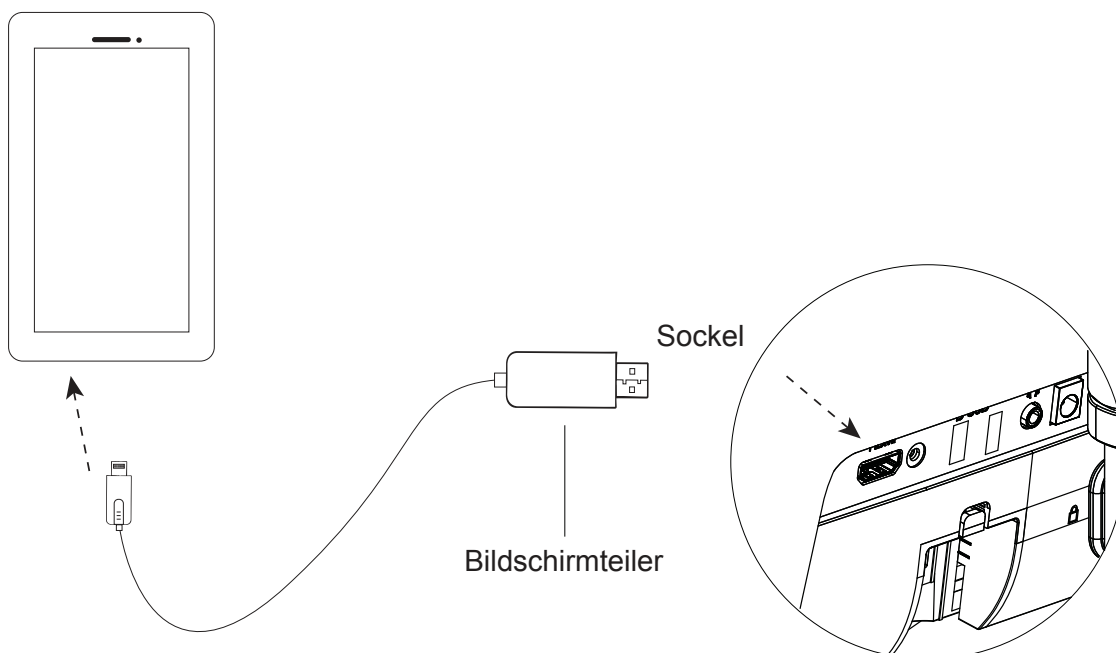
KABELGEBUNDENE PROJEKTION

1. Nehmen Sie den Bildschirmteiler heraus und achten Sie auf folgendes:
Es gibt Android- und IOS-Modelle im Paket.
Bitte verwenden Sie es entsprechend dem Typ Ihres Mobiltelefons;
2. Schließen Sie den HDMI-Anschluss des Bildschirmteilers an den Bildschirm an;
3. Verbinden Sie den Typ-C oder Lightning-Anschluss des Bildschirmteilers mit dem Mobiltelefon.

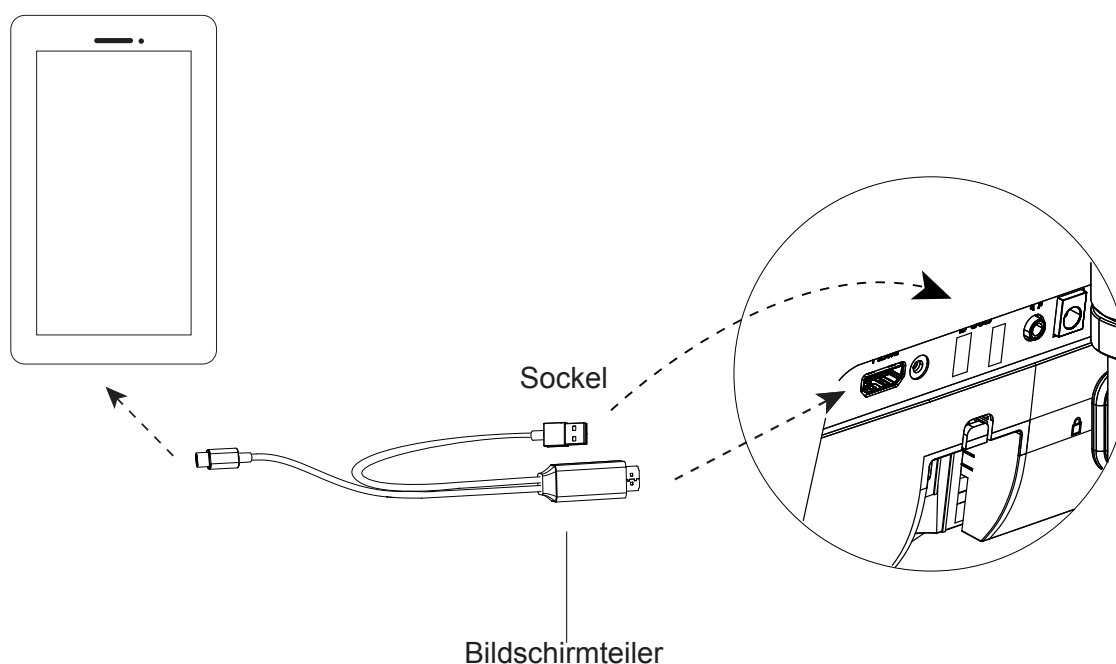
Hinweis:

Android-Mobiltelefone müssen den DisplayPort (DP)-Signalausgang unterstützen, um die kabelgebundene Casting-Funktion normal nutzen zu können.

IOS:



Android:



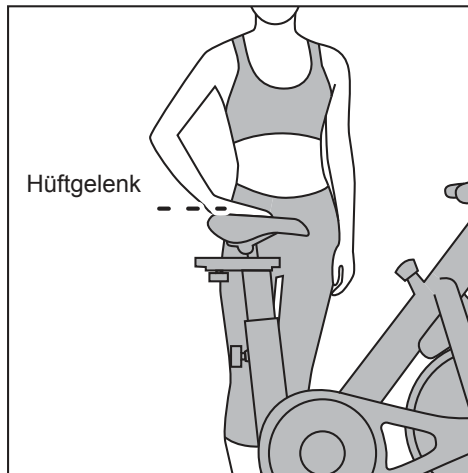
EINSTELLEN DER SITZHÖHE

1. Richtige Sattelhöhe einrichten

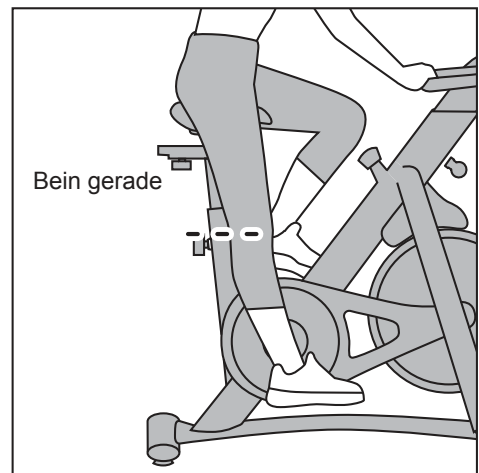
Sattelhöhe

Stellen Sie die Füße zusammen. Stellen Sie sich auf eine Seite des Sattels und stellen Sie den Sattel auf Hüfthöhe ein (Abb. 1). Dann setzen Sie sich auf den Sattel.

Treten Sie kräftig auf die Pedale, bis sie in Richtung 6 Uhr stehen und das Bein vollständig gestreckt werden kann (Abb. 2).



(Abb. 1)

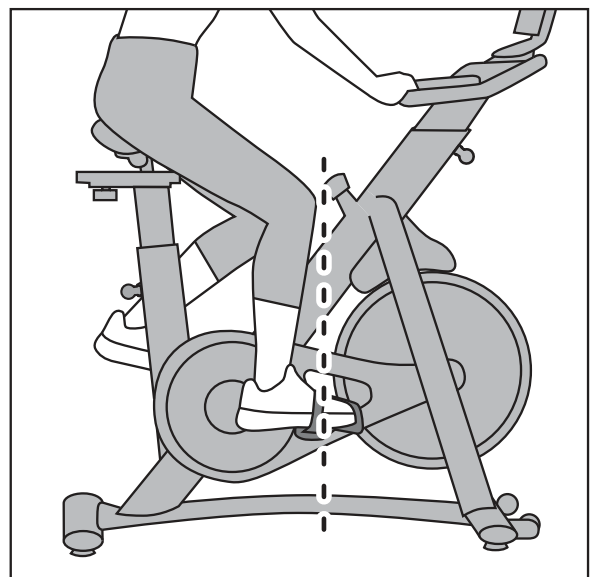
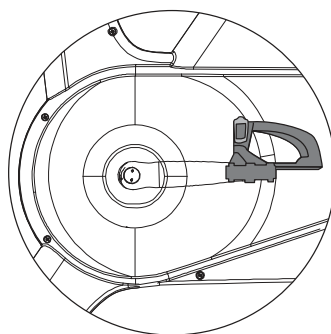


(Abb. 2)

Richtige Sattelposition einrichten

Stellen Sie den rechten Fuß in die Klemme und treten Sie auf die Pedale, bis sich das rechte Pedal in Richtung 3 Uhr befindet und die Vorderseite des Kniegelenks auf der gleichen vertikalen Linie wie das Pedal liegt, d.h. die Sattel in die richtige Position gebracht ist (Abb. 3).

Richtung 3 Uhr: die rechte Kurbel ist parallel zum Boden in Richtung rechts



(Abb. 3)

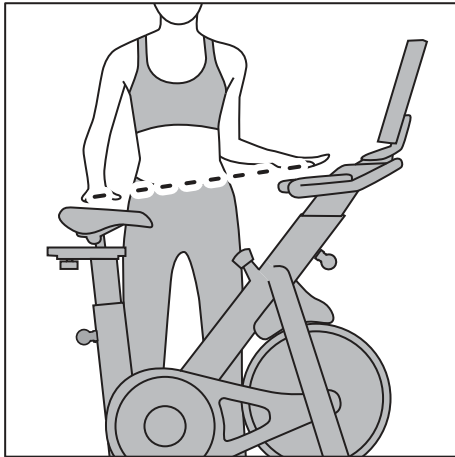
RICHTIGE FAHRPOSITION

2. Richtige Lenkerhöhe einrichten

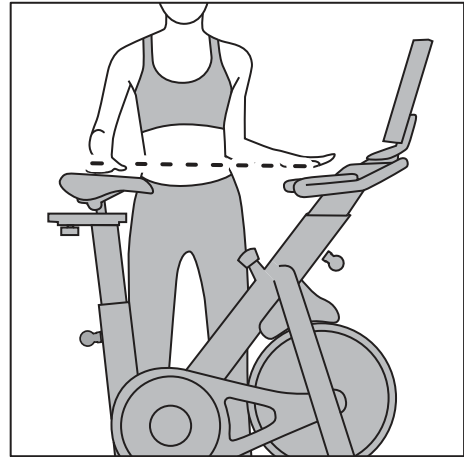
Jeder Benutzer kann die passende Lenkerhöhe auf der Grundlage seiner Körpergröße und Fahrerfahrung einstellen.

Empfehlung: Der Lenker sollte bei Anfängern etwas höher als der Sattel sein (Abb. 1) und bei Fortgeschrittenen mit dem Sattel bündig oder etwas niedriger als der Sattel sein (Abb. 2).

Benutzer mit Lendenmuskelverspannungen und Lendenwirbelsäulen-Spondylose können das Fahrrad mit Zustimmung des Arztes fahren. Es wird empfohlen, den Lenker in eine höhere Position zu bringen.



(Abb. 1)



(Abb. 2)

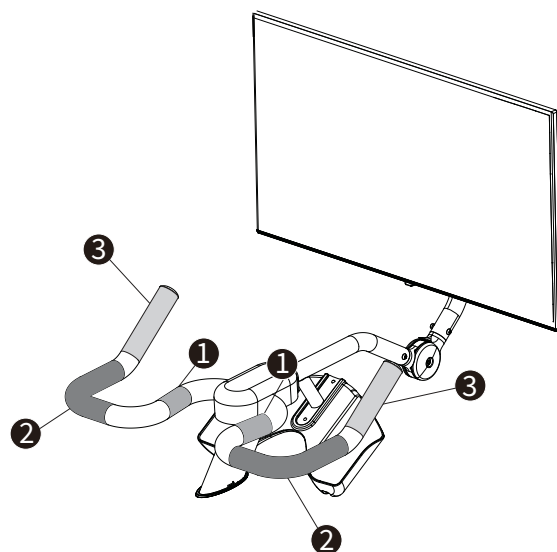
3. Layout der Lenkerposition

Während der Fahrt zeigt der Trainer die entsprechende Handposition an, d.h. den entsprechenden Teil des Lenkers, wie in der Abbildung unten dargestellt.

 Handstellung 1

 Handstellung 2

 Handstellung 3



WARTUNG UND PFLEGE

Alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) kontrolliert werden, 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 Console oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

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

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

Routine Wartung

1. Das Smart Cycling sollte auf einem trockenen, belüfteten und ebenen Boden gestellt sein. Wenn man es längere Zeit nicht benutzt, muss es mit einer Abdeckung geschützt werden, um das Fahrrad sauber und ordentlich zu halten.
2. Wischen Sie bitte nach dem Training den Schweiß auf dem Gestell mit einem trockenen Tuch ab. Wischen Sie bitte nicht mit einem feuchten Tuch ab, um Rost zu vermeiden.
3. Überprüfen Sie bitte, ob die Riemenscheibe gerissen, beschädigt oder von der ursprünglichen Position abgewichen ist. Passen Sie den Riemen regelmäßig an und ersetzen Sie ihn rechtzeitig. Reinigen Sie die Riemennut regelmäßig, um zu verhindern, dass der Riemen aus der Nut springt.
4. Überprüfen Sie bitte regelmäßig, ob die Schrauben an verschiedenen Positionen lose oder abgefallen sind. Befestigen bzw. ersetzen Sie bitte die Schrauben rechtzeitig.
5. Überprüfen Sie bitte regelmäßig, ob der Widerstandsknopf lose oder abgefallen sowie ob der Widerstandswert angemessen ist, damit der Widerstandswert rechtzeitig kalibriert werden kann.
6. Überprüfen Sie bitte regelmäßig, ob die Schraube zwischen Pedalen und Kurbel lose sind. Schrauben Sie sie rechtzeitig fest.
7. Überprüfen Sie bitte regelmäßig, ob das Sitzkissen lose ist und schrauben Sie es rechtzeitig fest. Bitte wischen Sie das Sitzkissen mit einem Baumwolltuch ab, um es immer trocken zu halten.
8. Überprüfen Sie das Netzkabel regelmäßig auf Risse, Brüche usw. und tauschen Sie es ggf. aus.

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

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:

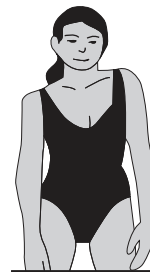
Zehen berühren:

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.



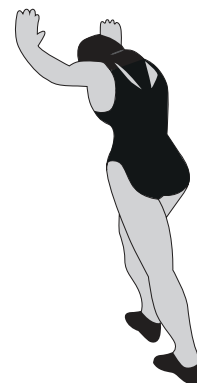
Seitliches Dehnen:

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

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/service/support>



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

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

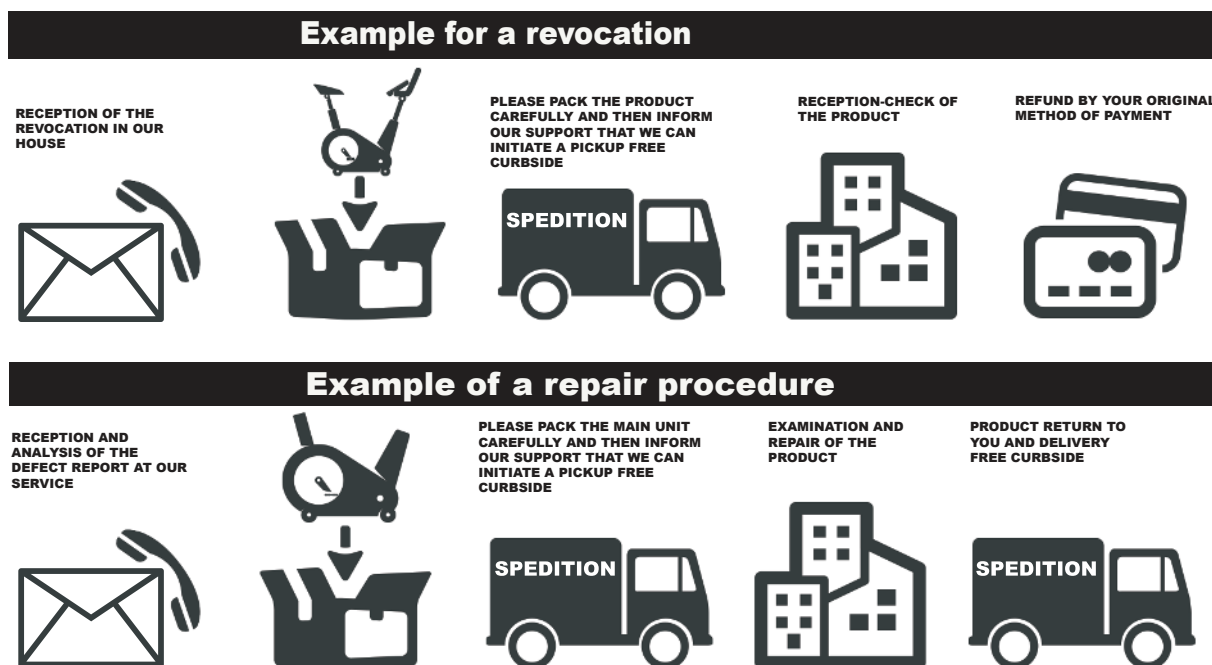
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

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

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

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



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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.

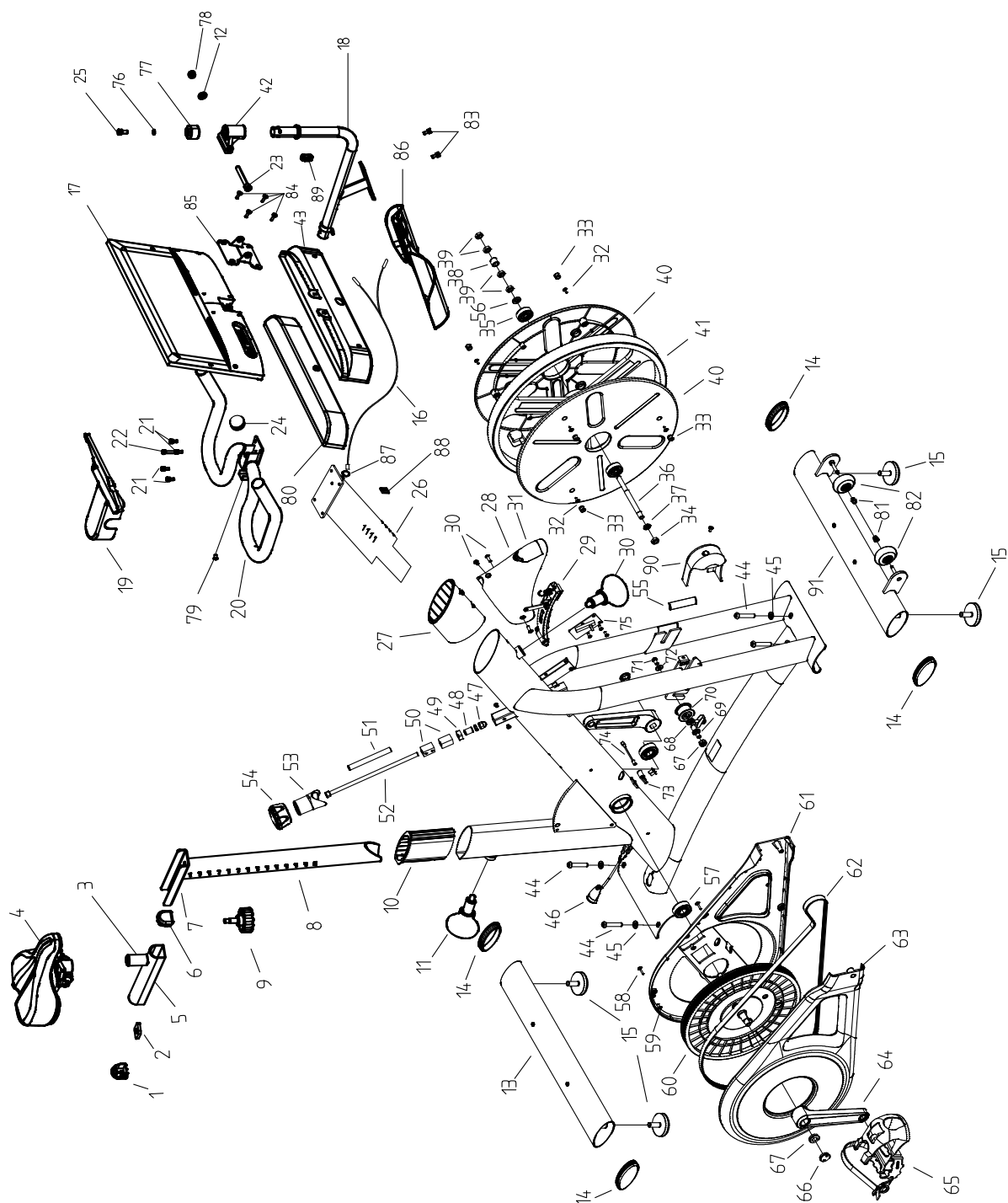
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from 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 120kg

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Special attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the movable elements.
- If you pass on this device or have it used by another person, make sure that he or she is familiar with the contents of these operating instructions.
- This device may only be used for training by one person at a time.
- Check all screws, bolts and other connections for tightness before using for the first time and also later at regular intervals.
- Remove all sharp-edged objects from the vicinity of the device before starting the workout.
- Do not train on the machine unless it is functioning properly.
- Defective parts must be replaced immediately and the device must not be used until it has been repaired.
- Parents and other guardians should be aware of their responsibility, as due to the natural play instinct and the children's willingness to experiment, situations must be reckoned with for which the training equipment has not been built.
- If you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should not leave the children alone. You should supervise the children and, above all, point out the correct use of the device. The training devices are by no means suitable as toys.
- When setting up the device, please ensure that there is sufficient clearance in every direction.
- Children should not come unattended into the proximity of the equipment, since they could use the equipment in a way and MODE due to their natural play drive, for which it is not intended and there by accidents can result.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not protrude into the movement area during the exercise and interfere with the sequence.
- When setting up the unit, you should ensure that it is stable and that any unevenness in the floor is levelled out.
- Always wear training clothes and shoes suitable for fitness training when exercising on the machine. The clothing must be designed in such a way that it cannot get caught anywhere during the workout due to its shape (e.g. length). The shoes should be chosen to fit the training equipment, should always give the foot a firm hold and should have a non-slip sole.
- In principle, you should consult your doctor before starting a workout.
- He can give you concrete information about the intensity of the exercise that is suitable for you and give you tips on training and nutrition.

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description
1	Seat slide tube plug
2	Cushion fixation block
3	Knurled rod
4	Seat cushion
5	Seat sliding tube
6	Seat slide tube plug
7	Seat adjusting tube fastener
8	Seat adjustment tube
9	Torx knob
10	Seat tube bushing
11	Round knob
12	D10 washer
13	Rear tube
14	Tube plug
15	Adjustment pad
16	Transmission line
17	Screen
18	Screen holder
19	Armrest cover
20	Armrest
21	M6X12 hexagon socket head bolt
22	M6X35 hexagon socket head bolt
23	M8X75 hexagon socket head bolt
24	Armrest pipe plug
25	M8X16 hexagon socket head bolt
26	Armrest adjustment tube
27	Armrest tube bushing
28	Cover A
29	Magnet holder
30	Round knob
31	Cover B
32	φ4.2X13 Phillips recessed self-tapping screw
33	Rubber hole plug
34	M10 hex nut
35	6300 bearing
36	Flywheel shaft
37	M10 hexagon ultra-thin nut
38	Spacer

No.	Description
39	M10 hexagon thin nut
40	Flywheel cover
41	Flywheel
42	Connection fittings
43	Speaker cover
44	M8X45 hexagon socket half round head bolts
45	D8 flat gasket
46	Wire DC head
47	Cap nut M5
48	Brake bushing
49	M8 square nut
50	Plastic limit block
51	Resistance sleeve
52	Brake screw
53	Knob Cover
54	Brake knob
55	From support tube cover
57	6004 bearing
58	φ4.2X13 Phillips round head screw
59	M5X15 cross recessed round head screw
60	Belt pulley
61	Chain cover (inner)
62	Belt
63	Chain cover(outer)
64	Crank
65	Pedal
66	Crank cap
67	M10X125 hex flange nut
68	Ship plate components
69	Pinch pulley shaft
70	Pressure roller
71	M6X12 hex bolt
72	D6 washer
73	Dry spring holder
74	Induction line
75	Electric control board
76	D8 elastic washer
77	Upper Connection fittings

PARTS LIST

No.	Description
77	Seat slide tube plug
78	Cushion fixation block
79	Knurled rod
80	Seat cushion
81	Seat sliding tube
82	Seat slide tube plug
83	Seat adjusting tube fastener
84	Seat adjustment tube

No.	Description
85	Torx knob
86	Seat tube bushing
87	Round knob
88	D10 washer
89	Rear tube
90	Tube plug
91	Adjustment pad

PRODUCT PARAMETERS

Screen size	21.5 inch (1920*1080 pixels)
Resistance system	Magnetron resistance system
Drive mode	Belt drive
Power supply input	24 - 2A
Bluetooth	5.0
Height limit	150 ~ 188cm
Rated maximum load	120kg
Net weight	35kg
Gross weight	41kg
Overall dimensions	(Length) 1295mm × (Width) 530mm × (Height) 1450mm

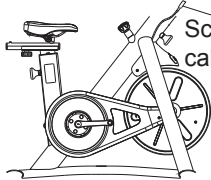
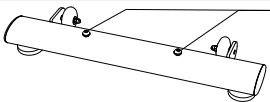
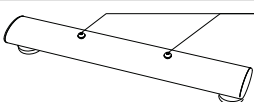
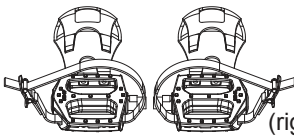
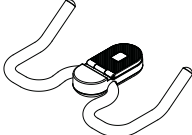
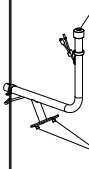
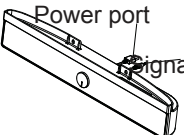
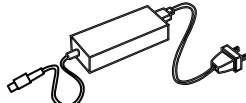
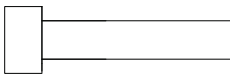
MONITOR SPECIFICATIONS

Panel type	VA
Curvature	Flat screen
Proportion	16:9
Size	21.5 Zoll
Backlight type	Side entry LED
Display size (H*V)	476mm*268mm
Resolution	1920*1080
Refresh rate	75Hz (Max.), 60Hz (Typ)
Brightness	200cd/m2 (Typ), 150cd/m2 (Min.)
Default color temperature	6500K
Contrast	3000:1 (Typ)
Color number	16.7M
Color gamut	72% (Typ);65% (Min) NTSC
Viewing angle (horizontal/ vertical)	178°
Responding speed	7ms
Interface version (HDMI/DP)	HDMI/Audio Out/DC IN+2 USB+serial port
Speaker specifications	None
Input voltage	DC input: 24V
Indicator mode (power on, standby)	Green when starting up, breathing green when standby
Storage temperature	-20°C ~+55°C
Operating temperature	5°C ~ +40°C
Operating humidity	20% ~ 80%
Storage humidity	20% ~ 80%
Control method	X5 physical buttons

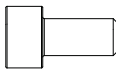
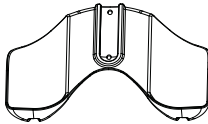
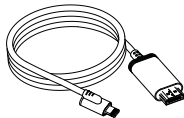
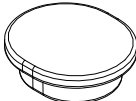
INSTALLATION GUIDE - LIST OF PARTS

STEP 1: Check of parts

Part list

Parts List (Components List)	NO.	Name	Quantity	Picture
	(1)	Frame	1	
	(2)	Front tube	1	 2x hexagon socket button head screw M8x45/ washer
	(3)	Rear tube	1	 2x hexagon socket button head screw M8x45/ washer
	(4)	Pedal set left/right	1	 (left) (right)
	(5)	Handlebar assembly	1	
	(6)	Monitor Stand	1	 Prelocked hexagon socket head screws M8 with washers Prelocked hexagon socket head screws M6
	(7)	Audio	1	 Power port Signal port
	(8)	Screen	1	
	(9)	24 2A power adapter	1	
	(10)	Hexagon socket cap screw M6x35	1	

INSTALLATION GUIDE - LIST OF PARTS

Parts List (Components List)	NO.	Name	Quantity	Picture
	(11)	Hexagon socket cap screw M6×12	1	
	(12)	Head tube	1	 M6x12 hexagon bolts x4
	(13)	Screen fastener	1	 Pre-locked cross pan head screws with pads x 2
	(14)	Bottle holder	1	
	(15)	screen mirroring adapter (Android)	1	
	(16)	screen mirroring adapter (IOS)	1	
	(17)	instructions	1	
	(18)	Oval hole plug	1	

INSTALLATION GUIDE - LIST OF PARTS

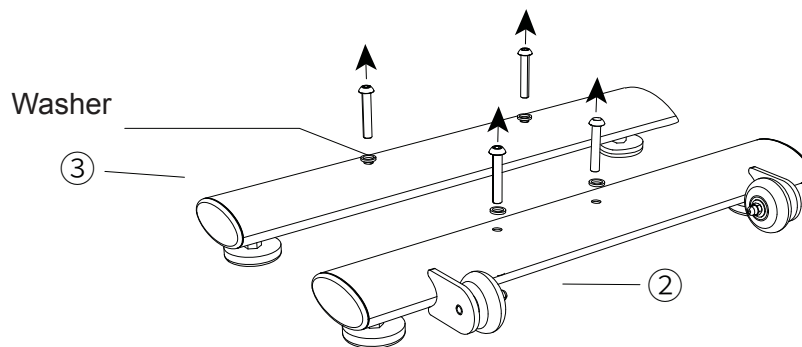
Parts List (Components List)	NO.	Name	Quantity	Picture
	A	L-shaped head six corner wrench #	1	
	B	L-type cross head hex wrench 6#	1	
	C	L-shaped head six corner wrench 8#	1	
	D	Open-ended wrench 13-15#	1	
	E	Open-ended wrench 14-17#	1	

***In order to facilitate assembly, some accessories have been installed on the body before delivery.**

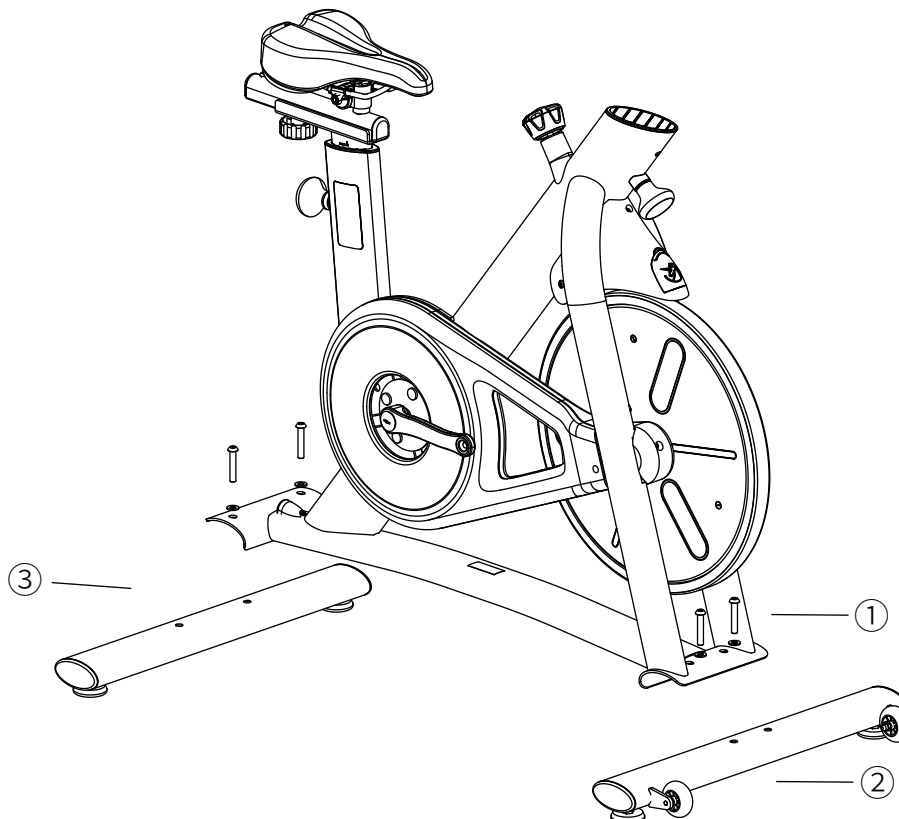
INSTALLATION GUIDE

STEP 2: Installation of bottom tube

1. Take L-type cross head hex wrench 6# (B) out of the ziplock bag.
2. Remove four hexagon socket button head screws (M8×45) and washers of the front tube (2) and rear tube (3) via the L-type cross head hex wrench 6# (B),



3. Align the holes of the front and rear front tube (2) and rear tube (3) with the bottom holes of the frame (1), manually screw the washers and hexagon socket button head screws (M8×45), and tighten then via the L-type cross head hex wrench 6# (B),



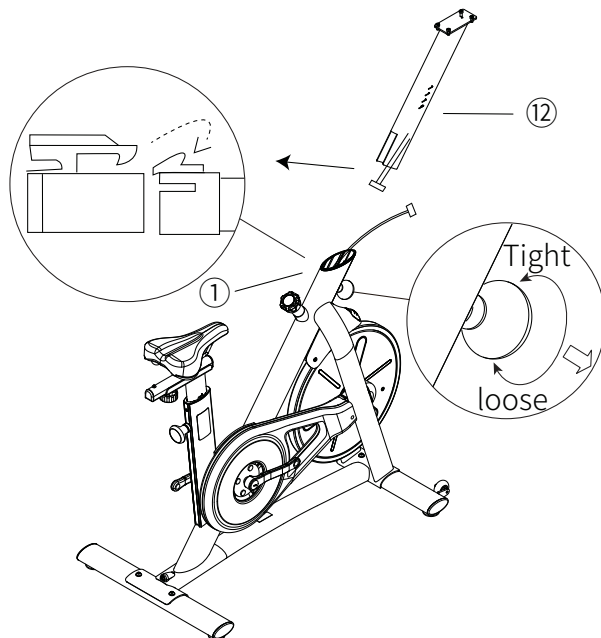
INSTALLATION GUIDE

STEP 3: Installation of head tube

1. Screw out the adjustment knob as indicated by the arrow, and connect the screen connection cable in the head tube (12) to the cable in the bike (1) (as shown in the figure). After the screen connection cable is connected, align the head tube (12) to the mounting hole of the frame (1) (Note: Place the surface with a hole in the head tube(12) outwards. Do not press the cable);

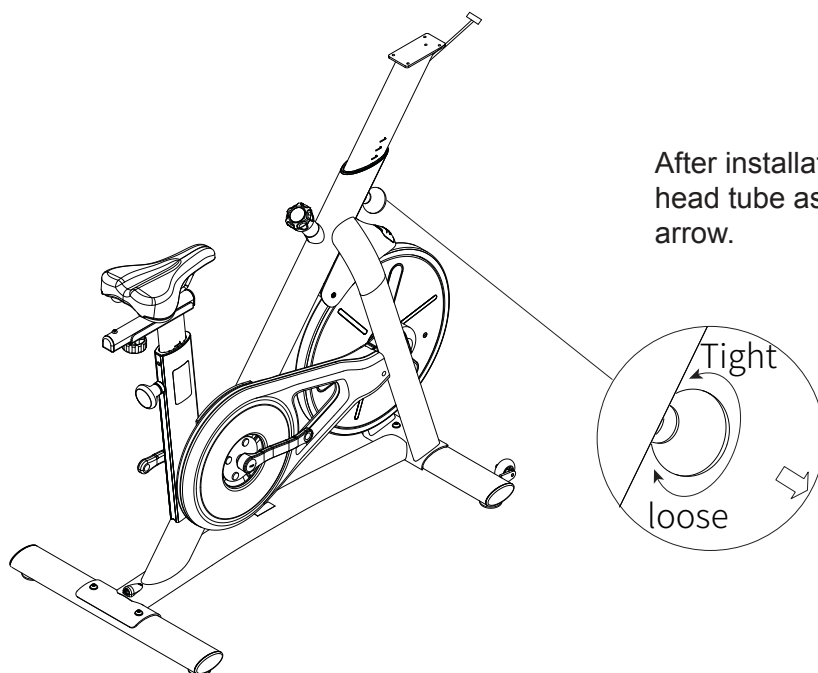
Align the port to connect to the screen connection cable

* Please make sure that the connection direction is correct. Please do not connect it with violence



Before installing the head tube, please screw out the adjustment knob as indicated by the arrow.

2. Insert the head tube (12) into the frame (1), and keep the scale parallel to the top surface of the tube. Align the hole on the head tube (12) with the hole on the frame

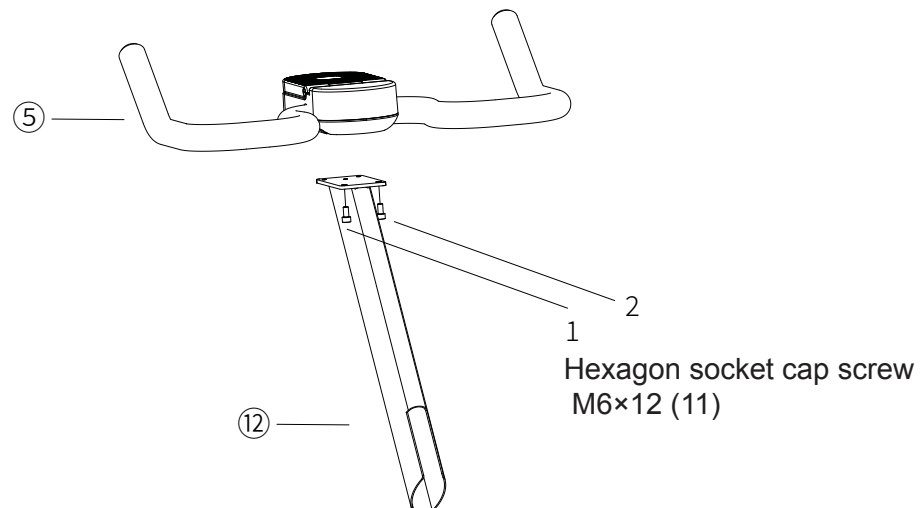


After installation, tighten the head tube as indicated by the arrow.

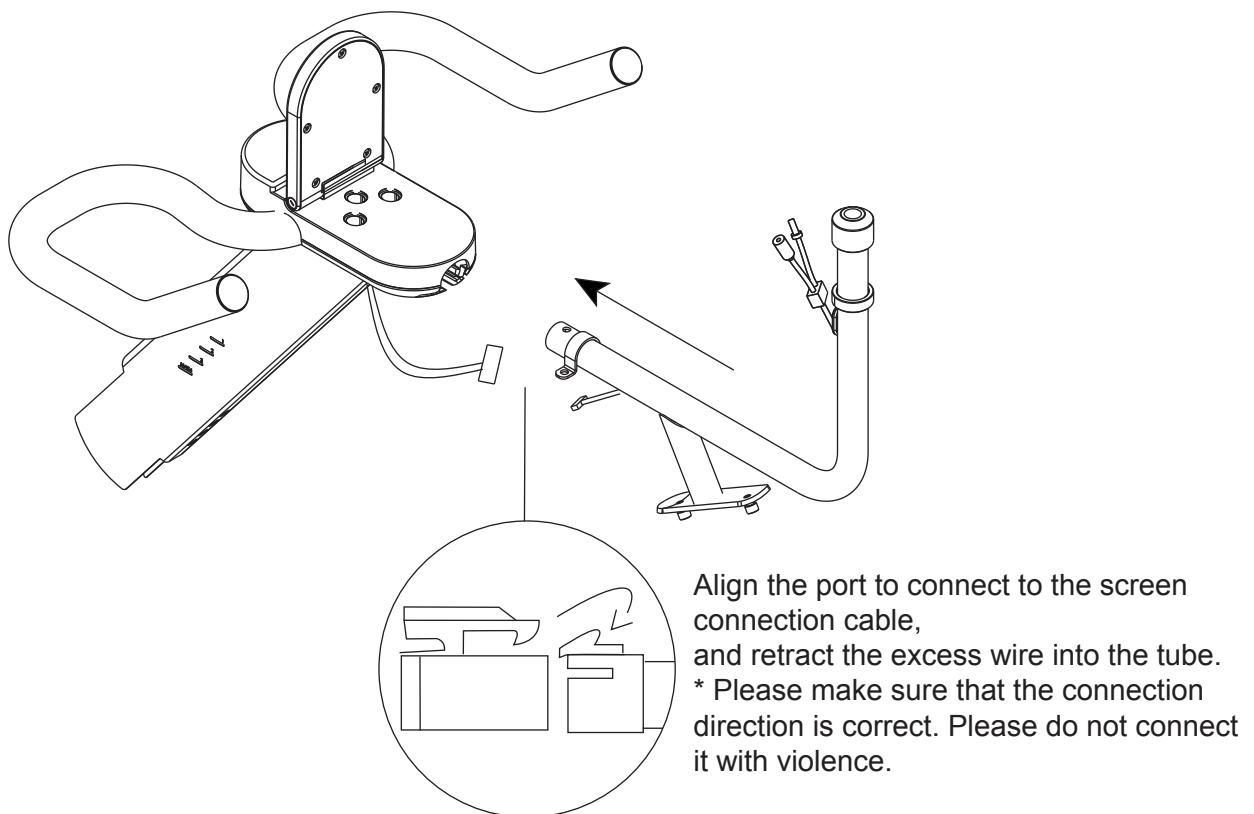
INSTALLATION GUIDE

STEP 4: Installation of handlebar assembly

1. Align the hole in the joint of the handlebar assembly (5) with the hole in the head tube (12), take out the hexagonal socket cap screw M6×12(11), and screw in the screws 1-2 clockwise by hand as shown in the picture (no need to lock at this time) for fixation.

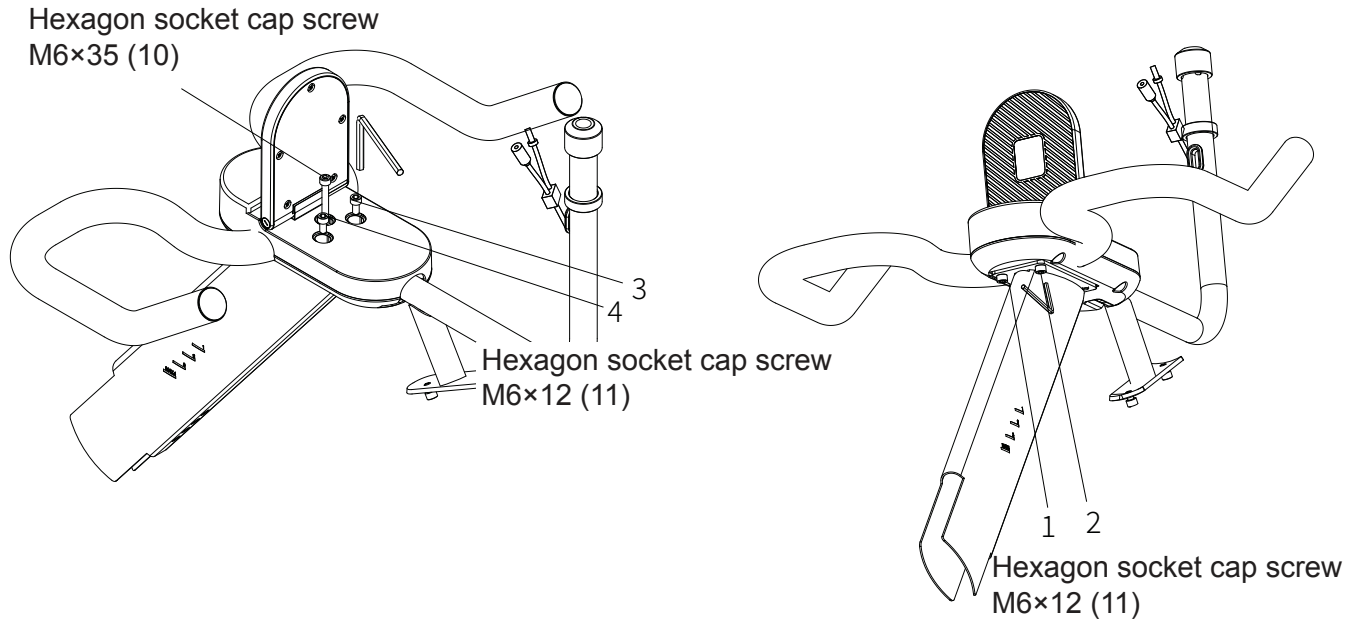


2. Connect the screen cable to the cable in the monitor bracket (6) (as shown in the picture). Insert the monitor bracket (6) into the handle in the direction of the arrow.

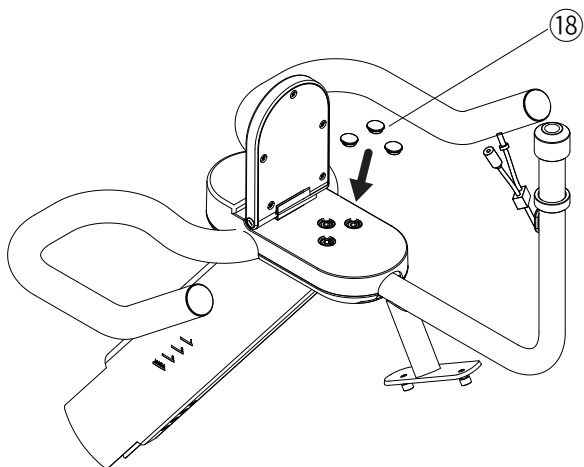


INSTALLATION GUIDE

- 3 . After correctly aligning the hole position, use L-shaped hex wrench 5# (A) to screw the hexagonal socket cap screw M6×12(11) 3-4 and the hexagonal socket cap screw M6×35 (10) into the holes and lock them. Next, tighten the hexagonal socket cap screw M6×12 (part 11-2).



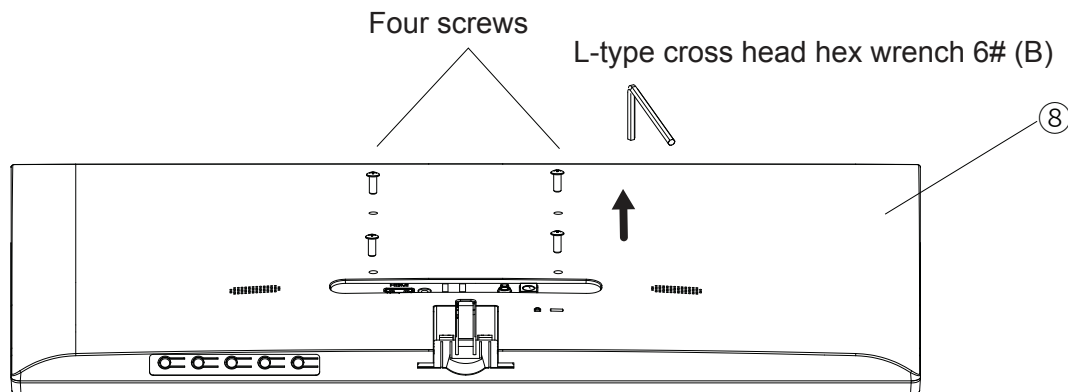
Take out the oval hole plug (18) and insert it into the hole, and adjust the mobile phone holder to the appropriate angle.



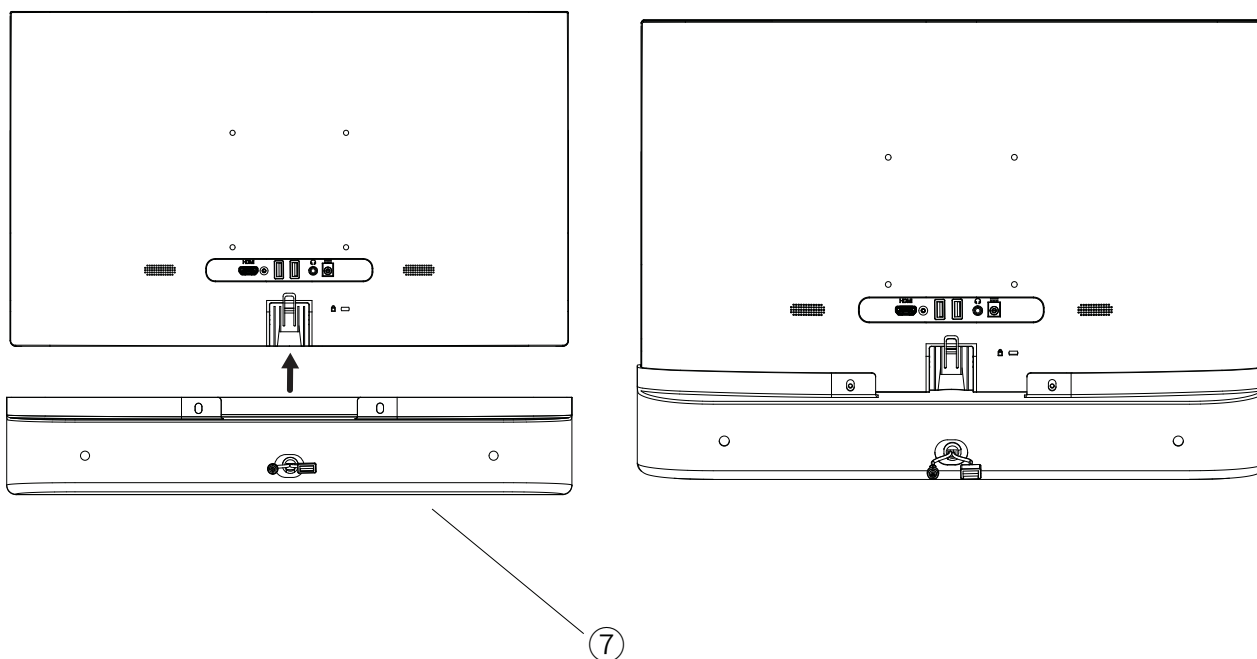
INSTALLATION GUIDE

STEP 5 : Install screen and stereo

1. Use the L-type cross head hex wrench 6# (B) to remove the four screws. pre-installed on the screen (8), as shown below.
* Please put the screen on the desk flatly. Do not collide with the screen with hard objects to avoid screen damage!

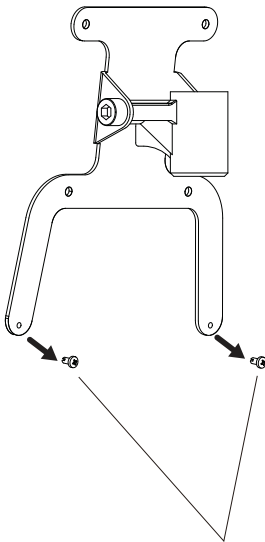


2. After taking out the audio (7) and placing it parallel to the screen, place the monitor in the groove of the speaker, as shown in the picture;

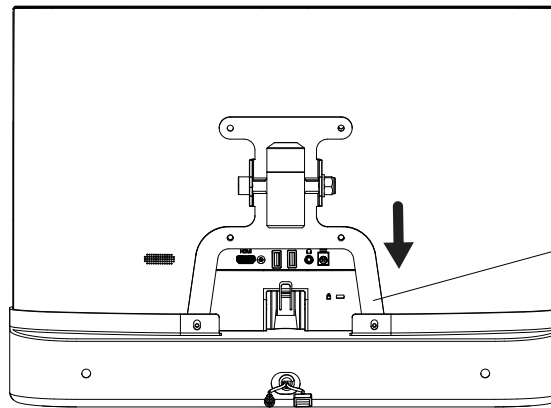


INSTALLATION GUIDE

3. Take out the screen gold and use L-type cross head hex wrench #6 (B) to remove the cross pan head padded screws pre-locked on the gold. Place the screen fastener (13) on the back shell of the screen (Note: Place one end of the long sheet metal leg of the screen flat and then insert it into the inside of the audio plastic part.)

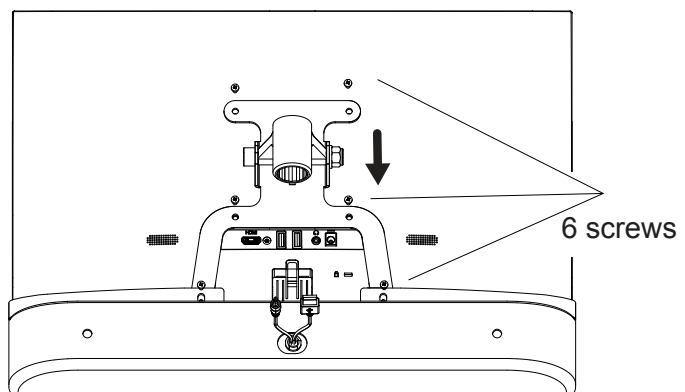
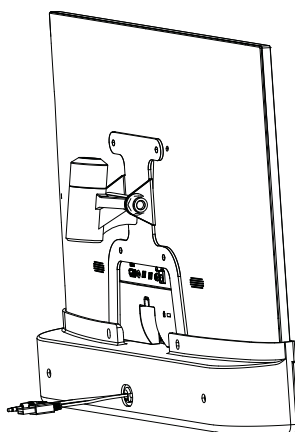


Phillips pan head padded screws



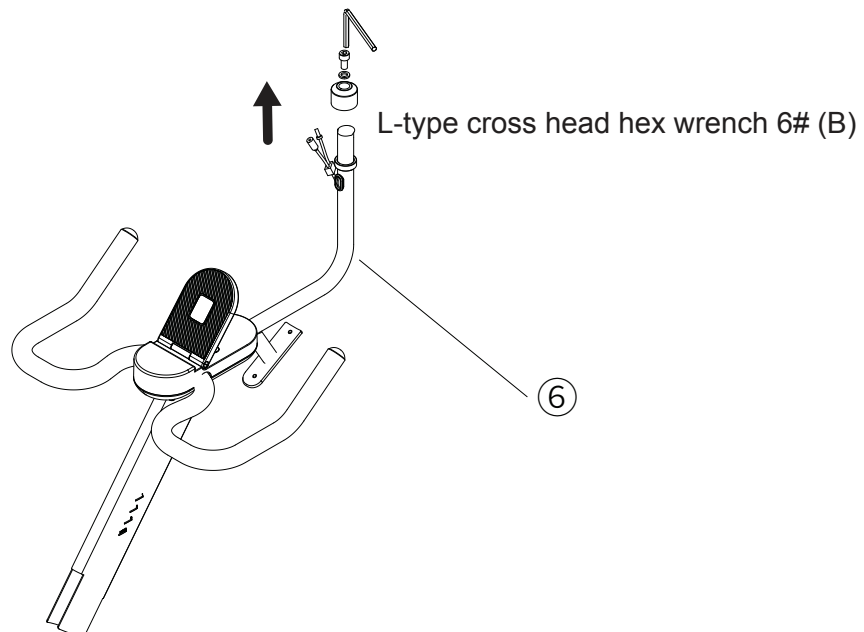
Place one end of the long sheet metal leg of the screen flat and then insert it into the inside of the audio plastic part

4. Align the holes on the metal to the holes on the TV and stereo, pre-lock the six removed screws in sequence, adjust the parallelism between the metal and the screen, and then tighten all the screws.

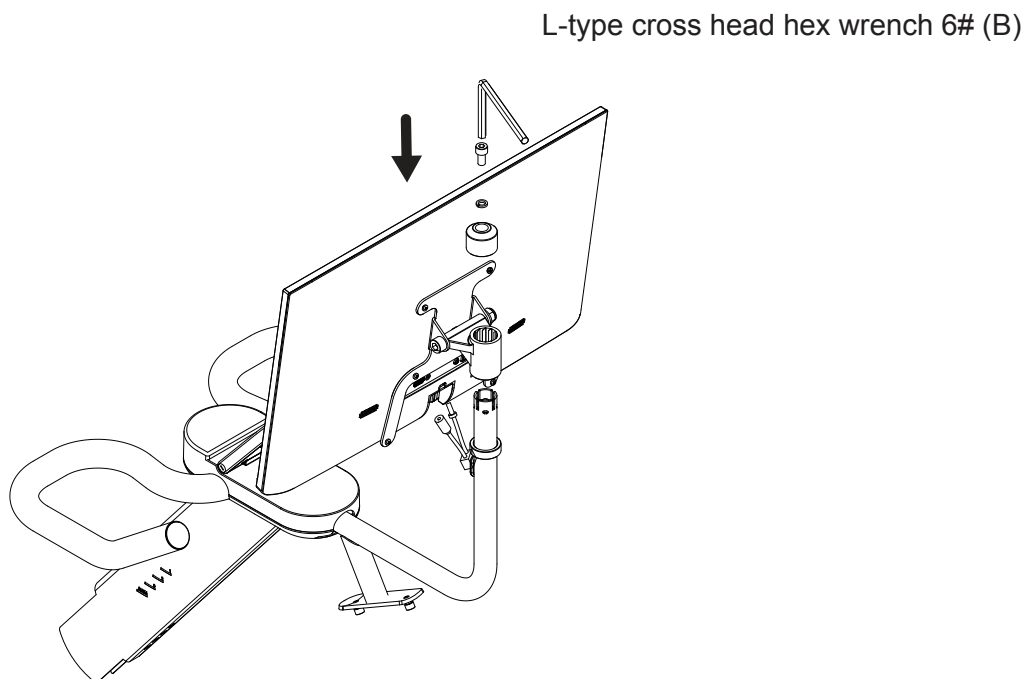


INSTALLATION GUIDE

5. Use L-type cross-head hex wrench 6# (B) to remove the screws originally fixed on the monitor stand (6), and remove the upper cover of the knob (note to keep it);



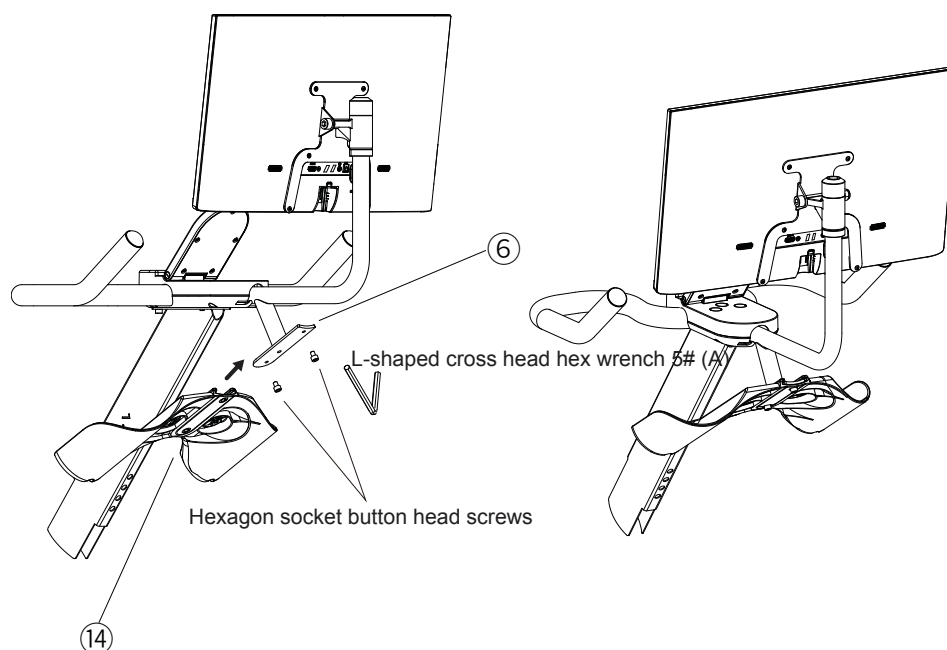
6. Put the previously assembled display into the tube from top to bottom, and use an L-type cross-head hex wrench 6# (B) to install the originally removed parts back in the order they were removed and lock them;



INSTALLATION GUIDE

STEP 6: Installation of bottle holder

As shown in the figure, remove the two hexagon socket button head screws pre-installed in the monitor stand (6) ; and align the bottle holder (14) with the slot in the monitor stand (6) , and push it in along the direction shown in the figure. Then, use the L-shaped head six corner wrench 5# (A) to align two hexagon socket button head screws with the holes, and lock the bottle holder.



INSTALLATION GUIDE

STEP 7: Installation of pedal

1. Take the pedals from the package.
2. Distinguish left and right pedals. The right pedal is marked blue “R”, and the left pedal is marked red “L” (Pay attention to distinguish left and right pedals. If they are not installed correctly, crank threads will be damaged!)
3. Stand behind the seat and face the handlebar. Install the right pedal on the right crank, and ensure that the pedal is vertical to the crank mounting hole. Use an open-ended wrench (D) to lock it toward the head direction. Install the left pedal to the left crank, and ensure that the pedal is vertical to the crank mounting hole. Use an open-ended wrench (D) to lock it toward the head direction.

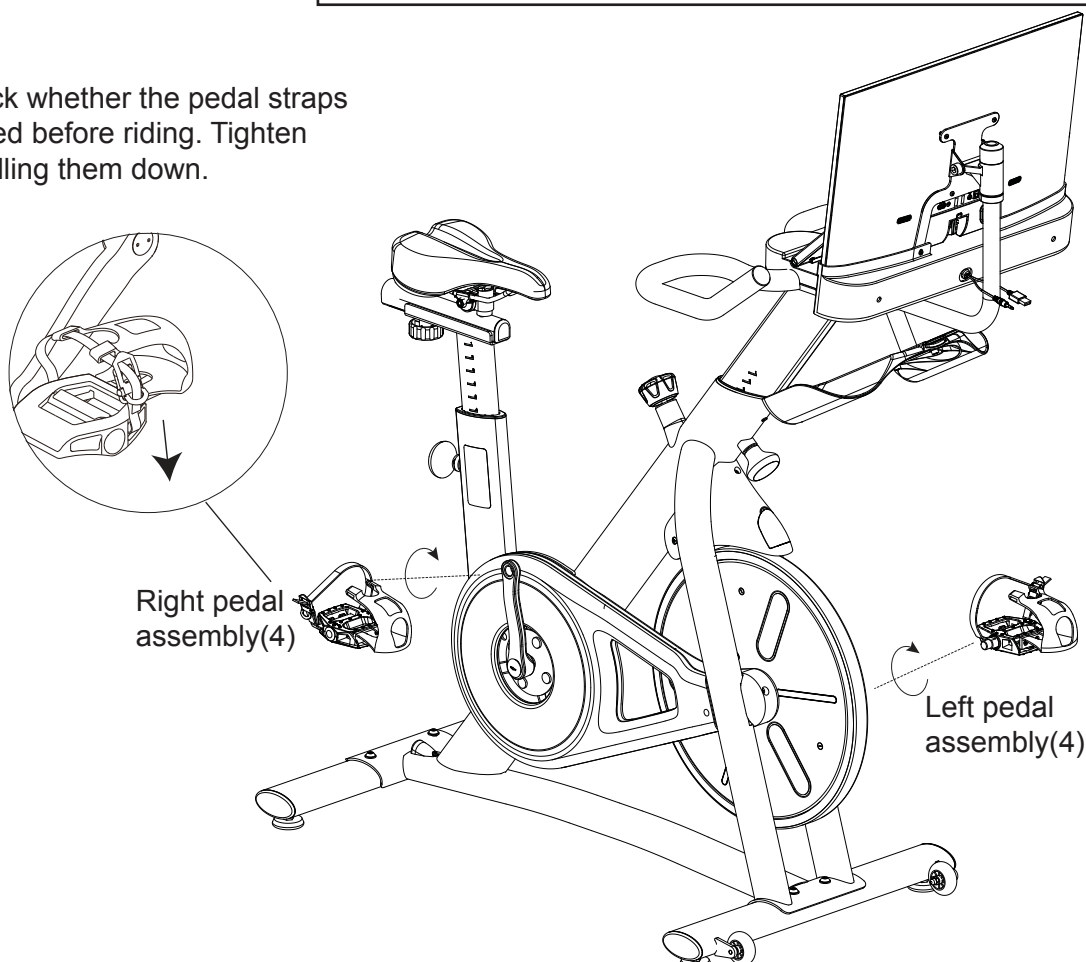
Note: During installation, correspond the red mark on the crank to the red mark on the pedal, and the blue mark on the crank to the blue mark on the pedal.

Open-ended wrench (D)
(in the ziplock bag)



Screw the pedal into the crank manually first, and then tighten the pedal assemblies L/R (4) with the open-ended wrench (D).
(**Note:** The tightening directions for both the left pedal and the right pedal are towards the head direction.)

Note: Check whether the pedal straps are tightened before riding. Tighten them by pulling them down.



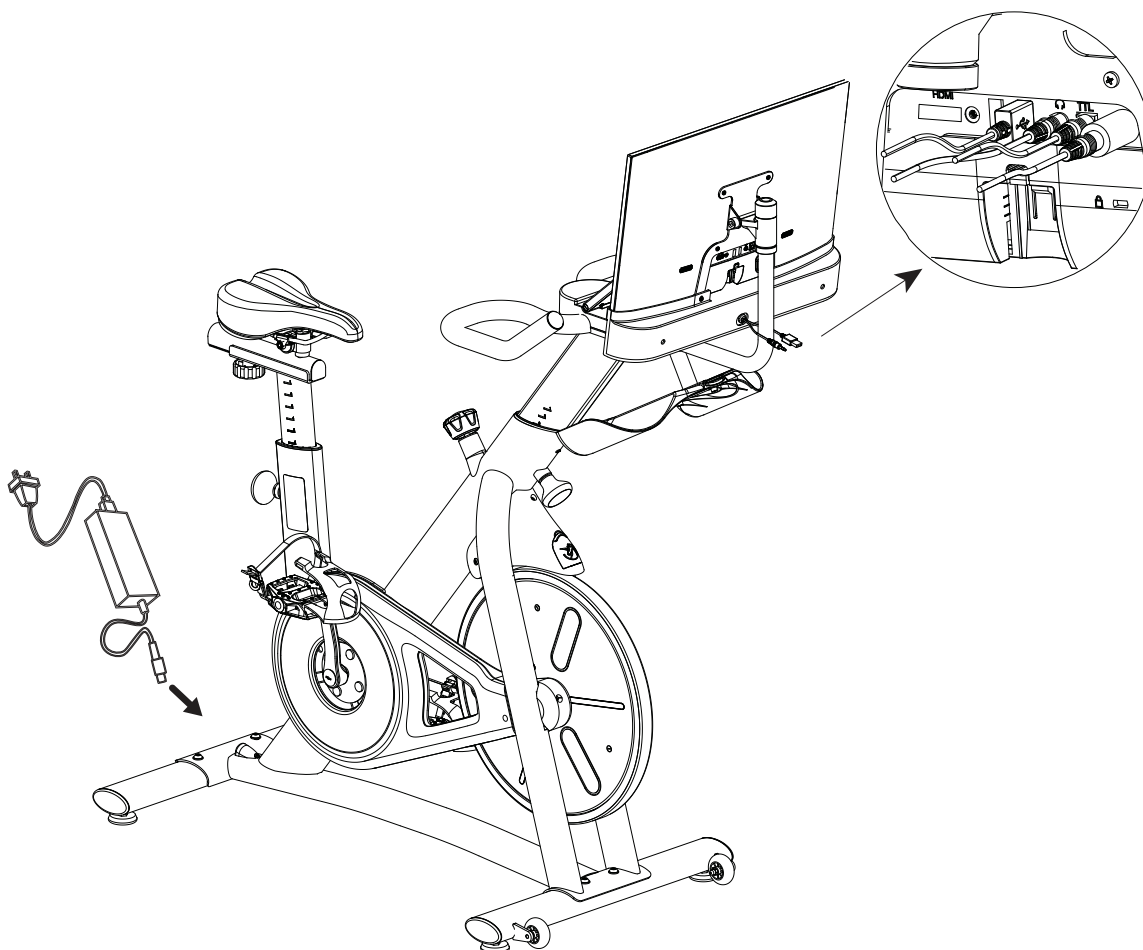
Safety tips:

Reverse riding is not recommended, as it is likely to loosen pedals. After reverse riding, check whether the pedals are locked, in order to avoid safety issues arising from loose pedals.

INSTALLATION GUIDE

STEP 8: Installation of connection cable

1. Insert the monitor's power port (a), signal port (b), audio power port (c) and signal port (d) into the jacks at the bottom of the back of the monitor. Be sure to plug them in tightly (**Pay attention to distinguish the colors and specifications of the sockets, plug the same color into the socket of the same color, the power cord port must be tightened, do not insert it loosely**)
2. Select the appropriate HDMI interface of the projection cable and insert it into the HDMI jack under the monitor (**Note the difference between IOS and Android, for Android, the power interface needs to be inserted into the socket, secure the excess wire with Velcro**)
3. Connect the power adapter (9) to the power jack at the rear under the frame (1). The indicator light is always on. (**Please use the standard power adapter, replacing the power adapter without authorization may cause serious consequences**)



Note: Never insert the cable into the interface of the tablet or pull it out without cutting off the power supply. Please unplug the power when not in use.

INSTALLATION GUIDE



(for reference only, subject to the actual product)

Safety tips:

Before the first use, please turn the resistance adjustment knob counterclockwise to loosen it; otherwise, you cannot ride the bike!

The angle of the mobile phone holder should not exceed 45 degrees to prevent tighten the mobile phone from falling.

360-degrees of rotation angles of the screen, rotate 180 degrees clockwise/counterclockwise (Here, the L-type cross head hex wrench 6# (B) can be used to /loose).

Resistance knob
(Please adjust the resistance appropriately according to your exercising needs. Press the knob to brake in an emergency.)

Saddle tightening knob (Adjust the saddle height)

Rear column tightening knob (Adjust the saddle height)

180 degrees counterclockwise

180 degrees clockwise

Front tightening knob (adjust the head height)

Lockable pulley

Statement:

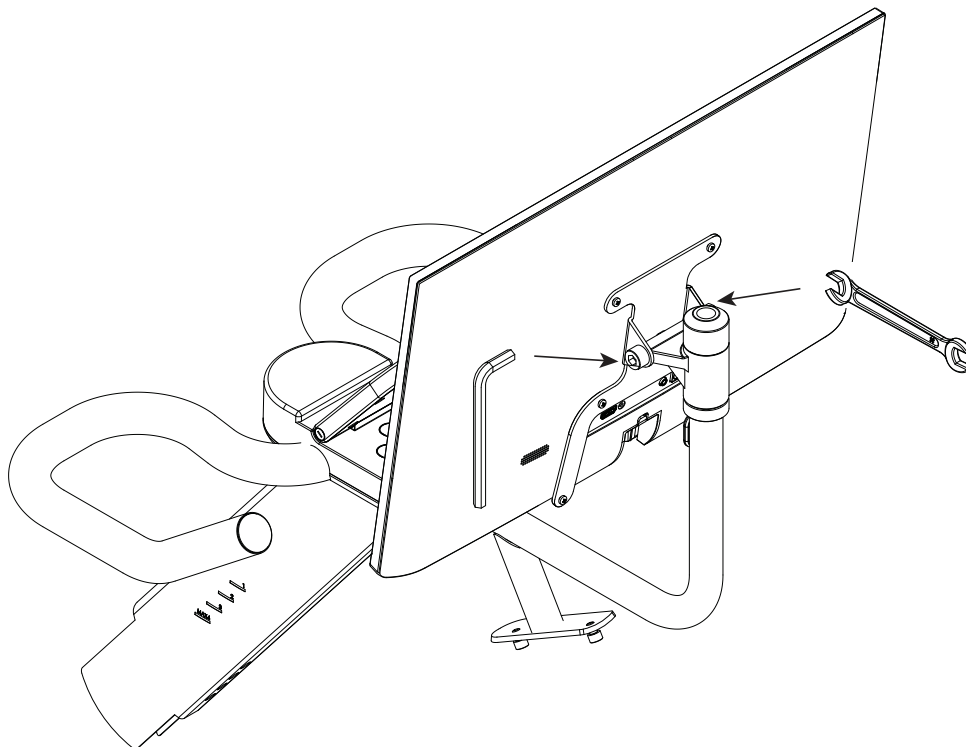
This manual contains the functional introduction and operating instructions as much as possible when printed. With the continuous improvement of hardware and software and optimization of design, this manual may be inconsistent with the purchased product. In case of any discrepancy in appearance, interface and color, the actual product shall prevail.

PRECAUTIONS

Check screen

After the installation is complete, please check whether the screen will fall down when flipped up and down. If this happens, use an L-shaped head six corner wrench 8#(C) and an open-end wrench (E) to tighten them as shown in the picture.

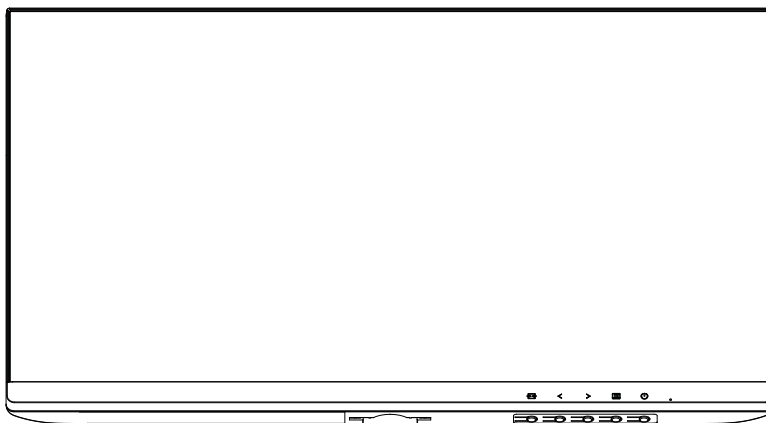
(If there is any looseness during use or adjustments needed for the joints, you can adjust them according to this operation)



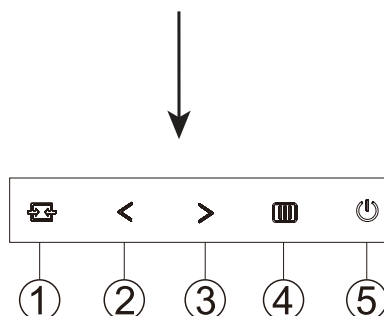
HOW TO ADJUST THE SCREEN

Screen adjustment

If you need to adjust the monitor screen, please use an L-type cross-head hex wrench 6# (B) to remove the cross-head padded screws on the speaker housing, place it up and down, remove the speaker, and then follow the button operation instructions (as shown in the figure), make adjustments before reinstalling the speaker.

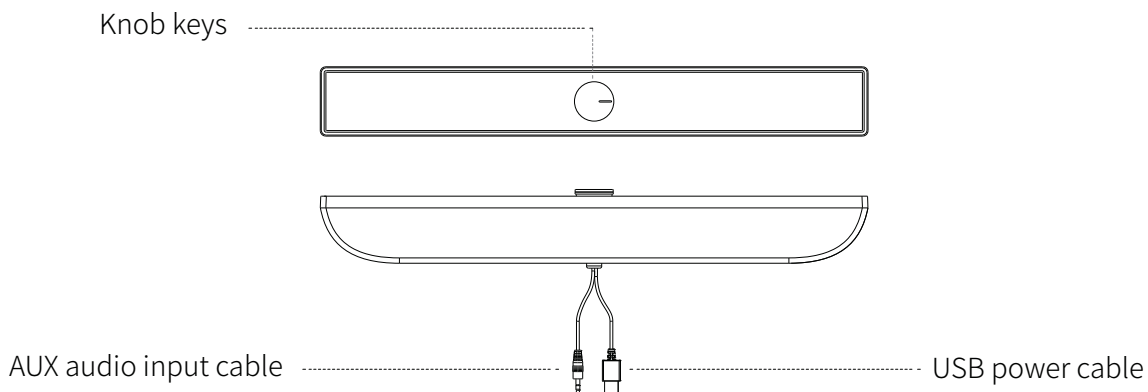


1. Version view/Exit
2. Reduce
3. Image ratio switch/Increase
4. Menu/Selection
5. Power switch



HOW TO ADJUST THE SPEAKERS

Audio function operation



Testing Item		Pre-Condition	Operation	Effect	Tone	LED
Sleep and Wake	Power On	Connected the power/ audio wire	Short press the Rotary switch	Power On	The tone of Power off	Blue led on 2s
	Power Off	Connected the power/audio wire	Press and hold the rotary switch by 3s	Power off	The tone of Power on	Blue led on 2s
Control Function	Volume up	/	Turn the switch Clockwise	The volume increases gradually as your rotation	/	/
	Volume down	/	Turn the switch anticlockwise	The volume decreases gradually as your rotation	/	/
	Mode Switch	Power on	Short press the Rotary switch	Switch AUX mode and Bluetooth mode	/	/
Bluetooth function	Pairing status	Power on	Default bluetooth mode	1. Enter Pairing status 2. Power off if no connect with device within 5 mins	The tone of Power off	Blue LED flash quickly
	Switch to Pairing mode (the bluetooth can be found by other device)	Power on	Open the bluetooth and Search on the device	Find bluetooth pairing name XXXXXX and connect it; connected successful with tone "du"	The tone of successful connection	Blue LED always on
	Disconnected	Connected	Close your device bluetooth function	1. The tone "Disconnected" 2. Speaker enter the pairing mode	/	Blue LED flash quickly
			Cancel the pairing by the device			
			Disconnect the bluetooth connection by Device			
	Reconnected-back to BT range	Disconnected	1. Connected with device, the bluetooth disconnected after move the device out of the BT range 2. It reconnected successful if back in BT range within 5mins	1. After disconnected, speaker enter the pairing mode; Blue LED flash 2. Power off if no connect with the device within 5mins	The tone of the disconnected	Blue LED flash quickly
				Reconnected successful with device	The tone of the connected	Blue LED always on
	Reconnected	Bluetooth mode (paired with device before)	Switch to bluetooth mode, speaker try to reconnect with the last device	1. Enter the pairing mode if can't reconnected within 5mins 2. Power off if can't connect with device in pairing mode within 5mins	The tone of the connected	Blue LED always on
	Factory Reset (In Bluetooth mode)	Power On	In Bluetooth mode, Triple-click the rotary switch	Factory reset 1. Clear the pairing history 2. Enter AUX mode	The tone of the factory reset	Blue LED flash quickly

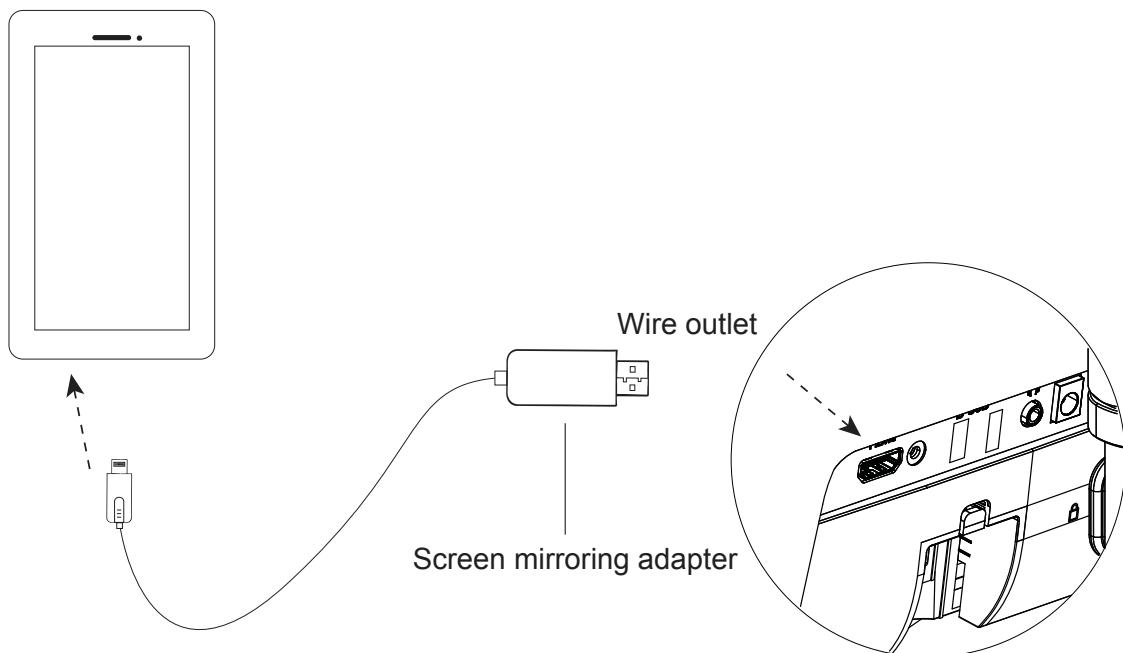
Note: When your phone is connected to the speaker via Bluetooth and connected to wired screen projection, please switch the speaker to AUX mode.

WIRED PROJECTION SCREEN

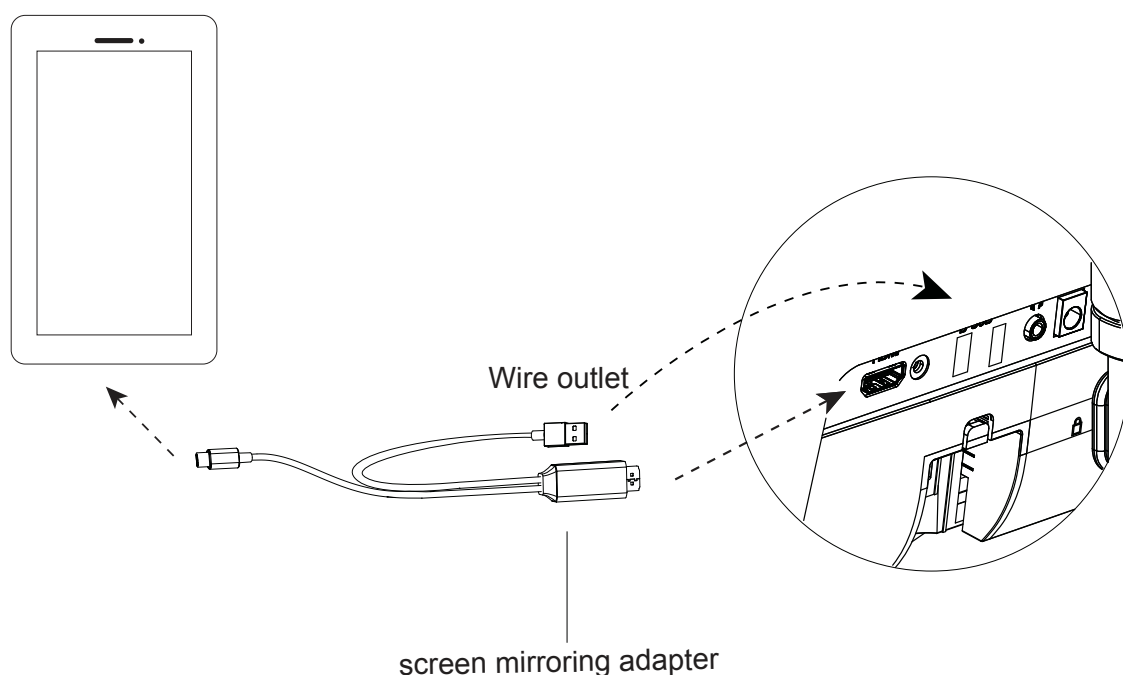
1. Take out the screen mirroring adapter. Note: There are two screen mirroring adapter for Android and IOS in the package. Please use them according to the model of your phone.
2. Connect the HDMI interface of the same screen device to the screen.
3. Connect the Type-c or Lightning interface of the screen mirroring adapter to the mobile phone.

Note: Android phones need to support DisplayPort (DP) signal output in order to use the wired screen projection function normally.

IOS:



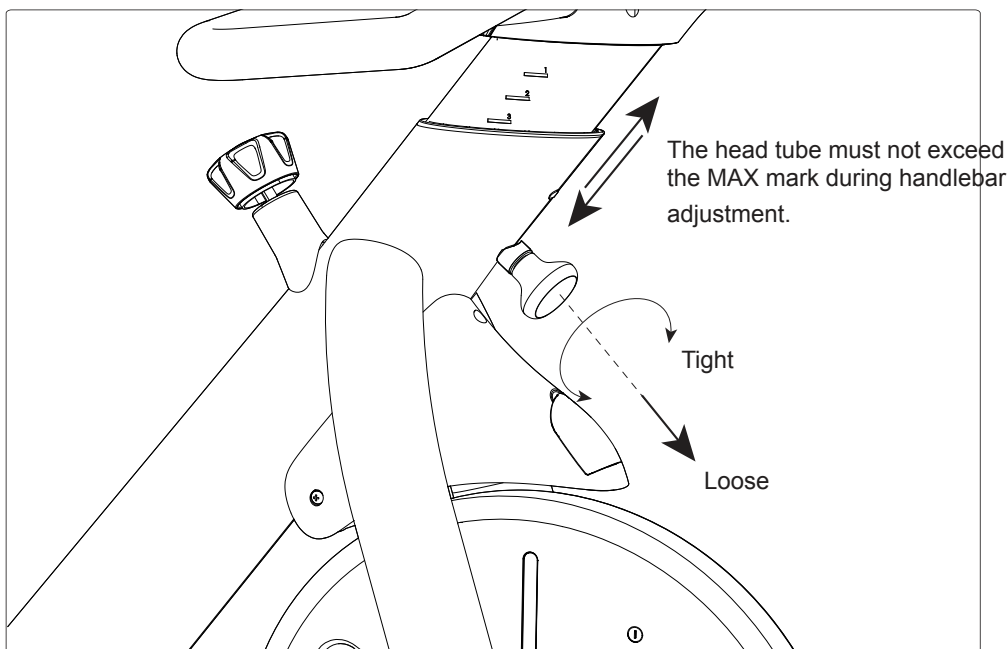
Android:



HOW TO ADJUST BIKE

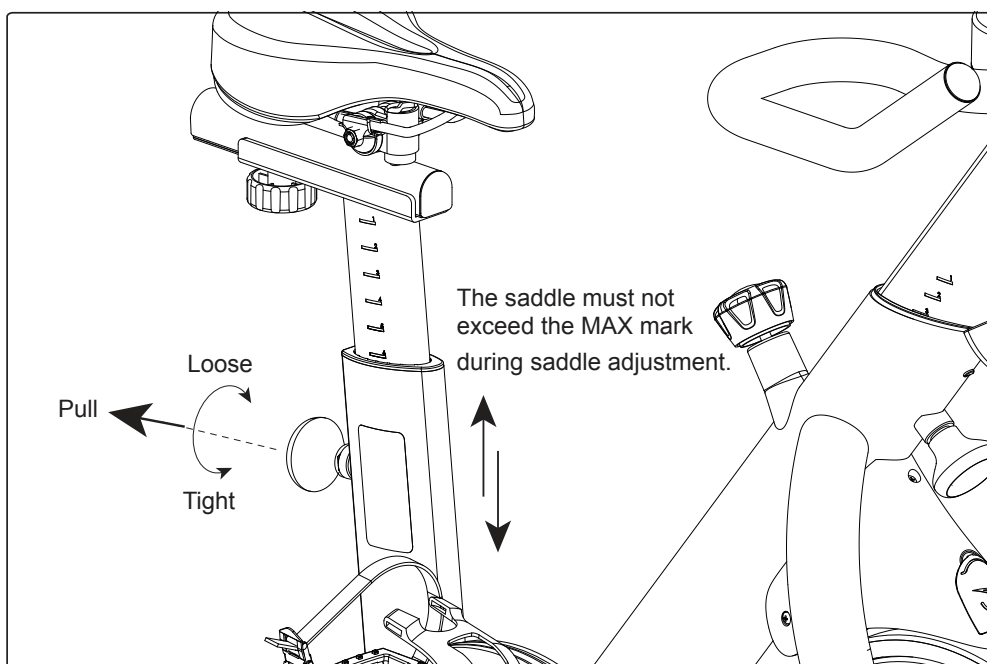
1. Handlebar height adjustment:

Turn the handle to the right with one hand, and hold the middle part of the handlebar with the other hand, and lift (or press) the handlebar to the desired position. Then turn the handle to the left until it is tightened



2. Saddle height adjustment: :

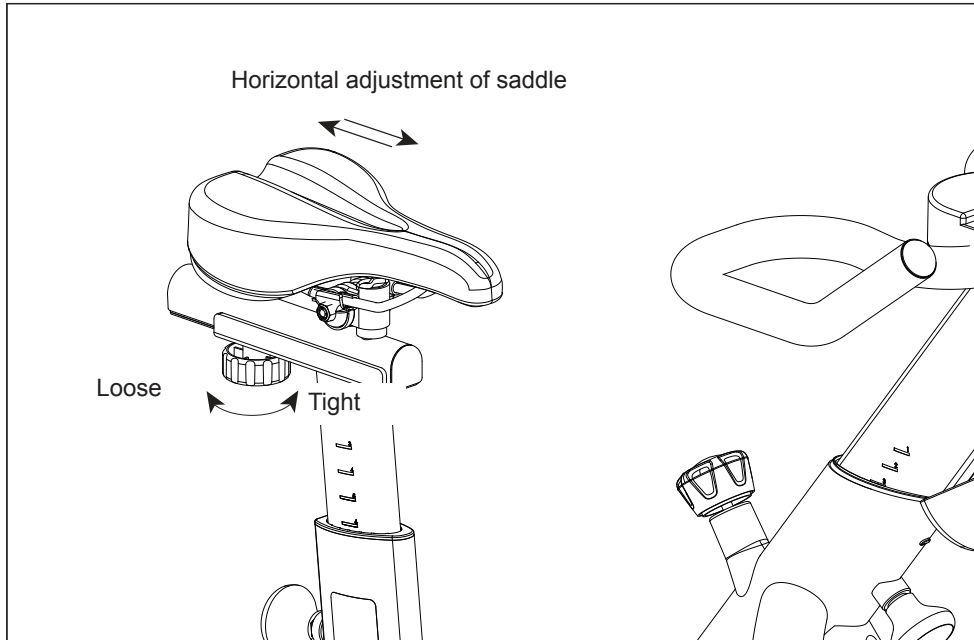
Turn the handle to the left with one hand, and hold the middle part of the handlebar with the other hand, and lift (or press) the handlebar to the desired position. Then turn the handle to the right until it is tightened.



HOW TO ADJUST BIKE

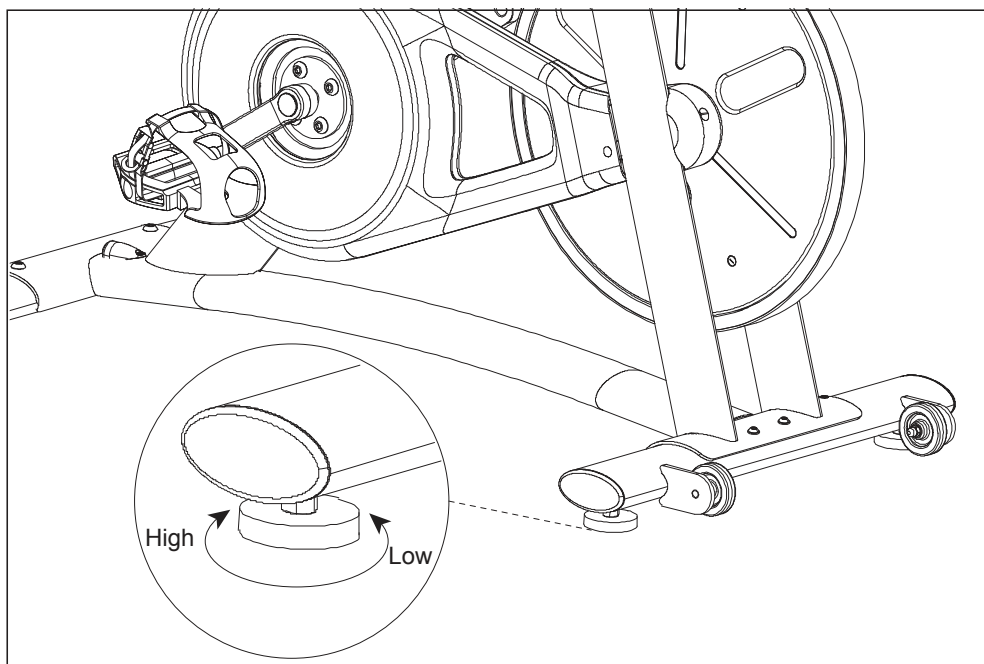
3. Horizontal adjustment of saddle:

Loosen the handle under the saddle, slide the saddle back and forth to the desired position, and tighten the knob as much as possible.



4. Body level adjustment:

There are four adjustment pads at the bottom of the front and rear pedal tubes. Screw these pads until they are tightly secured on the floor and the body does not shake.

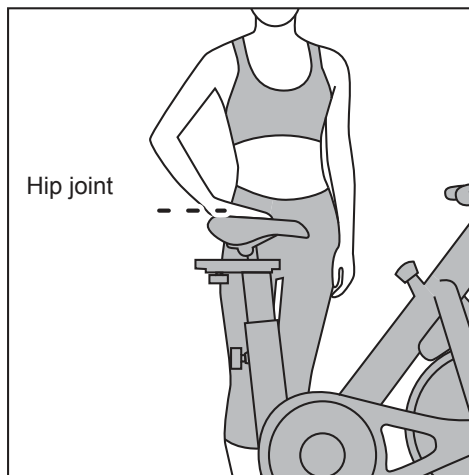


CORRECT RIDING POSTURE

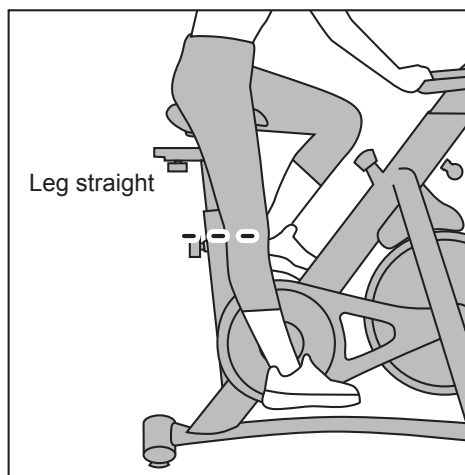
1. Setup of correct saddle position

Saddle height

Put the feet together, stand on one side of the saddle and adjust the saddle to the hip height (Fig.1). Then sit on the saddle, and step on the pedals forcibly until they are stopped at 6 o'clock and the leg can be fully stretched (Fig. 2).



(Fig. 1)

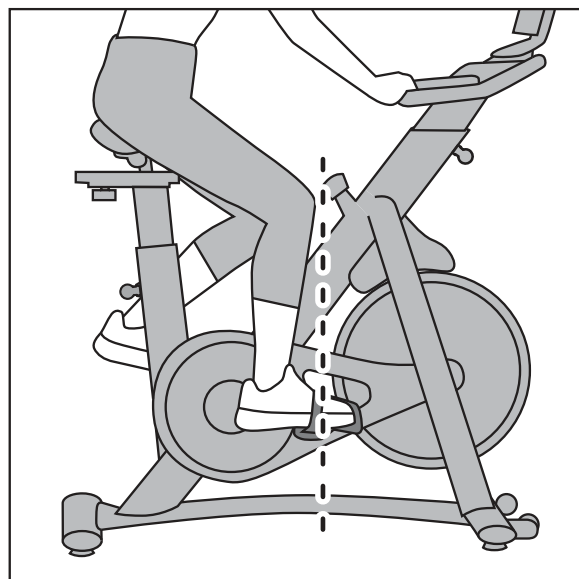
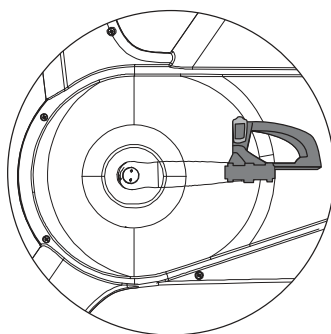


(Fig. 2)

Horizontal position of saddle

Put the right foot into the clamp, and step on the pedals, until the right pedal is at 3 o'clock and the front side of the knee joint is on the same vertical line as the pedal, that is, the saddle is in the correct position (Fig. 3).

3 o'clock : the right crank is parallel to floor in the right



(Fig. 3)

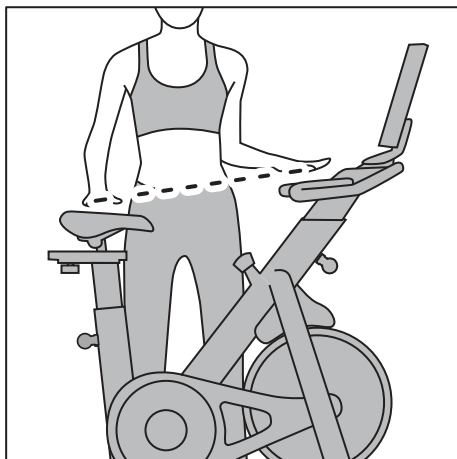
CORRECT RIDING POSTURE

2. Setup of appropriate handlebar height

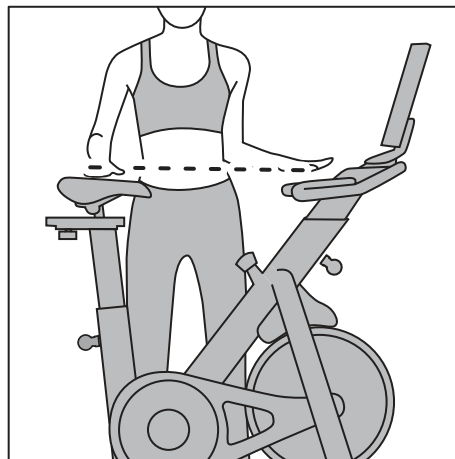
Each user can set up the appropriate handlebar height based on his or her body height and riding experience.

Recommendation: The handlebar should be slightly higher than the saddle for new users (Fig. 1) and flush with or slightly lower than the saddle for experienced users (Fig. 2).

Users subject to lumbar muscle strain and lumbar spondylosis may ride the bike with the consent of doctors. It is recommended to adjust the handlebar into a higher position.



(Fig. 1)

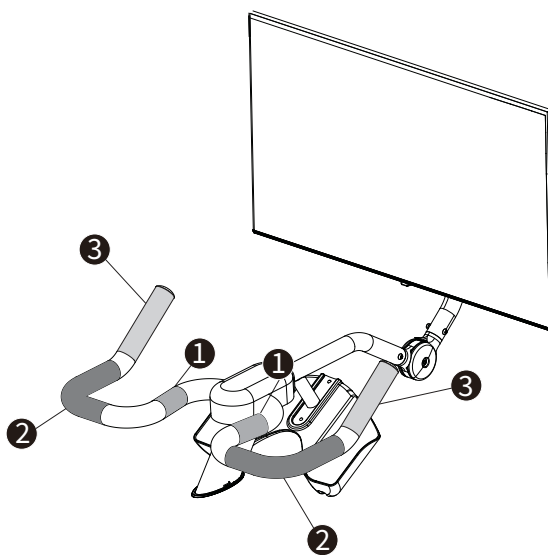


(Fig. 2)

3. Handle position layout of bike

During riding, coaches will show the corresponding hand positions, i.e. the corresponding parts of the handlebar, as shown below.

-  Hand position 1
-  Hand position 2
-  Hand position 3



EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. cool down phase

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

Muscle Toning

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

Weight Loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

So-called reversal of the burden of proof for a period of 12 months after delivery of the product.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

Wir / We As-STORES GmbH / 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):

2006/42/EG Gerätnrichtlinie

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel

2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit

2011/65/EU RoHS-Richtlinie

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

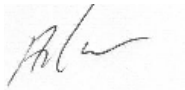
hereby declare that:

Equipment **S11S**

Model number **2024-V1**

are in compliance with actual EU standarts especially:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN 957-1/5
- DIN EN ISO 13849-1:2008-12 (Sicherheit von Gerätn - Teil 1)
- DIN EN ISO 12100 (Risikobeurteilung)

Company	Representative
AS-STORES GmbH Kohnacker 9a 41542 Dormagen Germany E-Mail: service@as-stores.com Phone: +49 (0) 2133 - 86888120 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2024.03.04