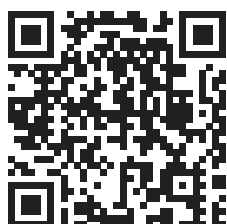




VIVA

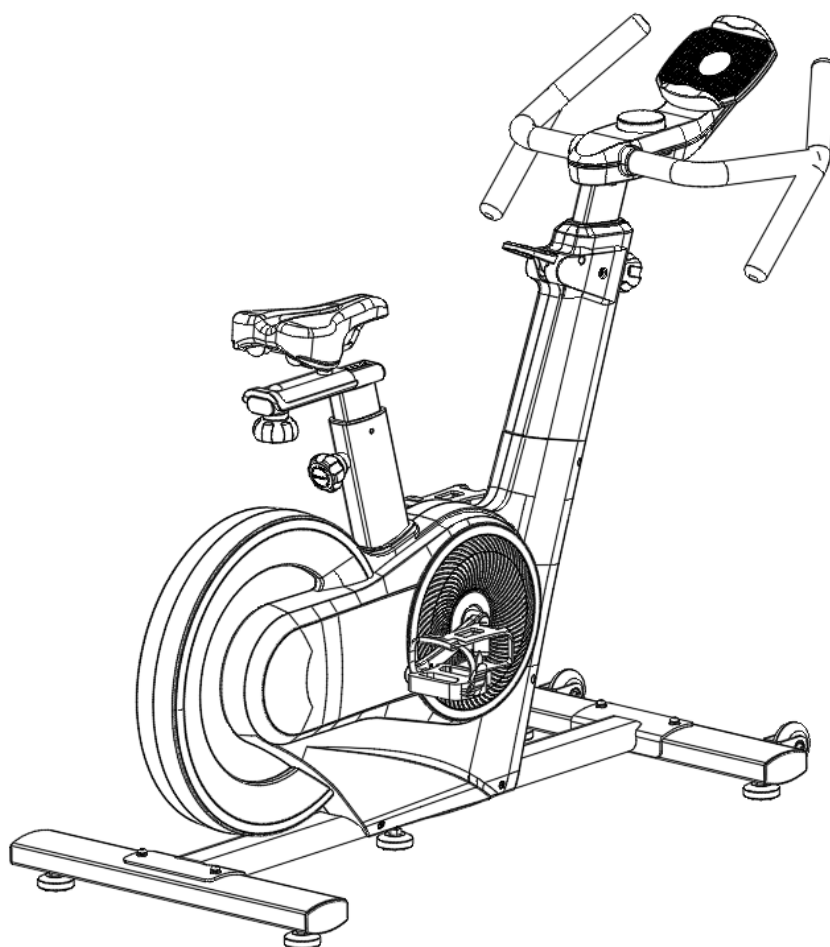
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

S15



INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGE.....	12
CONSOLE	18
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	26
WARTUNG UND PFLEGE	29
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	30

WARRANTY TERMS	31
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	33
EXPLODED DIAGRAM	35
PART LIST	36
ASSEMBLY	40
CONSOLE	46
EXERCISE INSTRUCTIONS	54
WARRANTY DEVICE	56
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	57

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

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

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

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

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



As-STORES GmbH
Kohnacker 227
D-41542 Dormagen

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 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

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



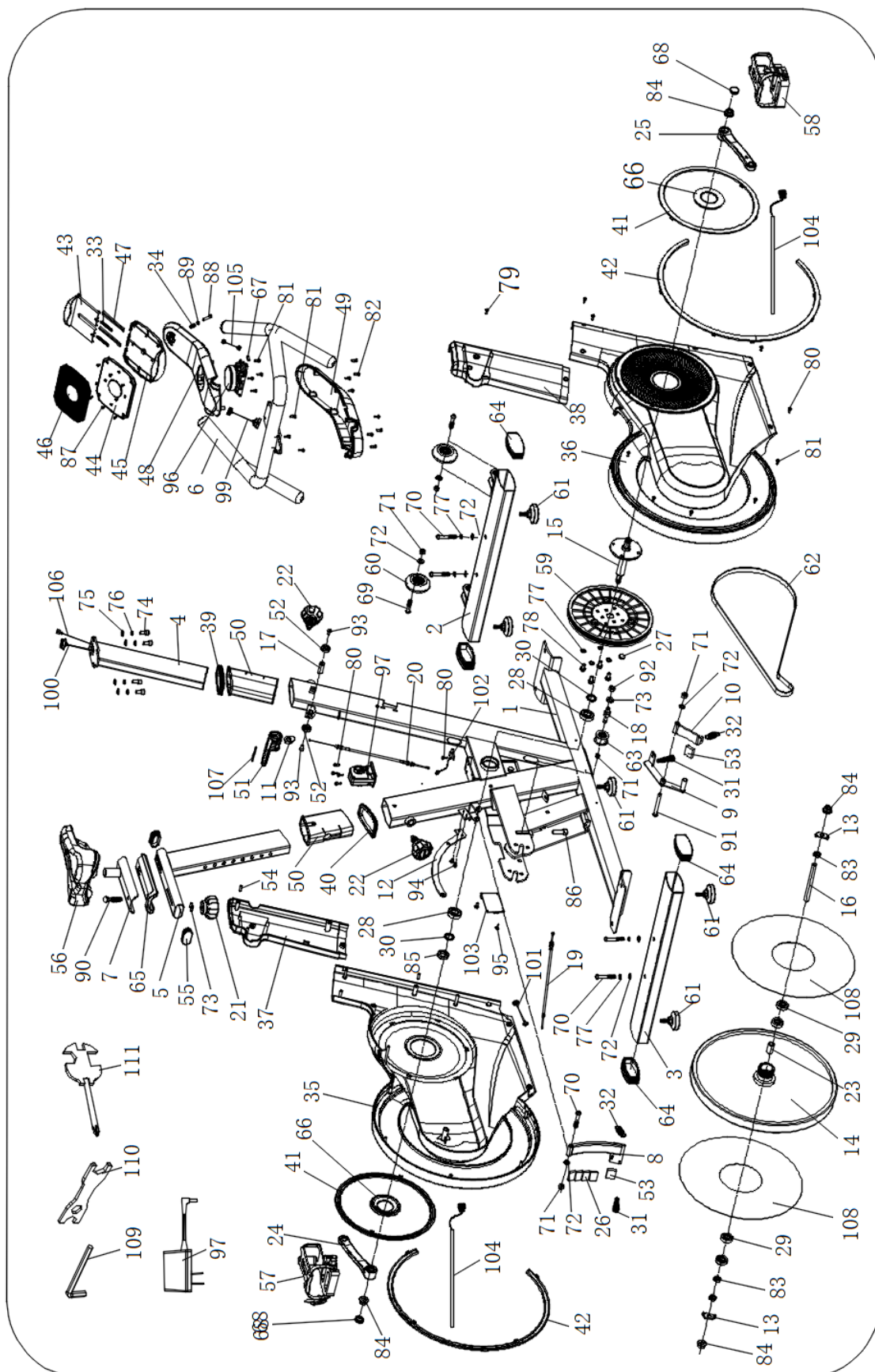
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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 120 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY
1	Car frame assembly		1
2	Front foot tube assembly		1
3	Rear foot tube assembly		1
4	Handle adjustment assembly		1
5	Seat cushion adjustment assembly		1
6	Handle bar assembly		1
7	Adjustment assembly on the seat cushion		1
8	Magnet frame assembly		1
9	Brake adjustment plate assembly		1
10	Brake frame assembly		1
11	Cable gasket		1
12	Chain cover fastening plate		1
13	Flywheel limit plate		1
14	Flywheel		1
15	Crank axis group		1
16	Flywheel axis		1
17	Brake shaft		1
18	Idler shaft		1
19	Pull wire cable		1
20	Brake cable		1
21	Tightening nut		1
22	Elastic pull pin		2
23	Flywheel inner spacer sleeve		2
24	Left crank leg		1
25	Right crank leg		1
26	Magnet		4
27	Induction magnet		1
28	Bearing	6004	2
29	Bearing	6201	4
30	Crank gap sleeve		2
31	Cable compression spring		2
32	Brake group retractor spring		2
33	IPAD tension spring		2
34	IP group spring		1
35	Left chain cover		1
36	Right chain cover		1
37	Left brake cover		1

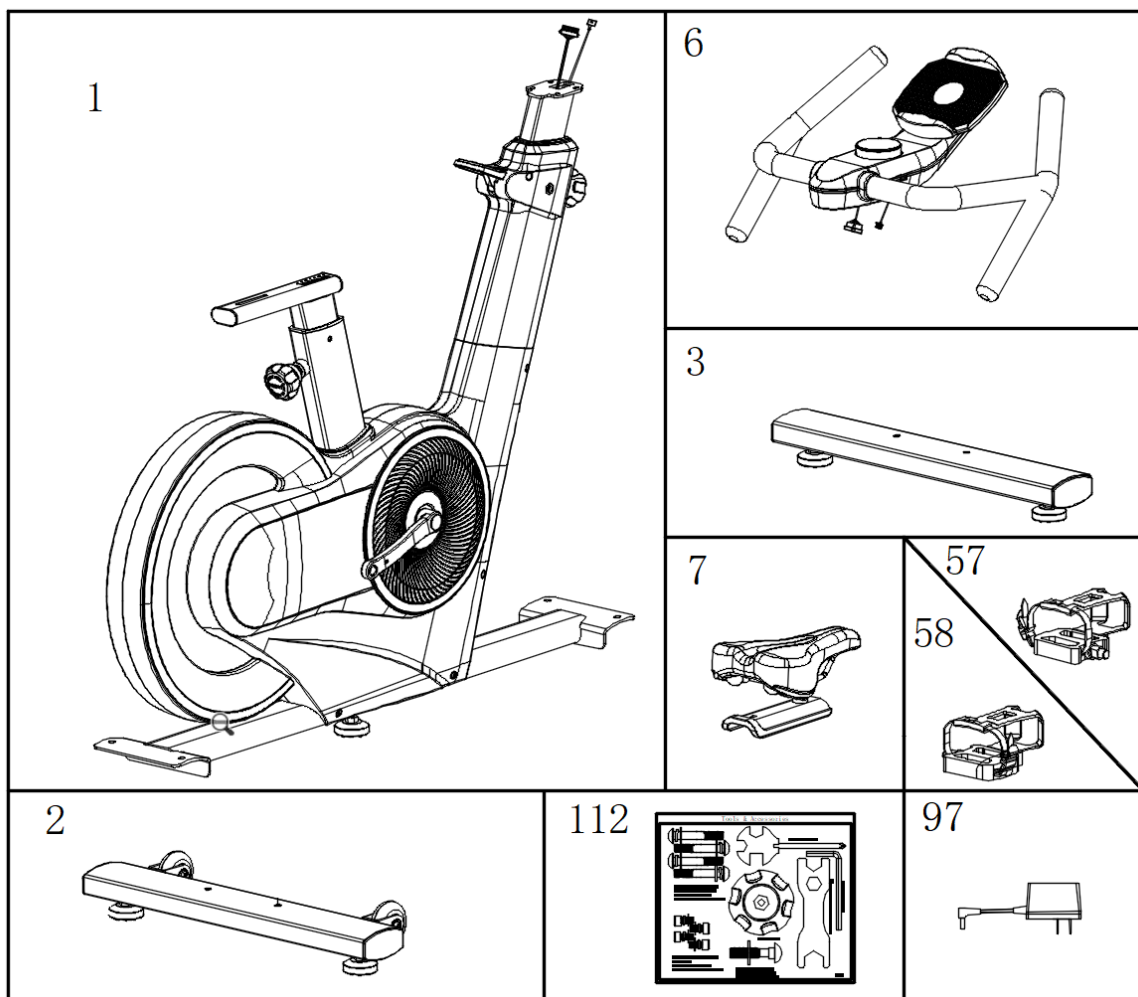
TEILELISTE

NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY
38	Right brake cover		1
39	Front tube rubber ring		1
40	Rear tube rubber ring		1
41	Front decoration ring		2
42	Back decoration ring		2
43	IP bracket		1
44	IP shelf cover		1
45	IP base support		1
46	IP cushion		1
47	Draw-spring cover		2
48	Smart knob top cover		1
49	Smart knob bottom cover		1
50	Seat adjusting bushing between tubes-1		2
51	Brake handle		1
52	Brake end cap		2
53	Wool felt		2
54	Plastic rod pin		2
55	Horizontal plug in waist tube		2
56	Seat cushion		1
57	Left pedal		1
58	Right pedal		1
59	Belt pulley		1
60	Moving wheel		2
61	Adjustable foot pad		5
62	Multi-wedge belt		1
63	Belt roller		1
64	Tube plug		4
65	seat cushion sliding spacer sleeve		1
66	Crank shaft decoration cover		2
67	USB hole plug	18*10*5	1
68	Crank cap cap		2
69	Bolt	M8*40	2
70	Bolt	M8*50	5
71	Lock nut	M8	5
72	Flat washer Class C	8	8
73	Flat washer	8	2
74	Bolt	M6*15	4
75	Flat washer Class C	6	4
76	Standard spring washer	6	4
77	Standard spring washer	8	8
78	Hexagon head bolt	M8*16	4

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge	
79	Screw	ST4 2*9.5	2
80	Screw	ST4.2*16	9
81	Screw	ST4.2*13	18
82	Screw	ST3.5*12	8
83	Hexagon nut	M12*1.25	3
84	Flange nut	M12*1.25	4
85	Class C hexagon nut	M20*1.5	1
86	Bolt	M8*40	1
87	Screw	ST2.9*9.5	8
88	Bolt	M5*25	1
89	Flat washer	5	1
90	Bolt	M8*45	1
91	Bolt	M8*75	1
92	Lock nut	M10	1
93	Bolt	M6*15	1
94	Bolt	M5*10	1
95	Screw	ST3.5*15	2
96	Smart knob		1
97	Adapter		1
98	Pull wire motor		1
99	Main panel wire		1
100	Main line bottom line		1
101	Power cable		1
102	Induction rod assembly		1
103	Light with adapter board		1
104	Lamp band assembly		2
105	Light with panel wire		1
106	Light strip bottom line		1
107	Sticker		1
108	Flywheel sticker		2
109	5# inner hexagon spanner	5mm	1
110	Open end wrench	S=131519	1
111	Screw driver	S=131415	1

TEILELISTE



NO.	DESCRIPTION	NO.	DESCRIPTION
1	Car frame assembly	57	Left pedal
2	Front foot tube assembly	58	Right pedal
3	Rear foot tube assembly	97	Adapter
6	Handle bar assembly	112	Tool bags
7	Adjustment assembly on the seat cushion		
6.	hinterer Stabilisator		
7	Adjustment assembly on the seat cushion		

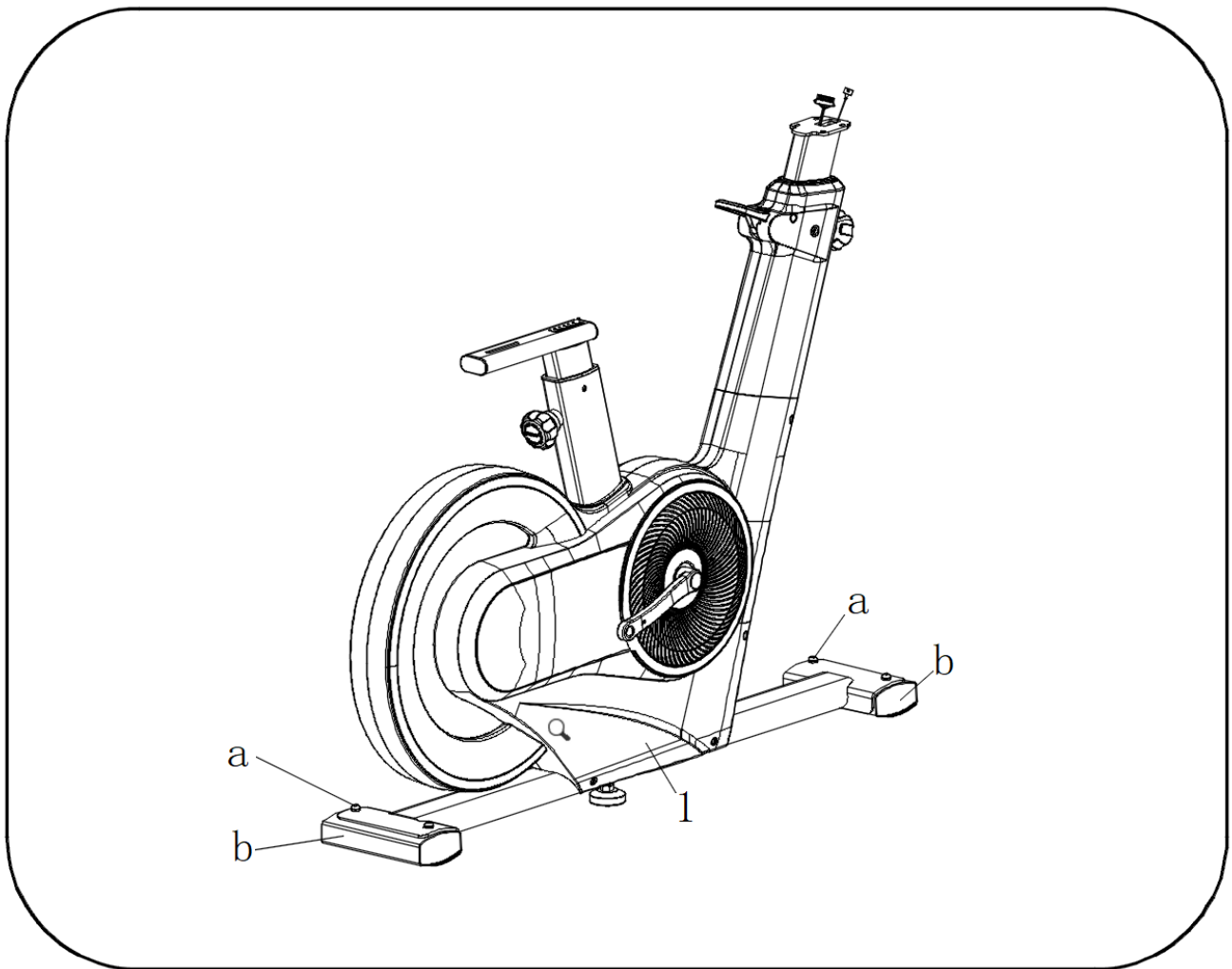
Schlüsselsatz:

5# inner hexagon spanner 5mm 1pc

Screw driver S=13, 14, 15 1pc

Open end wrench s=13, 14, 19 1pc

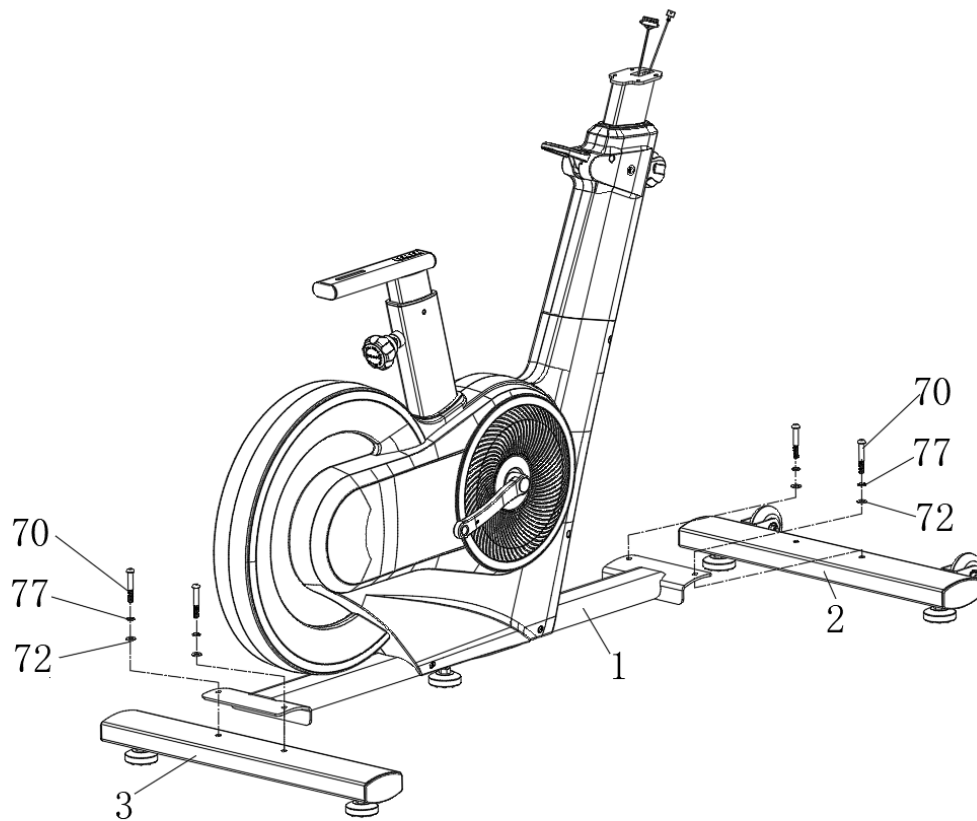
MONTAGE



Schritt 1

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

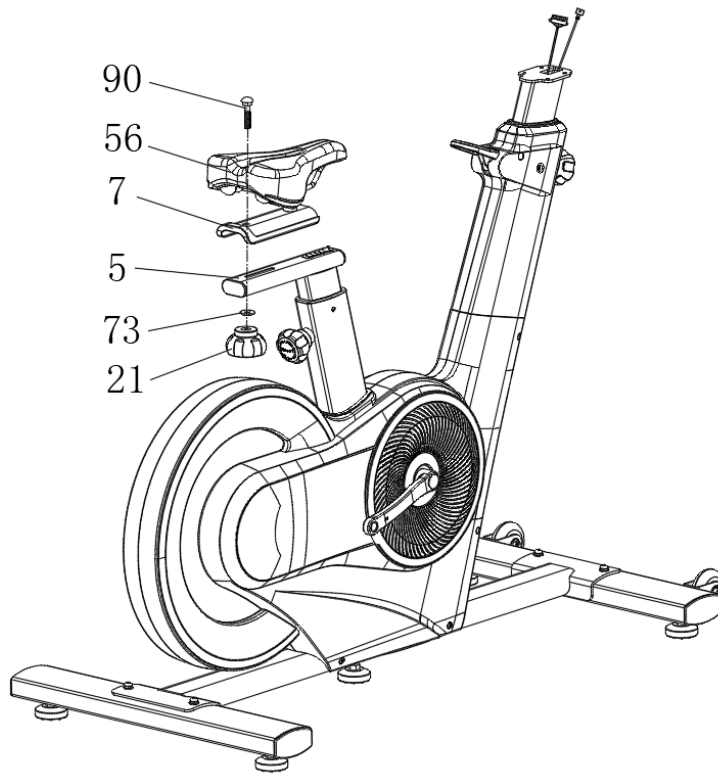
MONTAGE



Schritt 2

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

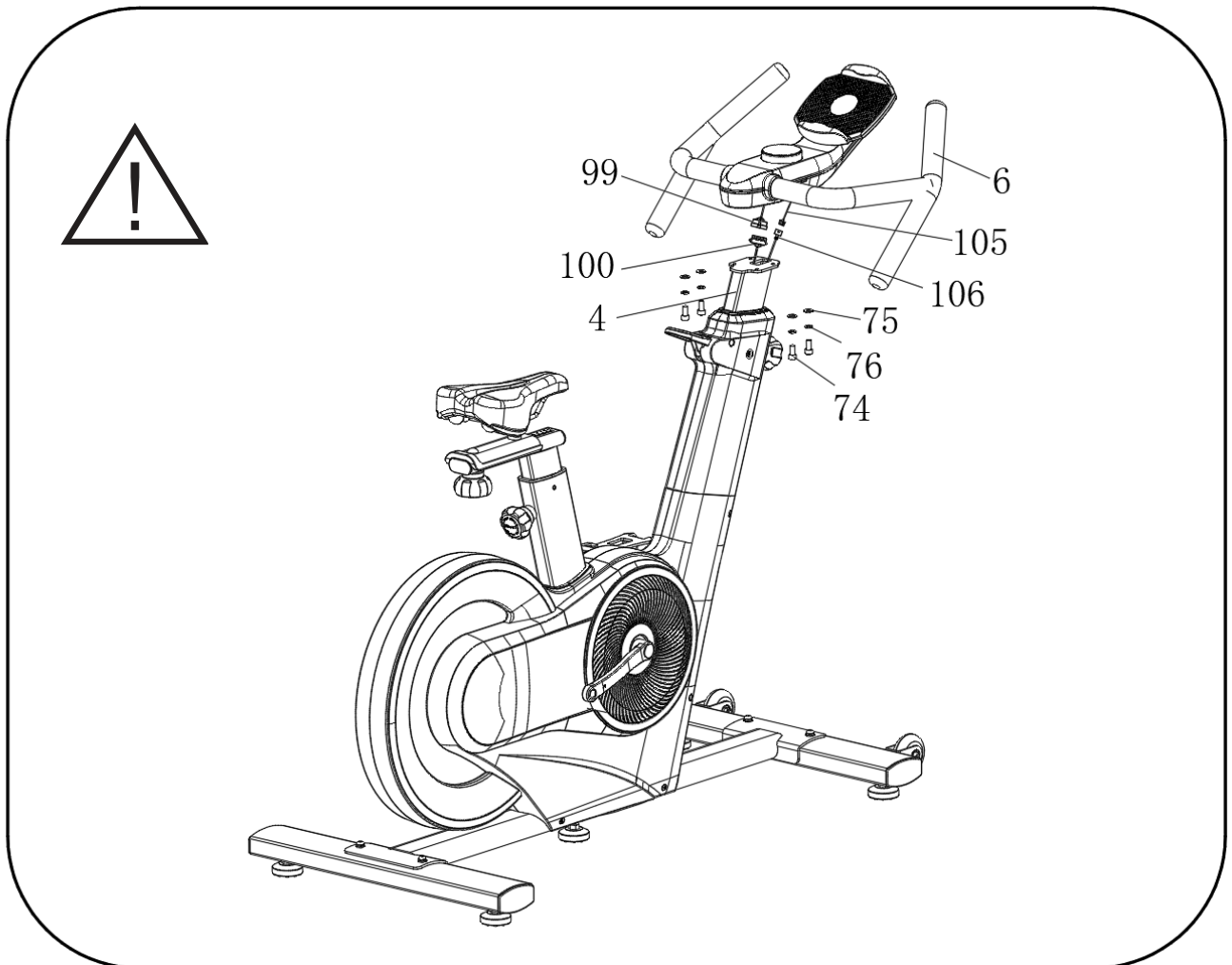
MONTAGE



Schritt 3

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

MONTAGE

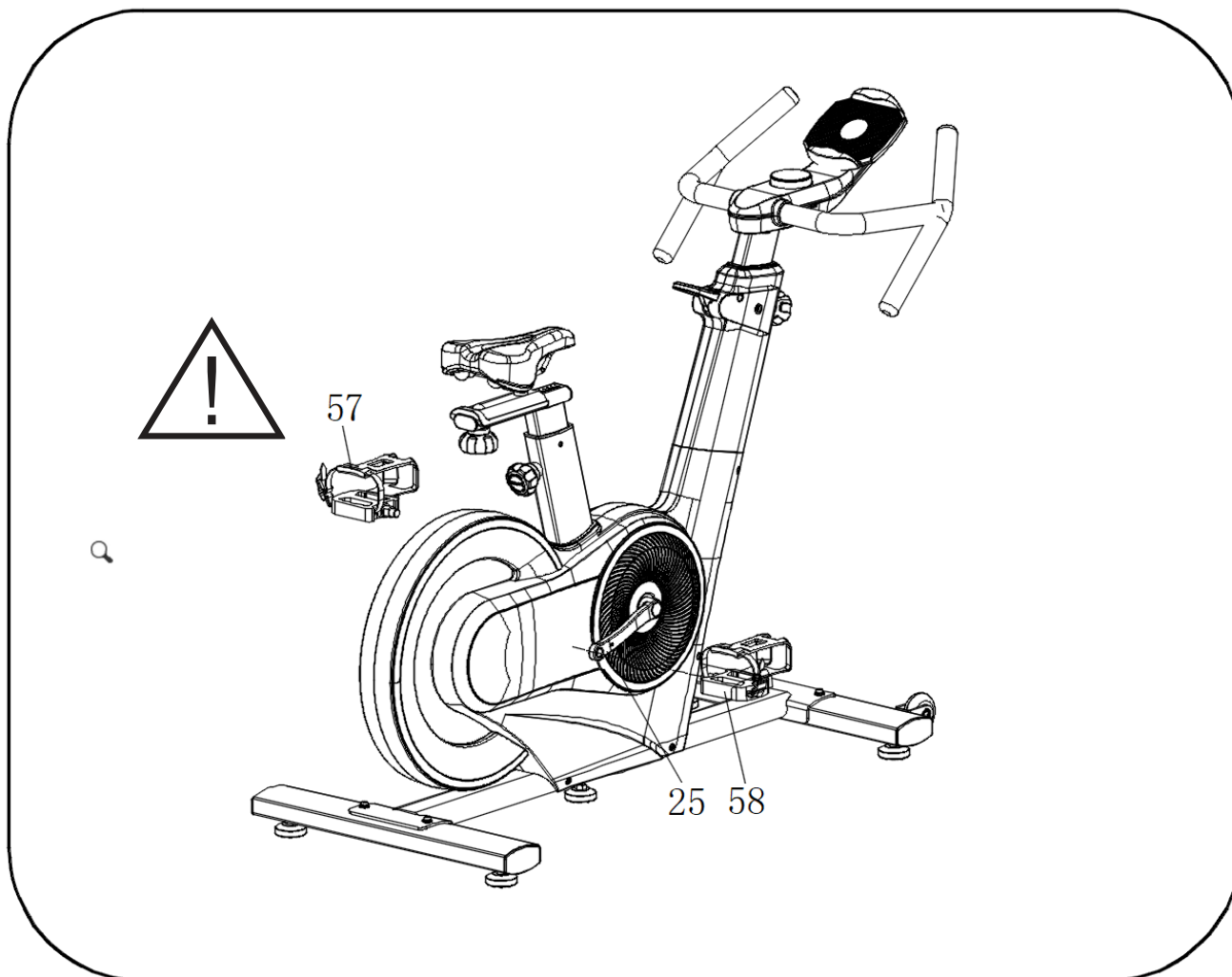


Schritt 4

1. Verbinden Sie das Hauptpaneelkabel (99) mit dem Hauptleitungskabel (100). Verbinden Sie das Lichtkabel des Panels (105) mit dem unteren Kabel des Lichtstreifens (106) und legen Sie beide Kabel in das Rohr.
2. Befestigen Sie die Lenkerbaugruppe (6) mit einem 5# Innensechskantschlüssel (109), Schraube (74), Standard-Federscheibe (76) und Flachscheibe Klasse C (75) an der Lenkereinstellbaugruppe (4) und ziehen Sie sie fest.

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

MONTAGE



Schritt 5

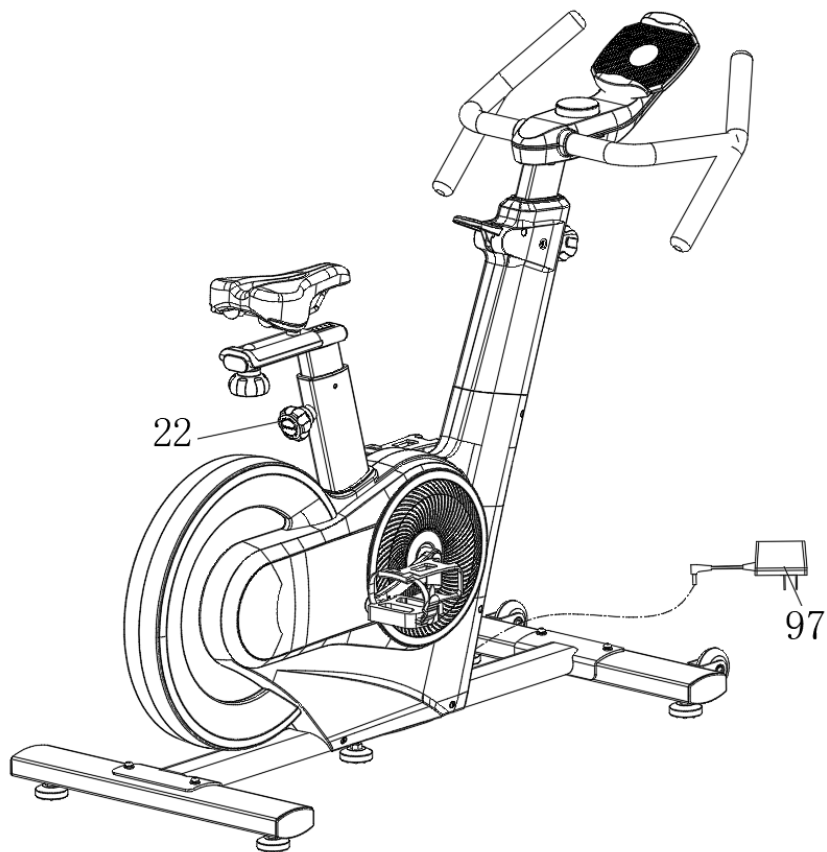
Verwenden Sie einen Schraubendreher (111), um das linke Pedal (57) an das linke Kurbelbein (24) zu befestigen und stellen Sie sicher, dass es fest angezogen ist. Installieren Sie das rechte Pedal (58), das mit „R“ gekennzeichnet ist, auf die gleiche Weise.

****HINWEIS:**** Stellen Sie sicher, dass die linken/rechten Pedale fest mit dem jeweiligen Kurbelbein verbunden sind. Das Pedal hat zwei Seiten: „L“ steht für links, „R“ für rechts. Das linke Pedal (57) ist mit „L“ gekennzeichnet, das rechte Pedal (58) mit „R“. Achten Sie beim Zusammenbau darauf, zwischen „L“ und „R“ zu unterscheiden.

- ****L-Seite:**** gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- ****R-Seite:**** im Uhrzeigersinn drehen.

Installieren Sie die Pedale nicht falsch herum, da dies dazu führen kann, dass die Kurbel durchrutscht und unbrauchbar wird.

MONTAGE



Schritt 6

Stecken Sie den Adapter (97) in das Gerät und das andere Ende in die Steckdose.

****Optionale Funktion: Atmosphärenlicht****

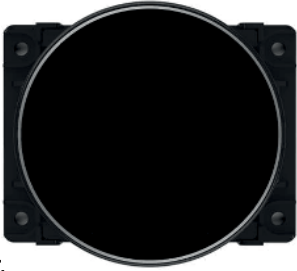
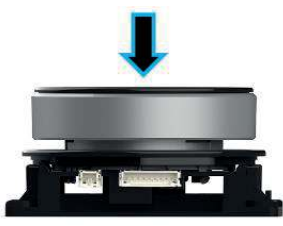
Wenn Sie das Modell mit Atmosphärenlicht wählen, zeigt das Licht drei Farben: Grün, Blau und Rot.

- Bei einer Schrittfrequenz von weniger als 50 U/min leuchtet das ****grüne Licht****.
- Bei einer Frequenz von 50–80 U/min leuchtet das ****blaue Licht****.
- Bei einer Frequenz von mehr als 80 U/min leuchtet das ****rote Licht****.

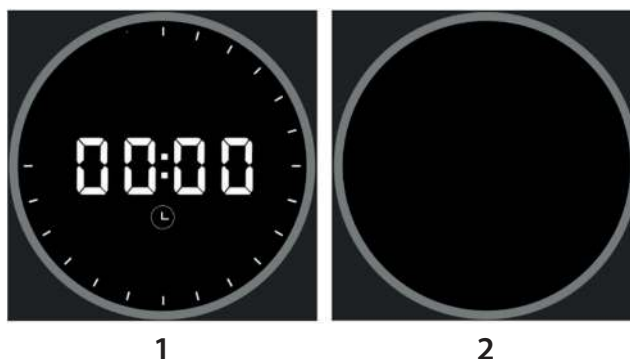
CONSOLE

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

CONSOLE

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

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



CONSOLE

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



3



4

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



5



6



7



8

CONSOLE

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



9



10



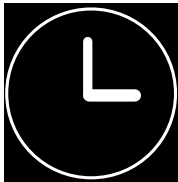
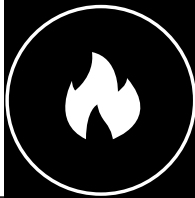
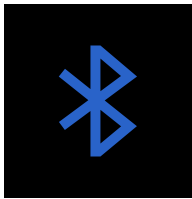
11



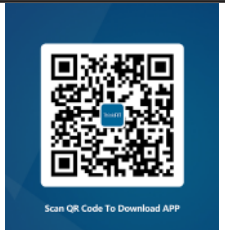
12

CONSOLE

BESCHREIBUNG DER DATENANZEIGE

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

CONSOLE

APP	Name	Beschreibung
	Kinomap	**Wichtig** Die Unterstützung und Funktionalität der Apps kann nicht garantiert werden, da diese von Drittanbietern bereitgestellt werden, auf die wir keinen Einfluss haben. Ebenso können wir keine Gewährleistung für die Sicherheit oder den Schutz Ihrer Daten übernehmen.
	Zwift	**Wichtig** Die Unterstützung und Funktionalität der Apps kann nicht garantiert werden, da diese von Drittanbietern bereitgestellt werden, auf die wir keinen Einfluss haben. Ebenso können wir keine Gewährleistung für die Sicherheit oder den Schutz Ihrer Daten übernehmen.
	ThinkFIT App	**Wichtig** Die Unterstützung und Funktionalität der Apps kann nicht garantiert werden, da diese von Drittanbietern bereitgestellt werden, auf die wir keinen Einfluss haben. Ebenso können wir keine Gewährleistung für die Sicherheit oder den Schutz Ihrer Daten übernehmen.

INBETRIEBNAHME

Lenker- und Sitzeinstellung

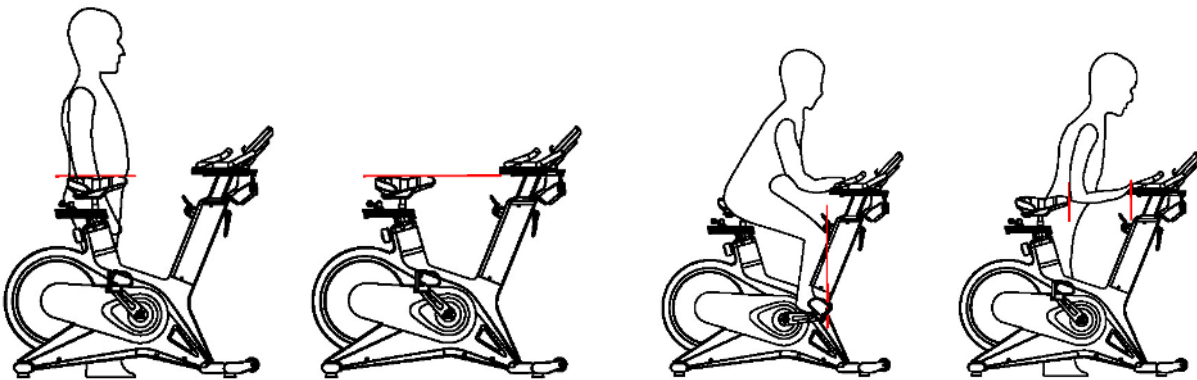
Vor dem Training sollten Sie die Lenker- und Sitzpositionen einstellen.
Der Lenker und der Sitz können horizontal als auch vertikal verstellt werden.

HINWEIS

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

ACHTUNG:

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



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

INBETRIEBNAHME

Vor Gebrauch sollten folgende Teile auf ihren festen Sitz geprüft werden

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

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



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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



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

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

Nun können Sie vom Trainingsgerät absteigen.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

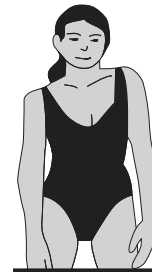
Zehen berühren:

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.



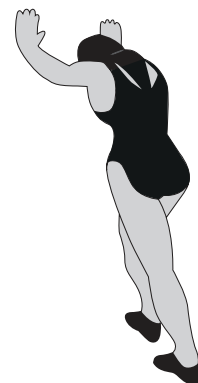
Seitliches Dehnen:

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

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 CONSOLE 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 Produkts aus dem Hause AsVIVA. Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

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

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

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

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

- alle Teile, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.
- Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen,
- Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt 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 Produkt haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in den Gewährleistungsbestimmungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

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 227
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.



Example of a repair procedure



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



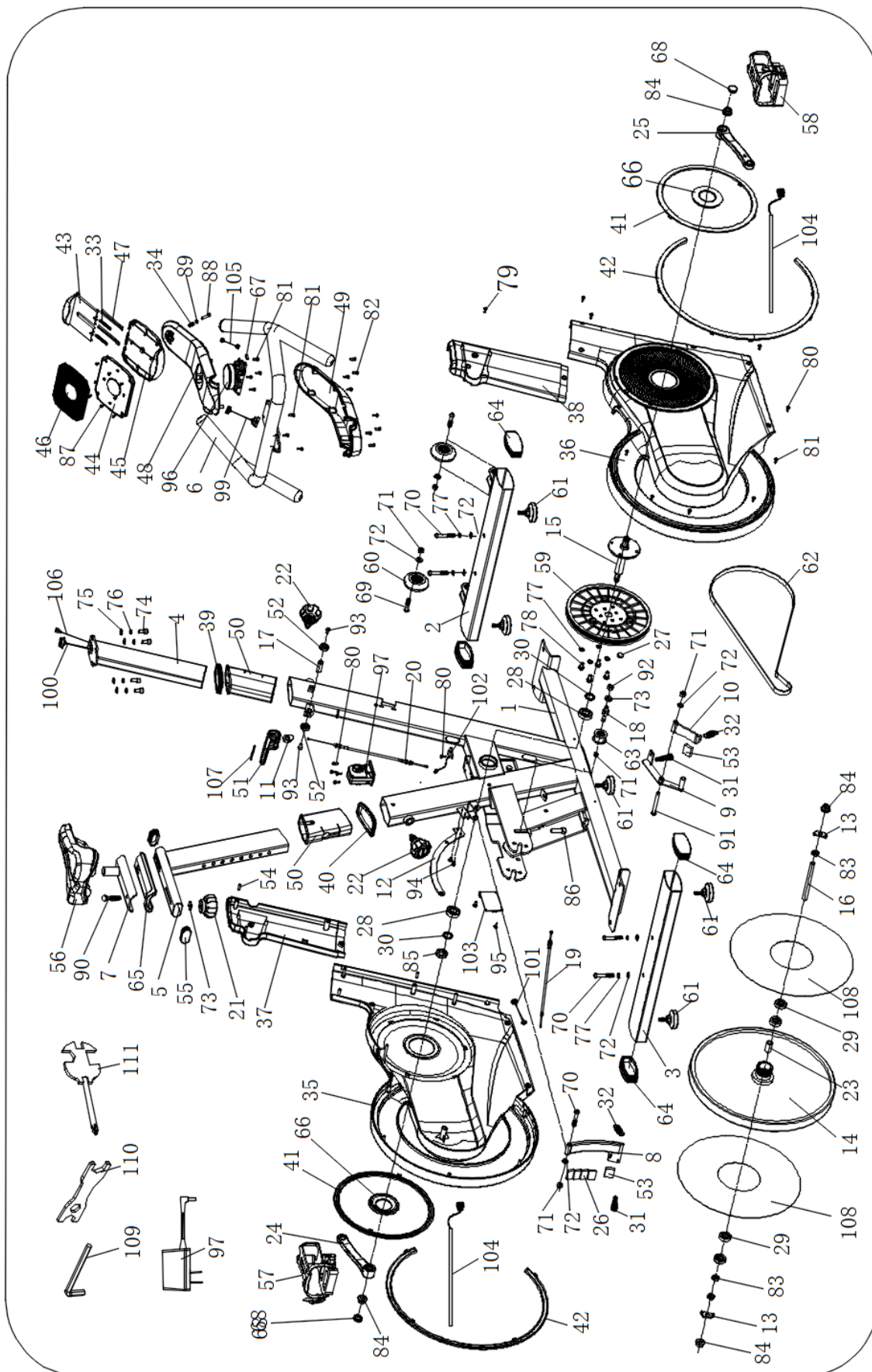
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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 120 kg

EXPLODED DIAGRAM



PART LIST

NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY
1	Car frame assembly		1
2	Front foot tube assembly		1
3	Rear foot tube assembly		1
4	Handle adjustment assembly		1
5	Seat cushion adjustment assembly		1
6	Handle bar assembly		1
7	Adjustment assembly on the seat cushion		1
8	Magnet frame assembly		1
9	Brake adjustment plate assembly		1
10	Brake frame assembly		1
11	Cable gasket		1
12	Chain cover fastening plate		1
13	Flywheel limit plate		1
14	Flywheel		1
15	Crank axis group		1
16	Flywheel axis		1
17	Brake shaft		1
18	Idler shaft		1
19	Pull wire cable		1
20	Brake cable		1
21	Tightening nut		1
22	Elastic pull pin		2
23	Flywheel inner spacer sleeve		2
24	Left crank leg		1
25	Right crank leg		1
26	Magnet		4
27	Induction magnet		1
28	Bearing	6004	2
29	Bearing	6201	4
30	Crank gap sleeve		2
31	Cable compression spring		2
32	Brake group retractor spring		2
33	IPAD tension spring		2
34	IP group spring		1
35	Left chain cover		1
36	Right chain cover		1
37	Left brake cover		1

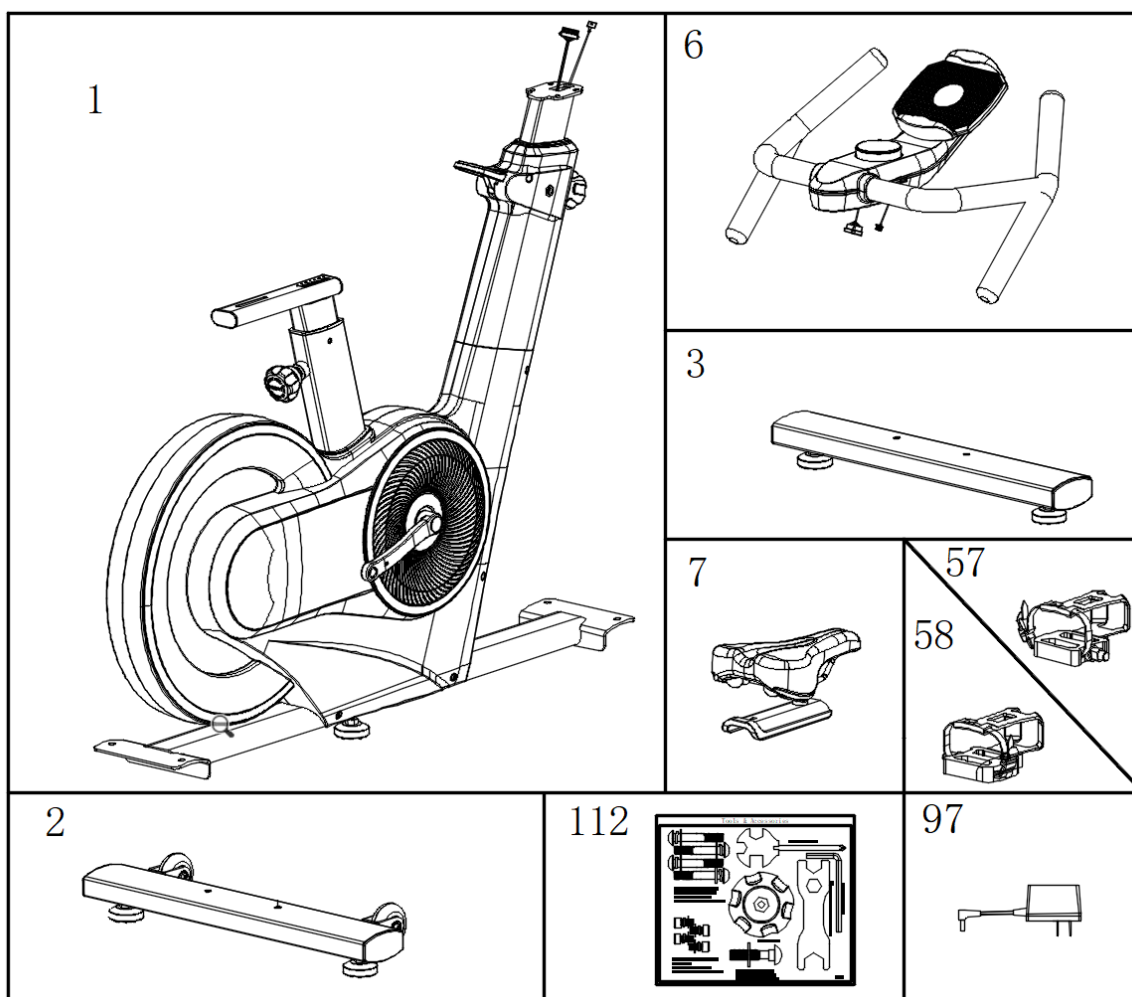
PART LIST

NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY
38	Right brake cover		1
39	Front tube rubber ring		1
40	Rear tube rubber ring		1
41	Front decoration ring		2
42	Back decoration ring		2
43	IP bracket		1
44	IP shelf cover		1
45	IP base support		1
46	IP cushion		1
47	Draw-spring cover		2
48	Smart knob top cover		1
49	Smart knob bottom cover		1
50	Seat adjusting bushing between tubes-1		2
51	Brake handle		1
52	Brake end cap		2
53	Wool felt		2
54	Plastic rod pin		2
55	Horizontal plug in waist tube		2
56	Seat cushion		1
57	Left pedal		1
58	Right pedal		1
59	Belt pulley		1
60	Moving wheel		2
61	Adjustable foot pad		5
62	Multi-wedge belt		1
63	Belt roller		1
64	Tube plug		4
65	seat cushion sliding spacer sleeve		1
66	Crank shaft decoration cover		2
67	USB hole plug	18*10*5	1
68	Crank cap cap		2
69	Bolt	M8*40	2
70	Bolt	M8*50	5
71	Lock nut	M8	5
72	Flat washer Class C	8	8
73	Flat washer	8	2
74	Bolt	M6*15	4
75	Flat washer Class C	6	4
76	Standard spring washer	6	4
77	Standard spring washer	8	8
78	Hexagon head bolt	M8*16	4

PART LIST

Nr.	Beschreibung	Menge	
79	Screw	ST4 2*9.5	2
80	Screw	ST4.2*16	9
81	Screw	ST4.2*13	18
82	Screw	ST3.5*12	8
83	Hexagon nut	M12*1.25	3
84	Flange nut	M12*1.25	4
85	Class C hexagon nut	M20*1.5	1
86	Bolt	M8*40	1
87	Screw	ST2.9*9.5	8
88	Bolt	M5*25	1
89	Flat washer	5	1
90	Bolt	M8*45	1
91	Bolt	M8*75	1
92	Lock nut	M10	1
93	Bolt	M6*15	1
94	Bolt	M5*10	1
95	Screw	ST3.5*15	2
96	Smart knob		1
97	Adapter		1
98	Pull wire motor		1
99	Main panel wire		1
100	Main line bottom line		1
101	Power cable		1
102	Induction rod assembly		1
103	Light with adapter board		1
104	Lamp band assembly		2
105	Light with panel wire		1
106	Light strip bottom line		1
107	Sticker		1
108	Flywheel sticker		2
109	5# inner hexagon spanner	5mm	1
110	Open end wrench	S=131519	1
111	Screw driver	S=131415	1

PART LIST



NO.	DESCRIPTION	NO.	DESCRIPTION
1	Car frame assembly	57	Left pedal
2	Front foot tube assembly	58	Right pedal
3	Rear foot tube assembly	97	Adapter
6	Handle bar assembly	112	Tool bags
7	Adjustment assembly on the seat cushion		
6.	hinterer Stabilisator		
7	Adjustment assembly on the seat cushion		

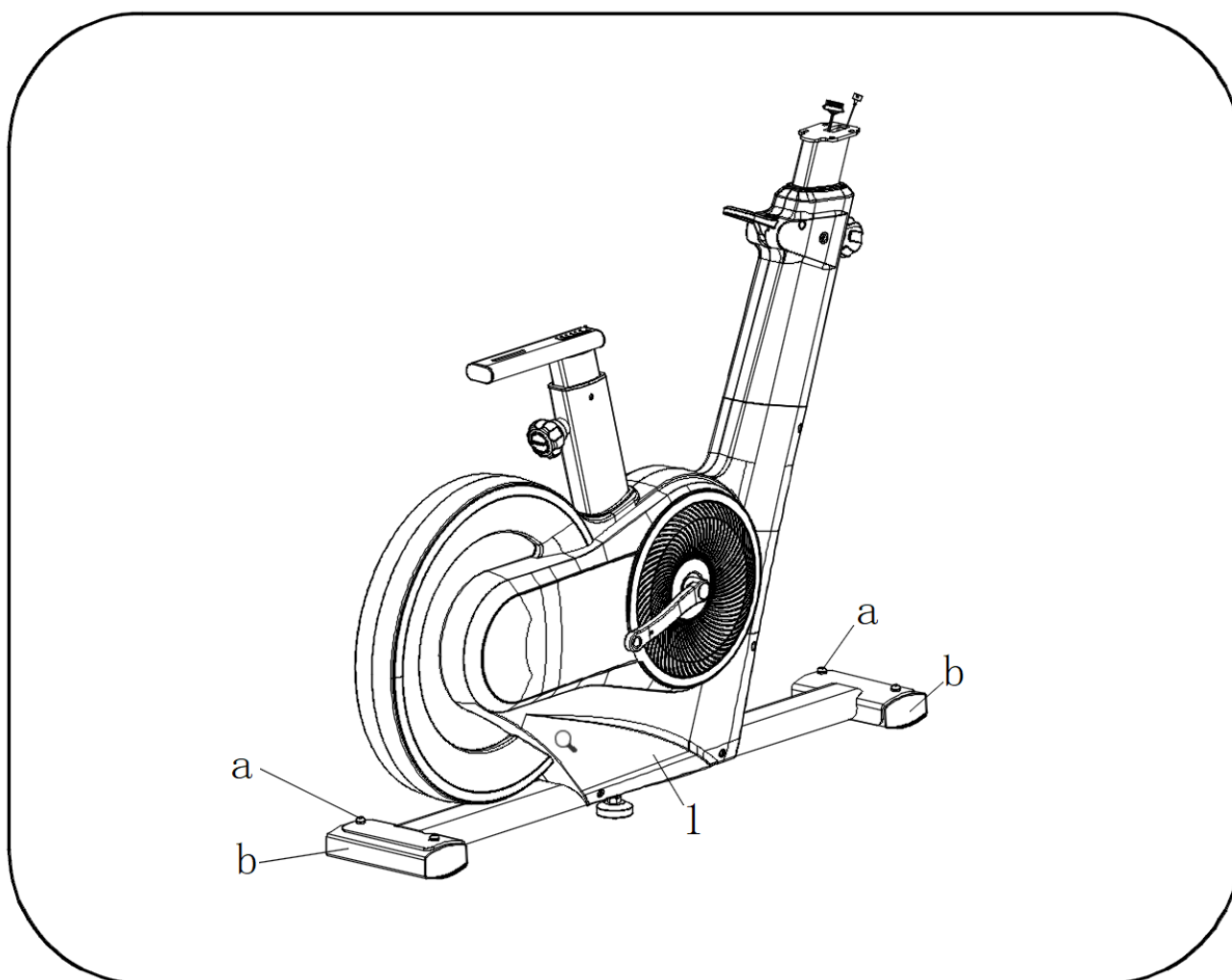
FIXING TOOLS:

5# inner hexagon spanner 5mm 1pc

Screw driver S=13□14□15 1pc

Open end wrench s=13□14□19 1pc

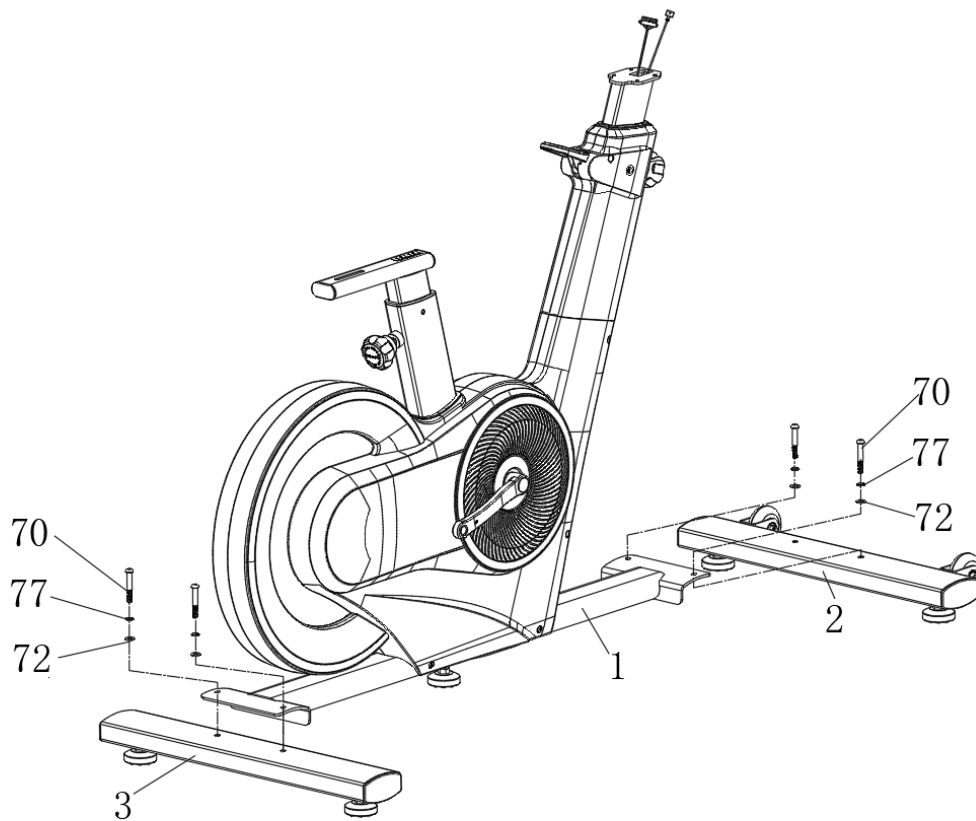
ASSEMBLY



Schritt 1

1. After unpacking, lift out the car frame assembly;
2. Use the 5# inner hexagon spanner (109) to loosen the bolt (a),
3. Remove package bottom tube (b); (a and b only play the role of packing protection, after disassembly and properly disposed of together with the packing material)

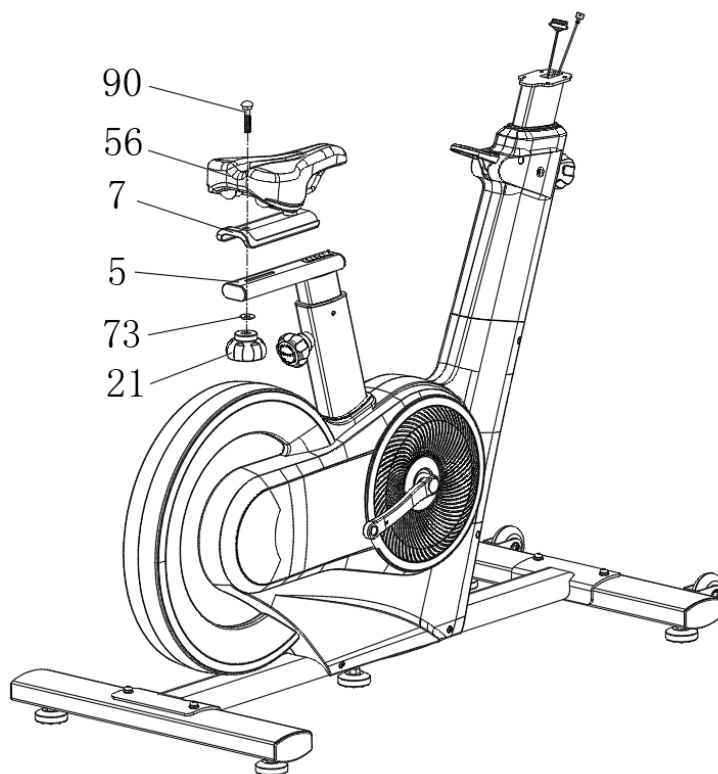
ASSEMBLY



Schritt 2

Use a 5# inner hexagon spanner (109) and bolt (70), Standard spring washer(77), flat washer Class C (72), front foot tube assembly (2) to lock to the car frame assembly (1), and install the rear foot tube assembly (3) in the same way

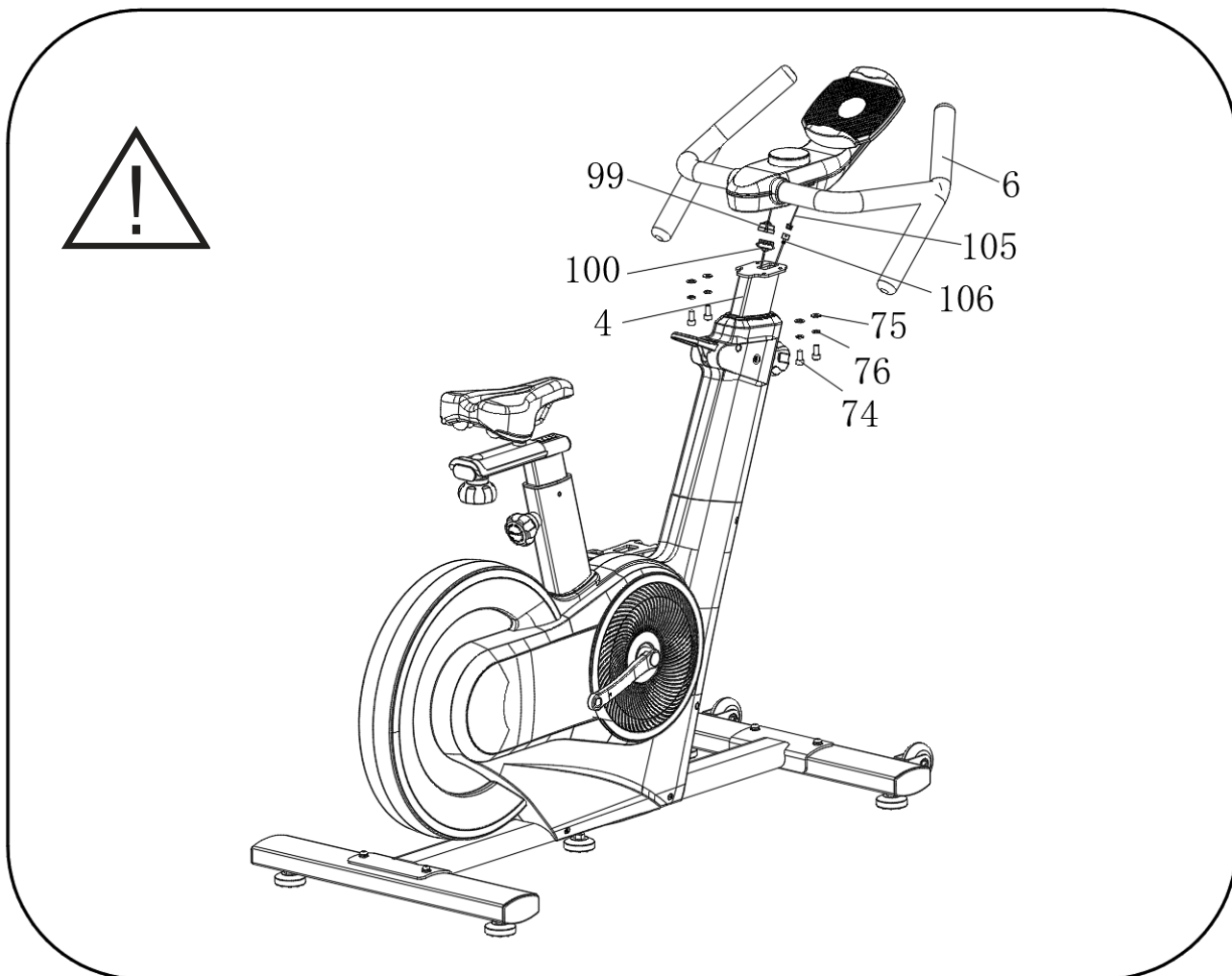
ASSEMBLY



Schritt 3

Pass the adjustment assembly on the seat cushion(7) and seat cushion adjustment assembly (5) with bolt (90), flat washer (73) and tightening nut (21) lock bolt (90).

ASSEMBLY

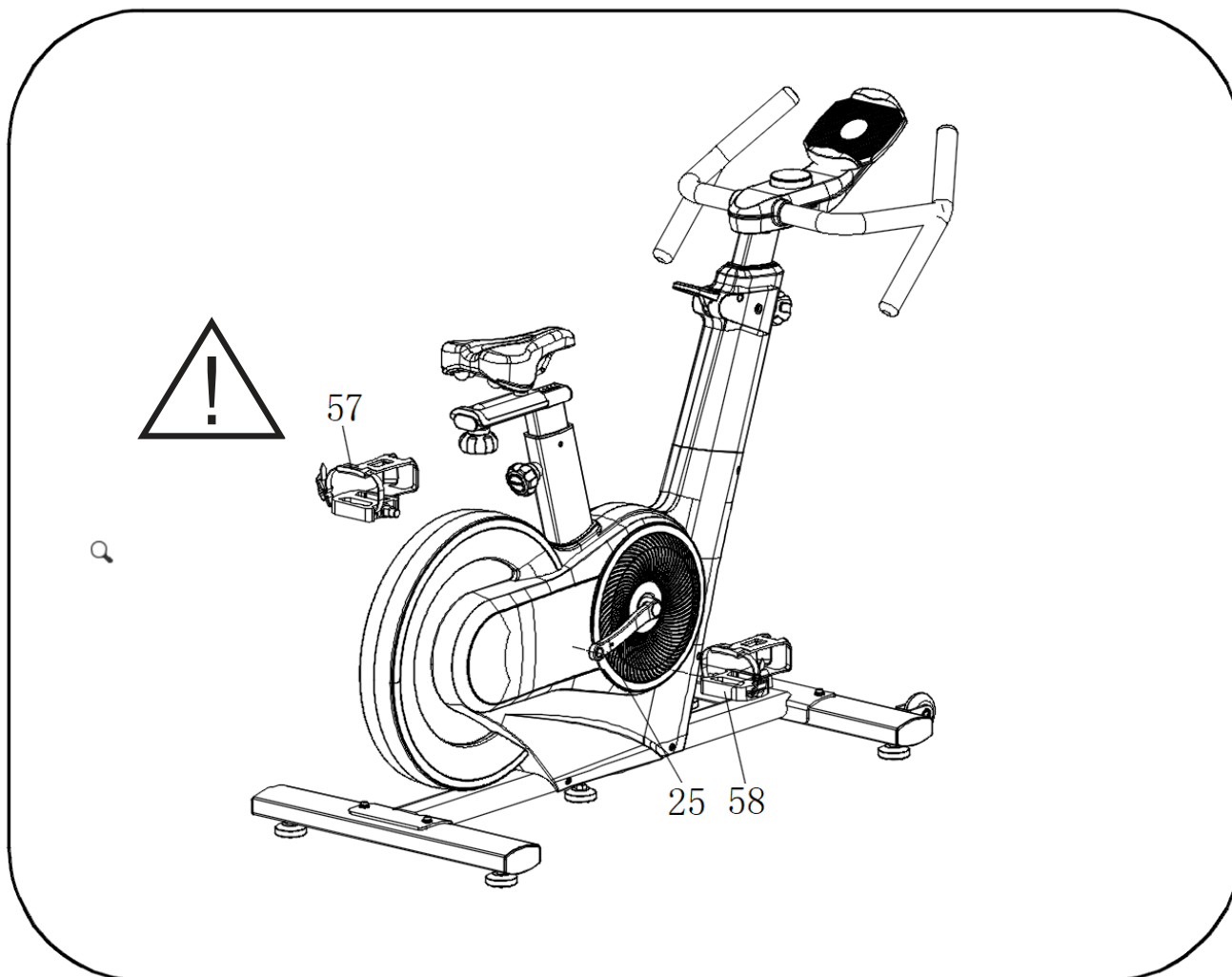


Schritt 4

Connect the main panel wire (99) and the main line bottom line (100); Connect the light with panel wire(105) to the light strip bottom line(106), then place those two wire into the tube.
With 5# inner hexagon spanner (109) and bolt (74), standard spring washer (76), flat washer Class C (75), the handle bar assembly (6) fixed on the handle adjustment assembly (4), and then lock tight.

NOTE: Be careful not to press the line.

ASSEMBLY



Schritt 5

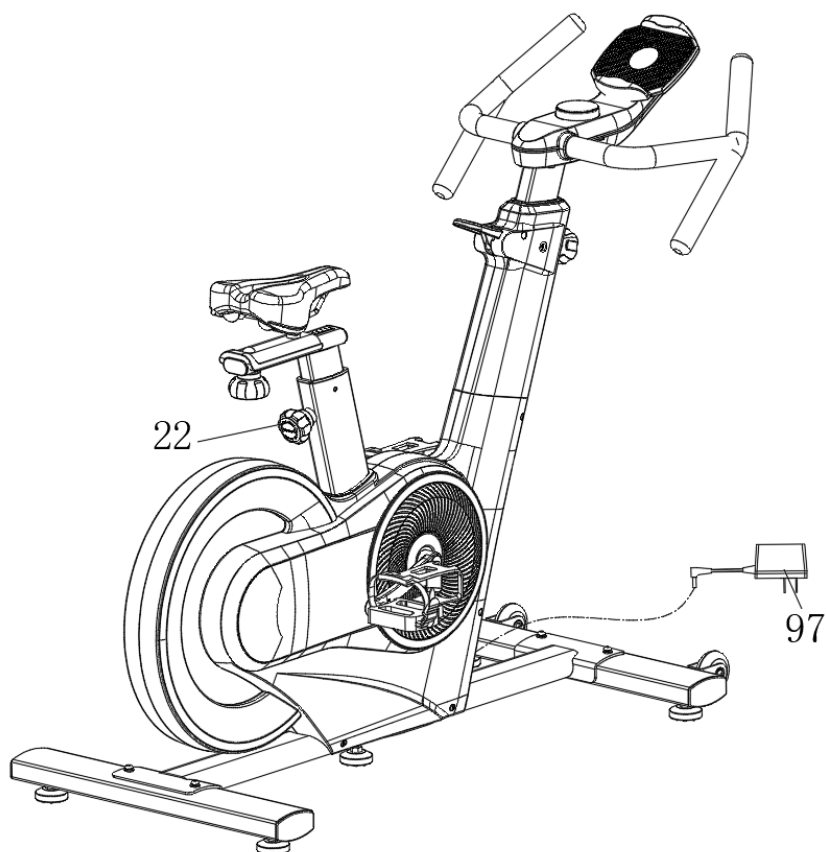
Use Screw driver(111) locked the Left pedal (57) into the Left crank leg(24) and make sure fully tightened. Install the Right pedal(58) marked "R" in the same way.

NOTE:

Make sure the left / right pedals locked tightly with the left/right crank leg .

The pedal has two sides, "L" means left, "R" means right, Left pedal (57) marked "L", Right pedal(58) marked "R", when assembling need distinguish between L and R. L side installed counterclockwise rotation, R side installed clockwise rotation, do not install the reverse, otherwise the crank will slip and cannot be used .

ASSEMBLY



Schritt 6

Plug the adapter (97) into the machine, and then plug the other end into the power outlet

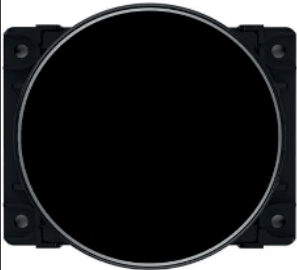
Optional function: Atmosphere light

When you choose the model with atmosphere light, the light with green, blue, red three colors when step frequency is less than 50RPM, the green light is on; the blue light is on at 50--80RPM; Frequency greater than 80RPM red light.

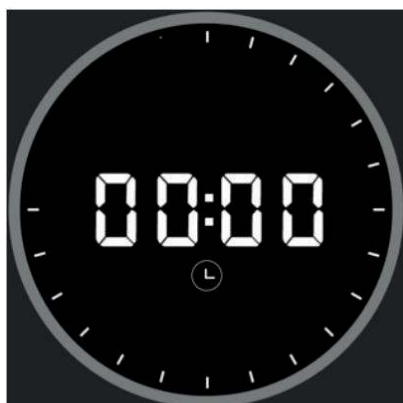
CONSOLE

No	Item	Display	Description
1	Display Overview		1. 24 outer ring effect lights 2. Display heart rate ,unit 'bpm' 3. Display resistance level, Level 32" 4. Display exercise data“ ”Speed“”Time“Distance“Calorie” 5. Display blue-tooth status
2	Carousel Mode		1. Carousel for each data,3s display time for each data 2. Small window display for the level of resistance 3. Main display „Speed“ „Time““Distance“Calorie” 4. Bluetooth indicator shows the status of the blue-tooth. 5. All outer ring lights are lit by default during exercise
3	Lock Mode		1. Press the knob to switch display mode and lock the data you need 2. Main display „Speed“ „Time““Distance“Calorie” 3. Small window display for the level of resistance 4. All outer ring lights are lit by default during exercise
4	E01 Code		Purpose: In order to prevent assembly errors and damage to the entire electronic component set caused by extremely rare abnormal parts, an E01 detection mechanism for the cable motor is added.) How it is worked:The shuttle cannot recognize the motor's rotation state properly. Possible reasons: 1. (Check whether the motor wire rope is stuck, and whether the motor is reset normally after power on; 2. Check whether the wire is loose or the wire plug is skewed; 3. The motor pulling force is not enough at the extreme position, which leads to the failure to reset to 1st gear normally. The verification method is to immediately adjust to the middle gear after power-on to see if an error will occur again; 4. Shuttle components are damaged, with a very low probability; 5. The cable motor is damaged from the factory, with a very low probability;

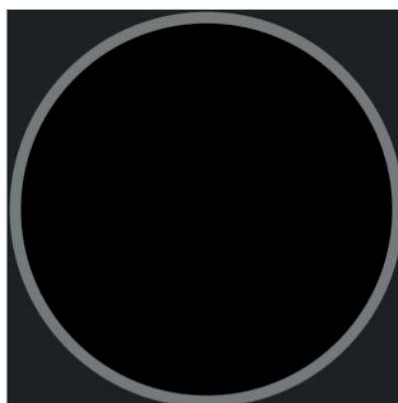
CONSOLE

No	Item	Display	Description
1	Awaken Device		1. In sleep mode, the display is off. 2. The knob will be waked up if it is pressed or any motion is detected
2	Press Knob		1. Knob display turns into sleep mode after 3mins without any action. 2. Press the knob to awaken the device in sleep mode 3. Press the knob to get started in wake up mode 4. Press the knob to switch display mode during exercise 5. Long press the knob for 2s to reset data and change to wake up mode 6. There is a buzzing sound when the knob is pressed.“
3	Rotate Knob		1. Rotate the knob clockwise to increase resistance 2. Rotate the knob anticlockwise to decrease resistance 3. There is a buzzing sound when the knob is rotated

1. When the knob is powered on, the BUZZER will emit a long beep, the knob display will light up and enter the READY state (as shown in Figure 1); After power-on, the resistance will automatically reset to the „1“ gear. If there is no operation for 1 minute, the device will automatically reset, and the data will be cleared after the reset. If there is no operation for 3 minutes, the display will turn off completely and enter the standby mode (as shown in Figure 2).“)



1



2

CONSOLE

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



3



4

„The main window numbers default to a carousel display with the „SCAN“ icon lit up, displaying „Speed“, „Time“, „Distance“, and „Calories“ (as shown in Figure 5, Figure 6, Figure 7, and Figure 8), with a display switch every 3 seconds.“



5



6



7



8

CONSOLE

By pressing the knob, you can adjust the display mode to lock mode. The „SCAN“ icon will not be displayed, and the display will be fixed to show one of the following data: „Speed“, „Time“, „Distance“, or „Calories“ (as shown in Figure 9, Figure 10, Figure 11, and Figure 12).“



9



10

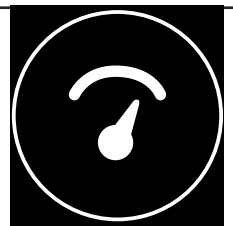
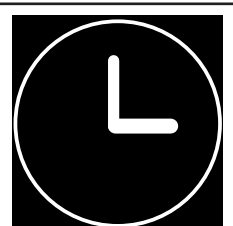
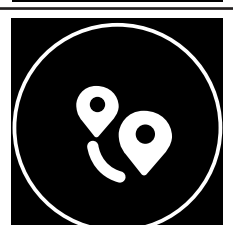
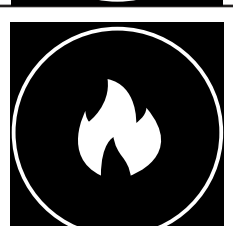
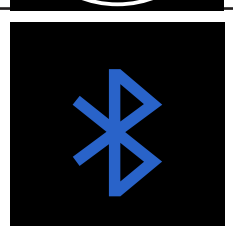


11



12

CONSOLE

NO	Item	Display	Description
1	Heart Rate		Heart rate value: If supported, the real-time heart rate value will be displayed; otherwise, it will not be displayed.
2	Resistance Level		1 ~ 32 The higher the level, the greater the resistance
3	SCAN		„Display: indicates that the data is in carousel mode. Not displayed: indicates that the data is in lock mode.“
4	Speed		0.0 ~ 999.9 km/h 60 RPM - 21.5 kilometers/hour.
5	Time		0:0 ~ 99:59 In wake-up mode, timing starts with a brief press of the knob or detection of movement, and timing stops 4 seconds after movement stops.
6	Distance		0.0 ~ 999.9 km
7	Calories		0.0~999.9kcal It has a direct proportional relationship with the resistance level Resistance 1 corresponds to 11.4 kcal/kilometer, while resistance 32 corresponds to 44.6 kcal/kilometer.
8	Bluetooth Icon		Display: Bluetooth connected. Not displayed: Bluetooth not connected.

CONSOLE

icon	Name	Description
	Kinomap	**Wichtig!** Die Unterstützung und Funktionalität der Apps kann nicht garantiert werden, da diese von Drittanbietern bereitgestellt werden, auf die wir keinen Einfluss haben. Ebenso können wir keine Gewährleistung für die Sicherheit oder den Schutz Ihrer Daten übernehmen.
	Zwift	**Wichtig!** Die Unterstützung und Funktionalität der Apps kann nicht garantiert werden, da diese von Drittanbietern bereitgestellt werden, auf die wir keinen Einfluss haben. Ebenso können wir keine Gewährleistung für die Sicherheit oder den Schutz Ihrer Daten übernehmen.
	ThinkFIT APP	**Wichtig!** Die Unterstützung und Funktionalität der Apps kann nicht garantiert werden, da diese von Drittanbietern bereitgestellt werden, auf die wir keinen Einfluss haben. Ebenso können wir keine Gewährleistung für die Sicherheit oder den Schutz Ihrer Daten übernehmen.

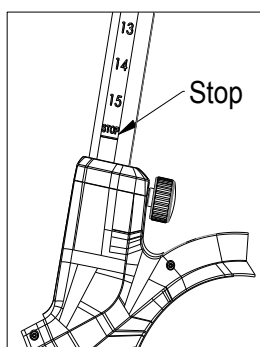
OPERATION

Adjustment of the position of the handle and the saddle

Before training, you should adjust the handle and seat positions.

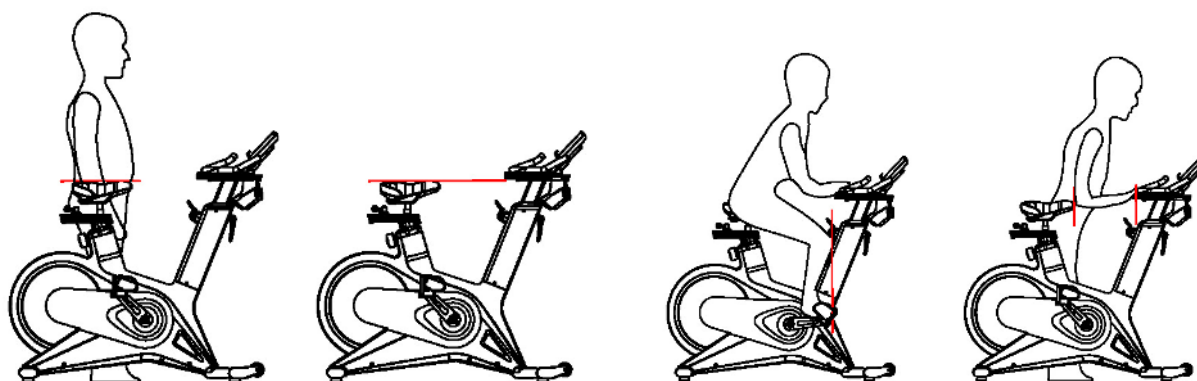
Turning the adjustment handles clockwise fixes the positions. The positions can be released by turning counterclockwise.

The handle and seat can be adjusted horizontally and vertically. See illustration.



ATTENTION:

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



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

OPERATION

Before use, the following parts should be checked for tightness

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

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

Tighten and loosen pedal safety belt

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

Precautions during training



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



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

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

Now you can dismount from the training device.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. cool down phase

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

Muscle Toning

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

Weight Loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

Wir / We As-STORES GmbH / Kohnacker 227 / 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 Gerätrichtlinie

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel

2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit

2011/65/EU RoHS-Richtlinie

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

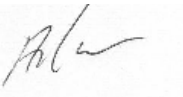
hereby declare that:

Equipment **S15**

Model number **YK-03KS122**

are in compliance with actual EU standards especially:

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

Company	Representative
As-STORES GmbH Kohnacker 227 41542 Dormagen Germany E-Mail: service@as-stores.com Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2025.01.10