



BENUTZERHANDBUCH / MANUAL



INHALTSANGABE

GARANTIEBEDINGUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE	7
ZUSAMMENBAU	7
COMPUTERFUNKTIONEN	12
APP FUNKTION	15
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	20
EMPFEHLUNGEN	22
TRAININGSHINWEISE	23
PULSMESSTABELLE	24
TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE	25
STÖRUNGSSUCHE	26
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	27
GARANTIEBEDINGUNGEN	28

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	30
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	31
EXPLODED DIAGRAM	33
PART LIST	34
ASSEMBLY INSTRUCTION	35
COMPUTER FUNCTION	39
APP FUNCTION	42
EXERCISE INSTRUCTIONS	47
WARRANTY DEVICE	49

GARANTIEBEDINGUNGEN

Wichtig!

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

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

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

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

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

1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?

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

2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?

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



D- 41542 Dormagen

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

Internetadresse : www.asviva.de

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Wir bedanken uns für den Kauf eines Gerätes von AsVIVA und das uns damit entgegenbrachte Vertrauen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und jederzeit "gutes Training"!

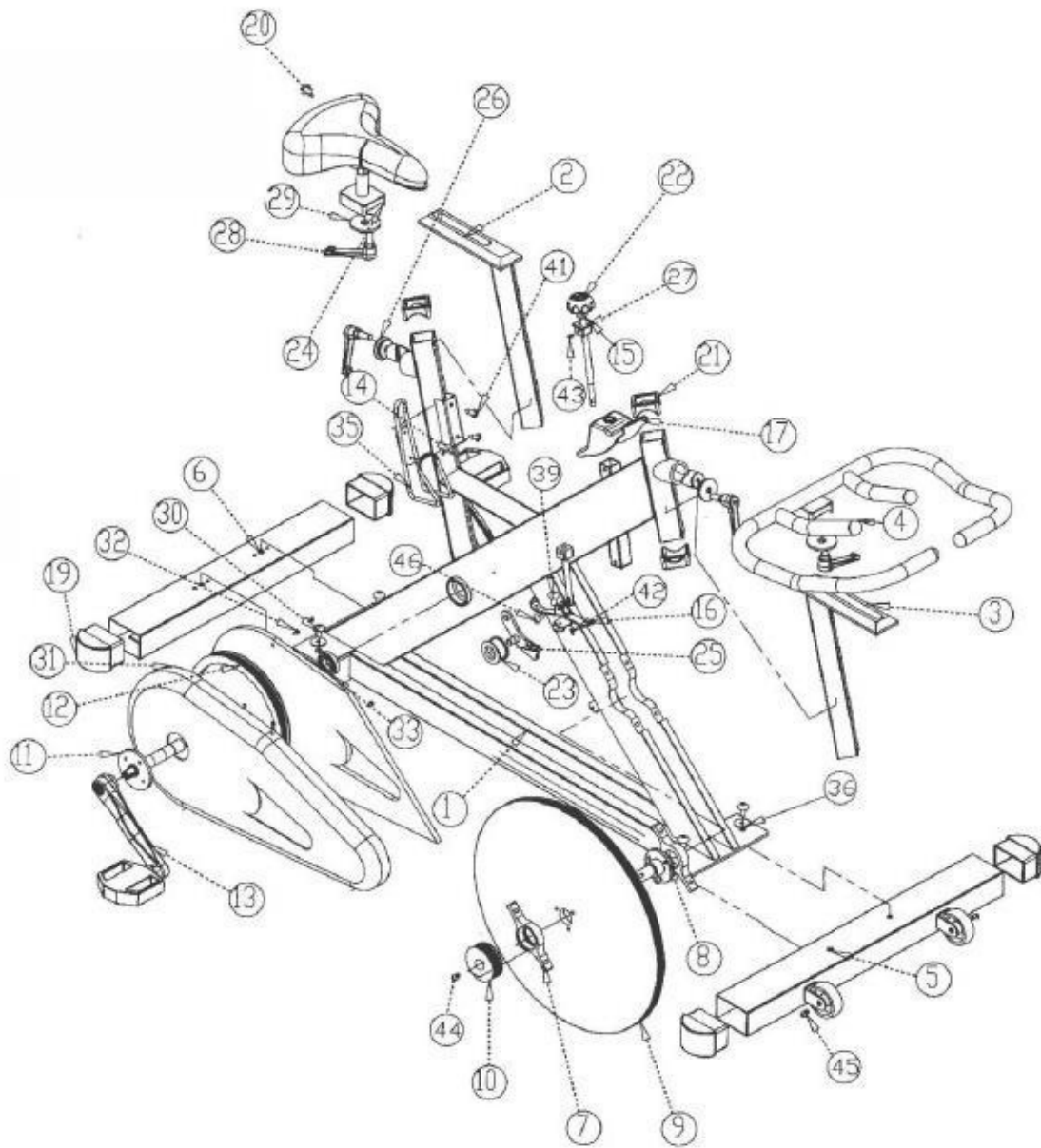
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen/Rollen der Stabilisatoren, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben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

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

Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes Anziehen beeinträchtigt wird. Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigelegten, gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.a. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **120 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Bemerkungen: Einige Teile können durch neue Teile ausgetauscht sein!

No.	DESCRIPTION	QTY	No.	DESCRIPTION	QTY
1	MAIN DOWN TUBE	1	25	STEERING WHEEL	1
2	SADDLE ADJUSTING	1	26	NUT SEAT	2
3	HANDLEBAR ADJUSTING	1	27	PIPE PLUG	2
4	HANDLEBAR GROUP	1	28	T-KNOB	4
5	FRONT BOTTOM DUCT ASSEMBLY	1	29	BIG RING FOR 13 * 50 * T4.5	2
6	BEHIND BOTTOM DUCT ASSEMBLY	1	30	CARRIAGE BOLTS M10 * 55	4
7	BEARING BUSH	2	31	CHAIN COVER	1
8	FLYWHEEL'SAXLE	1	32	SCREW M4 * 16	3
9	BIG FLYWHEEL	1	33	BEARING	2
10	CIRCULAR GEAR RING	1	34	SPRING	3
11	CRANK SHAFT	1	35	BOTTLE HOLDER	1
12	BELTPULLEY	1	36	FLATWASHERS ϕ 10*24*T1.5	4
13	RIGHT PEDAL	1	37	SCREW M5 * 25	2
14	LEFT PEDAL	1	38	SCREW M4 * 12.7	4
15	BRAKE ROD	1	39	HEX SOCKET M8*20	1
16	BRAKE PAD	1	40	SCREW M6*10	6
17	COVER CAP	1	41	SCREW M6*6	2
18	ADJUSTING PLUG	2	42	SCREW M5*14	1
19	PIPE PLUG	4	43	SCREW M5*5SCREW	2
20	SADDLE	1	44	SCREW M8*16	1
21	DECORATIONCAP	3	45	SCREW M8*40	2
22	KNOB	1	46	SCREW M6*16	1
23	BEARING	1	47	DOWN BRAKE ROD	1
24	SLIDE BLOCK WELDING	1	48	Belt	1

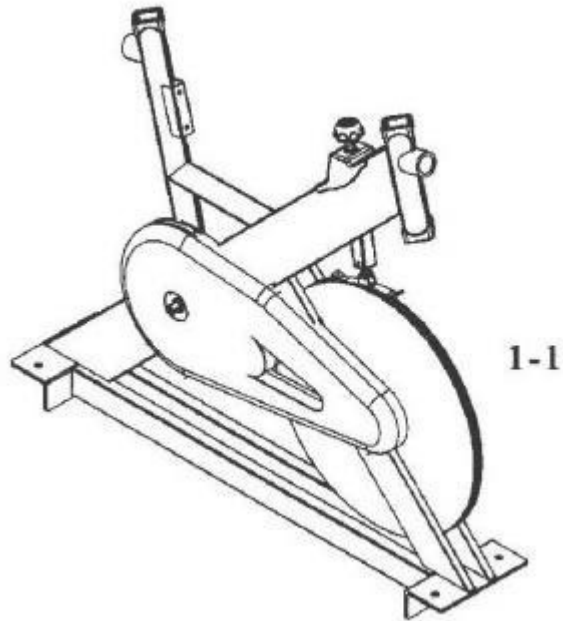
ZUSAMMENBAU

WARNUNG!:

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

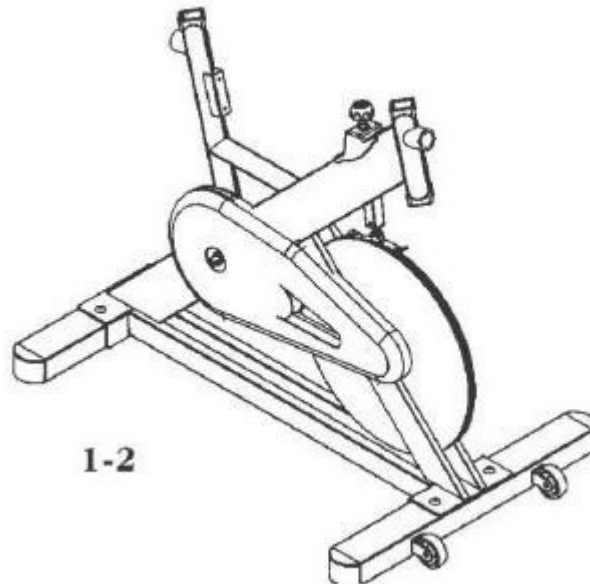
BEACHTEN SIE:

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

Schritt 1

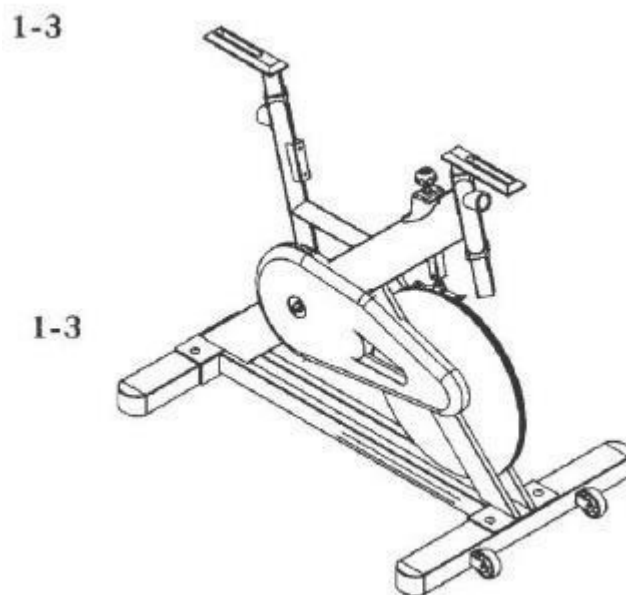
Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton.

Schritt 2



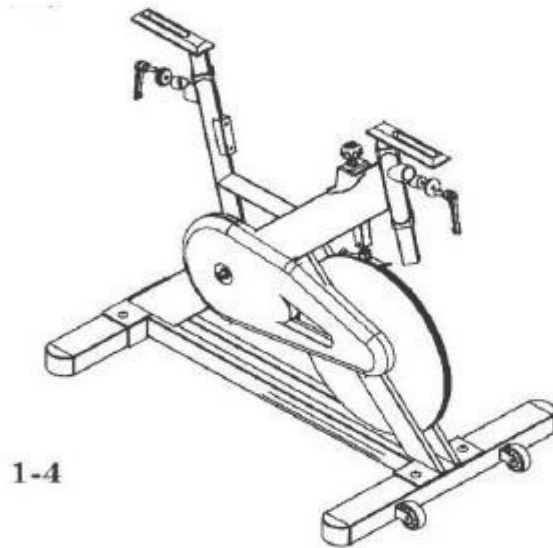
Montieren Sie den vorderen Stabilisator (5), sowie den hinteren Stabilisator (6) gemäß des Bildes. Schrauben Sie die Stabilisatoren mit den Schrauben M8*16 (44), sowie den Unterlegscheiben ϕ 10*24*T1.5 (36) fest.

Schritt 3



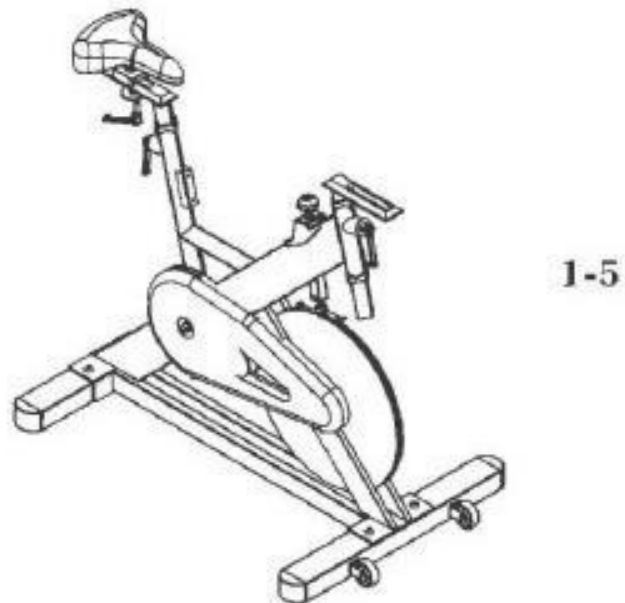
Führen Sie nun die Sattel-(2), als auch Lenkerstange (3) in die vorhergesehenen Öffnungen ein.

Schritt 4



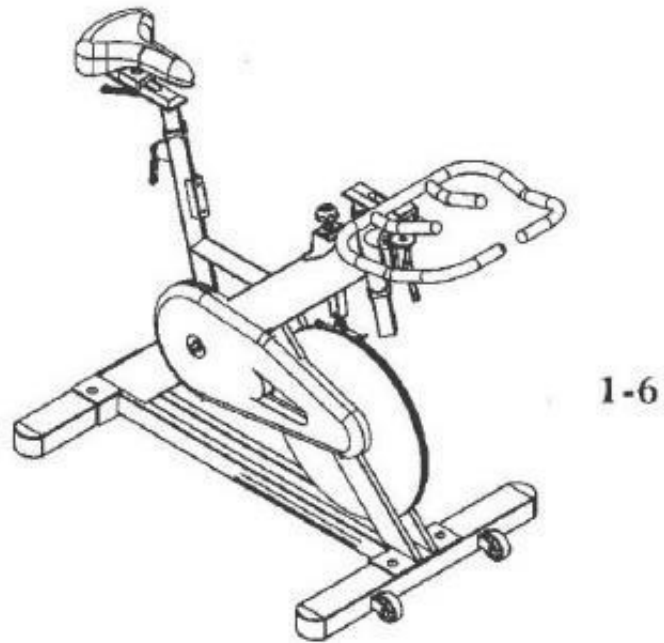
Die Kreisstecker, Nut-Seat (26) und T-Knopf (28) zusammenbauen.

Schritt 5



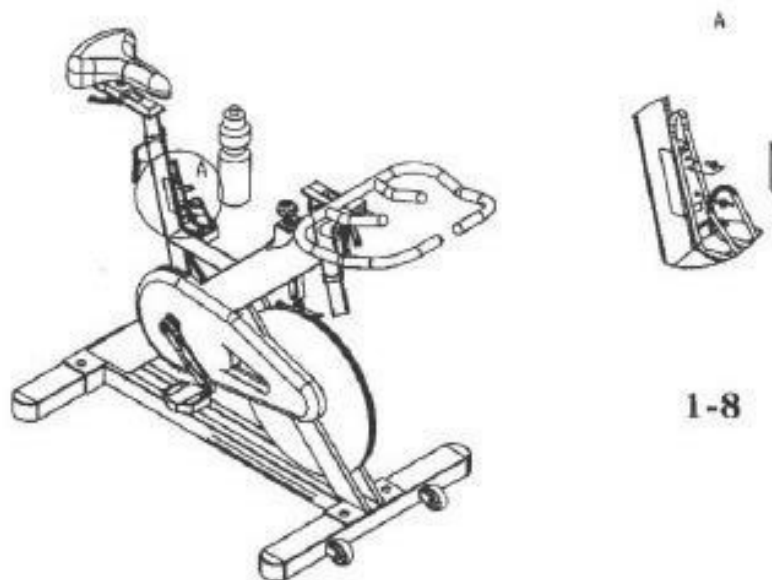
Sattel (2), Gleitblock-Set (24), T-Knopf (28) mit den flachen Unterlegscheiben gemäß dem Bild zusammenbauen.

Schritt 6



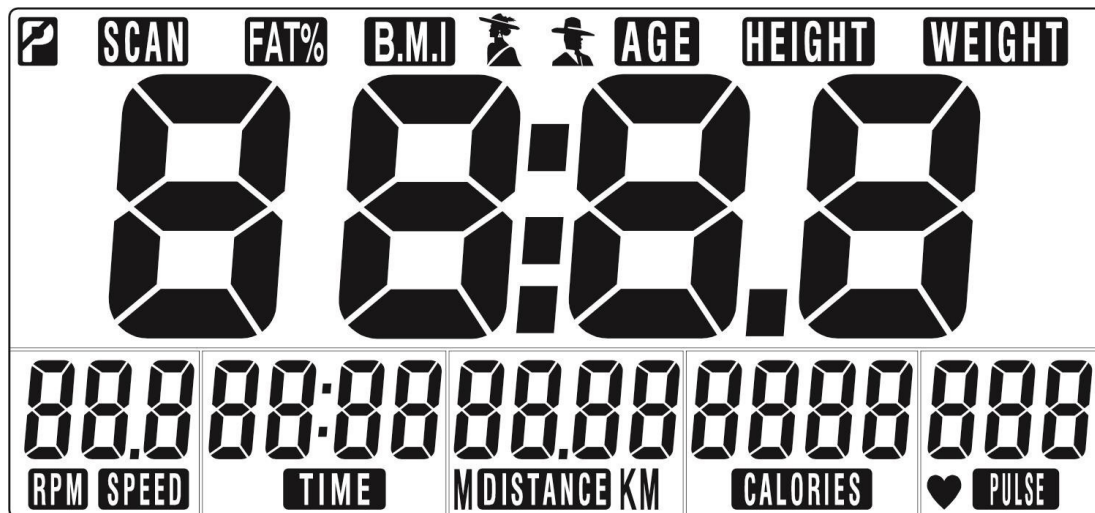
Lenkerstange (4), T-Knopf (28) mit den flachen Unterlegscheiben (36) zusammenbauen.

Schritt 7



Flaschenhalter mit den Schrauben zusammenbauen.

COMPUTERFUNKTIONEN



ANZEIGE:

SCAN	• Drücken Sie im SCAN-Modus die Taste MODE / ENTER, um die Funktionen zu wählen. • Automatisches Durchsuchen jedes Modus nacheinander alle 6 Sekunden. • Die Reihenfolge der Anzeige bei Drücken der Taste MODE / ENTER: ZEIT→DISTANZ→KALORIEN→PULS→UMDREHUNG/MINUTE
GESCHWINDIGKEIT	• Reichweite 0.0 ~ 99.9 • Wenn 4 Sekunden kein Signal an den Monitor geschickt wird, zeigt die Geschwindigkeit "0.0" an.
UMDREHUNG/ MINUTE	• Reichweite 0 ~ 999 • Wenn 4 Sekunden kein Signal an den Monitor geschickt wird, zeigt die Umdrehung/Minute "0.0" an.
ZEIT	• Ohne den Sollwert einzustellen, wird die Zeit hochgezählt. • Wenn Sie den Zielwert einstellen, zählt die Zeit von Ihrer Zielzeit auf 0 und der Alarm ertönt, oder blinkt. • Wenn 4 Sekunden kein Signal an den Monitor geschickt wird, zeigt die Zeit "0.0" an. • Reichweite 0:00~99:59
DISTANZ	• Ohne den Sollwert einzustellen, wird der Abstand hochgezählt. • Wenn Sie den Zielwert einstellen, wird der Abstand mit einem Alarmton, oder Blitz von Ihrem Zielabstand auf 0 heruntergezählt. • Reichweite 0.00~99.99
KALORIEN	• Ohne den Sollwert einzustellen, wird Kalorienzählung hochgezählt. • Bei der Einstellung des Zielwertes werden Kalorien mit einem Alarmton oder Blitz von deinen Zielkalorien auf 0 heruntergezählt. • Reichweite 0~9999
PULS	• Der aktuelle Impuls wird nach 6 Sekunden angezeigt, wenn er von der Konsole erkannt wird. • Bei keinem Impulssignal für 6 Sekunden wird der Computer "P" anzeigen. • Pulsalarm ertönt, wenn der Stromimpuls über dem Zielimpuls liegt. • Reichweite 0-30~230 BPM



TASTEN FUNKTION

UP (ENCODER)	• Drücken Sie die UP-Taste, um den Wert zu erhöhen. Drücken und halten Sie die Taste, um den Wert schneller zu erhöhen. • Zeiteinstellbereich: 00:00~99:00 (Jeder Schritt ist 1:00) • Kalorieneinstellbereich: 0~9990 (Jeder Schritt ist 10) • Distanzeinstellbereich: 0.00~99.50 (Jeder Schritt ist 0.5) • Pulseinstellbereich: 0-30~230 (Jeder Schritt ist 1)
DOWN (ENCODER)	• Drücken Sie die Taste DOWN, um den Wert zu verringern. Drücken und halten Sie die Taste, um den Wert schneller zu verringern. • Zeiteinstellbereich: 00:00~99:00 (Jeder Schritt ist 1:00) • Kalorieneinstellbereich: 0~9990 (Jeder Schritt ist 10) • Distanzeinstellbereich: 0.00~99.50 (Jeder Schritt ist 0.5) • Pulseinstellbereich: 0-30~230 (Jeder Schritt ist 1)
MODE/ENTER	• Wählen Sie jede Funktion durch Drücken der MODE / ENTER-Taste. • Halten Sie die MODE / ENTER-Taste für 2 Sekunden gedrückt, um alle Funktionen zurückzusetzen (gleiche Funktion wie die Reset-Taste, wenn Sie 2 Sekunden drücken).
ZURÜCKSETZEN	• Im Einstellmodus die RESET-Taste einmal drücken, um die aktuellen Funktionszahlen zurückzusetzen. • Drücken Sie die RESET-Taste und halten Sie die Taste 2 Sekunden gedrückt, um alle Funktionszahlen zurückzusetzen.
WIEDER- HESTELLUNG	• Nachdem der Computer das Impulssignal erkennt, drücken Sie die RECOVERY-Taste, um den Wiederherstellungsmodus aufzurufen, um die Herzfrequenzwiederherstellungsfähigkeit zu überwachen.
KÖRPERFETT	• Teste Körperfett in % und den BMI.
ALLES ZURÜCKSETZEN	• Die Konsole wird jetzt neu gestartet.

Ausschalten

- Wenn 4 Minuten kein Signal an den Computer übertragen wird, geht der Computer in den Schlafmodus.

Einstellung

1. Benutzerprofileinstellung

1. Verwenden Sie UP oder DOWN (ENCODER), um Geschlecht, Größe, Gewicht und Alter einzustellen und MODE / ENTER zur Bestätigung.

2. Trainingseinstellung

1. Drücken Sie die Mode/ENTER-Taste, um die Funktion von Zeit, Distanz, Kalorien und Puls auszuwählen.
2. Zum Beispiel: Die Zeiteinstellung, wenn der Zeitwert blinkt, können Sie mit der Taste UP und DOWN (ENCODER) die Zeit anpassen. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste MODE / ENTER und fahren Sie mit dem nächsten Setup fort. Der Aufbau von DISTANZ, KALORIEN und PULS ist der gleiche wie ZEIT-Konfiguration.
3. Sobald das Training beginnt und die Konsole das Übungssignal aufnimmt, wird der Wert von Umdrehung/Minute, Zeit, Distanz und Kalorien auf dem Display angezeigt.

Wiederherstellung

1. Die Wiederherstelltaste ist nur gültig, wenn Impuls erkannt wird.
2. Die Zeit zeigt "0:60" (Sekunden) und zählt runter auf 0.
3. Computer zeigt F1 bis F6 nach dem Countdown, um den Herzfrequenzwiederherstellungsstatus zu testen. Der Benutzer kann die Herzfrequenz-Wiederherstellungsstufe auf Grundlage der folgenden Tabelle finden.
4. Drücken Sie erneut die Taste wiederherstellen, um zum Anfang zurückzukehren.

F1	Hervorragend
F2	Ausgezeichnet
F3	Gut
F4	Fair
F5	Unterdurchschnittlich
F6	Arm

Körperfett

1. Drücken Sie die Taste Körperfett, um die Körperfettmessung zu starten.
2. Während der Messung müssen Sie beide Hände an den Handgriffen halten. Das LCD-Display zeigt "- - - - -" für 8 Sekunden an.
3. LCD zeigt BMI und FETT% an.
4. Fehlermeldung:
 - * E-1: Es wird kein Herzfrequenzsignal Eingang erkannt.
 - * E-4: Tritt auf, wenn das Ergebnis von fett% und BMI unter 5 liegt oder 50 überschreitet.

Fehlerbehebung:

1. Wenn die LCD-Anzeige dunkel ist, bedeutet dies, dass die Batterien gewechselt werden müssen.
2. Wenn es kein Signal gibt, wenn Sie die Pedale betätigen, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel gut angeschlossen ist.

Hinweis:

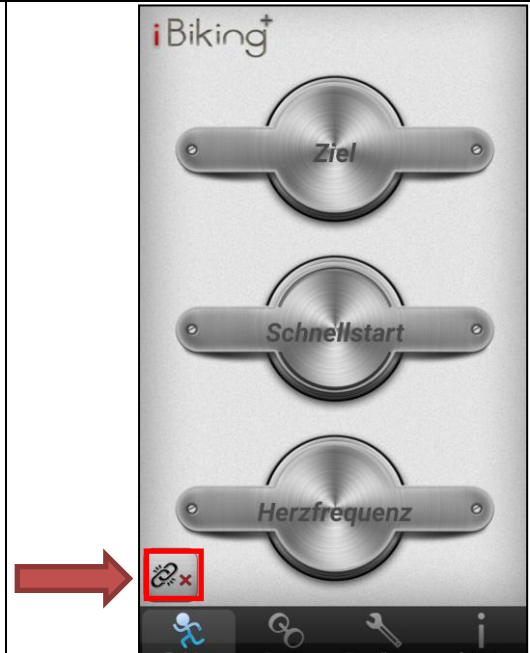
1. Wenn das Training für 4 Minuten gestoppt wird, fährt der Computer herunter.
2. Wenn der Computer abnormal anzeigt, bitte die Batterien wieder einbauen und erneut versuchen.

APP FUNKTION

Bluetooth Verbindung Android

Laden Sie die App iBiking + aus Ihrem Play Store herunter und öffnen diese.

Klicken Sie auf das Bluetooth – Symbol
(Siehe Pfeil).



Folgendes Fenster öffnet sich.
Drücken Sie auf Bluetooth.



Verfügbare Geräte werden gesucht:

Verbundene Geräte

GerätesucheThis device technical supports BLE.

iBiking 0029 wird Ihnen angezeigt.
Klicken Sie darauf um das Gerät mit dem
Computer zu verbinden.

Verbundene Geräte

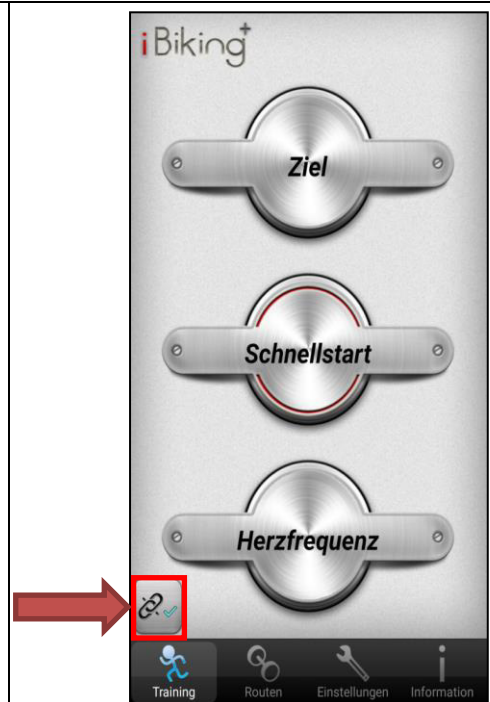
Andere verfügbare Geräte

iBiking 0029
00:0C:BF:14:50:47

GerätesucheThis device technical supports BLE.

Sie sind nun mit dem Computer verbunden und können mit dem Training beginnen.

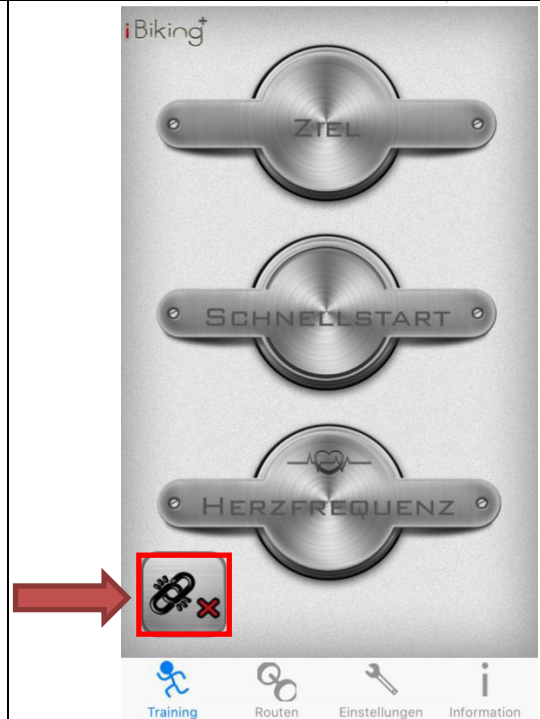
An dem Symbol erscheint ein grüner Haken (siehe Pfeil).



Bluetooth Verbindung iOS

Laden Sie die App iBiking + aus Ihrem App Store herunter und öffnen diese.

Klicken Sie auf das Bluetooth – Symbol
(Siehe Pfeil).



Folgendes Fenster öffnet sich.
Drücken Sie auf Bluetooth.



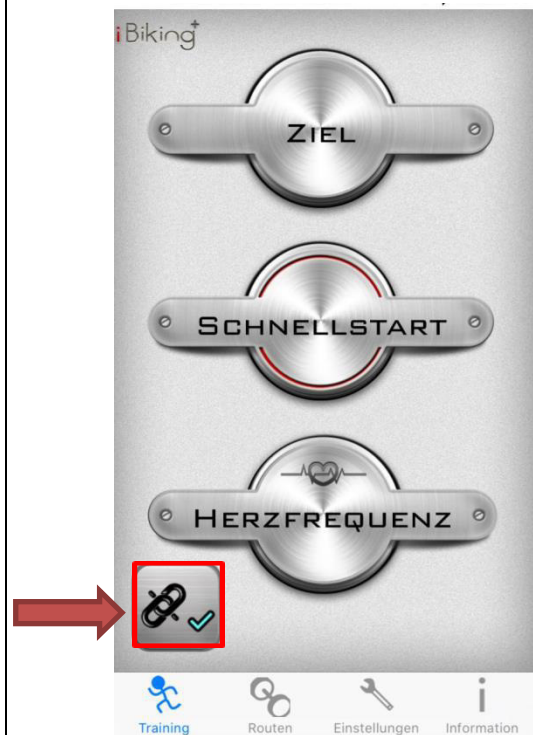
Verfügbare Geräte werden gesucht:

iBiking 0029 wird Ihnen angezeigt.
Klicken Sie darauf um das Gerät mit dem
Computer zu verbinden.



Sie sind nun mit dem Computer verbunden
und können mit dem Training beginnen.

An dem Symbol erscheint ein grüner Haken
(siehe Pfeil).



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

1. Aufwärmphase:

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

2. Trainingsphase:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training

3. Abkühlphase:

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

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

Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



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.



Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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

**Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:**

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

**Seitliches Dehnen:**

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

**Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:**

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



EMPFEHLUNGEN

WIE OFT SIE TRAINIEREN:

Sie sollten drei bis vier Mal / Woche Trainieren, um Ihre kardiovaskuläre Fitness und Muskelfitness zu verbessern.

WIE HART SIE TRAINIEREN:

Die Intensität der Übung wird in Ihrer Herzrate widerspiegelt. Die Übung muss anstrengend genug sein, um Ihren Herzmuskel zu stärken und Ihr kardiovaskuläres System zu trainieren. Vor dem Starten jedes Übungsprogramms befragen Ihren Arzt.

WIE LANGE SIE TRAINIEREN:

Anhaltende Übung trainiert Ihr Herz, Lungen und Muskeln.

ANFÄNGER-INDOOR CYCLE-PROGRAMM

Zeit	ANSTRENGUNGSNIVEAU	DAUER
WOCHE 1	Leicht	6~12 Minuten
WOCHE 2	Leicht	10~16 Minuten
WOCHE 3	Gemäßigt	14~20 Minuten
WOCHE 4	Gemäßigt	18~24 Minuten
WOCHE 5	Gemäßigt	22~28 Minuten
WOCHE 6	Ein bisschen höher oder ein bisschen tiefer	20 Minuten
WOCHE 7	Fügen Sie Zwischenraum-Schulung hinzu	3 Minuten an der gemäßigten Anstrengung mit 3 Minuten an der höheren Anstrengung seit 24 Minuten

TRAININGSHINWEISE

Trainingshinweise

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

1. Intensität

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

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

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

a)

Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise

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

b)

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

(im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von 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 einem 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

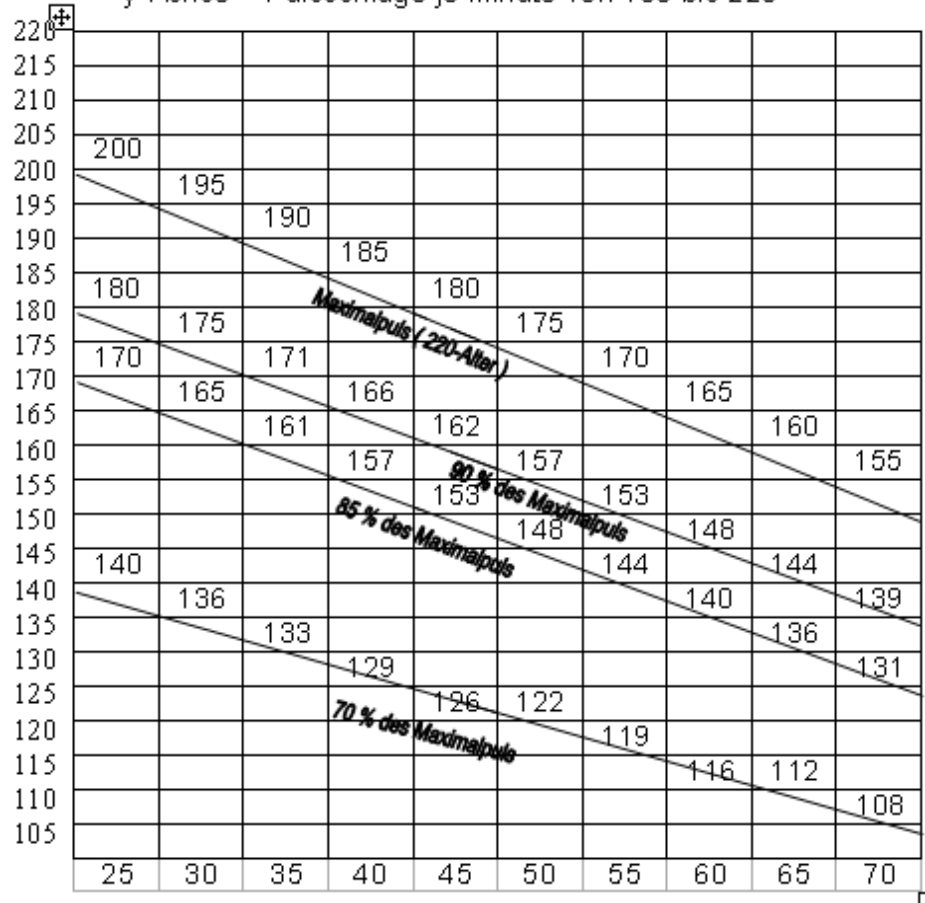
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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.

PULSMESSTABELLE

Pulsmesstabelle.

x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 ;
y-Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Berechnungsformeln:

Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$
 90 % des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$
 85 % des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$
 70 % des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

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.

TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE

WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden.

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

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

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
Der Computer geht nicht an oder zeigt keine Werte	Die Kabel sind nicht richtig verbunden oder die Batterien sind nicht korrekt eingesetzt oder leer.	Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Kabelverbindungen korrekt verbunden und eingesteckt sind. Des Weiteren prüfen Sie bitte das korrekte Einsetzen der Batterien oder tauschen diese ggfs. gegen neue.
Es entstehen merkwürdige (Klopf-) Geräusche.	Lockere oder zu fest angezogene Schrauben	Bitte prüfen Sie alle Schrauben richtigen Sitz. Ziehen Sie diese entweder richtig fest oder lösen Sie diese ein wenig.
Kein Pulssignal oder falsches Pulssignal	Das Pulskabel ist nicht korrekt eingesteckt.	Bitte stellen Sie sicher, dass das Pulskabel korrekt eingesteckt und verbunden ist. Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal. Feuchten Sie die Handpulssensoren auch mit ein wenig Wasser an.
Es entstehen unangenehme Quietschgeräusche	Bei Geräten mit Filzbremsbacken kann bei trockenen Räumen und dementsprechend trockenen Bremsen am Schwungrad zu unangenehmen Schleif- / Quietschgeräuschen kommen.	Bitte schmieren Sie die Lauffläche am Schwungrad mit wenig Silikonspray oder Silikon Öl ein, dann ist das Geräusch sofort weg.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe des Indoorcycle durch den 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 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers, zu beweisen, dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingten Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht:

Auf alle Teile des Gerätes, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.

z.B. Kugellager, Kette, Bremsen

Auf Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen am Indoorcycle entstehen.

Auf Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war.

Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war (siehe Liste Verschleißteile!)

Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Indoorcycle erfolgte.

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr ASVIVA Team

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

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

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

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

FEHLERBESCHREIBUNGEN

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

Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch.

Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (**am Ende der Bedingungen**).

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

GARANTIEINHABER

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

GARANTIEZEIT

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

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

GARANTIE-SERVICE

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

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

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

BEDINGUNGEN

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

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

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

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

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

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

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

KAUFBELEG & SERIENNUMMER

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

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

SERVICE AUSSERHALB DER GARANTIE

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

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

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

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

Service Hotline: 02133 - 889 002 0

AsVIVA

Dormagen

www.asviva.de

WARRANTY TERMS

Important !

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

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

For spare parts orders and repair orders, please contact your dealer or directly to AsVIVA by indicating the customer number or invoice number.

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

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

3. Is a specific part damaged?

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

4. Is there a fault with the unit?

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



D- 41542 Dormagen

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

Internetadresse : www.asviva.de

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.

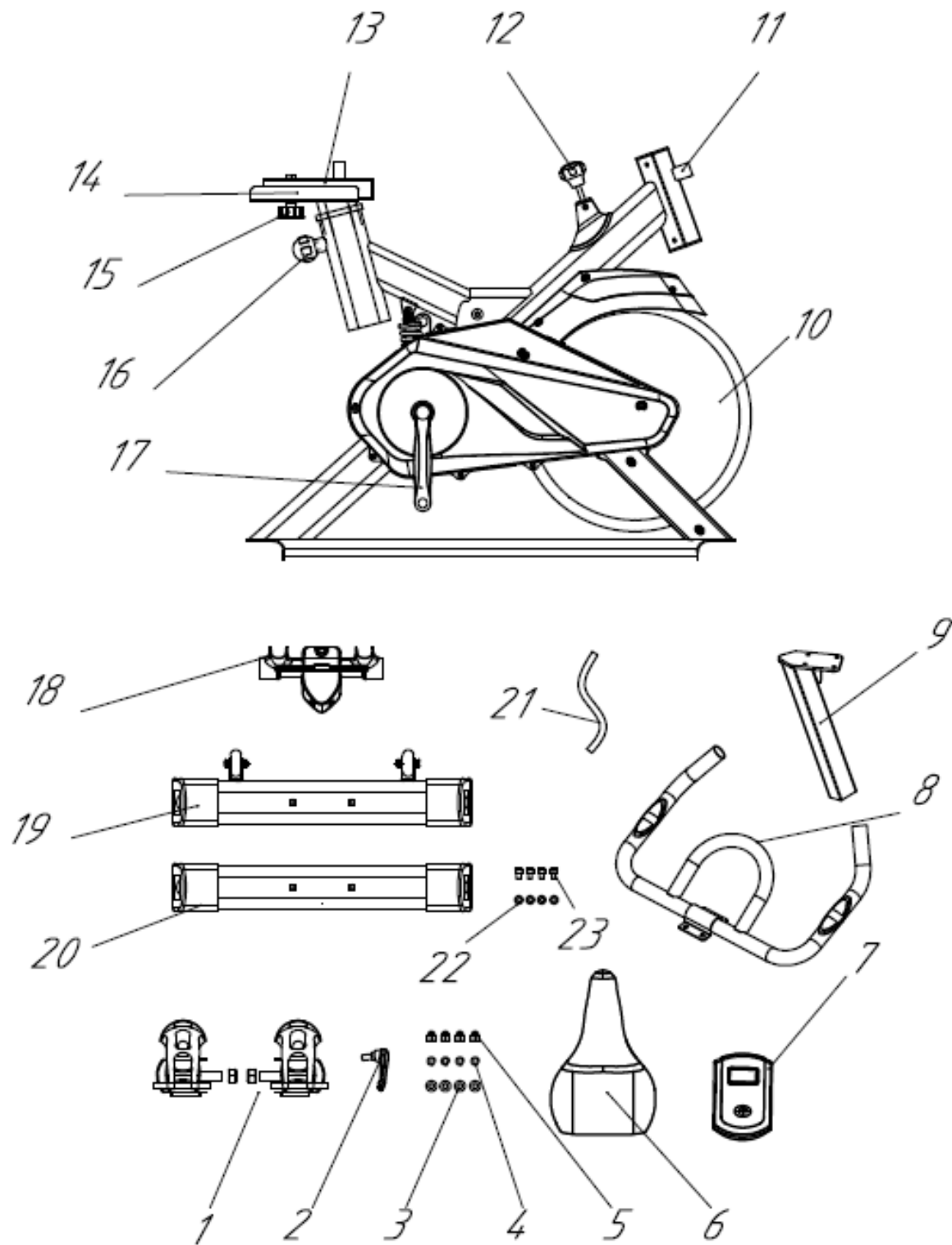
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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 weigh more than 120 Kg.

EXPLODED DIAGRAM



PART LIST

Notice: Some parts can be changed with spare parts!

PART NO.	DESCRIPTION
1	PEDAL
2	LOCKING BOLT
3	Φ10 WASHER
4	Φ10 WASHER
5	COVER SCREW M10
6	CUSHION
7	COMPUTER
8	ARMREST
9	ARMREST FIXED SEAT
10	FLYWHEEL
11	LOCKING SLEEVE
12	BRAKE
13	CUSHION SEAT
14	CUSHION FIXED SEAT
15	SCREW NUT
16	BALL PIN
17	CRANK
18	ARMREST COVER
19	FRONT TUBE
20	BACK TUBE
21	CORRUGATED PIPE
22	Φ8 WASHER
23	M8 CYLINDER SCREW

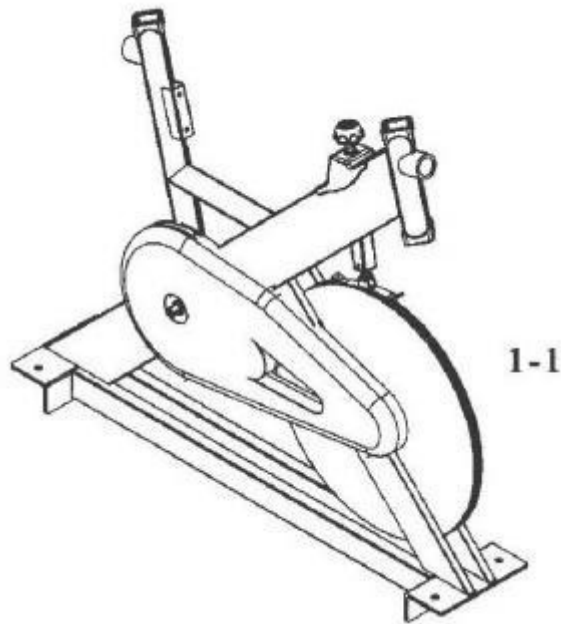
ASSEMBLY INSTRUCTION

WARNING!:

Be careful with the parts, because they may cause injuries.

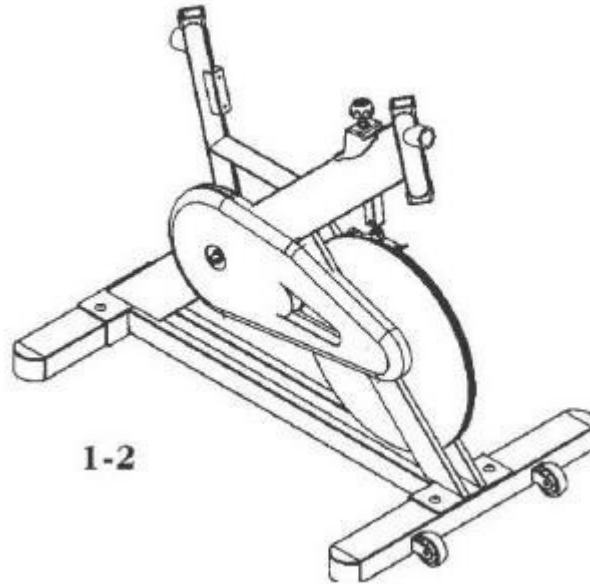
Notice:

Before you start the assembly, read and understand the instructions.

Step 1

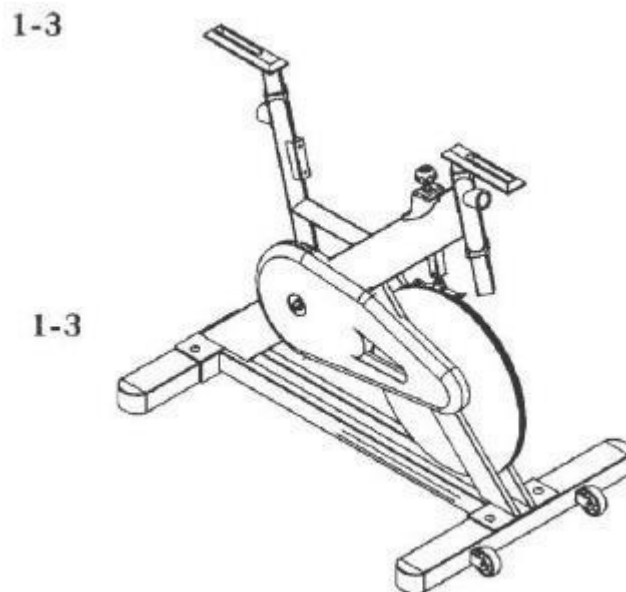
Take the main unit out from the carton.

Step 2



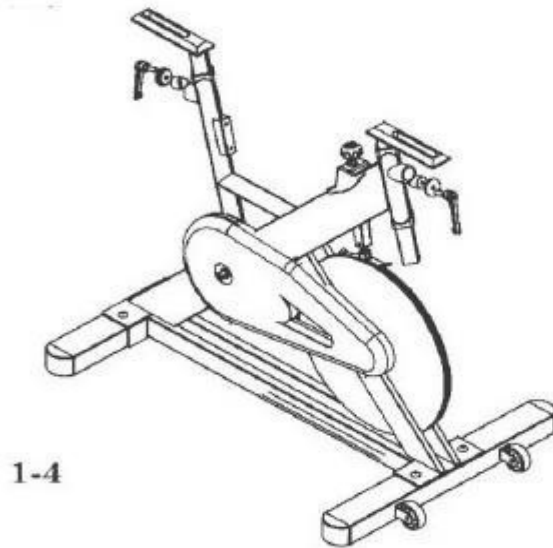
Now connect the front bottom duct (5) and the behind bottom duct (6) with the main unit. Screw it together with the screws M8*16 (44) and four flat washers $\phi 10*24*T1.5$ (36).

Step 3



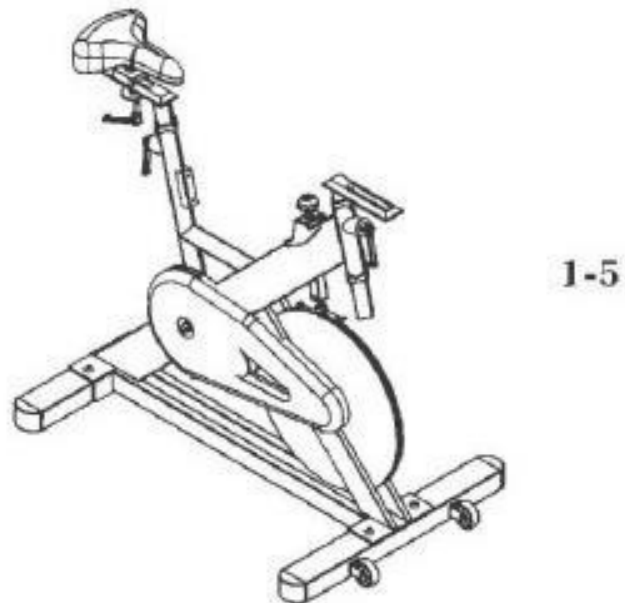
Put the handlebar (4) and the saddle (2) into the provided vents.

Step 4



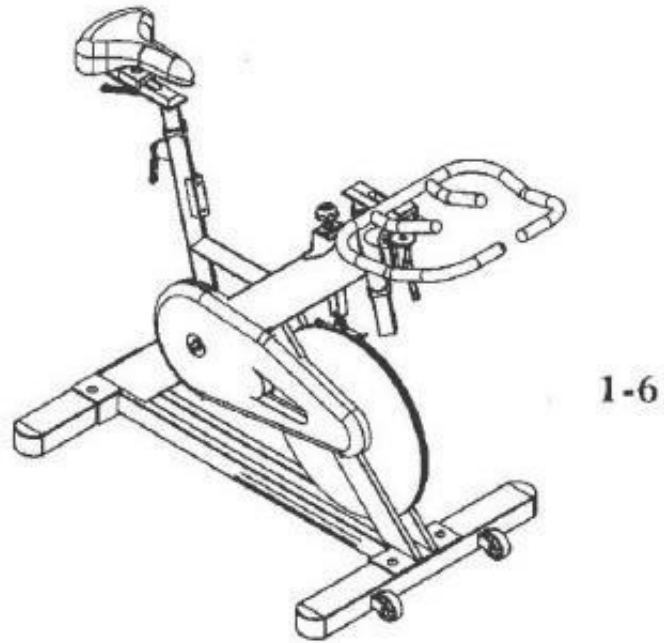
Use the circle plug, nut seat (26) and t-knob (28) and start assembling them as shown.

Step 5



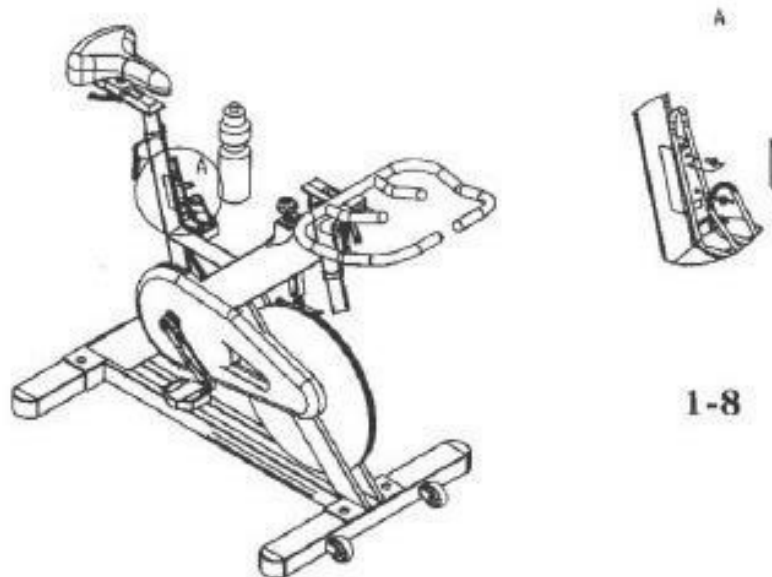
Start assembling the saddle (20), the side block set (24), the t-knob (28) with the flat washers (36) as shown in the picture.

Step 6



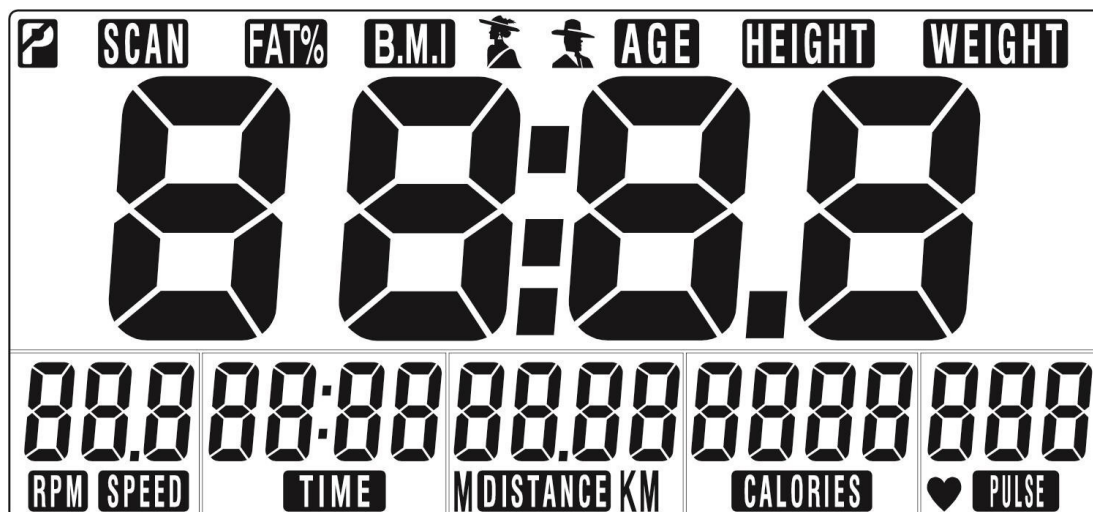
Now assemble the handlebar group (4), the t-knob (28) with the flat washers (36) as shown in the picture.

Step 7



Now assemble the bottle holder with screws.

COMPUTER FUNCTION



DISPLAY:

SCAN	- Press MODE / ENTER in the Scan-Mode to select a function. - Automatically browse through each mode every 6 seconds - The order by pressing the MODE / ENTER button: TIME→DISTANCE→CALORIES→PULS→Speed/RBM
SPEED	- Reichweite 0.0 ~ 99.9 - Wenn 4 Sekunden kein Signal an den Monitor geschickt wird, zeigt die Geschwindigkeit "0.0" an.
RPM	- Range 0 ~ 999 - If no signal is sent to the monitor for 4 seconds, the speed is displayed as „0.0“
TIME	- Without setting a target value, the time is counting up. - When you set a target value, the time counts to 0 and an alarm sounds. - If no signal is sent to the monitor for 4 seconds, the time will show „0.0“ - Range 0:00~99:59
DISTANCE	- Without setting a target value, the distance is counting up. - When you set a target value, the distance counts to 0 and an alarm sounds. - Range 0.00~99.99
CALORIE	- Without setting a target value, calorie is counting up. - When you set a target value, the calories counts to 0 and an alarm sounds. - Range 0~9999
PULS	- The current pulse is displayed after 6 seconds when it is detected by the console. - If there is no pulse signal for 6 seconds, the console will display „P“. - Pulse alarm sounds when the current pulse is above the target pulse. - Range 0-30~230 BPM



KEY FUNCTION

UP (ENCODER)	- Press the UP button to increase the value. Press and hold to increase the value faster. - Time setting area: 00:00~99:00 (Each step is 1:00) - Calorie setting area: 0~9990 (Each step is 10) - Distance setting area: 0.00~99.50 (Each step is 0.5) - Pulse setting area: 0-30~230 (Each step is 1)
DOWN (ENCODER)	- Press the DOWN button to decrease the value. Press and hold to decrease the value faster. - Time setting area: 00:00~99:00 (Each step is 1:00) - Calorie setting area: 0~9990 (Each step is 10) - Distance setting area: 0.00~99.50 (Each step is 0.5) - Pulse setting area: 0-30~230 (Each step is 1)
MODE/ENTER	- Select each function by pressing the MODE / ENTER button. - Press and hold the MODE / ENTER button for 2 seconds to reset all functions (same function as the reset button when pressed for 2 seconds).
RESET	- In the setting mode, press the RESET button once to reset the current function numbers. - Press the RESET button and hold down the button for 2 seconds to reset all the function numbers.
RECOVERY	After the console detects the pulse signal, press the RECOVERY button to enter restore mode, to monitor heart rate recovery capability.
KÖRPERFETT	Body fat% and BMI.
ALLES ZURÜCKSETZEN	The console is now restarted.

Power off

- If no signal has reached the computer for 4 minutes, the computer will power off itself.

Settings

User settings

1. Use UP or DOWN (ENCODER) to select sex, height, weight, age and confirm by pressing MODE / ENTER.

Exercise setting

1. Press the MODE / ENTER button to select the function of time, distance, calories and pulse.
2. For instance the time set-up. When the time value is blinking, you can use UP and DOWN (ENCODER) to adjust the number. Press MODE / ENTER button to confirm and skip to the next set-up. The set-up of DISTANCE, CALORIES and PULSE is the same as TIME set-up.
3. Once the workout begins and the console picks up the exercise signal, the value of SPEED/RPM, TIME, DIST and CAL will count up on the display.

Recovery

1. The RECOVERY key will only be valid if pulse is detected.
2. TIME will show „0:60“ (seconds) and counts down to 0.
3. The Computer will show F1 to F6 after the countdown to test heart rate recovery status. You can find the heart rate recovery level based on the cart below.
4. Press RECOVERY button again to return to the beginning.

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

Body fat

1. Press the BODY FAT button to start body fat measurement.
2. During measuring, user have to hold both hands on the hand grips. LCD display shows “-“ “- -“ “- - -“ “- - - -“ for 8 seconds until the computer has finished measuring.
3. LCD will display BMI and FAT %.
4. Error message:
 - * E-1: No heart rate signal input detected.
 - * E-4: Occurs when FAT % and BMI result is below 5 or exceeds 50.

Trouble shooting:

3. When the display of LCD is dim, it means the batteries need to be changed.
4. If there is no signal when you pedal, please check the cable connections.

NOTE:

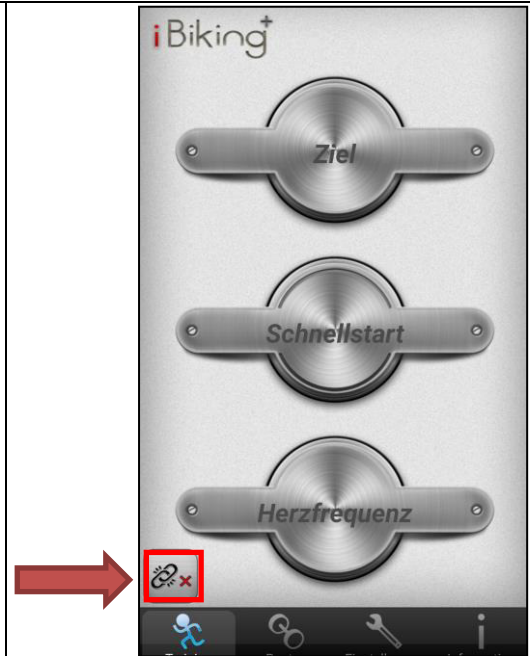
1. When stop training for 4 minutes, the main screen will be off.
2. If the computer displays abnormally, please re-install the batteries and try again.

APP FUNCTION

Bluetooth Connection Android

Download the App „iBiking +“ from the PlayStore.

Click on the blueetooth symbol.



The following windows will open up.
Click on bluetooth.



Available devices will be searched:

Verbundene Geräte

GerätesucheThis device technical supports BLE.

iBiking 0029 will be displayed.
Click on it to connect to the computer.

Verbundene Geräte

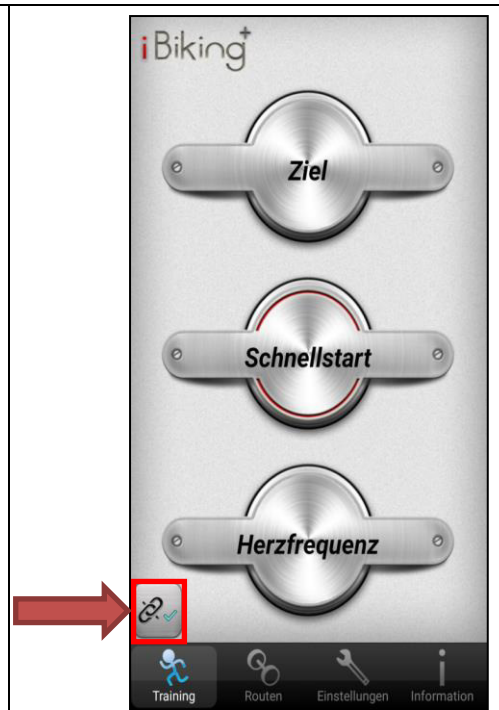
Andere verfügbare Geräte

iBiking 0029
00:0C:BF:14:50:47

GerätesucheThis device technical supports BLE.

Now you're connected to the computer and your training can start.

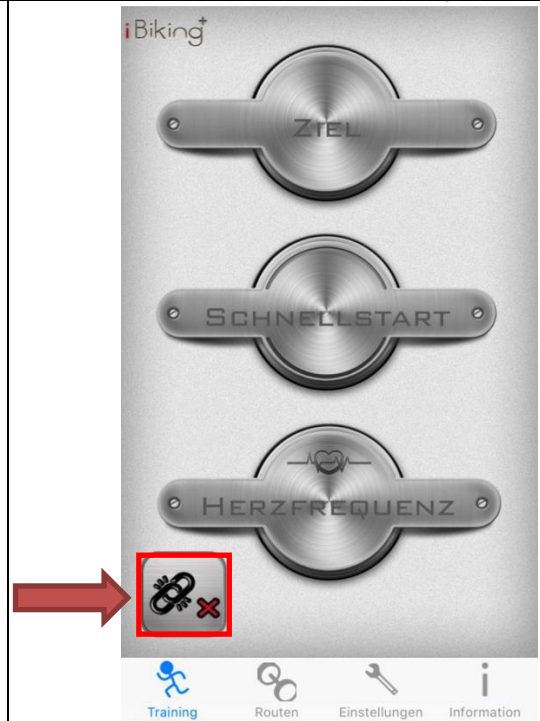
A green hook will appear on the button. (see the arrow).



Bluetooth Connection iOS

Download the App „iBiking +“ from the AppStore.

Click on the bluetooth symbol.



The following windows will open up.
Click on bluetooth.



Available devices will be searched:
iBiking 0029 will be displayed.
Click on it to connect to the computer.



Sie sind nun mit dem Computer verbunden
und können mit dem Training beginnen.
An dem Symbol erscheint ein grüner Haken
(siehe Pfeil).

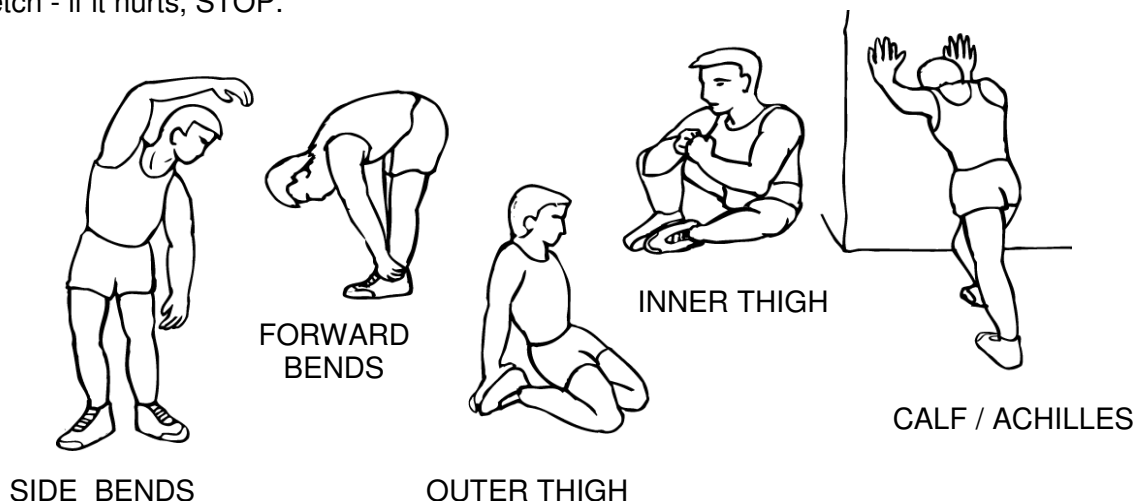


EXERCISE INSTRUCTIONS

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

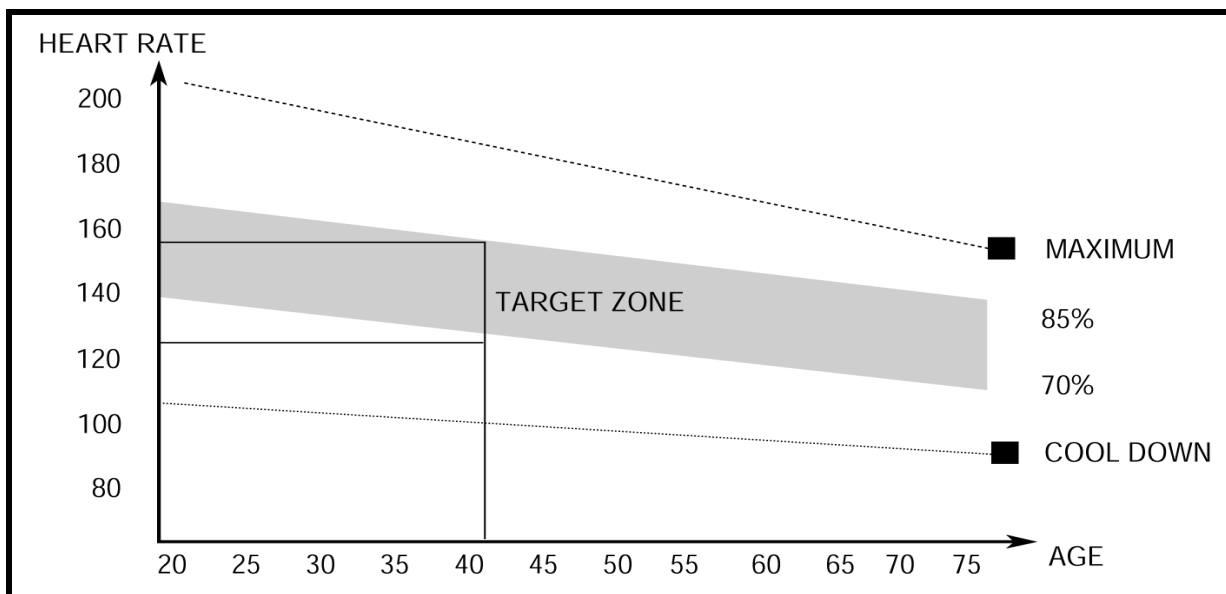
1. The Warmup Phase

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



2. The Exercise Phase

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



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

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

WEIGHT LOSS

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

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

If you have questions about your Indoor-Cycle, our staff will help you.

.

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

Your ASVIVA Team