



VIVA

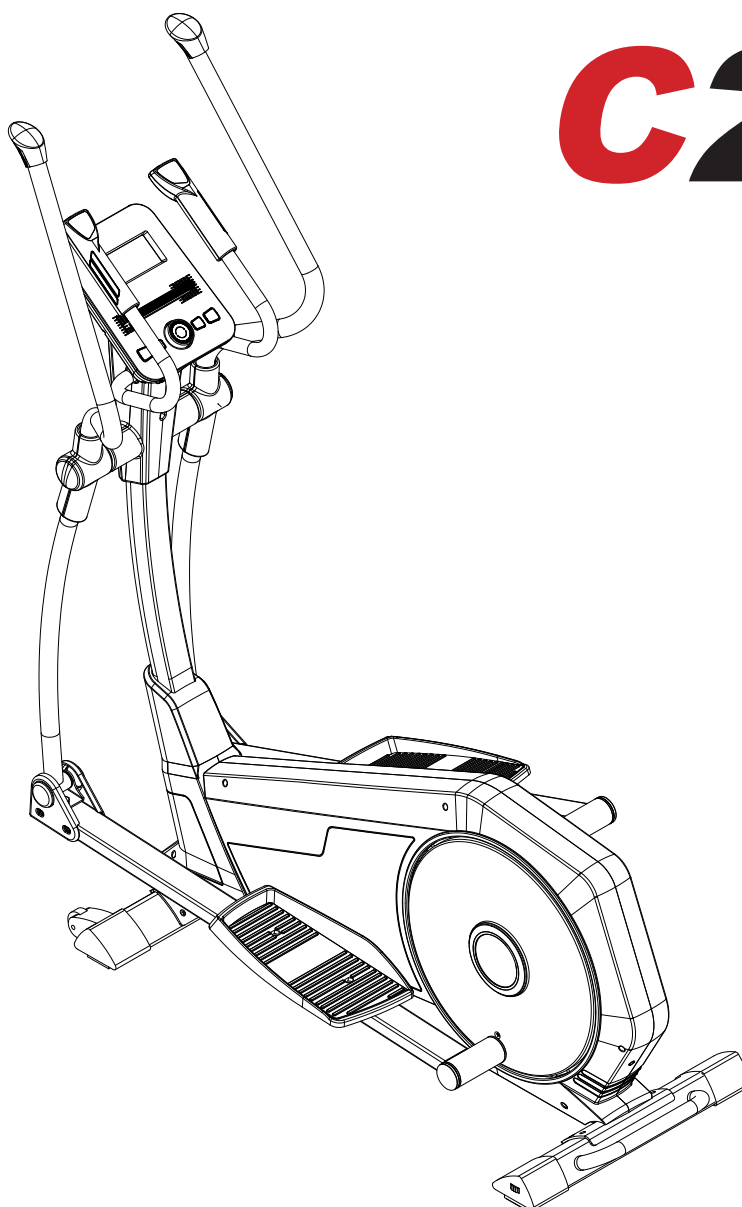
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

C28



VERSION: V2

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
HARDWARE PAKET.....	9
STÜCKLISTE	10
MONTAGE ANLEITUNG	12
TRANSPORTIEREN DER MASCHINE.....	15
CONSOLE	16
WARTUNG UND PFLEGE	29
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	30
TRAININGSHINWEISE	32
WARRANTY TERMS.....	33
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	34
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	35
EXPLODED DIAGRAM	37
HARDWARE PACKAGE.....	39
PARTS LIST	40
ASSEMBLY INSTRUCTION	42
MOVING THE MACHINE	45
ADJUSTMENTS GUIDE.....	45
CONSOLE	46
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	55
WARRANTY DEVICE	57
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	58

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

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



AsVIVA Brands GmbH
Kohnacker 227
D-41541 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@AsVIVA Brands .com aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

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

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



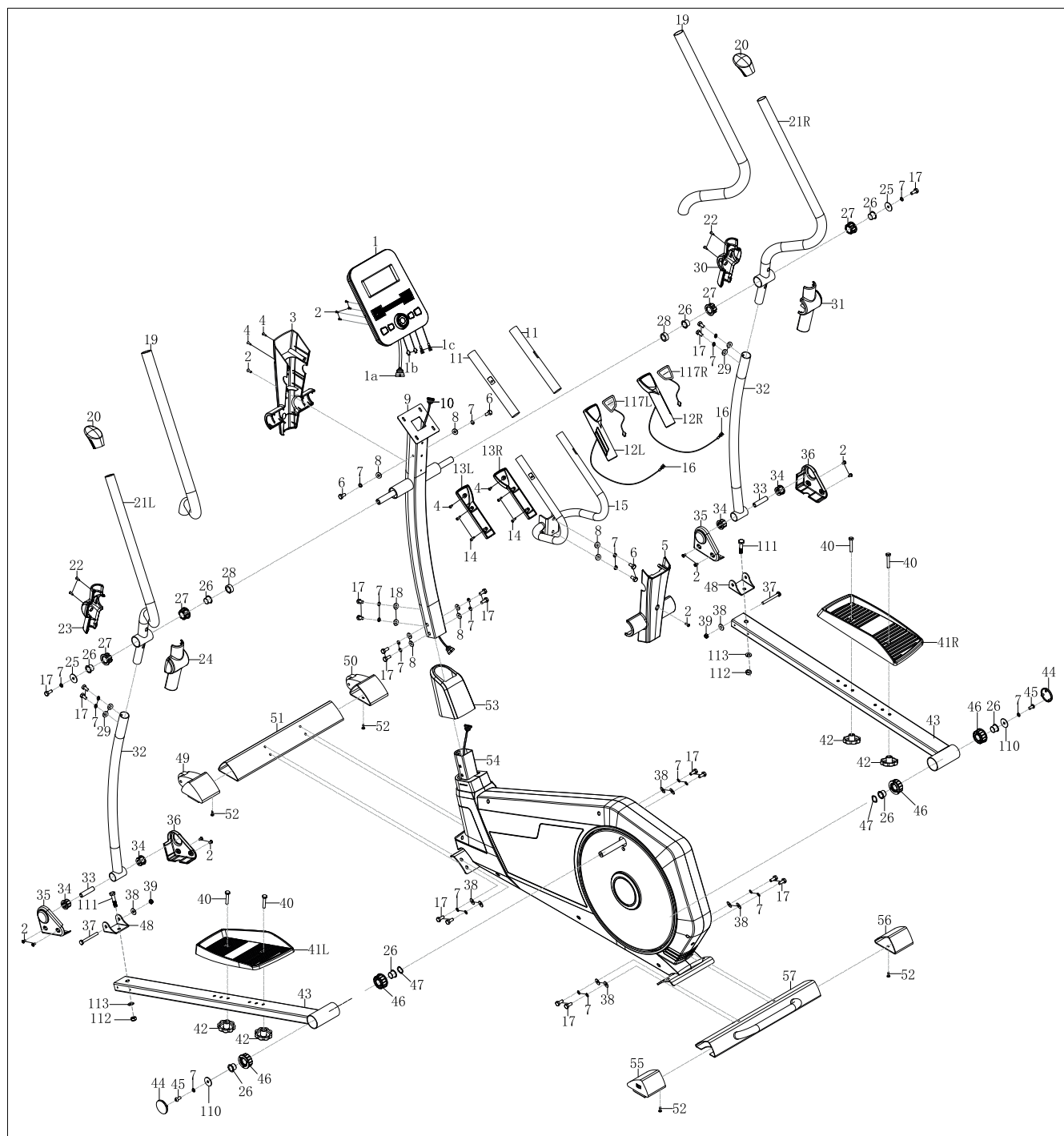
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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

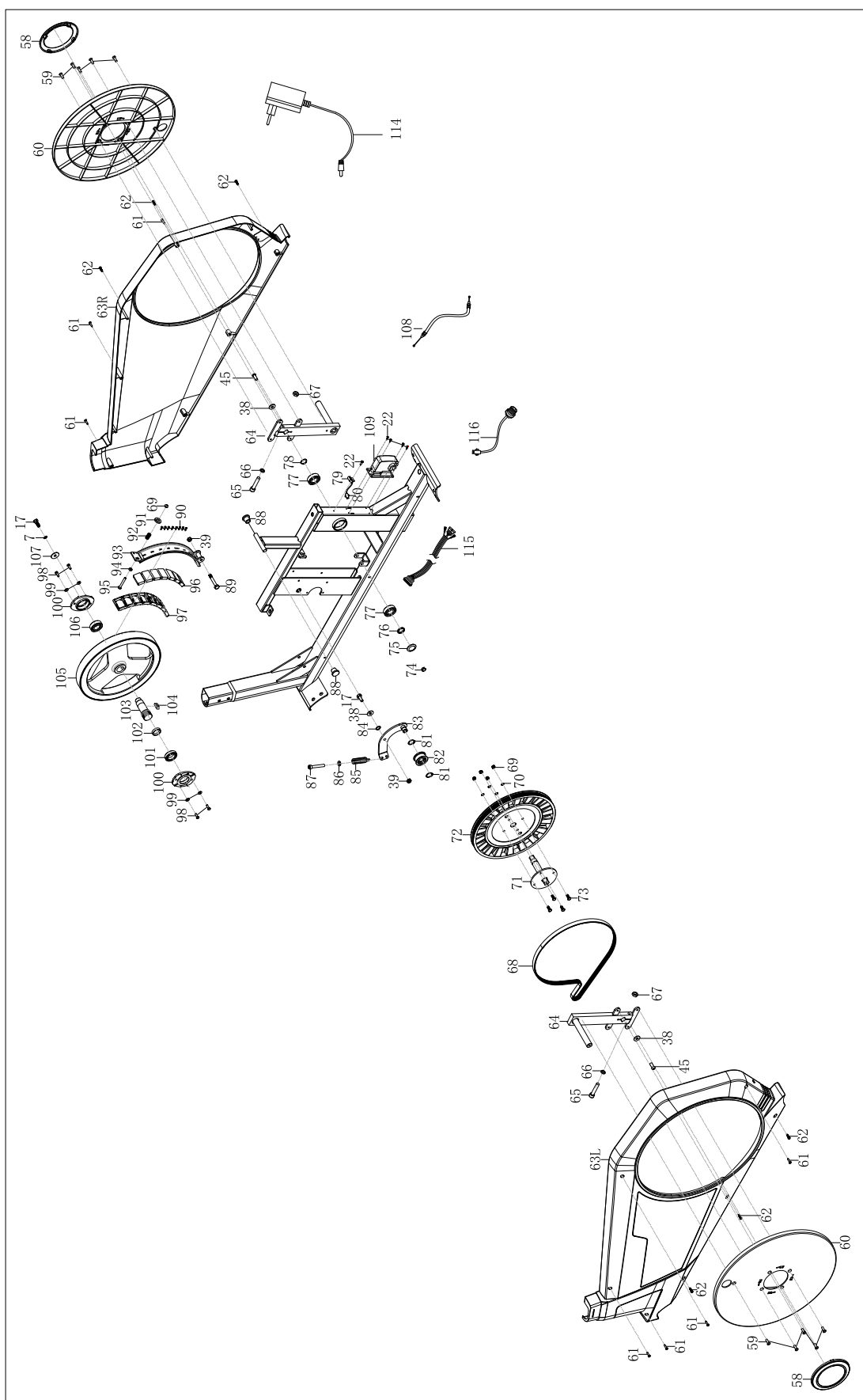
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit (min. alle 6 Monate) mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- 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 oder ähnliches 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 „siehe Plakette am Gerät“ wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



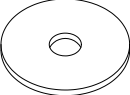
EXPLOSIONSZEICHNUNG



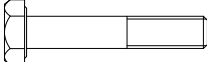
HARDWARE PAKET

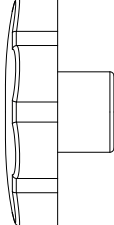
 ————— #7 d8 2PCS

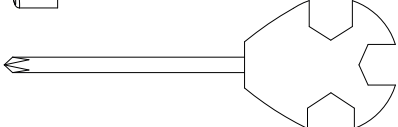
 ————— #17 M8*20*S13 2PCS

 ————— #25 d8* Φ 32*2 2PCS

 ————— #28 Φ 30* Φ 20*10 2PCS

 ————— #40 M8*45*20*S14 4PCS

 ————— #42 M8*60*30 4PCS

 ————— #A S13-14-15 1PC

 ————— #B S13-15 1PC

STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Computer	1
2	Bolt M5*10*Φ10	14
3	Front cover of handlebar post	1
4	Bolt ST4.2*16*Φ8	4
5	Rear cover of handlebar post	1
6	Bolt M8*16*S13	4
7	Spring washer d8	26
8	Washer d8*φ20*2.0	8
9	Handlebar post	1
10	Trunk wire	1
11	Grip foam	2
12L/R	Handle pulse upper plate	1
13L/R	Handle pulse lower plate	1
14	Bolt ST4.2*25*Φ8	2
15	Mid handlebar	1
16	Handle pulse wire	2
17	Bolt M8*20*S13	21
18	ARC Washer d8*φ20*2.0*R30	2
19	Grip foam	2
20	End cap	2
21L/R	Handlebar	2
22	Bolt ST4.2*16*Φ7	9
23	L Handlebar Cover	1
24	L Handlebar Cover	1
25	Washer d8*Φ32*2	2
26	Bushing	8
27	Bushing Φ40	4
28	Rubber ring	2
29	Arc Washer d8*φ20*2.0*R16	4
30	R Handlebar Cover	1
31	R Handlebar Cover	1
32	Swing bar L/R	2
33	Bushing	2
34	Bushing 3	4
35	Pedal arm L cover	2
36	Pedal arm R cover	2
37	Bolt M8*75*13*S14	2
38	Washer d8*Φ22*2	10
39	Nylon Nut M8*H7.5*S13	4

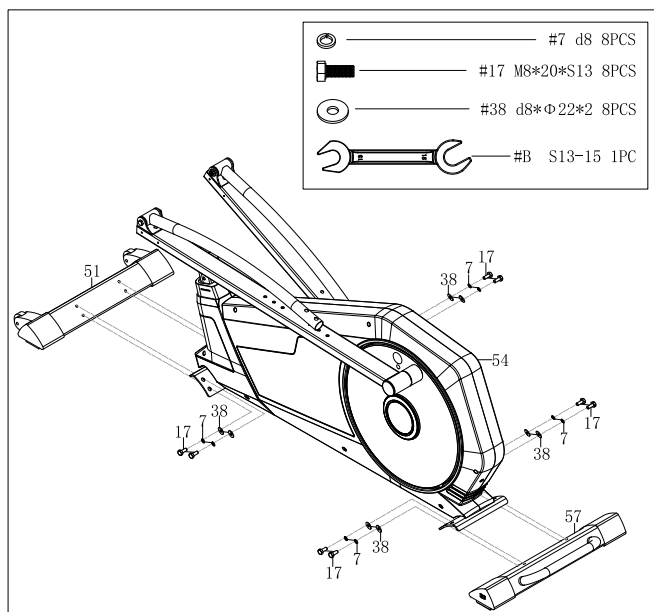
Nr.	Beschreibung	Menge
40	Bolt M8*45*20*S14	4
41L/R	Pedal	2
42	Nut M8*60*30	4
43	Pedal arm L/R	2
44	Small cover	2
45	Bolt M8*20*S5	4
46	Bushing φ21*φ50*20	4
47	Wave washer d19×Φ25×0.3	2
48	U-Type holder	2
49	End cap	1
50	End cap	1
51	Front stabilizer	1
52	Bolt ST4.2*16*φ10.5	4
53	Front cover	1
54	Main frame	1
55	End cap	1
56	End cap	1
57	Rear stabilizer	1
58	Small cover on rotation cover	2
59	Bolt M6*15	10
60	Rotation cover	2
61	Bolt ST4.2*19*φ8	7
62	Bolt ST4.2*16*φ8	6
63L/R	Chain cover	2
64	Crank	2
65	M10*50*15*S8	2
66	Spring washer d10	2
67	Nut M10*H7*S17	2
68	Belt	1
69	Nylon Nut M6*H6*S10	5
70	Spring washer d6	4
71	Middle axle	1
72	Belt plate	1
73	Bolt M6*16*S10	4
74	Round magnet	1
75	Wave Washer d20×Φ26×0.3	1
76	Bushing φ20.1xφ25x4.0	1
77	Bearing 6004ZZ	2
78	End cap	1

STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
79	Sensor	1
80	Sensor wire	1
81	End cap d15	2
82	Idler	1
83	Idler rod	1
84	Washer d12*φ17*0.5	1
85	Tension spring φ3.5*φ18*71*N15	1
86	Washer d8*Φ16*1.5	1
87	Bolt M8*55*S6	1
88	End cap φ25*22	2
89	Bolt M8*55*13*S14	1
90	Bolt ST3.0*10*φ5.6	8
91	Washer φ6*φ18*2	1
92	Tension spring φ1.2*φ15*48*N9	1
93	Magnetic plate	1
94	Nut M6*H5*S10	1
95	Bolt M6*65*S10	1
96	Square magnet	7
97	Magnetic location grid	2
98	Bolt M5*16	4
99	Washer d5*Φ13*1	4

Nr.	Beschreibung	Menge
100	Bearing holder	2
101	Bearing 61905-2Z	1
102	Bushing φ30	1
103	Flywheel rod	1
104	Knob	1
105	Flywheel	1
106	Bearing 6004ZZ	1
107	Washer d8*Φ28*2	1
108	Tension wire	1
109	Motor	1
110	Washer d8*Φ32*2	2
111	Bolt M10*45*20*S17	2
112	Nylon nut M10*H9.5*S17	2
113	Washer d10*Φ20*2	2
114	Adapter	1
115	Trunk wire 2	1
116	Trunk wire	1
117L/R	Quick button L/R	1
A	Spanner S13-14-15	1
B	Wrench S13-15	1

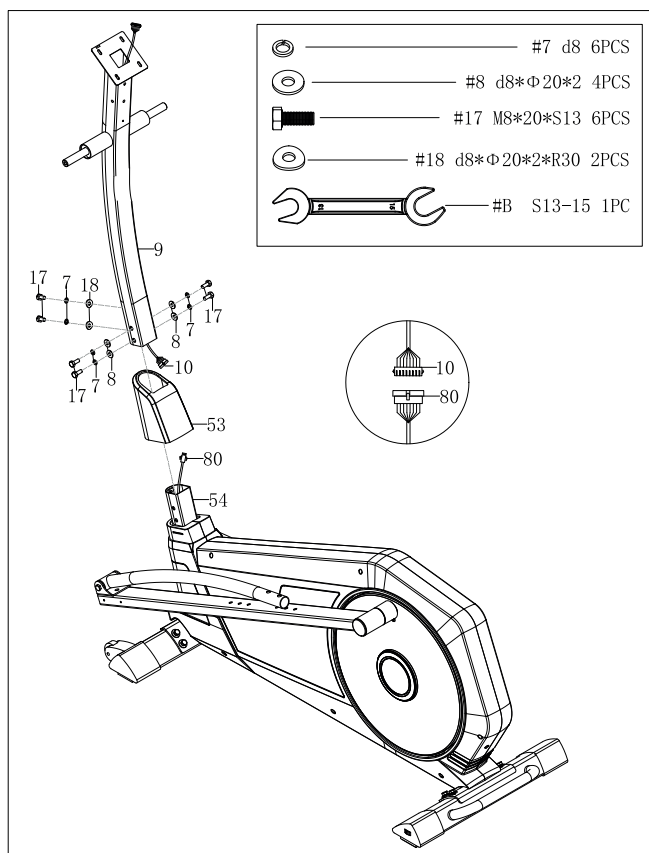
MONTAGE ANLEITUNG



SCHRITT 1:

Entfernen Sie Schrauben (17), Federringe (7) und Unterlegscheiben (38) vom vorderen Stabilisator (51) und vom hinteren Stabilisator (57) mit einem Schraubenschlüssel (B).

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (51) und den hinteren Stabilisator (57) mit Schrauben (17), Federringen (7) und Unterlegscheiben (38), die mit Schraubenschlüssel (B) entfernt wurden, am Hauptrahmen (54).



SCHRITT 2:

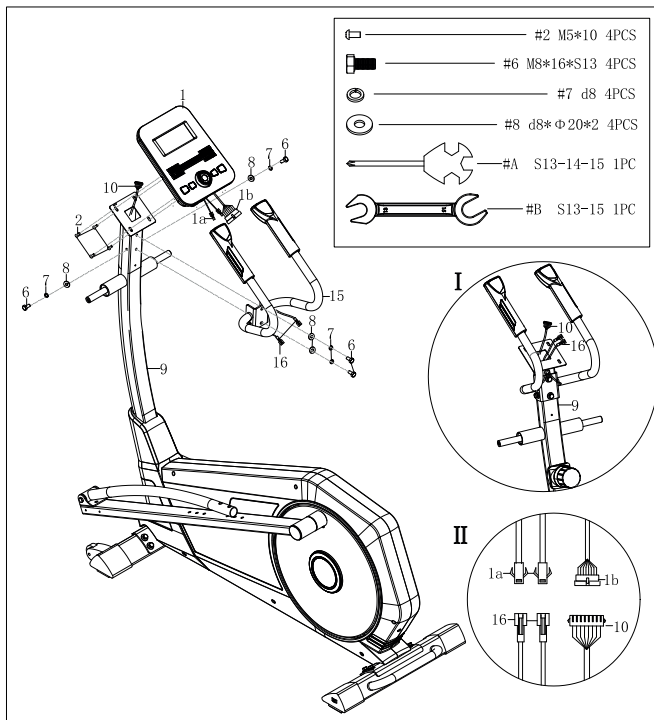
Entfernen Sie die Schrauben (17), Federscheiben (7), Unterlegscheiben (18) und Unterlegscheiben (8) mit einem Schraubenschlüssel (B) vom Hauptrahmen (54).

Setzen Sie die Frontabdeckung (53) in Lenkerstütze(9) ein.

Verbinden Sie das Kabel (10) mit Sensorkabel (80).

Befestigen Sie die Lenkerstütze (9) mit Schrauben (17), Federscheiben (7), Unterlegscheiben (18) und Unterlegscheiben (8) mit Schraubenschlüssel (B) am Hauptrahmen (54).

MONTAGE ANLEITUNG



SCHRITT 3:

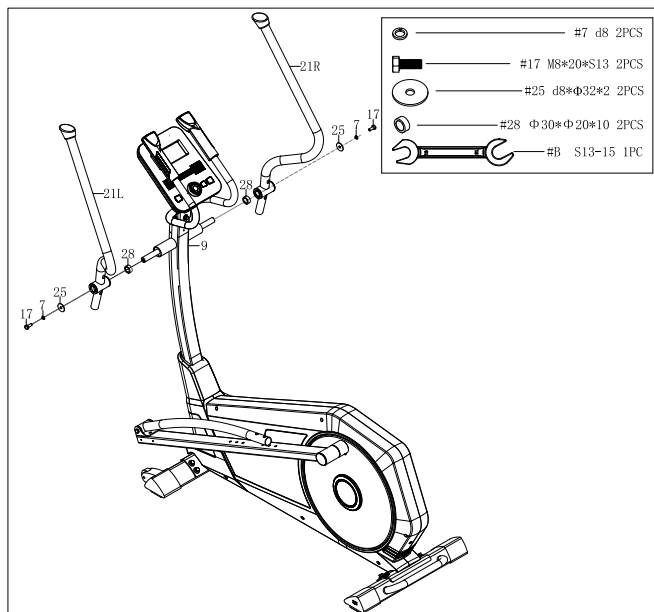
Entfernen Sie die Schrauben (6), Federscheiben (7) und Unterlegscheiben (8) mit dem Schraubenschlüssel (B) von der Lenkerstütze (9).

Befestigen Sie den mittleren Lenker (15) mit Schrauben (6), Federscheiben (7) und Unterlegscheiben (8) mit einem Schraubenschlüssel (B) an der Lenkerstütze (9).

Entfernen Sie die Schrauben (2) mit dem Schraubenschlüssel (A) vom Computer (1).

Ziehen Sie das Griffpuls-kabel (16) und das Schnellastenkabel (117d) durch das Loch der Lenkerstütze (9) und verbinden Sie dann das Griffpuls-kabel (16) gut mit dem Computerkabel (1b). Verbinden Sie das Stammkabel (10) mit dem Computerkabel gut und anschließend das Schnellastenkabel (117d) gut mit dem Computerkabel verbinden (1c).

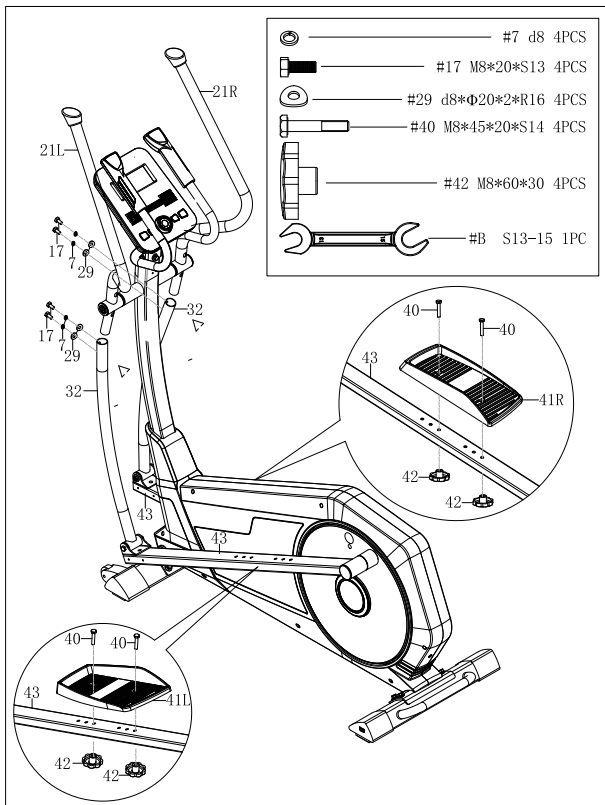
Befestigen Sie den Computer (1) mit den Schrauben (2) und dem Schraubenschlüssel (B) an der Lenkerstütze (9).



SCHRITT 4:

Befestigen Sie die Handstangen (L/R) am Lenkerstütze (9) mit den Schrauben (17) und den Federscheiben (7) sowie Gummiring (28) und Unterlegscheiben (25) an.

MONTAGE ANLEITUNG

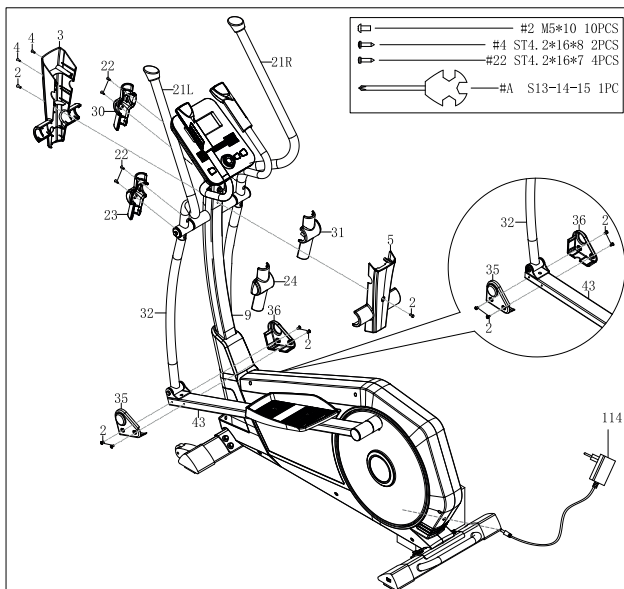


SCHRITT 5:

Entfernen Sie die Schrauben (17), Bogenscheiben (29) und Federscheibe (7) vom Lenker (21L/R).

Befestigen Sie die Pedalstange (32L/R) mit Schrauben (17), Bogenscheiben (29) und Federscheibe (7) mit Schraubenschlüssel (B) an den Armstangen (21L/R) an.

Befestigen Sie die Pedale (41L/R) mit Schrauben (40) und Mutter (42) am Pedalarm (43L/R).



SCHRITT 6:

Entfernen Sie die Schrauben von der vorderen und hinteren Abdeckung der Lenkerstütze (3+5), der Lenkerabdeckung L (23+24), der Lenkerstütze (9) und der Lenkerabdeckung R (30+31).

Befestigen Sie die vordere und hintere Abdeckung der Lenkerstütze (3+5) mit Schrauben (2+4) an der Lenkerstütze (9), befestigen Sie die Lenkerabdeckung L (23+24) und die Lenkerabdeckung R (30+31) mit Schrauben (22) am Pedalarm (43L/R).

Befestigen Sie dann die Pedalarmabdeckung L/R (35+36) mit Schrauben (2) am Pedalarm (43L/R).

Die Montage ist abgeschlossen!

Stecken Sie das Adapterkabel (114) in die Strombuchse am Hauptrahmen und stecken Sie den Adapter in eine Steckdose.

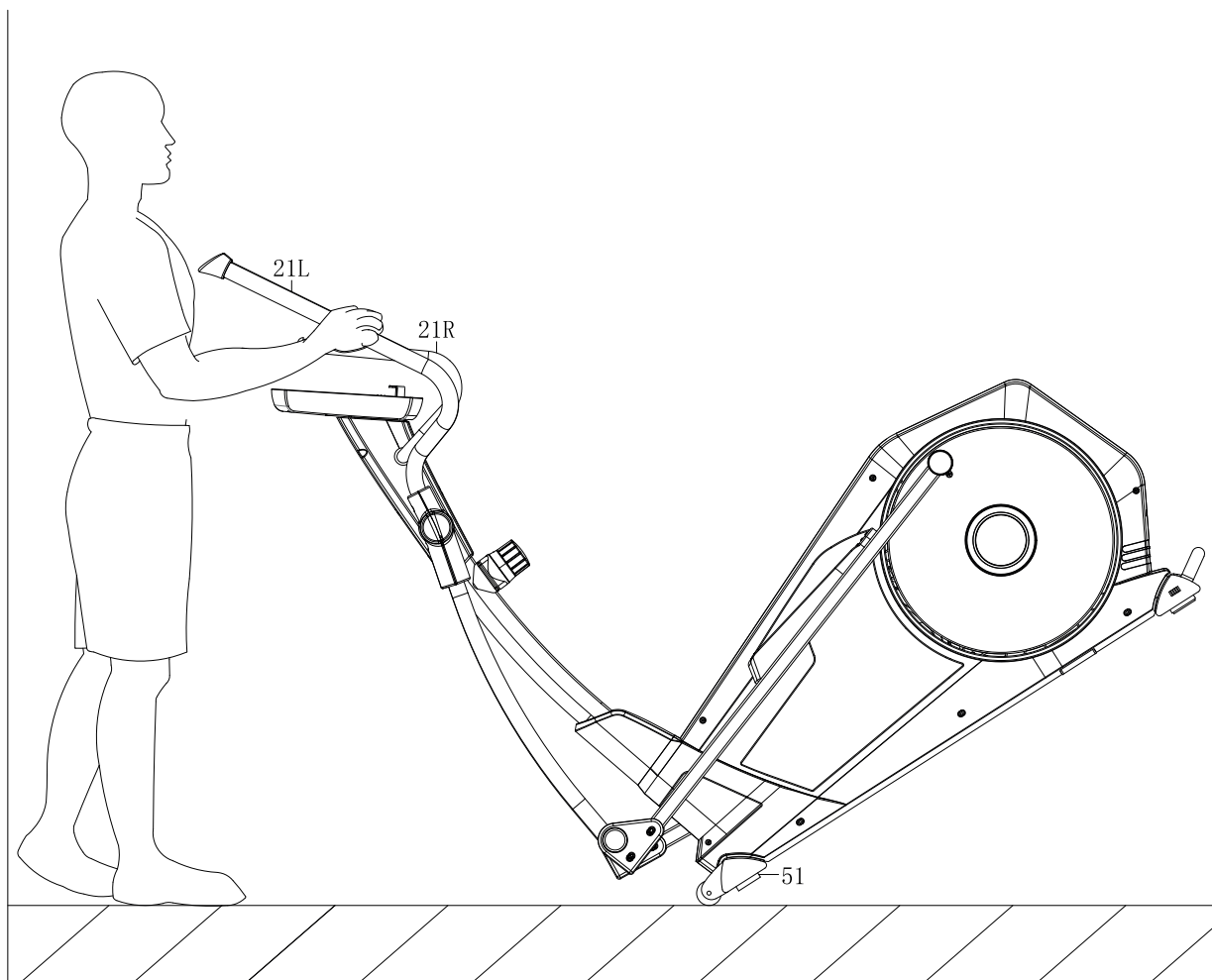
Achtung:

Schalten Sie die Stromquelle aus, wenn Sie sie längere Zeit nicht benutzen.

TRANSPORTIEREN DER MASCHINE

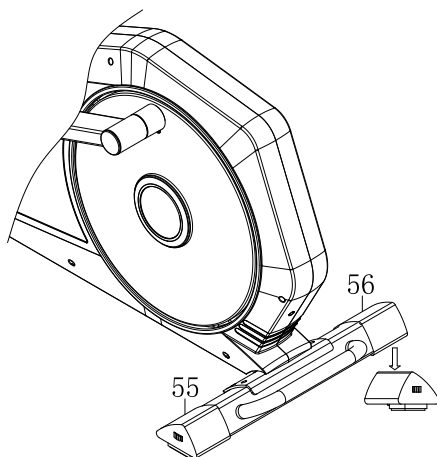
Um das Gerät zu bewegen, drücken Sie auf den Lenker (21L/R), bis die Transporträder am vorderen Stabilisator (51) den Boden berühren.

Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Gerät mit Leichtigkeit an den gewünschten Ort transportieren.



ANLEITUNG EINSTELLUNGEN

2. EINSTELLEN DES GLEICHGEWICHTS



Wenn sich dieses Produkt auf einer unebenen Oberfläche befindet, stellen Sie bitte beide Fußpolster an der Endkappe (55 + 56) gemäß der Anleitung ein.

CONSOLE

Hauptfunktionen

START/STOP:

Startet und pausiert das Training.

Startet die Körperfettmessung.

DOWN: Verringert den Wert des ausgewählten Trainingsparameters (z. B. ZEIT, DISTANZ usw.). Während des Trainings verringert es die Widerstandsstufe.

UP: Erhöht den Wert des ausgewählten Trainingsparameters. Während des Trainings erhöht es die Widerstandsstufe.

ENTER: Zum Eingeben des gewünschten Wertes oder Trainingsmodus.

RECOVERY: Drücken, um die Erholungsfunktion zu aktivieren, wenn der Computer den Herzfrequenzwert anzeigt. Die Erholung wird in Fitness-Level 1–6 nach einer Minute bewertet. F1 ist das beste Ergebnis, F6 das schlechteste.

MODE:

Drücken, um die Anzeige während des Trainings zwischen RPM und GESCHWINDIGKEIT, ODO und DISTANZ, sowie WATT und KALORIEN zu wechseln.

Durch Gedrückthalten der Taste für 3 Sekunden werden alle Funktionswerte auf Null zurückgesetzt.

Trainingsauswahl:

Nach dem Einschalten kann durch Drücken der Tasten UP oder DOWN der gewünschte Modus ausgewählt und durch Drücken von ENTER bestätigt werden.

Es gibt 7 grundlegende Trainingsmodi:

1. Manuell
2. Vorprogrammierte Programme
3. Manuell
4. Vorprogrammierte Programm
5. Watt-Programm
6. Körperfett-Programm
7. Ziel-Herzfrequenz-Programm
8. Herzfrequenzsteuerungs-Programm
9. Benutzerdefiniertes Programm

CONSOLE

Funktionen:

1. GESCHWINDIGKEIT (SPEED): Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Die maximale Geschwindigkeit beträgt 99,9 km/h oder Meilen/h.
2. RPM: Zeigt die aktuelle Drehzahl pro Minute an.
3. ZEIT (TIME): Summiert die Trainingszeit von 00:00 bis 99:59. Benutzer können auch eine Zielzeit einstellen.
4. DISTANZ (DIST): Summiert die Trainingsdistanz von 0,00 bis 999,9 km oder Meilen. Benutzer können auch eine Zieldistanz einstellen.
5. ODO: Zeigt die insgesamt zurückgelegte Distanz von 0 bis 9999 km oder Meilen an.
6. KALORIEN (CAL): Summiert den Kalorienverbrauch von 0,0 bis 9999. Benutzer können auch einen Zielwert einstellen.
7. WATT: Zeigt die aktuelle Leistung in Watt an.
8. HERZFREQUENZ: Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an.
9. ZIEL-HERZFREQUENZ (TARGET H.R.): Benutzer können ihre Ziel-Herzfrequenz einstellen.
10. PROGRAMM: Es gibt 24 verschiedene Programme für das Training.
11. LEVEL: Das Programm hat 16 Widerstandsstufen, die in 8 Balken pro Spalte angezeigt werden. Jede Spalte entspricht 1 Minute Training (ohne Änderung der Zeit) und jeder Balken entspricht 2 Widerstandsstufen.
12. RPM-Anzeige: Zeigt die aktuelle Drehzahl von 20–250 an:
20–99: grün
100–170: gelb
180–250: rot
13. Herzfrequenz-Anzeige: Zeigt die Herzfrequenz prozentual an:
90–129: grün (50 %)
130–139: grün (65 %)
140–149: gelb (70 %)
150–159: gelb (75 %)
160–169: rot (80 %)
Ab 170: rot (MAX)

Trainingsparameter:

ZEIT / DISTANZ / KALORIEN / ALTER / WATT / ZIEL-HERZFREQUENZ

Trainingsparameter einstellen:

Nach der Auswahl des gewünschten Trainingsmodus (Manuell, Vorprogrammierte Programme, Watt-Programm, Körperfett, Ziel-Herzfrequenz, Herzfrequenzsteuerung, Benutzerprogramm) können mehrere Trainingsparameter für die gewünschten Ergebnisse voreingestellt werden.

Hinweis:

Einige Parameter sind in bestimmten Programmen nicht einstellbar.

Zeit und Distanz können nicht gleichzeitig eingestellt werden.

Sobald ein Programm ausgewählt wurde, blinkt der Parameter „Zeit“.

Mit UP oder DOWN können Sie den gewünschten Zeitwert auswählen.

Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

Der nächste Parameter wird blinken. Fahren Sie mit UP oder DOWN fort.

Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

CONSOLE

Parameter	Einstellbereich	Standardwert	Inkrement/De- krement	Beschreibung
Zeit (Time)	0:00 ~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Wenn die Anzeige 0:00 zeigt, zählt die Zeit aufwärts. 2. Wenn die Zeit zwischen 1:00 und 99:00 liegt, zählt sie rückwärts bis 0.
Distanz (Dis- tance)	0.00 ~ 999.0	0.00	± 1.0	1. Wenn die Anzeige 0.0 zeigt, zählt die Distanz aufwärts. 2. Wenn die Distanz zwischen 1.0 und 999.0 liegt, zählt sie rückwärts bis 0.
Kalorien (Ca- lories)	0 ~ 9995	0	± 5	1. Wenn die Anzeige 0 zeigt, zählen die Kalorien aufwärts. 2. Wenn die Kalorien zwischen 5 und 9995 liegen, zählen sie rückwärts bis 0.
Watt	25 ~ 350	100	± 5	Wattwert kann nur im Wattsteuerungsprogramm eingestellt werden.
Alter (Age)	10 ~ 99	30	± 1	Zielherzfrequenz basiert auf dem Alter. Wenn die Herzfrequenz die Zielherzfrequenz überschreitet, blinkt der Herzfrequenzwert.
Puls (Pulse)	60 ~ 220	60	± 1	Parameter für die Zielherzfrequenz einstellen.

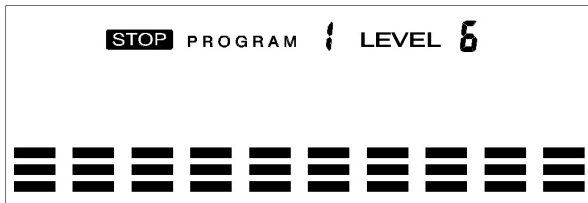
Hinweise:

Zeit, Distanz und Kalorien können entweder aufwärts oder abwärts gezählt werden, je nach gewähltem Modus.

Watt ist nur im Wattsteuerungsmodus einstellbar.

Die Zielherzfrequenz wird durch das Alter definiert, und die Herzfrequenzanzeige gibt Feedback, wenn die Werte überschritten werden.

CONSOLE



Einstellen von Parametern im „Manuell“-Modus

Auswahl des Modus:

- Wählen Sie **„Manuell“** mit der **UP-** oder **DOWN-Taste** aus.
- Drücken Sie anschließend die **ENTER-Taste**, um die Auswahl zu bestätigen.

Einstellen der Parameter:

- Der erste Parameter **„Zeit (Time)“** beginnt zu blinken.
- Verwenden Sie die **UP-** oder **DOWN-Taste**, um den Wert anzupassen.
- Drücken Sie **ENTER**, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Hinweis:

Wenn der Benutzer eine Zielzeit für das Training festlegt, kann der nächste Parameter **„Distanz“** nicht angepasst werden.

Fortfahren mit den Parametern:

Wiederholen Sie den Vorgang, um alle gewünschten Parameter (z. B. Kalorien, Watt, Zielherzfrequenz) einzustellen.

Drücken Sie **START/STOP**, um das Training zu starten.

Wichtige Hinweise

Training automatisch stoppen

- Wenn ein Trainingsparameter (z. B. Zeit, Distanz, Kalorien) auf **0** heruntergezählt wird, ertönt ein **Signalton** und das Training wird automatisch gestoppt.

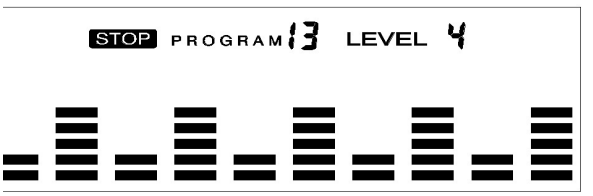
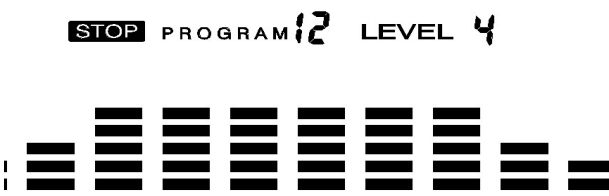
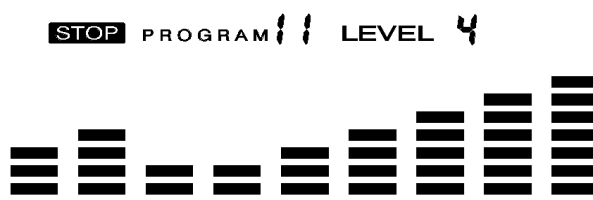
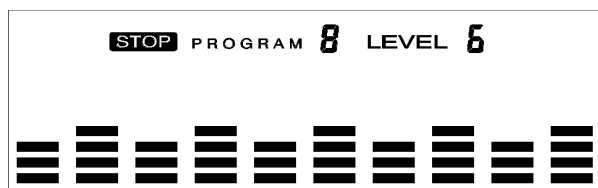
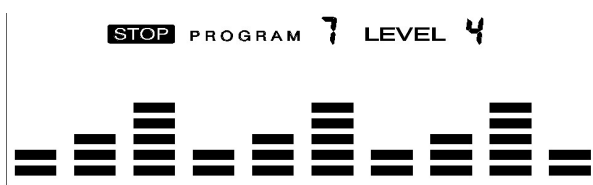
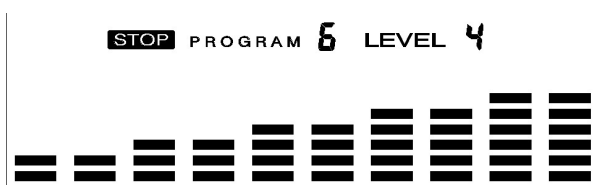
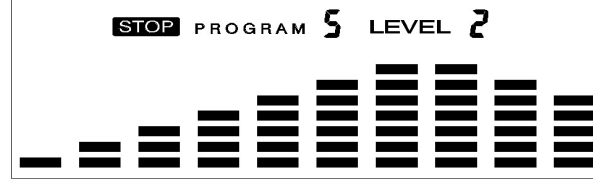
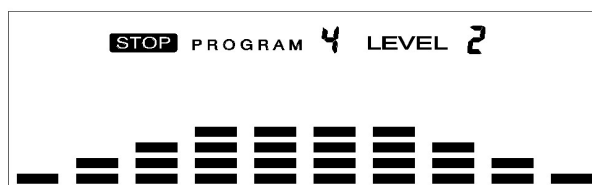
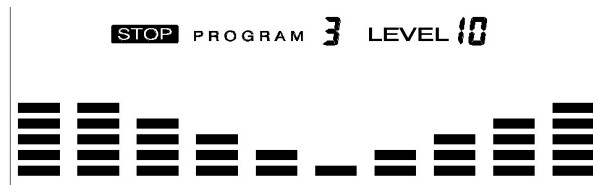
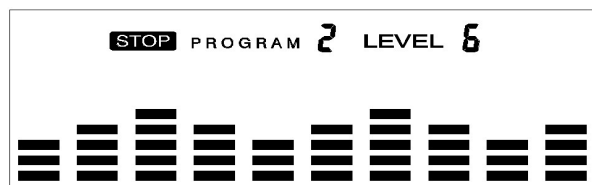
Fortsetzen des Trainings

- Drücken Sie die **START-Taste**, um das Training fortzusetzen und die verbleibenden **unvollständigen Trainingsparameter** zu erreichen.

CONSOLE

Vorprogrammierte Programme (P2 ~ P13)

Die Programme P2 bis P13 sind voreingestellte Trainingsprofile, die verschiedene Intensitätsstufen und Widerstandskombinationen bieten. Jedes Programm enthält ein individuelles Profil, das aus Balkendiagrammen besteht und unterschiedliche Belastungsstufen darstellt.



CONSOLE

Vorprogrammierte Programme (P2 ~ P13)

Verfügbare Programme:

Es gibt 12 voreingestellte Programme (P2 ~ P13), die einsatzbereit sind.

Alle Programme haben 16 Widerstandsstufen, die sich im Verlauf des Trainings ändern.

Einstellen der Parameter für vorprogrammierte Programme

Programmauswahl:

Wählen Sie eines der vorprogrammierten Programme mit der UP- oder DOWN-Taste aus.

Drücken Sie die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

Einstellen der Parameter:

Der erste Parameter „Zeit (Time)“ beginnt zu blinken.

Passen Sie den Wert mit der UP- oder DOWN-Taste an.

Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Hinweis:

Wenn die Zielzeit eingestellt wird, kann der Parameter „Distanz“ nicht angepasst werden.

Start des Trainings:

Sobald alle gewünschten Parameter eingestellt sind, drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Training mit vorprogrammierten Programmen

Benutzer trainieren mit unterschiedlichen Widerstandsstufen, die in Intervallen basierend auf dem Programmprofil wechseln.

Während des Trainings kann die Widerstandsstufe durch die UP- und DOWN-Tasten manuell angepasst werden.

Automatisches Stoppen:

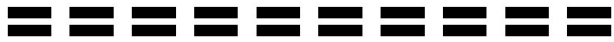
Wenn einer der Trainingsparameter (z. B. Zeit, Distanz oder Kalorien) auf 0 heruntergezählt wird, ertönt ein Signalton, und das Training wird automatisch gestoppt.

Fortsetzen des Trainings:

Drücken Sie die START-Taste, um das Training fortzusetzen. Der unvollständige Parameter wird weitergeführt.

CONSOLE

STOP PROGRAM 14



Einstellen der Parameter für das Watt-Steuerungsprogramm

Programmauswahl:

Wählen Sie das „Watt-Steuerungsprogramm“ mit der UP- oder DOWN-Taste aus.

Drücken Sie die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

Einstellen der Parameter:

Der erste Parameter „Zeit (Time)“ beginnt zu blinken.

Verwenden Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Wert anzupassen.

Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Hinweis:

Wenn der Benutzer eine Zielzeit einstellt, kann der Parameter „Distanz“ nicht angepasst werden.

Wiederholen Sie den Vorgang, um die weiteren gewünschten Parameter (z. B. Watt, Kalorien, Zielherzfrequenz) einzustellen.

Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Automatische Widerstandsanpassung:

Während des Trainings passt der Computer den Widerstand automatisch an, basierend auf der Geschwindigkeit des Benutzers, um den eingestellten Wattwert konstant zu halten.

Der Benutzer kann die UP- oder DOWN-Taste verwenden, um den Wattwert während des Trainings anzupassen.

Wichtige Hinweise:

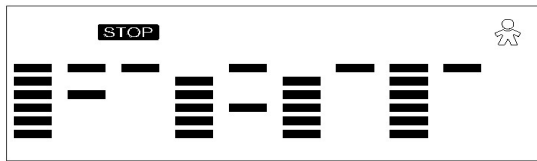
Automatisches Stoppen:

Wenn einer der Trainingsparameter (z. B. Zeit, Distanz, Kalorien) auf 0 heruntergezählt wird, ertönt ein Signalton, und das Training wird automatisch gestoppt.

Fortsetzen des Trainings:

Drücken Sie die START-Taste, um das Training fortzusetzen. Der unvollständige Parameter wird weitergeführt.

CONSOLE



Körperfettprogramm (P15)

Programmbeschreibung:

Das Körperfettprogramm misst den Körperfettanteil, den Grundumsatz (BMR), den Body-Mass-Index (BMI) und den Körpertyp basierend auf den eingegebenen Daten.

Eingabe der Daten für das Körperfettprogramm:

Programmauswahl:

Wählen Sie das „Körperfettprogramm“ mit der UP- oder DOWN-Taste aus.

Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.

Eingabe der Parameter:

Geschlecht:

„Male“ (männlich) beginnt zu blinken.

Verwenden Sie die UP- oder DOWN-Taste, um das Geschlecht anzupassen.

Drücken Sie ENTER, um das Geschlecht zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Körpergröße:

Die Körpergröße, z. B. „5' 8" (5 Fuß, 8 Zoll), beginnt zu blinken.

Verwenden Sie die UP- oder DOWN-Taste, um die Größe anzupassen.

Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Körpergewicht:

Das Gewicht, z. B. „165.0“, beginnt zu blinken.

Verwenden Sie die UP- oder DOWN-Taste, um das Gewicht anzupassen.

Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Alter:

Das Alter, z. B. „30“, beginnt zu blinken.

Verwenden Sie die UP- oder DOWN-Taste, um das Alter anzupassen.

Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern.

Start der Messung:

Drücken Sie START/STOP, um die Messung zu starten.

Halten Sie dabei die Handpulsgriffe fest.

Ergebnisse der Messung:

- Nach 15 Sekunden zeigt das Display die folgenden Werte an:
- Körperfettanteil (%).
- BMR (Grundumsatz).
- BMI (Body-Mass-Index).
- Körpertyp.

CONSOLE

Hinweis zu Körpertypen:

Die Körpertypen werden basierend auf dem berechneten Körperfettanteil in 9 Kategorien unterteilt:

Körpertyp	Körperfettanteil (%)
Typ 1	5% - 9%
Typ 2	10% - 14%
Typ 3	15% - 19%
Typ 4	20% - 24%
Typ 5	25% - 29%
Typ 6	30% - 34%
Typ 7	35% - 39%
Typ 8	40% - 44%
Typ 9	45% - 50%

Erklärung der Begriffe:

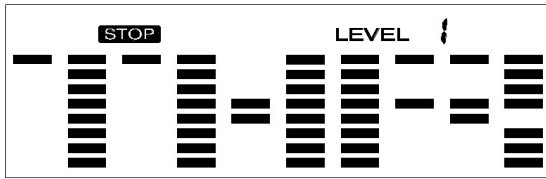
BMR (Basal Metabolism Ratio): Grundumsatz, der die Energie beschreibt, die der Körper in Ruhe verbraucht.

BMI (Body Mass Index): Ein Maß zur Bewertung des Körpergewichts im Verhältnis zur Körpergröße.

Zurück zur Hauptanzeige:

Drücken Sie die START/STOP-Taste, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.

CONSOLE



Zielherzfrequenz-Programm (P16)

Programmbeschreibung:

Das Zielherzfrequenz-Programm (P16) ermöglicht es dem Benutzer, ein Training basierend auf einer voreingestellten Zielherzfrequenz (Target Heart Rate, THR) durchzuführen. Während des Trainings passt das System den Widerstand an, um den Benutzer in der gewünschten Herzfrequenzzone zu halten.

Einstellen der Parameter für das Zielherzfrequenz-Programm (P16)

Schritte zur Einstellung der Parameter:

Auswahl des Programms:

Wählen Sie „TARGET H.R.“ (Zielherzfrequenz) mit der UP- oder DOWN-Taste aus.

Drücken Sie die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

Einstellen der Parameter:

Zeit (Time):

Der Parameter „Time“ beginnt zu blinken.

Verwenden Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den gewünschten Wert anzupassen.

Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Weitere Parameter:

Wiederholen Sie den Vorgang, um die weiteren Parameter wie Distanz und Kalorien einzustellen.

Hinweis:

Wenn die Zielzeit festgelegt wurde, kann der Parameter „Distanz“ nicht mehr angepasst werden.

Start des Trainings:

Drücken Sie START/STOP, um das Training zu beginnen.

Wichtige Hinweise:

Automatische Anpassung:

Das Programm passt den Widerstand während des Trainings an, um den Benutzer innerhalb der voreingestellten Zielherzfrequenz zu halten.

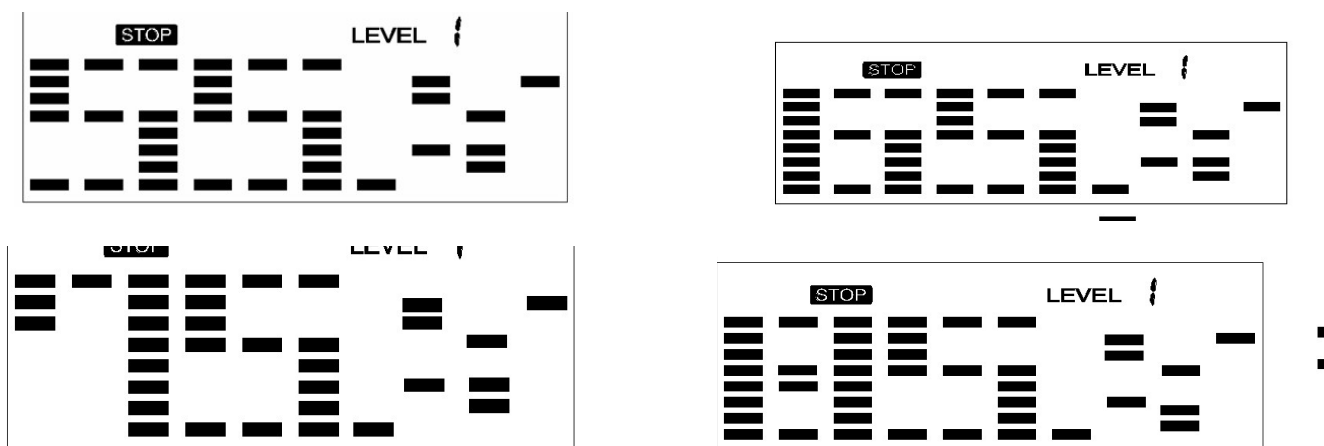
Automatisches Stoppen:

Wenn einer der Trainingsparameter (z. B. Zeit, Distanz, Kalorien) auf 0 heruntergezählt wird, ertönt ein Signalton, und das Training wird automatisch gestoppt.

Fortsetzen des Trainings:

Drücken Sie die START-Taste, um das Training fortzusetzen und verbleibende Ziele zu erreichen.

CONSOLE



Herzfrequenzsteuerungsprogramm (HRC)

Auswahlmöglichkeiten für Zielpuls (HRC):

Das Herzfrequenzsteuerungsprogramm ermöglicht es dem Benutzer, mit einer voreingestellten Zielherzfrequenz zu trainieren. Es stehen folgende Zielwerte zur Auswahl:

Programm	Ziel-Herzfrequenz (TARGET H.R)
HRC - 55%	55% von (220 - Alter)
HRC - 65%	65% von (220 - Alter)
HRC - 75%	75% von (220 - Alter)
HRC - 85%	85% von (220 - Alter)

Einstellen der Parameter für das Herzfrequenzsteuerungsprogramm:

Programmauswahl:

Wählen Sie eines der HRC-Programme (z. B. HRC - 55%, 65%, 75%, 85%) mit der UP- oder DOWN-Taste aus. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

Einstellen der Trainingsparameter:

Zeit (Time):

Der Parameter „Time“ beginnt zu blinken. Verwenden Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den gewünschten Wert anzupassen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Hinweis:

Wenn die Zielzeit festgelegt wurde, kann der Parameter „Distanz“ nicht mehr angepasst werden.

Fortsetzen der Einstellung:

Wiederholen Sie den Vorgang für alle weiteren gewünschten Parameter (z. B. Distanz, Kalorien, Alter). Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Funktion während des Trainings:

Automatische Widerstandsanpassung:

Der Computer überprüft alle 20 Sekunden die Herzfrequenz:

Liegt der Puls über oder unter der Zielherzfrequenz ± 5 Schläge, passt der Computer die Widerstandsstufe automatisch an. Jede Änderung der Widerstandsstufe entspricht 2 Widerstandsniveaus.

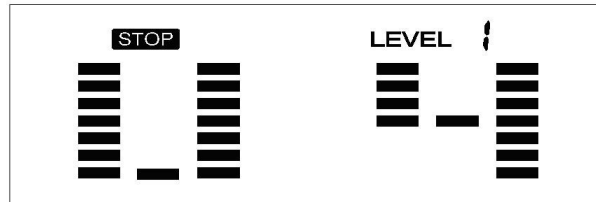
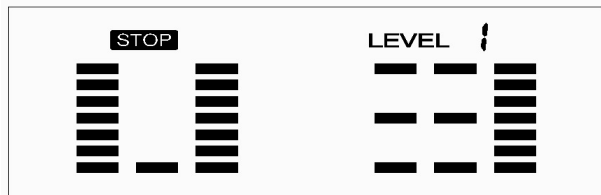
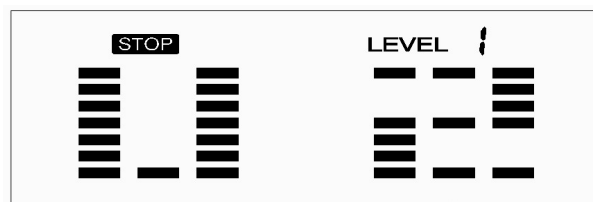
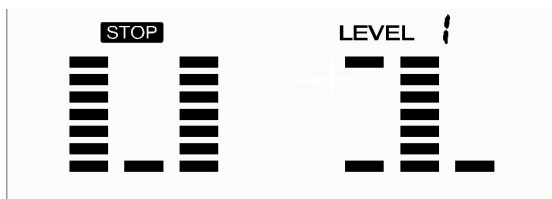
Automatisches Stoppen:

Wenn ein voreingestellter Parameter (z. B. Zeit, Distanz, Kalorien) auf 0 heruntergezählt wird, ertönt ein Signalton, und das Training stoppt automatisch.

Fortsetzen des Trainings:

Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training fortzusetzen und verbleibende Ziele zu erreichen.

CONSOLE



Benutzerprogramm (User Program: P21–P24)

Programmbeschreibung:

Das Benutzerprogramm (P21–P24) ermöglicht es dem Benutzer, benutzerdefinierte Trainingsprofile zu erstellen. Der Benutzer kann verschiedene Widerstandsniveaus für jede der 16 Trainingsphasen (Minuten) festlegen und speichern. Es stehen vier Benutzerprogramme (P21–P24) zur Verfügung, die individuell programmiert werden.

Benutzerprogramm Einrichten

Schritt 1: Benutzer Auswählen

Verwenden Sie die UP- oder DOWN-Tasten, um einen Benutzer auszuwählen.

Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.

Schritt 2: Parameter Einstellen

Nach der Auswahl des Benutzers wird der erste Parameter „Zeit“ zu blinken beginnen. Passen Sie diesen Wert mit den UP- oder DOWN-Tasten an.

Drücken Sie ENTER, um den Wert der „Zeit“ zu speichern und zum nächsten Parameter zu wechseln.

Hinweis:

Wenn der Benutzer eine Zielzeit für das Training festlegt, kann der Abstand-Parameter nicht mehr angepasst werden.

Fahren Sie fort, jeden Parameter mit den UP- oder DOWN-Tasten anzupassen und drücken Sie ENTER, um jeden Wert zu speichern.

Schritt 3: Stufenanpassung

Nachdem alle gewünschten Parameter eingestellt sind, wird Stufe 1 zu blinken beginnen. Verwenden Sie die UP- oder DOWN-Tasten, um den Wert anzupassen.

Drücken Sie ENTER, um jeden Wert zu speichern, bis alle 10 Einstellungen vorgenommen sind.

Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Wichtiger Hinweis:

Wenn einer der Trainingsparameter auf Null heruntergezählt wird, ertönt ein Doppelpiep-Ton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie START/STOP, um das Training fortzusetzen und den noch nicht abgeschlossenen Parameter zu erreichen.

FEHLERMELDUNG

ERROR1:

bedeutet, dass die Verbindung des Motors schlecht ist oder der Motor beschädigt ist.

Prüfen Sie, ob der Stecker korrekt eingesteckt ist (korrigieren und neu verbinden).

Verwenden Sie ein Multimeter, um zu überprüfen, ob der Motorpotentiometer beschädigt ist (Motor ersetzen).

Wenn der Motor in Ordnung ist, aber das Problem weiterhin besteht, ersetzen Sie das Gerät.

ERROR4:

bedeutet, dass kein Hand-Signal beim Testen des Körperfetts eingegeben wurde.

Prüfen Sie, ob der Stecker korrekt eingesteckt ist (korrigieren und neu verbinden).

Überprüfen Sie, ob sich Wasser- oder Schweißflecken auf der Handfläche befinden. Reinigen Sie diese gegebenenfalls.

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

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

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

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.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

3. Abkühlphase

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

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

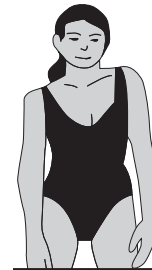
Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopfrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



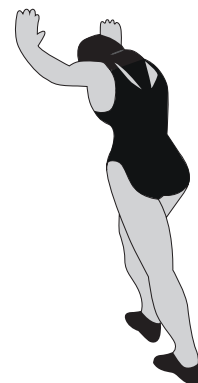
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

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

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

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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



AsVIVA Brands GmbH
Kohnacker 227
D-41541 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 for a revocation

RECEPTION OF THE
REVOCATION IN OUR
HOUSE



PLEASE PACK THE PRODUCT
CAREFULLY AND THEN INFORM
OUR SUPPORT THAT WE CAN
INITIATE A PICKUP FREE
CURBSIDE



RECEPTION-CHECK OF
THE PRODUCT



REFUND BY YOUR ORIGINAL
METHOD OF PAYMENT



Example of a repair procedure

RECEPTION AND
ANALYSIS OF THE
DEFECT REPORT AT OUR
SERVICE



PLEASE PACK THE MAIN UNIT
CAREFULLY AND THEN INFORM
OUR SUPPORT THAT WE CAN
INITIATE A PICKUP FREE
CURBSIDE



EXAMINATION AND
REPAIR OF THE
PRODUCT



PRODUCT RETURN TO
YOU AND DELIVERY
FREE CURBSIDE



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.

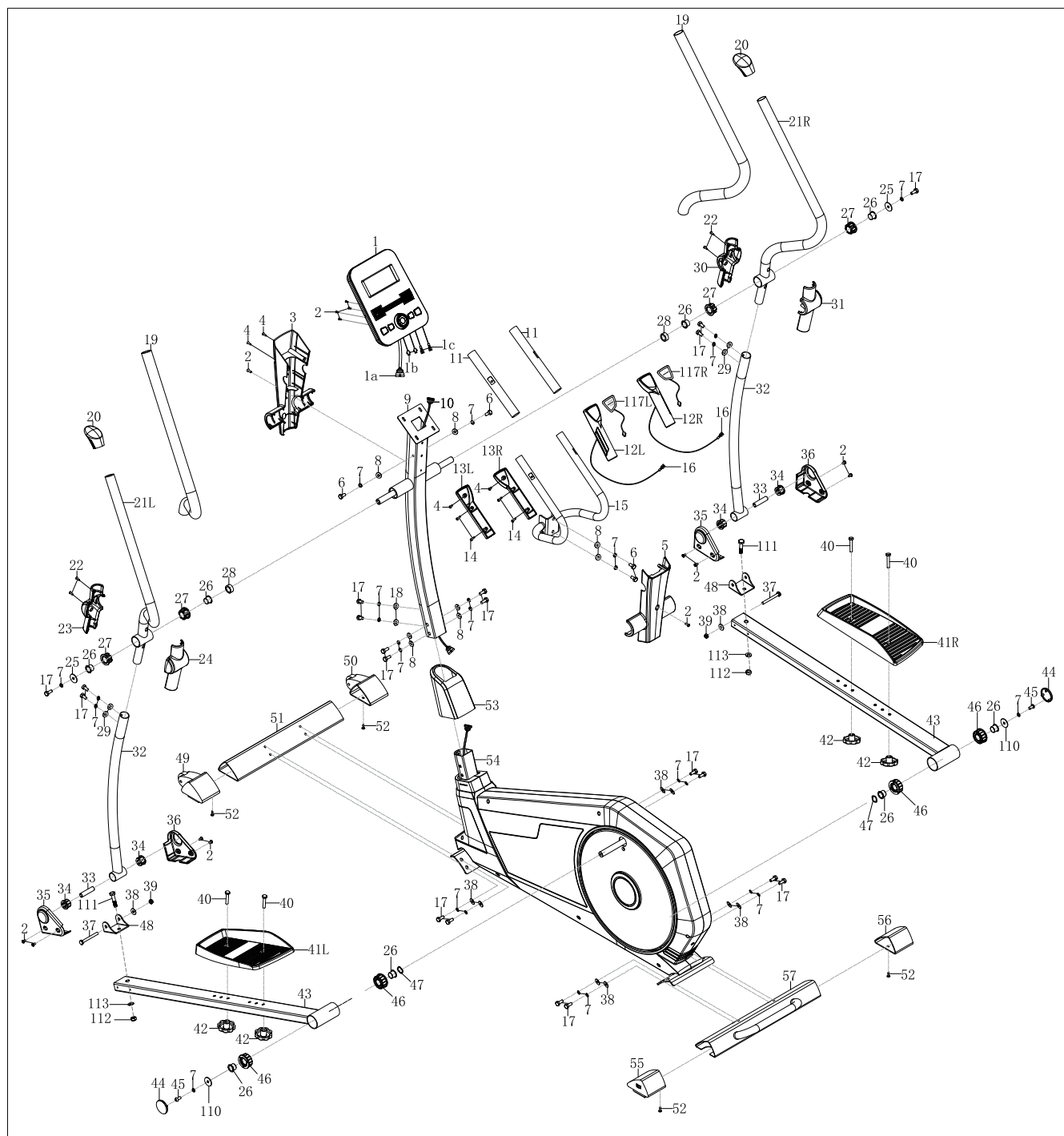
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

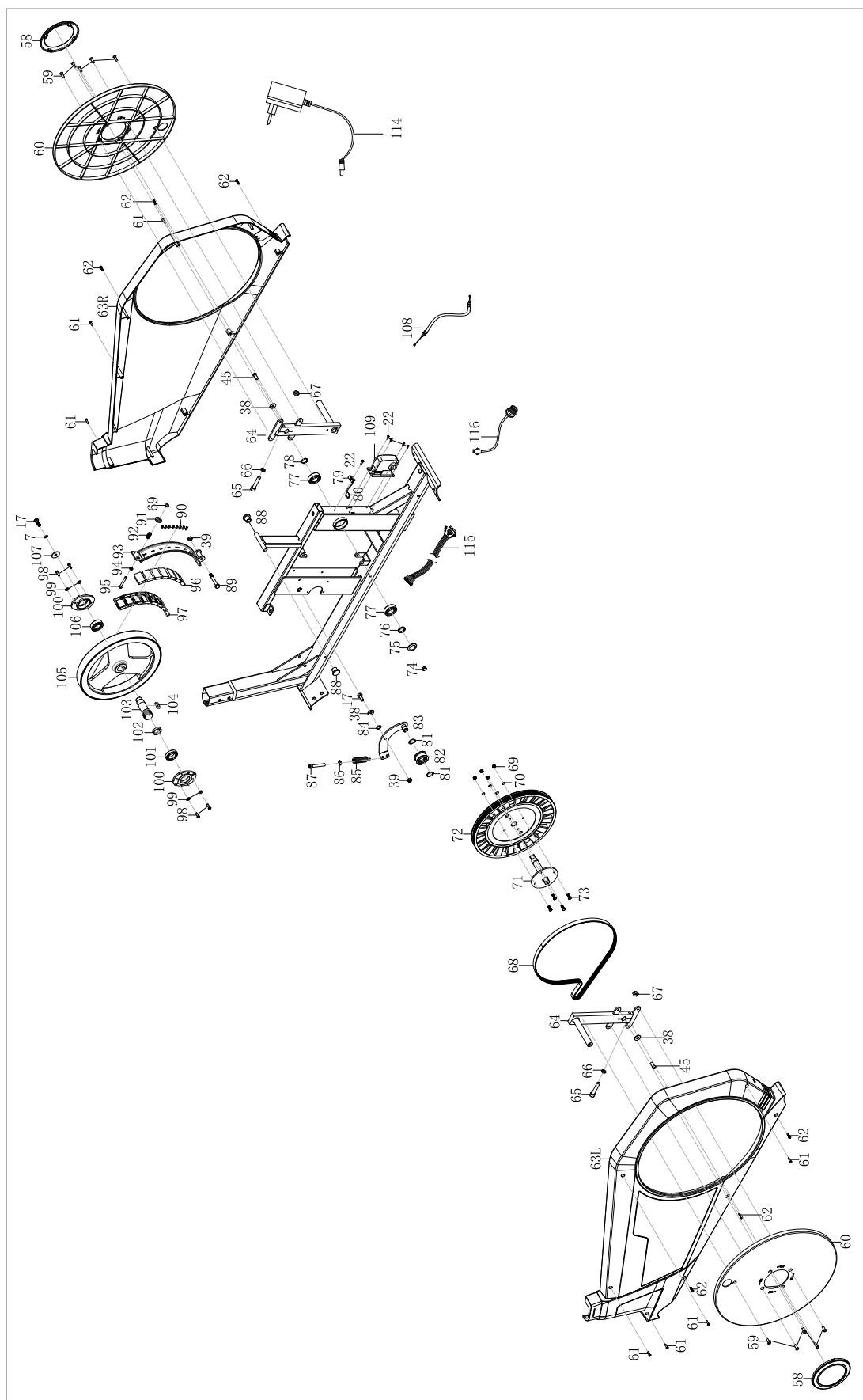


- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Special attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the movable elements.
- If you pass on this device or have it used by another person, make sure that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

EXPLODED DIAGRAM

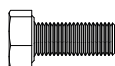


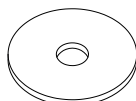
EXPLODED DIAGRAM



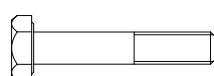
HARDWARE PACKAGE

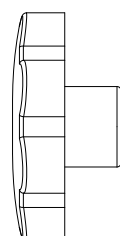
 _____ #7 d8 2PCS

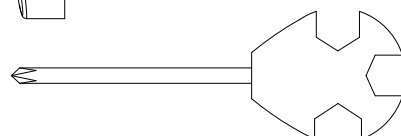
 _____ #17 M8*20*S13 2PCS

 _____ #25 d8*Φ32*2 2PCS

 _____ #28 Φ 30*Φ 20*10 2PCS

 _____ #40 M8*45*20*S14 4PCS

 _____ #42 M8*60*30 4PCS

 _____ #A S13-14-15 1PC

 _____ #B S13-15 1PC

PARTS LIST

No.	Description	Qty
1	Computer	1
2	Bolt M5*10*Φ10	14
3	Front cover of handlebar post	1
4	Bolt ST4.2*16*Φ8	4
5	Rear cover of handlebar post	1
6	Bolt M8*16*S13	4
7	Spring washer d8	26
8	Washer d8*φ20*2.0	8
9	Handlebar post	1
10	Trunk wire	1
11	Grip foam	2
12L/R	Handle pulse upper plate	1
13L/R	Handle pulse lower plate	1
14	Bolt ST4.2*25*Φ8	2
15	Mid handlebar	1
16	Handle pulse wire	2
17	Bolt M8*20*S13	21
18	ARC Washer d8*φ20*2.0*R30	2
19	Grip foam	2
20	End cap	2
21L/R	Handlebar	2
22	Bolt ST4.2*16*Φ7	9
23	L Handlebar Cover	1
24	L Handlebar Cover	1
25	Washer d8*Φ32*2	2
26	Bushing	8
27	Bushing Φ40	4
28	Rubber ring	2
29	Arc Washer d8*φ20*2.0*R16	4
30	R Handlebar Cover	1
31	R Handlebar Cover	1
32	Swing bar L/R	2
33	Bushing	2
34	Bushing 3	4
35	Pedal arm L cover	2
36	Pedal arm R cover	2
37	Bolt M8*75*13*S14	2
38	Washer d8*Φ22*2	10
39	Nylon Nut M8*H7.5*S13	4

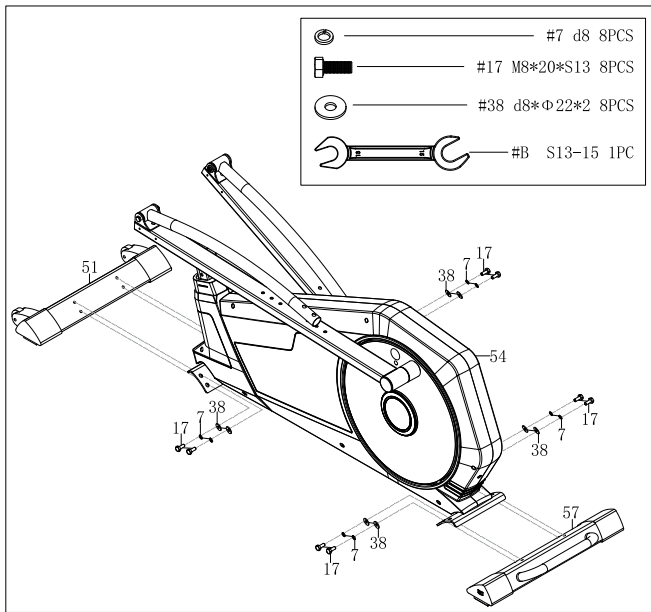
No.	Description	Qty
40	Pedal	2
41L/R	Nut M8*60*30	4
42	Pedal arm L/R	2
43	Small cover	2
44	Bolt M8*20*S5	4
45	Bushing φ21*φ50*20	4
46	Wave washer d19×Φ25×0.3	2
47	U-Type holder	2
48	End cap	1
49	End cap	1
50	Front stabilizer	1
51	Bolt ST4.2*16*φ10.5	4
52	Front cover	1
53	Main frame	1
54	End cap	1
55	End cap	1
56	Rear stabilizer	1
57	Small cover on rotation cover	2
58	Bolt M6*15	10
59	Rotation cover	2
60	Bolt ST4.2*19*φ8	7
61	Bolt ST4.2*16*φ8	6
62	Chain cover R	1
63L/R	Chain cover	2
64	Crank	2
65	M10*50*15*S8	2
66	Spring washer d10	2
67	Nut M10*H7*S17	2
68	Belt	1
69	Nylon Nut M6*H6*S10	5
70	Spring washer d6	4
71	Middle axle	1
72	Belt plate	1
73	Bolt M6*16*S10	4
74	Round magnet	1
75	Wave Washer d20×Φ26×0.3	1
76	Bushing φ20.1xφ25x4.0	1
77	Bearing 6004ZZ	2
78	End cap	1

PARTS LIST

No.	Description	Qty
79	Sensor	1
80	Sensor wire	1
81	End cap d15	2
82	Idler	1
83	Idler rod	1
84	Washer d12*φ17*0.5	1
85	Tension spring φ3.5*φ18*71*N15	1
86	Washer d8*Φ16*1.5	1
87	Bolt M8*55*S6	1
88	End cap φ25*22	2
89	Bolt M8*55*13*S14	1
90	Bolt ST3.0*10*φ5.6	8
91	Washer φ6*φ18*2	1
92	Tension spring φ1.2*φ15*48*N9	1
93	Magnetic plate	1
94	Nut M6*H5*S10	1
95	Bolt M6*65*S10	1
96	Square magnet	7
97	Magnetic location grid	2
98	Bolt M5*16	4
99	Washer d5*Φ13*1	4

No.	Description	Qty
100	Bearing holder	2
101	Bearing 61905-2Z	1
102	Bushing φ30	1
103	Flywheel rod	1
104	Knob	1
105	Flywheel	1
106	Bearing 6004ZZ	1
107	Washer d8*Φ28*2	1
108	Tension wire	1
109	Motor	1
110	Washer d8*Φ32*2	2
111	Bolt M10*45*20*S17	2
112	Nylon nut M10*H9.5*S17	2
113	Washer d10*Φ20*2	2
114	Adapter	1
115	Trunk wire 2	1
116	Trunk wire	1
117L/R	Quick button L/R	1
A	Spanner S13-14-15	1
B	Wrench S13-15	1

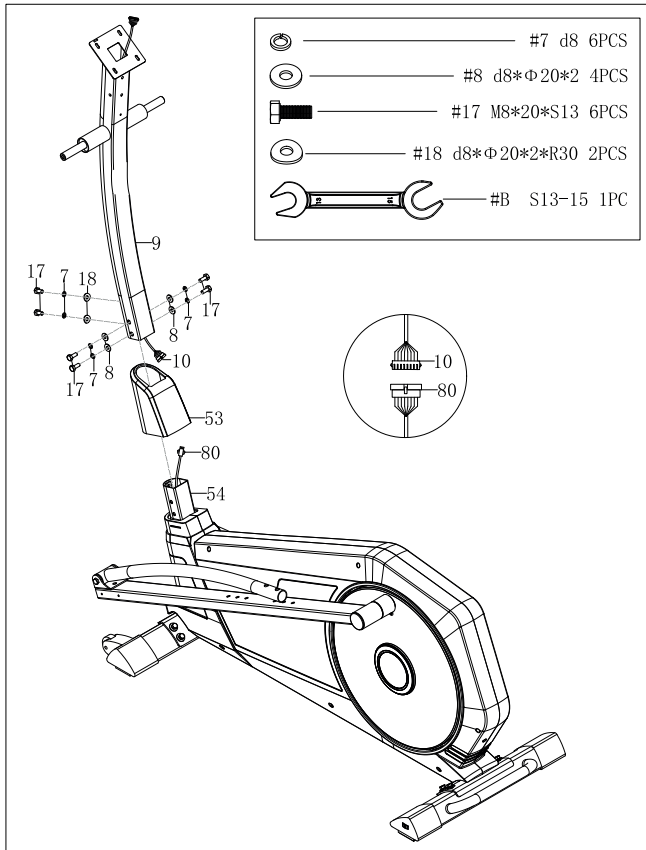
ASSEMBLY INSTRUCTION



STEP 1:

Remove Bolts (17), Spring Washers (7) and washers(38) from Front stabilizer (51) and rear stabilizer(57) by Wrench(B).

Attach Front stabilizer(51) and rear stabilizer (57) to Main Frame (54) with Bolts(17), Spring Washers(7) and washers(38) that were removed by Wrench(B).



STEP 2:

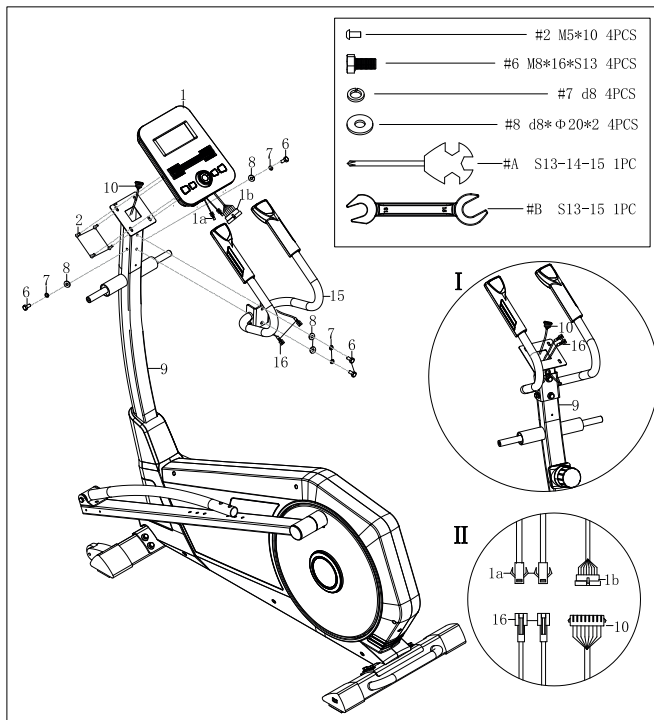
Remove Bolts (17), Spring Washers (7), Arc washer(18) and Washers (8) from Main Frame (54) by Wrench(B).

Insert front cover(53) to handlebar post(9).

Connect trunk wire (10) with sensor wire(80) well.

Fix handlebar post(9) to Main Frame (54) with Bolts (17), Spring Washers (7), Arc washer(18) and Washers (8) by Wrench(B)

ASSEMBLY INSTRUCTION



STEP 3:

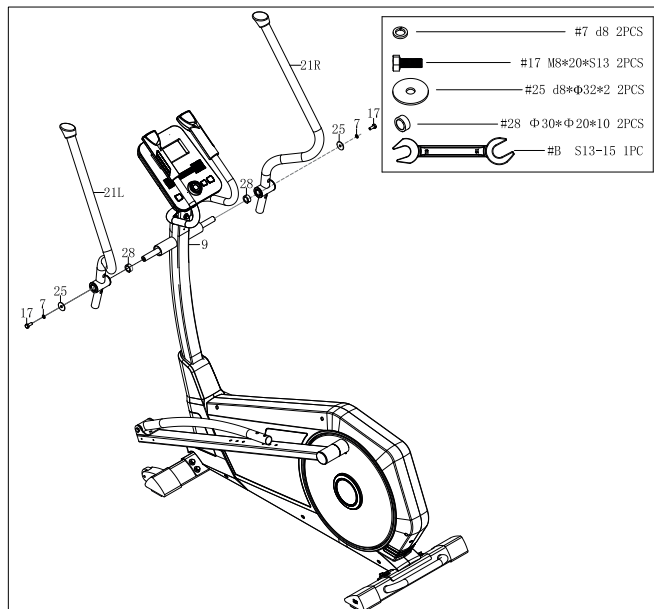
Remove Bolts (6), spring Washers (7) and Washers (8) from handlebar post(9) by Wrench(B).

Fix Middle handlebar(15) to handlebar post(9) with Bolts (6), spring Washers (7) and Washers (8) by Wrench(B).

Remove Bolts(2) from computer(1) by Spanner(A).

Draw the handle pulse wire(16) , quick button wire(117d) through the hole of the handlebar post (9) and then connect handle pulse wire(16) with computer wire(1b) well, connect trunk wire (10) with computer wire(1a) well, connect quick button wire(117d) with computer wire(1c) well.

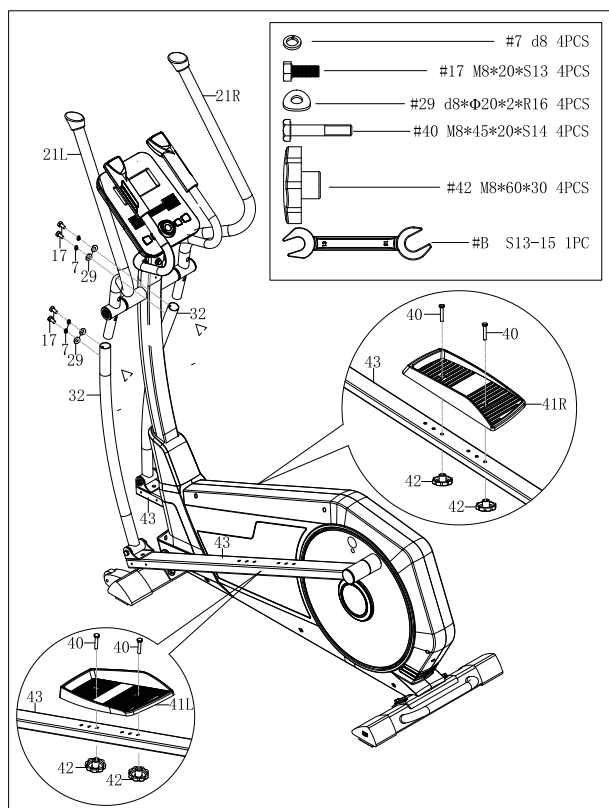
Attach computer (1) to handlebar post(9) with bolts(2) by wrench(B).



STEP 4:

Attach Handlebar(21L/R) to handlebar post(9) with Bolts (17), Spring Washers (7) , Rubber ring(28) and Washers (25) by wrench(B).

ASSEMBLY INSTRUCTION

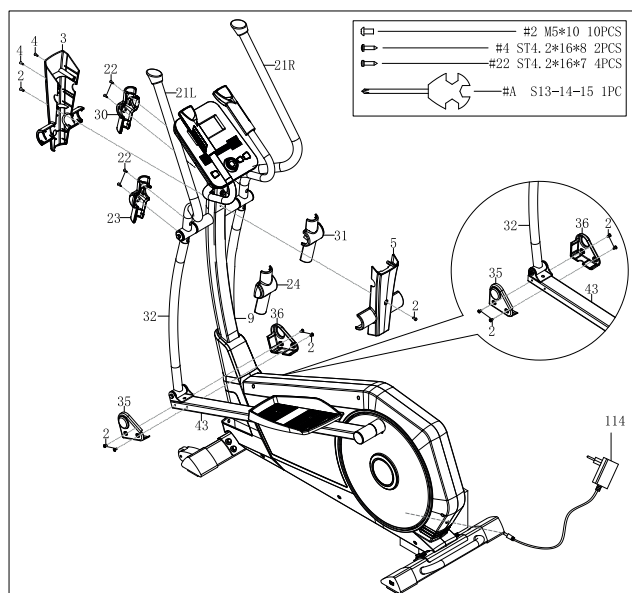


STEP 5:

Remove Bolts (17), arc Washers (29) and spring washer(7) from Handlebar(21L/R).

Attach swing bar(32L/R) to Handlebar(21L/R) with Bolts (17), arc Washers (29) and spring washer (7) by wrench(B).

Attach Pedal(41L/R) to pedal arm(43L/R) with bolts(40) and nut(42).



STEP 6:

Remove Bolts (2+4+22) from Front & rear cover of handlebar post(3+5) , L Handlebar Cover(23+24) , Handlebar post(9) and R Handlebar Cover(30+31) by spanner(A).

Fix Front & rear cover of handlebar post(3+5) to handlebar post(9) with bolts(2+4), fix L Handlebar Cover(23+24) and R Handlebar Cover(30+31) to pedal arm(43L/R) with bolts(22).

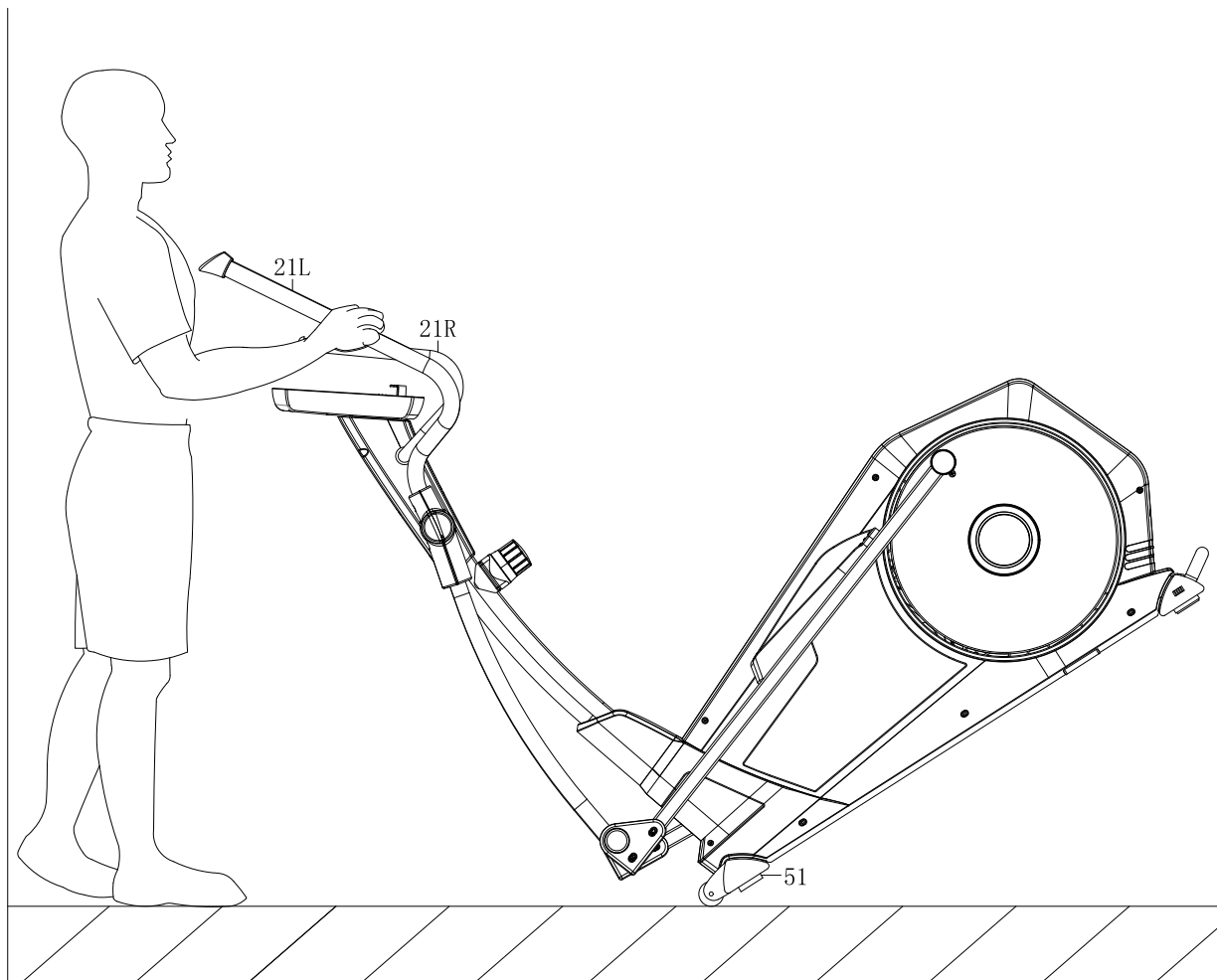
Remove Bolts(2) from Pedal arm (43L/R) by spanner(A).Then secure Pedal arm L/R cover(35+36) to Pedal arm (43L/R) with bolts(2).

Insert adapter wire(114) to power hole on the main frame, then plug the adapter into an outlet.
Attention:Cut off the power source when don't use it long time.

The assembly is complete!

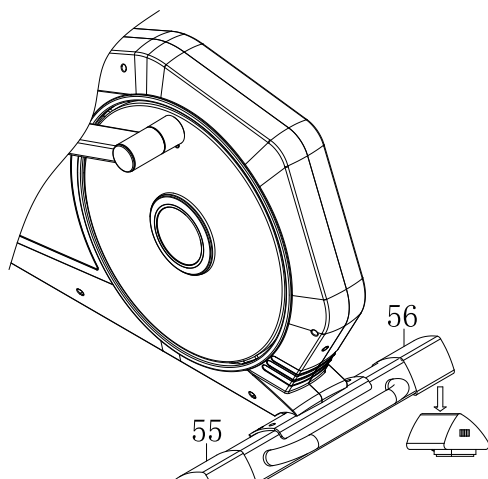
MOVING THE MACHINE

To move the machine, press on the handlebar (21L/R) until the transportation wheels on the front stabilizer (51) touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.



ADJUSTMENTS GUIDE

2. ADJUSTING THE BALANCE



When this product is on an uneven surface, please adjust both foot pads on end cap(55+56) according to the instruction picture.

CONSOLE

Key Functions

START/STOP:

1. Start & Pause workouts.
2. Start body fat measurement.

DOWN: Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load.

UP : Increase value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load.

ENTER: To input desired value or work out mode.

RECOVERY: Press to enter into Recovery function when computer has the heart rate value. Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute.F1 is the best, and F6 is the worst.

MODE: 1. Press to switch display from RPM to SPEED, ODO to DIST , WATT to CALORIES during workout.

2. Holding key for 3 seconds will reset all function values to be zero

Workout Selection

After power-up using UP or DOWN keys to select then pressing ENTER to enter the desired mode.

There are 7 basic workout modes:

Manual, Pre- programs, Watt Program ,Body Fat Program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program and User Program.

Functions:

1. SPEED: Display current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or MILE/H.
2. RPM: Display current rotation per minute.
3. TIME: Accumulate the workout time from 00:00 to 99:59. Or users can preset the target time they want.
4. DIST: Accumulate the workout distance from 0.00 up to 999.9 KM or Mile. Or users can preset the target distance they want to reach.
5. ODO: Display the total accumulated distance from 0 to 9999KM or Mile
6. CAL: Accumulate the calories consumption from 0.0 to 9999. Or users can preset the target Calories they want to consume.
7. WATT: Display current watt.
8. HEART RATE: Display the current heart rate in beats per minute.
9. TARGET .H. R.: Users can preset their Target Heart Rate.
10. PROGRAM: There are 24 different programs to choose for training.
11. LEVEL: The program has 16 Level of loading bars and 8 bars in each column. Each column represents 1 minute workout (without the change of time value) and each bar represents 2 levels loading.
12. RPM bar can display the current RPM, ranging from 20~250, 20~99 shows green, 100~170 shows yellow, 180~250 shows red.
13. heartrate bar displays the percentage according to the numerical value. 90~129 shows green 50%, 130~139 shows green 65%, 140~149 shows yellow 70%, 150~159 shows yellow 75%, 160~169 shows red 80%, after 170 shows red MAX.

CONSOLE

Workout Parameters:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE/WATT/TARGET HEART RATE

Setting Workout Parameters

After selecting desired workout mode: Manual, Pre-set Programs, Watt Program ,Body Fat, Target Heart Rate, Heart Rate Control and User Program. You may pre-set several workout parameters for desired results.

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs.

Time and Distance can not be set up at the same time.

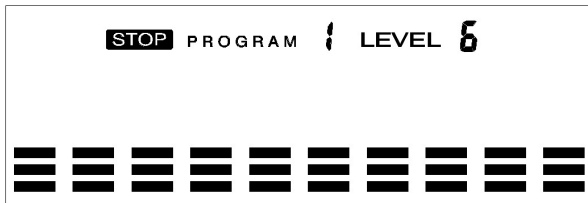
Once a program has been selected, pressing ENTER, will make "Time" parameter flash.

Using UP OR DOWN KEY you may select desired time value. Press ENTER KEY to input value.

Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of UP OR DOWN KEY . Press START/ STOP to start

Field	Setting Range	Default Value	Inkrement/De-krement	Beschreibung
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.When display is 0:00, Time will count up. 2.When time is 1:00-99:00, It will count down to 0.
Distance	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.When display is 0.0, Distance will count up. 2.When Distance is 1.0~9990, it will count down to 0.
Calories	0~9995	0	±5	1.When display is 0, Calories will count up. 2.When Calories is 5~9995, it will count down to 0.
Watt	25~350	100	±5	User can set watt value only in Watt control program.
Age	10~99	30	±1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target H.R, the number of Heart Rate will flash
Pulse	60~220	60	±1	Setting Parameters for Target heart rate

CONSOLE



Program Operation
Manual P1
Program profile

Setting Parameters for Manual

Selecting "Manual" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1St parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

** (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)
Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

CONSOLE

Pre-programs (P2~P13)

Program profile

Iles Profil, das aus Balkendiagrammen besteht und unterschiedliche Belastungsstufen darstellt.



CONSOLE

There are 12 program profiles ready for use. All program profiles have 16 levels of resistance.

Setting Parameters for Pre-programs

Selecting one of pre-programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time"

will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next

parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Workout in any pre-program

Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles flash. Users may exercise in any desirous of resistance level adjusting by UP/DOWN keys during the workout.

Note: If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted. One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the unfinished parameter will .

STOP PROGRAM 14

=====

Setting Parameters for Watt control program

Selecting "Watt control program" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time"

will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next

parameter to be adjusted.

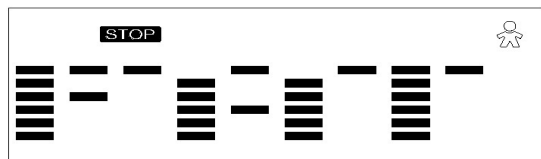
** (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

Computer will adjust the resistance load automatically depends on the speed to maintain the constant watt value. User can use up down key to adjust the watt value during workout.

CONSOLE



Setting Data for Body Fat

Selecting "BODY FAT Program " using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER.

"Male " will flash so Gender can be adjusted using UP OR DOWN KEY, press ENTER to save gender & move to next data.

" 5' 8 " of Height will flash so Height can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY save value & move to next data.

" 165.0 "of Weight will flash so Weight can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY to save value & move to next data.

"30" of Age will flash so Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY , press ENTER to save value.

Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

After 15 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

NOTE: Body Types:

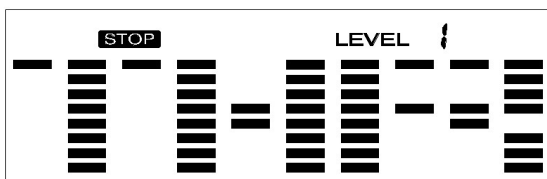
There are 9 body types divided according to the FAT% calculated. Type 1 is from 5% to 9%. Type 2 is from 10% to 14%. Type 3 is from 15% to 19%. Type 4 is from 20% to 24%. Type 5 is from 25% to 29%. Type 6 is from 30% to 34%. Type 7 is from 35% to 39%. Type 8 is from 40% to 44%. Type 9 is from 45% to 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

Press START/STOP KEY to return the main Display.

CONSOLE



TARGET HEART RATE Program(P16)

Program profile

Setting Parameters for TARGET H.R

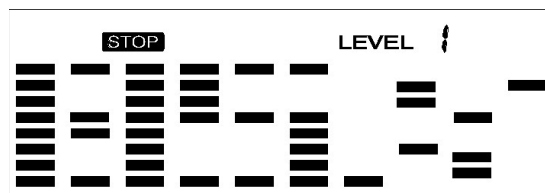
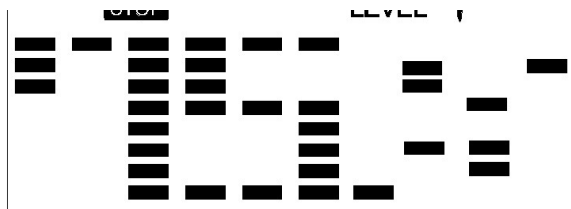
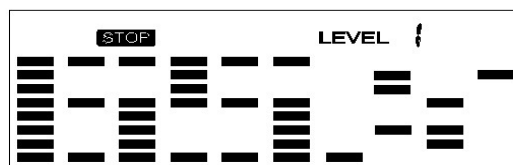
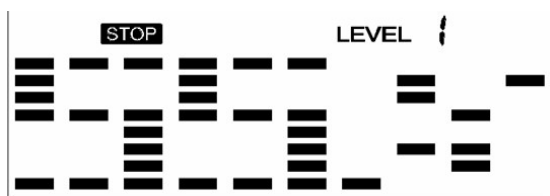
Selecting "TARGET H.R." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time"

will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next

parameter to be adjusted.

** (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.



HEART RATE CONTROL Program(P17-P20)

Program profile

There are 4 selection for target pulse:

HRC- 55% TARGET H.R= 55% of (220-AGE)

HRC - 65% TARGET H.R= 65% of (220-AGE)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL

Selecting "One of Heart Rate Control Program ." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

** (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)

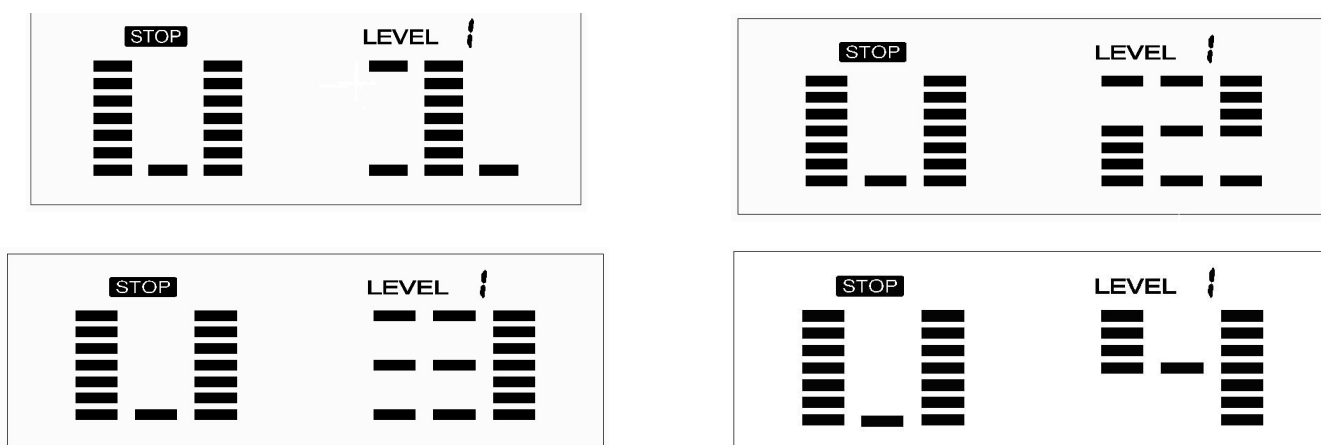
Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

CONSOLE

Note:

If Pulse is above or below (± 5) the TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 20 seconds approx. 1 resistance load will increase or decrease (Note: each resistance load represents 2 levels of loading)

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.



User Program

Program profile(P21-P24)

4 User program allow user to set their own program that can be used immediately.

Setting Parameters for User Program

Selecting user using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

** (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)
Continue through all desired parameters .

After finished set up desired parameter, the level 1 will flash, use UP OR DOWN KEY to adjust then pressing ENTER until finished. (There are 10 times total). Press START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

ERRORS

ERROR1:

bedeutet, dass die Verbindung des Motors schlecht ist oder der Motor beschädigt ist.

Prüfen Sie, ob der Stecker korrekt eingesteckt ist (korrigieren und neu verbinden).

Verwenden Sie ein Multimeter, um zu überprüfen, ob der Motorpotentiometer beschädigt ist (Motor ersetzen).

Wenn der Motor in Ordnung ist, aber das Problem weiterhin besteht, ersetzen Sie das Gerät.

ERROR4:

bedeutet, dass kein Hand-Signal beim Testen des Körperfetts eingegeben wurde.

Prüfen Sie, ob der Stecker korrekt eingesteckt ist (korrigieren und neu verbinden).

Überprüfen Sie, ob sich Wasser- oder Schweißflecken auf der Handfläche befinden. Reinigen Sie diese gegebenenfalls.

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 AsVIVA Brands GmbH / Borsigstraße 4/ 41541 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 Maschinenrichtlinie

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 **C28**
Model number **EX7P**

are in compliance with actual EU standards especially:

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

Company	Representative
AsVIVA Brands GmbH Borsigstraße 4 41541 Dormagen Germany E-Mail: service@asviva.de Phone: +49 (0) 2133 - 8688812 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2025.09.24