



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

S14



VERSION: B-BU

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGE.....	11
WIDERSTANDSREGLER	15
COMPUTER.....	16
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	22
TRAININGSHINWEISE	24
PULSMESSTABELLE	25
WARTUNG UND PFLEGE	26
STÖRUNGSSUCHE	27
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	28

TABLE OF CONTENT

WARRANTY TERMS	30
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT	31
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	32
EXPLODED DIAGRAM	34
PART LIST.....	35
ASSEMBLY	38
RESISTANCE.....	42
COMPUTER.....	43
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	49
PULSE MEASURING TABLE	51
WARRANTY DEVICE	52

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: service@asviva.de

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

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**
Teilen Sie uns bitte anhand der Teileiste die genaue Teilenummer mit.
2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de
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 service@asviva.de aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

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

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

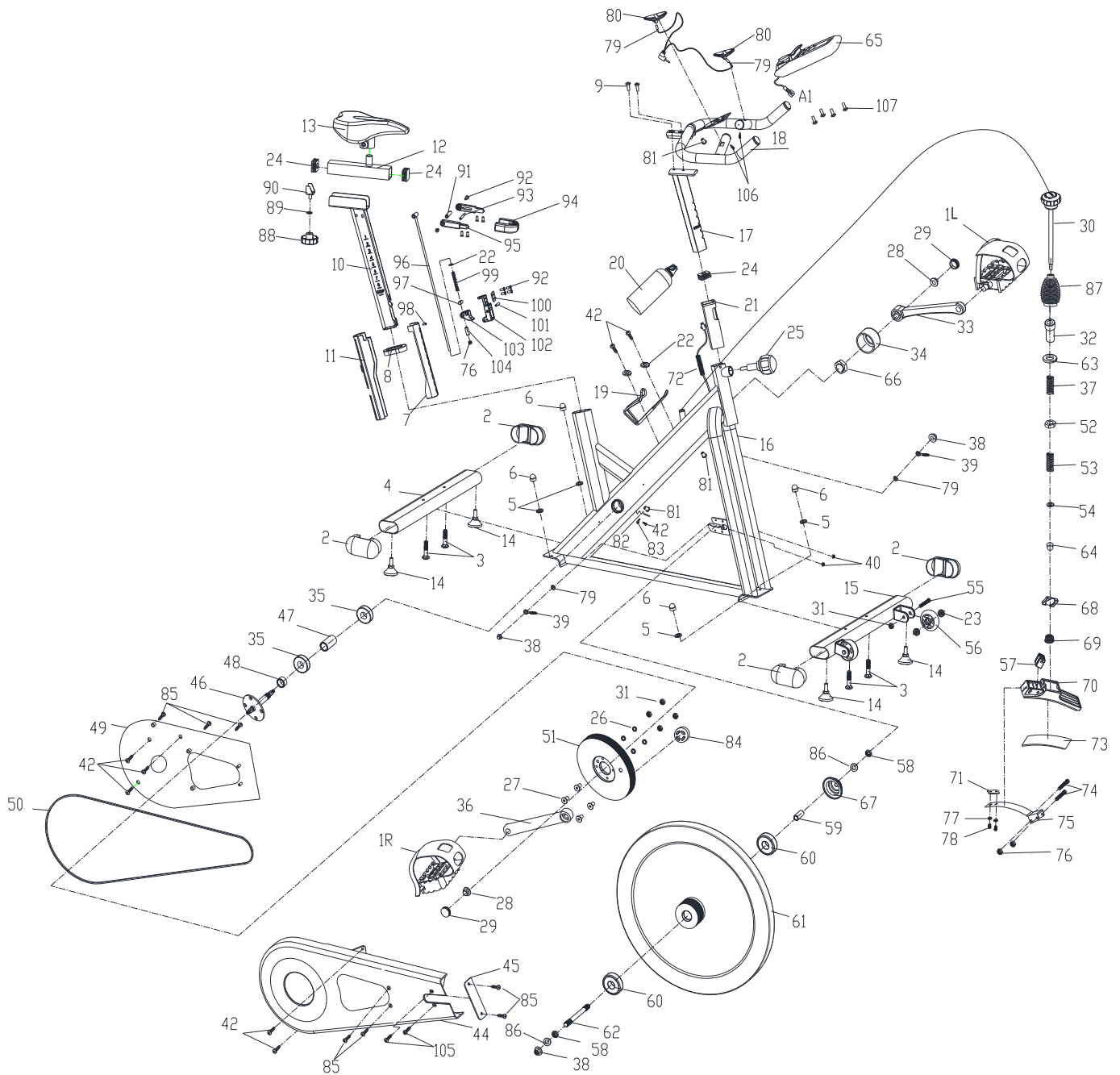
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

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

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Teilenummer	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
1	PEDAL	JD-304V 9/16"SPD)	1
2	TUBE PLUG	80 * 40 * 1.5 mm	4
3	CARRIAGE BOLT	M8*52	4
4	REAR STABILIZER	WELDING	1
5	FLAT WASHER	8	4
6	DOMED NUT	M8 (H=16mm)	4
7	FRONT BUSHING	260*38.3*36.5	1
8	UPPER COVER	86.5*46.5*15	1
9	BOLT	M10*20	2
10	VERTICAL SEAT POST	WELDING	1
11	REAR BUSHING	300*56.1*36.5	1
12	SEAT POST	WELDING	1
13	SEAT	D D -2681	1
14	STOPPER	φ38*43/(M8X25)	4
15	FRONT STABILIZER		1
16	MAIN FRAME		1
17	HANDLEBAR POST		1
18	HANDLE BAR		1
19	BOTTLE HOLDER	φ6	1
20	BOTTLE	φ73*215	1
21	PLASTIC SLEEVE	inside match 38*38*1.5 square tube	1
22	FLAT WASHER	6	3
23^	BEARING	608ZZ	4
24	PLASTIC STOPPER	match 38*38*1.5 square tube	2
25	ADJUSTMENT KNOB	φ50*82(M16*1.5)	1
26	ELASTIC WASHER	8	4
27	BOLT	M8*18	4
28	HEX FLANGE SURFACE NUT	M10*1.25	2
29	CRANK END CAP	φ23*7.5	2
30	BRAKE KNOB	M10*225	1
31	LOCK NUT	M8	6
32	PLASTIC SLEEVE	φ21.1*φ18*φ10.2*27.5	1
33	LEFT CRANK	170*42.5 (9/16")-LH)	1
34	CRANK COVER	φ56*28	1
35	BEARING	6004ZZ	2
36	RIGHT CRANK	170*42.5 (9/16")	1
37	SPRING	δ1.8X40	1
38	HEX FLANGE SURFACE NUT	M12X1.25	2
39	ADJUSTMENT BOLT	M6*57 φ12	2
40	LOCK NUT	M6	2

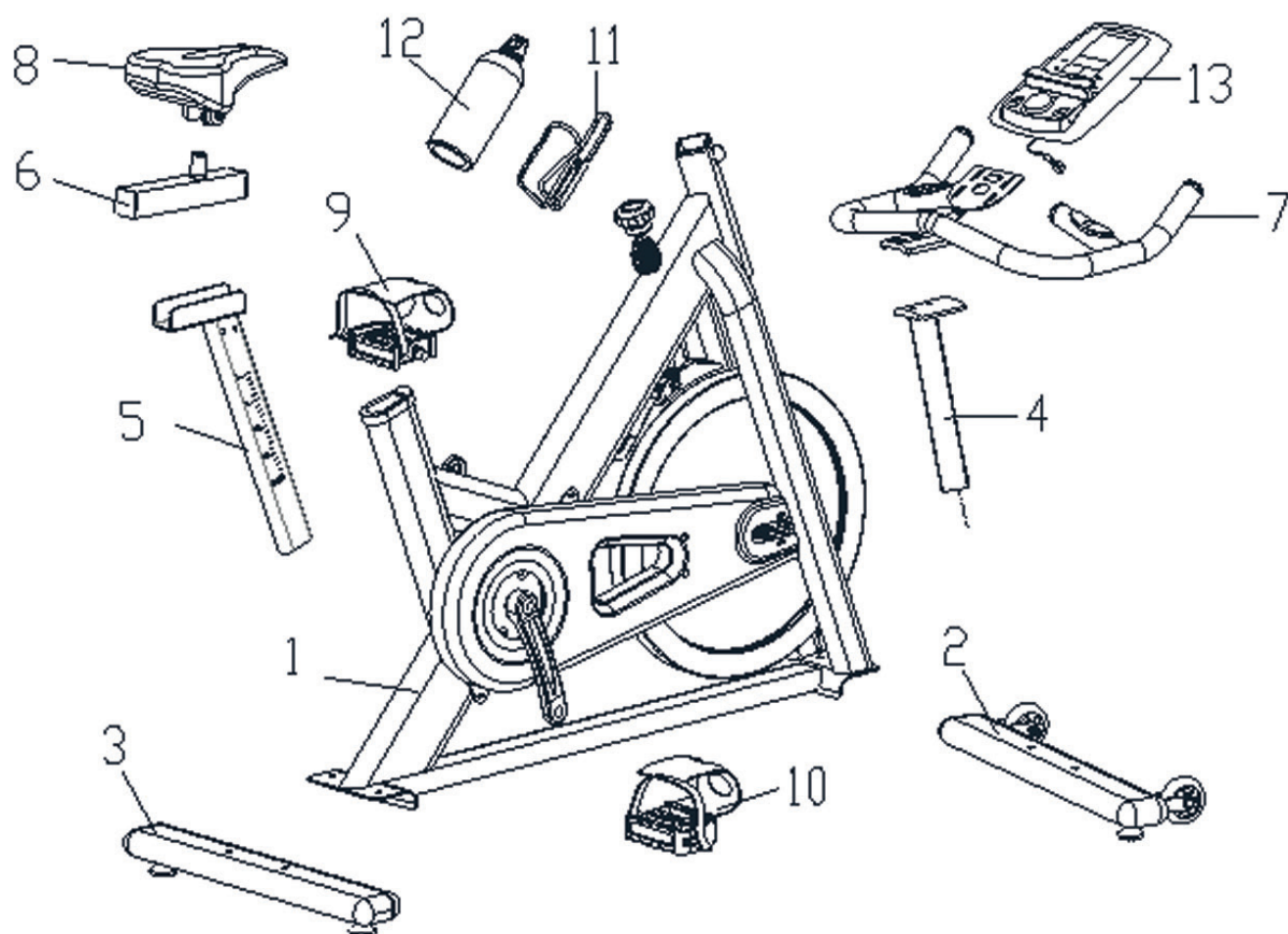
TEILELISTE

Teilenummer	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
41	SCREW	ST4.2X9.5 F	2
42	SCREW	ST4.2X19	8
43	SCREW	ST4.2X13	2
44	OUTER COVER	636*265*40	1
45	LITTLE COVER	108*37*3.5	1
46	AXIS	φ20*φ110*156	1
47	LONG FIXING TUBE	φ25*φ20.05*41.1	1
48	SHORT FIXING TUBE	φ25*20.05*9	1
49	INNER COVER	451*261*13.5	1
50	BELT	53in	1
51	PULLEY	φ200*24	1
52	SQUARE NUT	16*16*δ15(M10)	1
53	SPRING	φ1.0X55	1
54	FLAT WASHER	Φ14*Φ6/2.5	1
55	BOLT	M8*40	2
56	WHEEL	φ69X26	2
57	BRAKE PLUG	14*9*14	1
58	NUT	M12X1.25 H=7	2
59	SPINDLE CASING PIPE	φ16*φ12.1*36	1
60	BEARING	6001ZZ	2
61	FLYWHEEL	20KG	1
62	SPINDLE	φ12*155	1
63	FLAT WASHER	Φ16*Φ10.2/1.5	1
64	DOMED NUT	M6	1
65	COMPUTER	SI8210	1
66	FIXING NUT	28*M20*1	1
67	FLYWHEEL COVER	φ59*35	1
68	SPRING COVER	32*23*2	1
69	SPRING	φ2.2	1
70	BRAKE BLOCK	200*47*30	1
71	RUBBER MAT	35*20*3	1
72	SENSING LINE	L=1400	1
73	WOOLLY BLOCK	113*25*8 (p:0.41)	1
74	BOLT	M5*30	2
75	BRAKE SHEET METAL	δ1.0	1
76	LOCK NUT	M5	3
77	ELASTIC WASHER	5	2
78	BOLT	M5*10	2
79	PULSE SENSOR LINE	L=700	1
80	PULSE SENSOR	match Φ25 tube	2

TEILELISTE

Teilenummer	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
81	PLASTIC PLUG	φ14*14	3
82	SENSOR	SR-212	1
83	SENSOR HOLDER	LTF8163	1
84	MAGNET	c-02Z	1
85	SCREW	ST4.2*19	7
86	FLAT W ASHER	Φ12/2.5	2
87	TELESCOPIC TUBE	φ40.6*60	1
88	LOCKING KNOB	PE+Q235/φ58*33	1
89	FLAT W ASHER	Φ10/2.5	1
90	LIMIT BLOCK	WELDING	1
91	STEP SHAFT	Φ8*40.5	1
92	BOLT	M5*12	10
93	LONG SHAFT	Φ5*46	1
94	HANDLE	59.6*57.5*20.7	1
95	LEFT AND RIGHT HAND	80*16*10	2
96	CONNECT THE ROD	WELDING	1
97	FIXED SHAFT	Φ8*16	1
98	SCREW	ST2.9*9.5	1
99	SPRING	φ 8Xφ 0.8X50	1
100	SQUARE GASKET	δ2	1
101	SHORT SHAFT	Φ5*23	1
102	FIXING FRAME	65*27.5*23.5	1
103	ALUMINUM BUCKLE	32*26*15	1
104	SPACER	Φ8*Φ5.2*20	1
105	SCREW	ST4.2*13	2
106	SCREW	ST4.2*25	2
107	BOLT	M5*12	4

BAUTEILE



Nr.	Name
1	Hauptrahmen
2	Frontstabilisator
3	hinterer Stabilisator
4	Lenkerhalterung
5	vertikale Sattelstütze
6	Sattelstütze
7	Handgriffe
8	Sitz
9	linke Pedale
10	rechte Pedale
11	Flaschenhalterung
12	Flasche
13	Computer

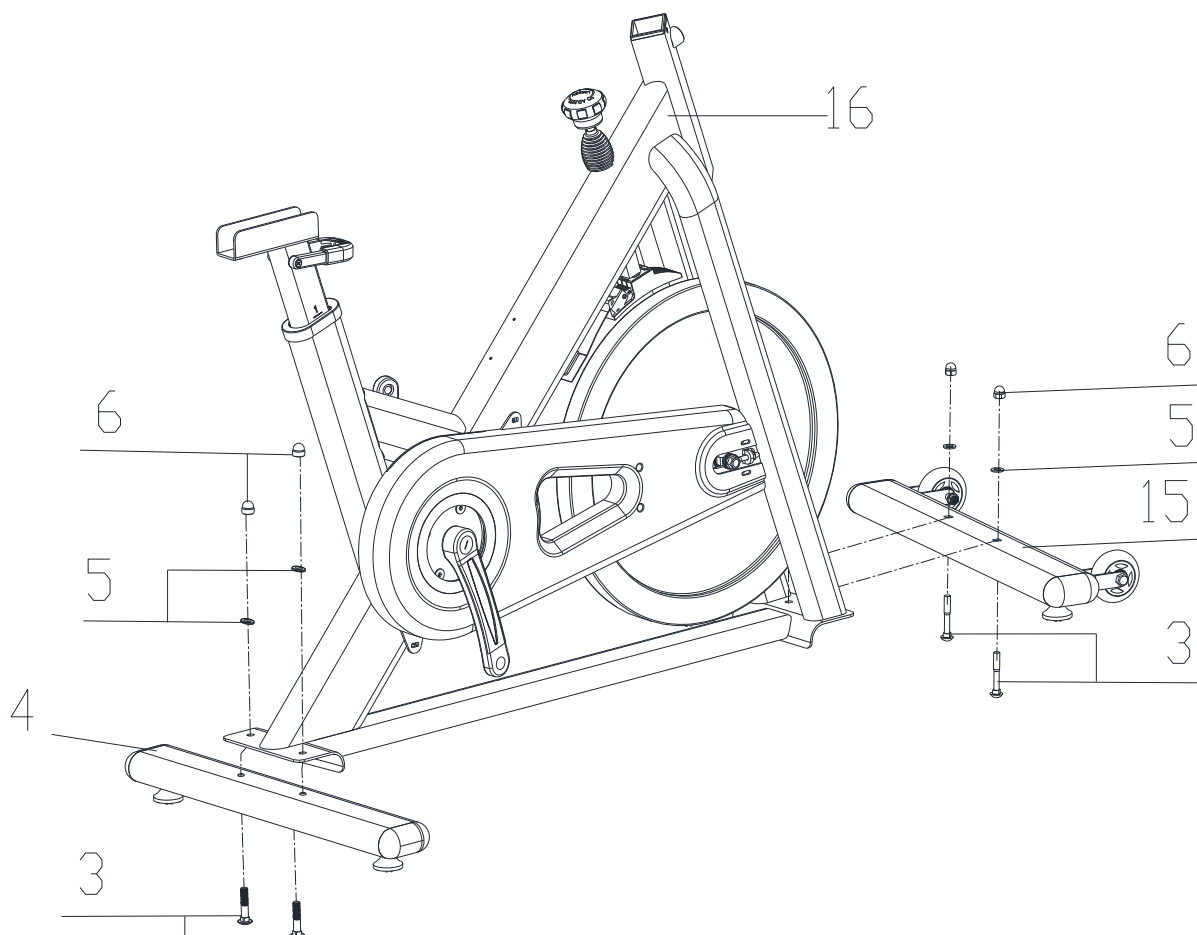
MONTAGE

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.



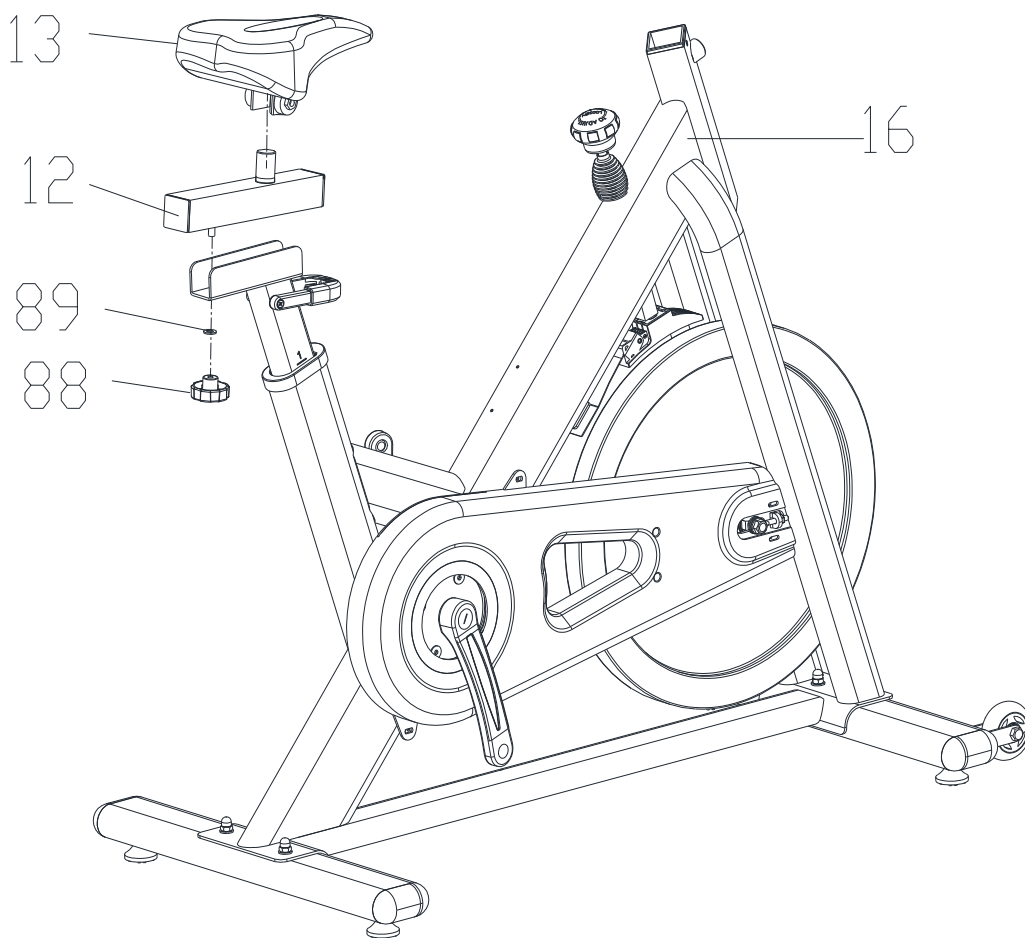
Schritt 1

Setzen Sie den vorderen Stabilisator (15) an den Hauptrahmen (16).

Schieben Sie von unten die Schrauben (3) durch den Stabilisator und den Hauptrahmen und setzen von oben die Unterlegscheiben (5) und die Muttern (6) auf und ziehen diese fest.

Anschliessend wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem hinteren Stabilisator (4).

MONTAGE

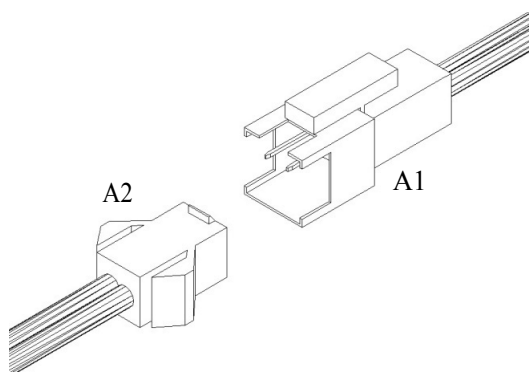
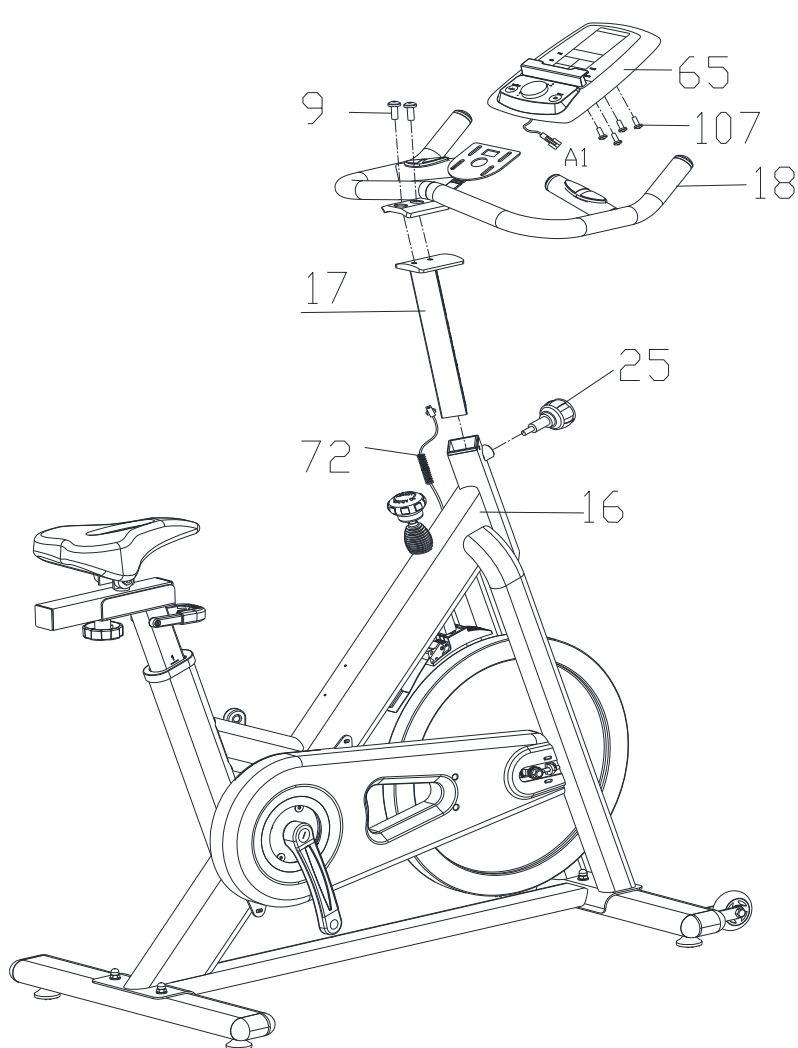


Schritt 2

Setzen Sie die Sitzbaugruppe (12) in das Sitzverstellrohr ein.

Schrauben Sie dann die Unterlegscheibe (89) und den Sattelverstellknopf (88) in die Sitzbaugruppe (18) und setzen den Sitz (13) ein. Ziehen Sie den Sitz mit M8 Muttern fest.

MONTAGE



Computerkabel verbinden

Verbinden Sie die Kabel A1 und A2 miteinander. Achten Sie darauf, dass der Haken einrastet.

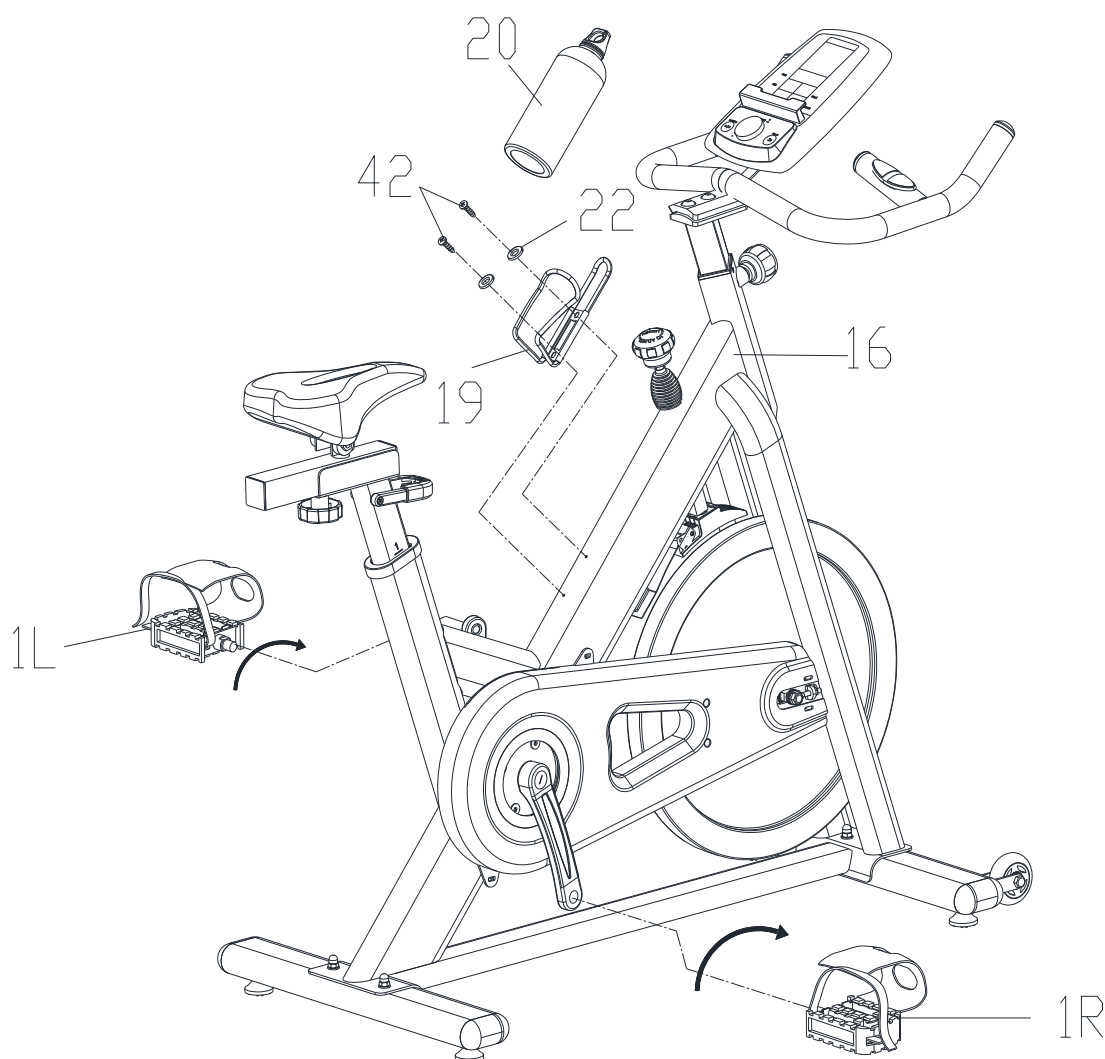
Schritt 3

Setzen Sie den Lenkerpfosten (17) in das Lenkerpfostenrohr des Hauptrahmens ein. Sie müssen den Knopf (7) lösen und den Knopf zurückziehen. Wählen Sie dann die gewünschte Höhe. Lassen Sie den Knopf los und ziehen Sie den Knopf wieder fest.

Befestigen Sie den Lenker (18) mit zwei Schrauben (9) am Lenkerpfosten (17). Der Computer (65) wird mit vier Schrauben (107) am Lenker (18) befestigt. Der Stecker (B1) der Impulsleitung wird in das Loch auf der Rückseite des Computers (65) eingesteckt.

ACHTUNG:
BITTE ZIEHEN SIE DEN LENKER FEST.

MONTAGE



Schritt 4

Die Pedale (1L & 1R) sind mit „L“ und „R“ gekennzeichnet - links und rechts.

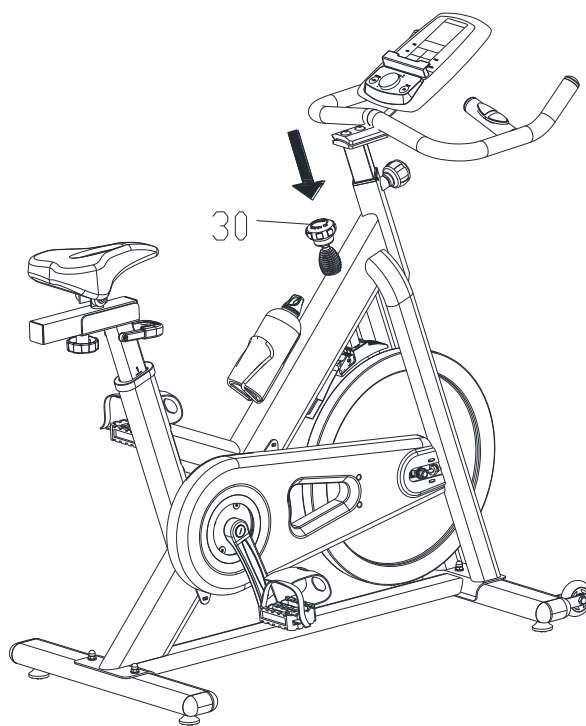
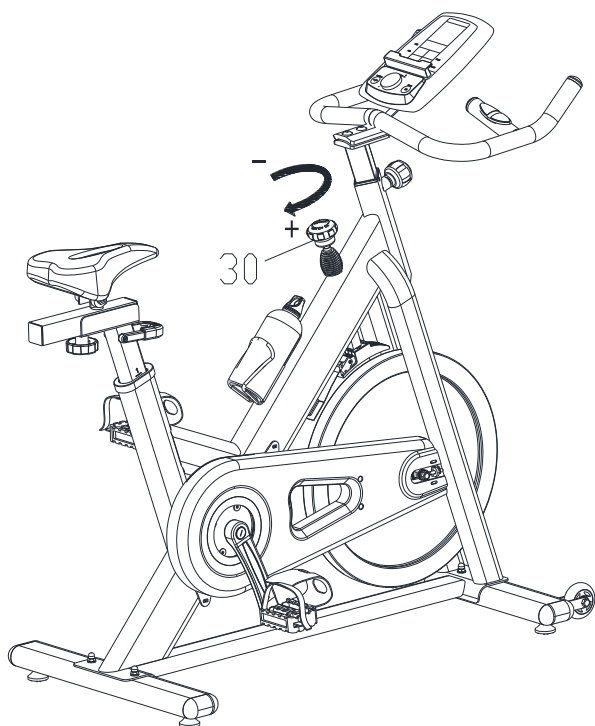
Verbinden Sie sie mit den entsprechenden Kurbelarmen.

Die rechte Kurbel befindet sich auf der rechten Seite des Rads, wenn Sie darauf sitzen.

Befestigen Sie den Flaschenhalter (19) mit 2 Unterlegscheiben (22) und Kreuzschrauben (42) am Hauptrahmen und setzen Sie die Wasserflasche (20) in die Flaschenhalterung (19).

Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt werden sollte.

WIDERSTANDSREGLER



Widerstand einstellen

- Drehen Sie den Notbrems- und Widerstandskontrollknopf (30) nach rechts, um den Widerstand zu erhöhen.
- Drehen Sie den Notbrems- und Widerstandskontrollknopf (30) nach links, um den Widerstand zu verringern.

Notbremse:

- Der Notbrems- und Widerstandskontrollknopf kann als Notbremse verwendet werden.
- Wenn das Schwungrad nicht mehr drehen soll, müssen Sie den Notbrems- und Widerstandskontrollknopf (30) fest drücken.

COMPUTER

Display



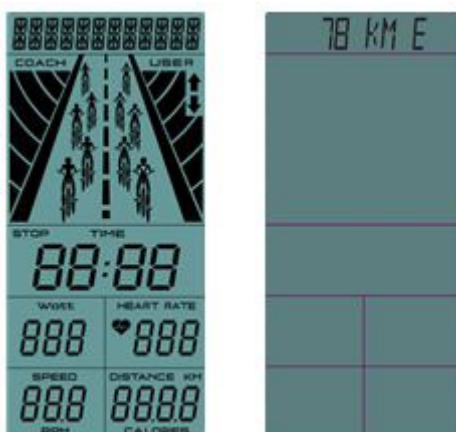
Bezeichnung	Beschreibung
TIME	Zeigt die Trainingszeit an. Anzeige von 0:00 - 99:59
SPEED	Zeigt die Geschwindigkeit an Anzeige von 0.0 - 99.9 km/h
DISTANCE	Zeigt die zurückgelegte Distanz an. Anzeige von 0.0 - 99.9 km/h
CALORIES	Zeigt die verbrauchten Kalorien an. Anzeige von 0.0 - 999
HEART RATE	Zeigt den Puls während des Trainings an. Es ertönt ein Biep-Ton wenn der Ziel Plus erreicht wurde
RPM	Zeigt die Umdrehungen pro Minute an. 0 - 999

COMPUTER

Tastenbedienung

	Beschreibung
Drehknopf - Up	Durch Drehen in + Richtung können Sie zwischen den verschiedenen Anzeigen wechseln, sowie nach Auswahl der Anzeige und durch Drücken des Drehknopfes den Zielwert erhöhen.
Drehknopf - Down	Durch Drehen in - Richtung können Sie zwischen den verschiedenen Anzeigen wechseln, sowie nach Auswahl der Anzeige und durch Drücken des Drehknopfes den Zielwert verringern.
Mode	Bestätigen Sie die Einstellungen durch drücken des Drehknopfes.
Reset (rechte Taste)	Halten Sie den Knopf für 2 Sekunden gedrückt, um den Computer zurückzusetzen. Drücken Sie den Knopf, um ins Menü zu gelangen
Start / Stop (linke Taste)	Start oder Stopp des Trainings

Erstinbetriebnahme

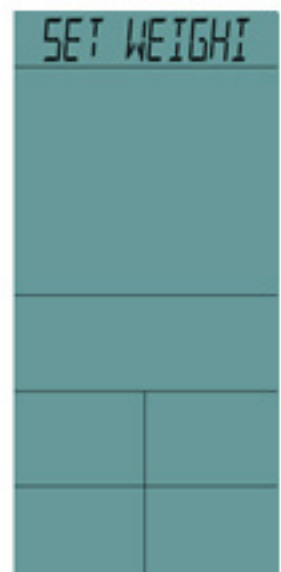
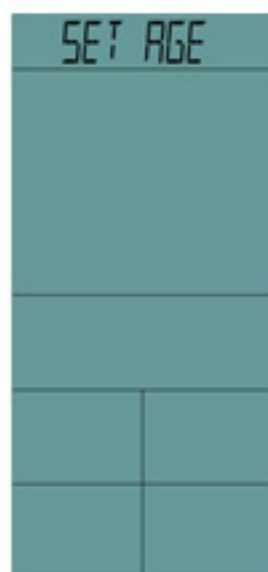
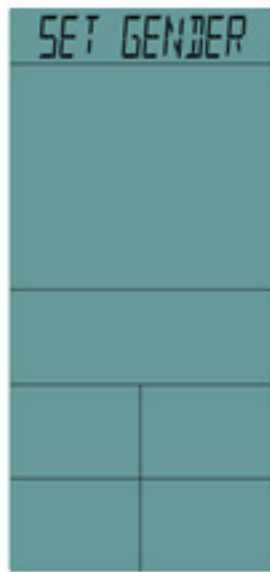
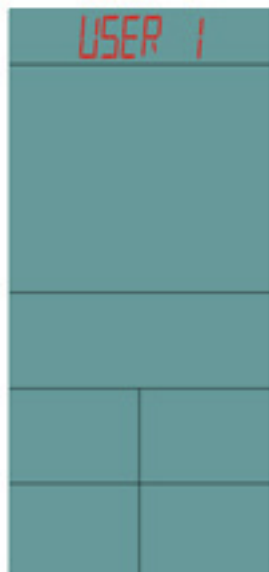


Legen Sie 4 AA Batterien ein und drücken Sie den RESET Knopf für 2 Sekunden. Der Computer schaltet sich ein und es ertönt ein kurzes Signal. Der Computer zeigt für 2 Sekunden alle Funktionen an. Stellen Sie anschließend die entsprechenden Benutzerdaten ein und beginnen Sie mit dem Training.

Notiz: Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten der Ruhephase ab. Sie können das Training jederzeit durch Drücken einer beliebigen Taste erneut aufnehmen.

COMPUTER

Benutzerdaten



Wählen Sie mit Hilfe des Drehknopfes einen Benutzer aus und bestätigen Sie diesen mit der Mode-Taste. Geben Sie hier Ihre Benutzerdaten (Geschlecht, Alter und Gewicht) ein.

Verwenden Sie den Drehknopf um TIME, DISTANCE, CALORIES, und / oder HEART RATE einzustellen.

COMPUTER

Schnellstart



1. Sobald Sie das Training beginnen startet der Computer automatisch und Distance, Calories, Heart Rate, RPM und Speed wird Ihnen angezeigt.
2. Die Figur auf Ihrem Computer erscheint und ändert sich jeweils nach 0,1 km.
3. Drücken Sie Start/Stop um das Training zu beenden. Stop leuchtet im Display auf und die Werte halten an.
4. Während des Trainings können die Tasten Reset, Mode und der Drehknopf nicht betätigt werden.
5. Wenn das Training gestoppt wird, können Sie durch die Reset-Taste die Werte auf Null setzen.

Zeit



1. Verwenden Sie den Drehknopf um die Trainingszeit einzustellen und drücken Sie Start/Stop um mit dem Training zu beginnen.
2. Die Zeit wird heruntergezählt. Distance, Calories, Heart Rate, RPM und Speed wird Ihnen angezeigt.
3. Die Figur auf Ihrem Computer erscheint und ändert sich nach 1/5 der angegebenen Zeit.
4. Drücken Sie Start/Stop um das Training zu beenden. Stop leuchtet im Display auf und die Werte halten an.
5. Während des Trainings können die Tasten Reset, Drehknopf und Enter nicht betätigt werden.
6. Wenn das Training gestoppt wird, können Sie durch die Reset Taste die Werte auf Null setzen

COMPUTER

Strecke



1. Verwenden Sie den Drehknopf um die Distanz einzustellen und drücken Sie Start/Stop um mit dem Training zu beginnen.
2. Die Zeit wird heruntergezählt. Time, Calories, Heart Rate, RPM und Speed wird Ihnen angezeigt.
3. Die Figur auf Ihrem Computer erscheint und ändert sich nach 1/5 der angegebenen Distanz.
4. Drücken Sie Start/Stop um das Training zu beenden. Stop leuchtet im Display auf und die Werte halten an.
5. Während des Trainings können die Tasten Reset, Drehknopf und Enter nicht betätigt werden.
6. Wenn das Training gestoppt wird, können Sie durch die Reset Taste die Werte auf null setzen.

Kalorien



1. Verwenden Sie den Drehknopf um die Kalorien einzustellen und drücken Sie Start/Stop um mit dem Training zu beginnen.
2. Die Kalorien werden heruntergezählt. Distance, Time, Heart Rate, RPM und Speed wird Ihnen angezeigt.
3. Die Figur auf Ihrem Computer erscheint und ändert sich nach 1/5 der angegebenen Kalorien.
4. Drücken Sie Start/Stop um das Training zu beenden. Stop leuchtet im Display auf und die Werte halten an.
5. Während des Trainings können die Tasten Reset, Drehknopf und Enter nicht betätigt werden.
6. Wenn das Training gestoppt wird, können Sie durch die Reset Taste die Werte auf null setzen.

COMPUTER

Herzfrequenz



1. Verwenden Sie den Drehknopf um den Zielpuls einzustellen und drücken Sie Start/Stop um mit dem Training zu beginnen.
2. Die Zeit wird heruntergezählt. Calories, Heart Rate, RPM und Speed wird Ihnen angezeigt.
3. Die Figur auf Ihrem Computer erscheint und ändert sich nach 0,1 km.
4. Wenn der Puls 50% höher ist als der angegebene Zielpuls erscheint ▲, um Ihnen zu zeigen, dass Sie zu schnell sind. Wenn der Puls 50% niedriger ist als der angegebene Zielpuls erscheint ▼, um Ihnen zu zeigen, dass Sie zu langsam sind.
5. Drücken Sie Start/Stop um das Training zu beenden. Stop leuchtet im Display auf und die Werte halten an.
6. Während des Trainings können die Tasten Reset, Drehknopf und Enter nicht betätigt werden.
7. Wenn das Training gestoppt wird, können Sie durch die Reset Taste die Werte auf null setzen.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

3. Abkühlphase

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

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

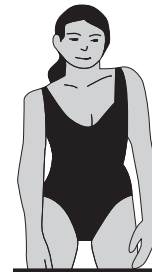
Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopfrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



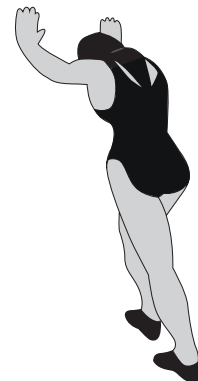
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

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

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

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

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

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

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

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

STÖRUNGSSUCHE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Keine Anzeige	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob der Stromanschluss gewährleistet ist.
	Der Computer ist fehlerhaft	Ersetzen Sie den Computer
Keine Geschwindigkeitsanzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitung und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
		Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft	
	Der Computer ist fehlerhaft	
Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleitungsstecker zum Computer
	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal	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.
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihren Körper und den Pulssensoren zu sichern.
Die Handstange hat Spiel / wackelt	Schrauben haben sich gelöst	Prüfen Sie alle Schrauben auf festen Sitz
Geräuscentwicklung der beweglichen Teile	Unkorrekte Montage	Entfernen Sie die Verkleidung und stellen Sie die korrekte Montage der beweglichen Teile sicher.
Keine Widerstandseinstellung möglich / kein Widerstand spürbar	Magnetreihen	Verkleidung entfernen und Magnetreihen prüfen
	Mechanismus beschädigt	Verkleidung entfernen und Funktion prüfen
	Riemen ist abgesprungen	Verkleidung entfernen und prüfen

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

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

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

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen, **dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.**

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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

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

1. Is a specific part damaged

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

2. Is there a fault with the unit?

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



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de
Homepage: <http://www.asviva.de>

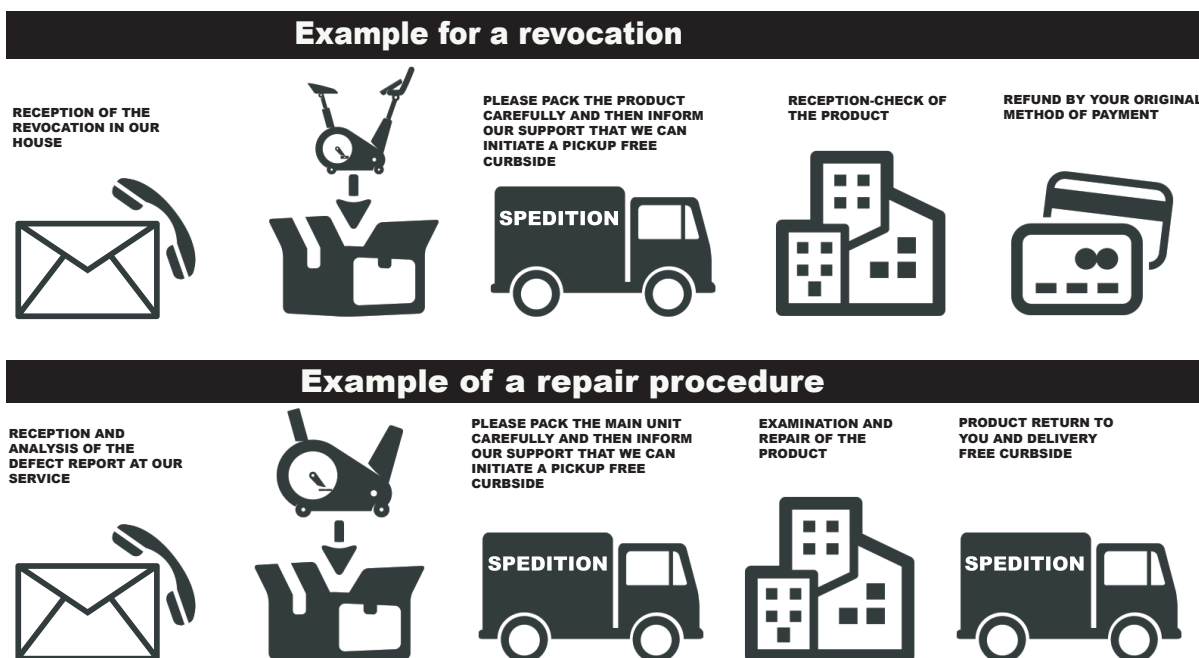
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

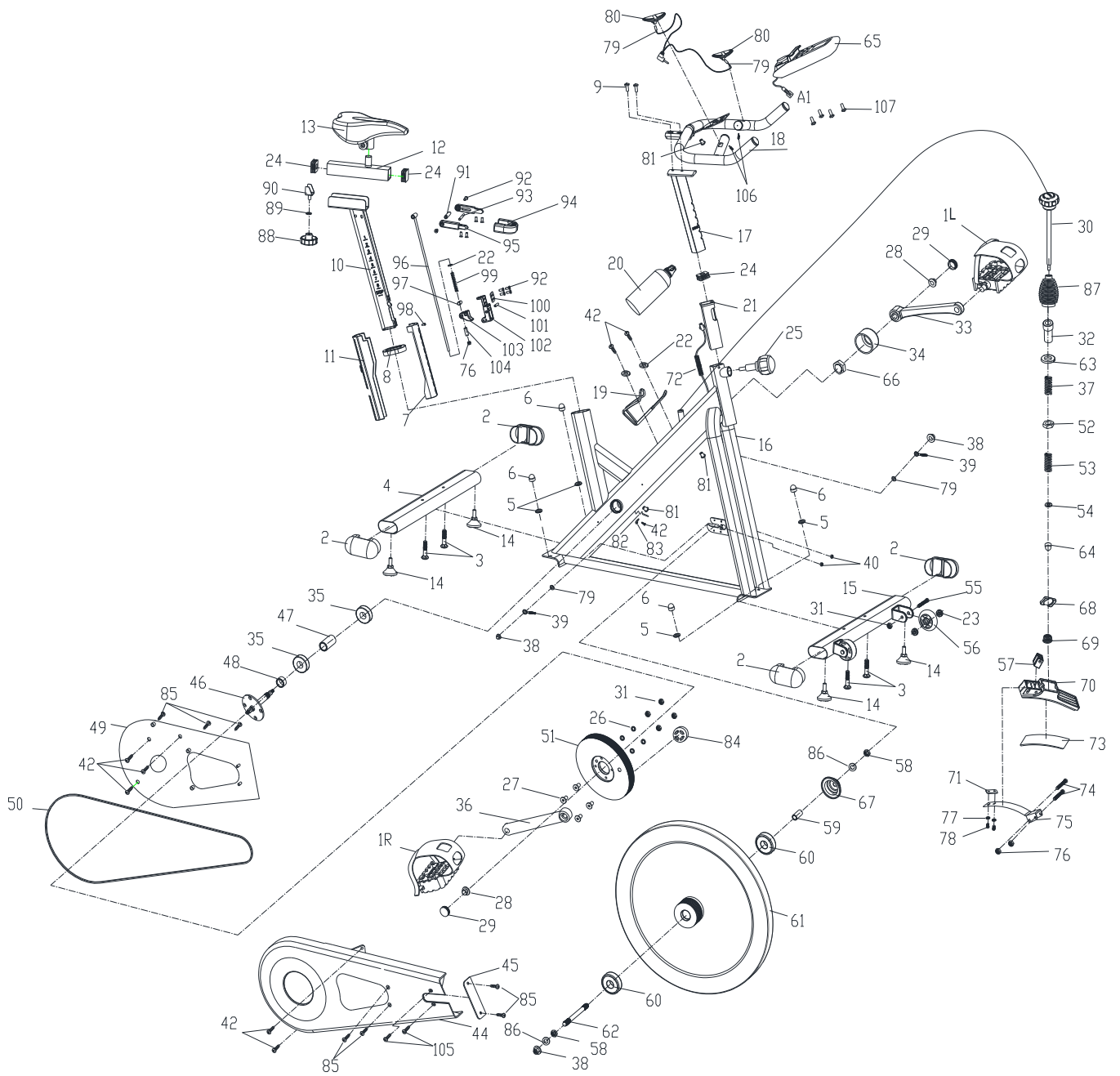
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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

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

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 120kg

EXPLODED DIAGRAM



PART LIST

Nr.	Name	Specification	Qty
1	PEDAL	JD-304V 9/16"SPD)	1
2	TUBE PLUG	80 * 40 * 1.5 mm	4
3	CARRIAGE BOLT	M8*52	4
4	REAR STABILIZER	WELDING	1
5	FLAT WASHER	8	4
6	DOMED NUT	M8 (H=16mm)	4
7	FRONT BUSHING	260*38.3*36.5	1
8	UPPER COVER	86.5*46.5*15	1
9	BOLT	M10*20	2
10	VERTICAL SEAT POST	WELDING	1
11	REAR BUSHING	300*56.1*36.5	1
12	SEAT POST	WELDING	1
13	SEAT	D D -2681	1
14	STOPPER	φ38*43/(M8X25)	4
15	FRONT STABILIZER		1
16	MAIN FRAME		1
17	HANDLEBAR POST		1
18	HANDLE BAR		1
19	BOTTLE HOLDER	φ6	1
20	BOTTLE	φ73*215	1
21	PLASTIC SLEEVE	inside match 38*38*1.5 square tube	1
22	FLAT WASHER	6	3
23^	BEARING	608ZZ	4
24	PLASTIC STOPPER	match 38*38*1.5 square tube	2
25	ADJUSTMENT KNOB	φ50*82(M16*1.5)	1
26	ELASTIC WASHER	8	4
27	BOLT	M8*18	4
28	HEX FLANGE SURFACE NUT	M10*1.25	2
29	CRANK END CAP	φ23*7.5	2
30	BRAKE KNOB	M10*225	1
31	LOCK NUT	M8	6
32	PLASTIC SLEEVE	φ21.1*φ18*φ10.2*27.5	1
33	LEFT CRANK	170*42.5 (9/16")-LH)	1
34	CRANK COVER	φ56*28	1
35	BEARING	6004ZZ	2
36	RIGHT CRANK	170*42.5 (9/16")	1
37	SPRING	δ1.8X40	1
38	HEX FLANGE SURFACE NUT	M12X1.25	2
39	ADJUSTMENT BOLT	M6*57 φ12	2
40	LOCK NUT	M6	2

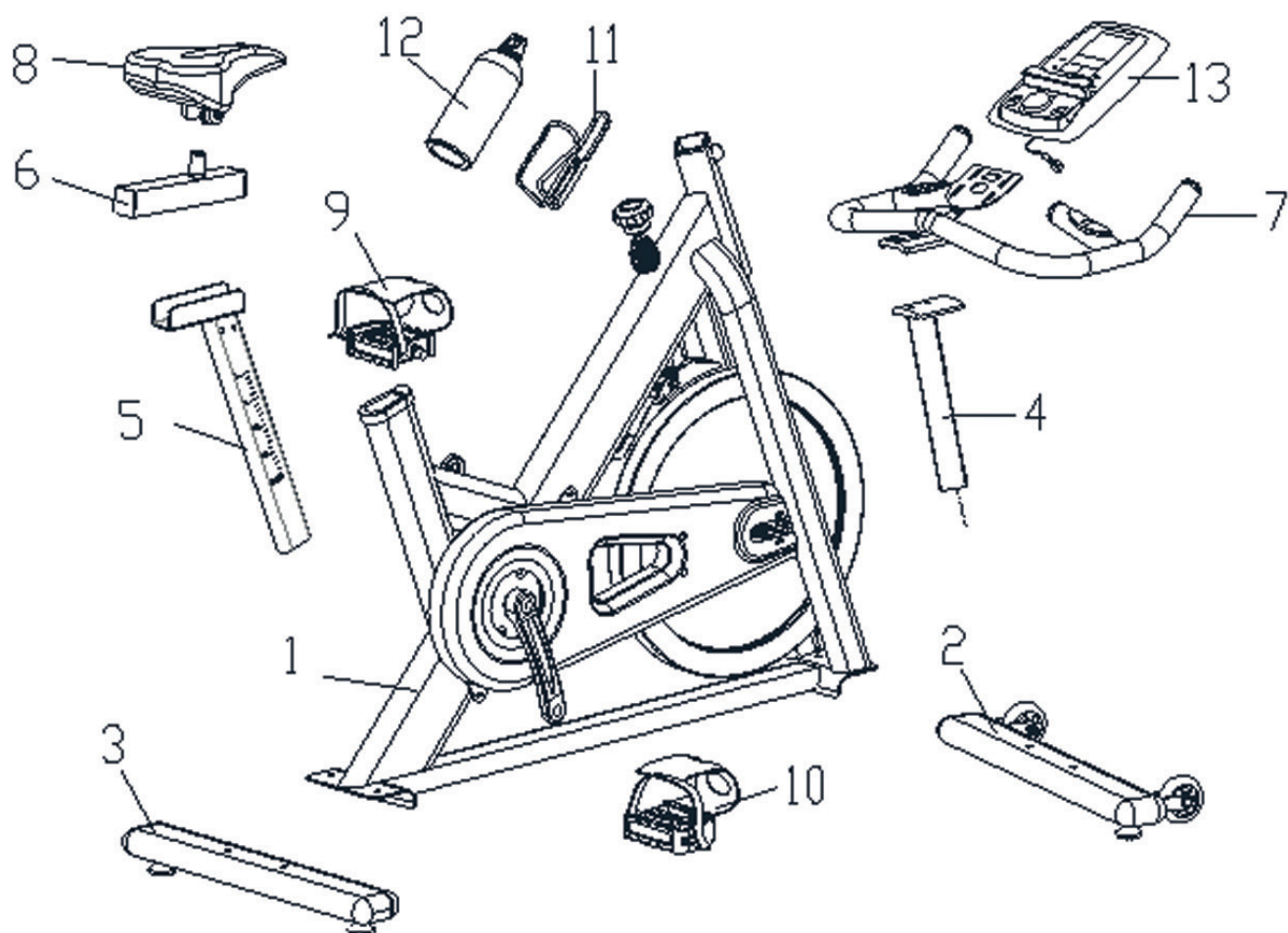
PART LIST

Nr.	Name	Specification	Qty
41	SCREW	ST4.2X9.5 F	2
42	SCREW	ST4.2X19	8
43	SCREW	ST4.2X13	2
44	OUTER COVER	636*265*40	1
45	LITTLE COVER	108*37*3.5	1
46	AXIS	φ20*φ110*156	1
47	LONG FIXING TUBE	φ25*φ20.05*41.1	1
48	SHORT FIXING TUBE	φ25*20.05*9	1
49	INNER COVER	451*261*13.5	1
50	BELT	53in	1
51	PULLEY	φ200*24	1
52	SQUARE NUT	16*16*δ15(M10)	1
53	SPRING	φ1.0X55	1
54	FLAT WASHER	Φ14*Φ6/2.5	1
55	BOLT	M8*40	2
56	WHEEL	φ69X26	2
57	BRAKE PLUG	14*9*14	1
58	NUT	M12X1.25 H=7	2
59	SPINDLE CASING PIPE	φ16*φ12.1*36	1
60	BEARING	6001ZZ	2
61	FLYWHEEL	20KG	1
62	SPINDLE	φ12*155	1
63	FLAT WASHER	Φ16*Φ10.2/1.5	1
64	DOMED NUT	M6	1
65	COMPUTER	SI8210	1
66	FIXING NUT	28*M20*1	1
67	FLYWHEEL COVER	φ59*35	1
68	SPRING COVER	32*23*2	1
69	SPRING	φ2.2	1
70	BRAKE BLOCK	200*47*30	1
71	RUBBER MAT	35*20*3	1
72	SENSING LINE	L=1400	1
73	WOOLLY BLOCK	113*25*8 (ρ:0.41)	1
74	BOLT	M5*30	2
75	BRAKE SHEET METAL	δ1.0	1
76	LOCK NUT	M5	3
77	ELASTIC WASHER	5	2
78	BOLT	M5*10	2
79	PULSE SENSOR LINE	L=700	1
80	PULSE SENSOR	match Φ25 tube	2

PART LIST

Nr.	Name	Specification	Qty
81	PLASTIC PLUG	φ14*14	3
82	SENSOR	SR-212	1
83	SENSOR HOLDER	LTF8163	1
84	MAGNET	c-02Z	1
85	SCREW	ST4.2*19	7
86	FLAT W ASHER	Φ12/2.5	2
87	TELESCOPIC TUBE	φ40.6*60	1
88	LOCKING KNOB	PE+Q235/φ58*33	1
89	FLAT W ASHER	Φ10/2.5	1
90	LIMIT BLOCK	WELDING	1
91	STEP SHAFT	Φ8*40.5	1
92	BOLT	M5*12	10
93	LONG SHAFT	Φ5*46	1
94	HANDLE	59.6*57.5*20.7	1
95	LEFT AND RIGHT HAND	80*16*10	2
96	CONNECT THE ROD	WELDING	1
97	FIXED SHAFT	Φ8*16	1
98	SCREW	ST2.9*9.5	1
99	SPRING	φ 8Xφ 0.8X50	1
100	SQUARE GASKET	δ2	1
101	SHORT SHAFT	Φ5*23	1
102	FIXING FRAME	65*27.5*23.5	1
103	ALUMINUM BUCKLE	32*26*15	1
104	SPACER	Φ8*Φ5.2*20	1
105	SCREW	ST4.2*13	2
106	SCREW	ST4.2*25	2
107	BOLT	M5*12	4

MONTAGE PARTS

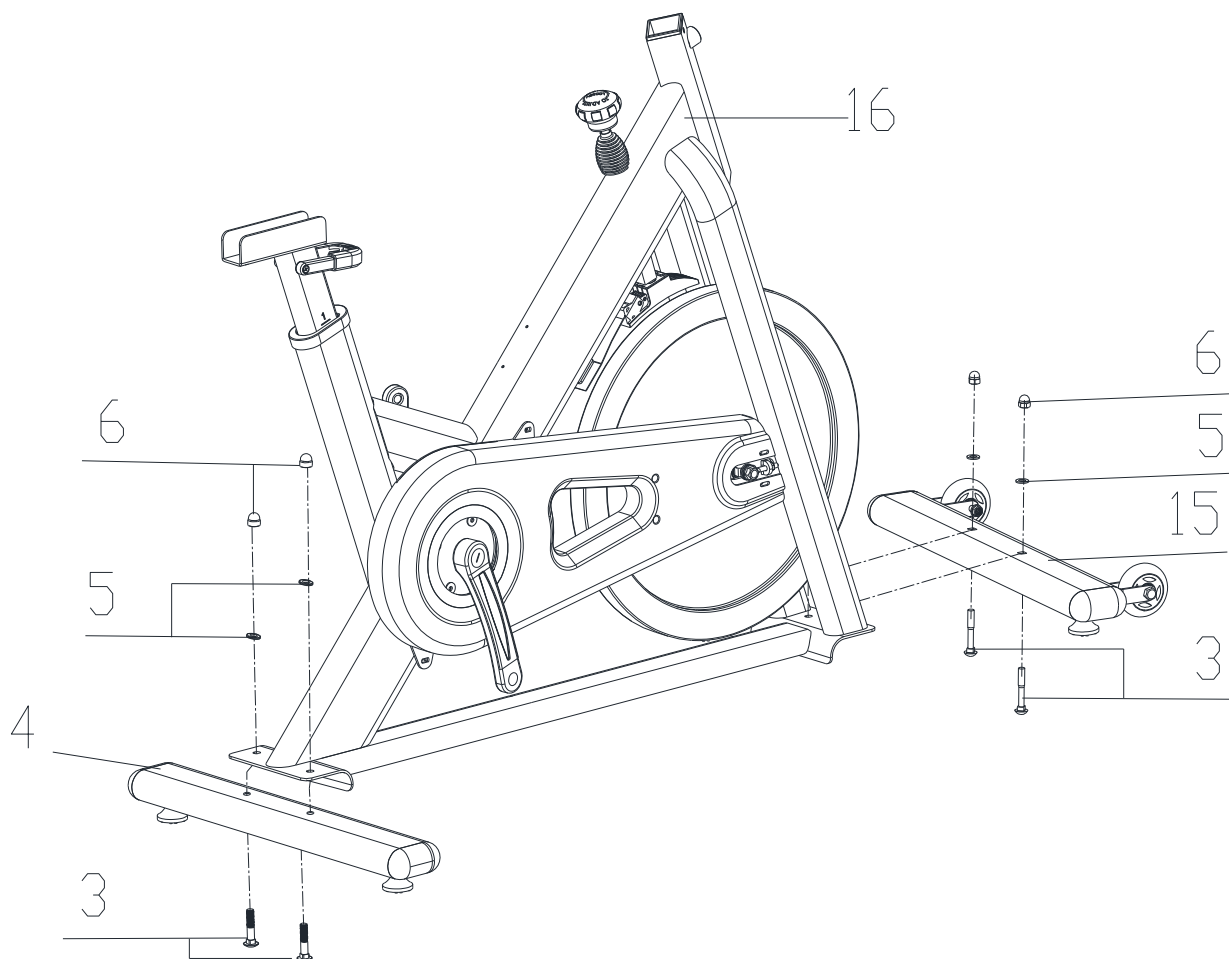


Nr.	Name
1	Main Frame
2	Front Stabilizer
3	Rear Stabilizer
4	Handlebar Post
5	Vertical Seat Post
6	Seat Post
7	Handle Bar
8	Seat
9	Pedal (L)
10	Pedal (R)
11	Bottle Holder
12	Bottle
13	Computer

ASSEMBLY

Preparation:

- Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- Use the present tooling for assembling.
- Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction sheet you find an exploding drawing with all single parts (marked with numbers) which this item consists of.

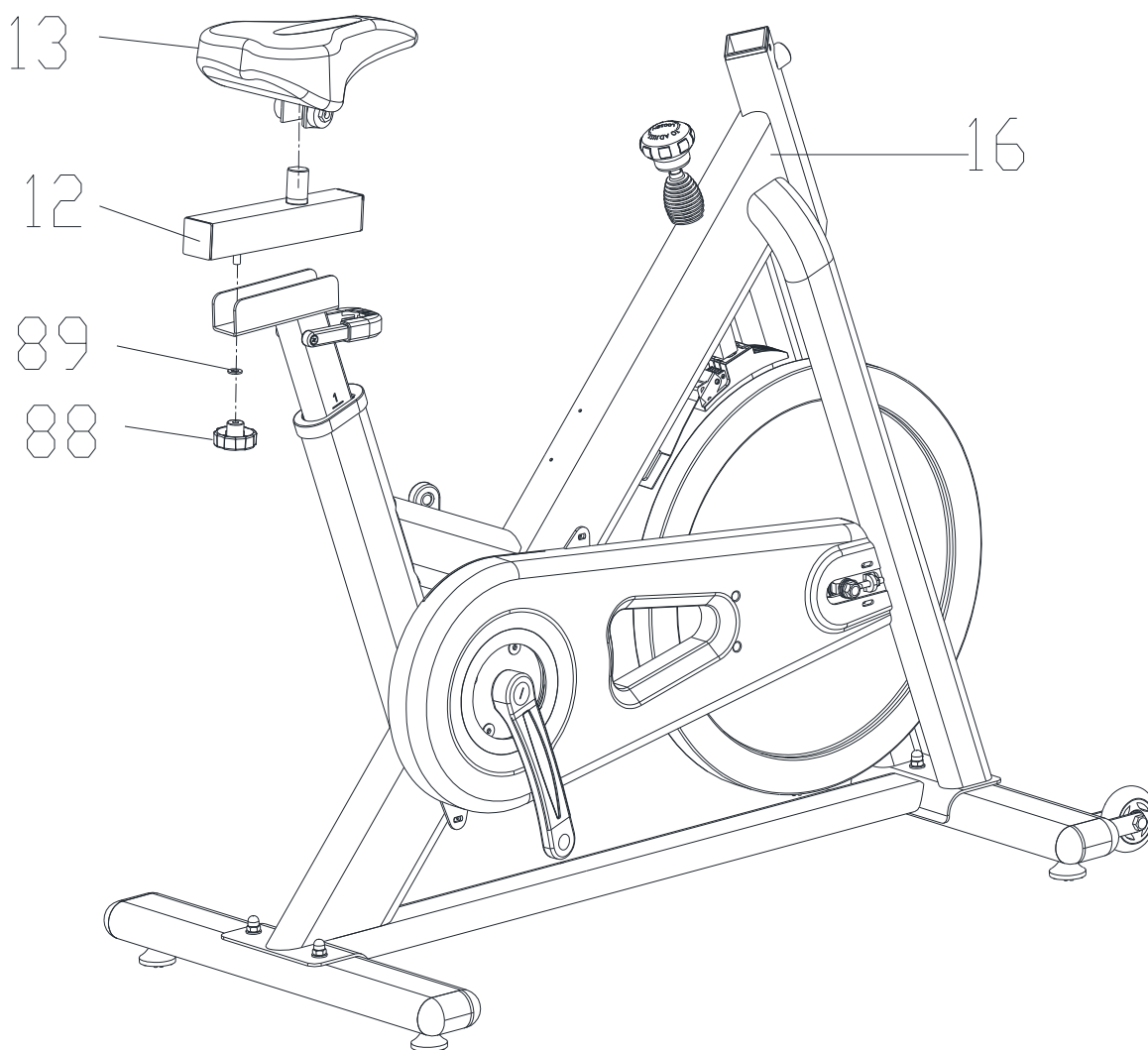


Step 1

Attach the Front Stabilizer (15) to the Main Frame (16) with two sets of Flat Washer (5), M8 Domed Nut (6) and M8*55 Carriage Bolt (3).

Attach the Rear Stabilizer (.4) to the Main Frame (16) with two sets of Ø8 Flat Washer (5), M8 Domed Nut (6) and M8*55 Carriage Bolt (3).

ASSEMBLY

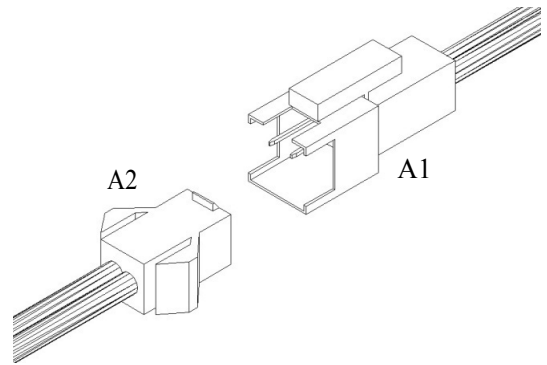
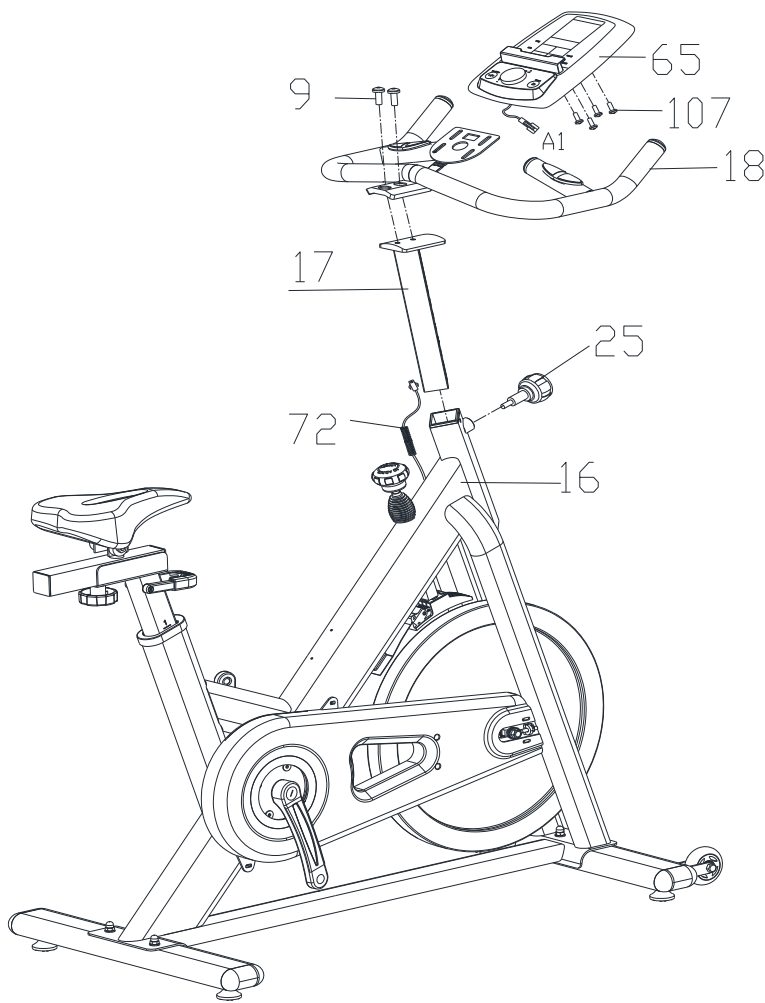


Step 2

Insert the seat mat slide tube assembly (12) into the seat mat adjustment tube, then screw the large washer (89) and the saddle adjustment knob (88) into the seat mat slide tube assembly (18), insert the seat mat (13) into the seat tube fixing column, and tighten the 2 M8 nuts under the seat cushion.

As shown in the picture, after the adjustment knob of the saddle is loosened, the seat cushion can be adjusted before and after the seat cushion, the seat cushion adjustment just need to directly pull the seat cushion, to lower the u-shaped handle gently up after the height can be reduced.

ASSEMBLY



Attention

Connected with the computer line, to Gap (A1) corresponding to the convex point (A2) to insert link

Step 3

Insert the Handlebar Post (17) into the handlebar post tube of the main frame. You will have to slacken the Knob (7) and pull the knob back. Then select the desired height. Release the knob and retighten the knob.

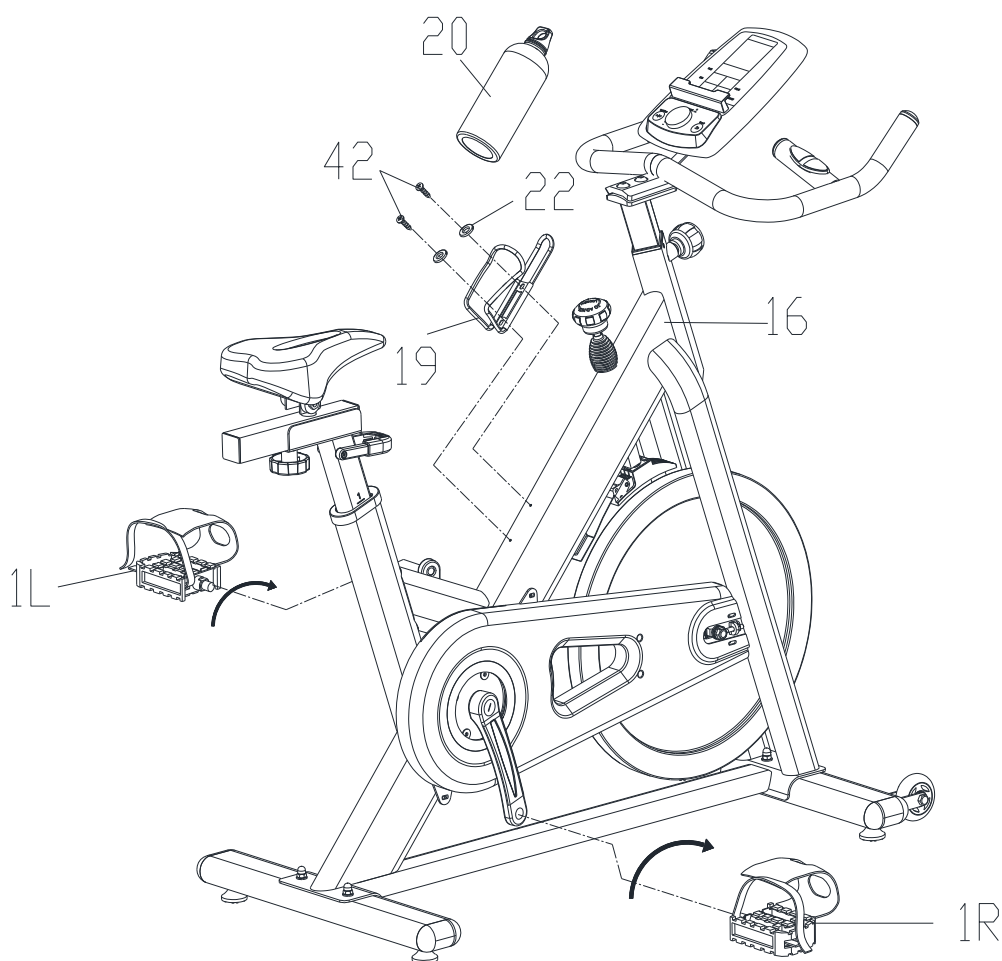
Attach the Handlebar (18) onto the Handlebar Post (17) with two Bolts (9).

The Computer (65) is fixed on the Handlebar (18) with four Bolts (107).

The plug (B1) of the pulse line plug into the hole on the back of the Computer (65).

ATTENTION: YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY

ASSEMBLY



Step 4

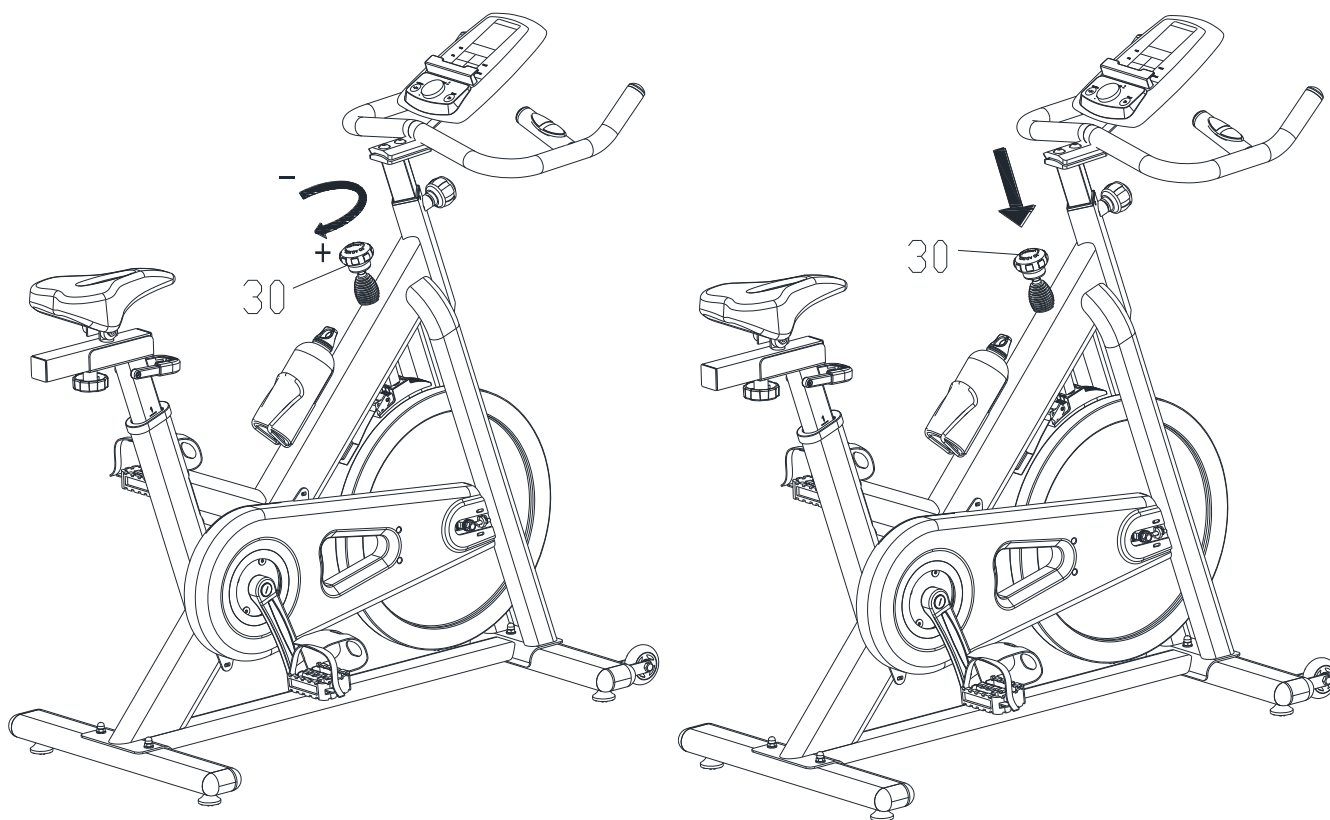
The Pedals (1L & pt.1R) are marked „L“ and „R“ - Left and Right.

Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right- hand side of the cycle as you sit on it.

Fix the kettle holder (19) to the main frame with 2 flat washers (22) and 2 cross-disc self-tapping and self-drilling screws (42) and then attach the kettle (20) to the kettle holder (19).

Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anticlockwise.

RESISTANCE



Adjust the resistance:

- To increase resistance (requiring more strength to pedal), turn the Emergency Brake & Resistance Control Knob (30) to the right.
- To decrease resistance (requiring less strength to pedla), turn the Emergency Brake & Resistance Control Knob (30) to the left.

The Emergency Brake Function:

- The Emergency Brake & Resistance Control Knob can be used as the Emergency Brake.
- When you want the flywheel to stop turing, you must firmly press down the Emergency Brake & Resistance Control Knob (pt.30).

COMPUTER

Display



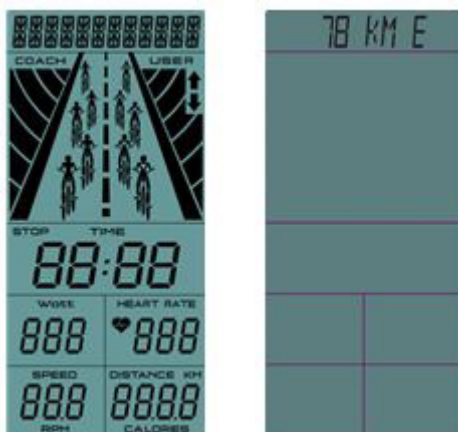
Name	Description
TIME	Display user workout time. Display range 0:00 ~ 99:59
SPEED	Display user workout speed. Display range 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Display user workout distance. Display range 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Display calories consumption during workout . Display range 0 ~ 999
HEART RATE	Display user pulse during workout . When user pulse exceed preset target value, monitor will alarm with Bi-bi sound.
RPM	Revolution per minute. Display range 0 ~ 999

COMPUTER

Button functions:

Name	Description
Joggle wheel - Up	Adjust function value or selection up.
Joggle wheel - Down	Adjust function value or selection down.
Mode	Bestätigen Sie die Einstellungen durch drücken des Drehknopfes
Reset (right button)	Hold on for 2s, monitor will reboot. During setting or Stop mode, press it to go back to main menu .
Start / Stop (left button)	Start or stop workout

Power on

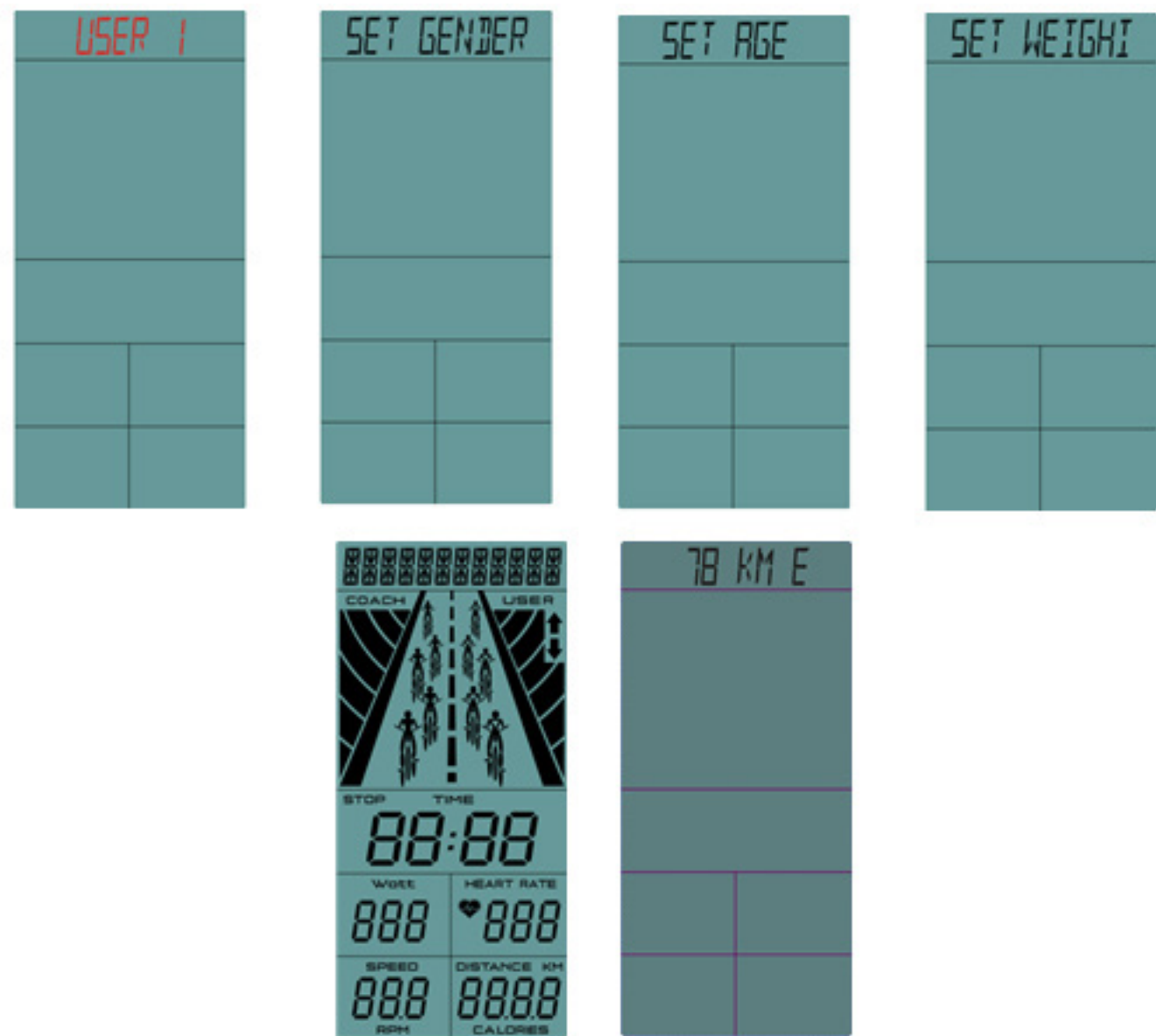


Install 4PCS AA batteries (or press RESET KEY for 2s), monitor will power on along with BUZZER sound 1s, LCD will show all segments 2s then display wheel diameter and unit 1s. Then go to USER setting mode.

Without any signal input for 4 minutes, monitor will go to Sleeping mode. Press any key to wake up monitor.

COMPUTER

User Programm



Use joggle wheel to select USER group from U1~U4, press MODE to confirm. Set Gender/Age/Height/Weight, then you come to work out page.

COMPUTER

Quick start



1. Start workout directly, TIME begins to count up. DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/WATT/RPM & HEART RATE will display value accordingly.

2. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per 0.1KM (or ML).

3. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all values will remain.

4. During workout, it is invalid to press RESET/Joggle wheel/ENTER button.

5. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.

Time



1. Use joggle wheel to set Target TIME (preset value=10:00), press START/STOP to workout in Target Time mode.

2. TIME begins to count down from Target value, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly.

3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Time.

4. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all values will remain.

5. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.

6. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.

COMPUTER

Distance



1. Use joggle wheel to set Target DISTANCE (preset value=5.0), press START/STOP to workout in Target Distance mode.
2. DISTANCE begins to count down from Target value, TIME/CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly.
3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Distance.
4. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all values will remain.
5. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.
6. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.

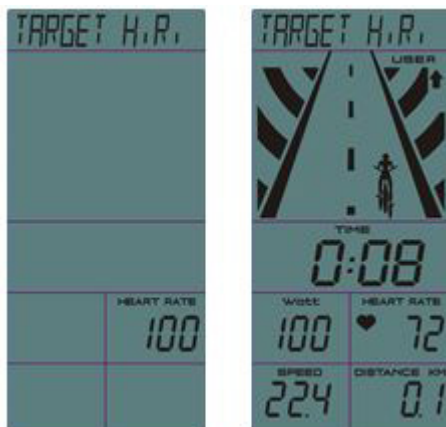
Calories



1. Use joggle wheel to set Target CALORIES (preset value=100), press STRAT/STOP workout in Target Calories mode.
2. CALORIES begins to count down from Target value, TIME/DISTANCE/RPM/SPEED/WATT/RPM & HEART RATE will display value accordingly.
3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Calories.
4. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all values will remain.
5. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.
6. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.

COMPUTER

Heart Rate



1. Use joggle wheel to set Target PULSE (preset value=100), press STRAT/STOP to workout in Target HR. Mode. Keep both hands hold on hand grips.

2. TIME begins to count up, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly.

3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per 0.1KM (or ML).

4. When actual PULSE value is 50% higher than Target Pulse, ▲ is flashing to remind user too fast; When actual PULSE is 50% lower than Target Pulse, ▼ is flashing to remind user too slow.

5. Press START/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all values will remain.

6. During workout, it is invalid to press RESET/Joggle wheel /ENTER button.

7. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.

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



PULSE MEASURING TABLE

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

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

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

Important, please note following:

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

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team