



BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

RA17



INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
MONTAGETEILE	6
EXPLOSIONSZEICHNUNG	7
TEILE LISTE UND WERKZEUGE	8
ZUSAMMENBAU	10
COMPUTERFUNKTIONEN	14
APPFUNKTION	19
AUFWÄRM ÜBUNGEN	21
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	22
GARANTIEBEDINGUNGEN	23

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	25
ASSEMBLY PART	26
EXPLODE DRAWING	27
PARTS LIST AND TOOLS	28
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	30
COMPUTER FUNCTION	34
APPFUNCTION	39
WARMUP EXERCISE	41
WARRANTY DEVICE	42

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

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

1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?

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

2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?

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



D- 41542 Dormagen

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

Internetadresse : www.asviva.de

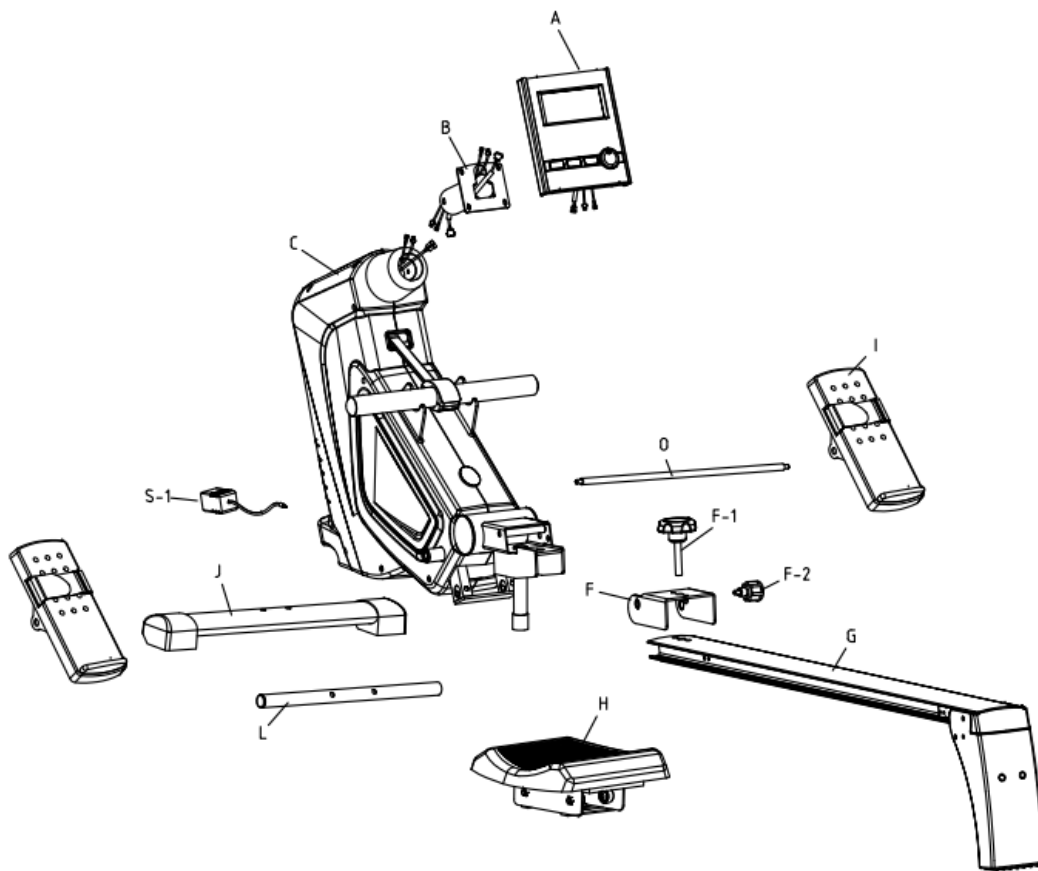
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!
Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes Anziehen beeinträchtigt wird. Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

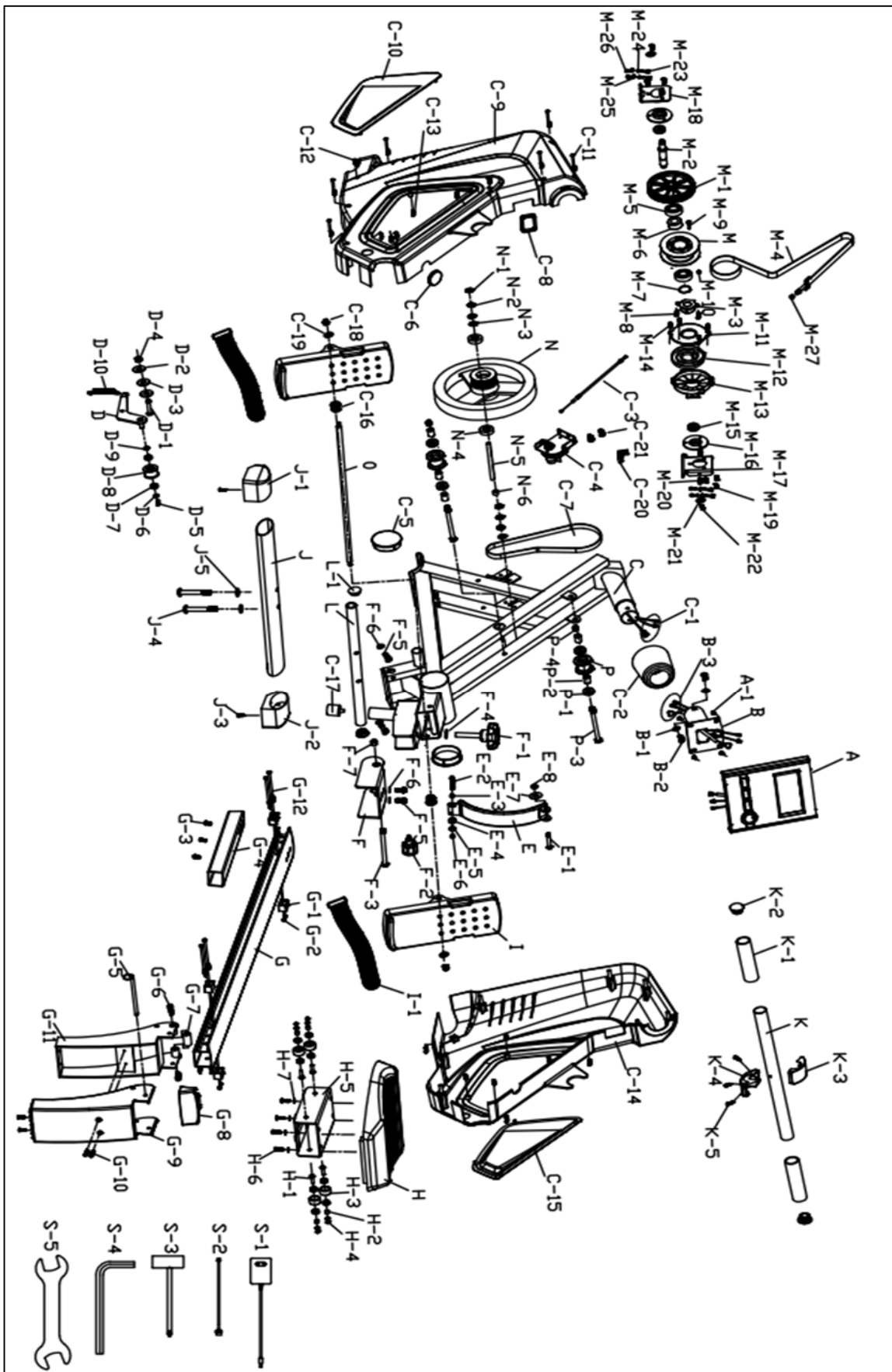
- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigelegten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.a. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **150 Kg** wiegen.

MONTAGETEILE



Teilnummer.	Beschreibung	Menge
A	Console	1
B	Upright tube	1
C	Main frame	1
F	Folding base	1
F-1	Knob	1
F-2	Knob	1
G	Rail	1
H	Seat	1
I	Pedal	2
J	Front foot tube	1
L	Pedal block tube	1
S-1	Adaptor	1

EXPLOSIONSZEICHNUNG



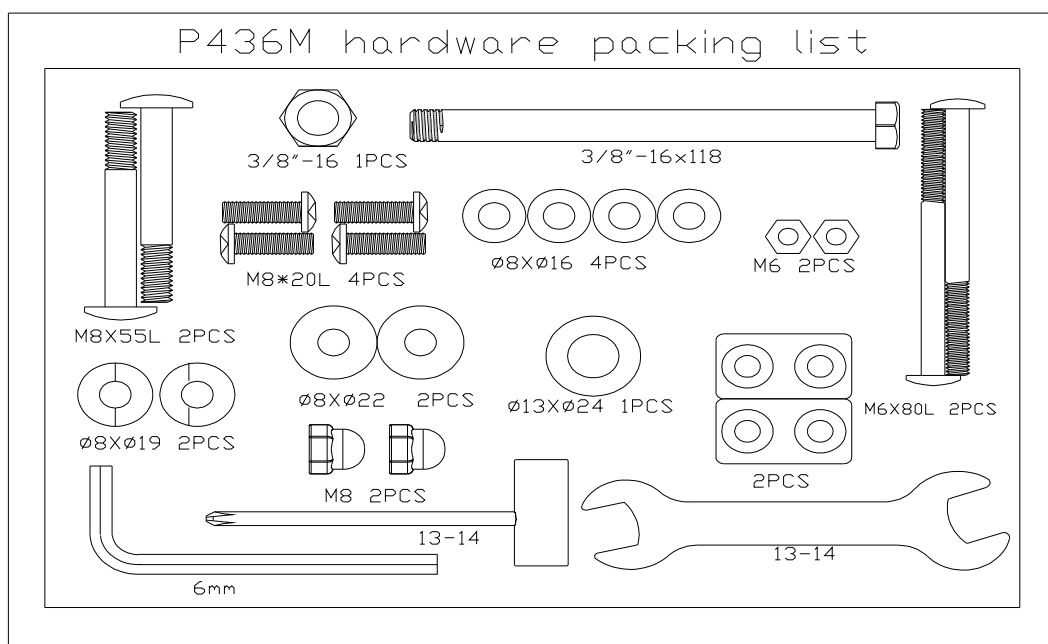
TEILE LISTE UND WERKZEUGE

Nr.	Beschreibung	Art	Menge
A	Console		1
A-1	Screw	M5×10L	2
B	Upright tube		1
B-1	Curve washer	Φ8×Φ19×2T	2
B-2	Screw	M8×P1.25×20L	2
B-3	Cable upper		1
C	Main frame		1
C-1	Cable low		1
C-2	Upright tube cover	ABS	1
C-3	Motor wire		1
C-4	Motor		1
C-5	Φ76 protecting cover R		2
C-6	Main cover cap		1
C-7	Belt	280J5	1
C-8	Main cover sleeve		1
C-9	Main cover L	ABS	1
C-10	Decorating cover for main cover L	ABS	1
C-11	Screw	ST3.9*50L	7
C-12	Screw	3/16"*3/4"	6
C-13	Screw	ST3.9*10L	8
C-14	Main cover R	ABS	1
C-15	Decorating cover for main cover R	ABS	1
C-16	φ25.4 sleeve	φ25.4*20L,PA black	2
C-17	Main frame rubber pad	Rubber 60° black, Φ30*30L (M8)	1
C-18	Nut	M8	2
C-19	Plain washer	Φ8×Φ22×2T	2
C-20	Sensor holder		1
C-21	Screw		2
D	Pressure bar		1
D-1	Screw	M8×P1.25×30L	2
D-2	Plain Washer	Φ8×Φ19×2T	2
D-3	Plain Washer	Φ8×Φ22×1T	1
D-4	Nylon nut	M8	1
D-5	Screw	M6	1
D-6	Plain washer	Φ6.5*Φ14*1T	1
D-7	Bearing	6000 2ZZ	2
D-8	Pressure wheel		1
D-9	Wave washer	Φ10×Φ15×0.3T	1
D-10	Spring		1
E	Magnetics set		1

Nr.	Beschreibung	Art	Menge
E-1	Screw	M8*78L*S20L	1
E-2	Screw	M6*P1.0*55L	1
E-3	Nut	M6*4.5T	1
E-4	Nylon shim	φ6.5*φ19*1.5T	1
E-5	Plain Washer	Φ6.5*Φ14*1T	1
E-6	Nylon Nut	M6*5.5T	1
E-7	Plain washer	Φ8*Φ19*2T	1
E-8	Nylon Nut	M8*7T	1
F	Folding base		1
F-1	knob	ABS,1/2"-12*68L	1
F-2	knob	M16*13L	1
F-3	Screw	3/8"-16*123L*S12L 3/8"-16*123L*S12L	1
F-4	Plain washer	φ13*φ24*2T	1
F-5	Screw	M8*P1.25*20L	4
F-6	Plain washer	Φ8*Φ16*1.5T	4
F-7	Nylon Nut	3/8"-16*7T	1
G	rail		1
G-1	Cushion pad	PVC	2
G-2	Screw	M3*8L	2
G-3	Nut	M6*4.5T	2
G-4	Rail enhance tube		1
G-5	Knob		1
G-6	Screw	M8*16L	2
G-7	Rear stabilizer axle	φ16*53L(M8)	1
G-8	Rail end cap		1
G-9	Decorating cover for rear stabilizer		1
G-10	Screw	M5*12L	1
G-11	Rear stabilizer		1
H	Seat		1
H-1	Screw	M6*35L	4
H-2	Sleeve		4
H-3	Wheel	M8*72L	4
H-4	Nylon nut	M6*5.5T	4
H-5	Seat fixing base		1
H-6	Screw	M6*16L	4
H-7	Plain washer	Φ6*Φ13*1T	4
I	Pedal		2
I-1	Band		2
J	Front foot tube		1
J-1	Foot pad L		1

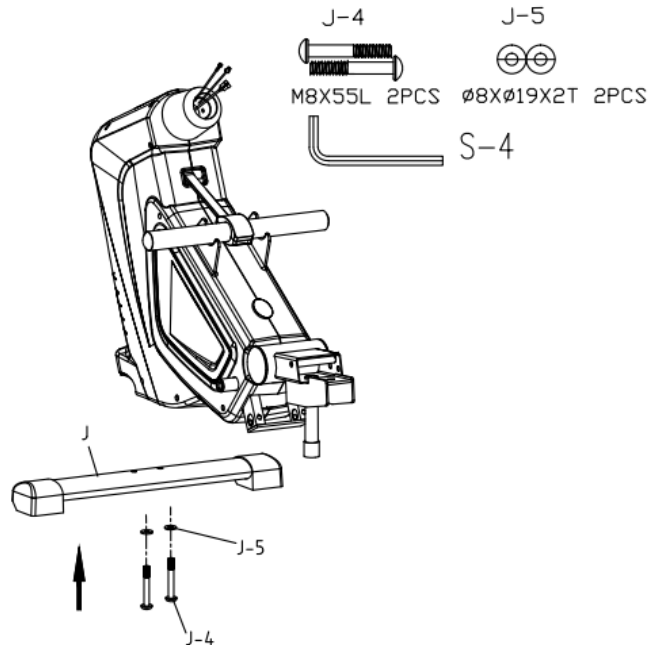
Nr.	Beschreibung	Art	Menge
J-2	Foot pad R		1
J-3	Screw	3/16 »*3/4 »	2
J-4	Screw	M8*P1.25*55L*S30L	2
J-5	Curve washer	Φ8*Φ19*2T	1
K	Pull bar		1
K-1	Foam		2
K-2	End cap		2
K-3	Cover up		2
K-4	Cover lower		1
K-5	Screw	ST3.9*10L	1
L	Pedal block tube		8
L-1	End cap		1
M	Gear box		2
M-1	Belt wheel		1
M-2	Gear box axle		1
M-3	coil spring fixing base		1
M-4	coil spring box band		1
M-5	Bearing	6003	1
M-6	One-way bearing		2
M-7	C shape clip		1
M-8	Screw	ST3.9*15L	1
M-9	Screw		2
M-10	Nut		1
M-11	coil spring box upper		1
M-12	Coil spring		1
M-13	coil spring box low		1
M-14	Screw	ST2.9*12L	4
M-15	Bearing	6001	2
M-16	Bearing base		2
M-17	Bearing base R		1

Nr.	Beschreibung	Art	Menge
M-18	Bearing base L		1
M-19	Screw	M5*6L	6
M-20	Screw		2
M-21	Plain washer	φ6.5*φ16*2T	2
M-22	Screw	M5*12L	2
M-23	Screw	M6*55L	4
M-24	Spring		4
M-25	Plain washer	φ6.5*φ12*T	4
M-26	Nylon Nut	M6	4
M-27	Nut	M	1
N	flywheel	φ260*35W*7KG	1
N-1	Nut	3/8 »-26*4.5T	4
N-2	Washer	Φ10*Φ17*1T	2
N-3	Nut	3/8 »-26*3.8T	1
N-4	Bearing	6300 2RS	2
N-5	Flywheel axle		1
N-6	9mmplastic sleeve		1
O	Pedal axle		1
P	Pull band wheel		2
P-1	Bearing		4
P-2	Wheel sleeve		4
P-3	Screw	M10*95L	2
P-4	Nylon Nut	M10	2
Q-1	Adaptor		1
Q-2	DC wire		1
Q-3	Sleeve		1
Q-4	Spanner	6mm	1
Q-5	Spanner	13-14	1
I	Pedal		2
I-1	Pedal band		2



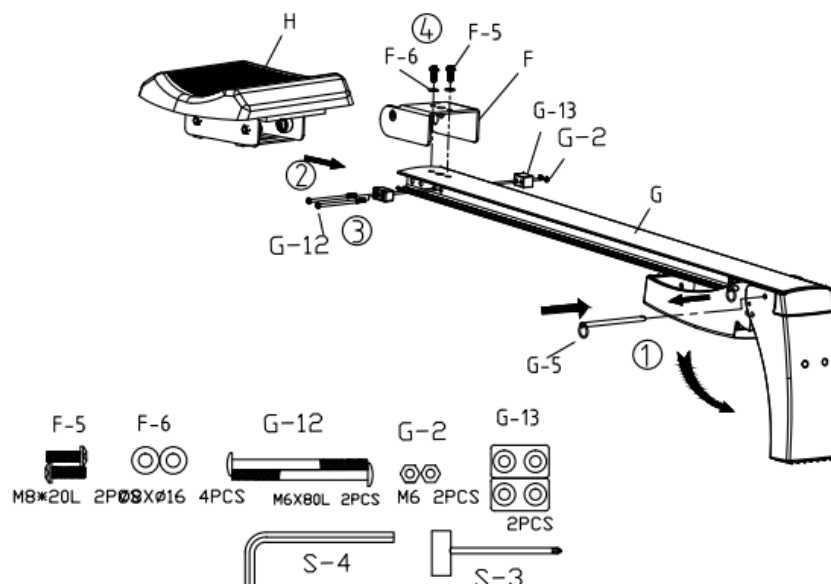
ZUSAMMENBAU

SCHRITT 1



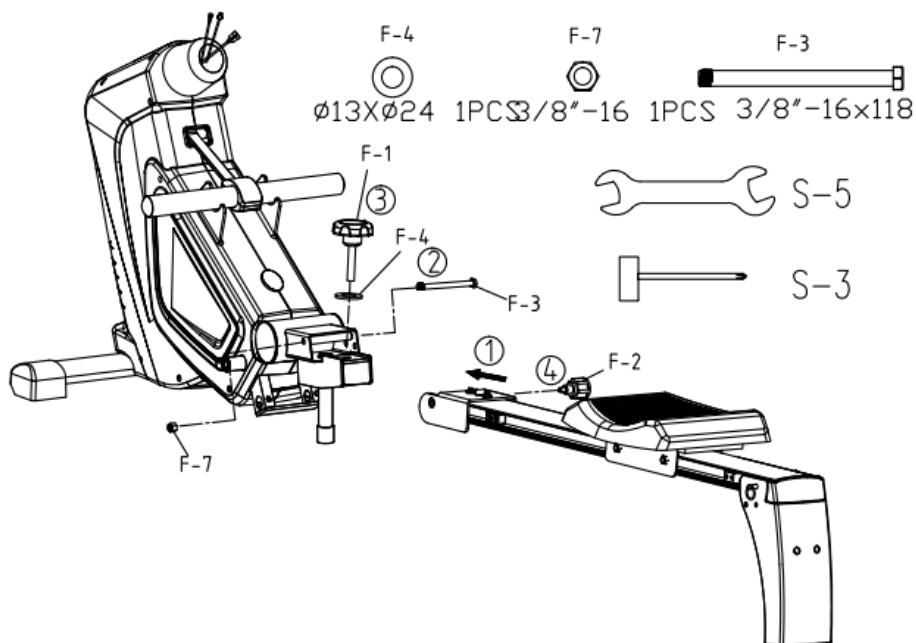
Befestigen Sie J (Vorderes Fuß Rohr) mit J-4 (Schrauben) und J-5 (Kurvenscheiben) am C (Hauptrahmen).

SCHRITT 2



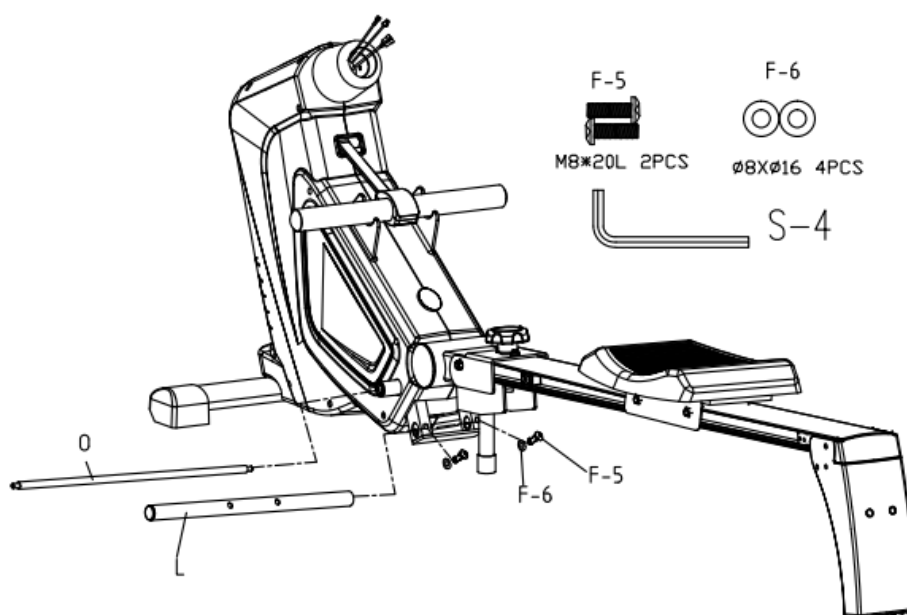
Führen Sie G-5 (Knopf) in G (Schiene) ein. Danach werden H (Sitz) mit G-2 (Schrauben), G-13 (2*Spule Federkasten niedrig) und G-12 (2*Spiralfeder) mit G (Schiene) befestigt. Zum Schluss F (Faltbasis) mit F-6 (2*Unterlegscheiben) und F-5 (2*Schrauben) am G (Schiene) befestigen.

SCHRITT 3



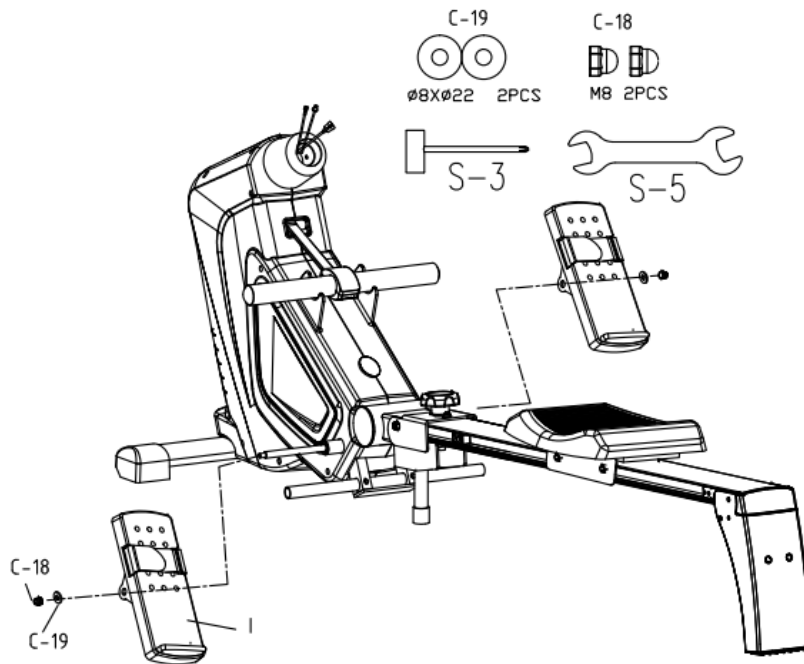
Fügen Sie die C (Hauptrahmen) und G (Schiene) zusammen und befestigen Sie es mit F-3 (Schraube) und F-7 (Nylon-Nut). Als nächstes wird F-1 (Knopf) und F-4 (Unterlegscheibe) am C (Hauptrahmen) befestigt. Zum Schluss wird noch F-2 (Knopf) am G (Schiene) befestigt.

SCHRITT 4



Schieben Sie L (Pedalblockrohr) und O (Pedalachse) in C (Hauptrahmen) hinein und befestigen Sie L (Pedalblockrohr) mit F-6 (4*Unterlegscheiben) und F-5 (2*Schrauben).

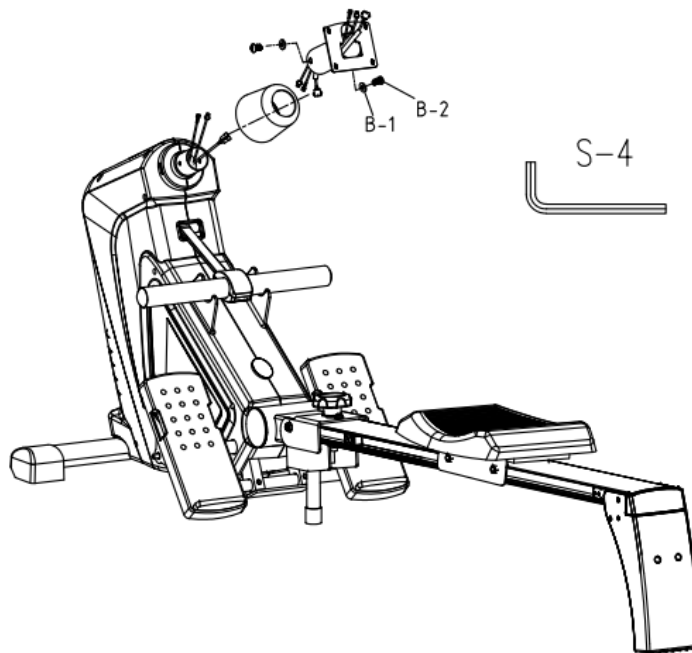
SCHRITT 5



Schieben Sie B (aufrechtes Rohr) durch C-2 (aufrechte Rohrabdeckung) und befestigen Sie es mit B-1 (Unterlegscheibe) und B-2 (Schraube) an C (Haupttrahmen).

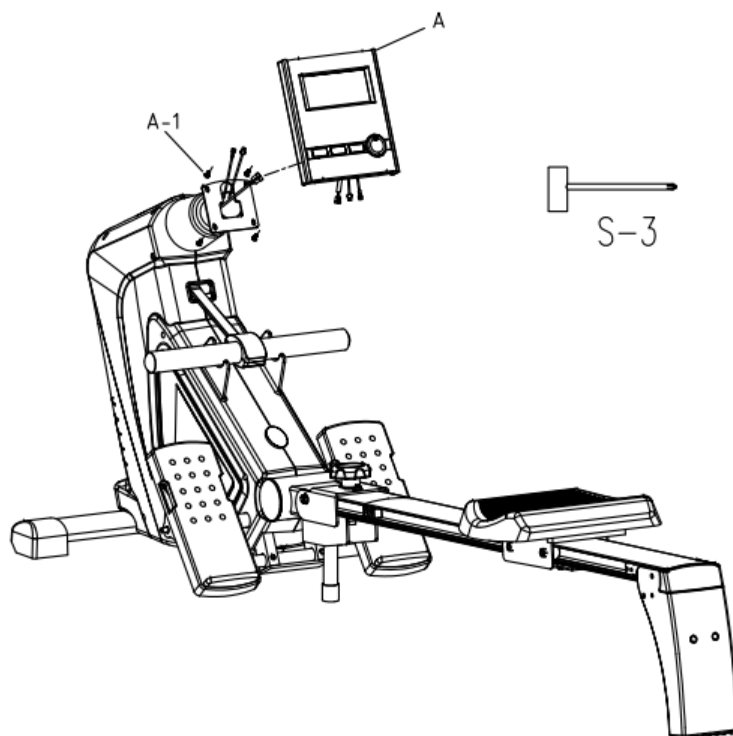
Befestigen Sie I (2*Pedale) mit C-18 (2*Nut) und C-19 (2*Unterlegscheiben) an O (Pedalachsel).

SCHRITT 6



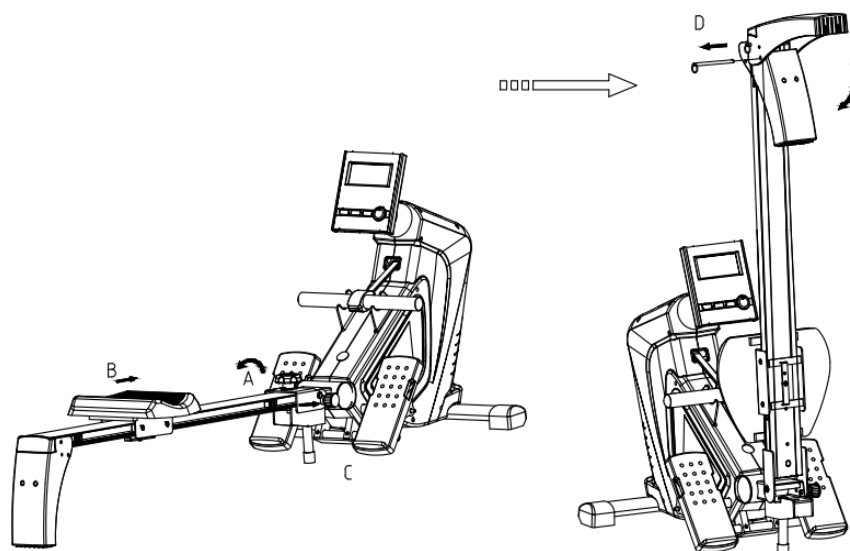
Schieben Sie B (aufrechtes Rohr) durch C-2 (aufrechte Rohrabdeckung) und befestigen Sie es mit B-1 (Unterlegscheibe) und B-2 (Schraube) an C (Haupttrahmen).

SCHRITT 7



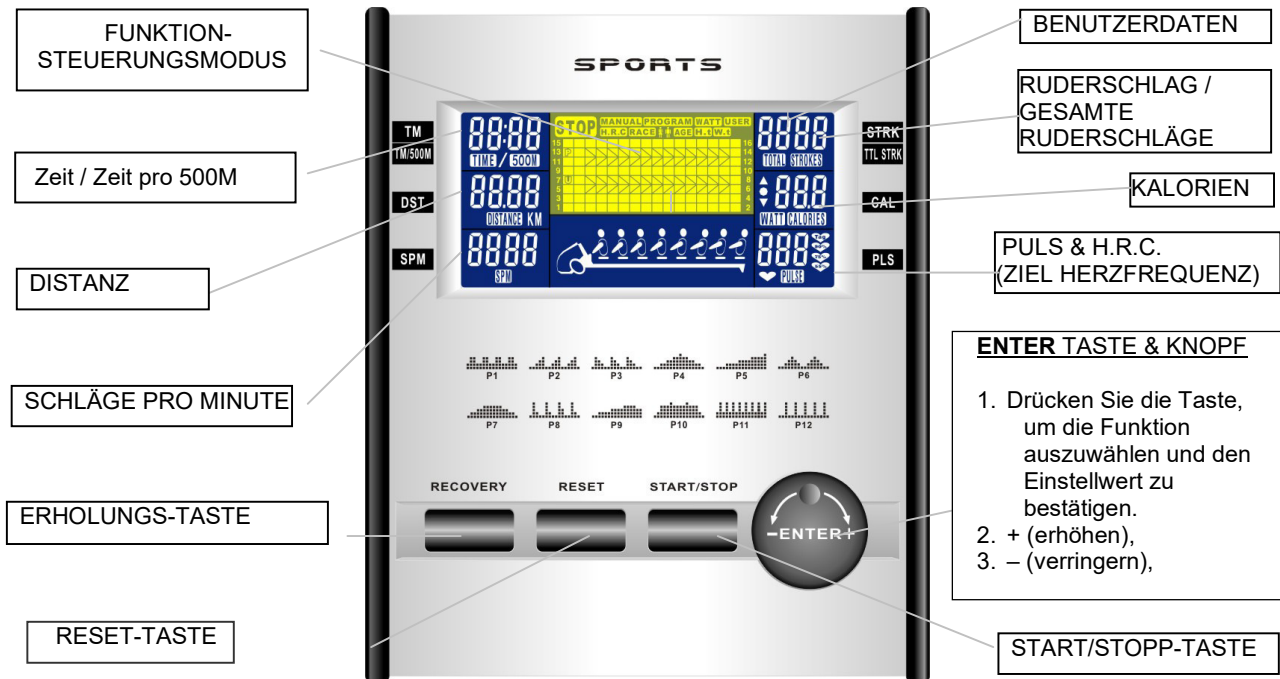
Befestigen Sie A (Konsole) mit A-1 (Schrauben) an C (Haupttrahmen).

Wie man das Rudergerät klappt:



1. Schrauben Sie den Knopf heraus.
2. Schieben Sie den Sitz bis zur Endposition.
3. Ziehen Sie den Knopf heraus, falten Sie die Schiene und lassen Sie den Knopf zum Fixieren der Schiene los.
4. Ziehen Sie den Knopf heraus, falten Sie den hinteren Stabilisator bis zum Ende und führen Sie den Knopf wieder herein.

COMPUTERFUNKTIONEN



1. FUNKTIONS SPEZIFIKATION

ARTIKEL	ANZEIGE	INFORMATION
TIME	0:00~99:59	1. Die Zeit zählt hoch, wenn Sie das Training starten. 2. Das System wird blinken, wenn der Countdown auf 0 ist.
SPM	0~10~999	UNTER START: 1. Nach dem Start des Trainings wird das Display in 3 Sekunden geöffnet. 2. Wenn 6 Sekunden kein Signal zum Display geschickt wird, schaltet er sich aus.
DISTANCE	0.00~99.99 KM(ML)	1. Die Entfernung steigt, wenn sie das Training starten. 2. Wenn der Countdown auf 0 ist, dann wird das System stoppen.
CALORIES	0~999 CAL	1. Der Zähler KALORIEN steigt, ab dem Beginn vom Training. 2. Wenn der Countdown auf 0 ist, dann stoppt das System.
AGE	10-25-99	Unter Einstellung „AGE“ (Alter) ist der Anfangswert 25.
GENDER	 	Unter Einstellungen GENDER, bitte zwischen MÄDCHEN oder JUNGE wählen.
HEIGHT	100-160-200 (CM) 40-60-80 (INCH)	Unter Einstellung Größe „H.T“, ist der Anfangswert 160CM (60INCH) .
WEIGHT	20-50-150 (KG) 40-100-350 (LB)	Unter Einstellung Gewicht „W.T“, ist der Anfangswert 50 KG (100LB).
HEART RATE	P , 30~240	i.e. Berechnungsforum D
HEART SYMBOL	ON/OFF blink	1. Das Display steigt Hoch/schnell oder sinkt tief/langsam. 2. Wenn kein Herzfrequenz erkannt wird, verschwindet das Symbol.
MANUAL		Wählen Sie zwischen 1-16 Leveln.

PROGRAM	P1~P12	1. P1 ~ P12 , 12 feste Darstellung. 2. Jedes Mal, wenn Sie ein Programm wählen, wird ein Korrespondenzdiagramm und auf Mitte der Punktmatrix angezeigt. 3. Diagrammwahl durch Drehen nach oben, DOWN-Knopf und ENTER zur Bestätigung. 4. Nach dem Auswählen des Programms wird das blinkende Diagramm in der Punktmatrix angezeigt, um UP/DOWN-KNOPF zur Einstellung von Level und Enter-Knopf für die Time-Einstellung zu drehen, das Time-Symbol blinkt.
RACE	5 ~ 90 ±1SPM 0.1 ~99.9±0.1 KM(ML)	Benutzer kann SPM von PC sowie Distanz für Rennen setzen.
USER	U1~U4	1. Benutzer kann das Programm-Diagramm selbst einstellen. 2. Drücken Sie Enter für die Zeileneinstellung und UP, DOWN Knopf zur Einstellung des LOAD-Wertes. 3. Jeder Wert wird gespeichert.
H.R.C.	55%、75%、90 %、IND (Ziel)	1. Wählen Sie aus H.R: 55%、75%、90%、IND. 2. (55%、75%、90%、IND) Symbol blinkt während der Einstellung, konstantes Licht nach Auswahl und Schritt zur Zeiteinstellung, TIME-Symbol blinkt.
SCAN		1. <u>TIME&TIME/500M</u> . 2. <u>& CALORIES</u> auf das Display alle 6 Sekunden umschalten. 3. <u>DISTANCE</u> auf das Display alle 6 Sekunden umschalten. 4. <u>STROKES &TOTAL STROKES</u> auf Display alle 6 Sekunden umschalten.
TIME/500M	0:00 ~ 99:59	
STROKES	0 ~ 9999	
TOTAL STROKES	0 ~ 9999	

2. OPERATIONSBESCHREIBUNG

1. Vergewissern Sie sich, dass der richtige Netzadapter (6V 1000 mA) angeschlossen ist und schalten Sie dann ein: Es ertönt ein langer Piepton und alle Anzeigen erscheinen am Display.
2. Wenn Sie nach dem Einschalten die START/STOP-Taste drücken, kommen Sie in den manuellen Modus und können sofort mit dem Training starten.
3. Wenn die USER-Anzeige in der Mitte des Displays erscheint, können Sie mittels + und – zwischen den Benutzern U1-U4 wählen und mit ENTER bestätigen. Ihre Benutzerdaten (Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht) können Sie entsprechend eintragen und mit ENTER bestätigen.
4. Auswahlbildschirm „CONTROL MODE“ – MANUAL / PROGRAM / USER / H.R.C./ RACE

4-1 Manual

Nachdem Sie in den manuellen Modus durch Betätigen der ENTER-Taste gelangen, ist das Widerstandslevel (in der Mitte des Displays zu sehen) auf Stufe 1.

Nun können Sie mittels +/- Drehknopf und anschließend Bestätigen mit ENTER die gewünschten Zielwerte (ZEIT, DISTANZ, KALORIEN und PULS) einstellen.

Drücken Sie START/STOP um mit dem Training zu beginnen. Der Widerstand wird nach Starten des Trainings ebenfalls mittels +/- Drehknopf entsprechend erhöht oder minimiert.

4-2 PROGRAM

Wenn Sie sich für die vorinstallierten Programme entscheiden, können Sie nach Bestätigen durch ENTER zwischen den einzelnen Programmen (P1-P12) wählen. Sie sehen das Diagramm jedes Programms in der Mitte des Displays.

Nun können Sie mittels +/- Drehknopf und anschließend Bestätigen mit ENTER die gewünschten Zielwerte (ZEIT, DISTANZ, KALORIEN und PULS) einstellen.

Drücken Sie START/STOP um mit dem Training zu beginnen. Der Widerstand wird nach Starten des Trainings ebenfalls mittels +/- Drehknopf entsprechend erhöht oder minimiert.

4-3 USER

Erstellen Sie Ihr eigenes Programmprofil (U1-U4) indem Sie den Widerstandswert für jedes einzelne Segment festlegen. Dann wird das Programm automatisch für die Zukunft gespeichert. U0 kann ebenfalls wie U1 ~ U4 eingestellt werden, aber dieses Programm kann nicht gespeichert werden.

4-4 H.R.C

HERZFREQUENZKONTROLLE - Wählen Sie das Zielherzfrequenz-Programm aus, indem Sie aus einem der voreingestellten Programme 55%, 75% oder 90% wählen. Bitte geben Sie Ihr Alter in die Benutzerdaten ein, um sicherzustellen, dass Ihre Zielherzfrequenz korrekt eingestellt ist. Die HEART RATE-Anzeige blinkt, wenn Sie Ihre Zielherzfrequenz entsprechend dem von Ihnen gewählten Programm erreicht haben.

- i. 55% -- DIÄT PROGRAMM
- ii. 75% -- GESUNDHEIT PROGRAMM
- iii. 90% -- SPORT PROGRAMM
- iv. TAG – BENUTZER-SOLL-HERZFREQUENZ

4-5 RECOVERY

Wenn Sie Ihr Training beendet haben, drücken Sie RECOVERY. Damit RECOVERY korrekt funktioniert, benötigt es Ihre Herzfrequenz-Eingabe. TIME zählt ab 1 Minute runter. Nach Ablauf der Zeit wird Ihr Fitnesszustand (F1-F6) angezeigt.

HINWEIS: Während der RECOVERY werden keine anderen Anzeigen betrieben.

F 1 ~ F6 = PULS

1. Drücken Sie die Taste RECOVERY, um den Test zu starten.
2. Erhalten Sie das Ergebnis von F1 - F6.

Score↕	Condition↕	Heart Rate ↕ (from test HR minus end HR)↕
F1↕	Excellent ↕	Above 50↕
F2↕	Good ↕	40 ~ 49↕
F3↕	Average ↕	30 ~ 39↕
F4↕	Fair ↕	20 ~ 29↕
F5↕	Poor ↕	10 ~ 19↕
F6↕	Very Poor ↕	Under 10↕

4-6 RACE

Stellen Sie die Stärke des Computers (SPM: Schläge pro Minute und Distanz) ein. Verwenden Sie hierzu wieder den +/- Drehknopf. Drücken Sie START, um das Rennen zu beginnen. Die Symbole USER & PC blinken, um zu zeigen, wer zuerst startet (der Widerstand ist im Rennen einstellbar). Ende des Rennens erhalten Sie das Ergebnis (D = Gewonnen, E = Verloren).

4-7 TIME/500M

Der Computer berechnet automatisch, wie lange der Benutzer braucht um 500m zu rudern.

3. TASTENFUNKTION :

1. UP (+) / DOWN (—):

- A. Uhr einstellen.
- B. Zwischen U0~U4 wählen.
- C. Benutzerdaten einstellen (Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe).
- D. Programmauswahl (MANUAL, PROGRAM, USER, HRC, RACE).
- E. Zwischen den vorinstallierten Programmen (P1-P12) wählen.
- F. Widerstand einstellen.
- G. Funktionswert einstellen (Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz , Herzschläge).
- H. Zwischen den Herzfrequenzprogrammen (55%,75%,90%,IND(Ziel)) wählen.
- I. Benutzer auswählen.

2. ENTER-TASTE :

Einstellungen und Funktionen bestätigen.

3. START/STOP TASTE :

Pausieren und / oder Stoppen.

4. RESET TASTE:

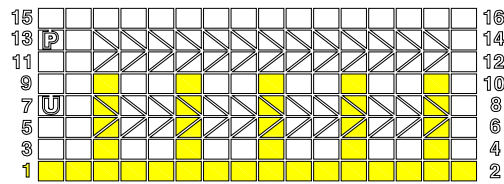
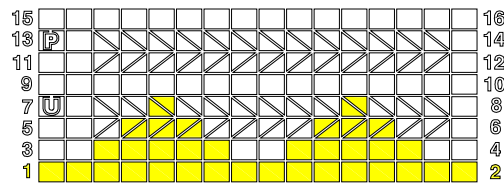
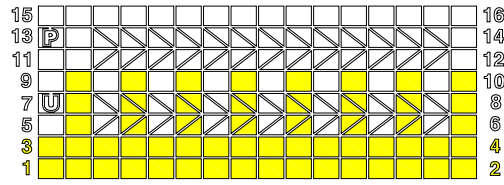
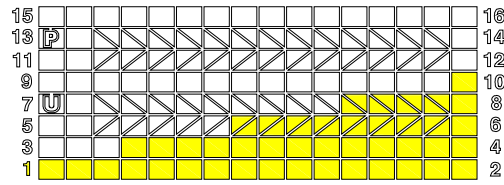
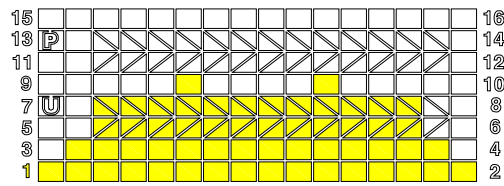
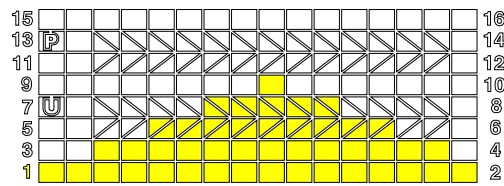
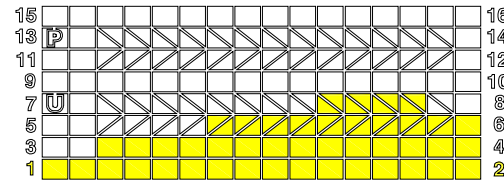
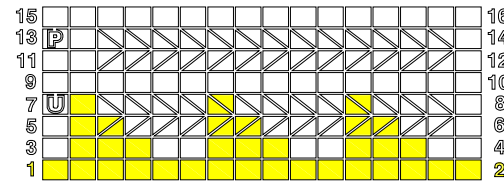
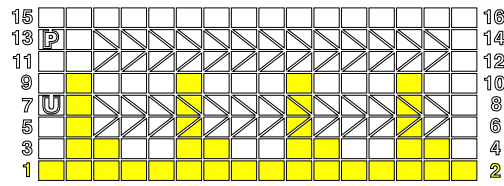
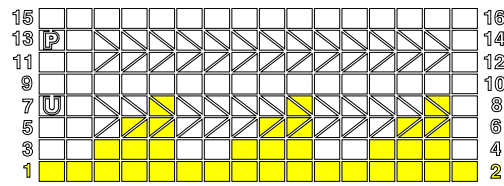
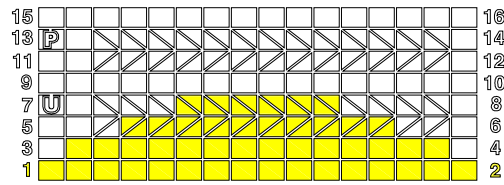
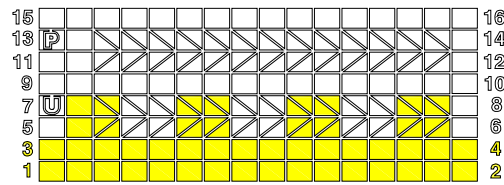
- Drücken: der Funktionswert blinkt, um auf Ihren Rückstellwert zu warten.
- Drücken und 2 Sekunden Halten: Zum Startbildschirm zurückkehren (MANUAL / PROGRAM / USER / HRC / RACE) und auf null.
- Zweimal 2 Sekunden Halten: Auf Werkseinstellungen zurücksetzen um alles neu einzustellen (Uhzeit / Datum / etc.)

4. TIPPS:

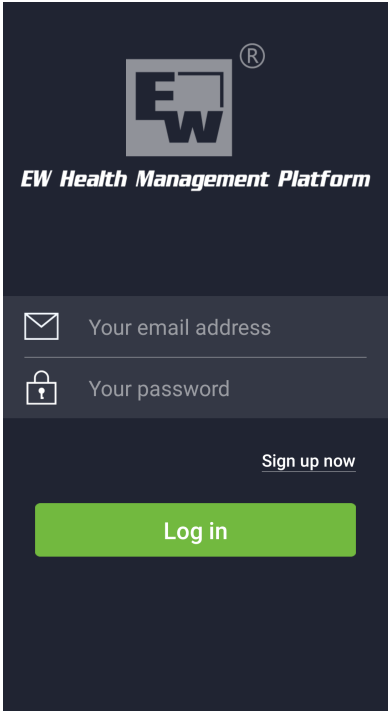
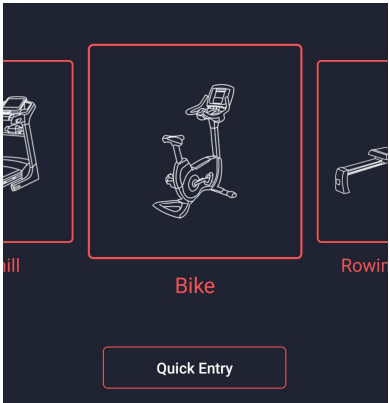
- 1. Option: Netzadapter (6 VOLT, 1000 mA) anschließen.
- 2. Halten Sie Feuchtigkeit vom Computer fern.

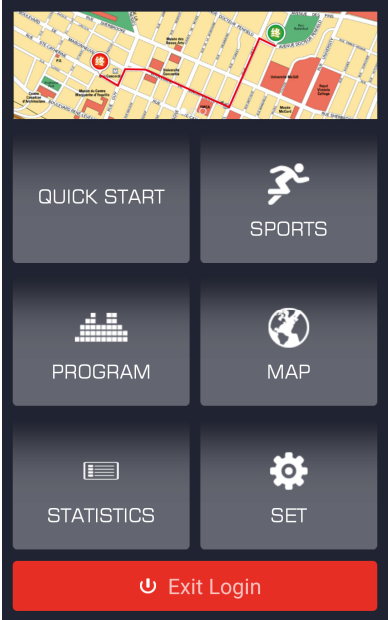
5. PROGRAMMPROFILE:

P1-P12 PROGRAMME



APPFUNKTION

	Apple	Android
Download	Scannen Sie den untenstehenden Barcode oder laden Sie die App „e-Health“ direkt über den AppStore herunter. 	Scannen Sie den untenstehenden Barcode oder laden Sie die App „e-Health“ direkt über den Google PlayStore herunter. 
Starten	Beim ersten Start der App müssen Sie sich mit Ihrer E-Mail Adresse und einem Passwort anmelden. 	
Einstellungen	In diesem Fenster können Sie „Bike“ auswählen und sich anschließend mit dem Gerät per Bluetooth verbinden. Wenn Sie auf „Quick Entry“ klicken können Sie verschiedene Programme und Modi auswählen. 	

	Apple	Android
Quick Entry	In diesem Fenster können Sie zwischen den verschiedenen Modi auswählen. Des Weiteren können Sie hier Ihre Statistiken einsehen und Einstellungen vornehmen.	
Kompatibilität	iPod touch (3. Generation) iPod touch (4. Generation) iPod touch (5. Generation) iPhone 3GS iPhone 4/4s iPhone 5 iPad iPad2 iPad3 iPad4 iPad mini iOS OS 8.0 oder neuere Generation	Android tablet resolution 1280x 800 pixels Android phone resolution 1280x 800 pixels Android phone resolution 1280x 760 pixels Android phone resolution 1280x 460 pixels Android OS 4.4 oder neuere Generation

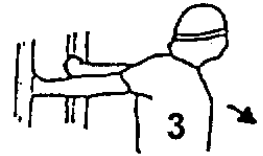
AUFWÄRM ÜBUNGEN



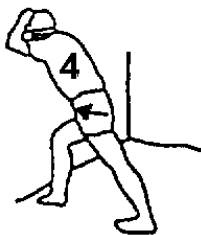
15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



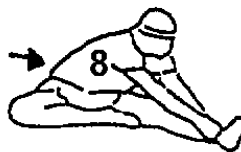
20 seconds



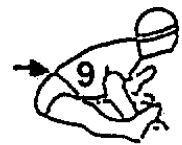
20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



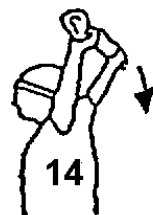
5 seconds x 3 times



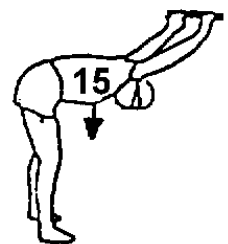
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times



15 seconds

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Fitnessgerätes aus dem Hause AsVIVA.

Gemäß dem zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe des Gerätes durch den Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe-Datum, 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!)
- ⇒ Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

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

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

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

FEHLERBESCHREIBUNGEN

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

Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch. Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (**am Ende der Bedingungen**).

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

GARANTIEINHABER

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

GARANTIEZEIT

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

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

GARANTIE-SERVICE

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

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

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

BEDINGUNGEN

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

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

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

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

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

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

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

KAUFBELEG & SERIENNUMMER

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

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

SERVICE AUSSERHALB DER GARANTIE

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

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

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

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

Service Hotline: 02133 - 889 002 0

AsVIVA

Dormagen

www.asviva.de

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

For spare parts orders and repair orders, please contact your dealer or directly to AsVIVA by e-mail, indicating the customer number or invoice number. Our Service is available 24 hours by E-Mail.

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

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

3. Is a specific part damaged?

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

4. Is there a fault with the unit?

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

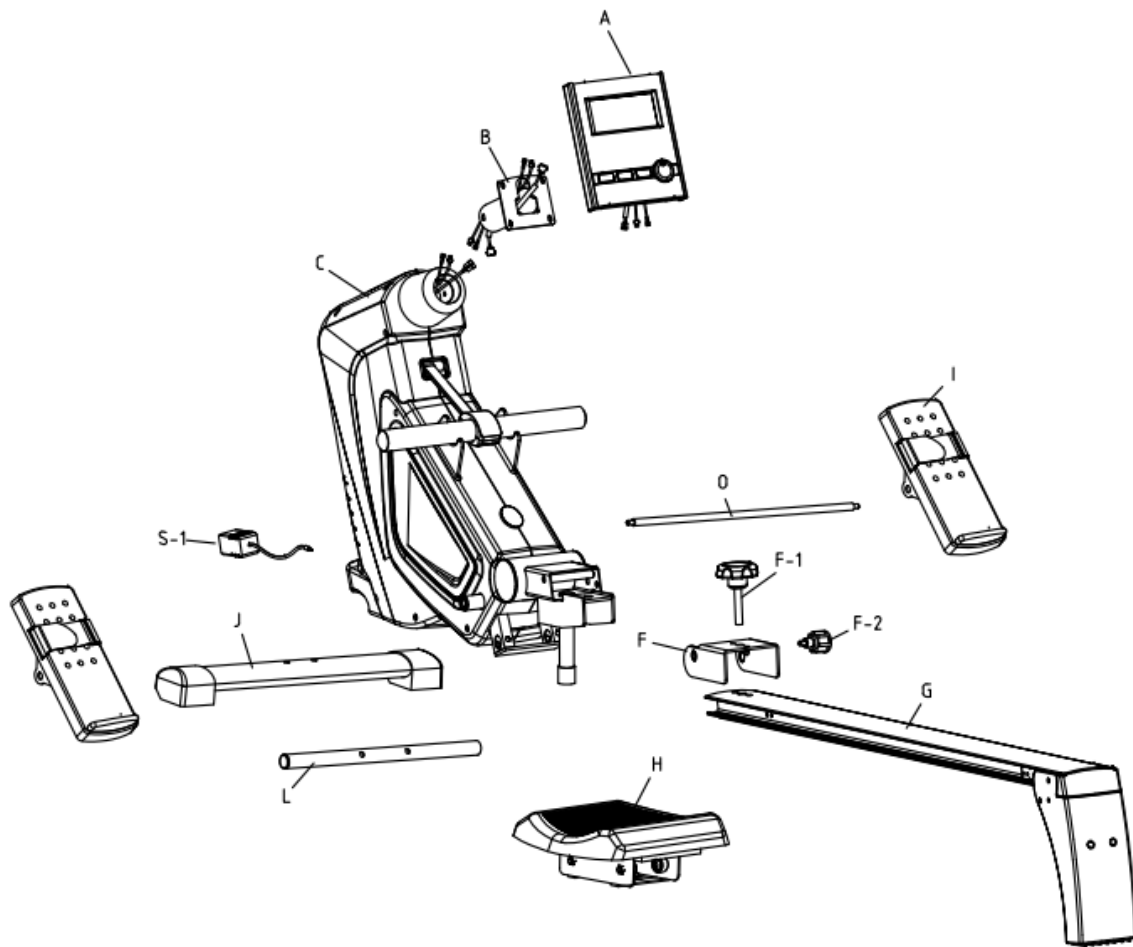


D- 41542 Dormagen

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

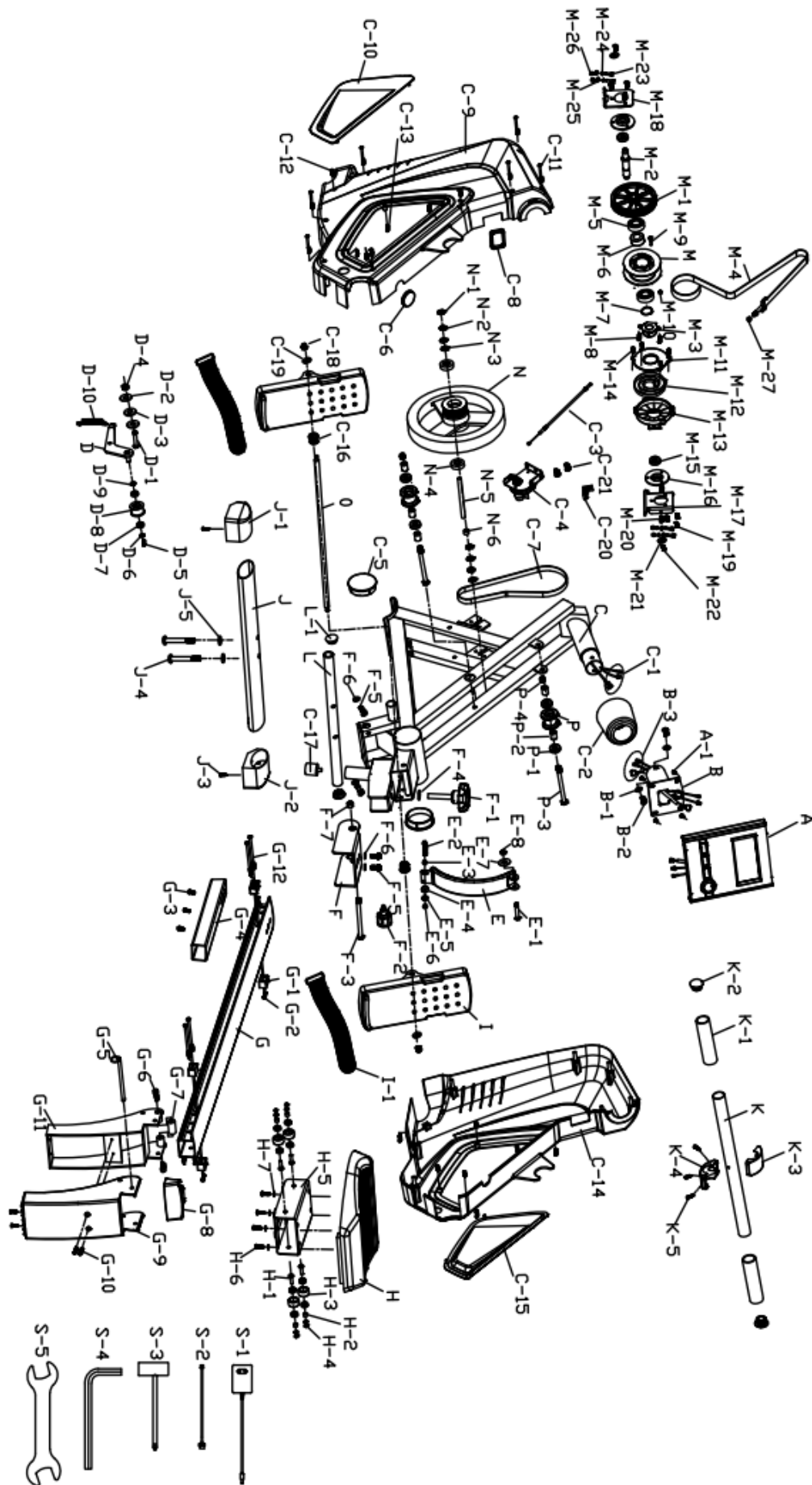
Internetadresse : www.asviva.de

ASSEMBLY PART



PART NO.	DESCRIPTION	QTY
A	Console	1
B	Upright tube	1
C	Main frame	1
F	Folding base	1
F-1	Knob	1
F-2	Knob	1
G	Rail	1
H	Seat	1
I	Pedal	2
J	Front foot tube	1
L	Pedal block tube	1
S-1	Adaptor	1

EXPLODE DRAWING



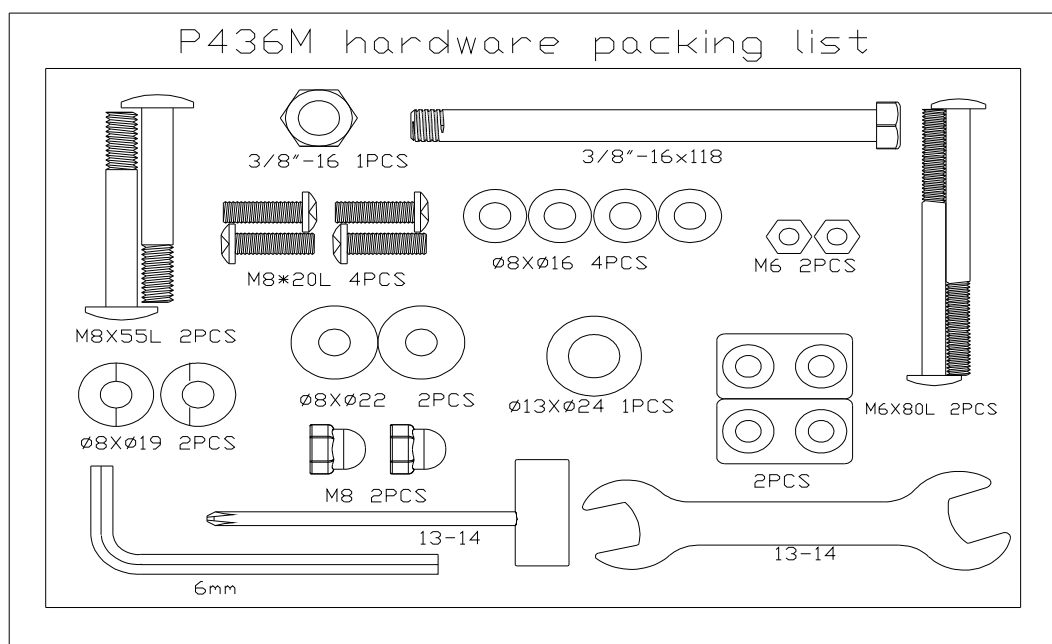
PARTS LIST AND TOOLS

Nr.	Beschreibung	Art	Menge
A	Console		1
A-1	Screw	M5×10L	2
B	Upright tube		1
B-1	Curve washer	Φ8×Φ19×2T	2
B-2	Screw	M8×P1.25×20L	2
B-3	Cable upper		1
C	Main frame		1
C-1	Cable low		1
C-2	Upright tube cover	ABS	1
C-3	Motor wire		1
C-4	Motor		1
C-5	Φ76 protecting cover R		2
C-6	Main cover cap		1
C-7	Belt	280J5	1
C-8	Main cover sleeve		1
C-9	Main cover L	ABS	1
C-10	Decorating cover for main cover L	ABS	1
C-11	Screw	ST3.9*50L	7
C-12	Screw	3/16"*3/4"	6
C-13	Screw	ST3.9*10L	8
C-14	Main cover R	ABS	1
C-15	Decorating cover for main cover R	ABS	1
C-16	φ25.4 sleeve	φ25.4*20L,PA black	2
C-17	Main frame rubber pad	Rubber 60° black, Φ30*30L (M8)	1
C-18	Nut	M8	2
C-19	Plain washer	Φ8×Φ22×2T	2
C-20	Sensor holder		1
C-21	Screw		2
D	Pressure bar		1
D-1	Screw	M8×P1.25×30L	2
D-2	Plain Washer	Φ8×Φ19×2T	2
D-3	Plain Washer	Φ8×Φ22×1T	1
D-4	Nylon nut	M8	1
D-5	Screw	M6	1
D-6	Plain washer	Φ6.5*Φ14*1T	1
D-7	Bearing	6000 2ZZ	2
D-8	Pressure wheel		1
D-9	Wave washer	Φ10×Φ15×0.3T	1
D-10	Spring		1
E	Magnetics set		1

Nr.	Beschreibung	Art	Menge
E-1	Screw	M8*78L*S20L	1
E-2	Screw	M6*P1.0*55L	1
E-3	Nut	M6*4.5T	1
E-4	Nylon shim	φ6.5*φ19*1.5T	1
E-5	Plain Washer	Φ6.5*Φ14*1T	1
E-6	Nylon Nut	M6*5.5T	1
E-7	Plain washer	Φ8*Φ19*2T	1
E-8	Nylon Nut	M8*7T	1
F	Folding base		1
F-1	knob	ABS,1/2"-12*68L	1
F-2	knob	M16*13L	1
F-3	Screw	3/8"-16*123L*S12L 3/8"-16*123L*S12L	1
F-4	Plain washer	φ13*φ24*2T	1
F-5	Screw	M8*P1.25*20L	4
F-6	Plain washer	Φ8*Φ16*1.5T	4
F-7	Nylon Nut	3/8"-16*7T	1
G	rail		1
G-1	Cushion pad	PVC	2
G-2	Screw	M3*8L	2
G-3	Nut	M6*4.5T	2
G-4	Rail enhance tube		1
G-5	Knob		1
G-6	Screw	M8*16L	2
G-7	Rear stabilizer axle	φ16*53L(M8)	1
G-8	Rail end cap		1
G-9	Decorating cover for rear stabilizer		1
G-10	Screw	M5*12L	1
G-11	Rear stabilizer		1
H	Seat		1
H-1	Screw	M6*35L	4
H-2	Sleeve		4
H-3	Wheel	M8×72L	4
H-4	Nylon nut	M6*5.5T	4
H-5	Seat fixing base		1
H-6	Screw	M6*16L	4
H-7	Plain washer	Φ6*Φ13*1T	4
I	Pedal		2
I-1	Band		2
J	Front foot tube		1
J-1	Foot pad L		1

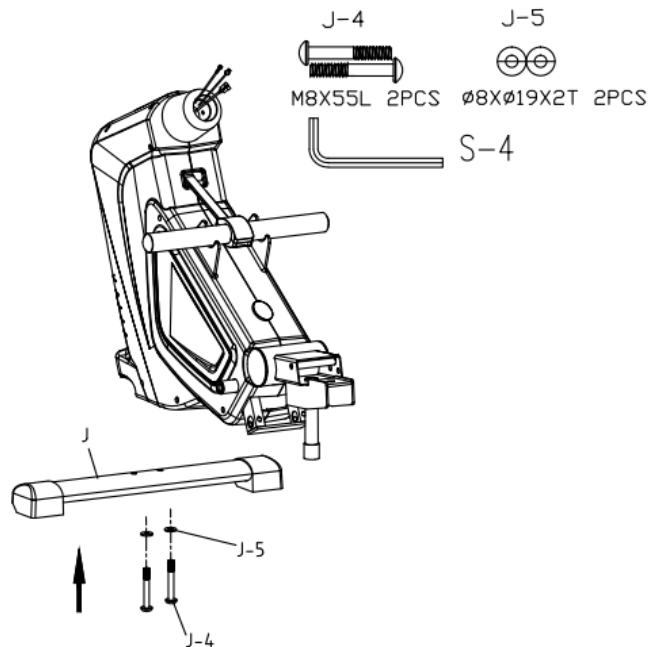
Nr.	Beschreibung	Art	Menge
J-2	Foot pad R		1
J-3	Screw	3/16 »*3/4 »	2
J-4	Screw	M8*P1.25*55L*S30L	2
J-5	Curve washer	Φ8*Φ19*2T	1
K	Pull bar		1
K-1	Foam		2
K-2	End cap		2
K-3	Cover up		2
K-4	Cover lower		1
K-5	Screw	ST3.9*10L	1
L	Pedal block tube		8
L-1	End cap		1
M	Gear box		2
M-1	Belt wheel		1
M-2	Gear box axle		1
M-3	coil spring fixing base		1
M-4	coil spring box band		1
M-5	Bearing	6003	1
M-6	One-way bearing		2
M-7	C shape clip		1
M-8	Screw	ST3.9*15L	1
M-9	Screw		2
M-10	Nut		1
M-11	coil spring box upper		1
M-12	Coil spring		1
M-13	coil spring box low		1
M-14	Screw	ST2.9*12L	4
M-15	Bearing	6001	2
M-16	Bearing base		2
M-17	Bearing base R		1

Nr.	Beschreibung	Art	Menge
M-18	Bearing base L		1
M-19	Screw	M5*6L	6
M-20	Screw		2
M-21	Plain washer	φ6.5*φ16*2T	2
M-22	Screw	M5*12L	2
M-23	Screw	M6*55L	4
M-24	Spring		4
M-25	Plain washer	φ6.5*φ12*T	4
M-26	Nylon Nut	M6	4
M-27	Nut	M	1
N	flywheel	φ260*35W*7KG	1
N-1	Nut	3/8 »-26*4.5T	4
N-2	Washer	Φ10*Φ17*1T	2
N-3	Nut	3/8 »-26*3.8T	1
N-4	Bearing	6300 2RS	2
N-5	Flywheel axle		1
N-6	9mmplastic sleeve		1
O	Pedal axle		1
P	Pull band wheel		2
P-1	Bearing		4
P-2	Wheel sleeve		4
P-3	Screw	M10*95L	2
P-4	Nylon Nut	M10	2
Q-1	Adaptor		1
Q-2	DC wire		1
Q-3	Sleeve		1
Q-4	Spanner	6mm	1
Q-5	Spanner	13-14	1
I	Pedal		2
I-1	Pedal band		2



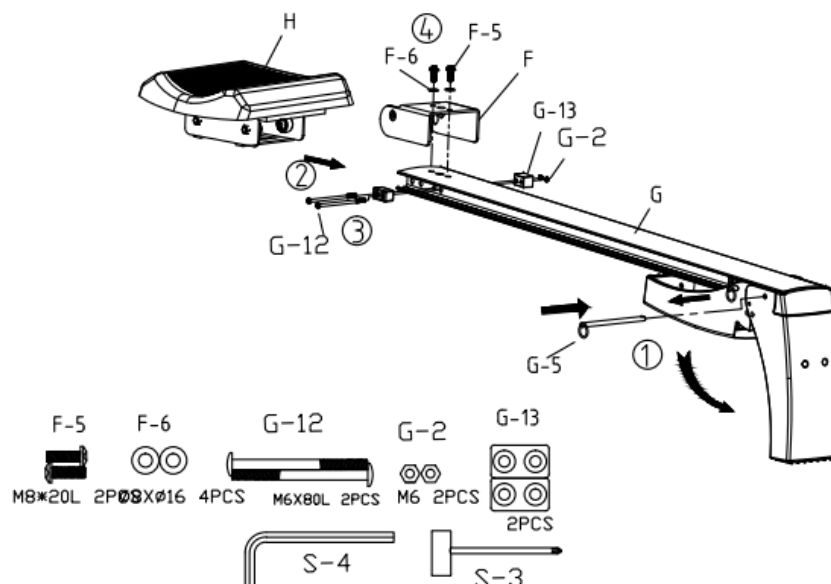
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1



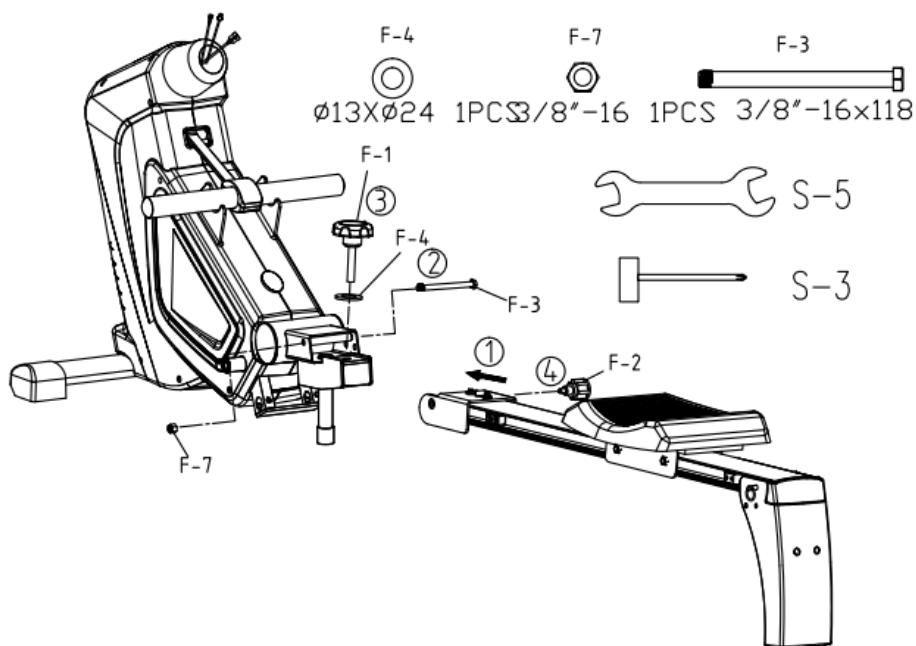
Attach J (Front foot tube) with J-4 (2*Screw) and J-5 (2*Curve washer) at C (Main frame).

STEP 2



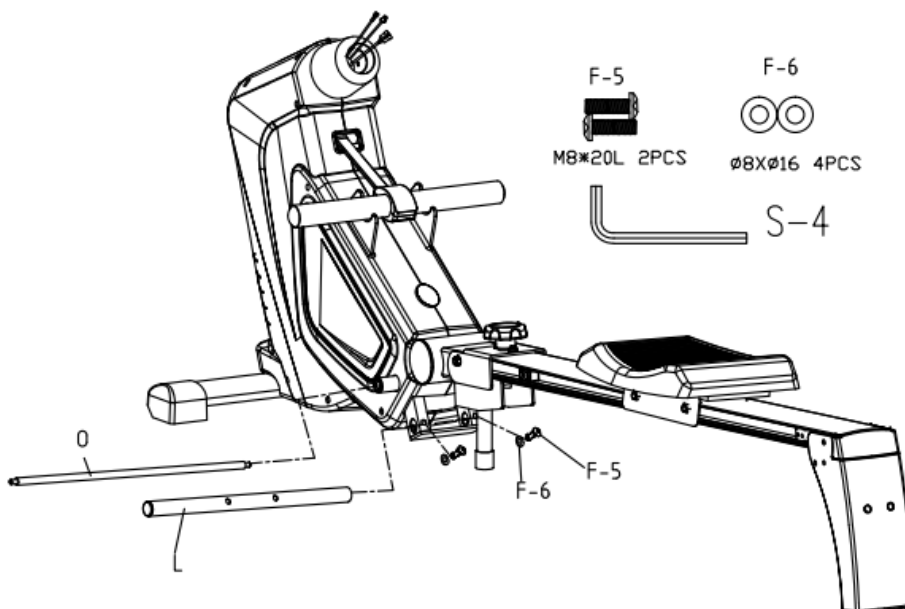
Insert G-5 (knob) into G (rail). Then H (seat) need to fixed with G-2 (screws), G-13 (2 * coil spring box low) and G-12 (2 * spiral spring) with G (rail). Finally, fasten the F (Fold Base) to the G (Rail) using F-6 (2 * Washers) and F-5 (2 * Screws).

STEP 3



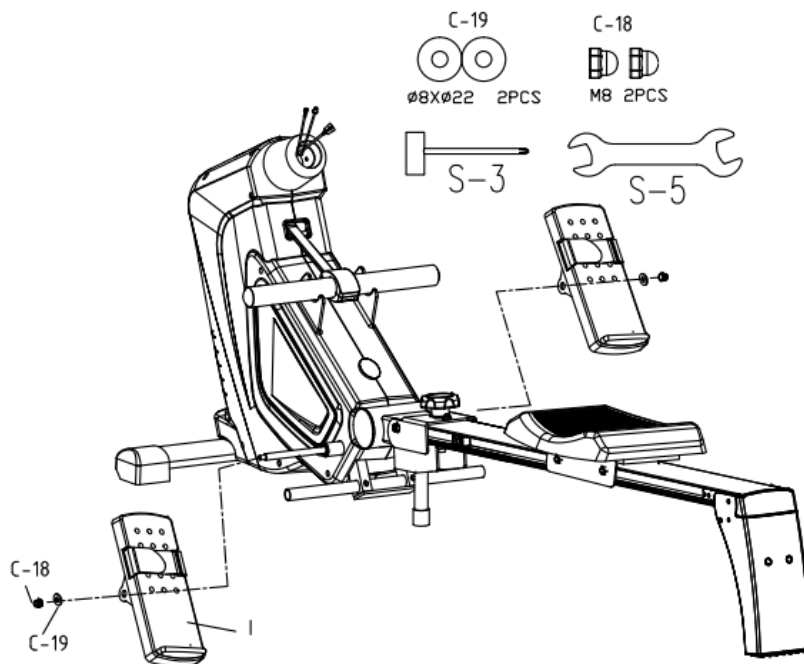
Assemble the C (main frame) and G (rail) and attach it with F-3 (screw) and F-7(Nylon-Nut). Next, F-1 (knob) and F-4 (washer) are attached to the C (main frame). Finally, F-2 (knob) need to be attached to G (rail).

STEP 4



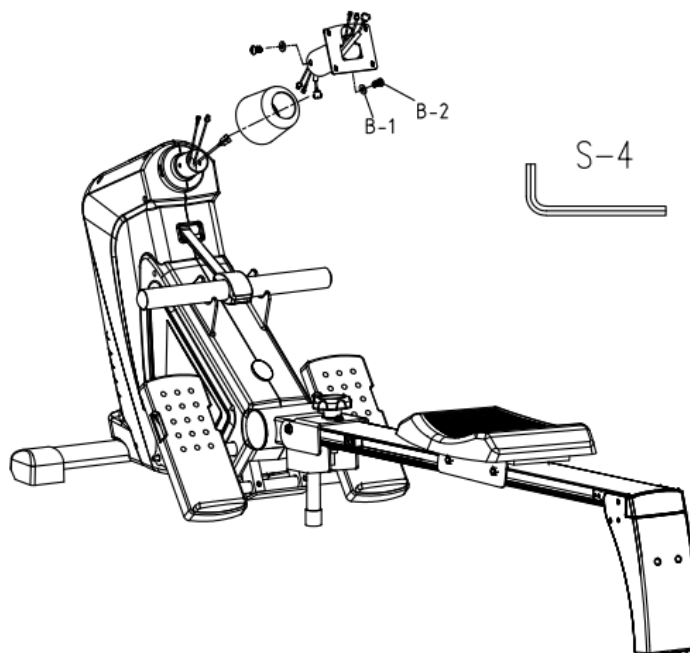
Slide L (pedal block) and O (pedal axis) into C (main frame) and fix L (pedal block) with F-6 (4 * washers) and F-5 (2 * screws).

STEP 5



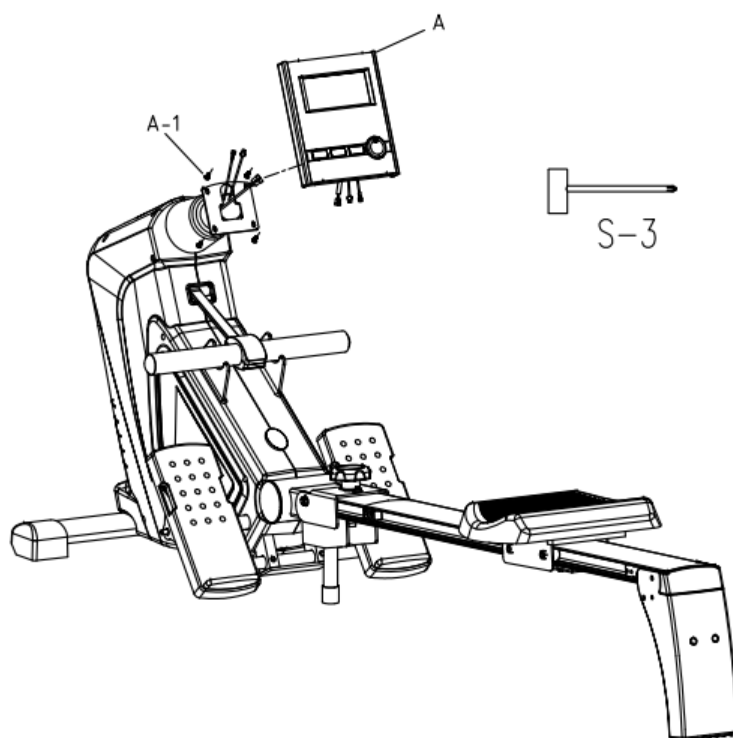
Attach I (2 * Pedals) to O (Pedal Jack) with C-18 (2 * Nut) and C-19 (2 * Washers).

STEP 6



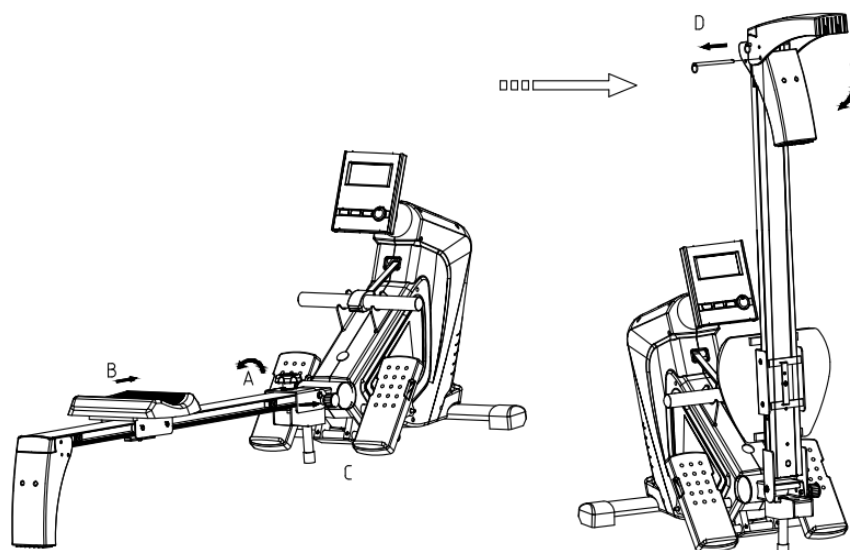
Push B (upright tube) through C-2 (upright tube cover) and fix it to C (main frame) with B-1 (washer) and B-2 (screw).

STEP 7



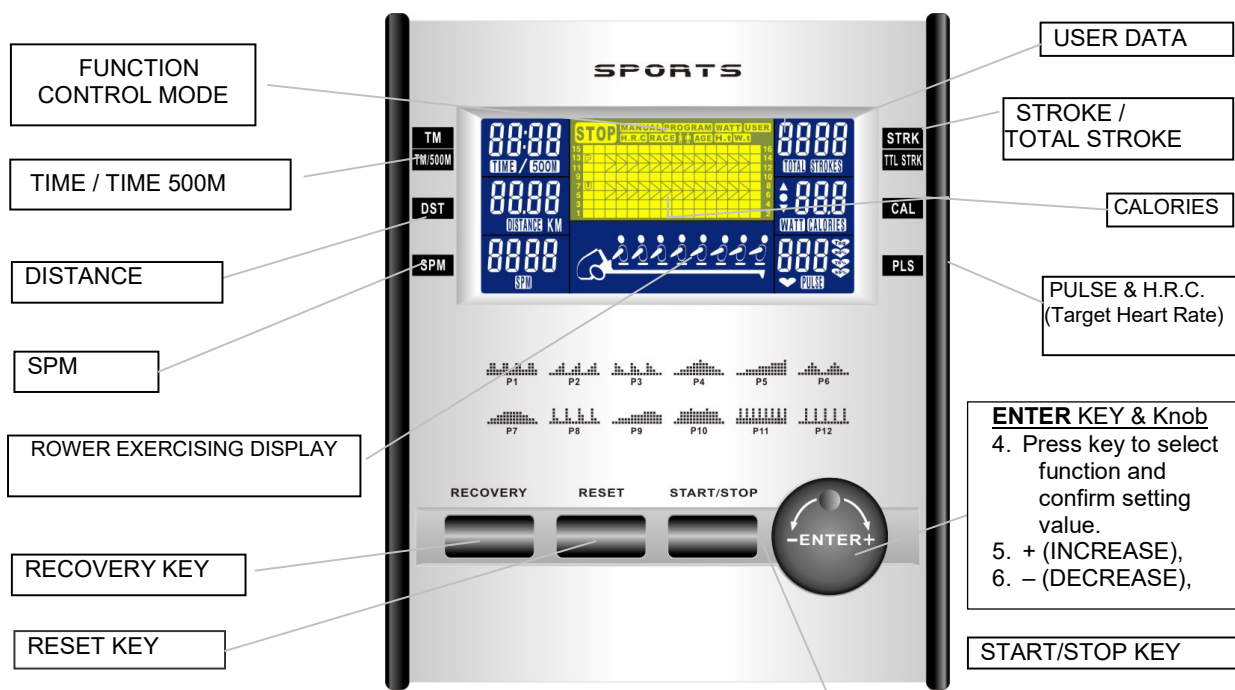
Attach A (Console) to C (main frame) with A-1 (screws).

How to fold



1. Screw out the knob.
2. Push the seat to the end.
3. Pull the knob out, fold the rail, then release the knob to fix the rail.
4. Pull the knob out, fold the rear stabilizer to the end, then insert in the knob again.

COMPUTER FUNCTION



1. FUNCTION SPECIFICATION

ITEM	DISPLAY SCOPE	SIMPLE ILLUMINATION
TIME	0:00~99:59 MINU SEC MINU SEC	1. Count UP TIME value when start exercise, no seating. 2.If setting, when count down to 0,system will STOP TIME value blinks
SPM	0~10~999	UNDER START: 1.start workout , display value in 3 seconds 2. No workout input, reset to 0 in 6 seconds.
DISTANCE	0.00~99.99 KM(ML)	1. Count UP DISTANCE value when start exercise, no seating. 2. If setting, when count down to 0, system will STOP.
CALORIES	0~999 CAL	1. Count UP CALORIES value when start exercise, no setting. 2.If setting, when count down to 0,system will STOP .
AGE	10-25-99	Under setting "AGE" , initial value is 25.
GENDER	 	Under setting GENDER, please choose GIRL or BOY.
HEIGHT	100-160-200 (CM) 40-60-80 (INCH)	Under setting Height "H.T", initial value 160CM (60INCH) 。
WEIGHT	20-50-150 (KG) 40-100-350 (LB)	Under setting Weight: "W.T", initial value. 50KG(100LB)
HEART RATE	P , 30~240	i.e. calculating forum D
HEART SYMBOL	ON/OFF blink	1. Display with blink as per Heart Rate Hi / Fast & Low slow. 2. No Heart-Rate detected SYMBOL will be gone.
MANUAL		Set up Resistance-Load from Level 1-16

PROGRAM	P1~P12	1. P1 ~ P12 , 12 fixed diagram. 2. Every time you choose one PROGRAM, correspondent diagram will display on the center of dot matrix.. 3. Diagram choice by turning UP、DOWN-Knob , and ENTER for confirmation. 4. After selecting program, blinking diagram will show in dot matrix, turning UP/DOWN-KNOB for adjusting LEVEL and ENTER KEY for TIME setting , TIME symbol blinks.
RACE	5 ~ 90 $\pm$ 1SPM 0.1 ~99.9 $\pm$ 0.1 KM(ML)	USER can set SPM of PC as well as distance for race.
USER	U1~U4	1. USER can set PROGRAM diagram by himself 2. press ENTER KEY for line setting and UP、DOWN Knob for adjusting LOAD value. 3. One saved value each.
H.R.C.	55%、75%、90%、IND D (TARGET)	1. Choice your want H.R.: 55%、75%、90%、IND. 2. (55%、75%、90%、IND) symbol blink during setting, constant light after choosing and then step to time setting, TIME symbol blinks.
SCAN		1. <u>TIME&TIME/500M</u> . 2. <u>& CALORIES</u> switch to display every 6 seconds. 3. <u>DISTANCE</u> switch to display every 6 seconds. 4. <u>STROKES & TOTAL STROKES</u> switch to display every 6 seconds.
TIME/500M	0:00 ~ 99:59	
STROKES	0 ~ 9999	STROKES ALARM one
TOTAL STROKES	0 ~ 9999	

2. OPERATION DESCRIPTION

1. Make sure plug in right power adaptor (6V 1000 mA), and regarding with different country system pin, and then powering on: BI with long tone for 1 second together with LCD full display for 2 seconds,
2. Powering on (or hold RESET key for 2 seconds) full display. Press START/STOP key entering MANUAL control mode directly and start exercise..
3. USER display in dot matrix to choose (U1-U4), you can turning knob UP +, DOWN —for choice USER number and input USER data after pressing ENTER for confirmation. Press ENTER-key for confirmation if everything, it will step to upper key functions, all blink and wait for USER, turn KNOB UP +, DOWN —KNOB for choice, it will jump back to UX(0-4) choice). ※ USER: U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data; U0- No memory of data and workout value)

4. ENTER “CONTROL MODE”- MANUAL / PROGRAMS / USERS / H.R.C./ RACE 4-8 Manual

LOAD1 and display in dot matrix after pressing ENTER key for confirmation, now turn KNOB UP +, DOWN —knob for adjusting LOAD value and ENTER key for confirmation, turn UP +, DOWN —KNOB again for setting, Press START and begin to exercise after finish all functions' setting (I.e. TIME、DISTANCE、CALORIES、HEART RATE).

4-9 PROGRAM

If choose Program diagram P1-P12 in dot matrix after pressing ENTER -key to program. After select ideal program diagram to turn KNOB UP +, DOWN —KNOB for adjusting

LOAD value, and begin to exercise after finish all functions' setting (I.e. TIME, DISTANCE, CALORIES, HEART RATE).

4-10 USER

Create USER own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

4-11 H.R.C

HEART RATE CONTROL- Select your own target Heart Rate by choosing from one of the preset programs 55%, 75%, or 90%. Please ENTER your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The HEART RATE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- v. 55% -- DIET PROGRAM
- vi. 75% -- HEALTH PROGRAM
- vii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- viii. TAG—USER SET TARGET HEART RATE

4-12 RECOVERY

When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

1. User press RECOVERY key to start testing.
2. Get the result from F1 - F6.

Score↵	Condition↵	Heart Rate ↵ (from test HR minus end HR)↵
F1↵	Excellent ↵	Above 50↵
F2↵	Good ↵	40 ~ 49↵
F3↵	Average ↵	30 ~ 39↵
F4↵	Fair ↵	20 ~ 29↵
F5↵	Poor ↵	10 ~ 19↵
F6↵	Very Poor ↵	Under 10↵

4-13 RACE

Use **SELECT -UP +**, **◀ DOWN-KNOB** to adjust SPM of PC, see fig A. and racing DISTANCE see fig. B, PRESS START to begin the RACE , USER & PC symbol blinking to show who run first (USER LOAD is adjustable in race) . End of race distance, the result see figure D= WIN, fig E=USER lose...

4-14 TIME/500M

Computer/console will automatically calculate user's rowing 500 meter need to spend how much time regarding with USER'S SPM. We call TIME/500M function value.

4-15 AVERAGE: A + Display

USER press STOP KEY to stop workout, the monitor will show A + (AVERAGE - FUNCTION VALUE), Include TIME/500 M; SPM; HEART RATE; See below fig.

3. . KEY FUNCTION :

1. KNOB UP +, DOWN – KNOB:

- A. Set CLOCK.
- B. Choose U0~U4.
- C. USER files setting (i.e. SEX , AGE, HEIGHT, WEIGHT etc.)
- D. Choose MANUAL, PROGRAM, USER, HRC, RACE.
- E. Choose PROGRAM P1-P12.
- F. Set LEVEL LOAD of MANUAL / PROGRAM.
- G. Adjust function value (i.e. TIME, DISTANCE, CALORIES, HEART RATE, STROKES, etc.).
- H. Choose H.R.C. 55%,75%,90%,IND(TARGET).
- I. Choose USER.

2. ENTER KEY :

Confirm setting and select function.

3. START/STOP KEY :

Press the KEY, system start to calculate, Press it again to stop.

4. RECOVERY KEY :

Test fitness recovery function after user exercise one period.

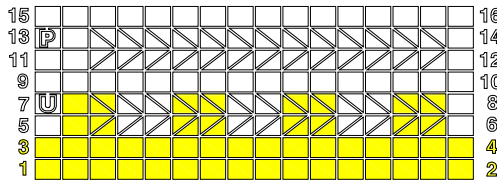
5. RESET KEY

- Press RESET key, the function value blinking to wait for your resetting value.
- Press & hold RESET key 2-seconds to return to control mode (MANUAL / PROGRAM/USER/HRC/RACE) ET to zero.
- Press & hold RESET key 2-seconds TWICE to total reset and come back initial setting mode. (set CLOCK / CALENDAR / TIME)

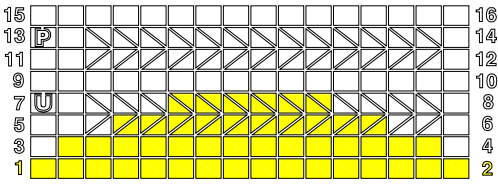
4. TIPS

- 1. Option: Plug in AC Adaptor (**6 VOLT, 1000 mA**).
- 2. Keep moisture away from computer.

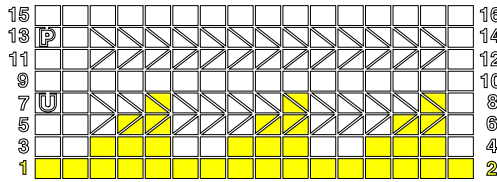
6. PROGRAM PROFILES P1-P12 PROGRAMS



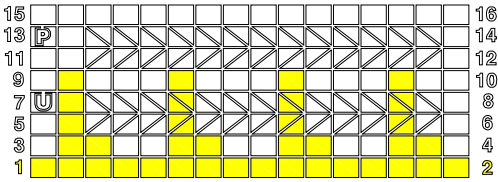
P1



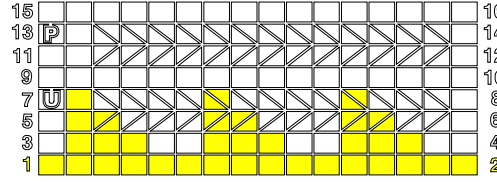
P7



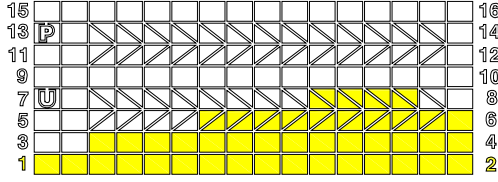
P2



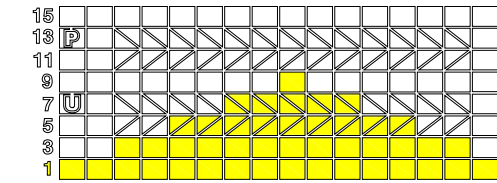
P8



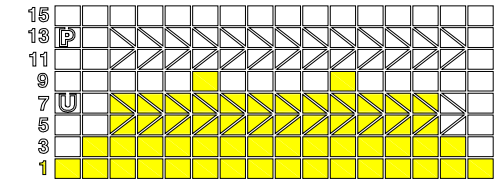
P3



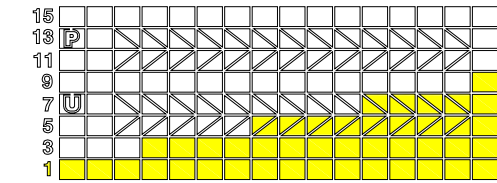
P9



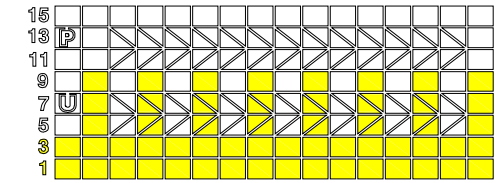
P4



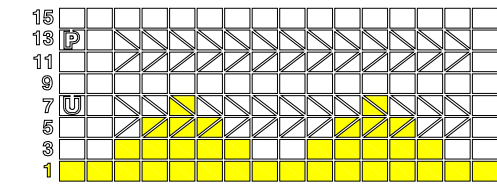
P10



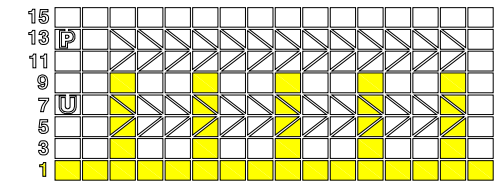
P5



P11

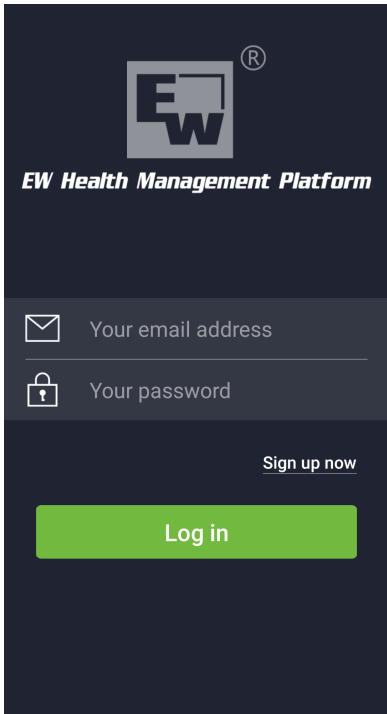
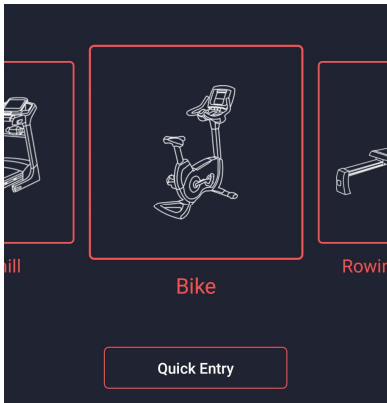


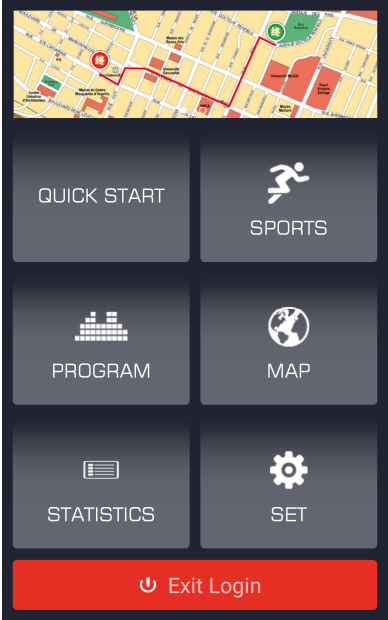
P6



P12

APPFUNCTION

	Apple	Android
Download	Scan the QR-Code below, or visit the Apple AppStore to download the App „e-Health“ 	Scan the QR-Code below, or visit the Google PlayStore to download the App „e-Health“ 
Start	At the first start you have to login with your e-mail adress and your personal password. 	
Settings	In this windows you can chose „Bike“ and connect your smartphone or tablet via bluetooth with the device. If you click on „Quick Entry“, you can choose between more different programmms. 	

	Apple	Android
Quick Entry	In this windows you can choose between different programmms. Furthermore you can take a look at your statistics and go to settings.	
Compatibility	iPod touch (3. Generation) iPod touch (4. Generation) iPod touch (5. Generation) iPhone 3GS iPhone 4/4s iPhone 5 iPad iPad2 iPad3 iPad4 iPad mini iOS OS 8.0 oder neuere Generation	 Android tablet resolution 1280x 800 pixels Android phone resolution 1280x 800 pixels Android phone resolution 1280x 760 pixels Android phone resolution 1280x 460 pixels Android OS 4.4 oder neuere Generation

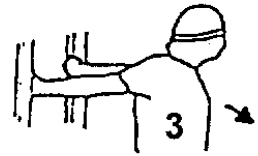
WARMUP EXERCISE



15 seconds for each



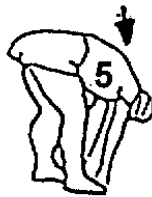
20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



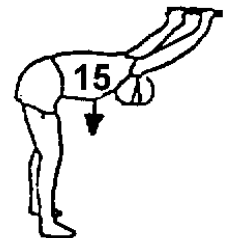
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times



15 seconds

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 devices 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 fitness equipment, our staff will help you.

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