



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

S17



INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGE.....	12
INBETRIEBNAHME.....	16
COMPUTER.....	19
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	37
TRAININGSHINWEISE	39
WARTUNG UND PFLEGE	40
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	41

TABLE OF CONTENT

WARRANTY TERMS	43
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT	44
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	45
EXPLODED DIAGRAM	47
PART LIST.....	48
ASSEMBLY	52
OPERATION	56
COMPUTER.....	59
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	77
WARRANTY DEVICE	79

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. 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: support@as-stores.com
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

Danke, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben und für das damit entgegengebrachte Vertrauen. Um Ihnen ein einwandfreies Produkt liefern zu können, obliegen alle unsere Produkte und deren Produktion einer ständigen sowie ausführlichen Qualitätskontrolle.

Sollte dennoch ein Fehler auftreten, Ihnen das Produkt nicht zusagen oder sollten Sie Anmerkungen und Vorschläge haben, so bitten wir Sie nicht zu zögern und Kontakt mit unserem Support unter support@as-stores.com aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum 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

EINGANG DES
WIDERRUFS
IN UNSEREM HAUSE



BITTE WARE VERPACKEN.
NACH RÜCKINFO AN UNSEREN
SUPPORT WIRD DIE ABHOLUNG
FREI BORDSTEINKANTE EINGELEITET



EINGANGSPRÜFUNG
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT
AUF DIE URSPRÜNGLICHE
ZÄHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



BITTE HAUPTGERÄT VERPACKEN.
NACH RÜCKINFO AN UNSEREN
SUPPORT WIRD DIE ABHOLUNG
FREI BORDSTEINKANTE EINGELEITET



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf Ihren festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und 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 Übungen 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



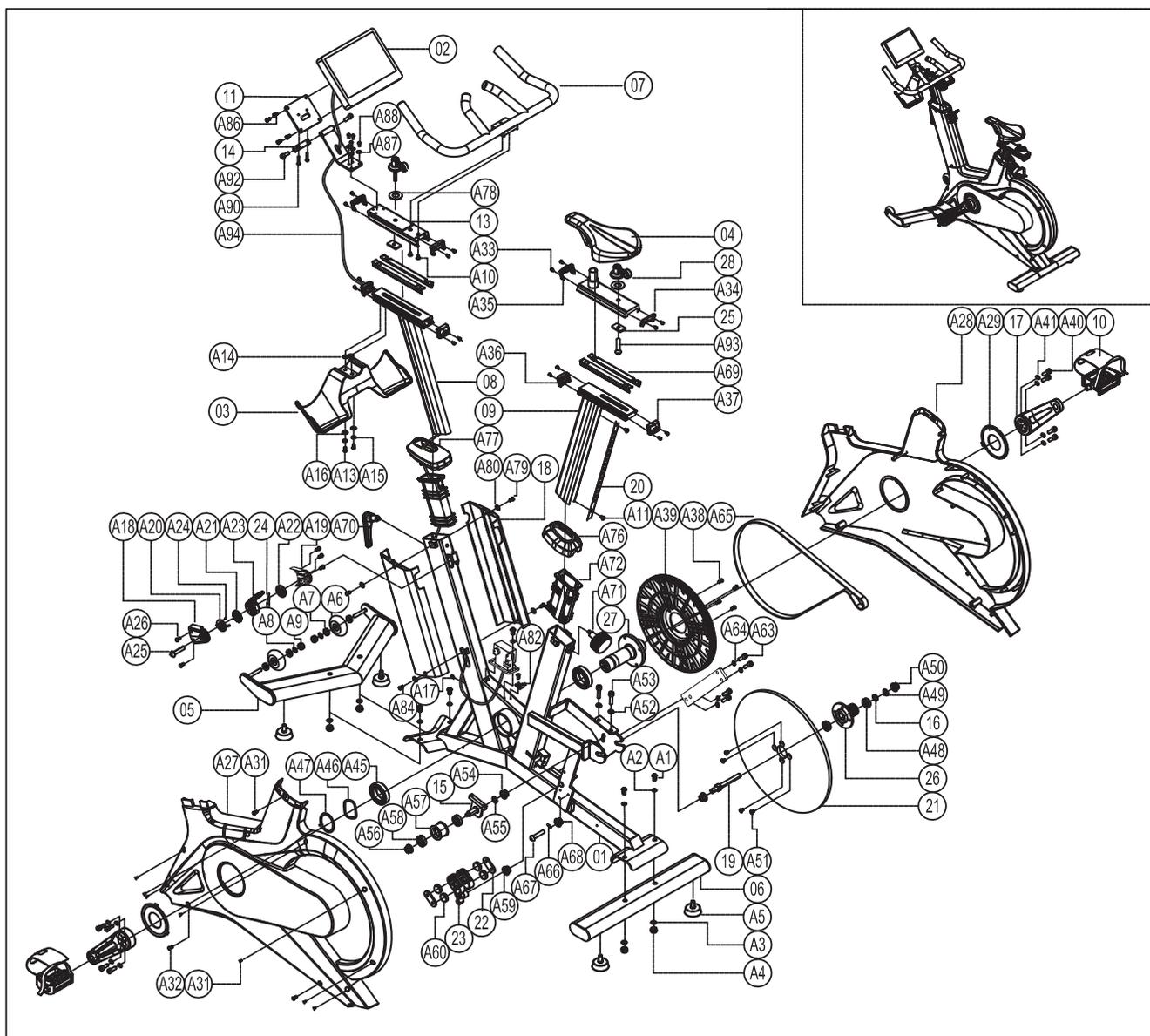
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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 150 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	frame	1
2	console	1
3	bottle cage	1
4	saddle	1
5	front foot set	1
6	rear foot set	1
7	handlebar set	1
8	handlebar adjustment tube set	1
9	saddle post set	1
10	pedal	1
11	console base	1
12		
13	handlebar slider	1
14	U-shape plate	1
15	idler tighten-up set	1
16	short sleeve	1
17	crank	2
18	aluminium decorative shell	1
19	rear axle	1
20	saddle plate	1
21	flywheel	1
22	magnet fixing plate	2
23	resistance rotating block	1
24	brake line	2
25	sliding block	2
26	main wheel axle	1
27	front axle	2
28	knob	2
A1	semicircular head inner hexagonal screws	4
A2	washer	4
A3	spring washer	4
A4	non-slip nut	4
A5	leveling feet	4
A6	PU wheel	2
A7	deep groove bearing	4
A8	washer	2
A9	non-slip nut	2
A10	flat countersunk head inner hexagonal screws	2
A11	flat countersunk head inner hexagonal screws	4
A12		
A13	semicircular head cross flower screw	2

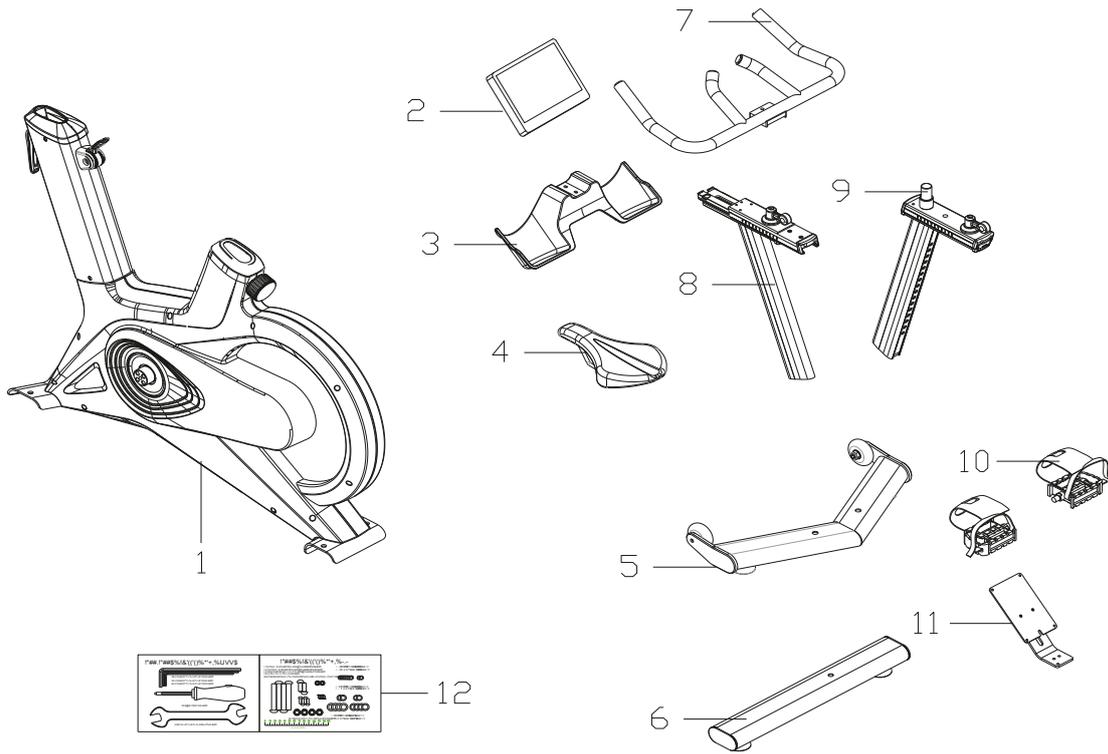
TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
A14	nylon ring	2
A15	spring washer	2
A16	washer	2
A17	semicircular head inner hexagonal screw	1
A18		
A19	brake outer shell 2	1
A20	spring column fixture piece	1
A21	gear set	1
A22	handlebar limit	1
A23	resistance adjustment arm	1
A24	spring top bead	2
A25	polished rod lock screw	1
A26	semicircular head inner hexagonal screw	4
A27	left shell	1
A28	right shell	1
A29	outer shell round cover	2
A30	semicircular head cross flower self-tapping screw	7
A31	semicircular head cross flower screw	2
A32	cylindrical head inner hexagonal screw	4
A33	cylindrical head inner hexagonal screw	16
A34	decorative cover 1	2
A35	decorative cover 2	2
A36	decorative cover 3	2
A37	decorative cover 4	2
A38	semicircular head inner hexagonal screw	4
A39	pulley	1
A40	Cylindrical head inner hexagonal screw	8
A41	spring washer	8
A45	6008 axle	2
A46	wave washer	1
A47	Outer circlip in C-shape	1
A48	6001 axle	2
A49	washer	2
A50	non-slip nut	2
A51	flat countersunk head inner hexagonal screw	4
A52	washer	2
A53	cylindrical head inner hexagonal screw	2
A54	washer	1
A55	non-slip nut	1
A56	non-slip nut	1
A57	idler	1

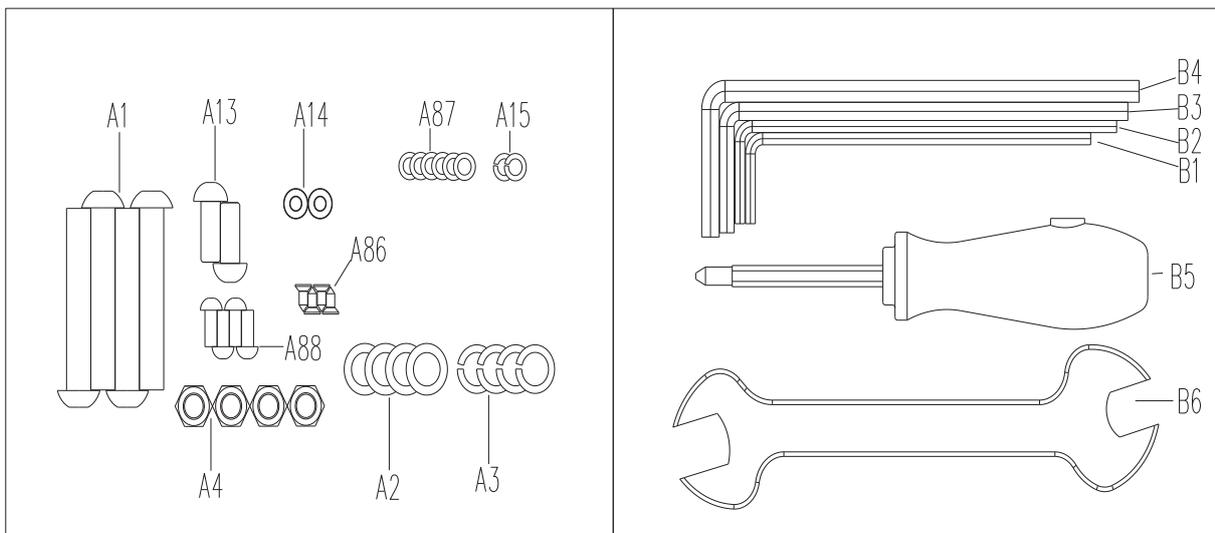
TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
A58	deep groove ball bearing	2
A59	non-slip nut	1
A60	strong magnetic	4
A61	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A62	non-slip nut	1
A63	cylindrical head inner hexagonal screw	4
A64	spring washer	4
A65	multi-ditch belt	1
A66	spring	1
A67	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A68	non-slip nut	1
A69	sliding reducer	4
A70	pull-out in 7 shape	1
A71	pull-out knob	1
A72	reducing sleeve	2
A76	nozzle a	1
A77	nozzle b	1
A78	saddle lock pad	2
A79	semicircular head cross flower screw	4
A80	washer	4
A82	speed sensor	1
A85	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	4
A86	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	4
A87	washer	4
A88	semicircular head cross flower screw	4
A89	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A90	semicircular head inner hexagonal screw	2
A91	non-slip nut	2
A92	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A93	semicircular head inner hexagonal screw	1
A94	Console connecting line	1

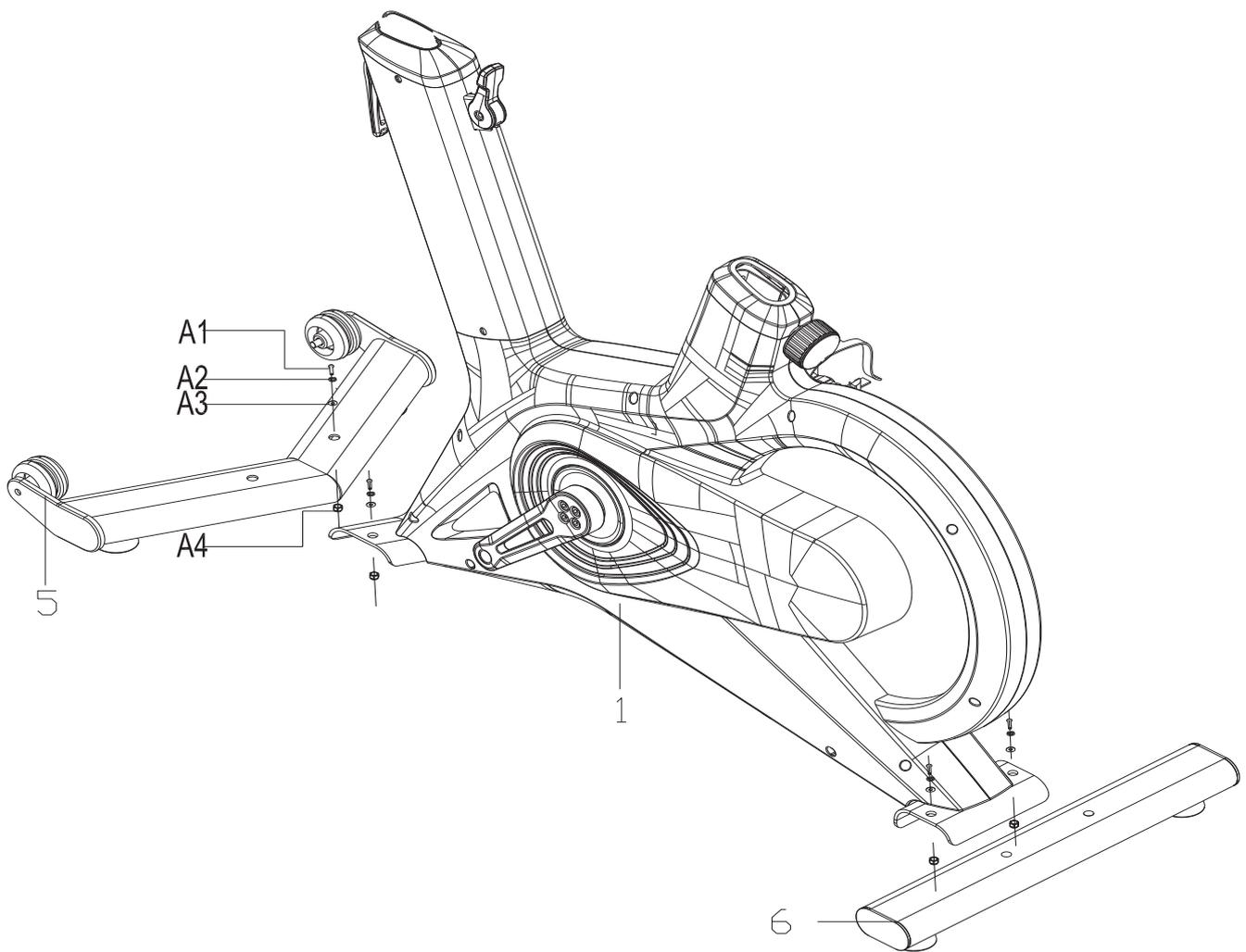
TEILELISTE



Teilenr.	Beschreibung	Teilenr.	Beschreibung
1.	Hauptrahmen	7.	Griff
2.	Konsole	8.	Giffverstellung
3.	Flaschenhalter	9.	Sitzverstellung
4.	Sitz	10.	Pedal
5.	vorderer Stabilisator	11.	Konsolenhalterung
6.	hinterer Stabilisator	12.	Toolkit



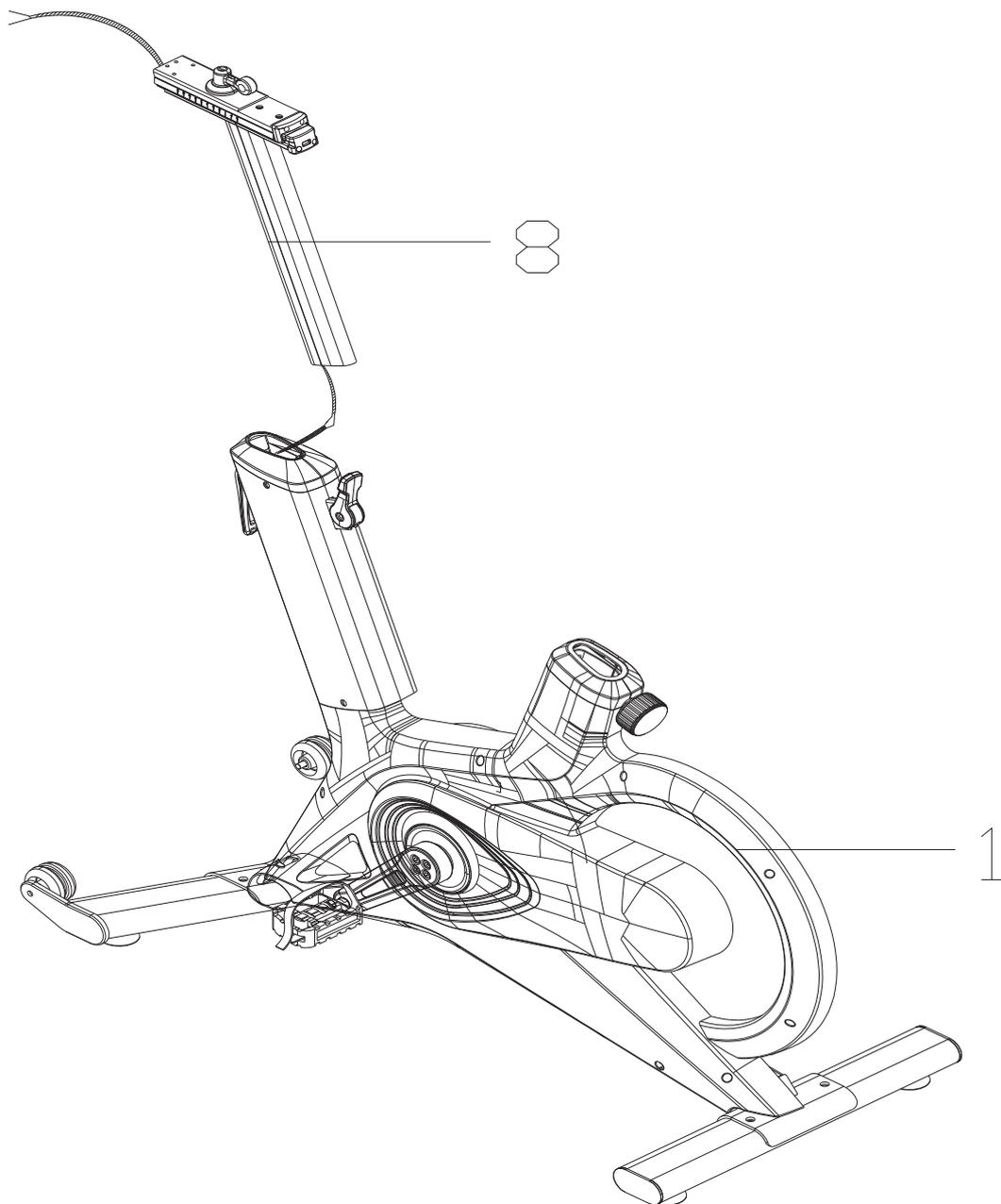
MONTAGE



Schritt 1

- Verwenden Sie die inneren Sechskantschrauben M10 * 60 (A1), (A2), (A3), die selbstsichernden Muttern (A4), um den vorderen Stabilisator (5) sowie den hinteren Stabilisator (6) zu befestigen am Rahmen (1) zu befestigen.

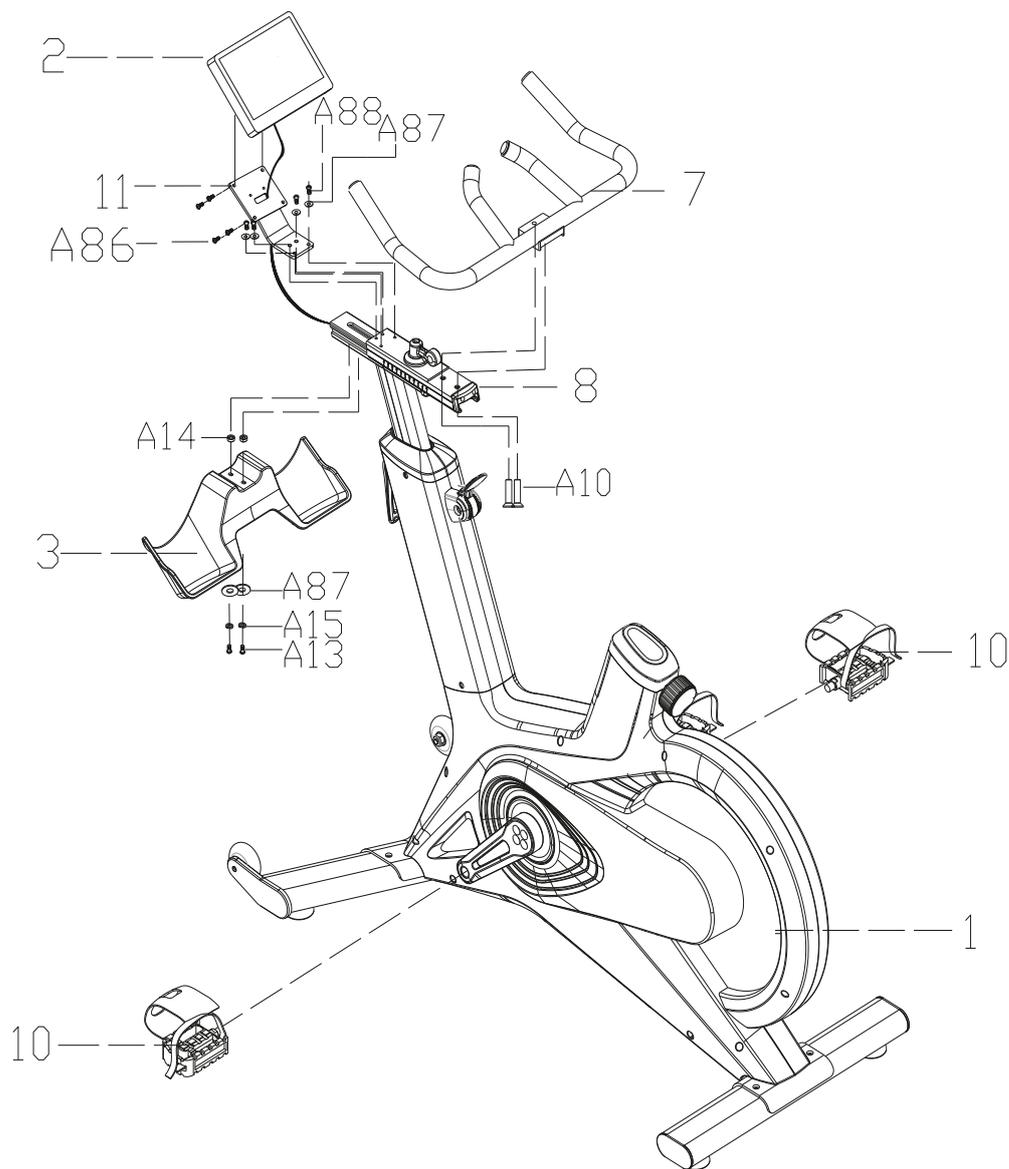
MONTAGE



Schritt 2

- Verbinden Sie die Drahtenden mit dem Griffstellrohr (8) und dem Rahmen (1), setzen Sie dann das Griffstellrohr (8) in den Rahmen (1) ein und stellen Sie die richtige Höhe ein

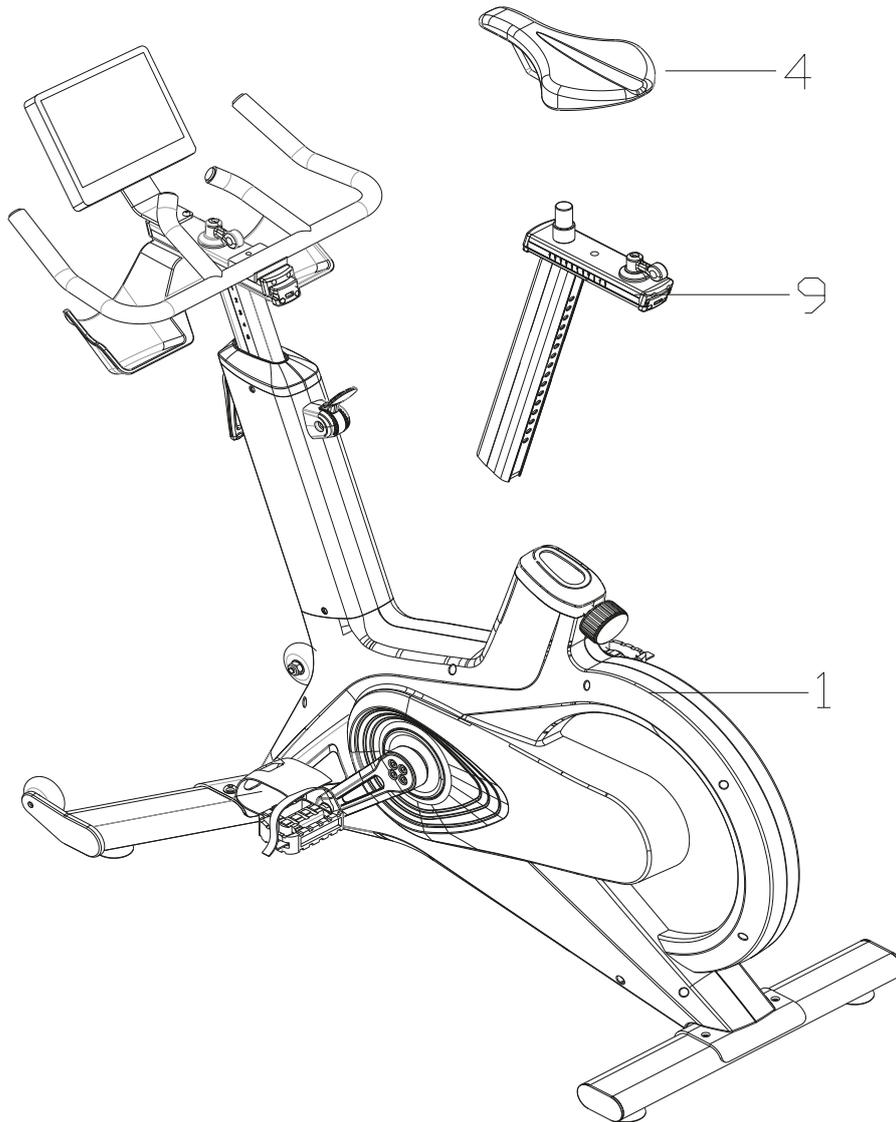
MONTAGE



Schritt 3

- Verbinden Sie das freiliegende Kabelende durch die hintere Abdeckung der Konsole (11) mit der Konsole (2).
- Verwenden Sie dann die halbkreisförmige Kreuzblütenschraube M5 * 12 (A88) und das Polster $\Phi 5$ (A87), um die Konsole (2) an der Griffverstellung (8) zu befestigen und verwenden Sie die selbstklebende Flachschrube ST3.5 * 12 (A86) mit flachem Senkkopf, um die hintere Abdeckung der Konsole (11) an der Konsole (2) zu befestigen.
- dann die Nylonmatte S1151 (A14), die Unterlegscheibe $\Phi 5$ (A87), die Federscheibe $\Phi 5$ (A15) und die halbkreisförmige Kopfkreuzblumenschraube M5 * 16 (A13) verwenden, um den Flaschenhalter (3) an der GriffEinstellung (8) zu befestigen.
- Stellen Sie dann die GriffEinstellung (8) auf die folgende Position ein und befestigen Sie den Griff (nicht in der kunststoffabsorbierenden Werkzeugplatte, die bereits mit der GriffEinstellung (8) montiert ist), um den Griff zu befestigen. 7) an der GriffEinstellung (8);
- Zum Schluss die Pedale (10) fest an die Kurbel schrauben. Beachten Sie dabei die richtige Anordnung.

MONTAGE



Schritt 4

- Setzen Sie die Sattelverstellung (9) in den Rahmen (1) ein, stellen Sie sie auf die richtige Höhe ein und befestigen Sie den Sattel (4) an der Sattelverstellung (9).

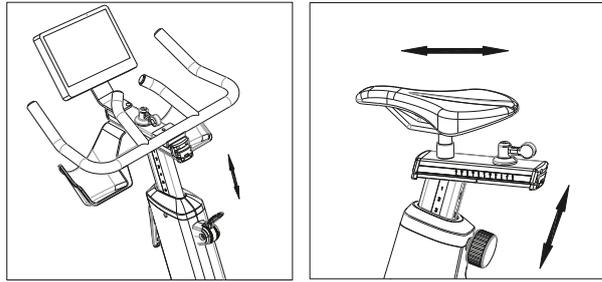


ACHTUNG!

Es befindet sich eine passgenaue Displayschutzfolie auf dem Display Ihres Gerätes.
Bei eventuellen Kratzspuren beachten Sie bitte, dass sich diese auf der Folie befinden können.

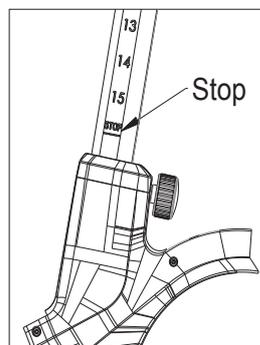
INBETRIEBNAHME

Lenker- und Sitzeinstellung



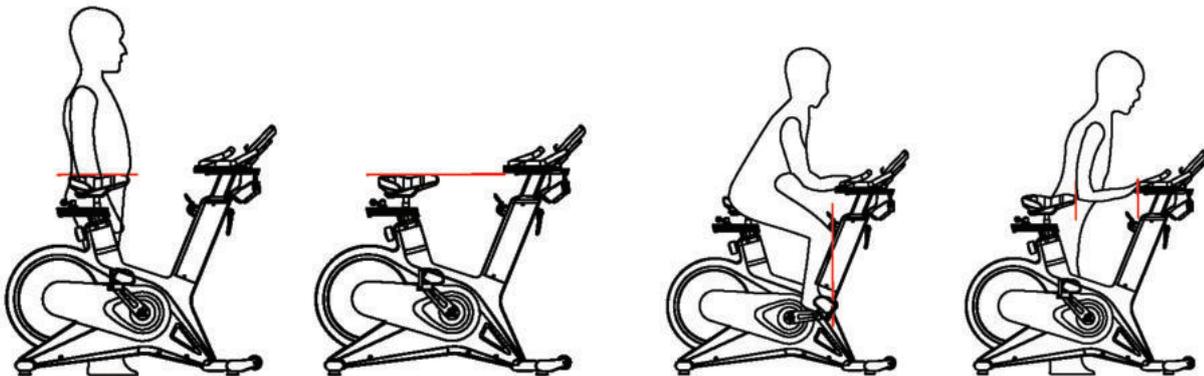
Vor dem Training sollten Sie die Lenker- und Sitzpositionen einstellen.

Der Lenker und der Sitz können horizontal als auch vertikal verstellt werden. Siehe Abbildung.



ACHTUNG:

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



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

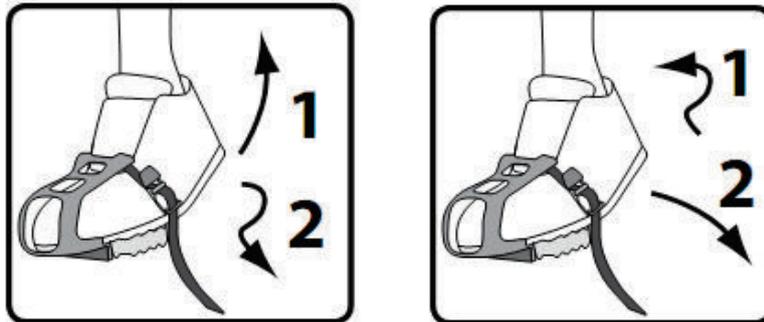
INBETRIEBNAHME

Vor Gebrauch sollten folgende Teile auf ihren festen Sitz geprüft werden

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

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

ANLEGEN UND LÖSEN DER PEDALSCHNALLEN



Stellen Sie Ihre Füße in die Pedale und legen die Schnalle an.
Sie können die Schnalle in die gewünschte Position justieren.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

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

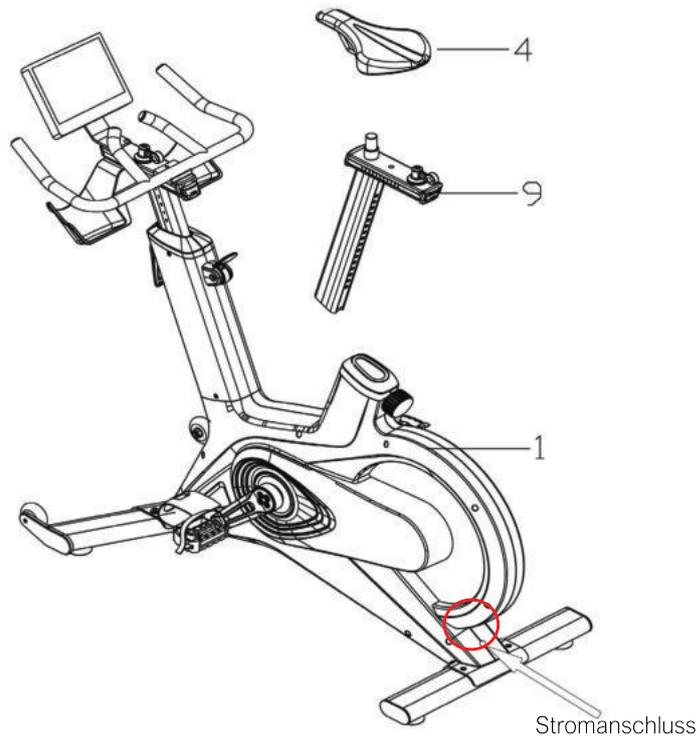


Die Masse der Schwingscheibe dieses dynamischen Trainingsgerätes ist sehr hoch. Steigen Sie nicht vom Gerät ab, während sich die Schwingscheibe noch dreht. Andernfalls besteht Schleudergefahr und Verletzungen können verursacht werden.

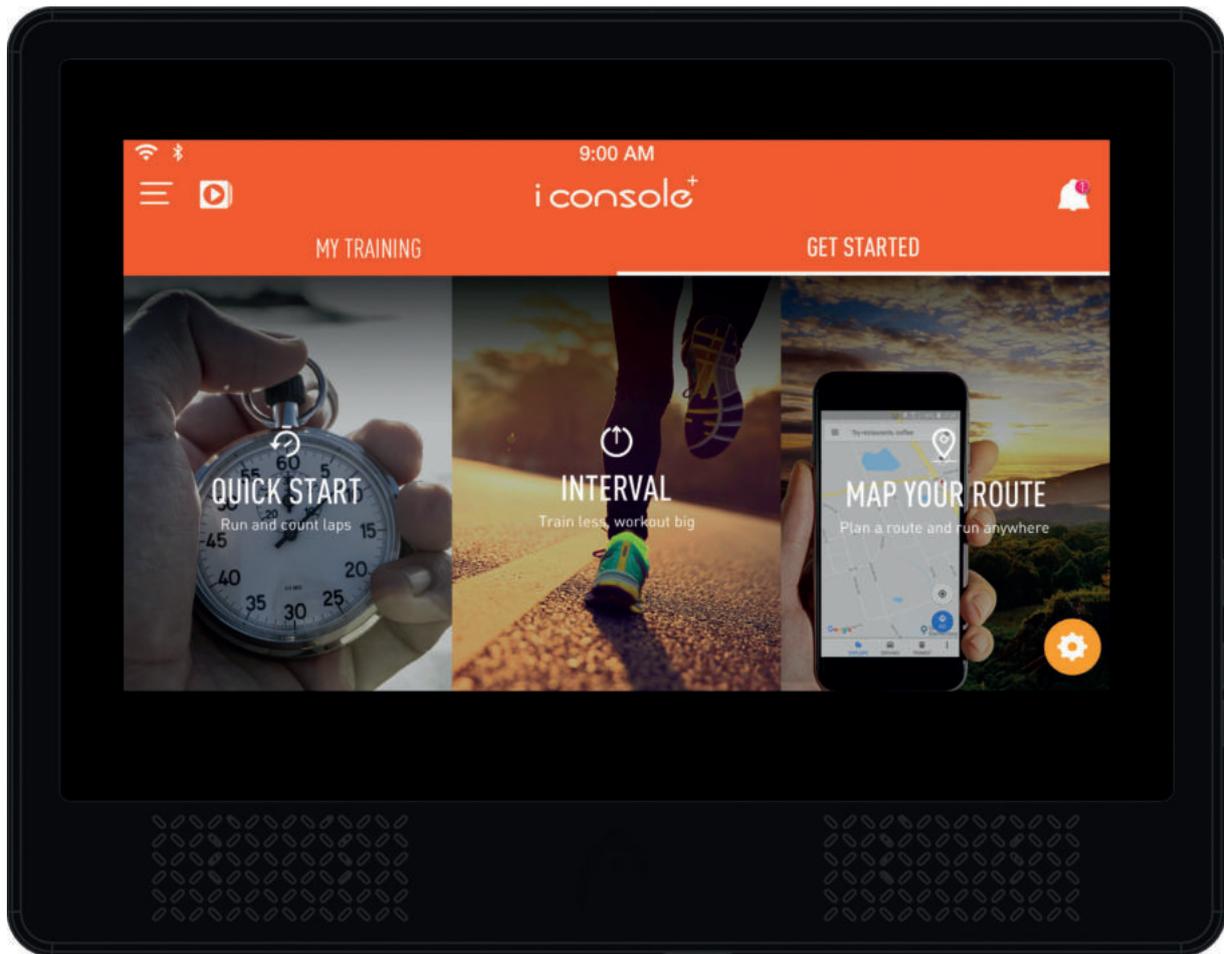
Wenn Sie das Training beenden möchten, können Sie durch die Konsole den Widerstand erhöhen. Oder drücken Sie den Bremswiderstandseinsteller direkt nach unten, bis sich die Scheibe nicht mehr bewegt.

Nun können Sie vom Trainingsgerät absteigen.

INBETRIEBNAHME



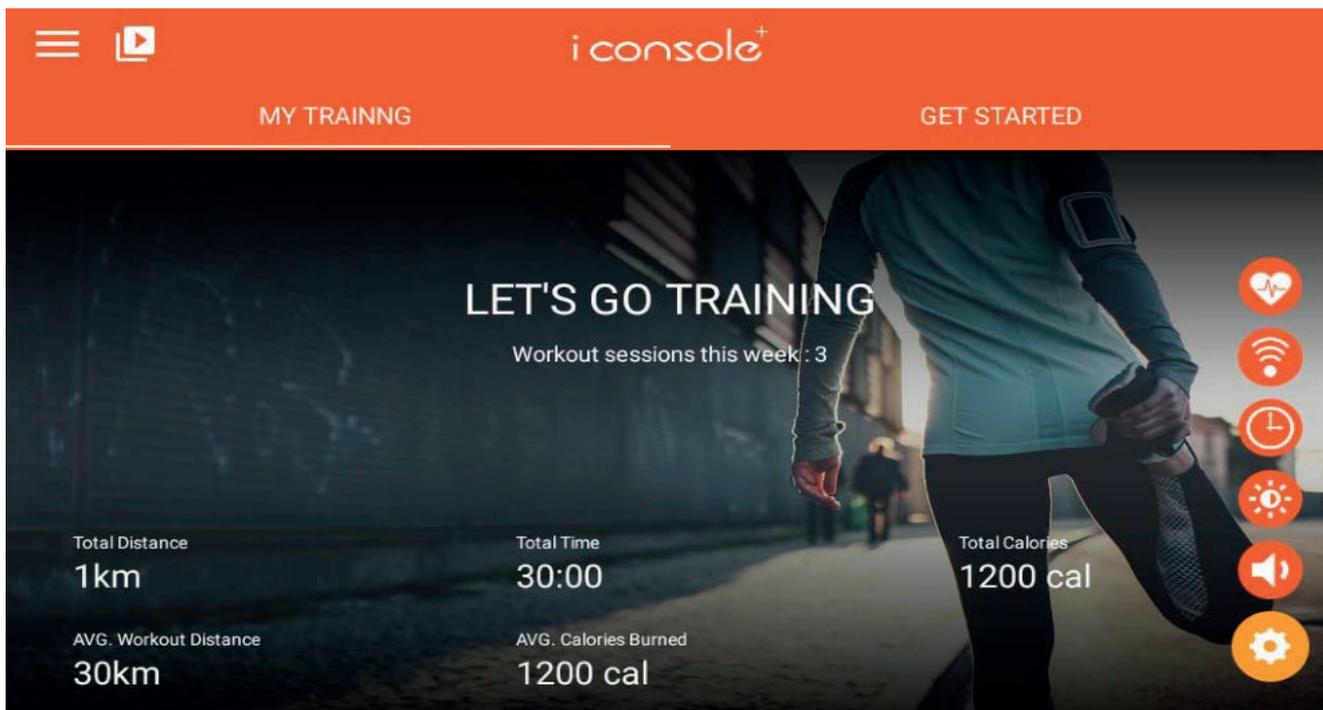
COMPUTER



TFT:

- Alle Eingaben werden auf dem TFT-Display ausgeführt.

COMPUTER



Tastenfunktionen

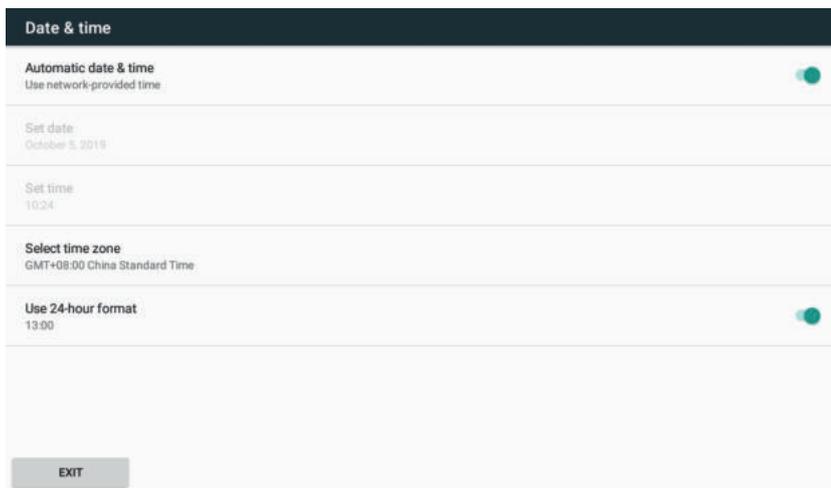
- START/PAUSE:** Wenn Sie sich im Startstatus befinden, tippen Sie diese Taste, um das Training zu pausieren. Wenn Sie im Stopmodus diese Taste drücken, beginnt das Training.
- STOP:** Tippen Sie auf diese Taste um das Training zu beenden.
- UP:** Durch Tippen auf UP erhöhen Sie den Widerstandswert.
- DOWN:** Durch Tippen auf DOWN verringern Sie den Widerstandswert.
- FAN:** Durch Tippen auf FAN können Sie die Lüftung anpassen Aus; hohe, mittlere oder niedrige Geschwindigkeit.

Anzeigebereiche

- **DISTANZ:** Anzeigebereich: 0,0 ~ 99,9
- **SPEED:** Anzeigebereich: 0,0 ~ 99,9
- **RPM:** Anzeigebereich: 0,0 ~ 999
- **TIME:** Anzeigebereich: 0,0 ~ 99:59
- **HEART RATE:** Anzeigebereich: 0 ~ 230
- **HR ZONE:** very light / light / moderate / hard / maximum
- **BAI:** Anzeigebereich: 0,0 ~ 999
- **WATT:** Anzeigebereich: 0,0 ~ 999

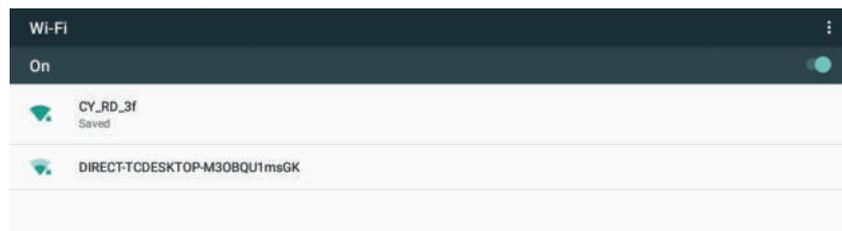
COMPUTER

Zeitzonenauswahl



Einstellungen der Zeitzone und des Anzeigeformates.

W-Lan Einstellung



Verbinden Sie die Konsole mit Ihren W-Lanfähigen Geräten.

Bluetooth Pulsgurt Verbindung

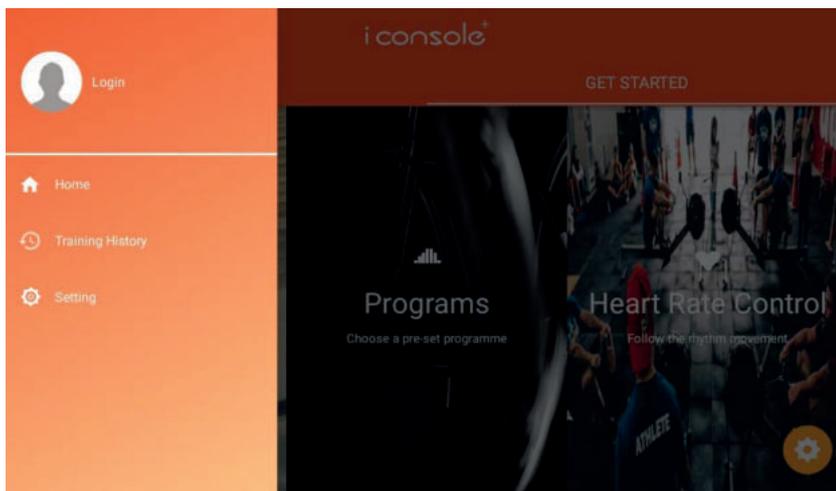


No Device Connect!

Koppeln Sie einen Pulsgurt mit der Konsole.

COMPUTER

Systemeinstellungen



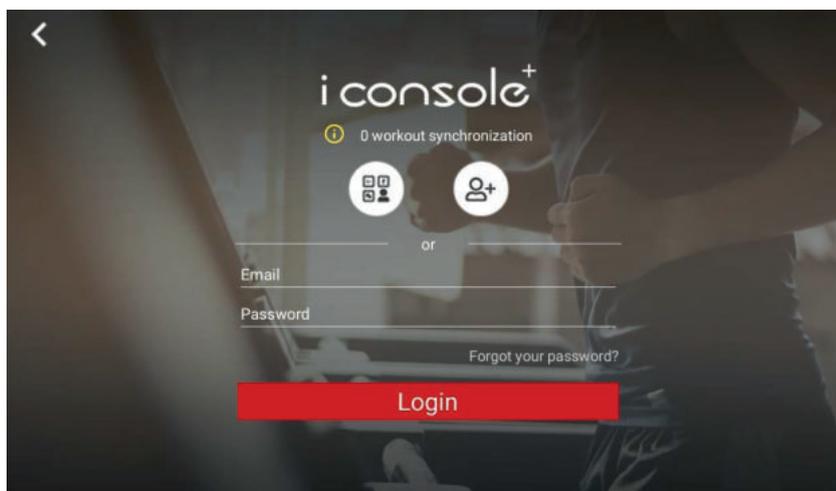
Tippen Sie auf LOGIN um Ihre persönlichen Daten einzugeben oder sich mit Ihren bestehenden Accounts (E-Mail, Facebook, Google usw.) zu verbinden.

Tippen Sie auf HOME um wieder auf die Startseite zu gelangen.

Durch Tippen auf TRAINING HISTORY können Sie sich ihren Trainingsverlauf anzeigen lassen.

Über SETTING gelangen Sie zu den Systemeinstellungen.

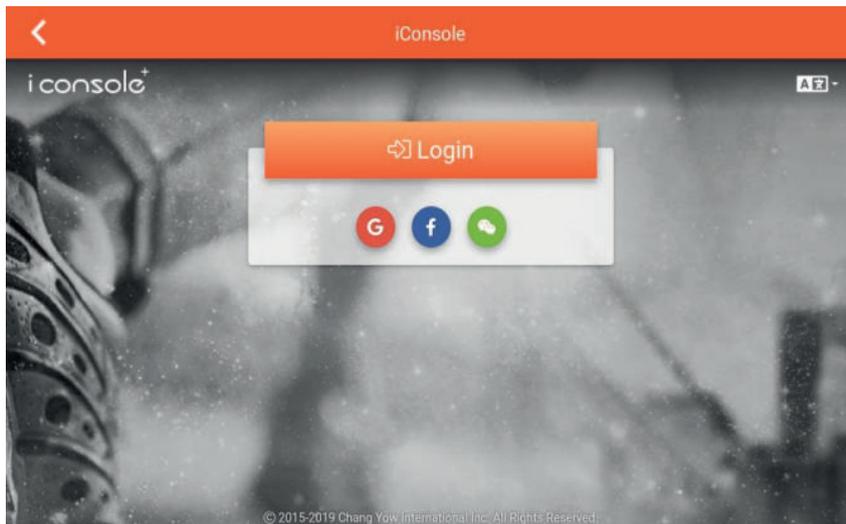
Konten synchronisieren



Falls Sie bereits einen i console Account haben, können Sie Ihre Trainingsdaten synchronisieren. Geben Sie einfach Ihre registrierte E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort ein.

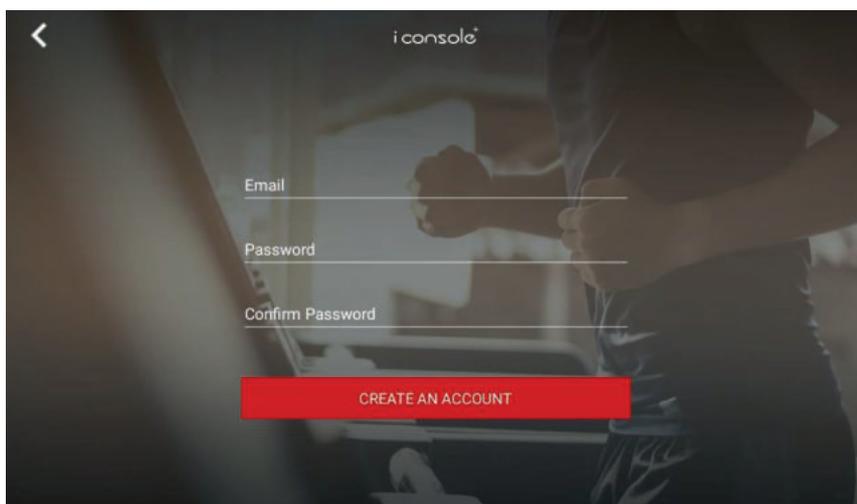
COMPUTER

Google / Facebook / WeChat



Durch Tippen auf  können Sie sich mit bestehenden Google-, Facebook-, und WeChat-Konten verbinden.

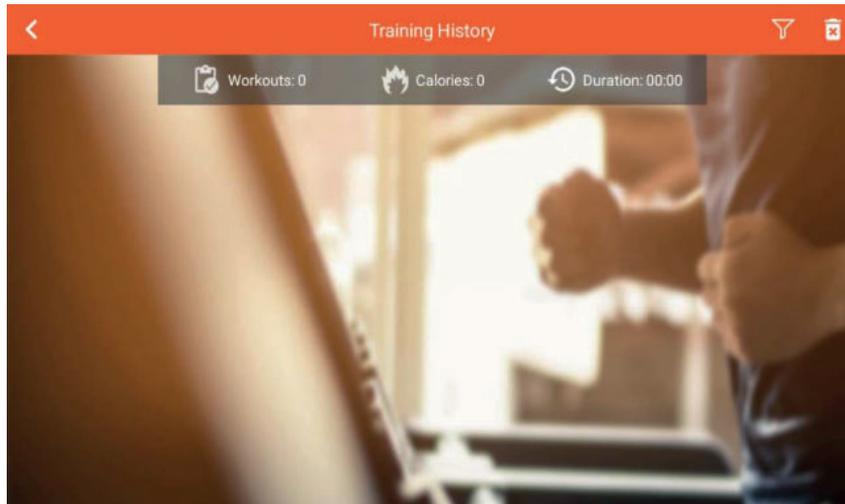
Neuen Account erstellen



Durch Tippen auf  können Sie einen neuen Account erstellen.

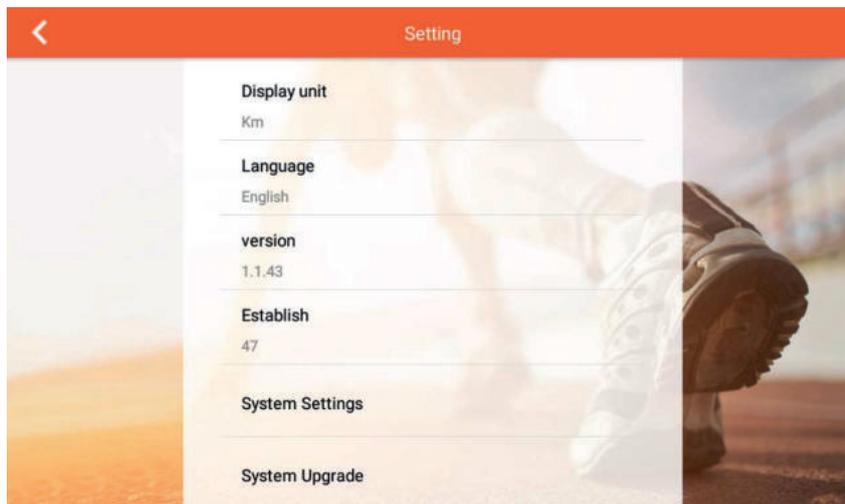
COMPUTER

Trainingsverlauf



Durch Tippen auf TRAINING HISTORY können Sie sich Ihren bisherigen Trainingsverlauf anzeigen lassen.

Einstellungen



Tippen Sie auf SETTING um folgende Systemeinstellungen aufzurufen:

- W-Lan
- Helligkeit
- Lautstärke
- Bluetooth
- Sprache
- Km/MI

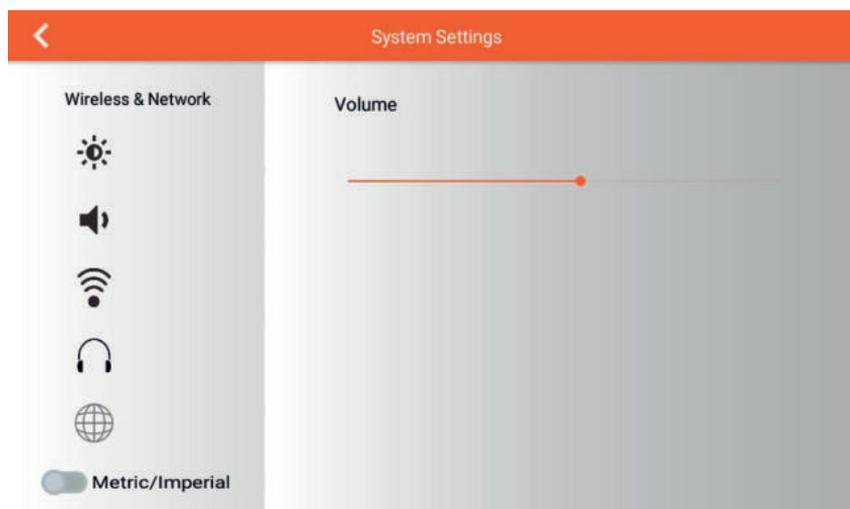
COMPUTER

Helligkeit



Durch Schieben des Reglers von links nach rechts oder rechts nach links können Sie die Helligkeit des Displays anpassen.

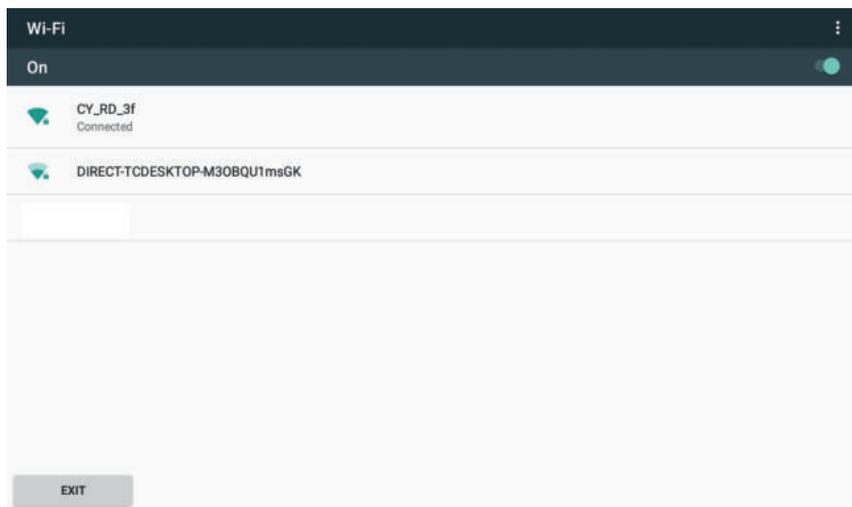
Lautstärke



Durch Schieben des Reglers können Sie die Lautstärke ändern.

COMPUTER

W-LAN



Schalten Sie das W-LAN ein und wählen Sie das verfügbare Netzwerk für die Verbindung aus.

Sprache



Wählen Sie die gewünschte Sprache aus der Liste aus.

COMPUTER

Aktualisierungen

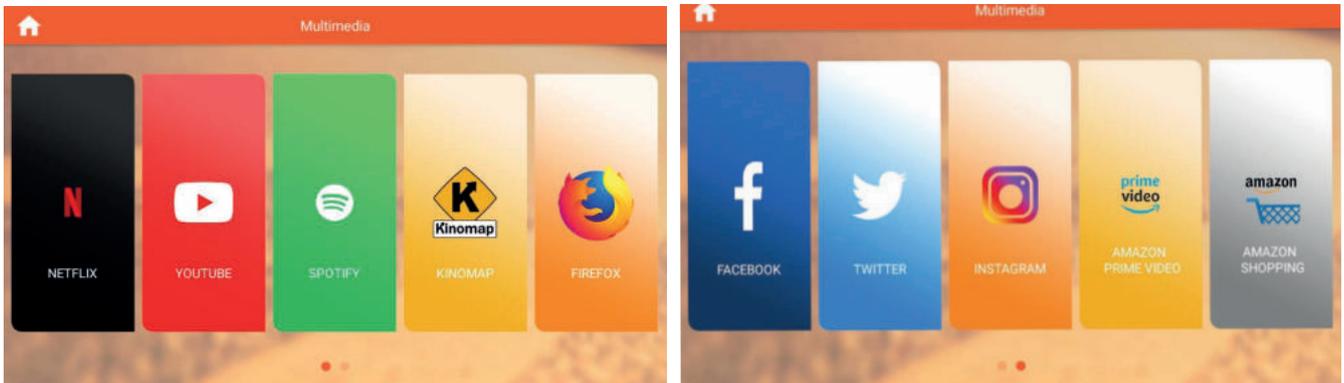


Wenn die aktuellste Version vorhanden ist, wird auf der rechten Seite „Latest“ angezeigt. Falls es neuere Versionen der Anwendungen gibt, wird auf der rechten Seite „Update“ angezeigt.

COMPUTER

Multimedia

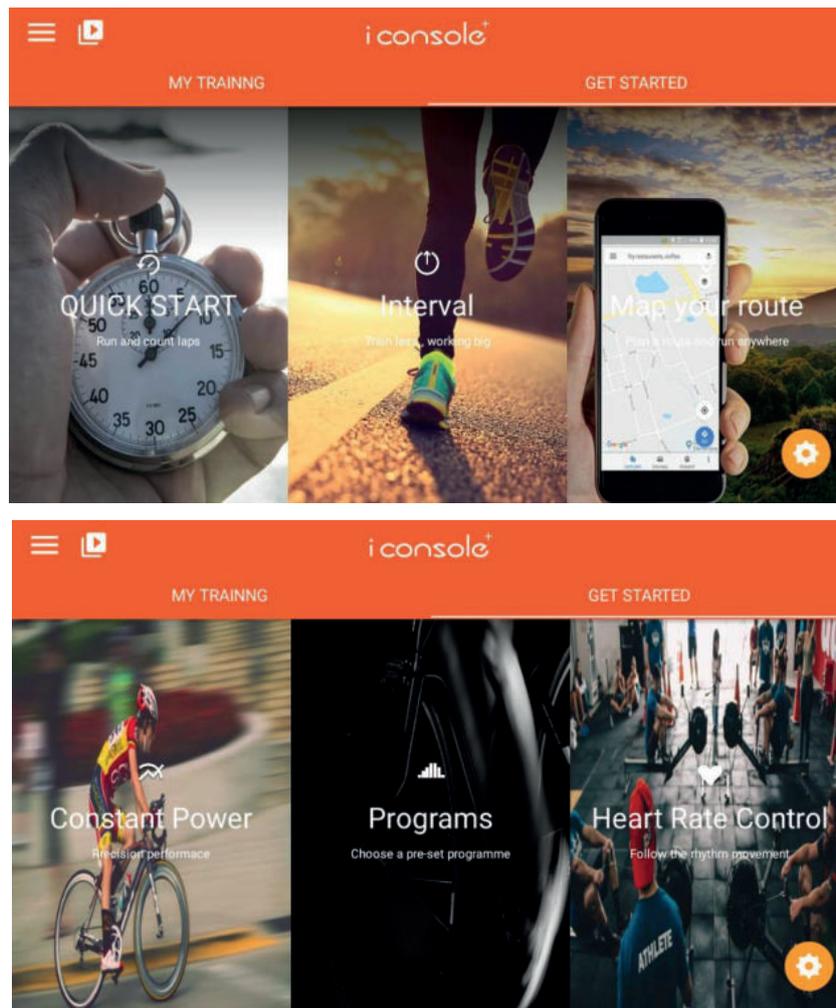
Durch Wischen des Displays nach rechts oder links erscheinen verfügbare Applikationen.



Zur Auswahl stehen:

Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Videos, Amazon Shopping

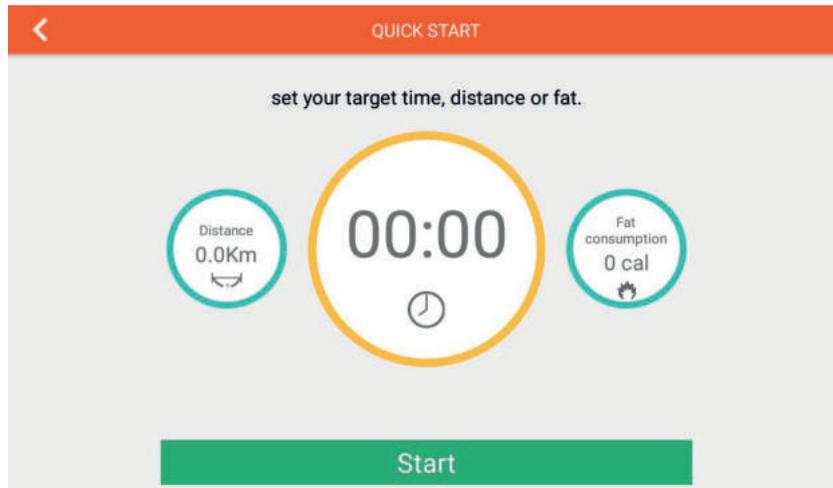
Training



Insgesamt stehen Ihnen 6 Übungsmodi zur Auswahl:
Schnellstart / Intervall / Route / WATT / Programm / Herzfrequenz

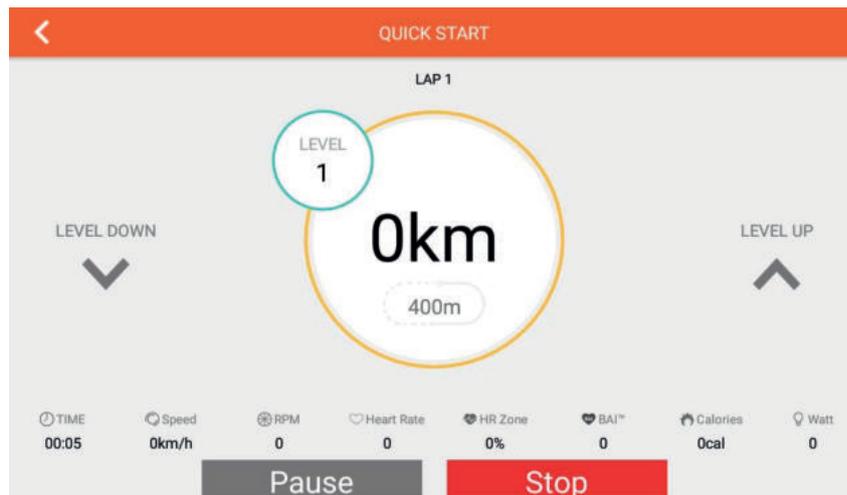
COMPUTER

Schnellstart

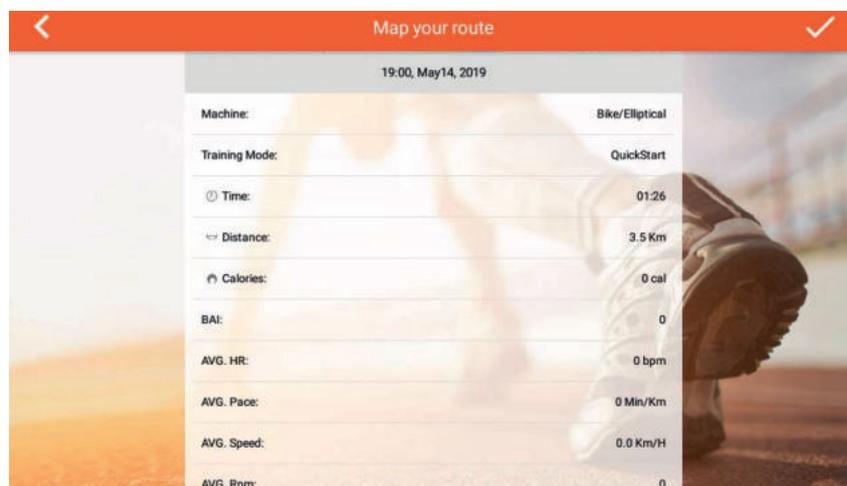


Tippen Sie im Startbildschirm auf QUICK START um in das Untermenü zu gelangen. Geben Sie die gewünschten Trainingsziele für Zeit, Distanz und Kalorienverbrauch ein.

Tippen Sie auf START um mit dem Training zu beginnen. Die aktuellen Werte werden angezeigt:

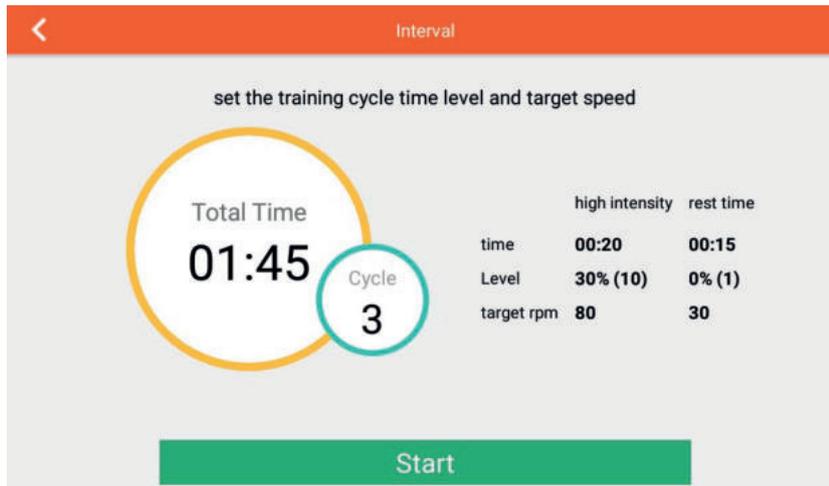


Durch Tippen auf LEVEL UP / LEVEL DOWN können Sie den Widerstand anpassen. Nach Trainingsende werden die Werte aufgelistet:

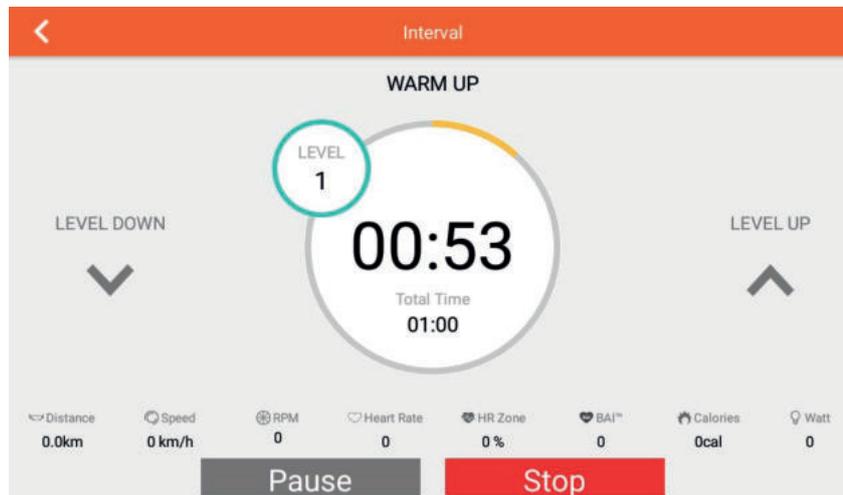


COMPUTER

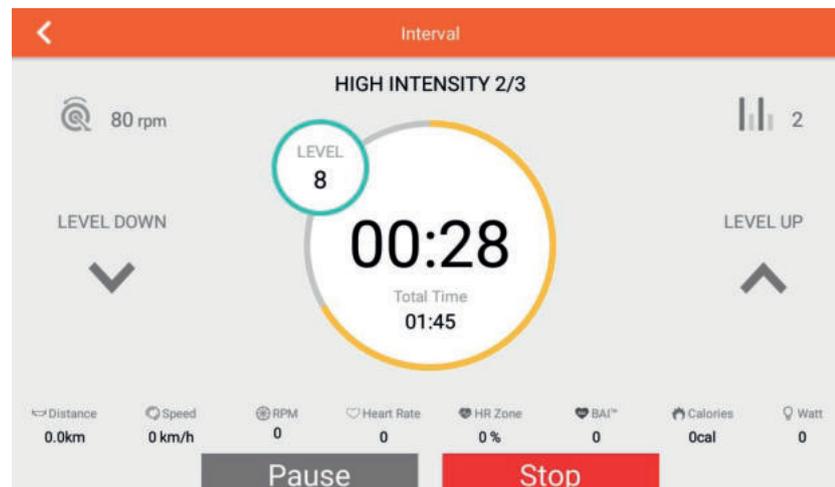
Intervall



Die Werte für Cycle, Time, Level und Target können individuell angepasst werden. Tippen Sie auf Start um mit dem Training zu beginnen.

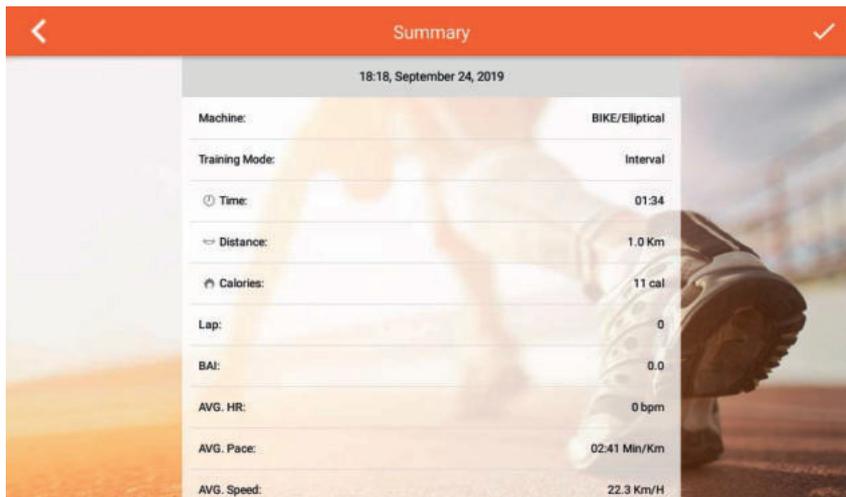


Die Aufwärmphase wird gestartet; der Countdown wird heruntergezählt.



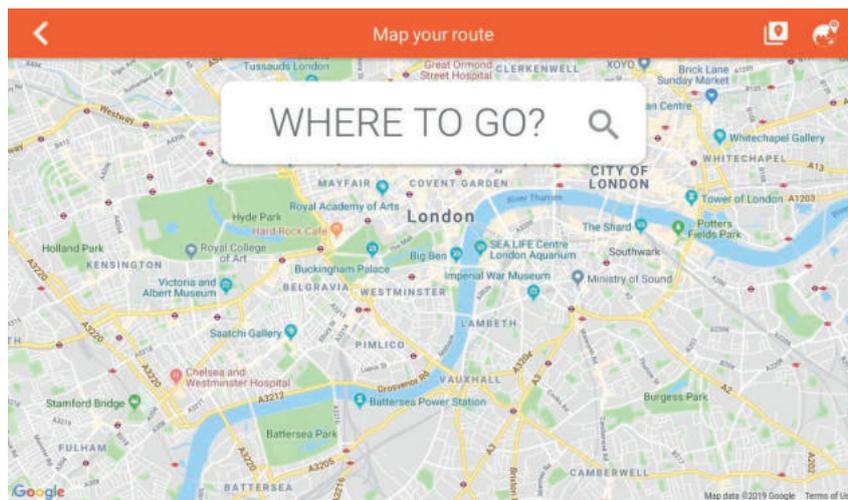
In der Intensivphase können Sie den aktuellen Widerstandswert sehen und auf Wunsch anpassen.

COMPUTER



Durch Tippen auf Stop beenden Sie das Training. Ihre Trainingswerte werden Ihnen angezeigt.

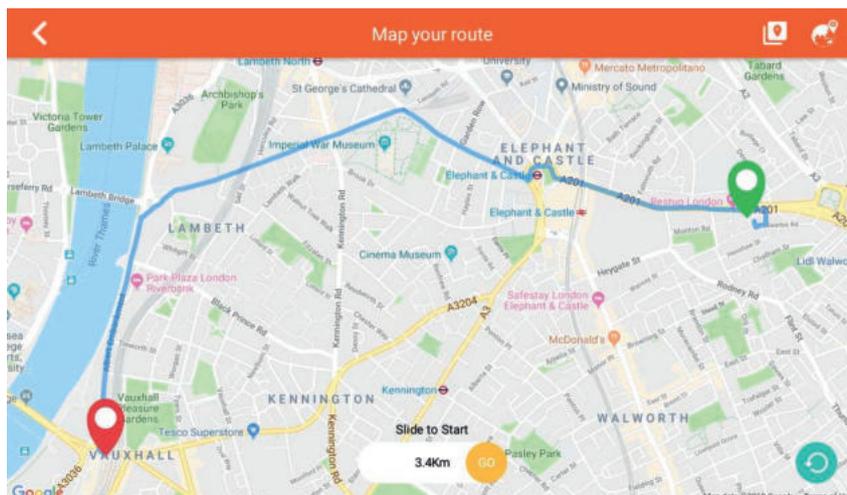
Route



Tippen Sie auf  um eine der voreingestellten Routen auszuwählen und zu laden.

Achtung: Durch Tippen auf  wird die Sprache verstellt.

COMPUTER

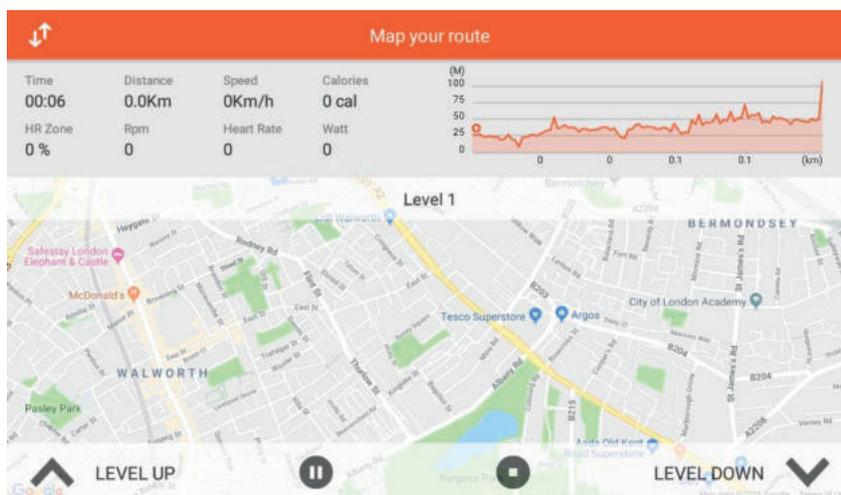


Um den Startpunkt zu markieren halten Sie die Stelle lange gedrückt. Die Markierung  erscheint und kann bei Bedarf verschoben werden.

Die Zielmarkierung  erscheint durch zweimaliges Tippen auf die gewünschte Stelle.

Zum Starten schieben Sie den Regler  von rechts nach links.

Mit  können Sie die Route zurücksetzen.



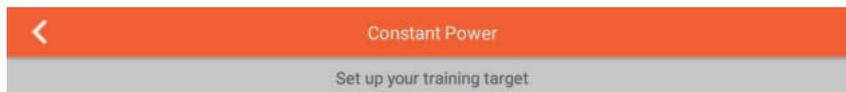
Durch Tippen auf  können Sie die aktuellen Werte ein- bzw. ausblenden.

Den Widerstand können Sie durch Tippen auf LEVEL UP / LEVEL DOWN anpassen.

Mit  können Sie das Training pausieren; mit  beenden.

COMPUTER

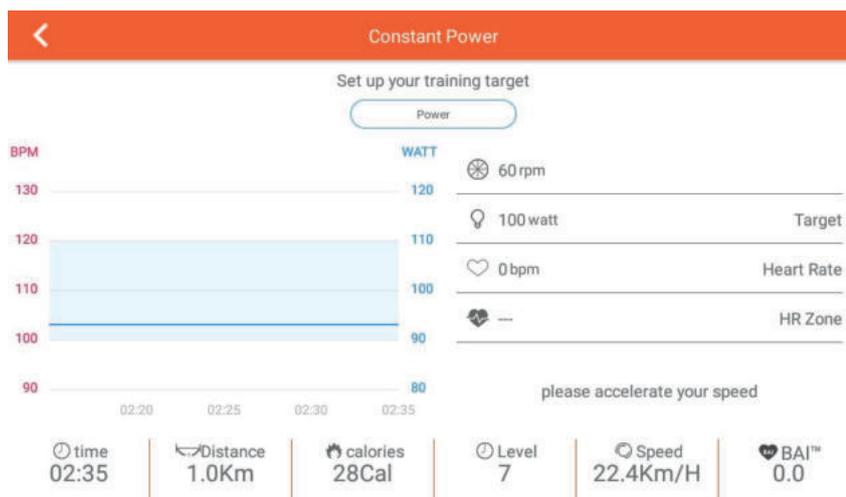
Konstante Leistung



🕒 time 0:00
💡 Target Power 100WATT

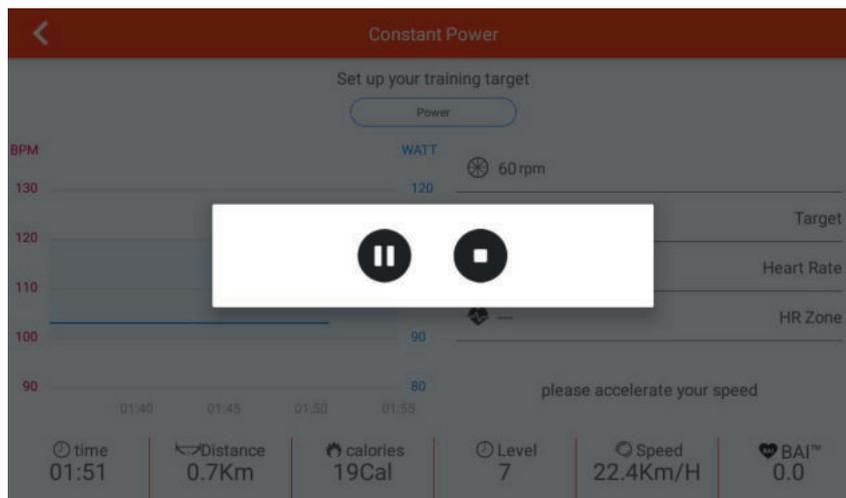


Sie können TIME, TAGRTE POWER / TARGET CADENCE einstellen. Tippen Sie Start um mit dem Training zu beginnen.

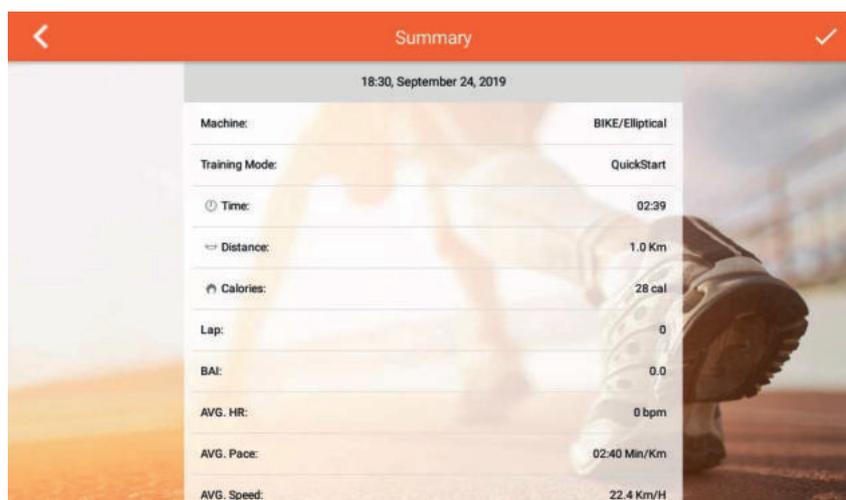


Die Widerstandsstufe wird Ihren Zielen entsprechend automatisch angepasst.

COMPUTER



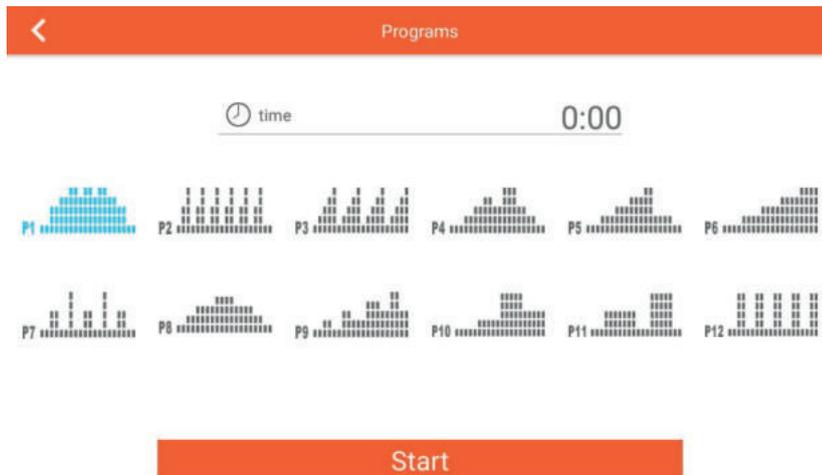
Mit  können Sie das Training pausieren; mit  beenden.



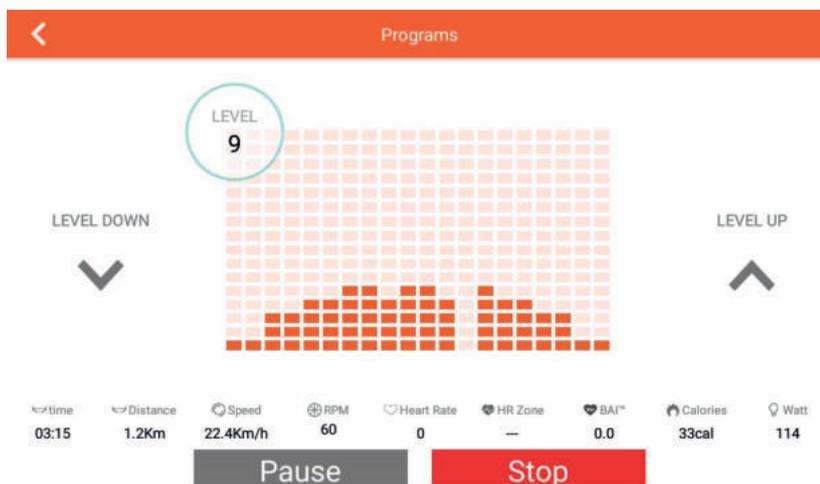
Nach Trainingsende werden Ihnen Ihre Werte als Zusammenfassung angezeigt.

COMPUTER

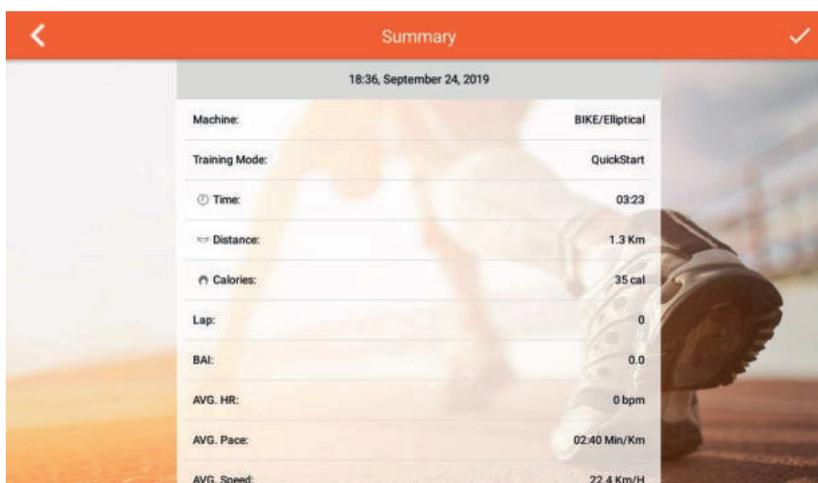
Programm



Tippen Sie auf das gewünschte Programm.



Nach Programmstart können Widerstand und Lüftung angepasst werden.



Nach Trainingsende werden Ihnen Ihre Werte als Zusammenfassung angezeigt.

COMPUTER

Zielherzfrequenz

Heart Rate Control

Set up your training target

Keep your heartrate in between the heartrate zone you set during the training

Age 25

time 0:00

Target Pulse 107 BPM

55% 75% 90% TAG

Start

Geben Sie Ihr Alter und Ihre Zielzeit an.
Die Zielherzfrequenz können Sie zwischen 55%; 75%; 90% und TAG auswählen.

Heart Rate Control

LEVEL 9

1.5Km

400m

Target Pulse: 107

Real Pulse: 60

time 04:07 Speed 22.4Km/h Rpm 60 HR Zone BAI™ 0.0 calories 33cal Watt 114

Pause Stop

Der Widerstand wird dem Zielwert der Herzfrequenz angepasst.

Wenn der Herzfrequenzwert den eingestellten Wert nicht überschreitet, erhöhen Sie den Wert Stufe um Stufe. Wenn der Herzfrequenzwert den eingestellten Wert überschreitet, verringern Sie sofort den Wert. Falls die überschrittene Herzfrequenz 30 Sekunden lang anhält, stoppt die Konsole automatisch um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.

Summary

18:42, September 24, 2019

Machine:	BIKE/Elliptical
Training Mode:	QuickStart
Time:	04:13
Distance:	1.5 Km
Calories:	34 cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	60 bpm
AVG. Pace:	02:40 Min/Km
AVG. Speed:	22.4 Km/H

Nach Trainingsende werden Ihnen Ihre Werte als Zusammenfassung angezeigt.

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 überfordertes 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



Kopffrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



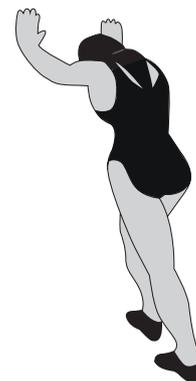
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

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

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

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen.

Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

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

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem 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.

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: support@as-stores.com
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 support@as-stores.com. 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.

Example for a revocation

RECEPTION OF THE REVOCATION IN OUR HOUSE



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



RECEPTION-CHECK OF THE PRODUCT



REFUND BY YOUR ORIGINAL METHOD OF PAYMENT



Example of a repair procedure

RECEPTION AND ANALYSIS OF THE DEFECT REPORT AT OUR SERVICE



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



EXAMINATION AND REPAIR OF THE PRODUCT



PRODUCT RETURN TO YOU AND DELIVERY FREE CURBSIDE



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- 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



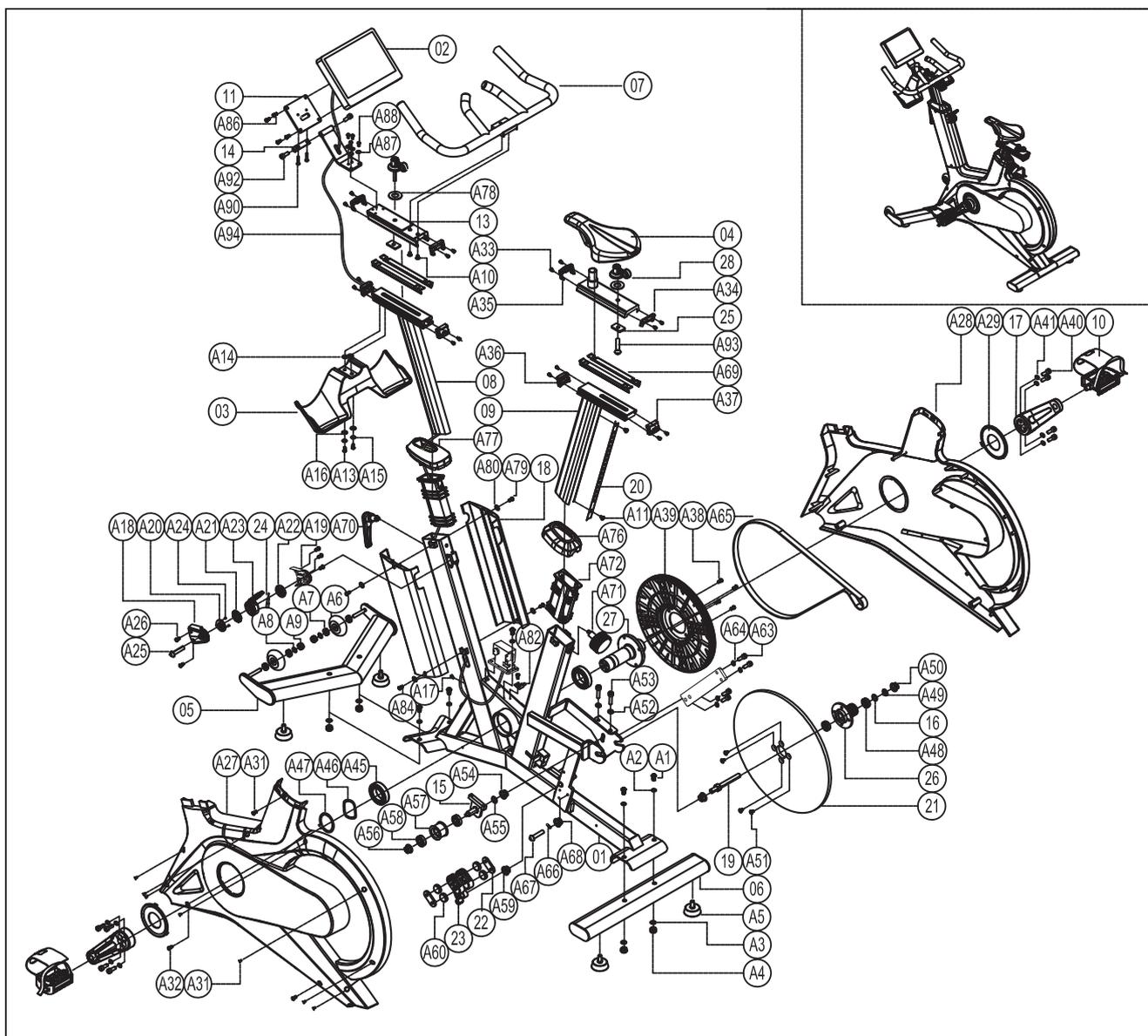
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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 150 kg

EXPLODED DIAGRAM



PART LIST

No.	Name	Qty
1	frame	1
2	console	1
3	bottle cage	1
4	saddle	1
5	front foot set	1
6	rear foot set	1
7	handlebar set	1
8	handlebar adjustment tube set	1
9	saddle post set	1
10	pedal	1
11	console base	1
12		
13	handlebar slider	1
14	U-shape plate	1
15	idler tighten-up set	1
16	short sleeve	1
17	crank	2
18	aluminium decorative shell	1
19	rear axle	1
20	saddle plate	1
21	flywheel	1
22	magnet fixing plate	2
23	resistance rotating block	1
24	brake line	2
25	sliding block	2
26	main wheel axle	1
27	front axle	2
28	knob	2
A1	semicircular head inner hexagonal screws	4
A2	washer	4
A3	spring washer	4
A4	non-slip nut	4
A5	leveling feet	4
A6	PU wheel	2
A7	deep groove bearing	4
A8	washer	2
A9	non-slip nut	2
A10	flat countersunk head inner hexagonal screws	2
A11	flat countersunk head inner hexagonal screws	4
A12		
A13	semicircular head cross flower screw	2

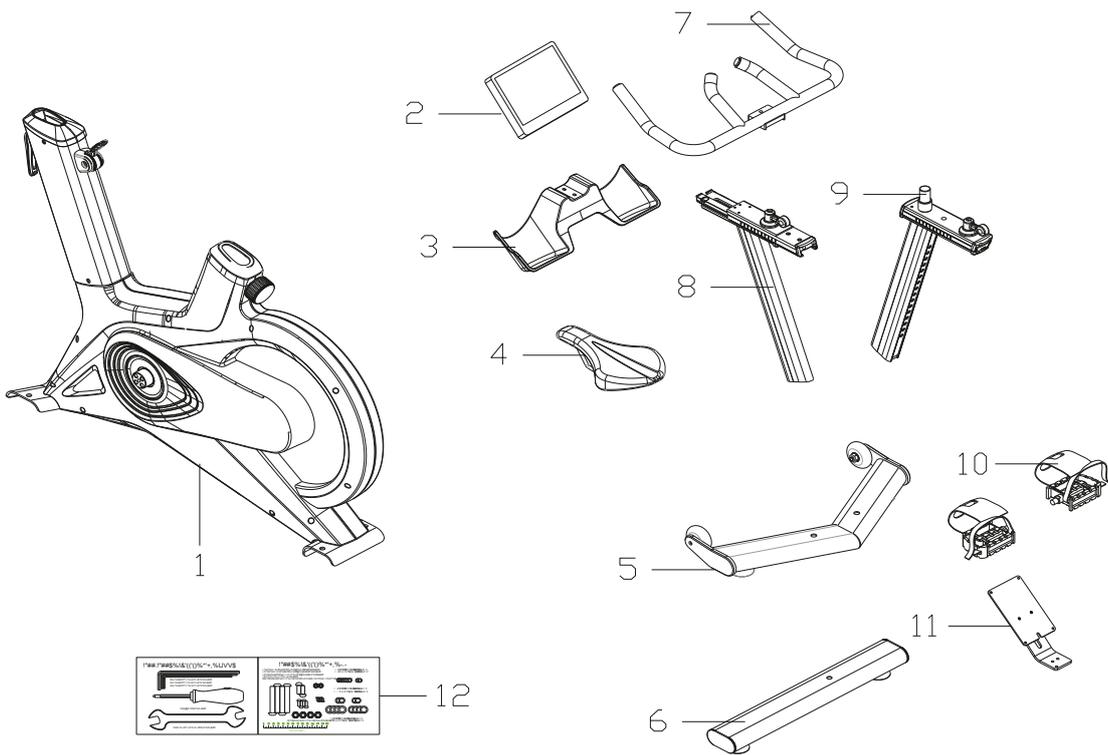
PART LIST

No.	Name	Qty
A14	nylon ring	2
A15	spring washer	2
A16	washer	2
A17	semicircular head inner hexagonal screw	1
A18		
A19	brake outer shell 2	1
A20	spring column fixture piece	1
A21	gear set	1
A22	handlebar limit	1
A23	resistance adjustment arm	1
A24	spring top bead	2
A25	polished rod lock screw	1
A26	semicircular head inner hexagonal screw	4
A27	left shell	1
A28	right shell	1
A29	outer shell round cover	2
A30	semicircular head cross flower self-tapping screw	7
A31	semicircular head cross flower screw	2
A32	cylindrical head inner hexagonal screw	4
A33	cylindrical head inner hexagonal screw	16
A34	decorative cover 1	2
A35	decorative cover 2	2
A36	decorative cover 3	2
A37	decorative cover 4	2
A38	semicircular head inner hexagonal screw	4
A39	pulley	1
A40	Cylindrical head inner hexagonal screw	8
A41	spring washer	8
A45	6008 axle	2
A46	wave washer	1
A47	Outer circlip in C-shape	1
A48	6001 axle	2
A49	washer	2
A50	non-slip nut	2
A51	flat countersunk head inner hexagonal screw	4
A52	washer	2
A53	cylindrical head inner hexagonal screw	2
A54	washer	1
A55	non-slip nut	1
A56	non-slip nut	1
A57	idler	1

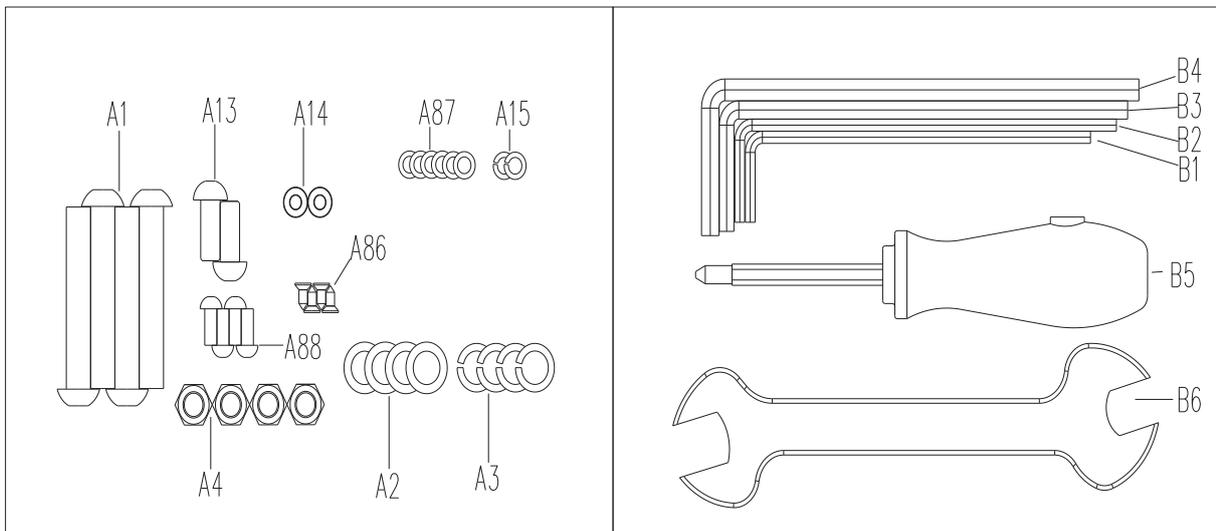
PART LIST

No.	Name	Qty
A58	deep groove ball bearing	2
A59	non-slip nut	1
A60	strong magnetic	4
A61	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A62	non-slip nut	1
A63	cylindrical head inner hexagonal screw	4
A64	spring washer	4
A65	multi-ditch belt	1
A66	spring	1
A67	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A68	non-slip nut	1
A69	sliding reducer	4
A70	pull-out in 7 shape	1
A71	pull-out knob	1
A72	reducing sleeve	2
A76	nozzle a	1
A77	nozzle b	1
A78	saddle lock pad	2
A79	semicircular head cross flower screw	4
A80	washer	4
A82	speed sensor	1
A85	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	4
A86	flat countersunk head cross flower self-tapping screw	4
A87	washer	4
A88	semicircular head cross flower screw	4
A89	cylindrical head inner hexagon screw	1
A90	semicircular head inner hexagonal screw	2
A91	non-slip nut	2
A92	cylindrical head inner hexagonal screw	1
A93	semicircular head inner hexagonal screw	1
A94	Console connecting line	1

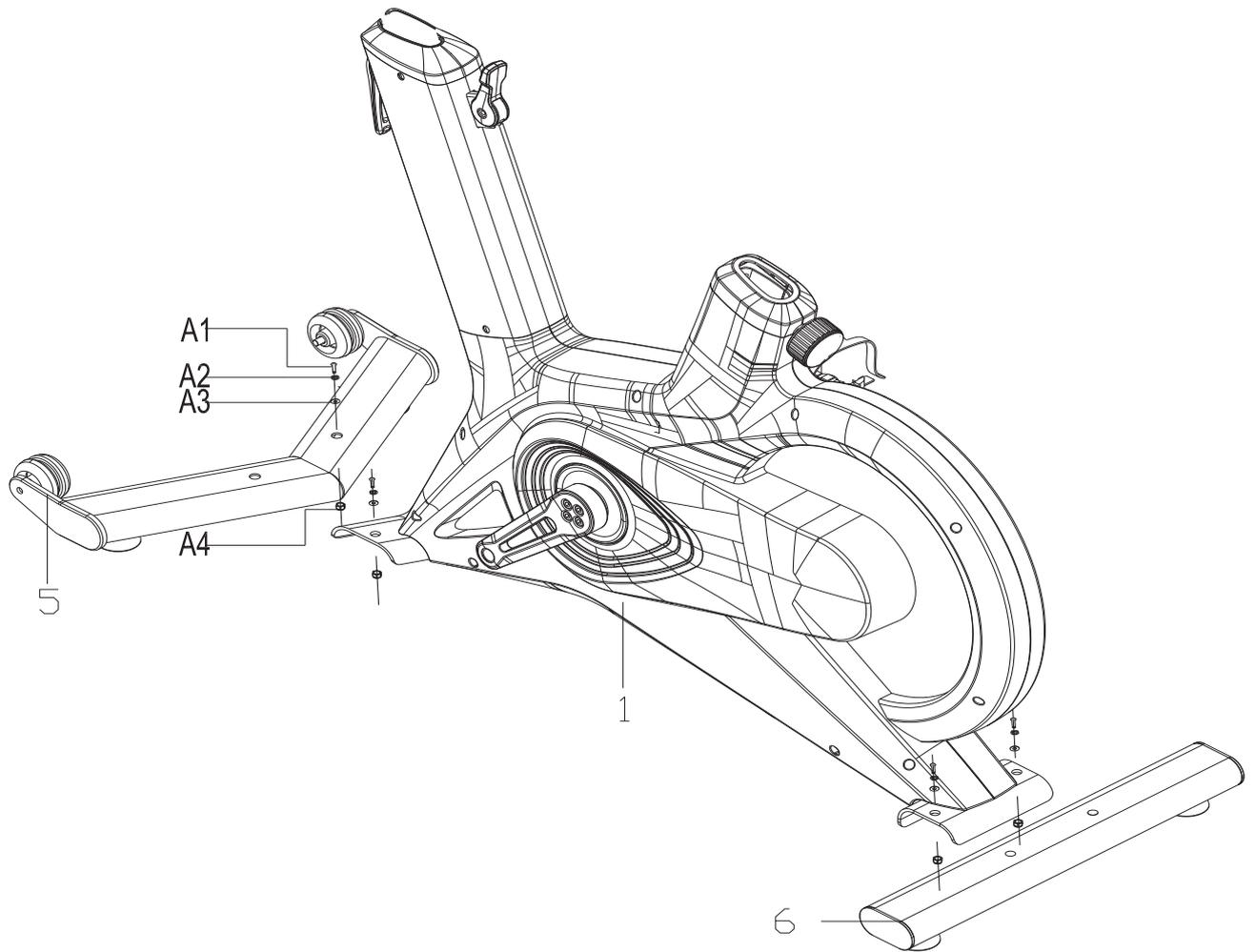
PART LIST



No	Name	No	Name
1.	Frame	7.	Handle
2.	Console	8.	Handle adjustment
3.	Bottle cage	9.	Saddle adjustment
4.	Saddle	10.	Pedal
5.	Front foot tube	11.	Console rear cover support
6.	Rear foot tube	12.	Toolkit



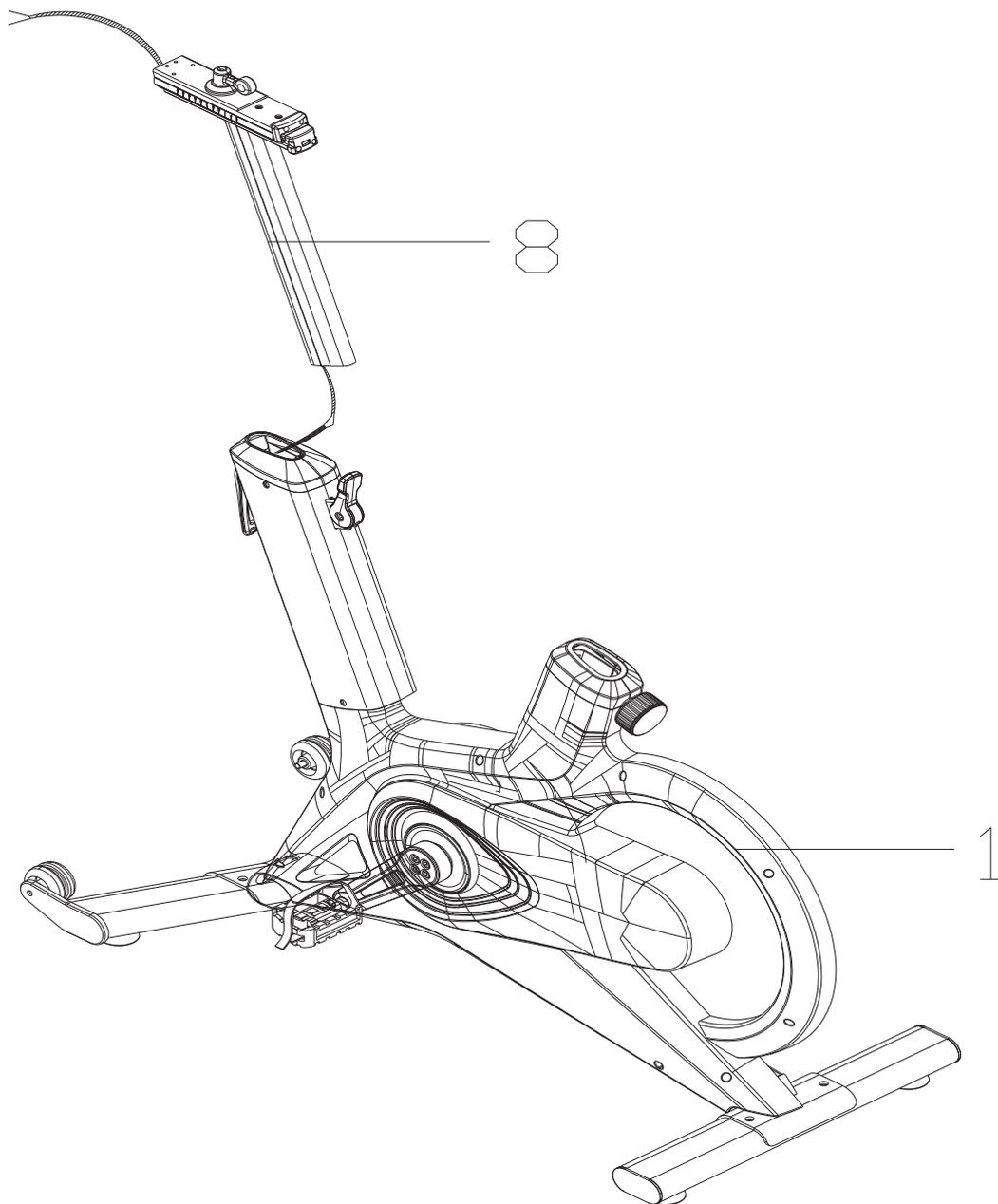
ASSEMBLY



Step 1

- Use semicircular head inner hexagon screws M10*60(A1), pad $\Phi 10$ (A2), spring pad $\Phi 10$ (A3), self-locking nuts M10 (A4) to fix front foot tube (5) and rear foot tube (6) on the frame(1).

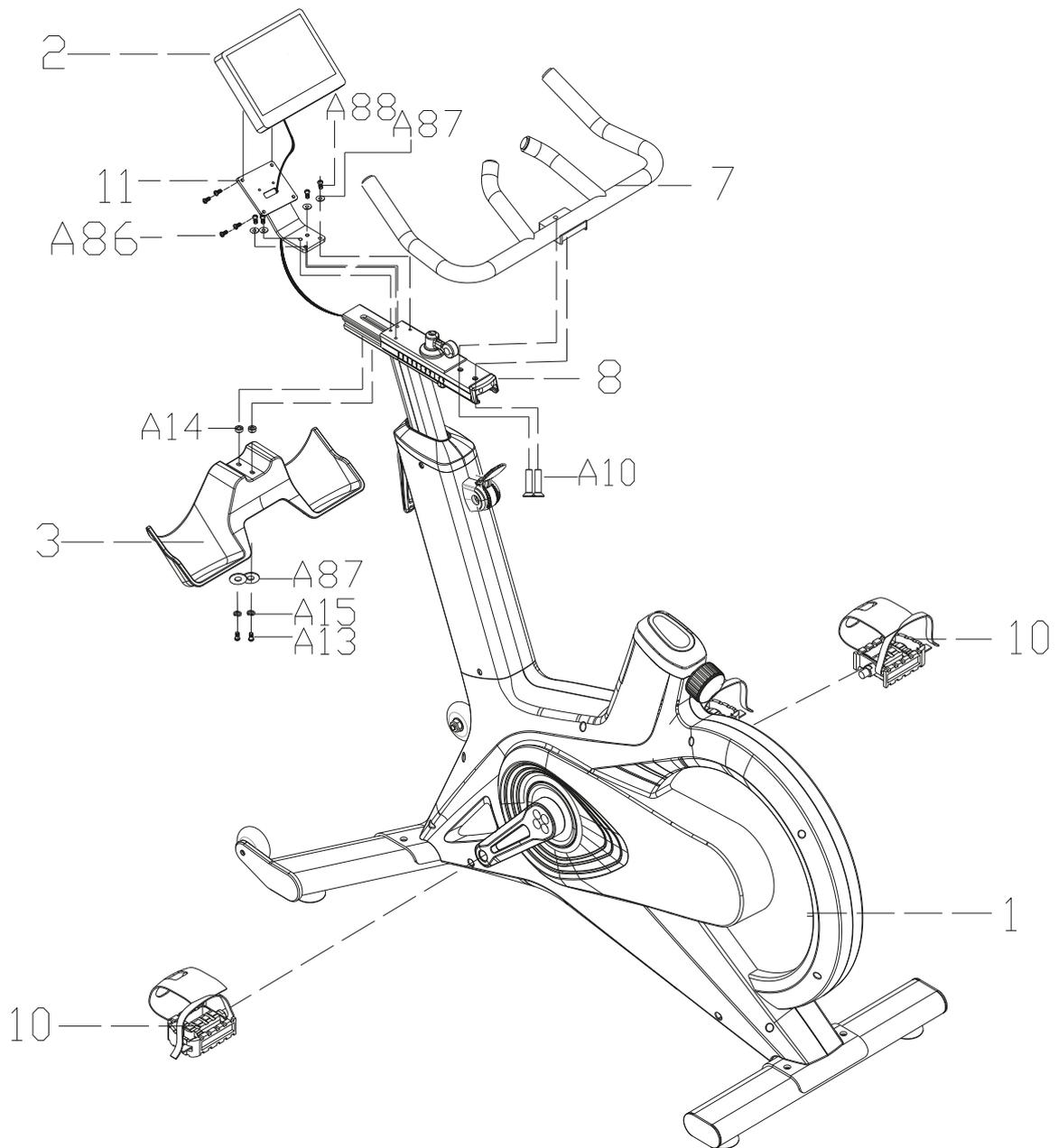
ASSEMBLY



Step 2

- Connect wire ends in handle adjustment tube(8) and frame(1), then insert handle adjustment tube(8) into frame(1),and adjust to proper height ;

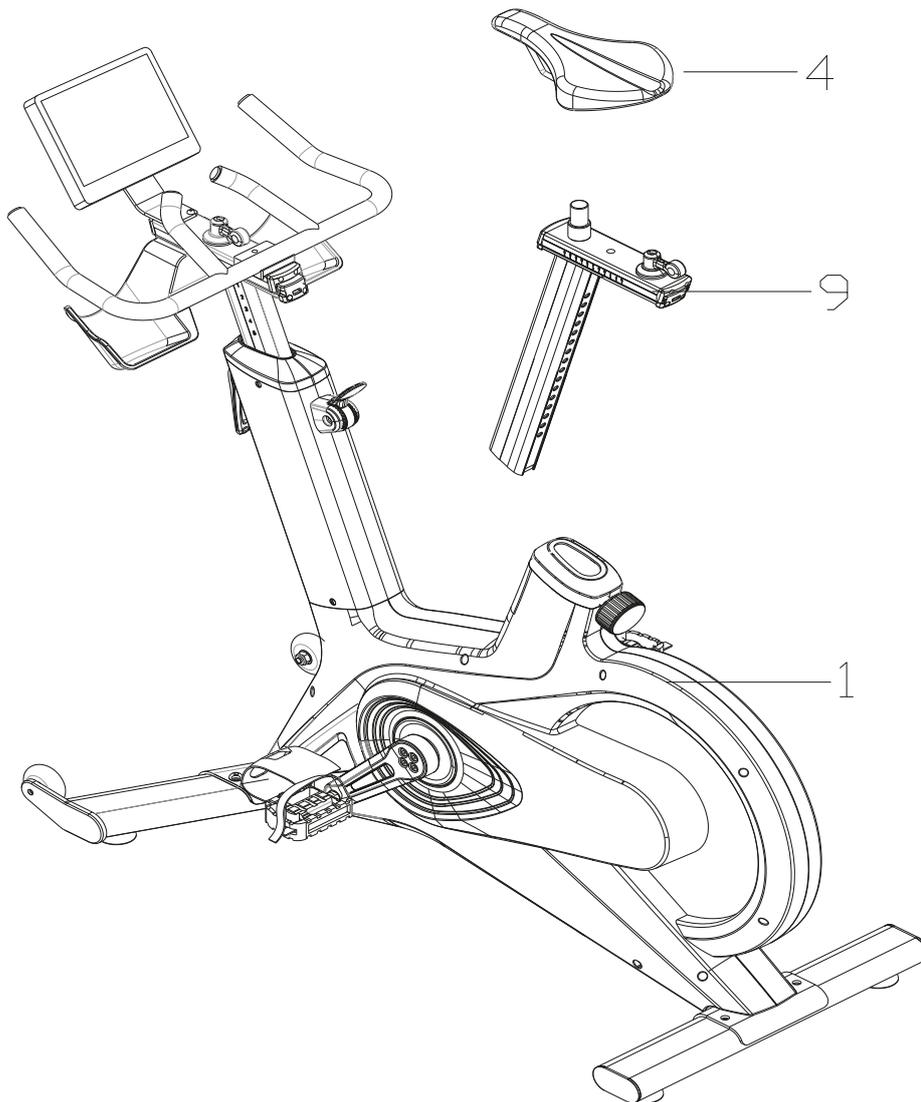
ASSEMBLY



Step 3

- Connect exposed end of wire through console rear cover support (11) with console(2), then use semicircular head cross flower screw M5*12(A88) and pad Φ 5(A87) to fix console(2) on the handle adjustment(8);
- use flat countersunk head cross flower self-taping screw ST3.5*12(A86) to fix console rear cover support (11) on the console (2),
- then use nylon mat S1151(A14), washer Φ 5(A87), spring washer Φ 5(A15), semicircular head cross flower screw M5*16(A13) to fix bottle cage (3) on the handle adjustment (8);
- adjust handle adjustment(8) to the following position, then use flat countersunk head inner hexagon screw M8*16 (A10) (not in the plastic-absorbing tool plate, already assembled with handle adjustment (8) to fix handle (7)on the handle adjustment(8);
- at last screw tightly pedal (10) on the crank. (please attention on left (L) pedal and right (R) pedal and screw tightly in the direction of the front of bike

ASSEMBLY



Step 4

- Insert saddle adjustment(9) into frame(1), and adjust to the proper height, and fix saddle(4) on the saddle adjustment(9).

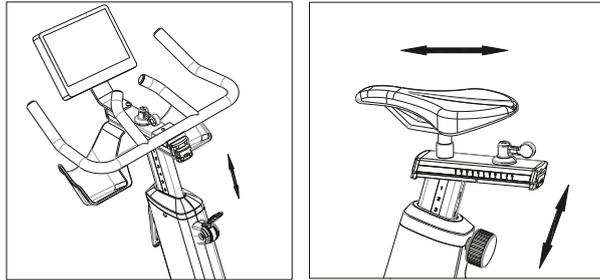


ATTENTION!

There is a precisely fitting screen protector on the display of your device.
If there are any scratch marks, please note that they may be on the screen protector film.

OPERATION

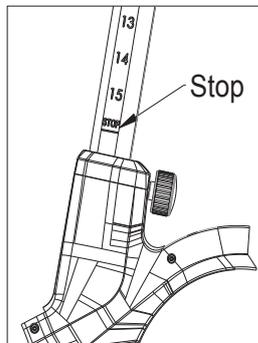
Adjustment of the position of the handle and the saddle



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

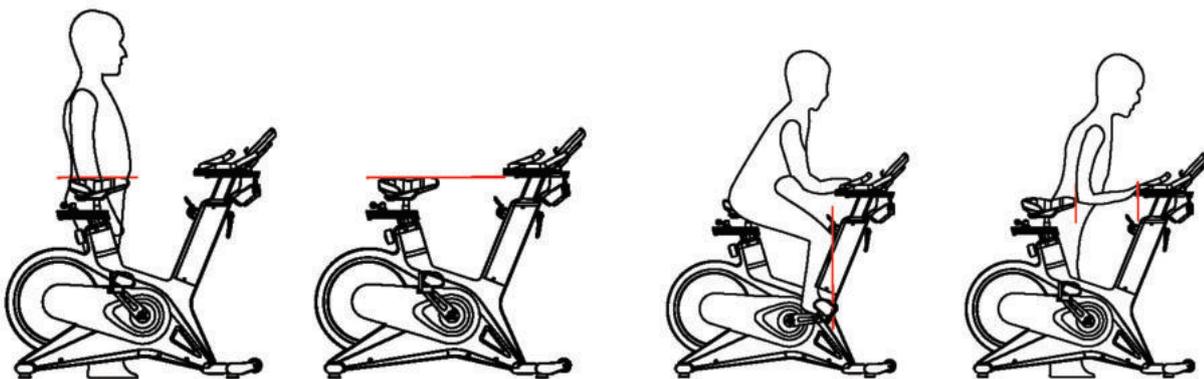
Turning the adjustment handles clockwise fixes the positions. The positions can be released by turning counterclockwise.

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



ATTENTION:

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



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

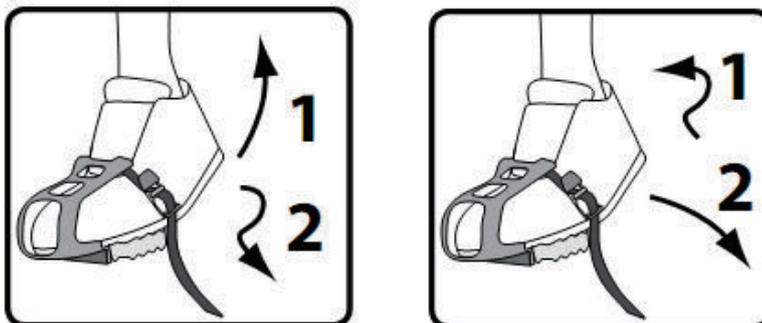
OPERATION

Before use, the following parts should be checked for tightness

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

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

Tighten and loosen pedal safety belt



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

Precautions during training



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

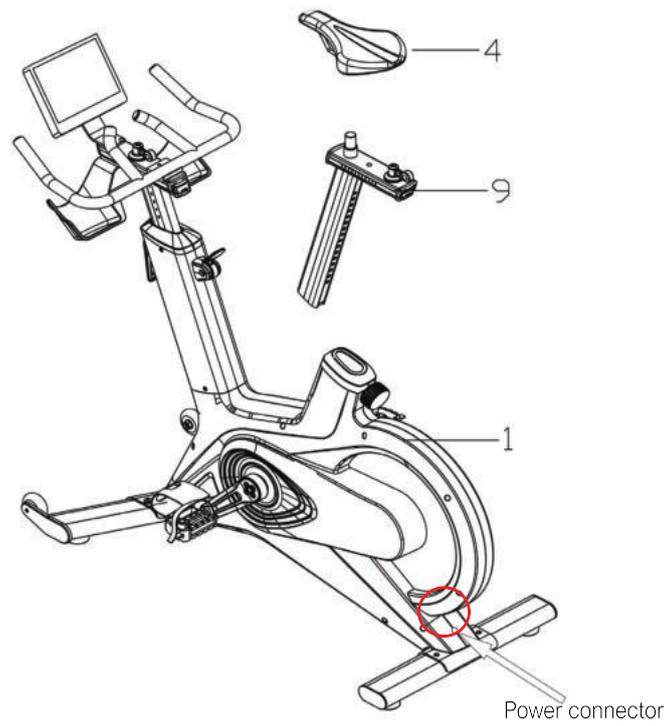


The mass of the flywheel of this dynamic training device is very high.
Do not get off the device while the flywheel is still rotating. Otherwise there is a risk of skidding and injury.

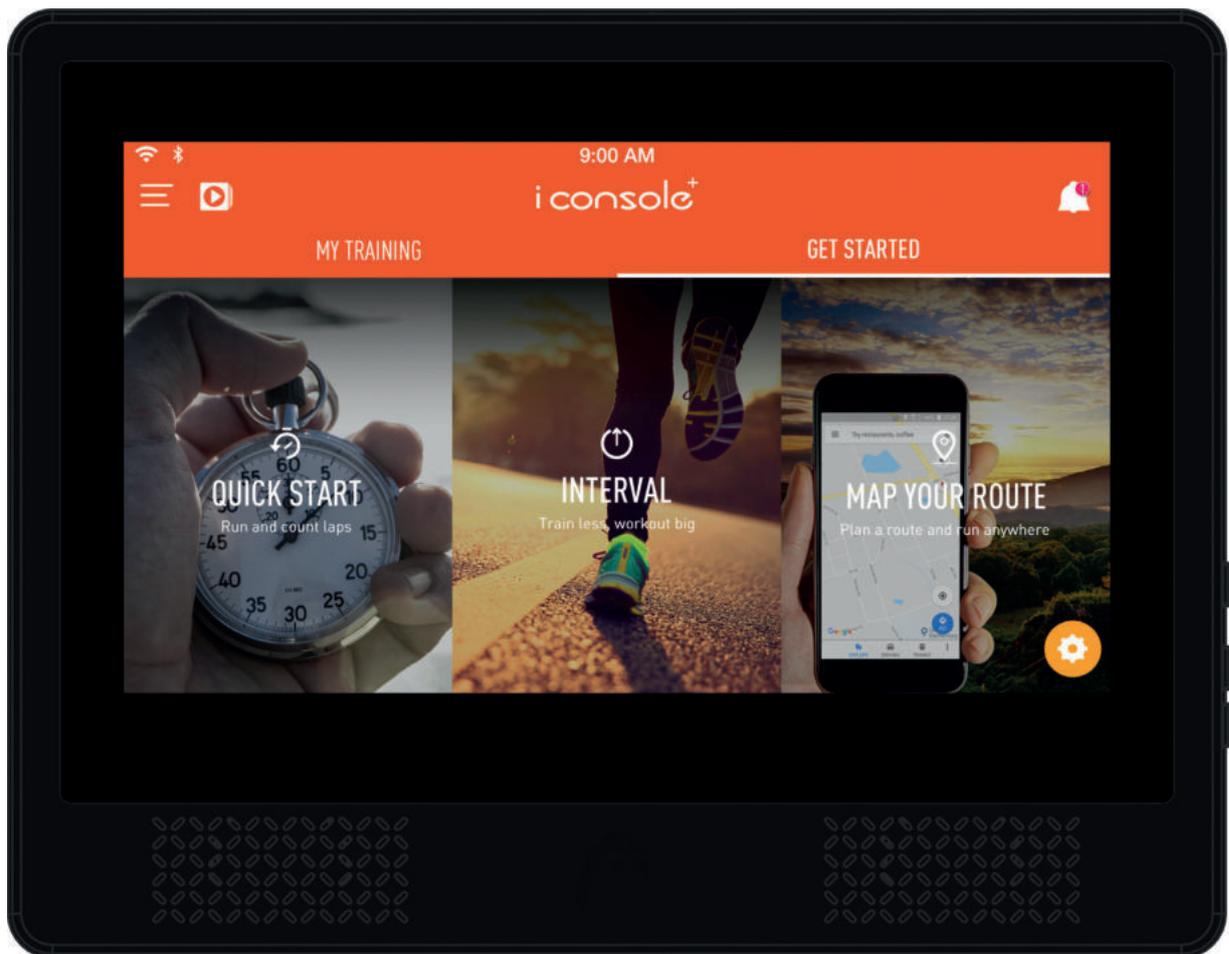
If you want to end the workout, you can increase the resistance through the console. Or press the brake resistor adjuster directly down until the disc no longer moves.

Now you can dismount from the training device.

OPERATION



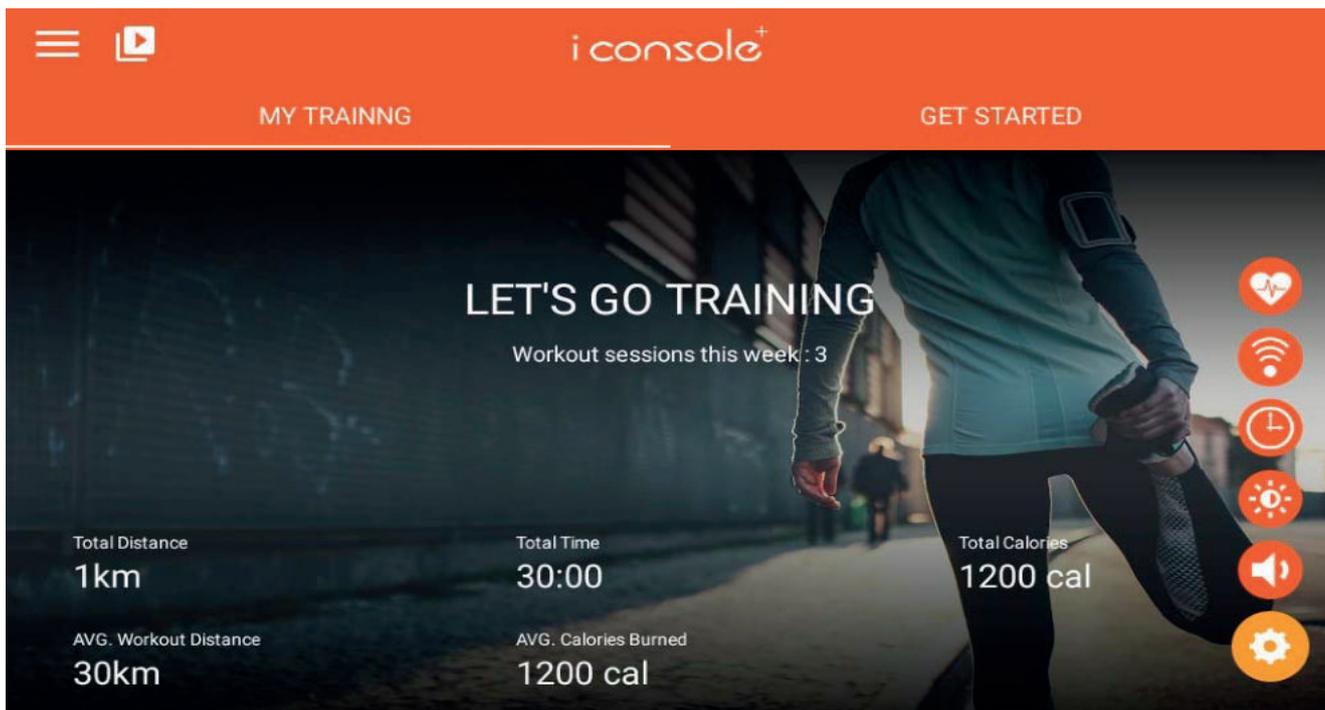
COMPUTER



TFT:

- All entries are made on the TFT display.

COMPUTER



Key functions

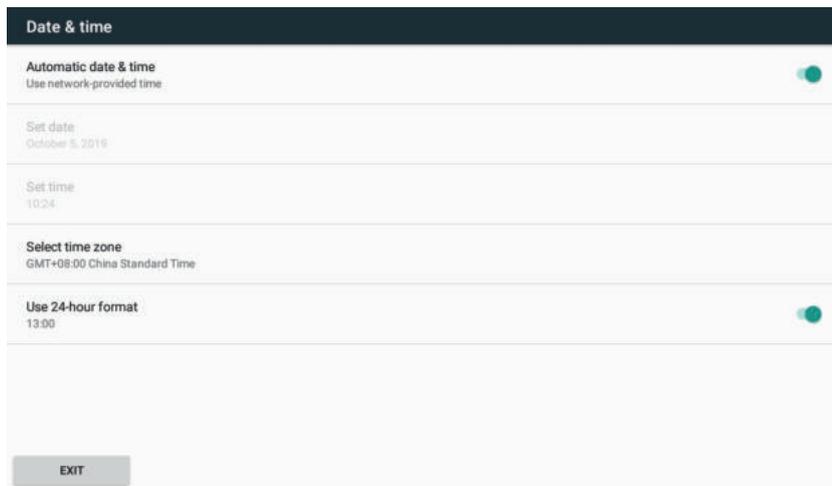
- START/PAUSE:** When you are in the start status, tap this button to pause the workout. If you press this button in stop mode, the workout begins.
- STOP:** Tap this button to end the workout.
- UP:** Tapping UP increases the resistance value.
- DOWN:** Tapping DOWN decreases the resistance value.
- FAN:** You can adjust the ventilation by tapping on FAN Off; high, medium or low speed.

Display functions

- **DISTANZ:** Range: 0,0 ~ 99,9
- **SPEED:** Range: 0,0 ~ 99,9
- **RPM:** Range: 0,0 ~ 999
- **TIME:** Range: 0,0 ~ 99:59
- **HEART RATE:** Range: 0 ~ 230
- **HR ZONE:** very light / light / moderate / hard / maximum
- **BAI:** Range: 0,0 ~ 999
- **WATT:** Range: 0,0 ~ 999

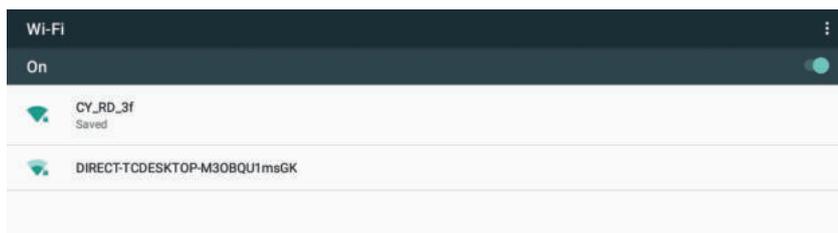
COMPUTER

Time zone



Time zone and display format settings.

WiFi setting



Connect the console to your WiFi-enabled devices.

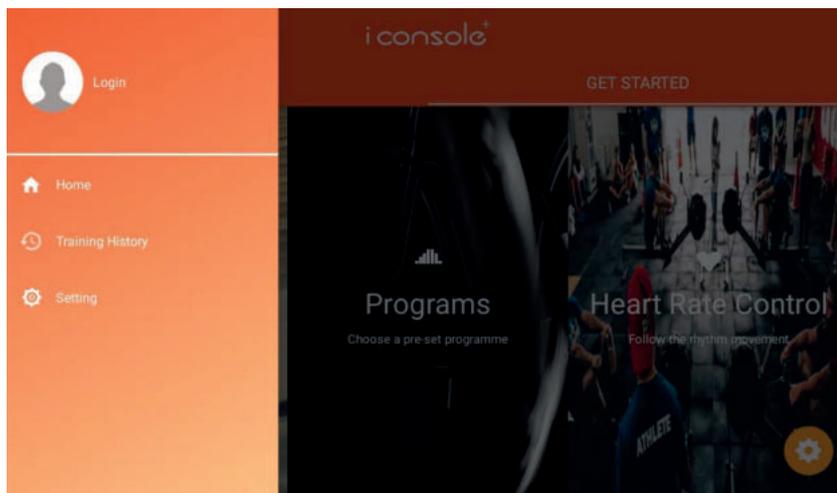
Bluetooth heart rate belt connection



No Device Connect!
Connect a chest belt with the console.

COMPUTER

System settings



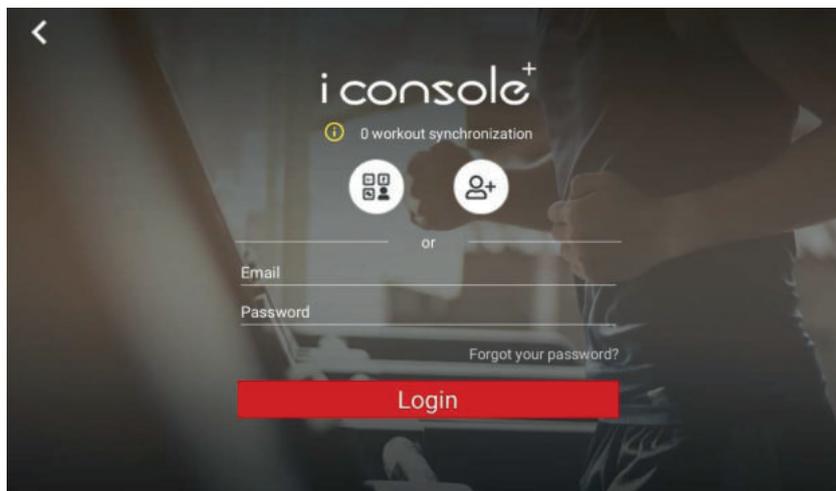
Tap on LOGIN to enter your personal data or to use your existing data Connect accounts (email, Facebook, Google, etc.).

Tap on HOME to return to the start page.

By tapping TRAINING HISTORY you can view your training history.

SETTING takes you to the system settings.

Sync accounts

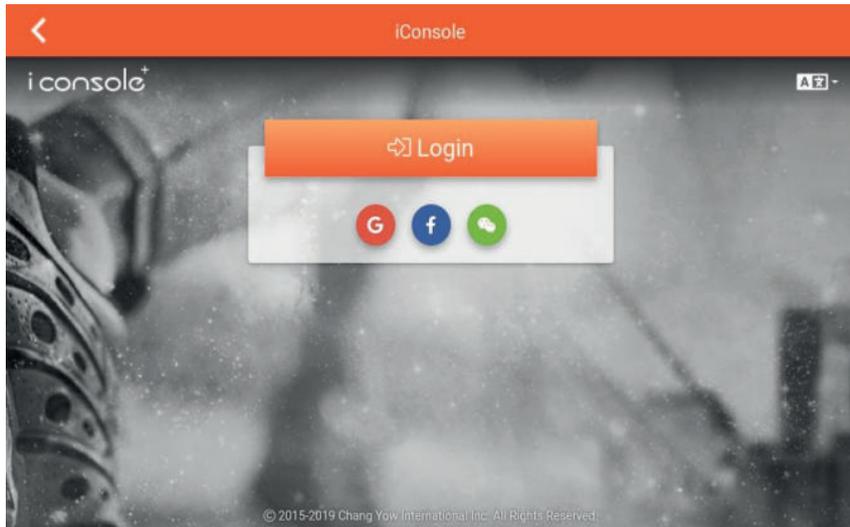


If you already have an i console account, you can synchronize your training data. Simply enter your registered email address and the corresponding password.

COMPUTER



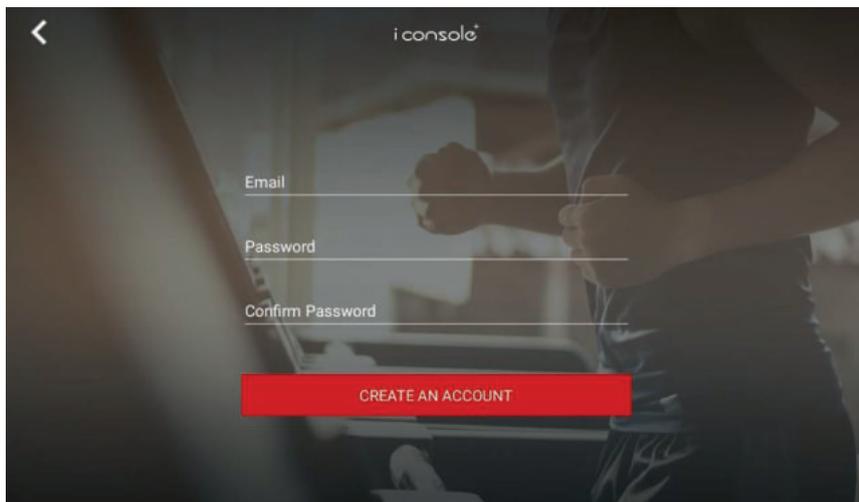
Google / Facebook / WeChat



By tapping  you can connect to existing Google, Facebook and WeChat accounts.



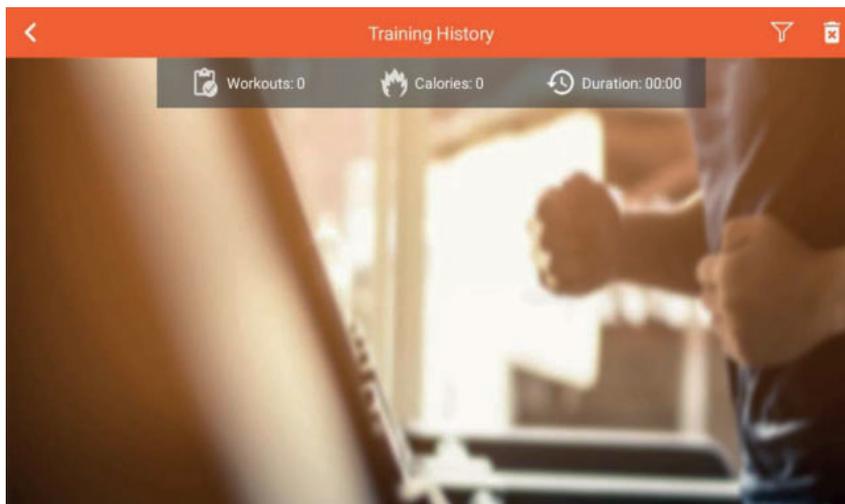
Create a new account



You can create a new account by tapping 

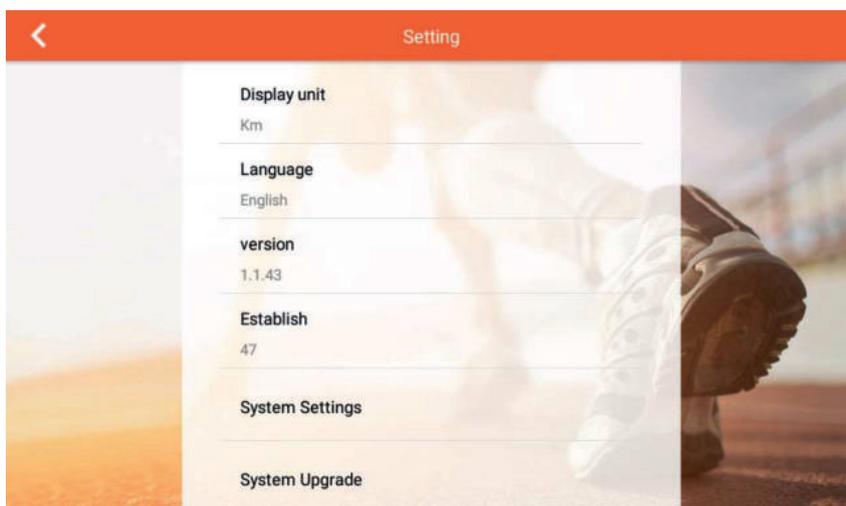
COMPUTER

Training course



By tapping TRAINING HISTORY you can view your previous training history.

Settings

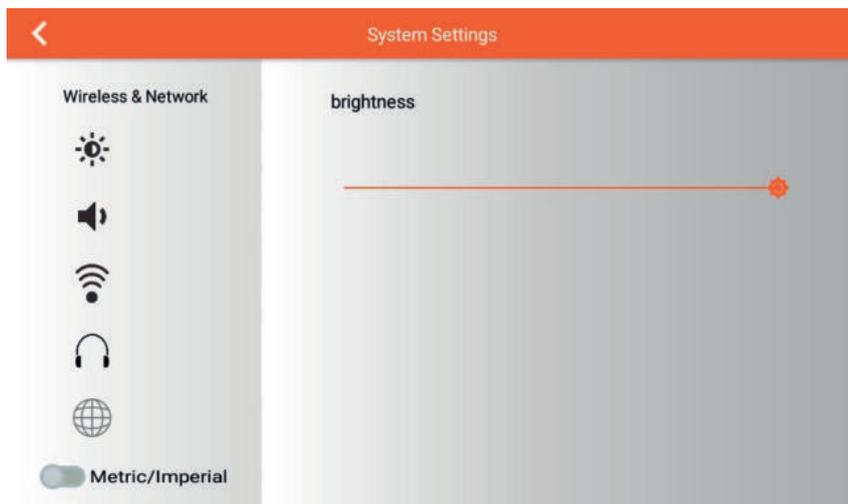


Tap SETTING to access the following system settings:

- WiFi
- Brightness
- Volume
- Bluetooth
- Language
- Km/MI

COMPUTER

Brightness



You can adjust the brightness of the display by moving the slider from left to right or right to left.

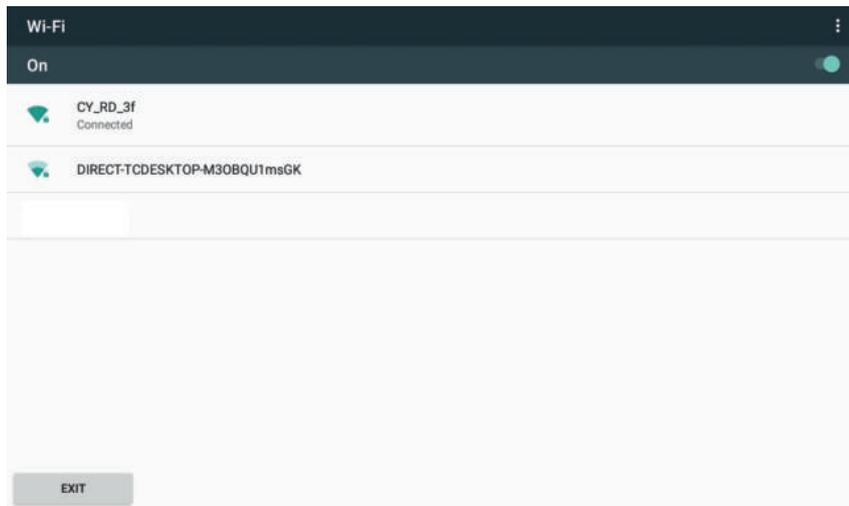
Lautstärke



You can change the volume by sliding the control.

COMPUTER

WiFi



Turn on the WiFi and select the available network for the connection.

Language



Select the desired language from the list.

COMPUTER

Updates



If the latest version is available, „Latest“ is displayed on the right.

If there are newer versions of the applications, „Update“ is displayed on the right.

COMPUTER

Multimedia

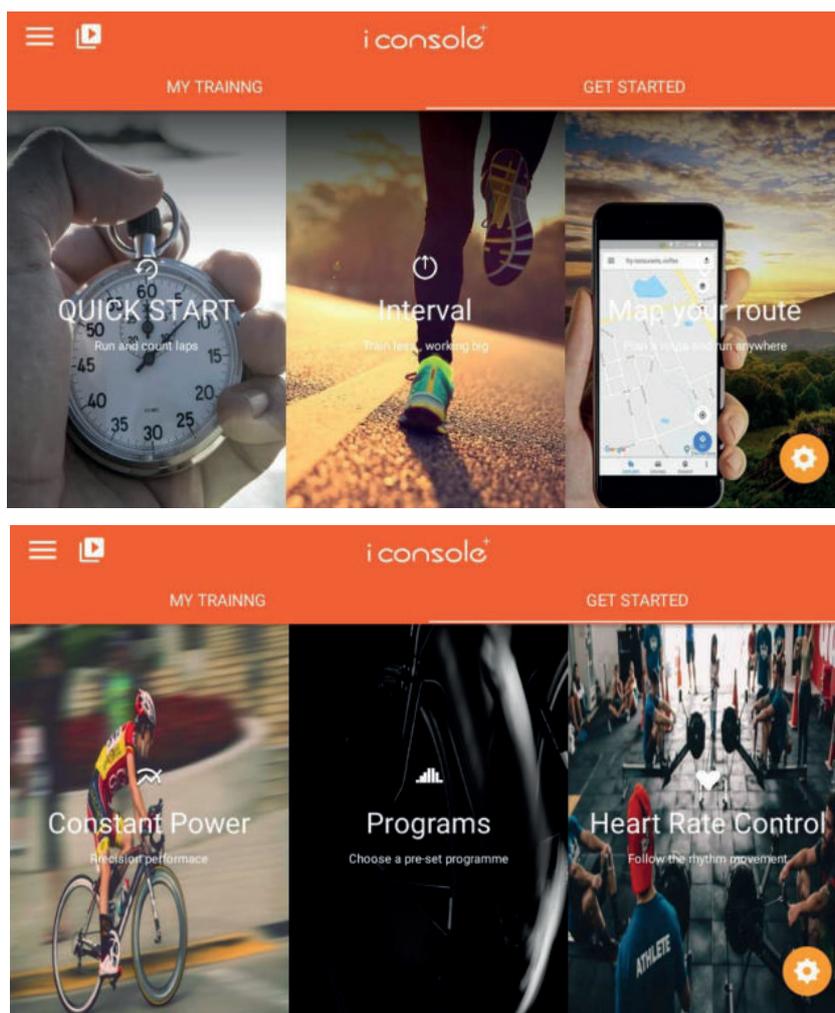
Available applications appear by swiping the display to the right or left.



The choices are:

Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Videos, Amazon Shopping

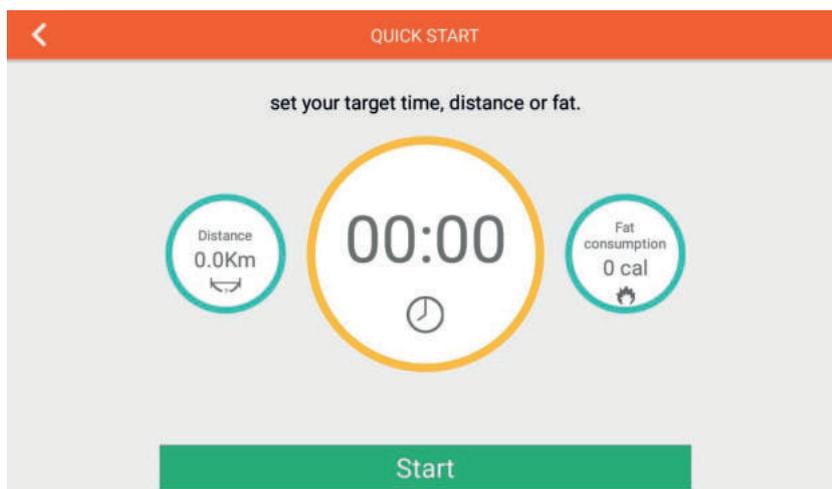
Training



There are a total of 6 exercise modes to choose from:
Quick start / interval / route / WATT / program / heart rate

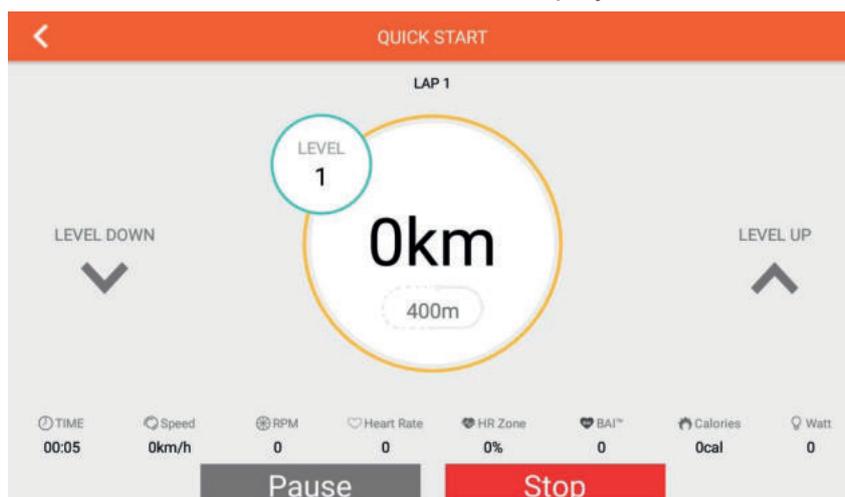
COMPUTER

Quick Start

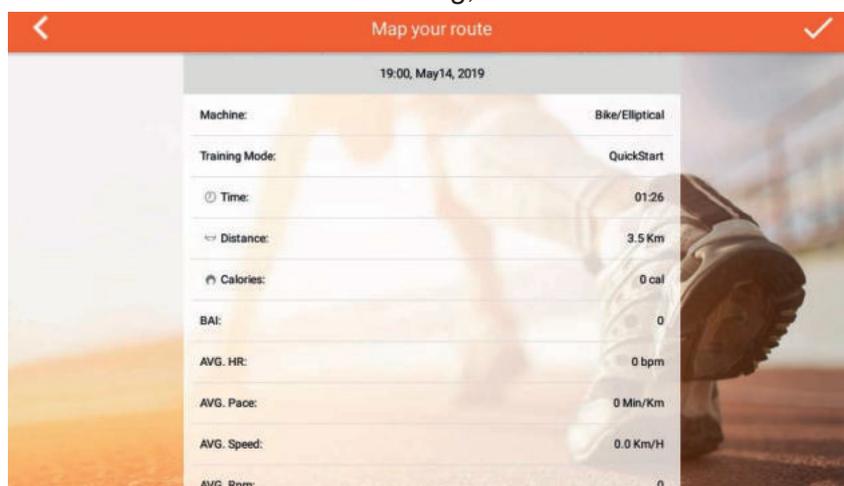


Tap on QUICK START on the start screen to get to the submenu.
Enter the desired training goals for time, distance and calorie consumption.

Tap START to start training.
The current values are displayed:

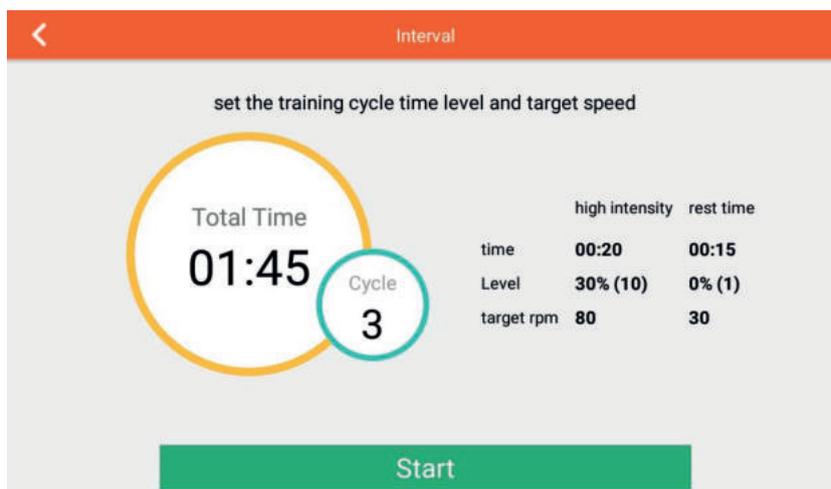


You can adjust the resistance by tapping LEVEL UP / LEVEL DOWN.
After the end of the training, the values are listed:

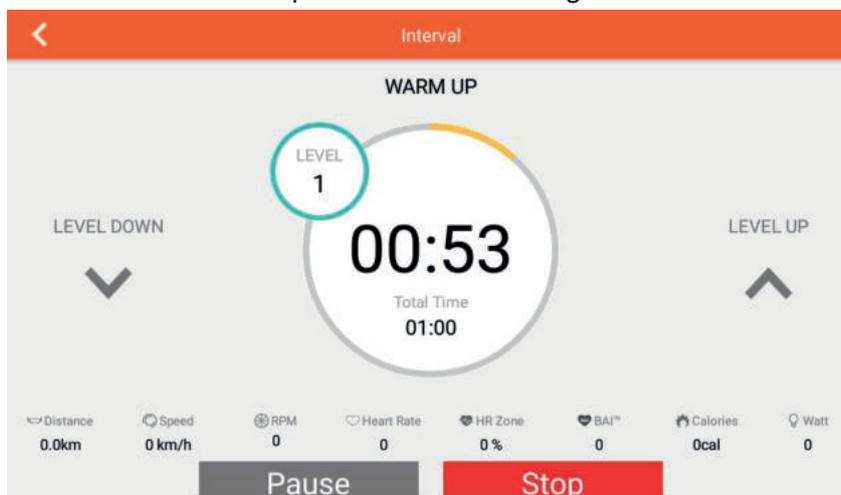


COMPUTER

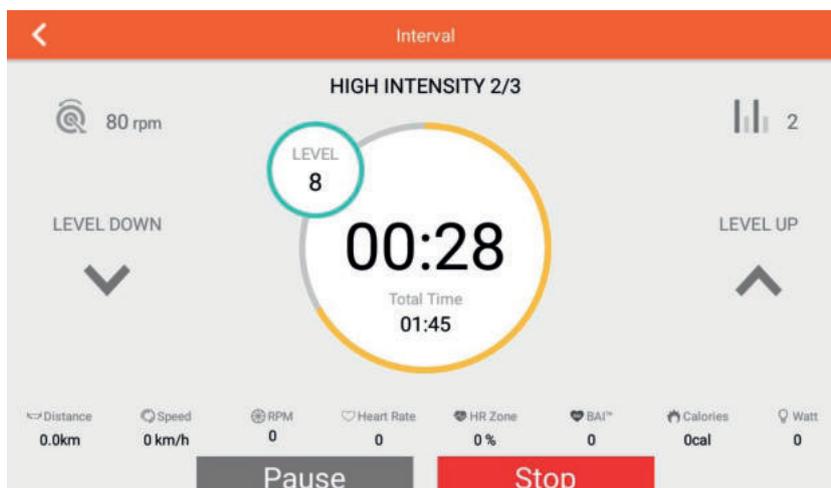
Interval



The values for cycle, time, level and target can be individually adjusted. Tap Start to start training.

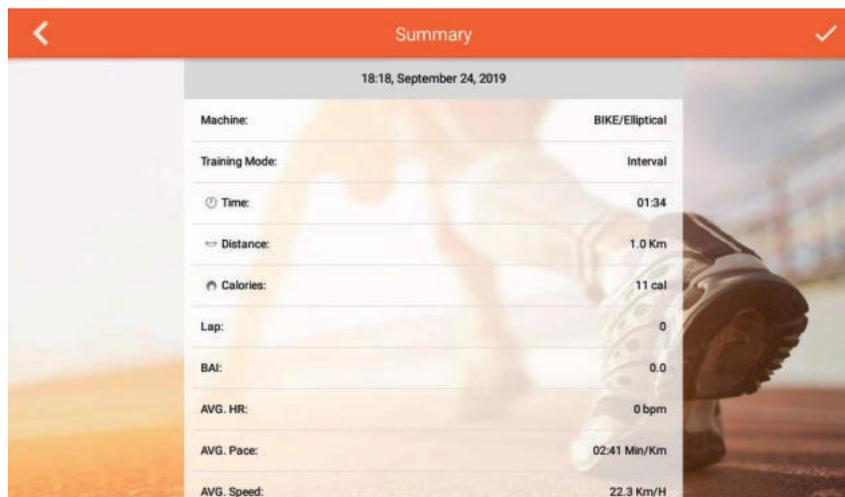


The warm-up phase is started; the countdown is counting down.



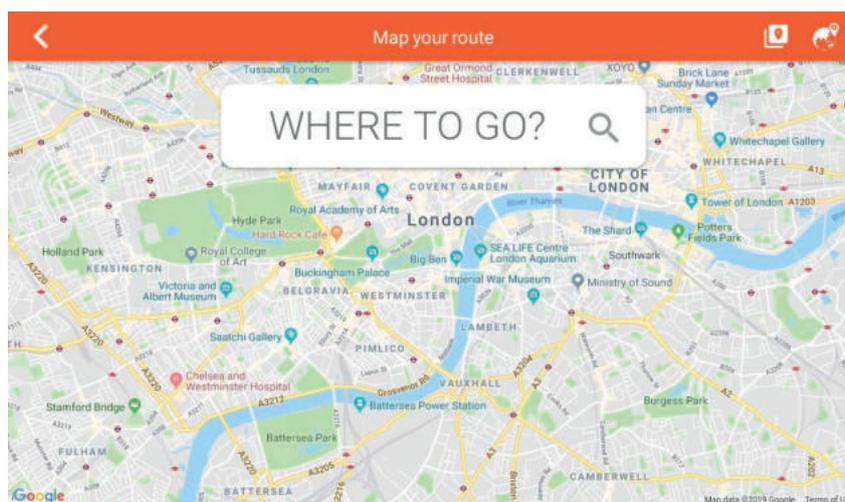
In the intensive phase you can see the current resistance value and adjust it if desired.

COMPUTER



You can end the training by tapping Stop. Your training values are displayed.

Route

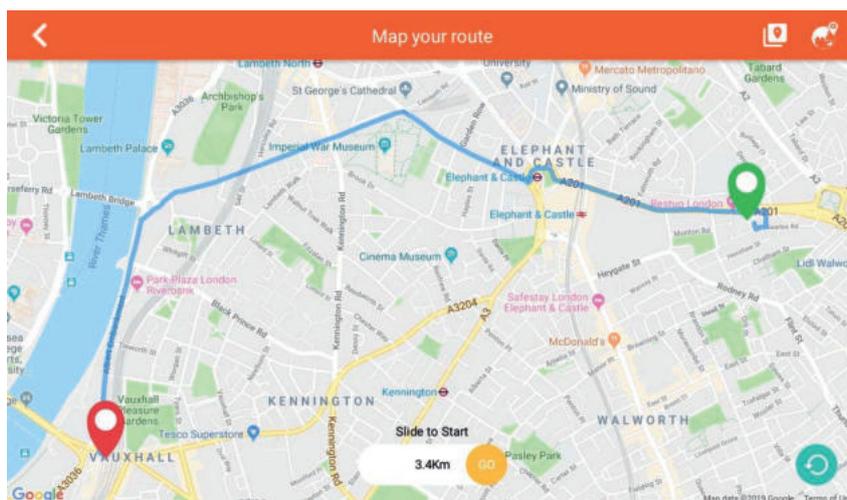


In this mode, your current region is automatically recognized and adopted.

Tap  to load the preset route.

Warning: By tapping  the language will be switched.

COMPUTER

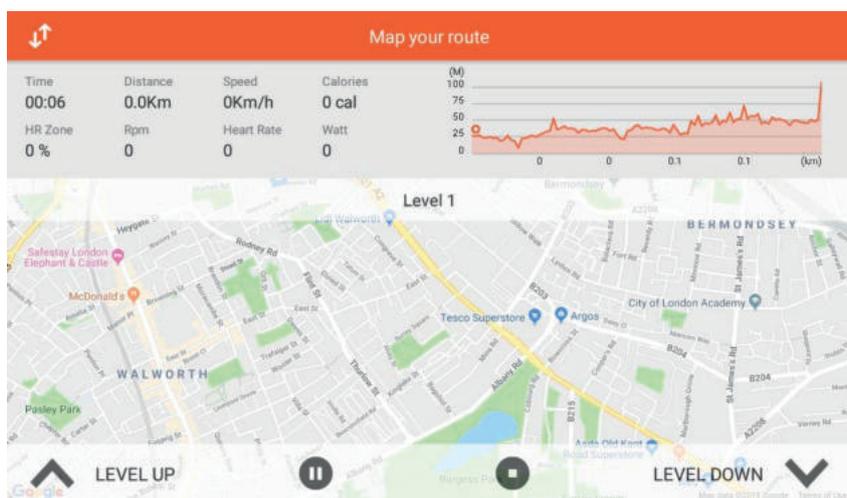


To mark the starting point, hold down the point for a long time. The marking  appears and can be moved if necessary.

The destination marker  appears by tapping twice on the desired location.

To start, slide the controller  from right to left.

You can reset the route with .



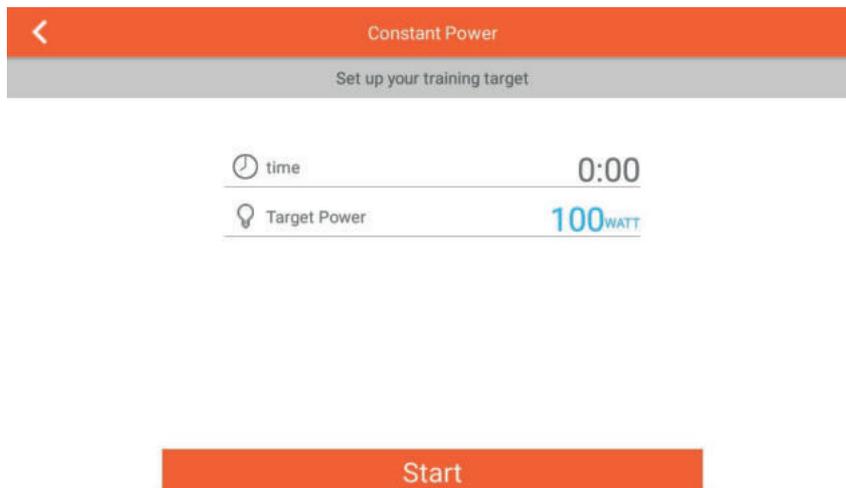
You can show or hide the current values by tapping .

You can adjust the resistance by tapping LEVEL UP / LEVEL DOWN.

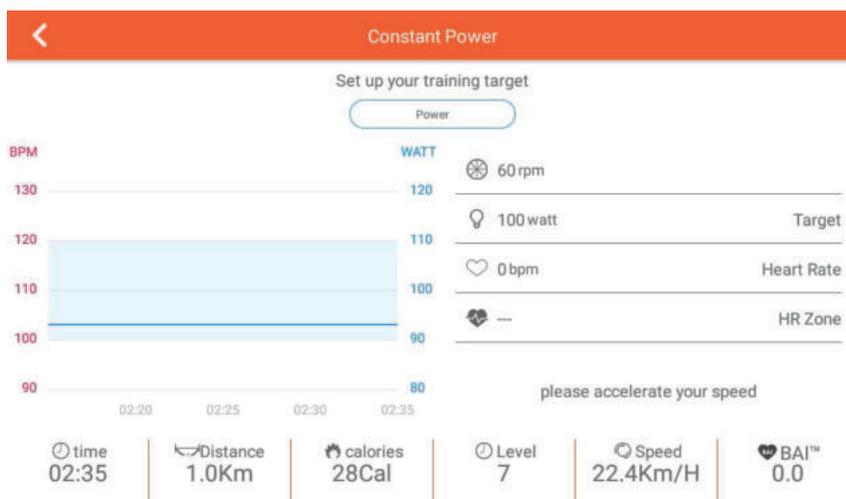
With  you can pause the training; finish with .

COMPUTER

Constant Power

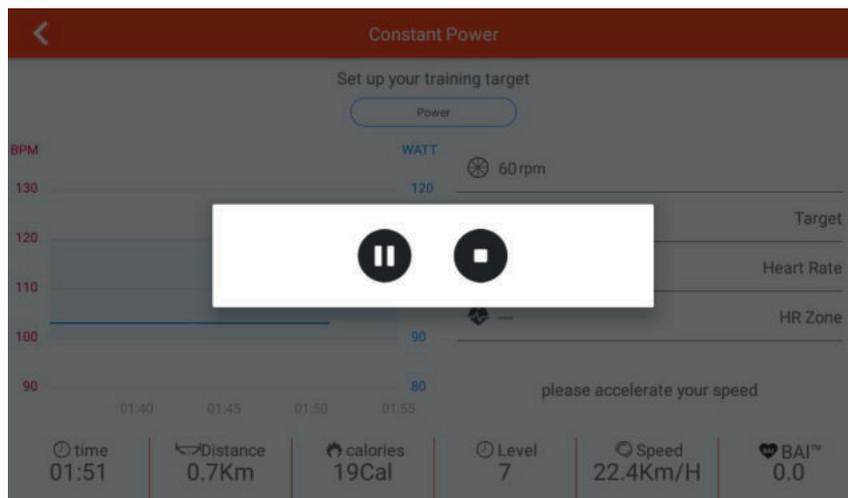


You can set TIME, TAGRTE POWER / TARGET CADENCE. Tap Start to start training.



The resistance level is automatically adjusted according to your goals.

COMPUTER



With  you can pause the training; finish with  .

Summary

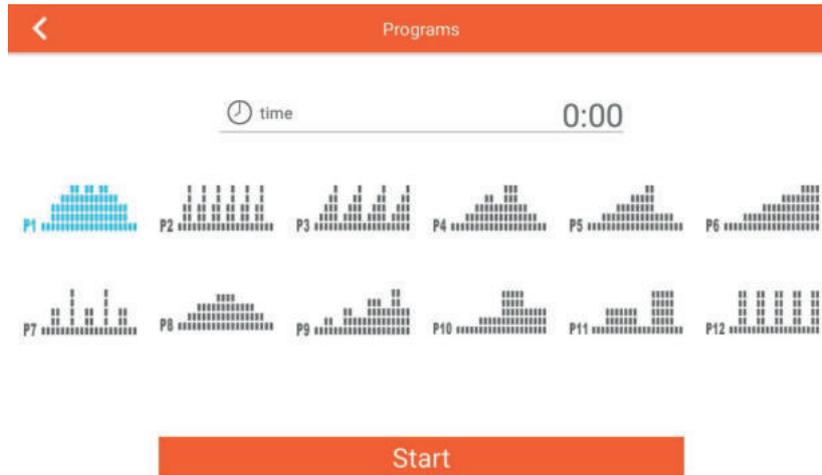
18:30, September 24, 2019

Machine:	BIKE/Elliptical
Training Mode:	QuickStart
Time:	02:39
Distance:	1.0 Km
Calories:	28 cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0 bpm
AVG. Pace:	02:40 Min/Km
AVG. Speed:	22.4 Km/H

After the end of the training, your values are displayed as a summary.

COMPUTER

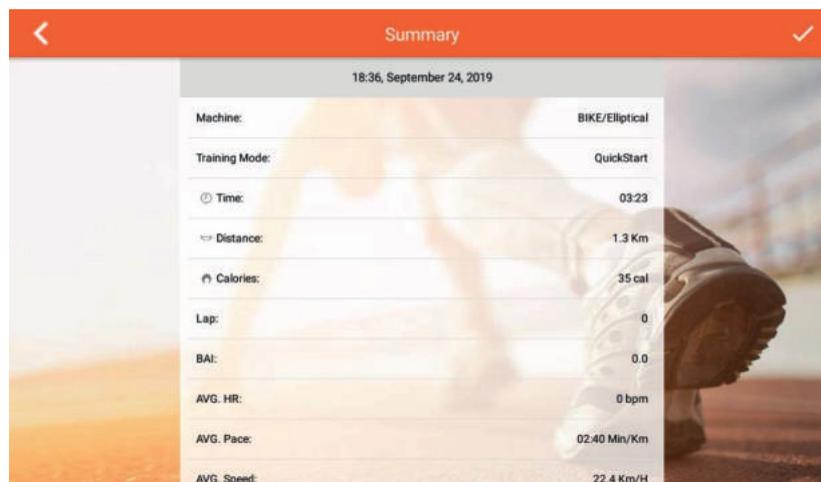
Program



Tap the desired program.



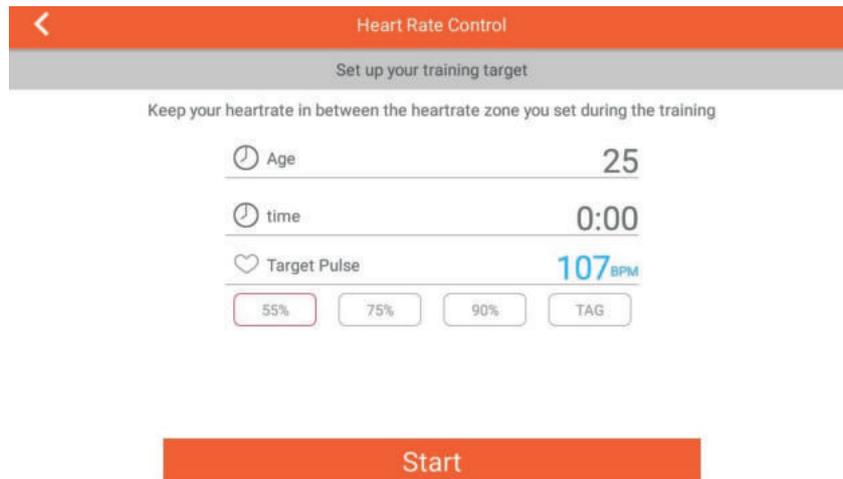
After the program starts, resistance and ventilation can be adjusted.



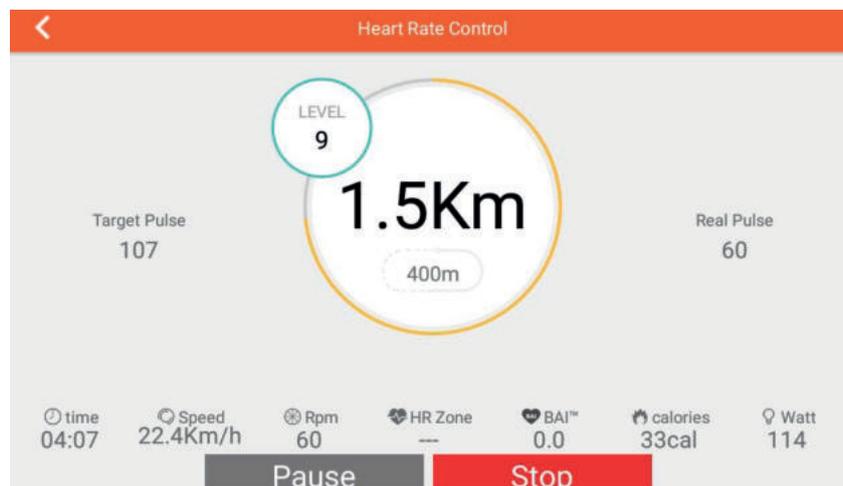
After the end of the training, your values are displayed as a summary.

COMPUTER

Target heart rate



Enter your age and your target time.
You can set the target heart rate between 55%; 75%; Select 90% and TAG.



The resistance is adjusted to the target value of the heart rate.
If the heart rate value does not exceed the set value, increase the value step by step. If the heart rate value exceeds the set value, decrease the value immediately. If the exceeded heart rate continues for 30 seconds, the console stops automatically to ensure your safety.



After the end of the training, your values are displayed as a summary.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. cool down phase

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

Muscle Toning

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

Weight Loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

So-called reversal of the burden of proof for a period of 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