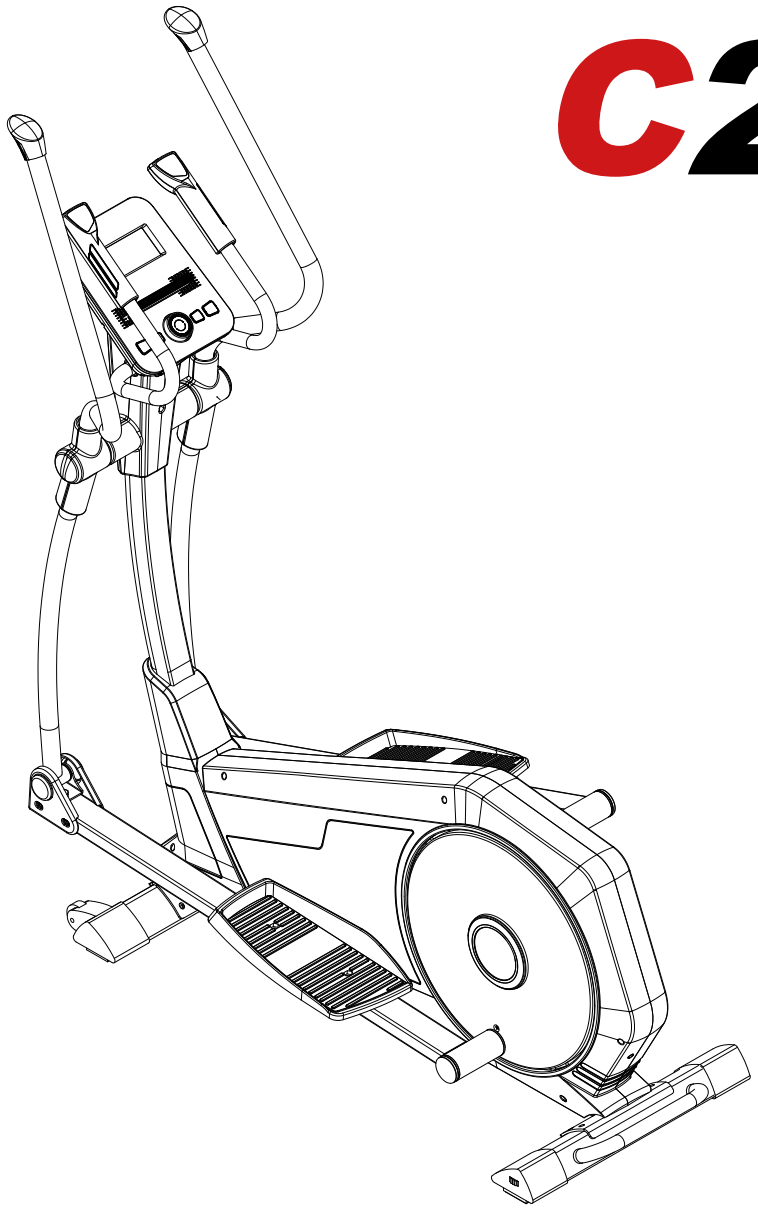
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

C28



CE

VERSION: 3185-1272

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN....3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT....4
WICHTIGE SICHERH EITSHINWEISE....5
EXPLOSIONSZEICHNUNG....7
HARDWARE PAKET....9
STÜCKLISTE....10
MONTAGE ANLEITUNG....12
TRANSPORTIEREN DER MASCHINE....15
BEDIENUNGSANLEITUNG....16
WARTUNG UND PFLEGE....22
AUFWÄRMEN UND DEHNEN....23
TRAININGSHINWEISE....25
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG....47

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS....26
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT....27
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS....28
EXPLODED DIAGRAM....30
HARDWARE PACKAGE....32
PARTS LIST....33
ASSEMBLY INSTRUCTION....35
MOVING THE MACHINE....38
INSTRUCTION MANUAL....39
EXERCISE INSTRUCTIONS....44
WARRANTY DEVICE....46
DECLARATION OF CONFORMITY....47

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

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

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

Internetadresse: http://www.asviva.de

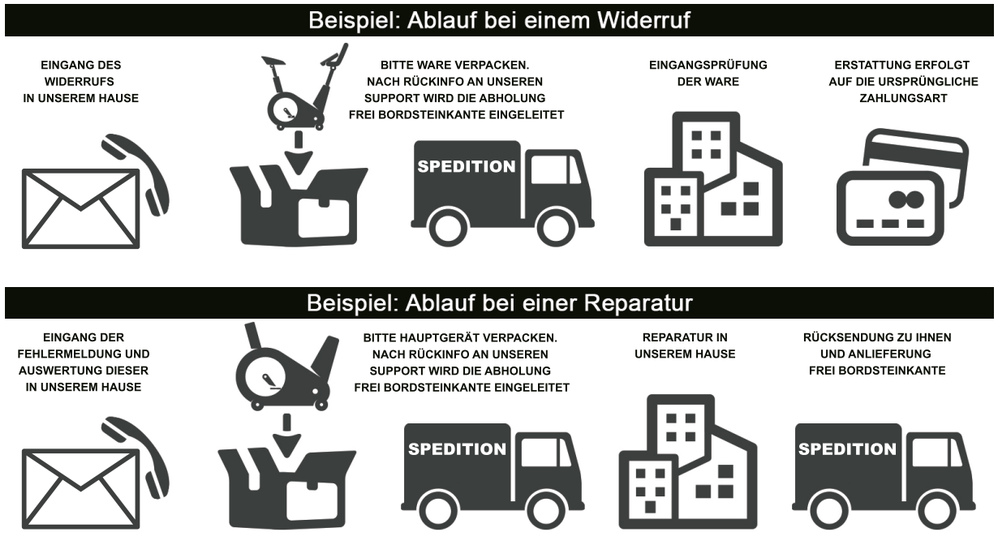
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

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

WAS IST ZU BEACHTEN?

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



WICHTIGE SICHERH EITSHINWEISE

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

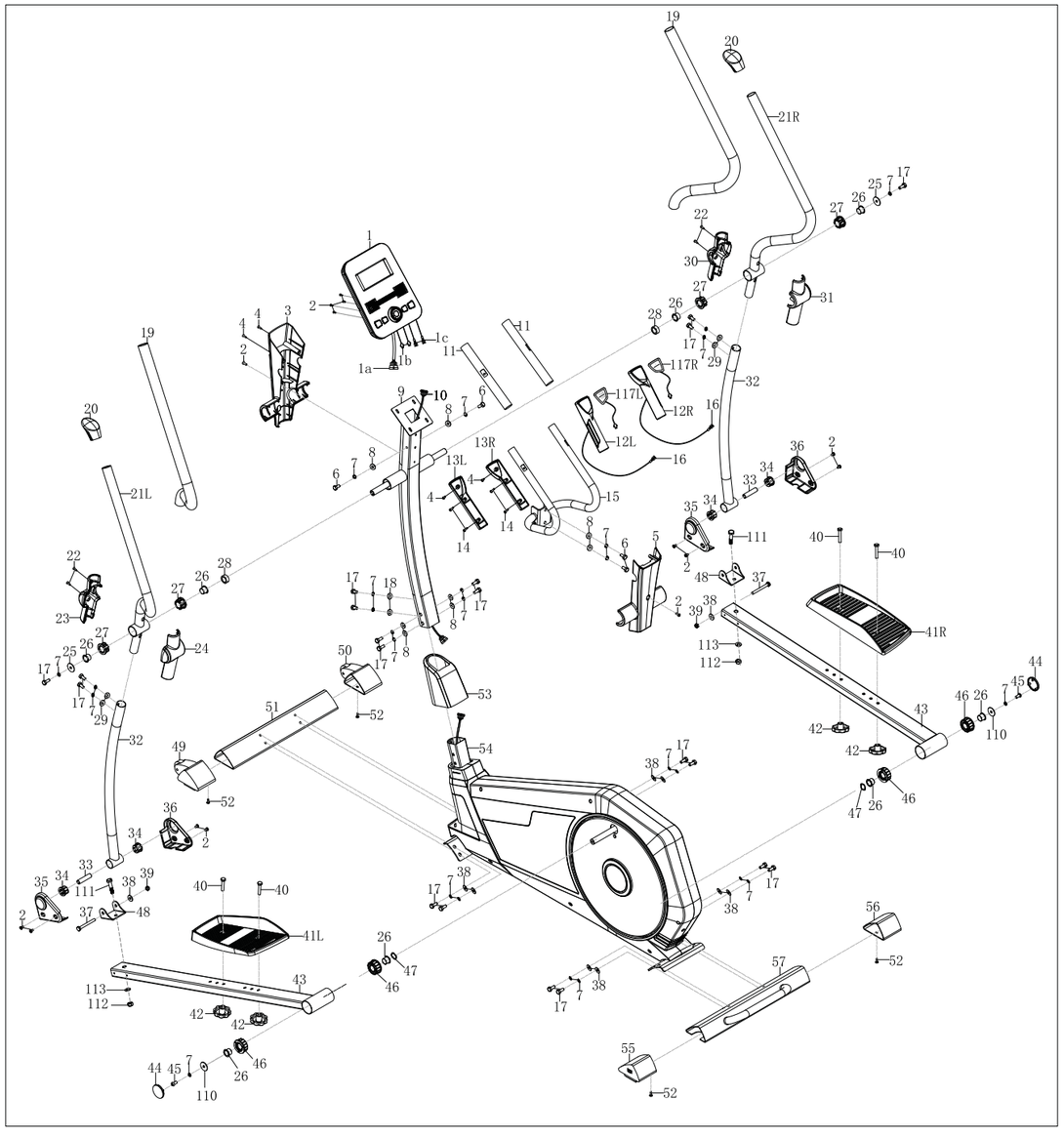
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

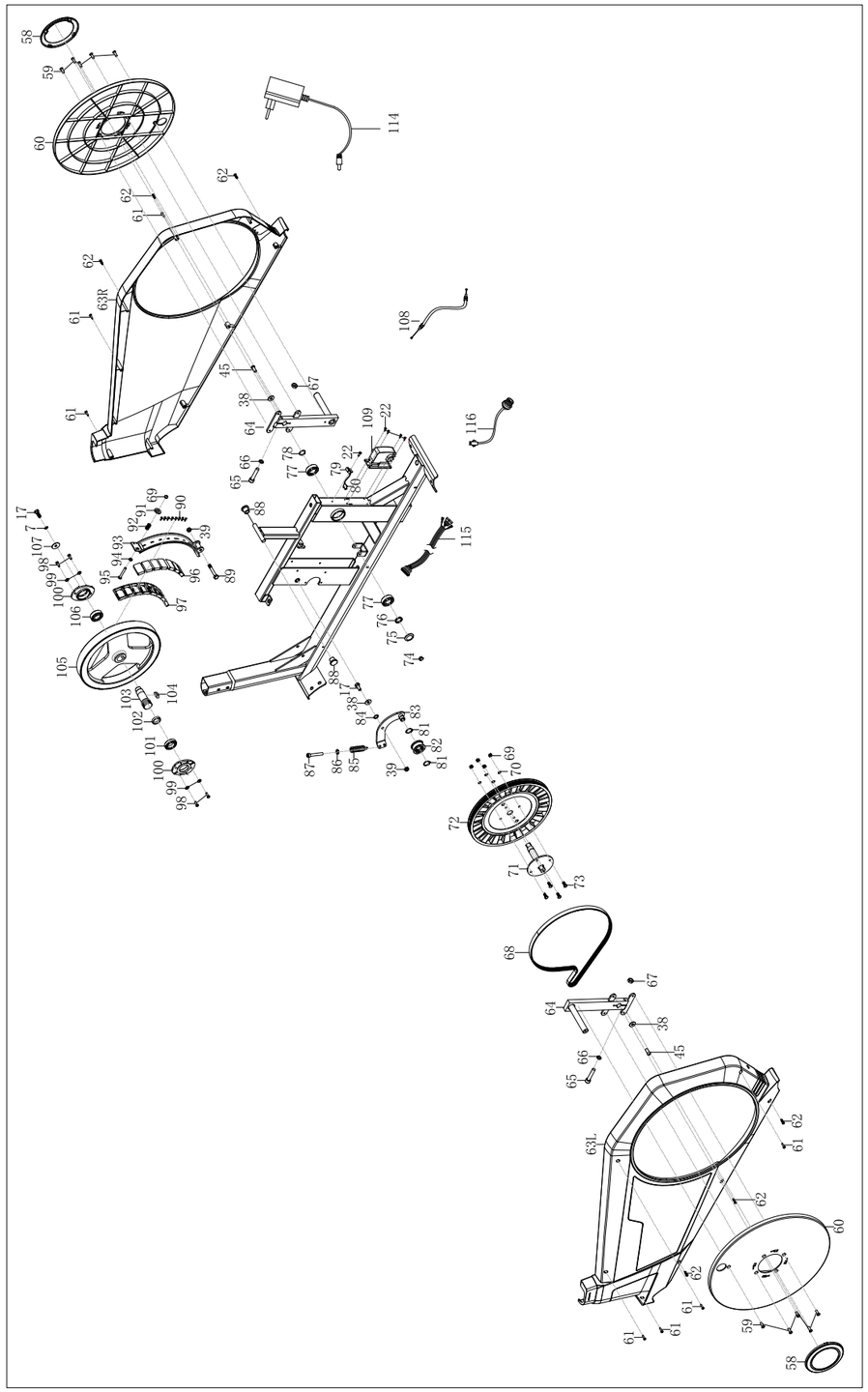
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit (min. alle 6 Monate) mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

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

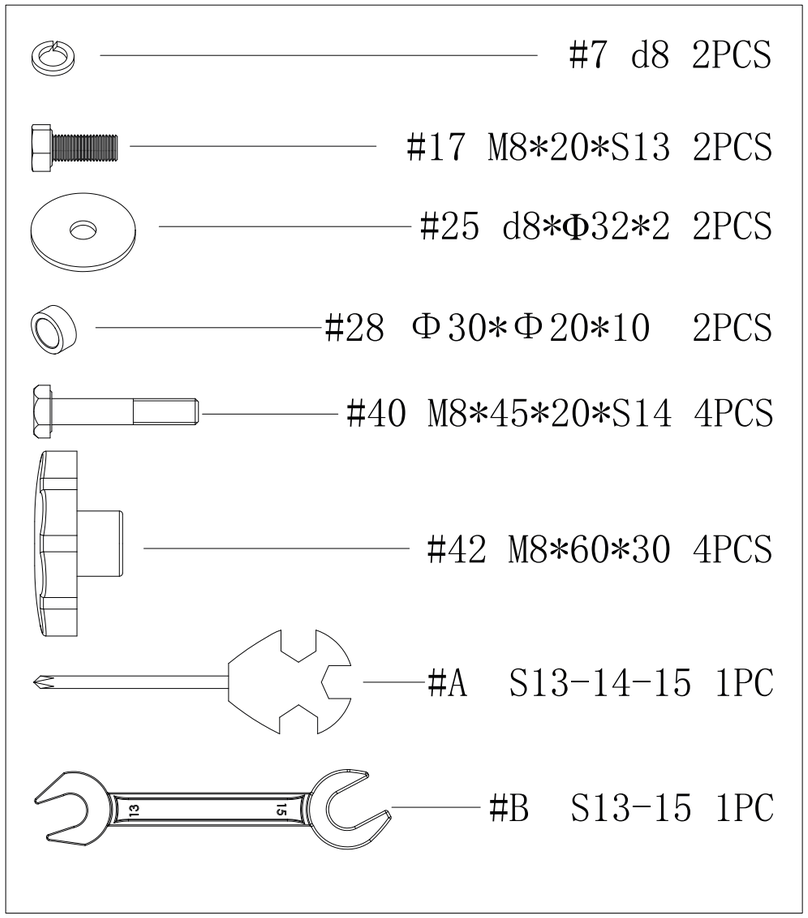
EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



HARDWARE PAKET



STÜCKLISTE

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

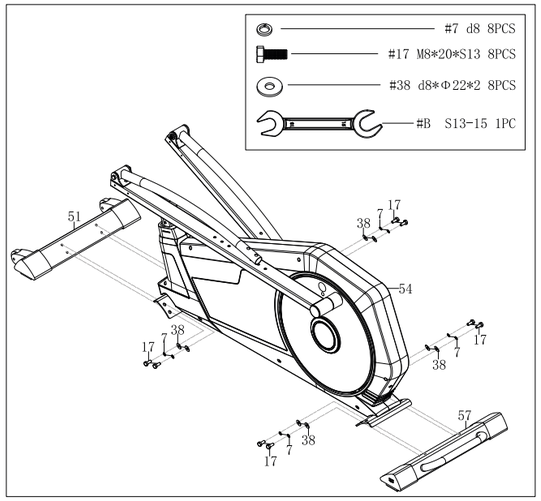
Nr.	Beschreibung	Menge
40	Bolt M8*45*20*S14	4
41L/R	Pedal	2
42	Nut M8*60*30	4
43	Pedal arm L/R	2
44	Small cover	2
45	Bolt M8*20*S5	4
46	Bushing φ21*φ50*20	4
47	Wave washer d19×Φ25×0.3	2
48	U-Type holder	2
49	End cap	1
50	End cap	1
51	Front stabilizer	1
52	Bolt ST4.2*16*φ10.5	4
53	Front cover	1
54	Main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

STÜCKLISTE

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

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

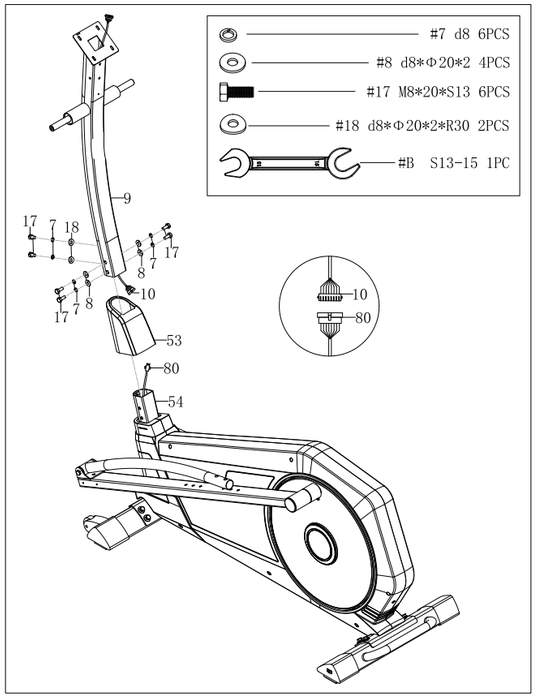
MONTAGE ANLEITUNG



SCHRITT 1:

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

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



SCHRITT 2:

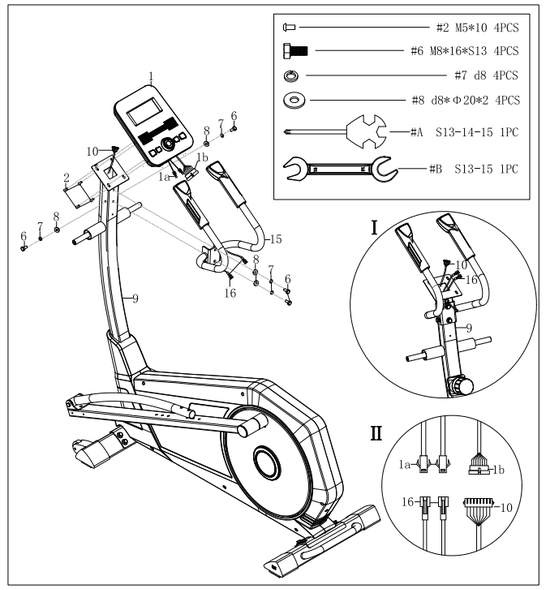
Entfernen Sie die Schrauben (17), Federscheiben (7), Unterlegscheiben (18) und Unterlegscheiben (8) mit einem Schraubenschlüssel (B) vom Hauptrahmen (54).

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

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

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

MONTAGE ANLEITUNG



SCHRITT 3:

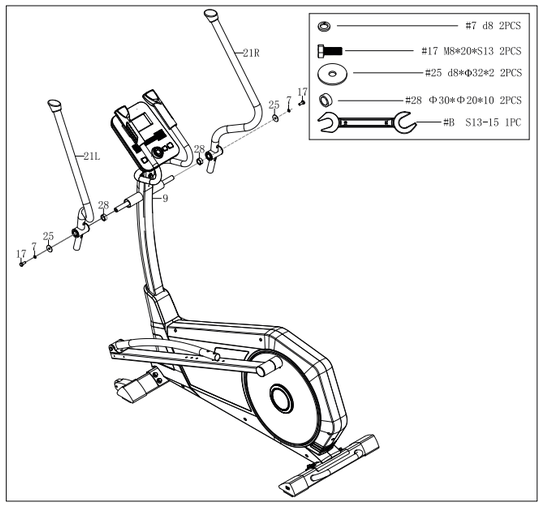
Entfernen Sie die Schrauben (6), Federscheiben (7) und Unterlegscheiben (8) mit dem Schraubenschlüssel (B) von der Lenkerstütze (9).

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

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

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

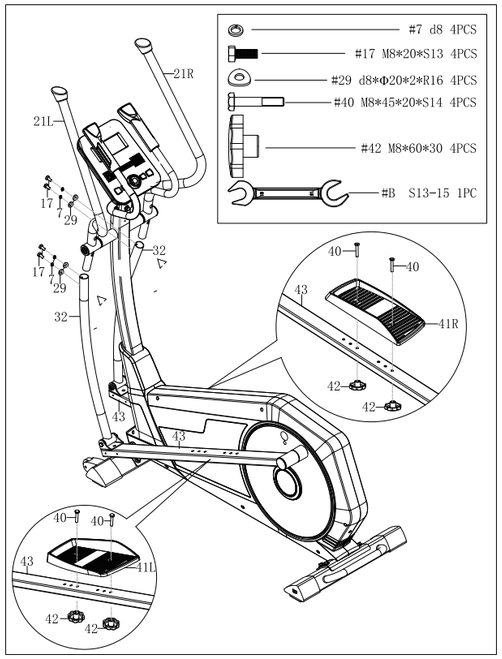
Befestigen Sie den Computer (1) mit den Schrauben (2) und dem Schraubenschlüssel (B) an der Lenkerstütze (9).



SCHRITT 4:

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

MONTAGE ANLEITUNG

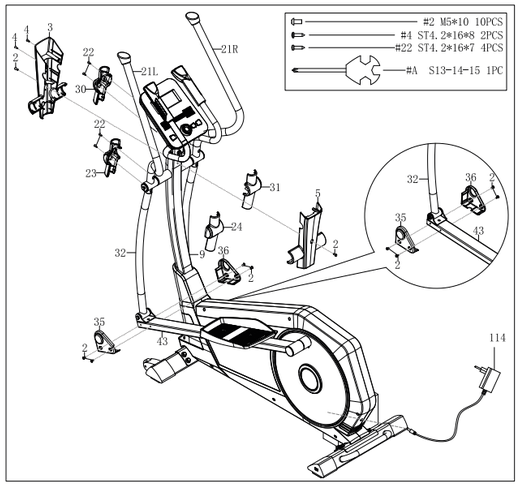


SCHRITT 5:

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

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

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



SCHRITT 6:

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

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

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

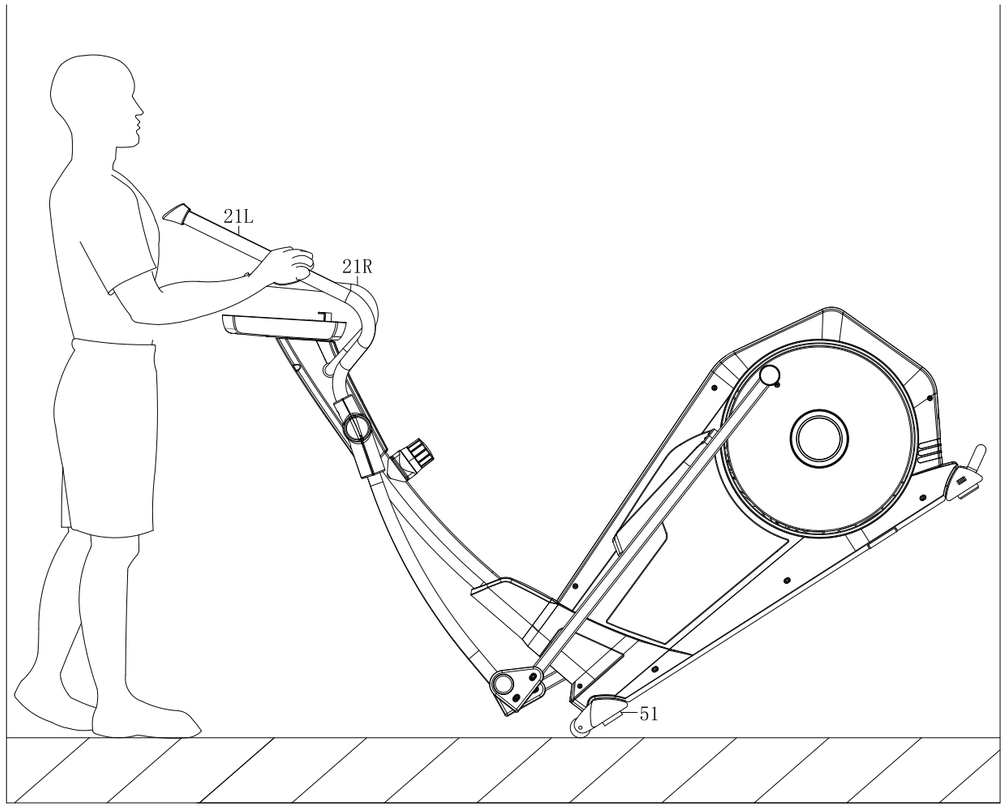
Die Montage ist abgeschlossen!

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

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

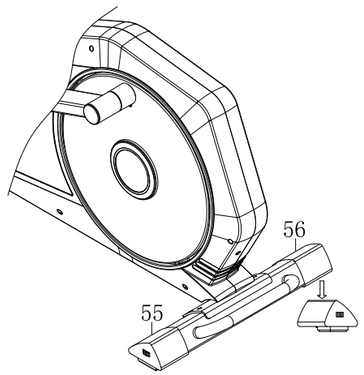
TRANSPORTIEREN DER MASCHINE

Um das Gerät zu bewegen, drücken Sie auf den Lenker (21L/R), bis die Transporträder am vorderen Stabilisator (51) den Boden berühren.
Mit den Rädern auf dem Boden können Sie das Gerät mit Leichtigkeit an den gewünschten Ort transportieren.



ANLEITUNG EINSTELLUNGEN

2. EINSTELLEN DES GLEICHGEWICHTS



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

CONSOLE

START/STOP (ST/SP):
1. Starten und pausieren Sie das Training.
2. Beginnen Sie mit der Körperfettmessung.

DOWN:
Verringern Sie den Wert des ausgewählten Trainingsparameters: TIME, DISTANCE usw. Während des Trainings wird die Widerstandsbelastung verringert.

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

MODE(ENTER):
1.Den gewünschten Wert oder den Trainingsmodus eingeben.
2. Drücken Sie diese Taste, um während des Trainings von RPM auf SPEED, COUNT auf DIST, WATT auf Calories umzuschalten.

TEST (PULSE, RECOVERY):
Drücken Sie diese Taste, um die Wiederherstellungsfunktion aufzurufen, wenn der Computer den Herzfrequenzwert anzeigt.

Die Erholung ist nach 1 Minute Fitnesslevel 1-6.
Die Formel 1 ist die beste, und die Formel 6 ist die schlechteste.

RESET(Falls vorhanden): Zum Zurücksetzen der aktuellen Einstellung . Wenn Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Funktionswerte auf Null zurückgesetzt.

KÖRPERFETT (falls vorhanden): Wählen Sie schnell das KÖRPERFETT-Programm aus.

Auswahl des Trainings:

Wählen Sie nach dem Einschalten mit den Tasten UP oder DOWN aus und drücken Sie dann die ENTER-Taste, um in den gewünschten Modus zu gelangen.
Einstellen von Trainingsparametern
Nachdem Sie Ihr gewünschtes Programm ausgewählt haben, können Sie mehrere Trainingsparameter für die gewünschten Ergebnisse voreinstellen.

TRAININGS-PARAMETER:

ZEIT / DISTANZ / KALORIEN / ALTER

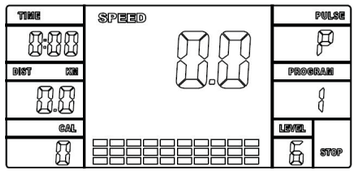
Hinweis: Einige Parameter sind in bestimmten Programmen nicht einstellbar.
Sobald ein Programm ausgewählt wurde, wird durch Drücken der ENTER-Taste der Parameter „Time“ blinken. Mit der UP- ODER DOWN-TASTE können Sie den gewünschten Zeitwert auswählen. Drücken Sie die EINGABETASTE, um den Wert einzugeben. Die blinkende Eingabeaufforderung wechselt zum nächsten Parameter. Verwenden Sie weiterhin die UP- ODER DOWN-TASTE . Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

CONSOLE

Bedienungsanleitung für das Programm (P1)

Wählen Sie „Manuell“ mit der AUF- ODER AB-TASTE und drücken Sie dann die EINGABETASTE. Der 1. Parameter „Zeit“ blinkt, so dass der Wert mit der UP- ODER DOWN-TASTE eingestellt werden kann. Drücken Sie die EINGABETASTE, um den Wert zu speichern und zum nächsten anzupassenden Parameter zu wechseln. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Einer der Trainingsparameter zählt auf Null herunter. Nach dem BEEP-Ton stoppt das Training automatisch. Drücken Sie die STARTTASTE, um das Training fortzusetzen und den Parameter für das unbeendete Training zu erreichen.



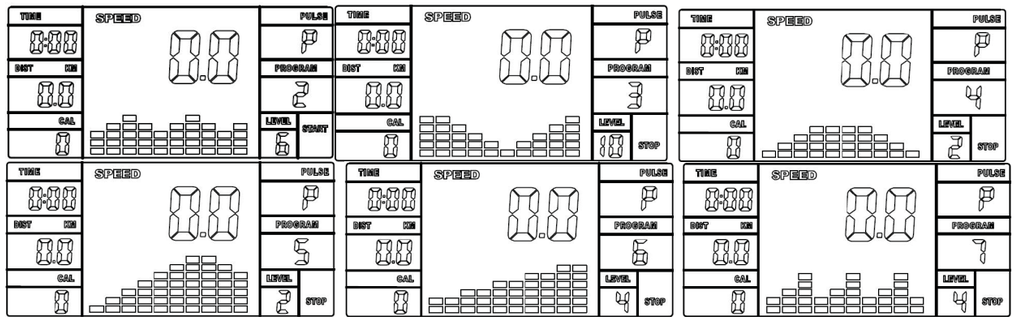
Vorprogramme (P2-P7)

Es stehen 6 Programmprofile zur Verfügung.
Einstellen von Parametern für Vorprogramme

Wählen Sie eines der Vorprogramme mit der AUF- ODER AB-TASTE aus und drücken Sie dann die EINGABETASTE . Der 1. Parameter „Zeit“ blinkt, so dass der Wert mit der UP- ODER DOWN-TASTE eingestellt werden kann. Drücken Sie die EINGABETASTE, um den Wert zu speichern und zum nächsten anzupassenden Parameter zu wechseln.

Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Einer der Trainingsparameter zählt auf Null herunter. Nach dem BEEP-Ton stoppt das Training automatisch. Drücken Sie die STARTTASTE, um das Training fortzusetzen und den Parameter für das unbeendete Training zu erreichen.

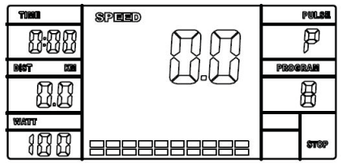


CONSOLE

Programme:P8

Verwenden Sie die AUF- oder AB-Taste, wählen Sie „P8“, drücken Sie die MODE-Taste, um die Zeit, Distanz und Kalorienzahl einzustellen. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Übung zu starten. Nachdem die Zählung beendet ist, ertönen 5 Mal Piep-Töne. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Übung zu beenden und fortzusetzen.

Hinweis: Die elektronische Uhr passt den Widerstand automatisch an die Geschwindigkeit an, um den eingestellten Wattwert zu erreichen, und der Wattwert kann durch Drehen der UP- oder DOWN-Taste während des Uhrwerks eingestellt werden.

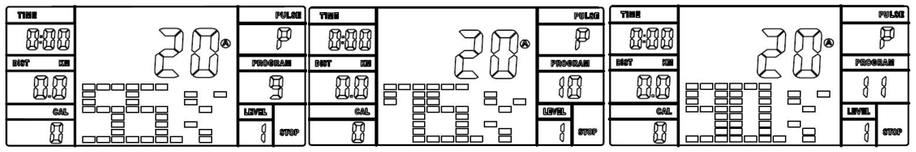


PROGRAMM ZUR STEUERUNG DER HERZFREQUENZ (P9-P11)

Es gibt 3 Auswahlmöglichkeiten für Zielimpulse:
P9- 55 % ZIEL-H.R= 55 % von (220-ALTER)
P10- 75 % ZIEL-H.R= 75 % von (220-ALTER)
P11 - 90 % ZIEL H.R= 90 % von (220-ALTER)
Einstellen von Parametern für HERZFREQUENZSTEUERUNG

Wählen Sie „Eines der Herzfrequenzsteuerungsprogramme“ mit der AUF- ODER AB-TASTE aus und drücken Sie dann die EINGABETASTE . Der 1. Parameter „Zeit“ blinkt, so dass der Wert mit der UP- ODER DOWN-TASTE eingestellt werden kann. Drücken Sie die EINGABETASTE, um den Wert zu speichern und zum nächsten anzupassenden Parameter zu wechseln.
Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis:
Wenn der Impuls über oder unter (± 5) liegt, passt der TARGET H.R. Computer die Widerstandslast automatisch an. Es wird überprüft, ob alle 10 Sekunden ca. l Widerstandsbelastung zu- oder abnimmt.
Einer der Trainingsparameter zählt auf Null herunter. Nach dem BEEP -Ton stoppt das Training automatisch.
Drücken Sie die START/STOP-TASTE, um das Training fortzusetzen und den Parameter für das unbeendete Training zu erreichen.



CONSOLE

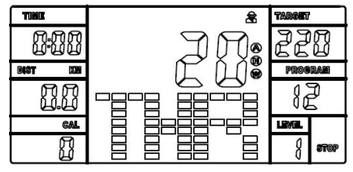
ZIEL-HERZFREQUENZ-PROGRAMM (P12)

Einstellen von Parametern für TARGET H.R

Wählen Sie „TARGET H.R.“ mit der UP- ODER DOWN-TASTE und drücken Sie dann die ENTER-TASTE . Der 1. Parameter „Zeit“ blinkt, so dass der Wert mit der UP- ODER DOWN-TASTE eingestellt werden kann. Drücken Sie die EINGABETASTE, um den Wert zu speichern und zum nächsten anzupassenden Parameter zu wechseln.

Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis:
Wenn der Impuls über oder unter (± 5) der eingestellten TARGET H.R. liegt, passt der Computer die Widerstandslast automatisch an. Es wird überprüft, ob alle 10 Sekunden ca. l die Widerstandsbelastung zu- oder abnimmt.
Einer der Trainingsparameter zählt auf Null herunter. Nach dem BEEP-Ton stoppt das Training automatisch.
Drücken Sie START/STOP, um das Training fortzusetzen und den Parameter für das unbeendete Training zu erreichen.



CONSOLE

KÖRPERFETT-PROGRAMM (P13)

Einstellen von Daten für Körperfett

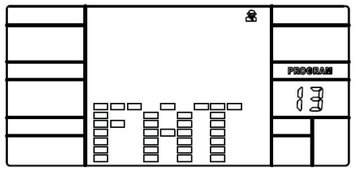
Drücken Sie „BODY FAT“ und drücken Sie dann ENTER. „ „Männlich“ blinkt, damit das Geschlecht mit der UP- oder DWON-Taste angepasst werden kann, drücken Sie ENTER , um das Geschlecht zu speichern und zu den nächsten Daten zu wechseln.
„30“ des Alters blinkt, so dass das Alter mit der AUF- ODER AB-TASTE angepasst werden kann. Drücken Sie die EINGABETASTE, um den Wert zu speichern.
„175“ der Höhe blinkt, so dass die Höhe angepasst werden kann. Um die AUF- ODER AB-TASTE zu verwenden, drücken Sie die EINGABETASTE, speichern Sie den Wert und wechseln Sie zu den nächsten Daten.

„ 75“ des Gewichts blinkt, so dass das Alter mit der AUF- ODER AB-TASTE angepasst werden kann. Drücken Sie die ENTER-TASTE, um den Wert zu speichern und zu den nächsten Daten zu wechseln.

Drücken Sie START/STOP, um die Messung zu starten, bitte greifen Sie auch die Handpulsgriffe.

Nach 15 Sekunden zeigt das Display Körperfett, BMR, BMI & KÖRPERTYP an.
HINWEIS:
Körpertypen:

Es gibt 9 Körpertypen, die nach dem berechneten FAT% unterteilt sind.
Typ 1 liegt zwischen 5 % und 9 %. Typ 2 liegt zwischen 10 % und 14 %. Typ 3 liegt zwischen 15 % und 19 %. Typ 4 liegt zwischen 20 % und 24 %. Typ 5 liegt zwischen 25 % und 29 %. Typ 6 liegt zwischen 30 % und 34 %. Typ 7 liegt zwischen 35 % und 39 %. Typ 8 liegt zwischen 40 % und 44 %. Typ 9 liegt zwischen 45 % und 50 %.



BMR: Basal Metabolism Ratio
BMI: Body Max Index

CONSOLE

Verbindung mit Bluetooth & APP (optional):

1. Schalten Sie mobiles Bluetooth und APP ein und klicken Sie auf „SUCHEN“.
2. Wählen Sie ein Gerät aus und klicken Sie auf „VERBINDEN“;
3. Das Monitorsymbol wird angezeigt.
4. Drücken Sie die Taste „START / STOP“, um das Training zu starten.
Daraufhin schließt der Monitor das Display.
5. Klicken Sie auf „STOP“ und beenden Sie die Übung.

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Console oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.
Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

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

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

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

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. **Aufwärmphase**
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching. Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Traingsleistung.

2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordendes Training

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

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

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

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

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

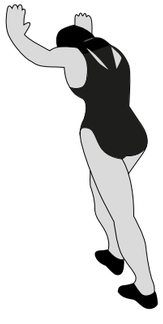
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

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

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

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

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden.
(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden.
Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit
Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren,
um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.
Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase", „Trainings-Phase" und „ Abkühl-Phase".
In der „Aufwärm-Phase" soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase") beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase" eine „Abkühl-Phase" eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

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

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

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainings Gestaltung.
Für Ihre speziellen persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise

WARRANTY TERMS

Important!

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

Four our equipment we provide the leagal warranty of 2 years.

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

Our service adress: https://www.asviva.de/service/support

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

Homepage: http://www.asviva.de

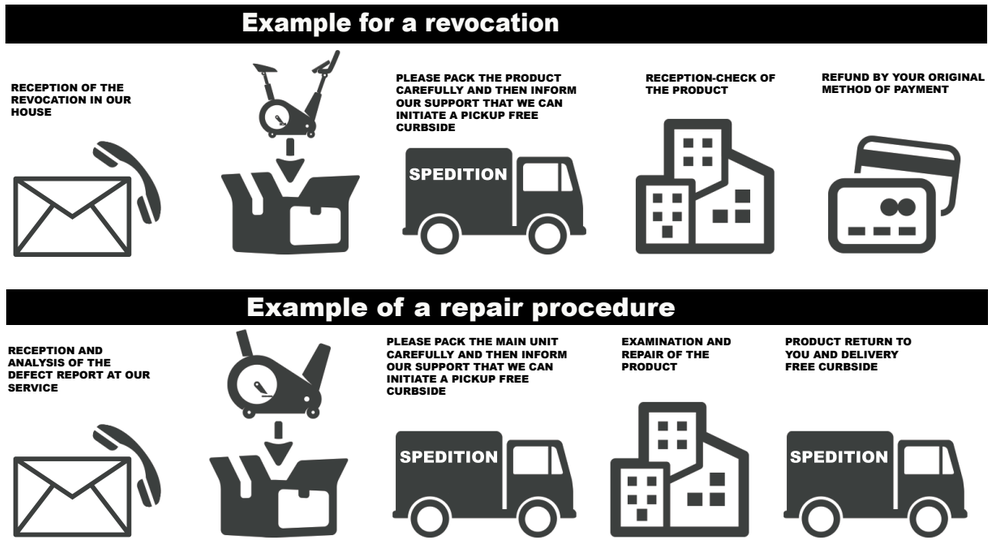
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

Thank you for being our valued customer. We are grateful for the confidence you have placed in us and hope we met your expectations. In order to deliver an impeccable product, all our products are subjected to a comprehensive quality control.

If nevertheless an item is defective and needs to be repaired, you do not like the product or you have any suggestions about it, please do not hesitate to contact our support team at service@asviva.de. We will find a solution for your request together.

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that within the scope of the right of withdrawal, the products should only be tested and tried out. Road vehicles maximum 1 km (clean and dry) and fitness equipment maximum 1 hour. Anything that is disproportionate can lead to compensation after revocation.
- Your order was delivered packed and free curbside, therefore in case of revocation or defect it will be picked up again packaged and free curbside.
- If you have no more packaging, please contact us and after consultation we can send you one (Notice: reception of the packaging and collection of the device do not occur on the same day.
- The repair of a product takes place within our company. A local service is not possible.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please read the instructions carefully before you start the assembly!

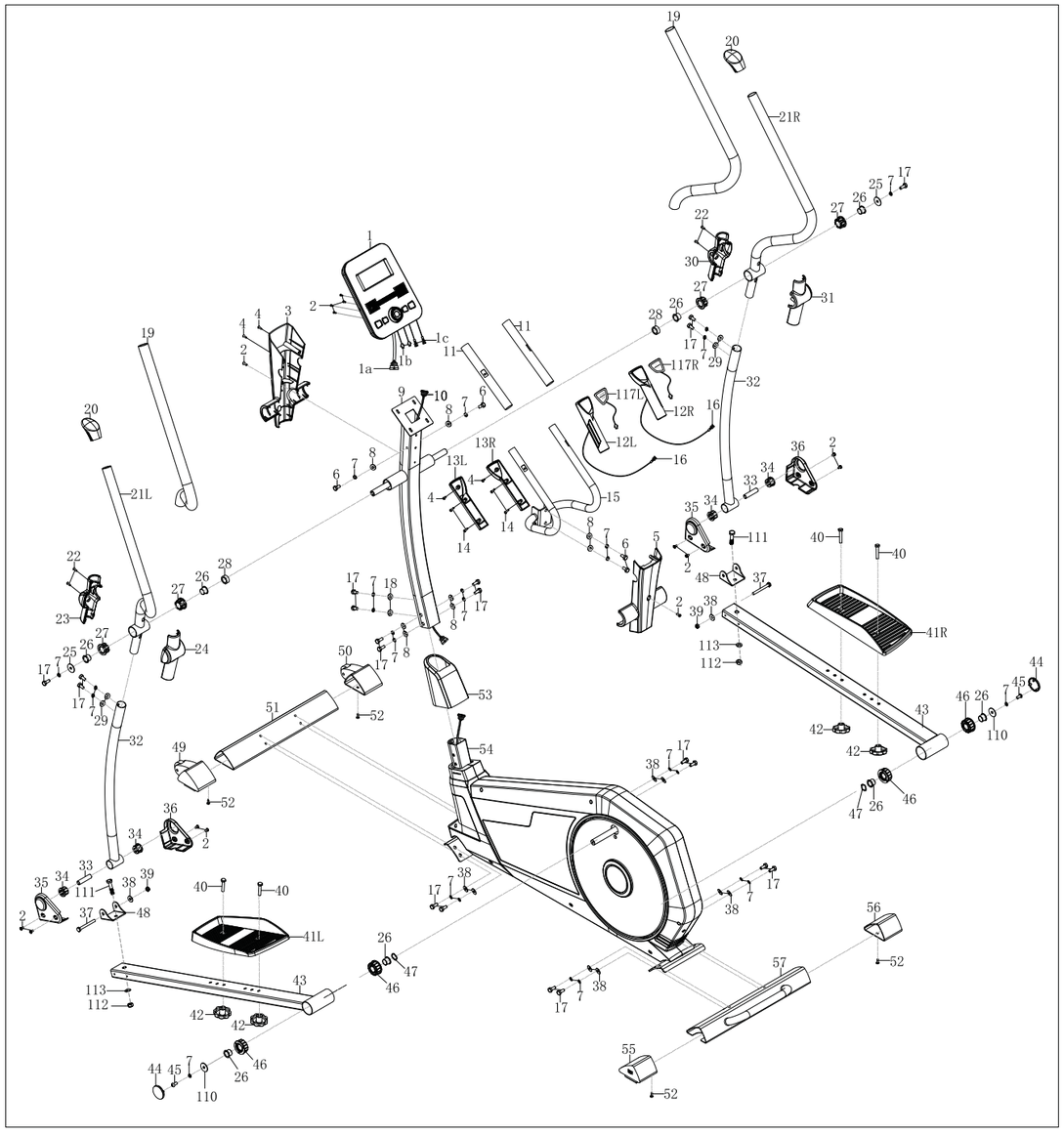
When tightening the screw conections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.
Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubcricating grease.

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

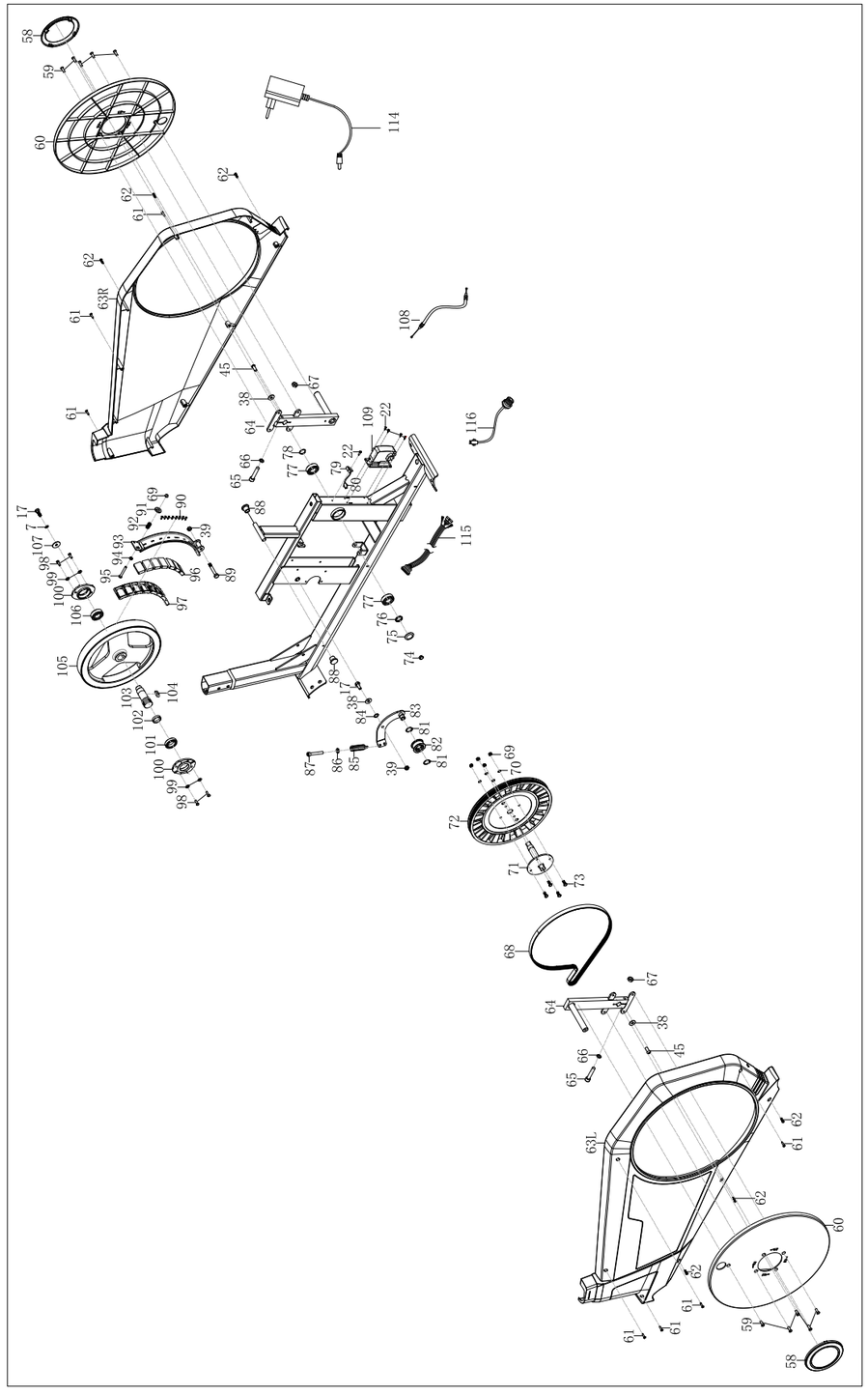
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

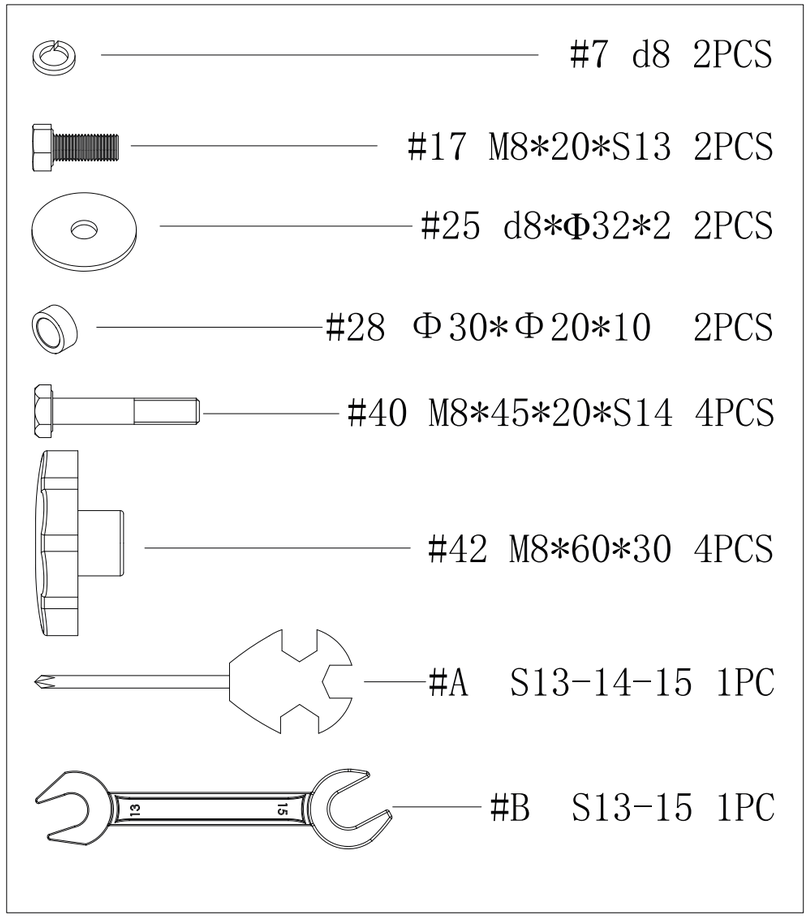
EXPLODED DIAGRAM



EXPLODED DIAGRAM



HARDWARE PACKAGE



PARTS LIST

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

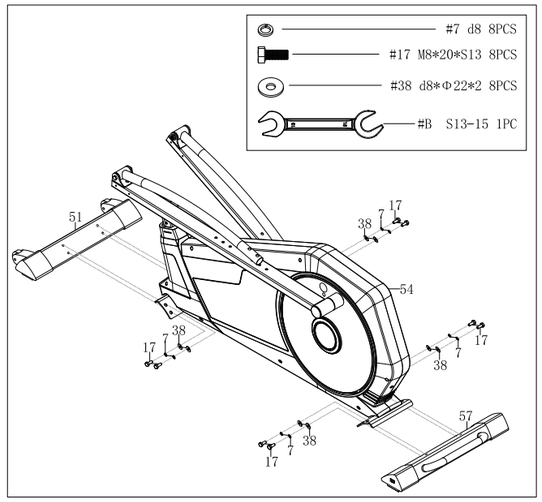
No.	Description	Qty
40	Pedal	2
41L/R	Nut M8*60*30	4
42	Pedal arm L/R	2
43	Small cover	2
44	Bolt M8*20*S5	4
45	Bushing φ21*φ50*20	4
46	Wave washer d19×Φ25×0.3	2
47	U-Type holder	2
48	End cap	1
49	End cap	1
50	Front stabilizer	1
51	Bolt ST4.2*16*φ10.5	4
52	Front cover	1
53	Main frame	1
54	End cap	1
55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

PARTS LIST

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

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

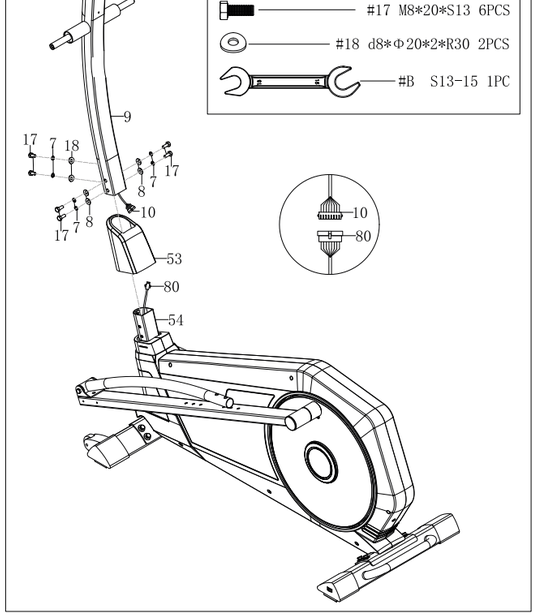
ASSEMBLY INSTRUCTION



STEP 1:

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

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



STEP 2:

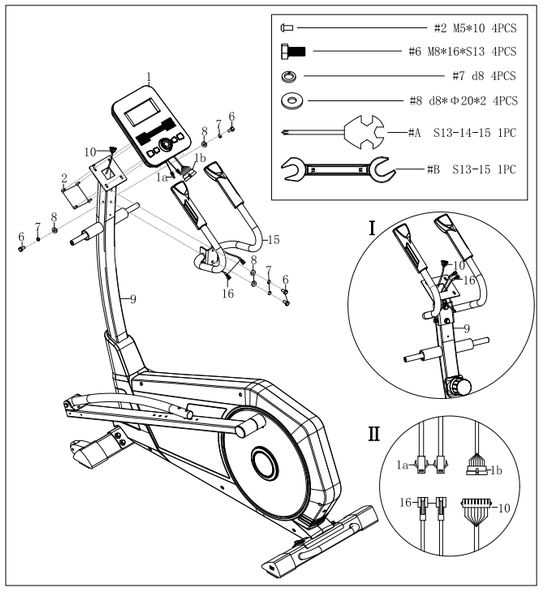
Remove Bolts (17), Spring Washers (7), Arc washer(18) and Washers (8) from Main Frame (54) by Wrench(B).

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

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTION



STEP 3:

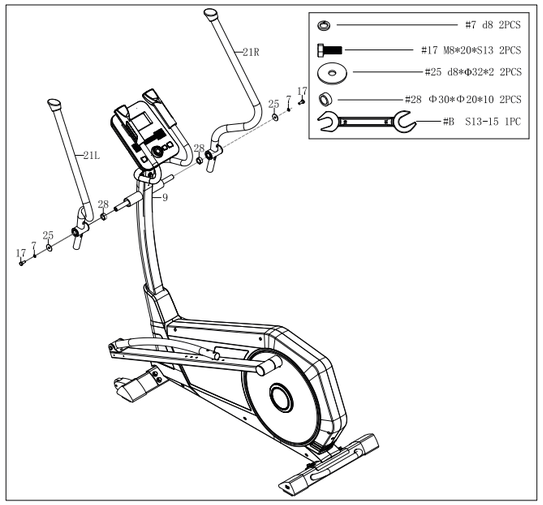
Remove Bolts (6), spring Washers (7) and Washers (8) from handlebar post(9) by Wrench(B).

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

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

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

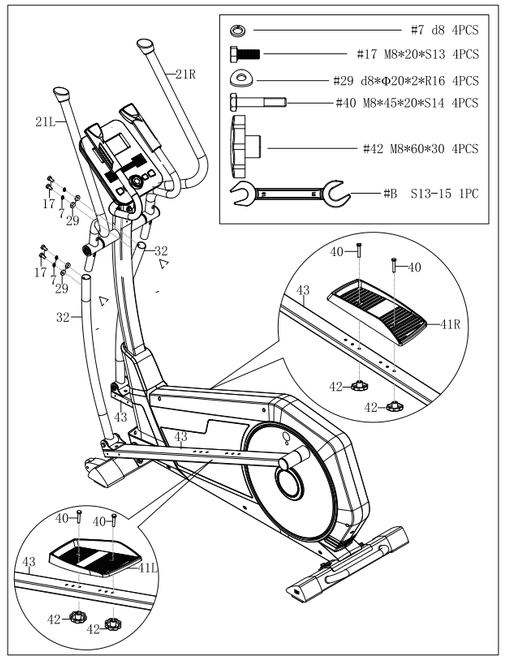
Attach computer (1) to handlebar post(9) with bolts(2) by wrench(B).



STEP 4:

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

ASSEMBLY INSTRUCTION

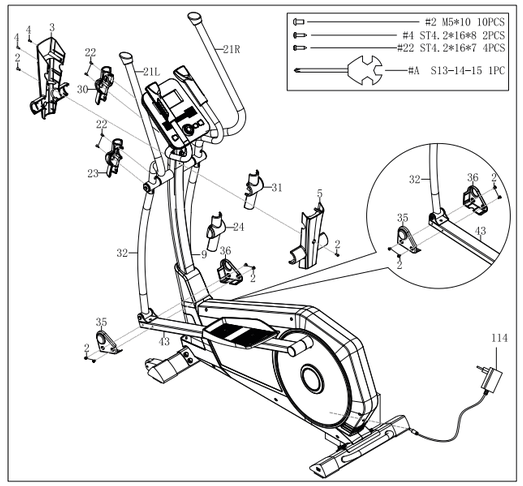


STEP 5:

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

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

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



STEP 6:

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

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

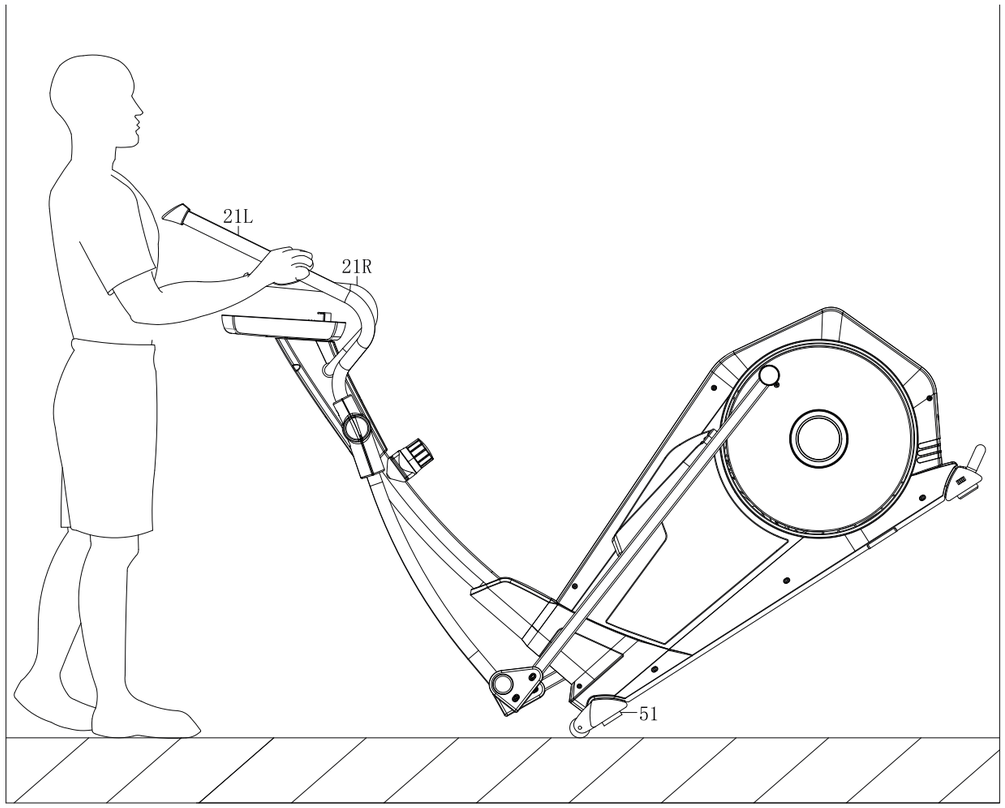
Remove Bolts(2) from Pedal arm (43L/R) by spanner(A).Then secure Pedal arm L/R cover(35+36) to Pedal arm (43L/R) with bolts(2).

Insert adapter wire(114) to power hole on the main frame, then plug the adapter into an outlet.
Attention:Cut off the power source when don‘t use it long time.

The assembly is complete!

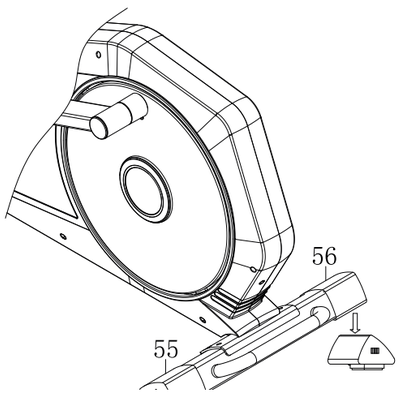
MOVING THE MACHINE

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



ADJUSTMENTS GUIDE

2. ADJUSTING THE BALANCE



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

CONSOLE

Key Functions

START/STOP(ST/SP):
1. Start & Pauses workouts.
2. Start body fat measurement.

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

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

MODE(ENTER):
1.To input desired value or workout mode.
2. Press to switch display form RPM to SPEED, COUNT to DIST , WATT to Calories during workout.

TEST (PULSE, RECOVERY):

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

Die Erholung ist nach 1 Minute Fitnesslevel 1-6. Die Formel 1 ist die beste, und die Formel 6 ist die schlechteste.
RESET(If have):
To reset current setting .Holding key for 3 seconds will reset all function value to be zero.

BODY FAT(If have):
Quickly select the BODY FAT program.

Workout Selection

After power-up using UP or DOWN keys to select then pressing ENTER to enter the desired mode.
Setting Workout Parameters
After selecting your desired program, you may pre-set several workout parameters for desired results.

WORKOUT PARAMETERS:

TIME / DISTANCE / CALORIES /AGE

Note:
Some parameters are not adjustable in certain programs.
Once a program has been selected, pressing ENTER, will make “Time” parameter flash. Using UP OR DOWN KEY you may select desired time value. Press ENTER KEY to input value. Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of UP OR DOWN KEY . Press START/STOP to start workout.

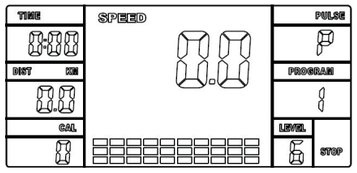
CONSOLE

Program Operation Manual(P1)

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

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically.

Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

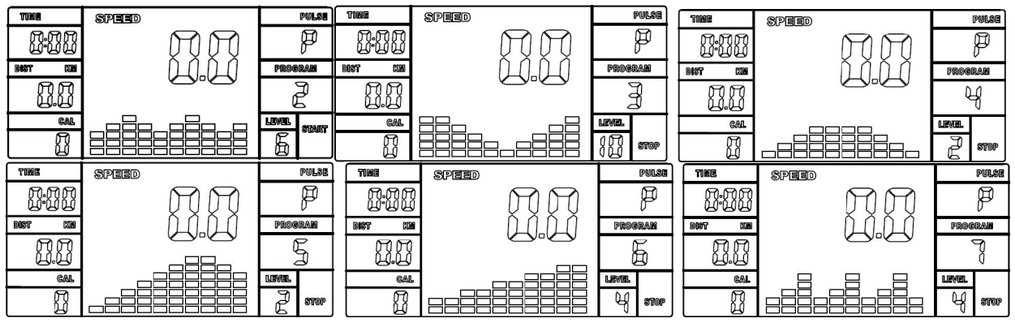


Pre-programs (P2-P7)

There are 6 program profiles ready for use.
Setting Parameters for Pre-programs

Selecting one of pre-programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. 1St parameter “Time” will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.
Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

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

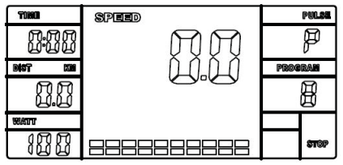


CONSOLE

Programs: P8

Use the UP or DOWN key, select „P8“, press the MODE key to set the time, distance and calorie count, press the START/STOP key to START the exercise, after the count is finished, beep 5 to end the exercise, press the START/STOP key to continue the exercise

Note: The electronic watch will automatically adjust the resistance according to the speed to reach the set watt value, and the watt value can be adjusted by rotating the UP or DOWN key during the movement.

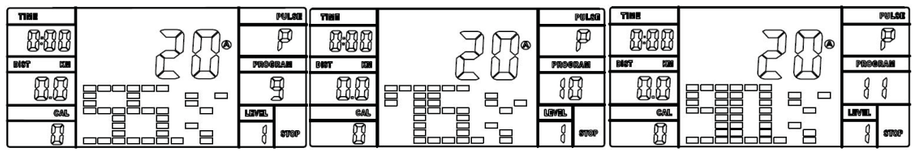


HEART RATE CONTROL Program(P9-P11)

There are 3 selection for target pulse:
P9- 55% TARGET H.R= 55% of (220-AGE)
P10- 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)
P11- 90% TARGET H.R= 90% of (220-AGE)
Setting Parameters for HEART RATE CONTROL

Selecting “One of Heart Rate Control Program .” using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1St parameter “Time” will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.
Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 5) the TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 10 seconds approx. I resistance load will increase or decrease. One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP **KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.**



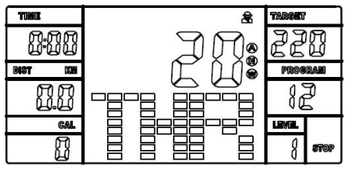
CONSOLE

TARGET HEART RATE Program(P12)

Setting Parameters for TARGET H.R

Selecting “TARGET H.R.” using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. 1St parameter “Time” will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.
Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 5) the set TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 10 seconds approx. I resistance load will increase or decrease.
One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP to continue the workout to reach unfinished workout parameter.



BODY FAT PROGRAM(P13)

Setting Data for Body Fat

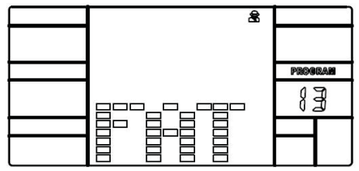
Press “BODY FAT ” then pressing ENTER. “Male ” will flash so Gender can be adjusted using UP OR DWON KEY, press ENTER E to save gender & move to next data.
“30” of Age will flash so Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY , press ENTER to save value.
“ 175” of Height will flash so Height can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY save value & move to next data.
“ 75 “of Weight will flash so Weight can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY to save vale & move to next data.

Press START/STOP **to start measurement, please also grasp hand pulse grips.**
After 15 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

NOTE:Body Types:
There are 9 body types divided according to the FAT% calculated. Type 1 is from 5% to 9%. Type 2 is from 10% to 14%. Type3isfrom15%to19%. Type4isfrom20%to24%. Type5isfrom25%to29%. Type6isfrom 30% to 34%. Type 7 is from 35% to 39%. Type 8 is from 40% to 44%. Type 9isfrom 45% to 50%.

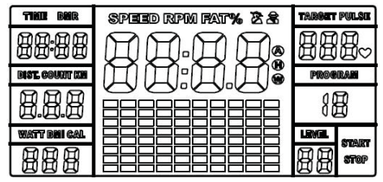
BMR: Basal Metabolism Ratio
BMI: Body Max Index

CONSOLE



Connect the instrument power supply

Plug one end of the power adapter into the ac power socket and the output of the other end into the power interface of the meter. At this time, the meter will emit a „BEEP“ sound for 1 second, and the instrument will be fully displayed into the initial state of the meter.



Li alarm prompt

First, the instrument display ERROR1 indicates that the motor‘s connection line is in poor contact or the motor is damaged
1. Check whether the connector row pin is inserted skew (it can be corrected and reconnected)
2. use a multimeter to detect whether the motor potentiometer is damaged (replace the motor)
3. check the connector, the motor is no problem, please replace the instrument
Instrument display ERROR2 indicates that there is no hand signal input when testing body fat
1. Check whether the connector row pin is inserted skew (it can be corrected and reconnected)
2. check whether there is water or sweat stains on the palm, please wipe it clean.

Power supply: power adapter
Input A C (according to national grid standards)

Bluetooth &APP (optional)
1. Turn on mobile Bluetooth and APP, Click “SEARCH”
2. Select a device, and click “CONNECT”;
3. The monitor icon will be show
4. Press “START/STOP” key to starting exercise, At this the monitor will close the display;
5. Click “CONNECT” can be control you monitor
6. Click “STOP”, STOP the exercise;

NOTE: RECONNECT IF A FLASHBACK OCCURS AFTER CONNECTING, OR RESTART THE MONITOR;

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

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

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

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

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

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

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

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

Neck lateral flexion stretch:
one side, then the other

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

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

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

Gastrocnemius stretch:
keep knee straight and heel down, feet facing forward

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.
According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2002,
You have a legal warranty period of 2 years.
The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.
In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty
period.

In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory
So-called reversal of the burden of proof for a period of 12 months after delivery of
the product.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EC-DECLARATION OF CONFORMITY in accordance with EN ISO/IEC 17050-1:2010

Wir / We As-STORES GmbH / Kohnacker 9a / 41542 Dormagen
Erklären, dass das nachstehende Produkt / declare under own responsibility, that the following product-
Incl. variants

in accordance with the following Directive(s):

2006/42/EG Maschinenrichtlinie
2014/30/EU EMV-Richtlinie
2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel
2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit
2011/65/EU RoHS-Richtlinie
2009/125/EG ErP/Ökodesign-Richtlinie (Verordnung (EG) Nr. 1275/2008

hereby declare that:
Equipment **C28**
Model number **EX7P**

are in compliance with actual EU standarts especially:

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

Company	Representative
AS-STORES GmbH Kohnacker 9a 41542 Dormagen Germany E-Mail: service@as-stores.com Phone: +49 (0) 2133 - 86888120 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO Signed 2024.03.04