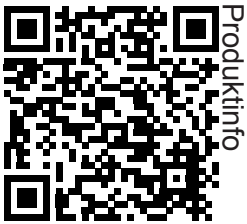




VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

RA6_0



INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG	7
TEILELISTE.....	8
ZUSAMMENBAU.....	12
COMPUTERFUNKTIONEN.....	17
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	27
TRAININGSHINWEISE	29
PULSMESSTABELLE	30
WARTUNG UND PFLEGE	31
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT.....	32

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS.....	34
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT.....	35
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	36
EXPLODED DIAGRAM	37
PARTLIST.....	39
HARDWARE.....	41
ASSEMBLY INSTRUCTION	43
COMPUTERFUNCTION	48
EXERCISE INSTRUCTIONS	59
PULSE MEASURING TABLE.....	61
WARRANTY DEVICE.....	62

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>

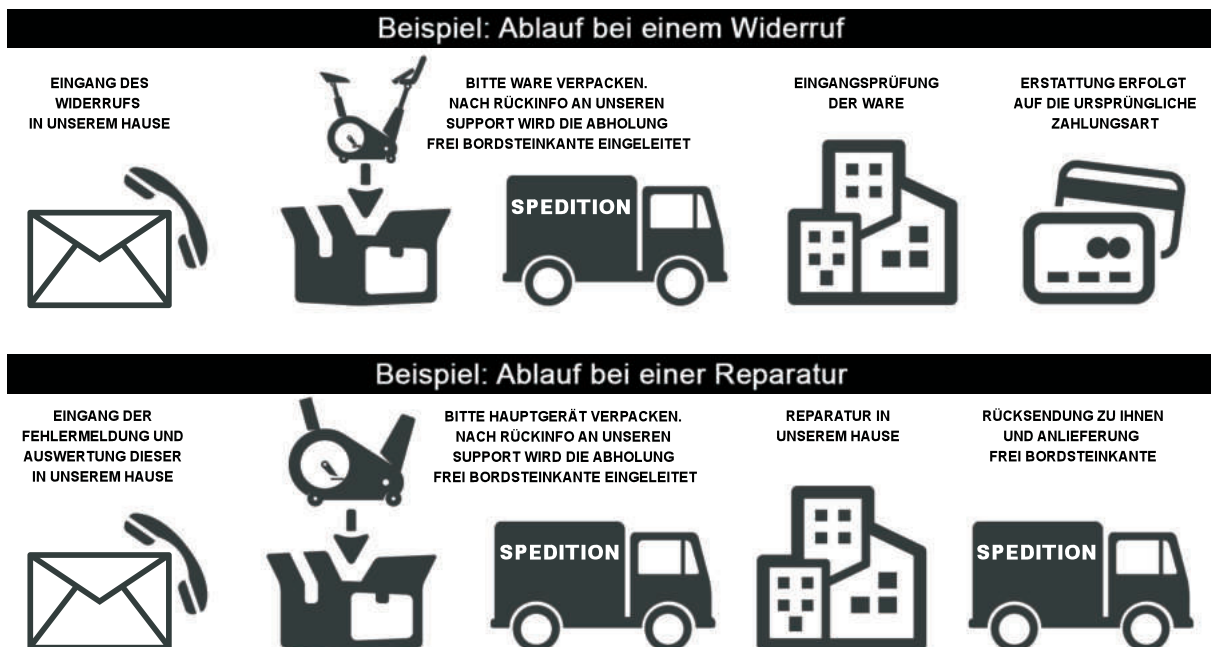
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



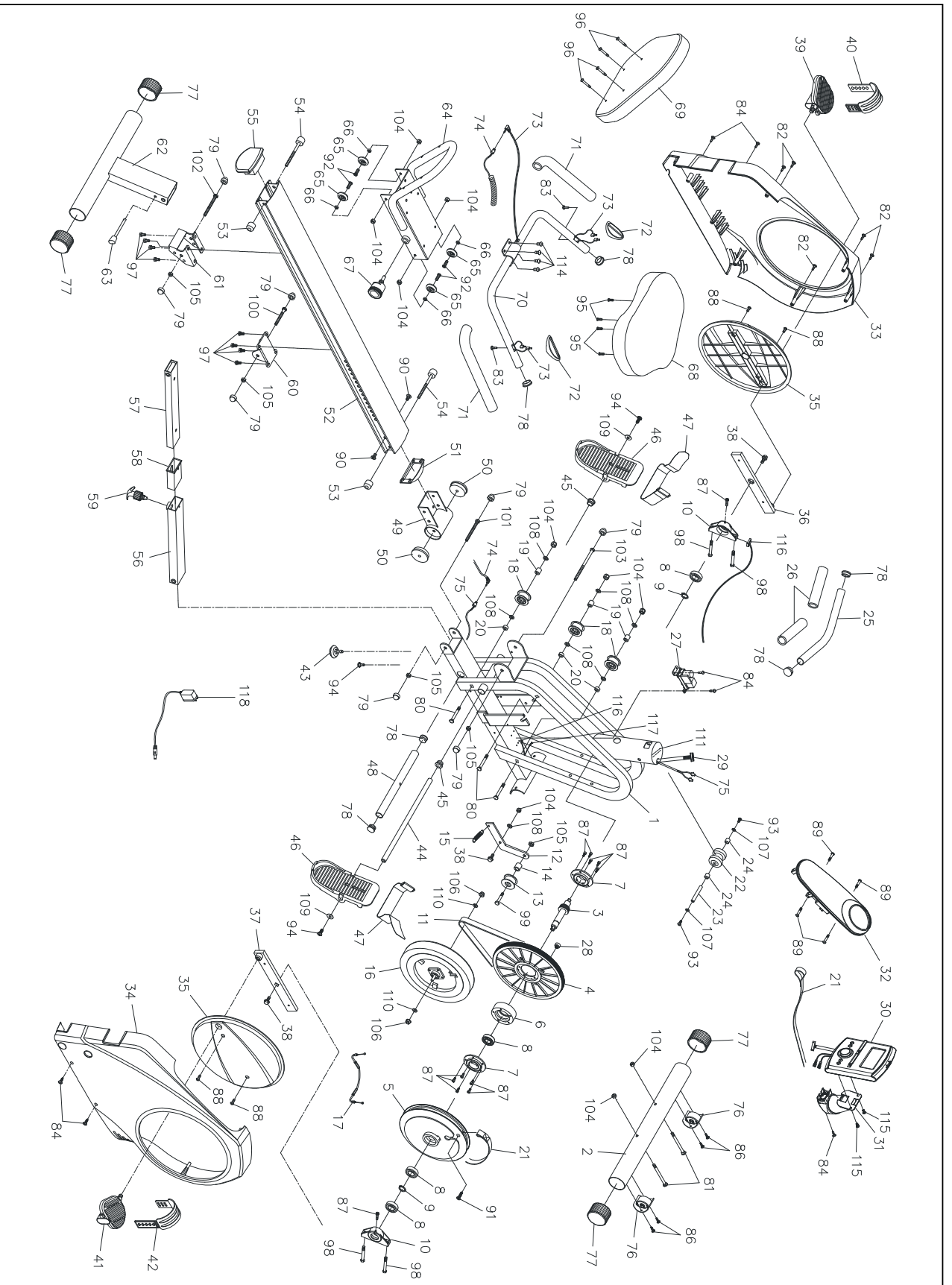
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben 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.

- 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.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Menge
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Axle	1
4	Pulley	1
5	Strap Wheel	1
6	Connection Wheel	1
7	One Way Bearing	2
8	Bearing (6004Z)	4
9	C Ring M20	2
10	Bearing Housing	2
11	V-Ribbed Belt	1
12	Idler Arm	1
13	Idler Wheel	1
14	Idler Wheel Spacer	1
15	Tension Spring	1
16	Magnetic System	2
17	Bungee Cord	1
18	Bungee Wheel	3
19	Wheel Bushing	3
20	Wheel Spacer	3
21	Strap	1
22	Strap Roller	1
23	Roller Axle	1
24	Roller Spacer	2
25	Handlebar	1
26	Foam Grip	2
27	Motor	1
28	Magnet	1
29	Middle Connection Wire	1
30	Meter	1
31	Meter Post	1
32	Top Cover	1
33	Left Cover	1
34	Right Cover	1
35	Crank Cover	2
36	Left Crank	1
37	Right Cover	1

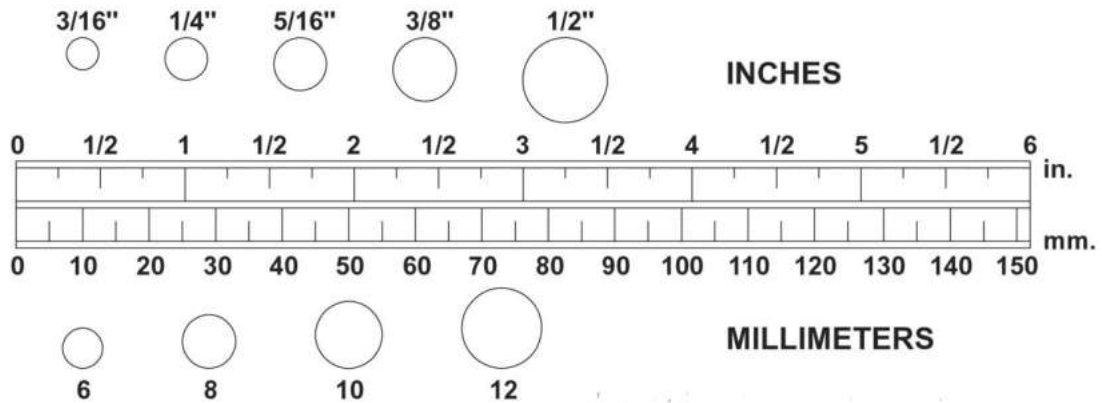
Teilenr.	Beschreibung	Menge
38	Flange Bolt M8x1.25x25mm	3
39	Left Pedal	1
40	Left Pedal Strap	1
41	Right Pedal	1
42	Right Pedal Strap	1
43	Stand	1
44	Pedal Shaft	1
45	Spacer	2
46	Foot Pedal	2
47	Pedal Strap	2
48	Stopper Tube	1
49	Rail Pivot	1
50	Pivot Bushing	2
51	Rail Connection Cap	1
52	Rail	1
53	Stopper	2
54	Stopper Bolt	2
55	Rail Cap	1
56	Support Tube	1
57	Inner Support Tube	1
58	Bushing	1
59	Release Knob	1
60	Support Bracket	1
61	Rear Support Bracket	1
62	Rear Support	1
63	Pull Pin	1
64	Seat Carriage	1
65	Seat Roller	4
66	Seat Roller Spacer 8x12x6.5mm	4
67	Spring Pin	1
68	Seat	1
69	Back Cushion	1
70	Handrail	1
71	Foam Grip	2
72	Pulse Sensor Plate	2
73	Pulse Sensor Wire	1
74	Pulse Coil Wire	1

TEILELISTE

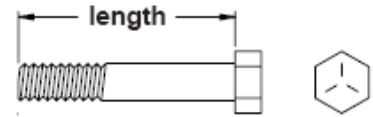
Teilenr.	Beschreibung	Menge
75	Pulse Connection Wire	1
76	Moving Wheel	2
77	Round Endcap 60mm	4
78	Round Plug 25mm	6
79	Nut Cap M10	8
80	Carriage Bolt M8x1.25x60mm	3
81	Carriage Bolt M8x18mm	1
82	Screw, Round Head M4x20mm	5
83	Screw, Round Head M4x25mm	2
84	Screw, Round Head M5x18mm	5
85	Screw, Round Head M5x0.8x15mm	1
86	Screw, Round Head M5x0.8x18mm	4
87	Bolt, Socket Head M5x0.8x15mm	12
88	Bolt, Round Head M6x1x15mm	4
89	Bolt, Round Head M6x1x30mm	4
90	Bolt, Flat Head M8x1.25x16mm	2
91	Bolt, Flat Head M8x1.25x25mm	1
92	Bolt, Flat Button Head M8x1.25x25mm	4
93	Bolt, Button Head M6x1x12mm	2
94	Bolt, Button Head M8x1.25x15mm	3
95	Bolt, Round Head M6x1x15mm	4
96	Bolt, Round Head M6x1x30mm	4
97	Bolt, Hex Head M8x1.25x16mm	8

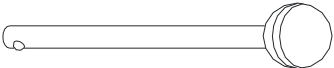

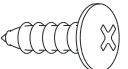
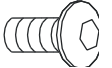
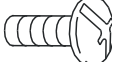
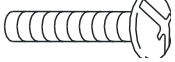
Teilenr.	Beschreibung	Menge
98	Bolt, Hex Head M6x1.25x55mm	
99	Bolt, Hex Head M10x1.5x45mm	
100	Bolt, Hex Head M10x1.5x75mm	1
101	Bolt, Hex Head M10x1.5x85mm	1
102	Bolt, Hex Head M10x1.5x95mm	1
103	Bolt, Hex Head M10x1.5x125mm	1
104	Nylock Nut M8x1.25mm	10
105	Nylock Nut M10x1.5mm	5
106	Flange Nut M10x1.25mm	2
107	Washer M6	2
108	Washer M8	7
109	Large Washer M8x23mm	2
110	Washer M10	2
111	Decal	1
112	Allen Wrench 6mm	2
113	Manual	1
114	Bolt, Button Head M8x12mm	4
115	Bolt, Button Head M5x0.8x12mm	2
116	Sensor Wire	1
117	Lower Connection Wire	1
118	Adaptor	1

TEILELISTE

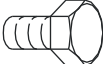



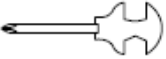


NOTICE: The length of all bolts and screws except those with flat heads is measured from below the head to the end of the bolt or screw. Flat head bolts and screws are measured from the top of the head to the end of the bolt or screw.



	Part No. and Description	Qty
	63 Pull Pin	1
	79 Nut Cap M10	8
	84 Screw, Round Head M5x18mm	1
	94 Bolt, Button Head M8x1.25x15mm	2
	95 Bolt, Round Head M6x1x15mm	4
	96 Bolt, Round Head M6x1x30mm	4

TEILELISTE

	Part No. and Description	Qty
	97 Bolt, Hex Head M8x1.25x16mm	4
	109 Large Washer M8x23mm	2
	Wrench (17 mm)	2
	Allen Wrench(6 mm)	2
	Combination Wrench	1

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

Überzeugen Sie sich bei der Montage des Rudergerätes, dass sich alle Teile in den Stellungen befinden, die auf den Abbildungen angegeben sind.

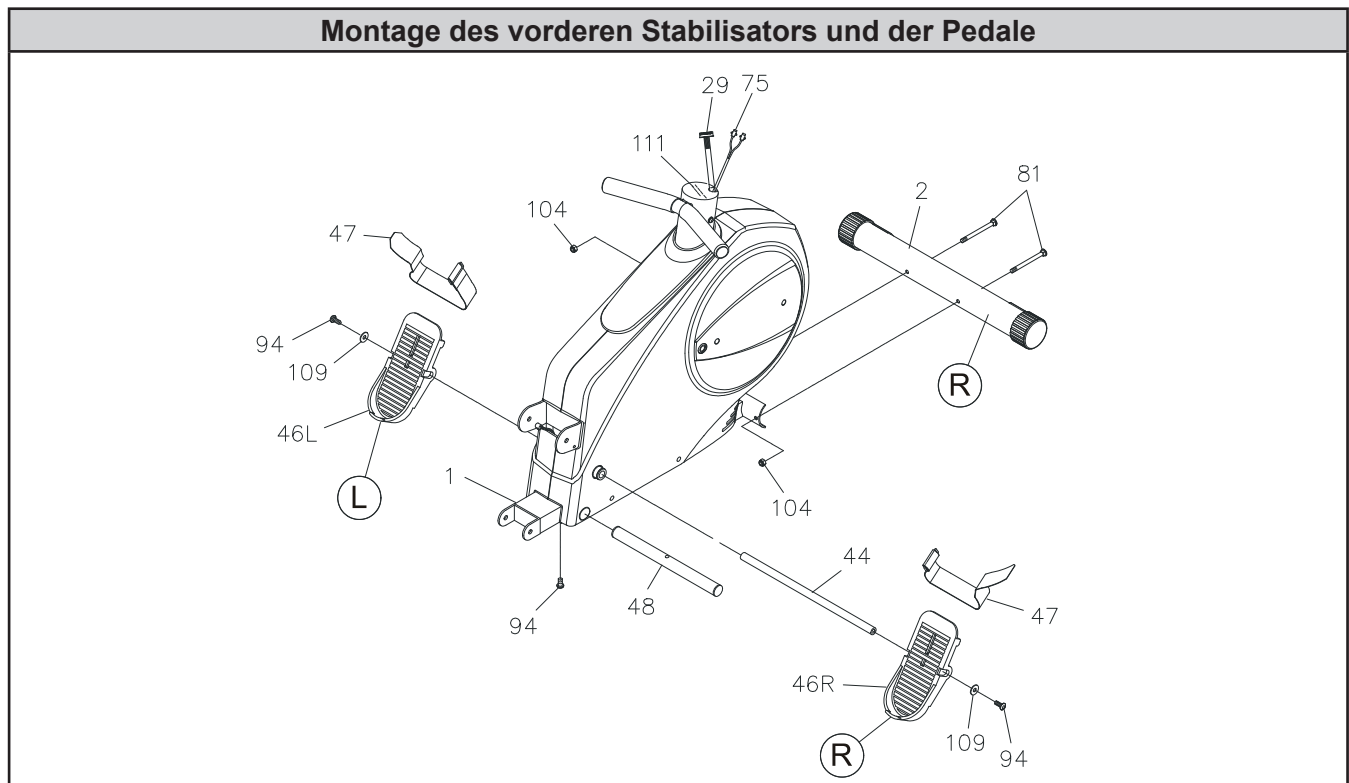
ZUSAMMENBAU

WARNUNG!

Gehen Sie äußerst sorgfältig mit den Teilen um, unkorrekte Montage kann Verletzung hervorrufen.

BEACHTEN SIE:

Breiten Sie vorab alle vorhandenen Teile vor sich aus und überprüfen Sie ob alle Teile vorhanden sind. Bevor Sie mit der Montage starten, lesen und verstehen Sie alle Instruktionen.



HINWEIS: Beachten Sie, dass Sie den Aufkleber (111), der sich auf der Oberseite des Rahmens (1) befindet nicht entfernen oder beschädigen. Der Aufkleber verhindert, dass die Sensorleitung in das Standrohr fällt.

Schritt 1: Aus Transportgründen sind die Schlossschrauben (M8x70mm) und die Unterlegscheiben (M8)(104) an der vorderen Stützstange (2) befestigt.

a. Bitte lösen Sie die Schlossschrauben und die Unterlegscheiben vorerst von der vorderen Stützstange

b. Mit dem "R" Aufkleber am Ende der vorderen Stützstange (2) befestigen Sie diese mit dem Hauptrahmen (1) und sichern dies mit den Schlossschrauben (81) und den Unterlegscheiben (M8)(104).

Schritt 2: Aus Transportgründen ist die Schraube (M8x15mm)(94) bereits an der Unterseite des Hauptrahmens (1) befestigt.

a. Bitte lösen Sie die Schrauben (M8x15mm)(94) von der Unterseite des Hauptrahmens.

b. Schieben Sie das Gewinderohr (48) durch den Hauptrahmen (1) und Schrauben Sie dieses dann mit der Schraube (94) fest.

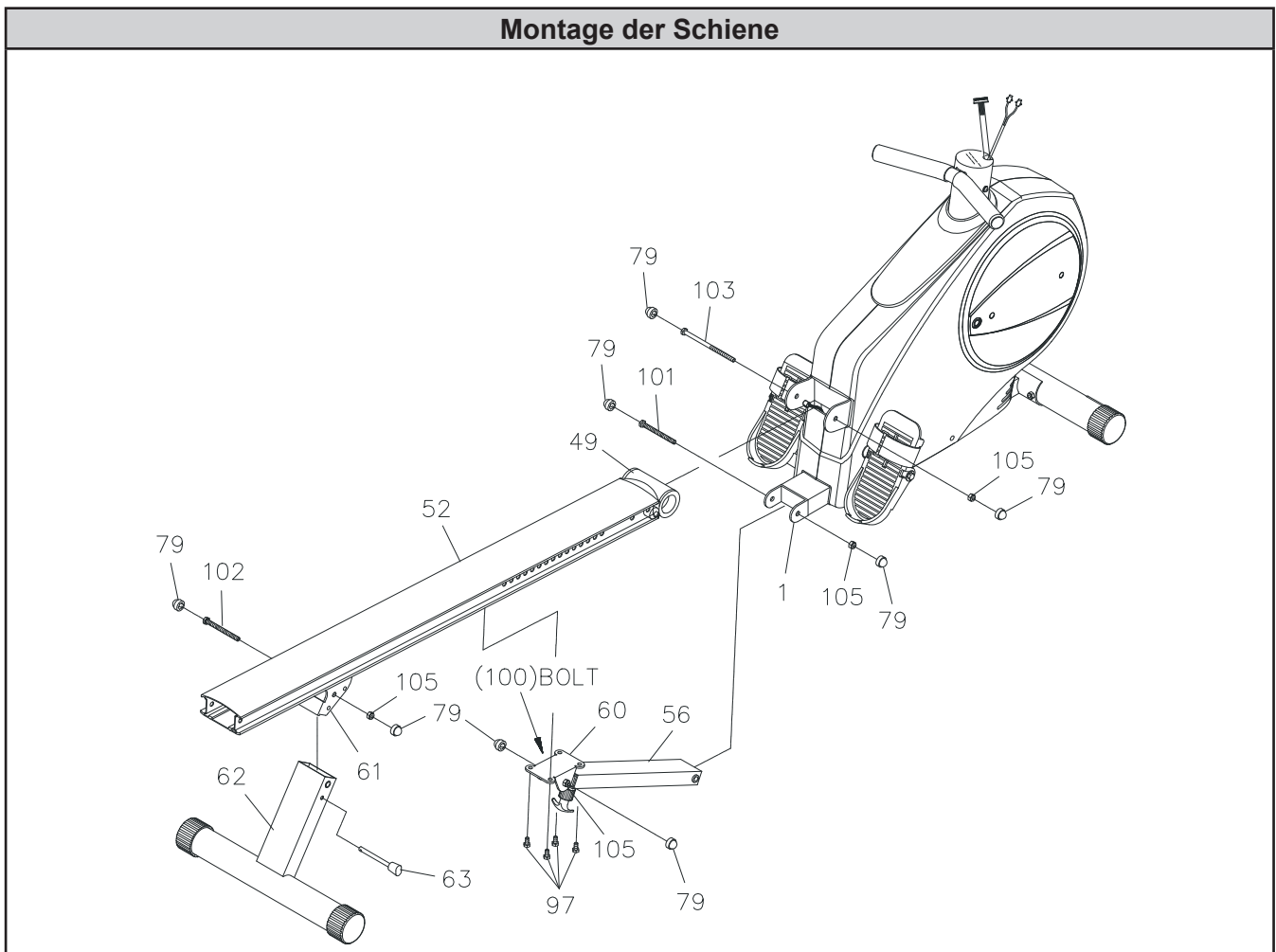
HINWEIS: Die Pedalriemen (47) sind bereits vormontiert. Bitte Achten Sie darauf, dass die Pedale mit L/R für die jeweilige Seite beschriftet sind.

Schritt 3: Schieben Sie die Stange (44) durch den Hauptrahmen (1).

Sichern Sie die Fußpedale (46R/L) mit Schrauben (94) und Unterlegscheiben (M8)(104) an der Stange.

HINWEIS: Verwenden Sie zwei Innensechskantschlüssel, um die Schrauben an beiden Enden der Pedalwelle (44) gleichzeitig festzuziehen.

ZUSAMMENBAU



Schritt 4:

Befestigen Sie den Abstützwinkel (60) mit 4 Schrauben (97) auf der Schiene (52). Setzen Sie dann die Plastikkappen (79) auf die Schrauben (105) und dem Bolzen (100).

Schritt 5:

a. Entfernen Sie den Bolzen (100), die Sechskant-Schraube (103) und die Gewindemutter (105) aus dem Hauptrahmen (1).

b. Befestigen Sie die Schiene (52), indem Sie das Gelenk (49) in die obere Halterung des Hauptrahmens schieben (1). Drücken Sie dann die Schraube (103) in die Führung und sichern Sie diese mit der Unterlegscheibe (105). Bitte alle Schrauben etc. anziehen.

Schritt 6:

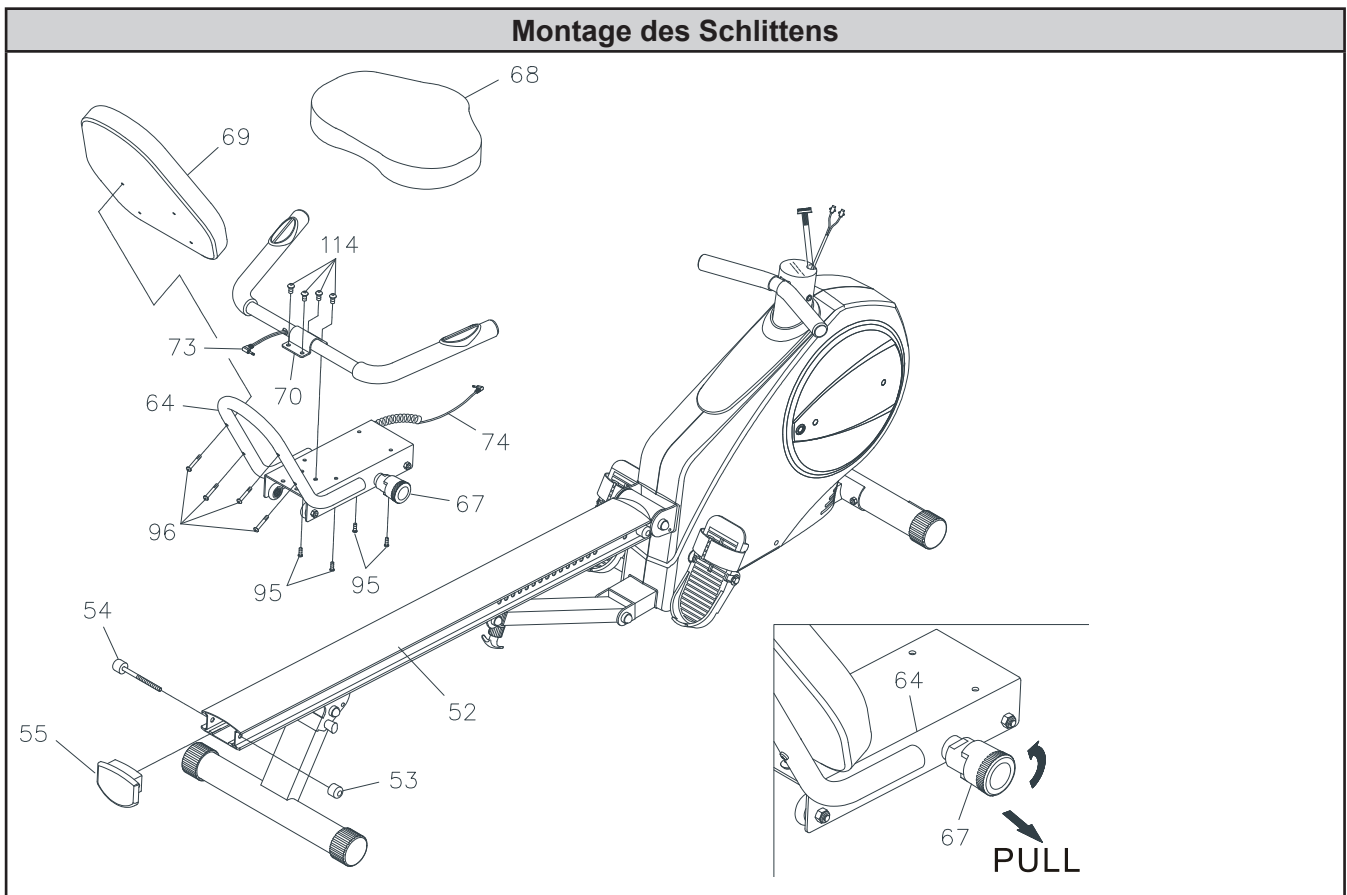
a. Entfernen Sie die Schraube (101) und die Gewindemutter von dem Hauptrahmen (1).

b. Befestigen Sie den hinteren Abstützwinkel (61) an dem Hauptrahmen (1) mit Hilfe der Schrauben (101) und der Unterlegscheibe (105). Sichern Sie das mit den Mutterkappen (79).

Schritt 7:

Entfernen Sie die Schraube (101) und die Gewindemutter von der Schiene (52). Befestigen Sie den hinteren Träger (62) mit Hilfe der Schraube (102) und der Unterlegmutter mit dem Rückhaltebügel (61) an der Schiene (52). Sichern Sie das mit den Mutterkappen (79).

ZUSAMMENBAU



HINWEIS:

Achten Sie darauf, dass die Kabel der Pulssensoren (73/74) während der Montage (Schritt 8-10) nicht beschädigt werden.

Schritt 8:

Beachten Sie, dass aus Transportgründen die Schrauben (M8x12mm)(114) bereits an dem Sitzschlitten (64) befestigt sind.

a: Entfernen Sie die Schrauben (M8x12mm) (114) von dem Sitzschlitten (64).

b: Befestigen Sie den Handlauf (70) an dem Sitzschlitten (64) mit den Schrauben (M8x12mm) (114) und ziehen diese fest.

Schritt 9:

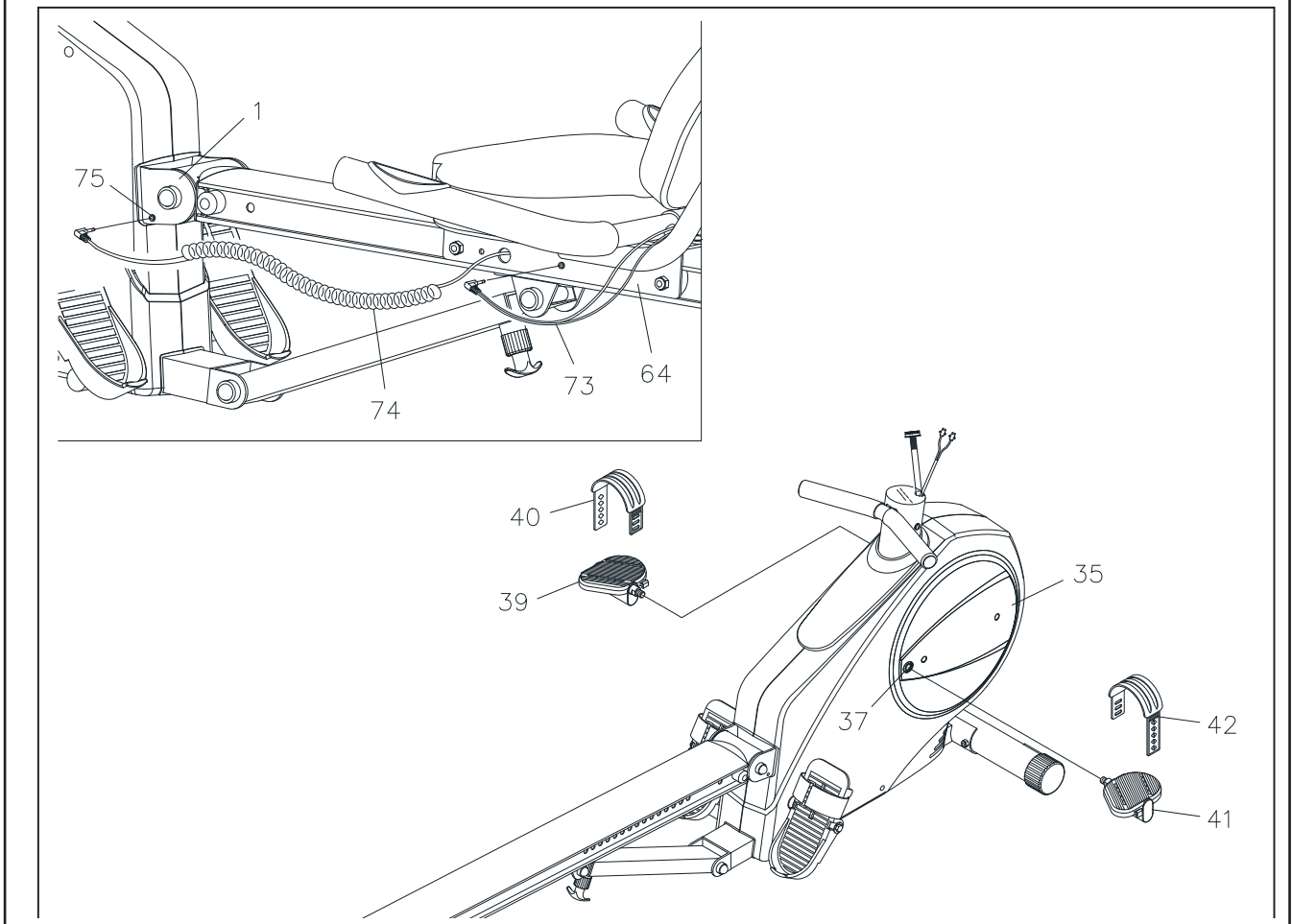
Befestigen Sie den Sitz (68) auf dem Sitzschlitten (64) mit den Rundkopfschrauben (M6x15mm) (95). Anschließend befestigen Sie das Rückenpolster (69) auf dem Sitzschlitten (64) mit den Rundkopfschrauben (M6x30mm) (96).

Schritt 10:

Drehen Sie den Knopf des Federstiftes (67) gegen den Uhrzeigersinn und verriegeln Sie den Knopf in der Freigabeposition, beziehen Sie sich auf die Zeichnung. Schieben Sie den Sitzschlitten (64) zur Montage auf die Schiene (52). Drücken Sie die Endkappe (55) auf das Ende der Schiene (52). Schieben Sie die Anschlagsschraube (54) durch die Schiene (52) und die Schienenkappen (55), um sie zusammen mit dem Stopfen (53) zu verschrauben. Bitte stellen Sie sicher, dass die andere Schienenkappe (55) am vorderen Ende der Schiene (52) vormontiert ist.

ZUSAMMENBAU

Montage der Pedale



Hinweis:

Das rechte Pedal (41) hat die Kennzeichnung "R" am Ende der Pedalachse. Dieses hat ein Rechtsgewinde und wird durch das Drehen im Uhrzeigersinn festgezogen. Das linke Pedal (39) hat die Kennzeichnung "L" am Ende der Pedalachse. Dieses hat ein Linksgewinde und wird durch das Drehen gegen den Uhrzeigersinn festgezogen.

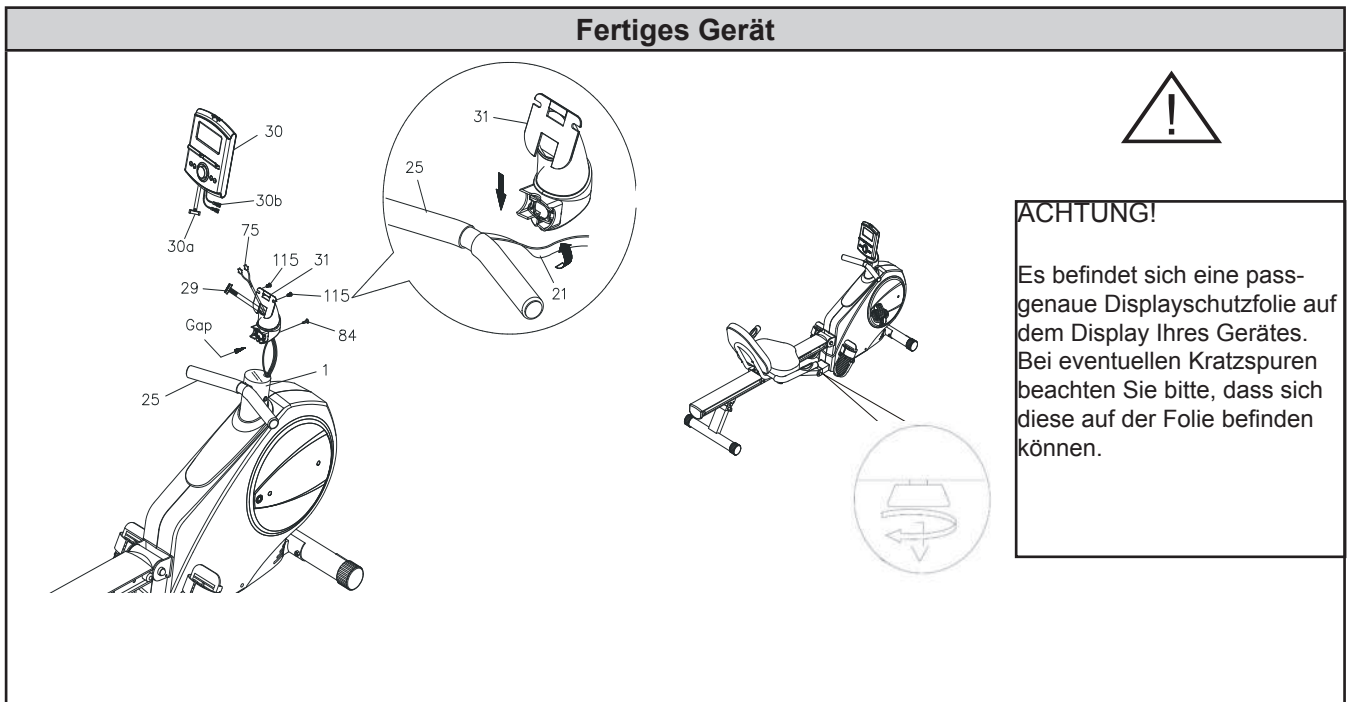
Schritt 11:

Führen Sie das rechte Pedal (41), wie auf der Zeichnung zu erkennen, auf die rechte Kurbel (37), welche sich an der Innenseite des Kurbeldeckels befindet. Ziehen Sie das Pedal fest. Nehmen Sie den rechten Pedalgurt (42), welcher mit einem "R" am Ende des Gurtes markiert ist und lassen Sie die drei Löcher an der Innenseite des rechten Pedals (41) einrasten und das andere Ende des Gurtes mit der "R" Markierung an der Unterseite des Gurtes (42) an der Außenseite des rechten Pedals (41). Wählen Sie die für Sie richtige Einstellung des Gurtes. Wiederholen Sie den Vorgang auf der linken Seite des Pedals (39).

Schritt 12:

Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Stecken Sie das Pulskabel (73) in die Buchse des Pulsspulendrahtes (74) an der Sitzhalterung (64); und den Pulsspulendraht (74) in die Buchse des Impulsanschlusses (75), welcher an der Halterung des Hauptrahmens (1) befestigt ist.

ZUSAMMENBAU



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.

Schritt 13: Führen Sie das Sensorkabel (29) und den Impulsanschlussdraht (75) durch das untere Ende der Computerhalterung (31) und ziehen Sie diese an der Oberseite der Computerhalterung (31) wieder heraus. Ziehen Sie den Lenker (25) heraus, drehen Sie den Gurt (21) und schieben Sie diesen in das Loch in der Unterseite der Computerhalterung (31). Schieben Sie die Computerhalterung (31) auf den Haupttrahmen (1) und sichern dies mit den Schrauben (M5x18mm) (84).

Schritt 14: Stecken Sie das Sensorkabel (29) in das Verbindungskabel (30a) und den Impulsanschlussdraht (75) in den Zähler (30b) und drücken Sie den überstehenden Draht in die Computerhalterung (31). Befestigen Sie den Zähler (30) auf der Computerhalterung (31) mit zwei Rundkopfschrauben (M5x0,8x12mm) (115).

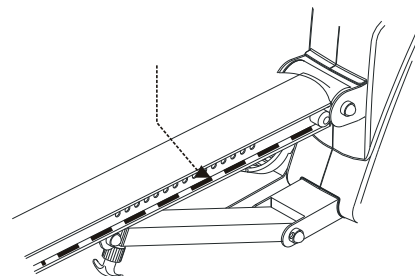
Hinweis: Beachten Sie, dass Sie das Sensorkabel (29) bei der Anbringung an den Zähler (30) nicht beschädigen.

Schritt 15: Siehe Figur 1 oben. Drehen Sie den Schalter solange entgegengesetzt des Uhrzeigersinns bis er auf dem Boden aufliegt, um Stabilität zu gewährleisten.

Schritt 16:

- Eine Flasche Silikon-Öl ist beigelegt.
- Tragen Sie das Silikon sanft auf die Oberseite und die Unterseite der Rollen der Gleitschiene auf.

Hinweis: Arbeiten Sie sorgfältig. Bei verschüttetem Silikon-Öl werden die Oberflächen sehr rutschig. Zur Reinigung verwenden Sie warme Lauge, bei Bedarf wiederholen.



Schieben Sie dann langsam den Sitz nach vorne und nach hinten, so dass das Silikon-Öl sich gleichmäßig auf den Rollen der Gleitschiene verteilt

COMPUTERFUNKTIONEN



EINSCHALTEN





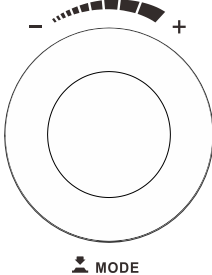
- Stellen Sie sicher, dass der Adapter des Artikels richtig in die Steckdose eingesteckt ist.
- Drücken Sie eine beliebige Taste auf der Konsole oder treten Sie in die Pedale, um die Konsole einzuschalten. Nach einigen Sekunden leuchtet die Konsole mit einem kurzen Piepton auf und zeigt an, dass sie betriebsbereit ist.
- Drücken Sie die TOTAL RESET-Taste, um die Konsole erneut einzuschalten. Dies ist eine Möglichkeit, das Gerät zurückzusetzen und in den POWER ON-Status zu wechseln.

Ausschalten

Die Konsole schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.







M P1 MANUAL	 P2 GLUTE BLAST	 P3 PHYSICAL	 P4 RAMP
 P5 PLATEAU CLIMB	 P6 MOUNTAIN CLIMB 1	 P7 FITNESS TEST	 P8 IRON MAN
 P9 MOUNTAIN CLIMB 2	 P10 FAT BURN	 P11 HILL CLIMB	 P12 VALLEY
 P13 INTERVAL	 P14 H.R.C.(55%, 75%, 90%, T.H.R.)	W P15 WATT CONTROL	U P16 USER

COMPUTERFUNKTIONEN

 <p>START /STOP</p>	<p>a. Drücken Sie START / STOP, um mit dem Training zu beginnen.</p> <p>b. Drücken Sie erneut START / STOP, um alle Funktionen während Ihres Trainingsprogramms zu stoppen und anzuhalten.</p>
 <p>RESET</p>	<p>a. Drücken Sie im Pausenmodus die Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.</p> <p>b. Halten Sie die RESET-Taste länger als 2 Sekunden gedrückt, um die Konsole wieder einzuschalten.</p>
 <p>RECOVERY</p>	<p>a. Die Taste PULSE RECOVERY misst, wie schnell Sie nach dem Training zu einer Ruheherzfrequenz zurückkehren. Mit dieser Schaltfläche können Sie die Verbesserung messen, sobald Sie in Form sind.</p> <p>b. Diese Taste kann nur im Pausenmodus und bei angezeigtem Herzsymbol verwendet werden.</p> <p>c. Die Konsole überwacht Ihren Puls für 60 Sekunden und berechnet Ihren HERZFREQUENZ-WIEDERHERSTELLUNGS-Wert von F1 bis F6. (F1 ist am besten; F6 ist am schlechtesten)</p> <p>d. Die Anzeige sollte nur als Vergleich zwischen Trainingseinheiten verwendet werden. Am besten direkt nach jedem Training. Unterbrechen Sie das Training, bevor Sie die Funktion starten.</p> <p>e. Ihr Puls wird einige Sekunden nach der Anzeige des Herzsymbols "♥" angezeigt.</p> <p>f. Drücken Sie die RECOVERY-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.</p> <p>HINWEIS Wenn Sie die HERZFREQUENZ-SENSOREN nicht mit beiden Händen richtig an den Handläufen halten, wird auf dem HERZFREQUENZ-Wert der Konsole "P" und auf dem Hauptbildschirm "F6" angezeigt, nachdem die Konsole auf Null heruntergezählt hat. Dies bedeutet, dass die HERZFREQUENZ-SENSOREN die Signale nicht empfangen können.</p>
 <p>TOTAL RESET</p>	<p>Drücken Sie die TOTAL RESET-Taste, um die Konsole wieder einzuschalten.</p>
 <p>MODE</p>	<p>Drehen Sie die MODE-Taste, um den Trainingsmodus und den Widerstand auszuwählen und passen Sie den Funktionswert nach oben oder unten an. Drücken Sie anschließend zur Bestätigung die MODE-Taste.</p>

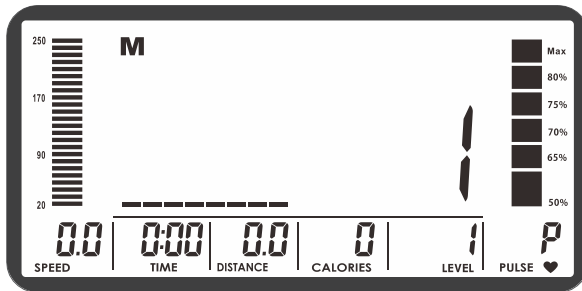


COMPUTERFUNKTIONEN

 <p>SPEED RPM</p>	<p>SPEED:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Zeigt Ihre aktuelle Trittggeschwindigkeit in km pro Stunde an. <p>RPM:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Zeigt Ihre aktuelle Trittggeschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute an
 <p>TIME</p>	<p>TIME:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Count Up: Wenn keine Zielzeit ausgewählt wurde, zählt TIME von 0:00 bis maximal 99:59 Minuten hoch. ☒ Countdown: Wenn Sie die Zielzeit eingestellt haben (1:00 bis 99:00), zählt die Konsole von dieser ausgewählten Zielzeit bis 0:00 Uhr herunter.
 <p>DISTANCE</p>	<p>DISTANCE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Wenn keine Zielentfernung ausgewählt wurde, wird die Gesamtentfernung von 0,00 bis 99,9 km gemessen ☒ Countdown: Wenn Sie die Zielentfernung eingestellt haben (1.0 TO 99.0), zählt die Konsole von dieser ausgewählten Zielentfernung bis auf 0 herunter.
 <p>CALORIES</p>	<p>CALORIES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Zeigt den Gesamtkalorienverbrauch während der aktuellen Trainingseinheit an. ☒ Count Up: Wenn keine Zielkalorie ausgewählt wurde, werden die Gesamtkalorien von 0 bis 9999 Kalorien gemessen. ☒ Countdown: Wenn Sie die Zielkalorie (10 bis 990) eingestellt haben, zählt die Konsole von der ausgewählten Zielkalorie bis auf 0 herunter.
 <p>WATT LEVEL</p>	<p>WATT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Zeigt die Leistung an, die Sie bei einem bestimmten Widerstandsniveau erzeugen. ☒ Zeigt den aktuellen Wattwert während des Trainings an. ☒ Anzeigebereich: 0 ~ 999 <p>LEVEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Zeigt die Drehmoment- Widerstandsstufe des aktuellen Programms von 1 bis 32 an.
 <p>PULSE ♥</p>	<p>PULSE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Achtung: Wenn Sie den Zielpuls (30 bis 230 BPM (Beats Per Minute)) eingestellt haben, piept der Konsolensummer, wenn die tatsächliche Herzfrequenz während des Trainings über dem Zielwert liegt. ☒ Sie müssen beide Hände auf die Pulssensoren am Lenker legen. Ihr Puls wird einige Sekunden nach der Anzeige des Herzsymbols "♥" angezeigt ☒ Wenn Sie Ihre Hände nicht richtig platzieren und einige Sekunden ohne Impulseingang vergehen, schaltet die Konsole den Impulskreis ab. Legen Sie Ihre Hände wieder richtig auf die Pulssensoren, die Pulsanzeige erscheint wieder.

COMPUTERFUNKTIONEN

MANUELLES PROGRAMM (P1)


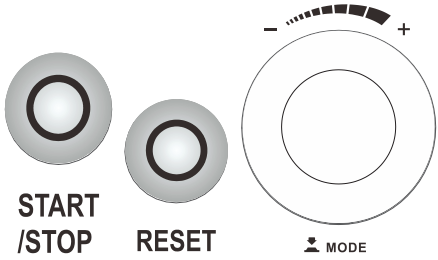


Login setting


- Drücken Sie die TOTAL RESET-Taste, um die Konsole einzuschalten, um das Gerät zurückzusetzen und in den POWER ON-Status zu wechseln.
- Wählen Sie U1 oder U2 oder U3 oder U4
- Geben Sie dann Ihre persönlichen Daten ein und drücken Sie die MODE-Taste, um Ihre Eingaben zu bestätigen - GESCHLECHT, ALTER, GRÖÙE, GEWICHT

EINSTELLUNGEN DES MANUELLEN PROGRAMMS (P1)


A. MANUELLES PROGRAMM (P1)

Option A	Option B
 <p>START /STOP</p>	 <p>START /STOP RESET MODE</p>
Nach dem Einschalten wird das manuelle Programm (P1) ausgewählt. Drücken Sie START / STOP, um mit dem Training zu beginnen.	<ol style="list-style-type: none"> START/STOP drücken, um das Programm anzuhalten RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drehen Sie dann MODE, um Manual Program auszuwählen, und drücken Sie MODE, um das Programm aufzurufen.

B. LEVEL EINSTELLEN


 <p>LEVEL</p>	Drehen Sie MODE, um die Spannungsstufe (von 1 bis 32 Stufen) auszuwählen, und drücken Sie MODE zur Bestätigung.
---	---

C. ZEIT EINSTELLEN


 <p>TIME</p>	<p>Drehen Sie MODE, um die gewünschte ZEIT (1:00 bis 99:00) einzustellen, und drücken Sie MODE zur Bestätigung.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Count Up: Wenn keine Zielzeit ausgewählt wurde, zählt TIME von 0:00 bis maximal 99:59 Minuten hoch. <input checked="" type="checkbox"/> Countdown: Wenn Sie die Zielzeit (1:00 bis 99:00) eingestellt haben, zählt die Konsole von dieser ausgewählten Zielzeit bis 0:00 herunter.
--	--

COMPUTERFUNKTIONEN


D. DISTANZ EINSTELLEN

 <p>DISTANCE</p>	<p>Drehen Sie MODE, um den gewünschten Abstand (1,0 bis 99,0 km) einzustellen und drücken Sie MODE zur Bestätigung.</p> <ul style="list-style-type: none">☒ Count Up: Wenn keine Zielentfernung ausgewählt wurde, wird die Gesamtentfernung von 0,00 bis 99,9 km gemessen.☒ Countdown: Wenn Sie die Zielentfernung (1,0 bis 99,0) eingestellt haben, zählt die Konsole von der ausgewählten Zielentfernung bis auf 0 herunter.
---	---


E. KALORIEN EINSTELLEN

 <p>CALORIES</p>	<p>Drehen Sie MODE, um den gewünschten CALORIE Wert (10 bis 990 CAL) einzustellen, und drücken Sie MODE zur Bestätigung.</p> <ul style="list-style-type: none">☒ Wenn keine Zielkalorie ausgewählt wurde, werden die Gesamtkalorien von 0 bis 9999 Kalorien gemessen.☒ Countdown: Wenn Sie die Zielkalorie (10 bis 990) eingestellt haben, zählt die Konsole von der ausgewählten Zielkalorie bis auf 0 herunter.
---	--

F. PULS EINSTELLEN













 <p>PULSE</p>	<p>Drehen Sie MODE, um den gewünschten PULS (30 bis 230 BPM) einzustellen, und drücken Sie MODE zur Bestätigung.</p> <ul style="list-style-type: none">☒ Wenn Sie den Zielpuls (30 bis 230 BPM (Beats Per Minute)) eingestellt haben, piept der Konsolensummer, wenn die tatsächliche Herzfrequenz während des Trainings über dem Zielwert liegt.
--	---

G. TRAINING BEGINNEN

 <p>START /STOP</p>	<p>a. Press START/STOP to begin your exercise.</p> <p>b. During workout, you can rotate MODE to select the torque/tension level (from 1 to 32 levels).</p> <p>c. During workout, press MODE to see each current workout value (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).</p> <p>NOTE for HEART RATE:</p> <ul style="list-style-type: none">☒ You must place both of your hands on the Pulse Sensors located on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed.☒ If you do not place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit and then display an error message "P". Place your hands back on the Pulse Sensors correctly, the pulse readout will appear again.
--	--

COMPUTERFUNKTIONEN

PROGRAMM (P2 ~ P13)



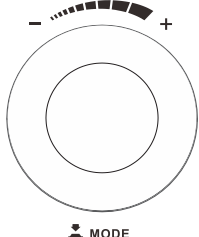
 P2 GLUTE BLAST	 P3 PHYSICAL	 P4 RAMP	 P5 PLATEAU CLIMB
 P6 MOUNTAIN CLIMB 1	 P7 FITNESS TEST	 P8 IRON MAN	 P9 MOUNTAIN CLIMB 2
 P10 FAT BURN	 P11 HILL CLIMB	 P12 VALLEY	 P13 INTERVAL

Login setting


- Drücken Sie die TOTAL RESET-Taste, um die Konsole einzuschalten.
- Wählen Sie U1 oder U2 oder U3 oder U4
- Geben Sie dann Ihre persönlichen Daten ein und drücken Sie die MODE-Taste, um zu bestätigen - GESCHLECHT, ALTER, GRÖÖE, GEWICHT.

BEDIENUNG DER PROGRAMME (P2 ~ P13)


A. PROGRAMM EINGEBEN (P2 ~ P13)

 START /STOP	 RESET	 MODE	<ol style="list-style-type: none"> Drücken Sie START / STOP, um das aktuelle Programm anzuhalten. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drehen Sie dann MODE, um Program (P2 ~ P13) auszuwählen, drücken Sie MODE, um das Programm zu bestätigen.
---	---	--	--


B. LEVEL EINSTELLEN

 LEVEL	<p>Drehen Sie MODE, um die Trainingsprofilebene (von 1 bis 16 Profilebenen) auszuwählen und drücken MODE zur Bestätigung.</p>
--	---

C. ZEIT EINSTELLEN

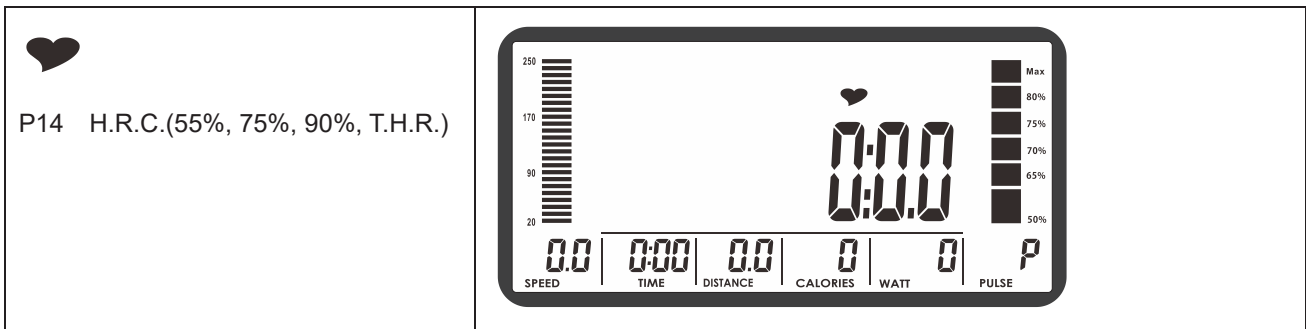
 TIME	<p>Drehen Sie MODE, um die gewünschte ZEIT (1:00 bis 99:00) einzustellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Count Up: Wenn keine Zielzeit ausgewählt wurde, zählt TIME von 0:00 bis maximal 99:59 Minuten hoch. <input checked="" type="checkbox"/> Countdown: Wenn Sie die Zielzeit (1:00 bis 99:00 Uhr) eingestellt haben, zählt die Konsole von dieser ausgewählten Zielzeit bis 0:00 Uhr herunter
---	--

D. TRAINING BEGINNEN

 START /STOP	<ol style="list-style-type: none"> Drücken Sie START / STOP, um mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie MODE drehen, um die Trainingsprofilstufe auszuwählen (von 1 bis 16 Profilstufen). Drücken Sie MODE, um die aktuellen Trainingswerte anzuzeigen (GESCHWINDIGKEIT, U / min, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATT, PULS). <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Sie müssen beide Hände auf die Pulssensoren am Lenker legen. Ihr Puls wird ungefähr einige Sekunden nach der Anzeige des Herzsymbols "♥" angezeigt <input checked="" type="checkbox"/> Wenn Sie Ihre Hände nicht richtig platzieren und einige Sekunden ohne Impulseingabe vergehen, schaltet die Konsole den Impulsstromkreis aus und zeigt dann die Fehlermeldung „P“ an.
--	---

COMPUTERFUNKTIONEN

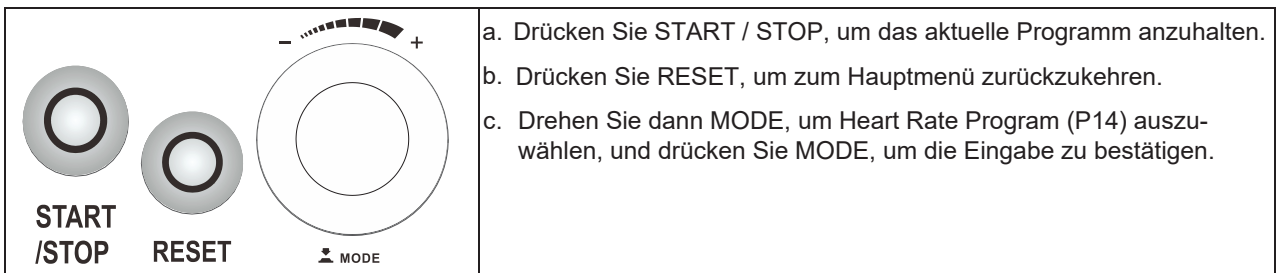
H. R. C. PROGRAMM (P14)



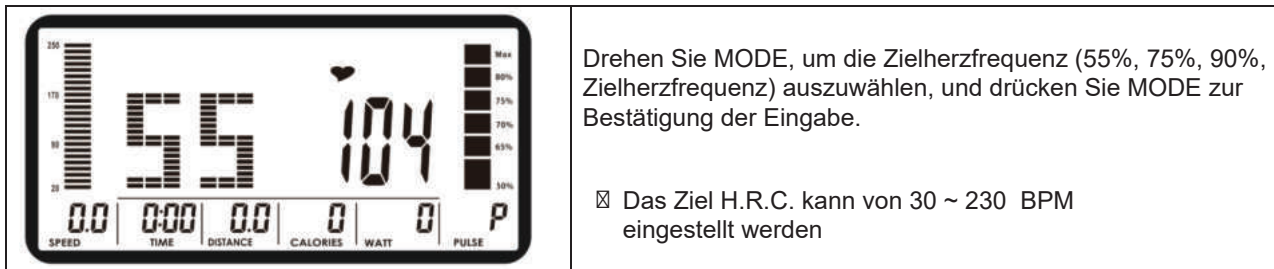
Login Einstellungen

- Drücken Sie die TOTAL RESET-Taste, um die Konsole erneut einzuschalten.
- Wählen Sie U1 oder U2 oder U3 oder U4
- Geben Sie dann Ihre persönlichen Daten (GESCHLECHT, ALTER, GRÖÙE, GEWICHT) ein und drücken Sie die MODE-Taste, um zu bestätigen - .

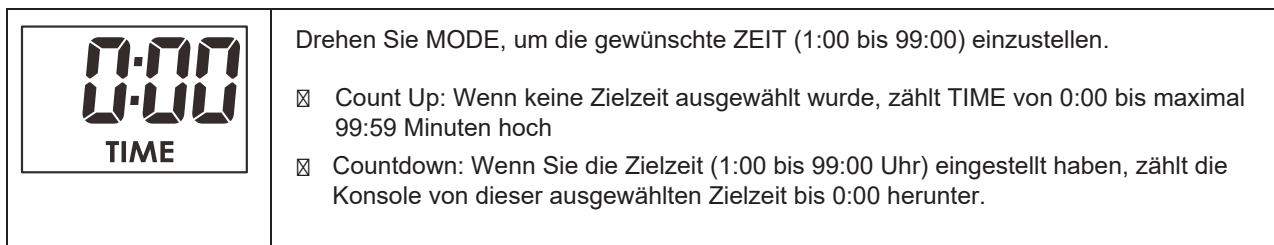
A. PROGRAMM EINGEBEN (P14)



B. ZIELHERZFREQUENZ EINSTELLEN




C. ZEIT EINSTELLEN



COMPUTERFUNKTIONEN

D. TRAINING BEGINNEN

 START /STOP	<p>a. Drücken Sie START / STOP, um mit dem Training zu beginnen.</p> <p>b. Drücken Sie MODE, um die aktuellen Trainingswerte anzuzeigen (GESCHWINDIGKEIT, U / min, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATT, PULS)</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Sie müssen beide Hände auf die Pulssensoren am Lenker legen. Ihr Puls wird einige Sekunden nach der Anzeige des Herzsymbols "♥" angezeigt.<input checked="" type="checkbox"/> Wenn Sie Ihre Hände nicht richtig platzieren und einige Sekunden ohne Impuls-eingabe vergehen, schaltet die Konsole den Impulsstromkreis aus und stoppt das Programm. Die Konsole zeigt dann eine Fehlermeldung "P" an. Legen Sie Ihre Hände wieder richtig auf die Pulssensoren - die Pulsanzeige erscheint wieder.
---	--

E. WEITERE INFORMATIONEN ZUM HERZFREQUENZPROGRAMM

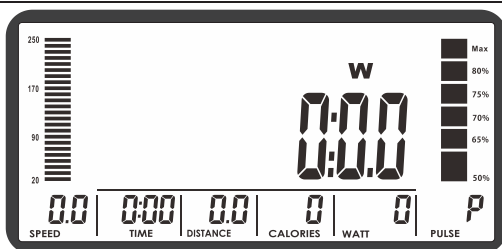
Pulsüberwachung

Die Konsole überwacht Ihren tatsächlichen Puls und passt das Widerstandsniveau automatisch an, um Ihren Puls innerhalb Ihrer ZIELHERZFREQUENZZONE zu halten.

Wenn Sie den aktuellen Puls > (den Wert der ZIELHERZFREQUENZ) eingeben, verringert die Konsole automatisch den Widerstandspegel und der Konsolensummer piept weiter, damit Sie langsamer werden.

Wenn Sie den aktuellen Puls < (den Wert der ZIELHERZFREQUENZ) eingeben, erhöht die Konsole automatisch alle 1 Minute den Widerstandspegel.

WATT PROGRAMM (P15)

W P15 WATT CONTROL	
---------------------------	--

Login Einstellungen

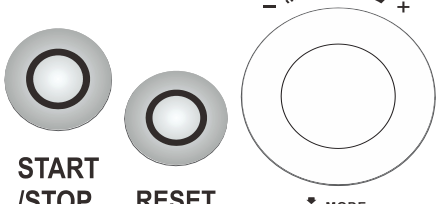
a. Drücken Sie die TOTAL RESET-Taste, um die Konsole erneut einzuschalten.

b. Wählen Sie U1 oder U2 oder U3 oder U4

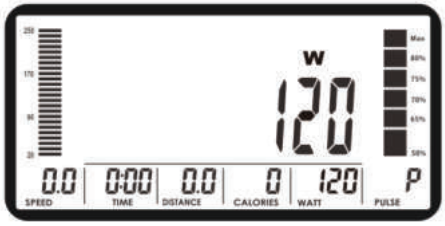
c. Geben Sie dann Ihre persönlichen Daten (GESCHLECHT, ALTER, GRÖßE, GEWICHT) ein und drücken Sie die MODE-Taste, um zu bestätigen - .

COMPUTERFUNKTIONEN


A. PROGRAMM EINGEBEN (P15)

 <p>START /STOP RESET MODE</p>	<p>a. Drücken Sie START / STOP, um das aktuelle Programm anzuhalten. b. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren. c. Drehen Sie dann MODE, um Watt Program (P15) auszuwählen und drücken MODE, um das Programm zu bestätigen.</p>
---	---


B. ZIELWATT EINSTELLEN

 <p>WATT: 120 W</p> <p>SPEED: 0.0 TIME: 0:00 DISTANCE: 0.0 CALORIES: 0 WATT: 120 PULSE: P</p>	<p>Drehen Sie die MODE-Taste, um den Watt-Wert (10 - 350 Watt) und drücken dann die MODE-Taste zur Bestätigung der Eingabe.</p> <p>HINWEIS: Watteinstellungen können jeweils in 5 Wattschritten vorgenommen werden.</p>
---	---

C. ZEIT EINSTELLEN

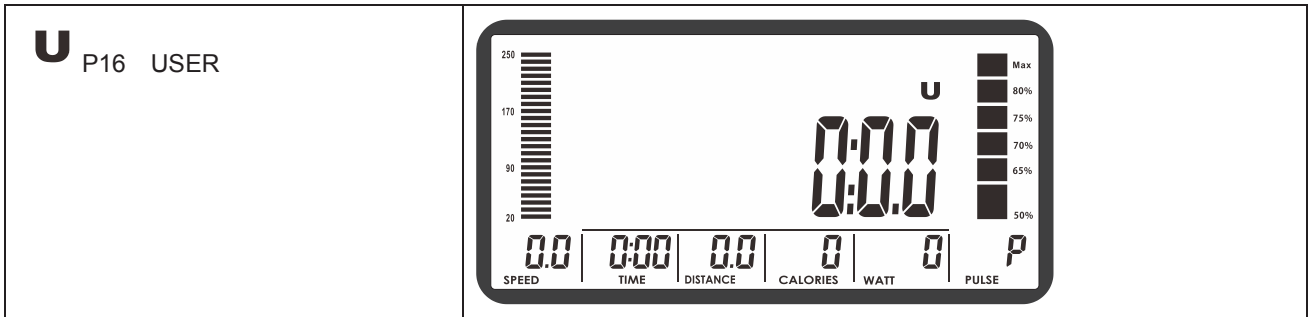
 <p>0:00 TIME</p>	<p>Drehen Sie MODE, um die gewünschte ZEIT (1:00 bis 99:00) einzustellen.</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Count Up: Wenn keine Zielzeit ausgewählt wurde, zählt TIME von 0:00 bis maximal 99:59 Minuten hoch<input checked="" type="checkbox"/> Countdown: Wenn Sie die Zielzeit (1:00 bis 99:00 Uhr) eingestellt haben, zählt die Konsole von dieser ausgewählten Zielzeit bis 0:00 herunter.
---	---

D. TRAINING BEGINNEN

 <p>START /STOP</p>	<p>a. Drücken Sie START / STOP, um mit dem Training zu beginnen. b. Während des Trainings können Sie MODE drehen, um den Wattwert (von 10 bis 350) anzupassen. c. Drücken Sie MODE, um die aktuellen Trainingswerte anzuzeigen (GESCHWINDIGKEIT, U / min, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATT, PULS)</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Sie müssen beide Hände auf die Pulssensoren am Lenker legen. Ihr Puls wird einige Sekunden nach der Anzeige des Herzsymbols "♥" angezeigt.<input checked="" type="checkbox"/> Wenn Sie Ihre Hände nicht richtig platzieren und einige Sekunden ohne Impuls-eingabe vergehen, schaltet die Konsole den Impulsstromkreis aus und stoppt das Programm. Die Konsole zeigt dann eine Fehlermeldung "P" an. Legen Sie Ihre Hände wieder richtig auf die Pulssensoren - die Pulsanzeige erscheint wieder.
--	---

COMPUTERFUNKTIONEN

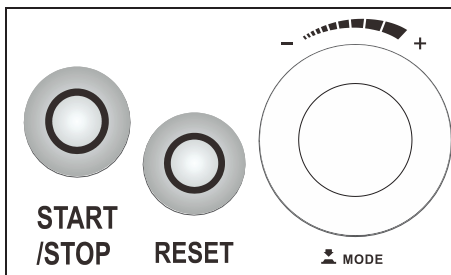
BENUTZERPROGRAMM (P16)



Login Einstellungen

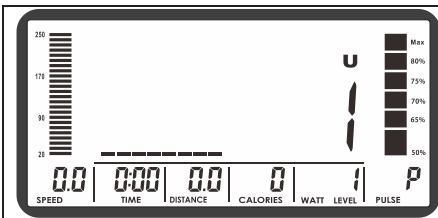
- Drücken Sie die TOTAL RESET-Taste, um die Konsole erneut einzuschalten.
- Wählen Sie U1 oder U2 oder U3 oder U4
- Geben Sie dann Ihre persönlichen Daten (GESCHLECHT, ALTER, GRÖÖE, GEWICHT.) ein und drücken Sie die MODE-Taste, um die Eingabe zu bestätigen -

A. PROGRAMM EINGEBEN (P16)



- Drücken Sie START / STOP, um das aktuelle Programm anzuhalten.
- Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- Drehen Sie dann MODE, um User Program auszuwählen und drücken MODE, um das Programm zu bestätigen.

B. WIDERSTAND EINSTELLEN



- Mit dem BENUTZEREINSTELLUNGSPROGRAMM kann der Benutzer den Widerstand manuell einstellen. Die Konsole teilt die Zeit in 8 Intervalle auf. Der Benutzer kann durch seine Präferenz den gewünschten Widerstands in jedem Zeitintervall einstellen
- Drehen Sie die MODE-Taste, um den Widerstand (1 BIS 32 WIDERSTANDSSTUFEN einzustellen, und drücken dann die MODE-Taste zur Bestätigung der Eingabe.
- Befolgen Sie die obigen Schritte, um die Einstellung der Voreinstellung WIDERSTAND in 8 Zeitintervallen abzuschließen. Das Programmprofil wird nach dem Setup im Speicher abgelegt. Sie können das Profil jederzeit im STOP-Modus ändern

C. TRAINING BEGINNEN



- Drücken Sie START / STOP, um das aktuelle Programm anzuhalten.
 - Während des Trainings können Sie MODE drehen, um die Widerstandsstufe auszuwählen (von 1 bis 32 Stufen).
 - Drücken Sie MODE, um die aktuellen Trainingswerte anzuzeigen (GESCHWINDIGKEIT, U / min, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATT, PULS).
- Sie müssen beide Hände auf die Pulssensoren am Lenker legen. Ihr Puls wird einige Sekunden nach der Anzeige des Herzsymbols "♥" angezeigt.
 - Wenn Sie Ihre Hände nicht richtig platzieren und einige Sekunden ohne Impulseingabe vergehen, schaltet die Konsole den Impulsstromkreis aus und zeigt dann die Fehlermeldung „P“ an.

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.



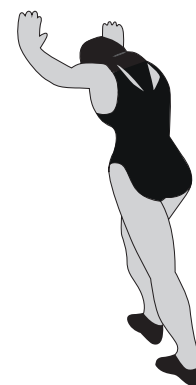
Seitliches Dehnen:

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

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

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

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

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

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Produkts 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 der Ware durch den Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabedatums 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, 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 Produkt 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



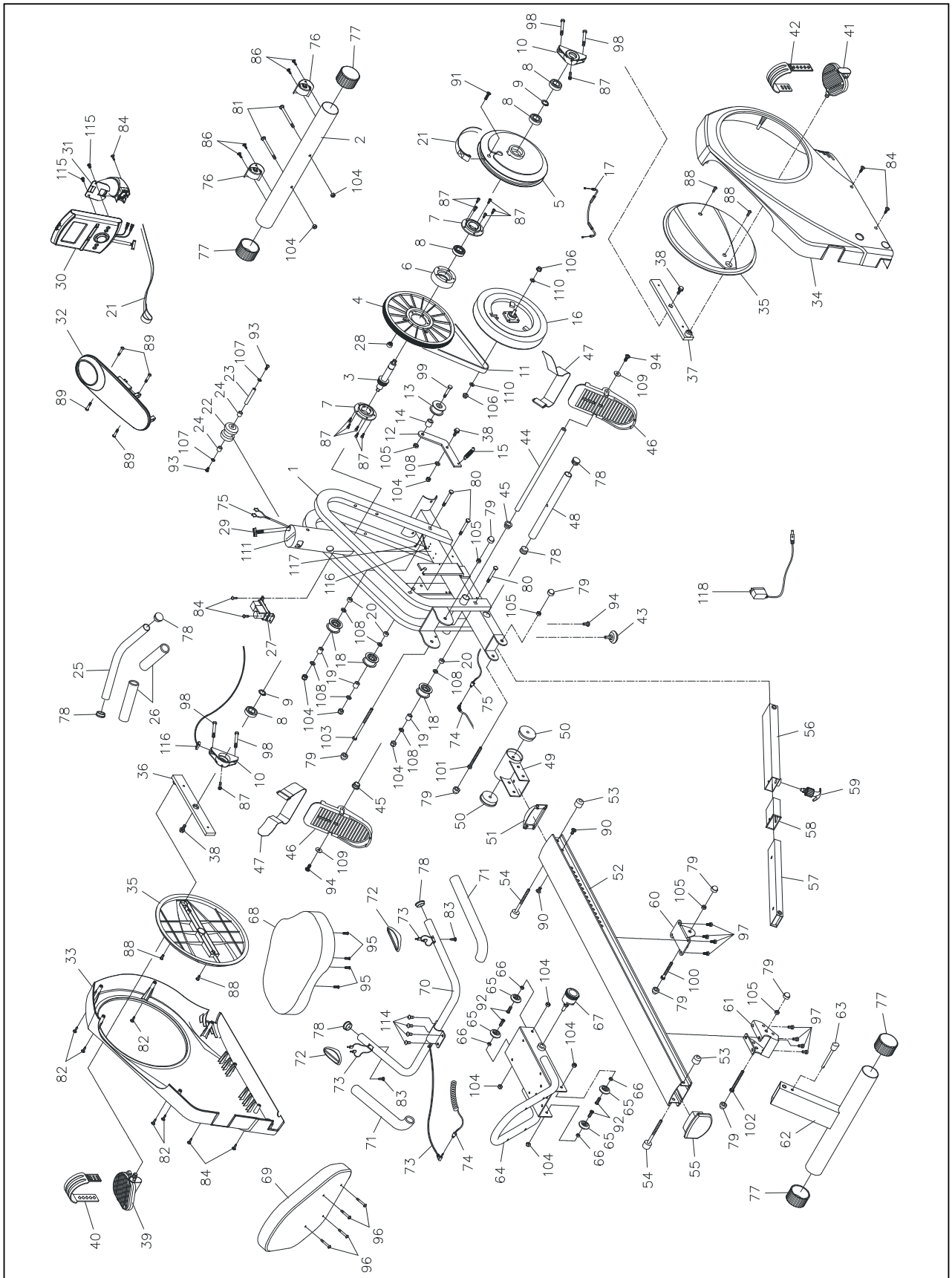
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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



PARTLIST

Nr.	Description	Qty.
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Axle	1
4	Pulley	1
5	Strap Wheel	1
6	Connection Wheel	1
7	One Way Bearing	2
8	Bearing (6004Z)	4
9	C Ring M20	2
10	Bearing Housing	2
11	V-Ribbed Belt	1
12	Idler Arm	1
13	Idler Wheel	1
14	Idler Wheel Spacer	1
15	Tension Spring	1
16	Magnetic System	2
17	Bungee Cord	1
18	Bungee Wheel	3
19	Wheel Bushing	3
20	Wheel Spacer	3
21	Strap	1
22	Strap Roller	1
23	Roller Axle	1
24	Roller Spacer	2
25	Handlebar	1
26	Foam Grip	2
27	Motor	1
28	Magnet	1
29	Sensor Wire	1
30	Meter	1
31	Meter Post	1
32	Top Cover	1
33	Left Cover	1
34	Right Cover	1
35	Crank Cover	2
36	Left Crank	1
37	Right Cover	1

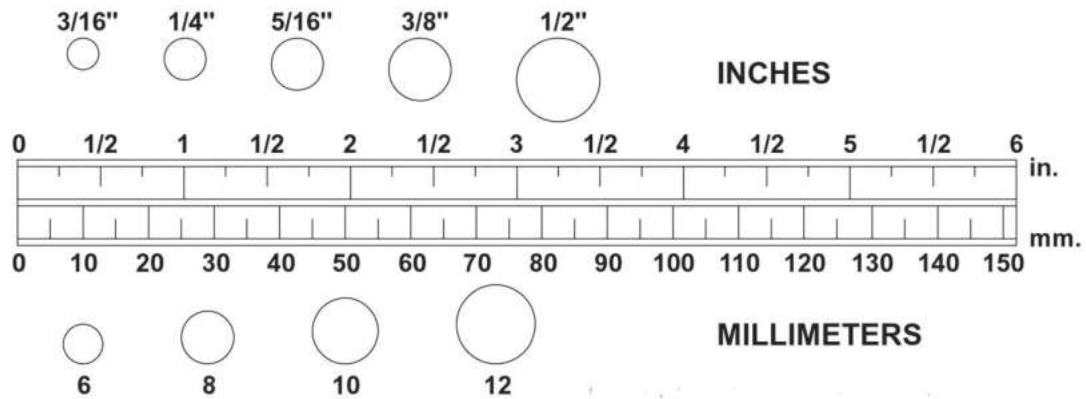
Nr.	Description	Qty.
38	Flange Bolt M8x1.25x25mm	3
39	Left Pedal	1
40	Left Pedal Strap	1
41	Right Pedal	1
42	Right Pedal Strap	1
43	Stand	1
44	Pedal Shaft	1
45	Spacer	2
46	Foot Pedal	2
47	Pedal Strap	2
48	Stopper Tube	1
49	Rail Pivot	1
50	Pivot Bushing	2
51	Rail Connection Cap	1
52	Rail	1
53	Stopper	2
54	Stopper Bolt	2
55	Rail Cap	1
56	Support Tube	1
57	Inner Support Tube	1
58	Bushing	1
59	Release Knob	1
60	Support Bracket	1
61	Rear Support Bracket	1
62	Rear Support	1
63	Pull Pin	1
64	Seat Carriage	1
65	Seat Roller	4
66	Seat Roller Spacer 8x12x6.5mm	4
67	Spring Pin	1
68	Seat	1
69	Back Cushion	1
70	Handrail	1
71	Foam Grip	2
72	Pulse Sensor Plate	2
73	Pulse Sensor Wire	1
74	Pulse Coil Wire	1

PARTLIST

Teilenr.	Beschreibung	Menge
75	Pulse Connection Wire	1
76	Moving Wheel	2
77	Round Endcap 60mm	4
78	Round Plug 25mm	6
79	Nut Cap M10	8
80	Carriage Bolt M8x1.25x60mm	3
81	Carriage Bolt M8x18mm	1
82	Screw, Round Head M4x20mm	5
83	Screw, Round Head M4x25mm	2
84	Screw, Round Head M5x18mm	5
85	Screw, Round Head M5x0.8x15mm	1
86	Screw, Round Head M5x0.8x18mm	4
87	Bolt, Socket Head M5x0.8x15mm	12
88	Bolt, Round Head M6x1x15mm	4
89	Bolt, Round Head M6x1x30mm	4
90	Bolt, Flat Head M8x1.25x16mm	2
91	Bolt, Flat Head M8x1.25x25mm	1
92	Bolt, Flat Button Head M8x1.25x25mm	4
93	Bolt, Button Head M6x1x12mm	2
94	Bolt, Button Head M8x1.25x15mm	3
95	Bolt, Round Head M6x1x15mm	4
96	Bolt, Round Head M6x1x30mm	4
97	Bolt, Hex Head M8x1.25x16mm	8

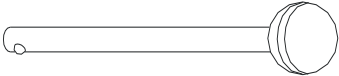

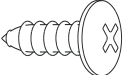
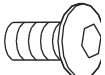
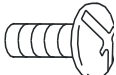
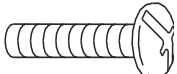
Teilenr.	Beschreibung	Menge
98	Bolt, Hex Head M6x1.25x55mm	
99	Bolt, Hex Head M10x1.5x45mm	
100	Bolt, Hex Head M10x1.5x75mm	1
101	Bolt, Hex Head M10x1.5x85mm	1
102	Bolt, Hex Head M10x1.5x95mm	1
103	Bolt, Hex Head M10x1.5x125mm	1
104	Nylock Nut M8x1.25mm	10
105	Nylock Nut M10x1.5mm	5
106	Flange Nut M10x1.25mm	2
107	Washer M6	2
108	Washer M8	7
109	Large Washer M8x23mm	2
110	Washer M10	2
111	Decal	1
112	Allen Wrench 6mm	2
113	Manual	1
114	Bolt, Button Head M8x12mm	4
115	Bolt, Button Head M5x0.8x12mm	2
116	Sensor Wire	1
117	Lower Connection Wire	1
118	Adaptor	1

HARDWARE

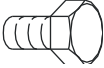

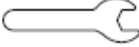

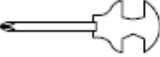


NOTICE: The length of all bolts and screws except those with flat heads is measured from below the head to the end of the bolt or screw. Flat head bolts and screws are measured from the top of the head to the end of the bolt or screw.



	Part No. and Description	Qty
	63 Pull Pin	1
	79 Nut Cap M10	8
	84 Screw, Round Head M5x18mm	1
	94 Bolt, Button Head M8x1.25x15mm	2
	95 Bolt, Round Head M6x1x15mm	4
	96 Bolt, Round Head M6x1x30mm	4

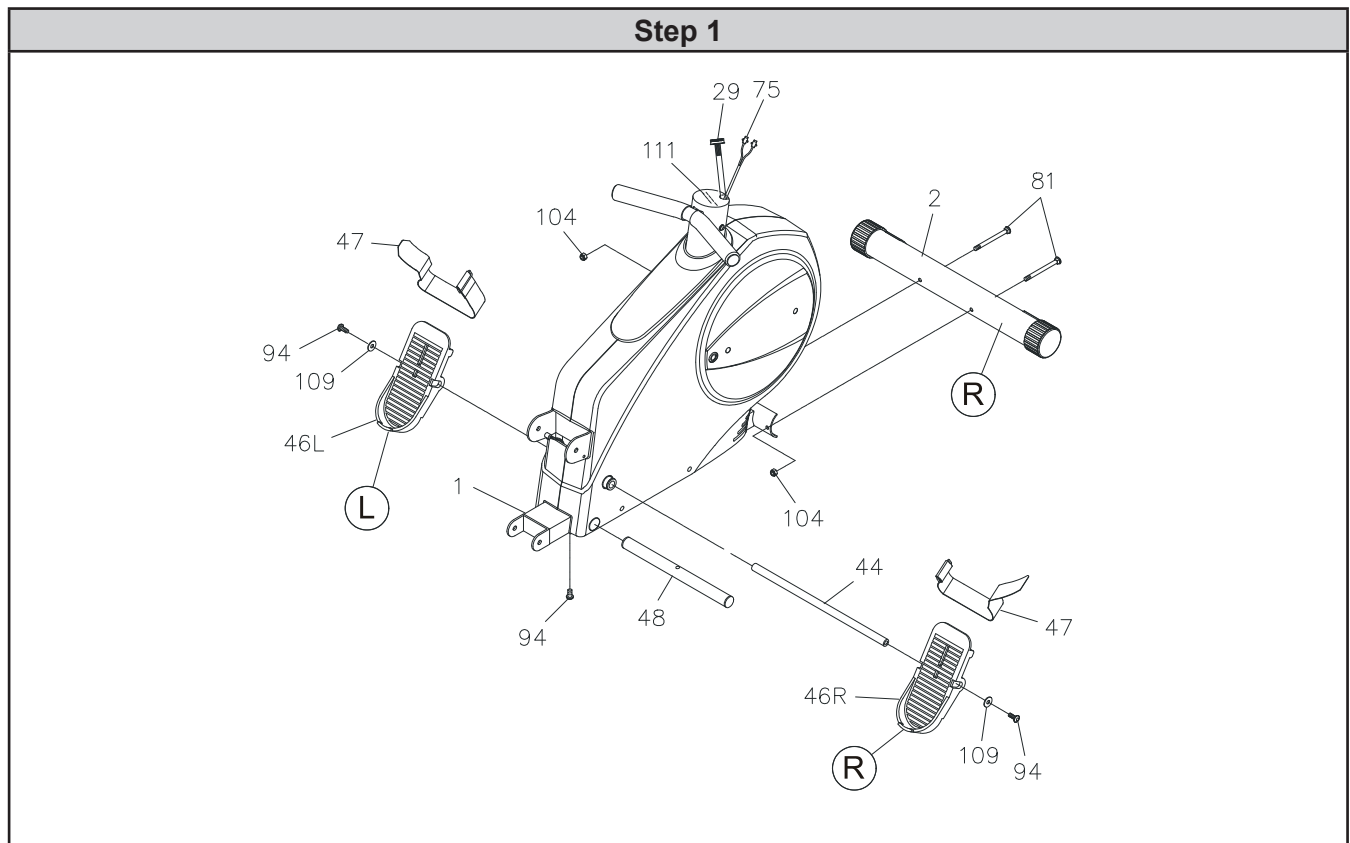
HARDWARE

	Part No. and Description	Qty
	97 Bolt, Hex Head M8x1.25x16mm	4
	109 Large Washer M8x23mm	2
	Wrench (17 mm)	2
	Allen Wrench(6 mm)	2
	Combination Wrench	1

ASSEMBLY INSTRUCTION

NOTE:

Place all parts from the box in a cleared area and put them on the floor in front of you. Remove all packing materials from your area and put them back in the box. Do not dispose the packing materials until the assembly is completed.



NOTE: Do not remove or damage the DEACL (111) located on the top of the main frame (1). The DE-ACL (111) is for preventing the sensor wires to drop into the upright tube.

Step 1: Remove the carriage bolts (81) and nylon nuts (104) from the front stabilizer (2). There is a "R" decal on one end of the front stabilizer (2). Attach the front stabilizer (2) onto the main frame (1) with the "R" decal end at the right side and secure it with carriage bolts (81) and nylon nuts (104).

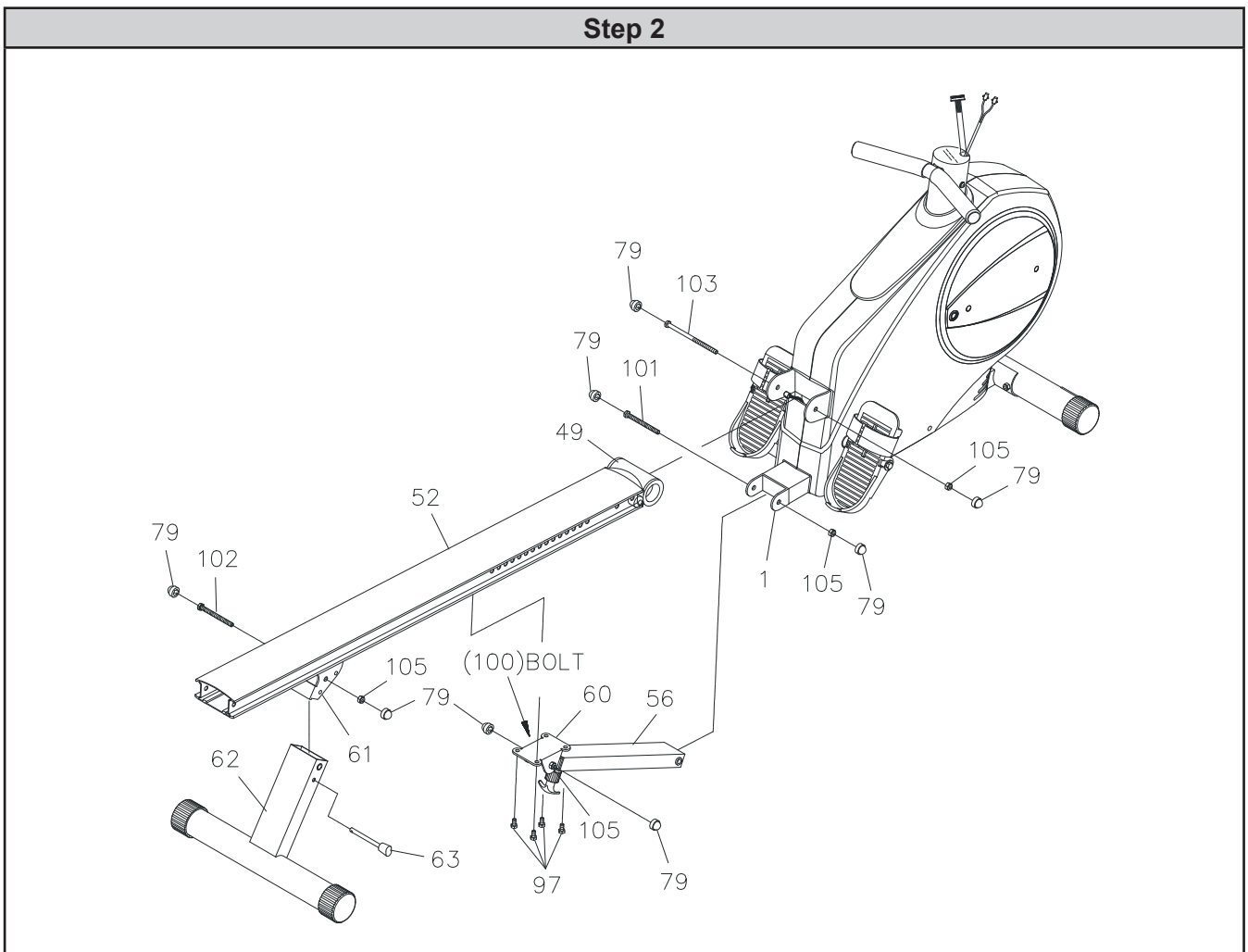
Step 2: Remove the button head bolt (94) from the bottom of the main frame (1). Insert the stopper tube (48) through the main frame (1) and secure it with button head bolt (94).

Step 3: Insert the pedal shaft (44) through the main frame (1). Place the right foot pedal assembly (46R) onto the right end of the pedal shaft (44) and place the left foot pedal assembly (46L) onto the left end. Secure the foot pedals with button head bolts (94) and large washers (109) at both ends of the pedal shaft (44).

NOTE: You need to use two allen wrenches to tighten the button head bolts (94) at both ends of the pedal shaft (44) at the same time.

ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 2



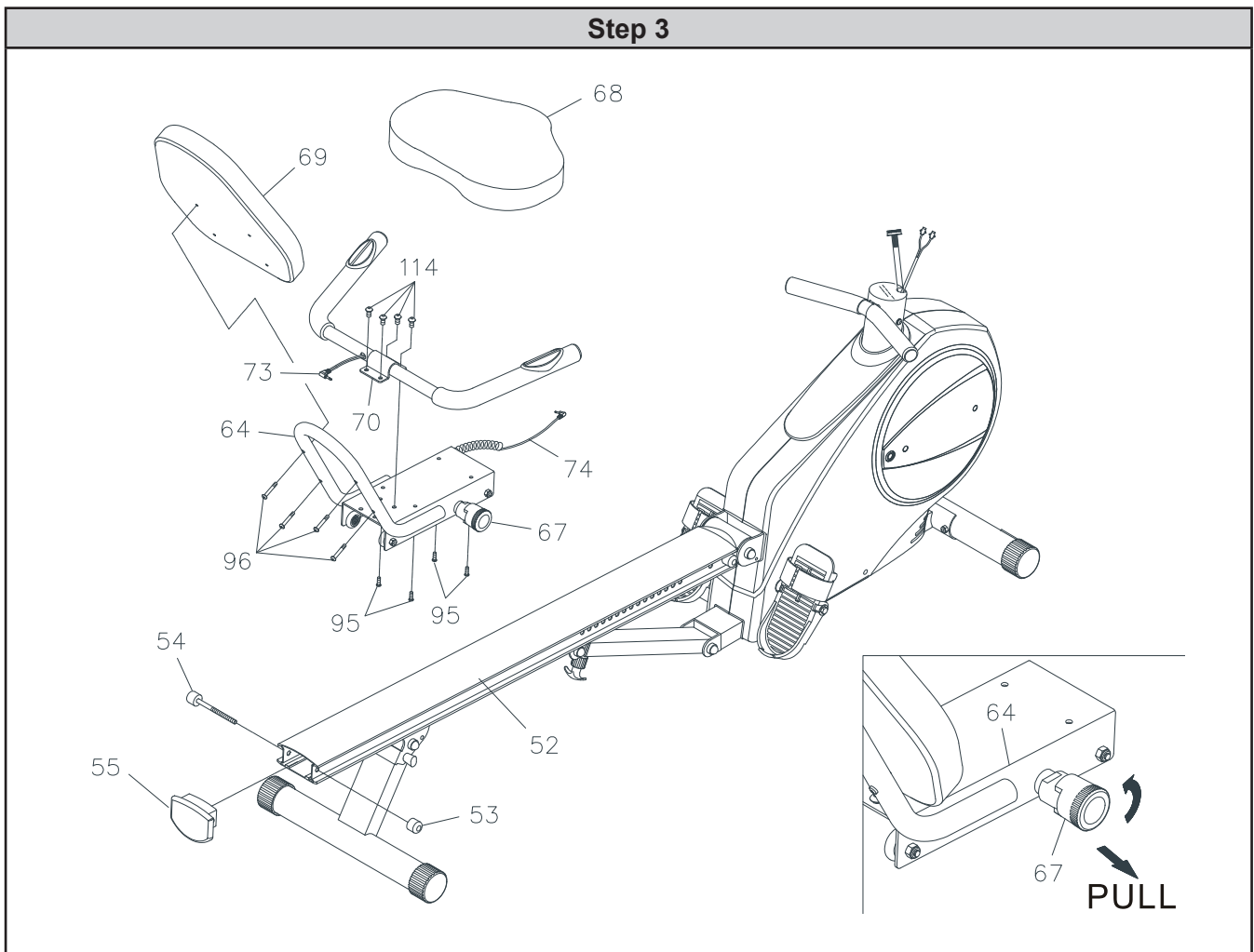
Step 1: Attach the support bracket (60) onto the rail (52) with hex bolts (97). Press the nut caps (79) onto nylon nut (105) and hex bolt (100).

Step 2: Remove hex bolt (103) and nylon nut (105) from the main frame (1). Attach the rail (52) onto the main frame (1) by sliding the rail pivot (49) into the bracket on the main frame (1) and secure it by using hex bolt (103) and nylon nut (105). Press the nut caps (79) onto hex bolt (103) and nylon nut (105).

Step 3: Remove hex bolt (101) and nylon nut (105) from the main frame (1). Connect the lower end of the support tube (56) to the main frame (1) with hex bolt (101) and nylon nut (105). Press the nut caps (79) onto hex bolt (101) and nylon nut (105).

Step 4: Remove hex bolt (102) and nylon nut (105) from the rail (52). Attach the rear support (62) into the rear support bracket (61) located on the rail (52) with hex bolt (102) and nylon nut (105). Lock the rear support (62) in position with the pull pin (63). Press the nut caps (79) onto the hex bolt (102) and nylon nut (105).

ASSEMBLY INSTRUCTION



NOTE: Be careful to not damage the pulse sensor wires (73 & 74) while doing the assembly steps 1 to 3.

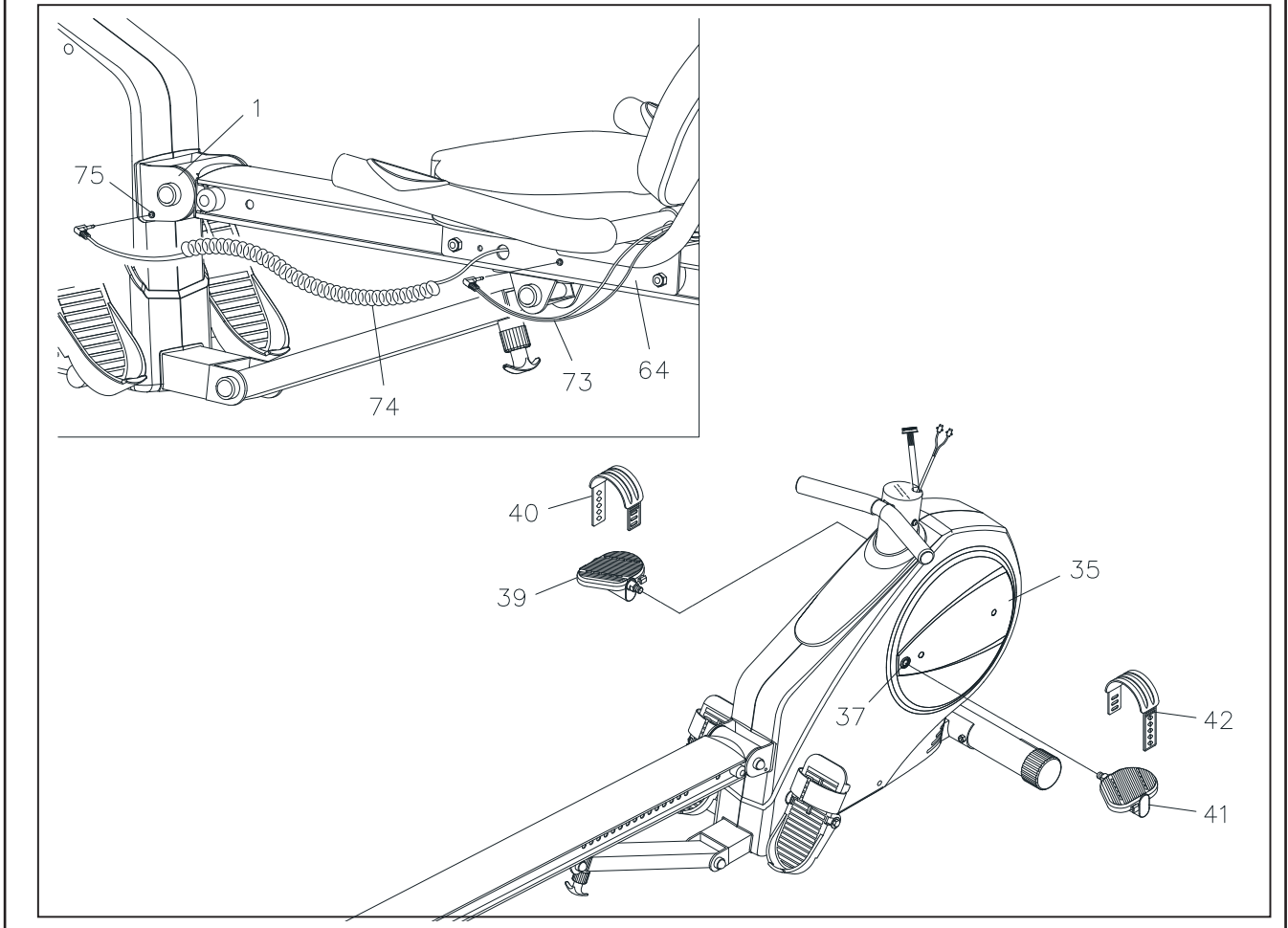
Step 1: Remove the button head bolts (114) from the seat carriage (64). Attach the handrail (70) onto the seat carriage (64) with button head bolts (114).

Step 2: Attach the seat (68) onto the seat carriage (64) with the round head bolts (95). Attach the back cushion (69) onto the seat carriage (64) with round head bolts (96).

Step 3: Turn the knob of the spring pin (67) counterclockwise and lock the knob in the release position, referring to the insert drawing. Slide the seat carriage assembly (64) onto the rail (52). Press the rail cap (55) into the back end of the rail (52). Insert the stopper bolt (54) through the rail (52) and rail cap (55) to bolt them together with the stopper (53). Please verify that the other stopper bolt (54) at the front end of rail (52) was assembled in the factory.

ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 4

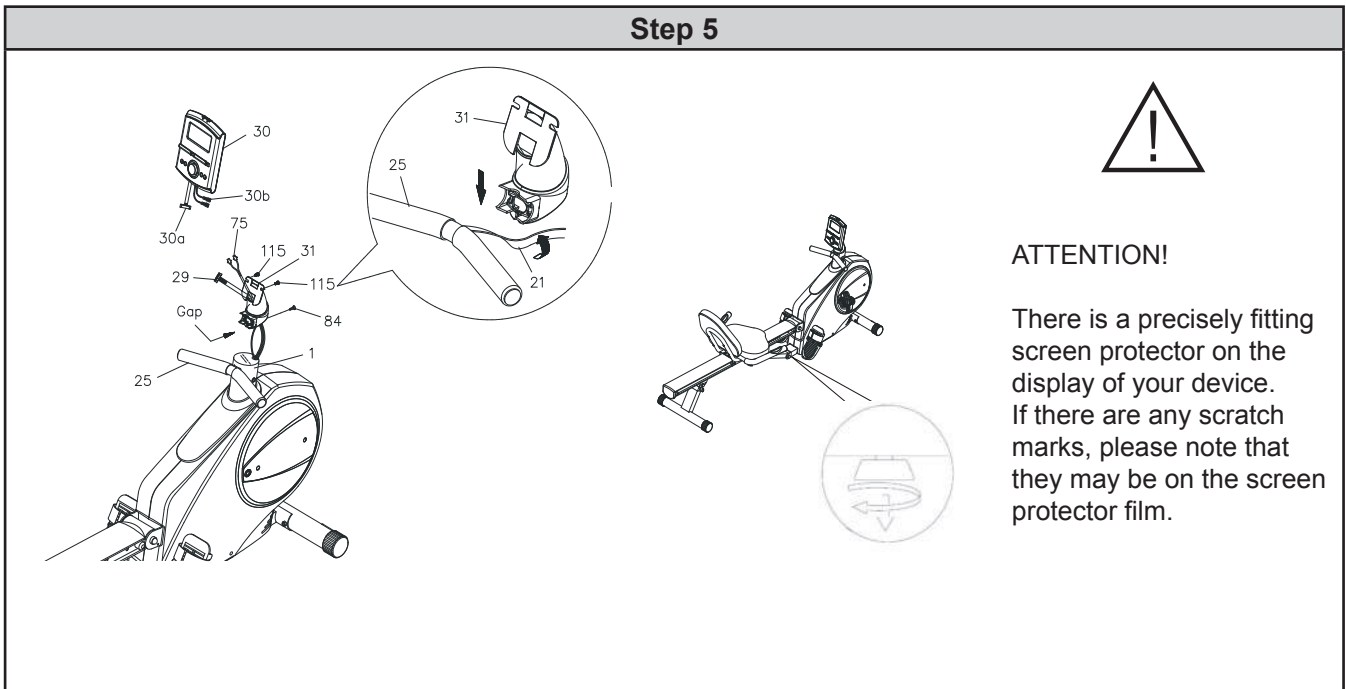


NOTE: The right pedal (41) has "R" stamped on the end of the pedal shaft. The right pedal (41) has to be turned in clockwise. The left pedal (39) has "L" stamped on the end of the pedal shaft and has to be turned in counterclockwise.

Step 1: Thread the right pedal (41) onto the right crank (37) located on the inside of the crank cover (35) as shown. Tighten the pedal securely. Select the right pedal strap (42) which has "R" marked on the bottom side of the strap. Snap the three hole end onto the inside edge of the right pedal (41). Snap the other end onto the outside edge of the right pedal (41) with the "R" mark on the bottom of the right pedal strap (42). Select adjustment holes which allow your foot to be easily removed from the pedals. Do the same way to attach the left pedal (39) onto the left crank (36) and snap the left pedal strap (40) onto the left pedal (39).

Step 2: Refer to the insert drawing. Plug the pulse sensor wire (73) into the socket of the pulse coil wire (74) located on the seat carriage (64). Plug the pulse coil wire (74) into the socket of the pulse connector wire (75) located on the bracket on the main frame (1).

ASSEMBLY INSTRUCTION



Step 1: Insert the sensor wire (29) and pulse connection wire (75) into the bottom end of the meter post (31) and pull them out of the top of the meter post (31). Pull the handlebar (25) and twist the strap (21) and slide the strap through the gap into the hole in the bottom of the meter post (31). Slide the meter post (31) onto the main frame (1) and secure it with screw (84).

Step 2: Plug the middle connection wire (29) to the meter connection wire (30a). Plug pulse connection wire (75) to the meter connection wire (30b). Push the excess wires back into the meter post (31). Attach the meter (30) onto the meter post (31) with two bolt, button head M5x0.8x12mm (115).

NOTE: Please be careful not to damage all connection wires when attaching the meter (30)

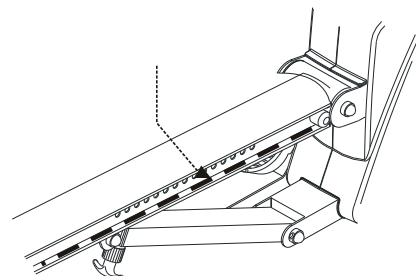
Step 3: Refer to the Figure 1 image above. Turn counterclockwise the adjustment pad until it stands on the ground completely to ensure the stability while using it.

NOTE: Please be careful to not damage the sensor wire when attaching the meter (30).

Step 4:

- A bottle of silicone is packed together with user's manual.
- Gently apply the silicone to the rollers sliding path (inner upper side and inner bottom side) on the aluminum rail.

Note: Apply liberally but be cautious not to spill the lubricant as applied surfaces will become very slippery. To clean spills use warm soapy water, repeat if necessary.



- Then slowly slide the Seat forward and backward for a few seconds allowing the lubricant spread evenly on the rollers sliding path on aluminum rail.

COMPUTERFUNCTION



Power ON

- Make sure the item's adaptor is correctly plugged into the socket.
- Press any button on the console or begin pedaling to turn on the console. After a few seconds, the console will then light up with a short beep sound, indicating the console will be ready for use.
- Press TOTAL RESET button to power on the console again; an easy way to reset and enter into POWER ON status.

Power Off





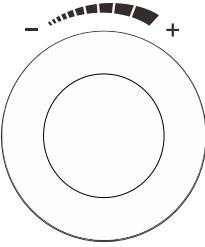
The console would automatically shut off after 4 minutes of inactivity

PROGRAM LIST

M P1 MANUAL	 P2 GLUTE BLAST	 P3 PHYSICAL	 P4 RAMP
 P5 PLATEAU CLIMB	 P6 MOUNTAIN CLIMB 1	 P7 FITNESS TEST	 P8 IRON MAN
 P9 MOUNTAIN CLIMB 2	 P10 FAT BURN	 P11 HILL CLIMB	 P12 VALLEY
 P13 INTERVAL	 P14 H.R.C.(55%, 75%, 90%, T.H.R.)	W P15 WATT CONTROL	U P16 USER

COMPUTERFUNCTION






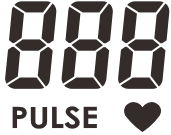
CONSOLE BUTTONS

 <p>START /STOP</p>	<p>a. Press START/STOP to begin your exercise.</p> <p>b. Press START/STOP again to stop and pause all functions during your exercise program.</p>
 <p>RESET</p>	<p>a. In Pause mode, press the button to return to main menu.</p> <p>b. Continue pressing RESET button for more than 2 seconds to power on the console again.</p>
 <p>RECOVERY</p>	<p>a. PULSE RECOVERY button measures how quickly you return to a resting hear rate after exercising. You could use this button to measure improvement as you get into shape.</p> <p>b. This button can only be used during Pause mode and when the heart symbol is displayed.</p> <p>c. The console will monitor your pulse for 60 seconds and calculate a HEART RATE RECOVERY value from F1 to F6. <u>F1 is best; F6 is worst (For Reference Only).</u></p> <p>d. The readout should only be used as a comparison between workouts. It's recommended to use right after any aerobic exercise. <u>Stop exercising before starting the function.</u></p> <p>e. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed.</p> <p>f. Press RECOVERY button again to return to main menu after testing.</p> <p>NOTE: If you don't hold the HEART RATE SENSORS on the handrails with both hands properly, <u>the console's HEART RATE value would show "P" and the main screen would show "F6" after the console counts down to zero, which means the HEART RATE SENSORS won't be able to pick up the signals.</u></p>
 <p>TOTAL RESET</p>	<p>Press TOTAL RESET button to power on the console again.</p>
 <p>MODE</p>	<p>Rotate MODE button to select training mode, resistance and adjust function value up or down and then press MODE button to confirm.</p>



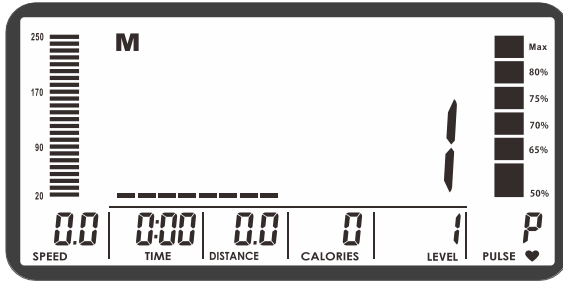
COMPUTERFUNCTION

CONSOLE FUNCTIONS

 <p>SPEED RPM</p>	<p>SPEED:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Displays your current pedaling speed as KM/Miles per hour. <p>RPM:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Displays your current pedaling speed as revolutions per minute.
 <p>TIME</p>	<p>TIME:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Count Up: If a target time was not selected, TIME will count up from <u>0:00 to maximum 99:59 minutes.</u> ☒ Count Down: If you have set the target time (1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT), the console will count down from that selected target time down to 0:00.
 <p>DISTANCE</p>	<p>DISTANCE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Count Up: If a target distance was not selected, this would measure the total distance from <u>0.00 to 99.9 km/mile.</u> ☒ Count Down: If you have set the target distance (1.0 TO 99.0; 1 KM/MILE INCREMENT), the console will count down from that selected target distance down to 0.
 <p>CALORIES</p>	<p>CALORIES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Displays total calories burned during the current exercise session. ☒ Count Up: If a target calorie was not selected, this would measure the total calories from <u>0 to 9999 cal.</u> ☒ Count Down: If you have set the target calorie (10 TO 990; 10 CAL INCREMENT), the console will count down from that selected target calorie down to 0.
 <p>WATT LEVEL</p>	<p>WATT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Display the current power you produce at a given resistance level. ☒ Display the current value of Watt during exercise. ☒ Display range: 0 ~ 999. <p>LEVEL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Displays torque/resistance level of the current program, from <u>1 to 32 torque/resistance level; 1 level increment.</u>
 <p>PULSE ♥</p>	<p>PULSE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Warning Reminder: If you have set the target pulse (30 TO 230 BPM (Beats Per Minute; 1 BPM INCREMENT)) and console buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout. ☒ You must place both of your hands on the Pulse Sensors on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed ☒ If you do not place your hands correctly and a few seconds passes without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit. Place your hands back on the Pulse Sensors correctly, the pulse readout will appear again

COMPUTERFUNCTION

CONSOLE INSTRUCTIONS – MANUAL PROGRAM (P1)


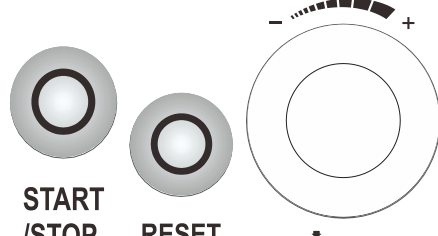


1 Login setting:


- Press **TOTAL RESET** button to power on the console again; an easy way to reset and enter into POWER ON status.
- Choose **U1**, or **U2**, or **U3**, or **U4**
- Then fill out your personal information and press **MODE** button to confirm – **GENDER, AGE, HEIGHT, WEIGHT.**

Normal way to operate MANUAL PROGRAM (P1)

A. ENTER MANUAL PROGRAM (P1)


Option A	Option B
 <p>START /STOP</p>	 <p>START /STOP RESET MODE</p>
<p>When the power is turned on, the Manual Program (P1) will be selected, press START/STOP to begin your exercise.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Press START/STOP to pause the current program. Press RESET to return to main menu. Then rotate MODE to select Manual Program and press MODE to enter the program.

B. SET THE LEVEL


 <p>LEVEL</p>	<p>Rotate MODE to select the torque/tension level (from 1 to 32 levels) and press MODE to confirm.</p>
---	---

COMPUTERFUNCTION


C. SET THE TIME

	<p>Rotate MODE to set the desired TIME (1:00 TO 99:00) and press MODE to confirm.</p> <p>NOTE for TIME:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Count Up: If a target time was not selected, TIME will count up from <u>0:00</u> to <u>maximum 99:59 minutes.</u> ☒ Count Down: If you have set the target time (1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT), the console will count down from that selected target time down to 0:00.
---	--


D. SET THE DISTANCE

	<p>Rotate MODE to set the desired DISTANCE (1.0 TO 99.0 KM/MILE) and press MODE to confirm.</p> <p>NOTE for DISTANCE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Count Up: If a target distance was not selected, this would measure the total distance from <u>0.00</u> to <u>99.9 km/mile.</u> ☒ Count Down: If you have set the target distance (1.0 TO 99.0; 1 KM/MILE INCREMENT), the console will count down from that selected target distance down to 0.
---	---


E. SET THE CALORIES

	<p>Rotate MODE to set the desired CALORIE (10 TO 990 CAL) and press MODE to confirm.</p> <p>NOTE for CALORIES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Count Up: If a target calorie was not selected, this would measure the total calories from <u>0</u> to <u>9999 cal.</u> ☒ Count Down: If you have set the target calorie (10 TO 990; 10 CAL INCREMENT), the console will count down from that selected target calorie down to 0.
--	---

F. SET THE PULSE













	<p>Rotate MODE to set the desired PULSE (30 TO 230 BPM) and press MODE to confirm.</p> <p>NOTE for PULSE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Warning Reminder: If you have set the target pulse (30 TO 230 BPM (Beats Per Minute; 1 BPM INCREMENT)) and console buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.
---	---

G. START EXERCISE

 <p>START /STOP</p>	<ol style="list-style-type: none"> a. Press START/STOP to begin your exercise. b. During workout, you can rotate MODE to select the torque/tension level (from 1 to 32 levels). c. During workout, press MODE to see each current workout value (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE). <p>NOTE for HEART RATE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ You must place both of your hands on the Pulse Sensors located on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed. ☒ If you do not place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit and then display an error message "P". Place your hands back on the Pulse Sensors correctly, the pulse readout will appear again.
---	--

COMPUTERFUNCTION

CONSOLE INSTRUCTIONS – PROGRAM (P2 ~ P13)

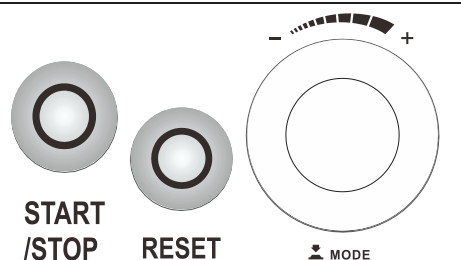
 P2 GLUTE BLAST	 P3 PHYSICAL	 P4 RAMP	 P5 PLATEAU CLIMB
 P6 MOUNTAIN CLIMB 1	 P7 FITNESS TEST	 P8 IRON MAN	 P9 MOUNTAIN CLIMB 2
 P10 FAT BURN	 P11 HILL CLIMB	 P12 VALLEY	 P13 INTERVAL

1 Login setting:

- a. Press **TOTAL RESET** button to power on the console again; an easy way to reset and enter into POWER ON status.
- b. Choose **U1**, or **U2**, or **U3**, or **U4**
- c. Then fill out your personal information and press **MODE** button to confirm – **GENDER, AGE, HEIGHT, WEIGHT**.


Normal way to operate PROGRAM (P2~P13)

A. ENTER PROGRAM (P2 ~ P13)




- a. Press **START/STOP** to pause the current program.
- b. Press **RESET** to return to main menu.
- c. Then rotate **MODE** to select **Program (P2 ~ P13)** and press **MODE** to enter the program.

B. SET THE LEVEL



Rotate **MODE** to select the workout profile level (**from 1 to 16 profile levels**) and press **MODE** to confirm.

C. SET THE TIME




Rotate **MODE** to set the desired **TIME (1:00 TO 99:00)** and press **MODE** to confirm.

NOTE for TIME:


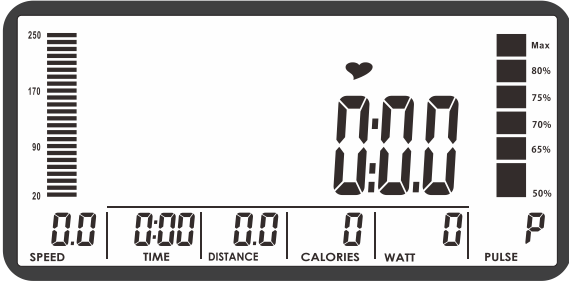
- Count Up: If a target time was not selected, **TIME** will count up from **0:00 to maximum 99:59 minutes.**
- Count Down: If you have set the target time (**1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**), the console will count down from that selected target time down to 0:00.

COMPUTERFUNCTION

D. START EXERCISE

 START /STOP	<p>a. Press START/STOP to begin your exercise.</p> <p>b. During workout, you can rotate MODE to select the workout profile level (from 1 to 16 profile levels).</p> <p>c. Press MODE to see each current workout value (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).</p> <p>NOTE for HEART RATE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> You must place both of your hands on the Pulse Sensors located on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol “♥” is displayed. <input checked="" type="checkbox"/> If you do not place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit and then display an error message “P”.
---	--

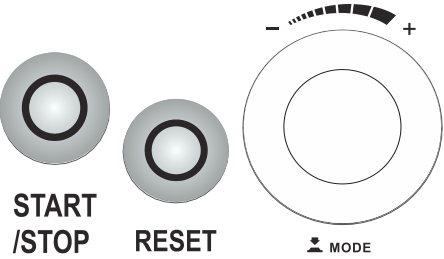
CONSOLE INSTRUCTIONS – H. R. C. PROGRAM (P14)

 P14 H.R.C.(55%, 75%, 90%, T.H.R.)	
--	---

<p>1 Login setting:</p> <p>a. Press TOTAL RESET button to power on the console again; an easy way to reset and enter into POWER ON status.</p> <p>b. Choose U1, or U2, or U3, or U4</p> <p>c. Then fill out your personal information and press MODE button to confirm – GENDER, AGE, HEIGHT, WEIGHT.</p>

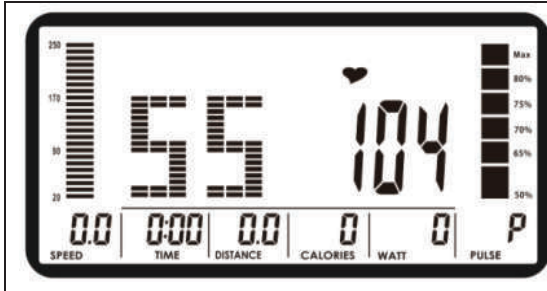
Normal way to operate H.R.C. PROGRAM (P14)

A. ENTER PROGRAM (P14)

 START /STOP RESET MODE	<p>a. Press START/STOP to pause the current program.</p> <p>b. Press RESET to return to main menu.</p> <p>c. Then rotate MODE to select Heart Rate Program (P14) and press MODE to enter the program.</p>
--	--

COMPUTERFUNCTION

B. SET THE TARGET HEART RATE



Rotate **MODE** to select the target heart rate (**55%, 75%, 90%, TARGET H.R.C.**) and press **MODE** to confirm.

NOTE for TARGET H.R.C.:

- ☒ The **TARGET H.R.C.** is able to set up from **30 ~ 230 BPM (BEATS PER MINUTE) ; 1 BPM INCREMENT**

C. SET THE TIME



Rotate **MODE** to set the desired **TIME (1:00 TO 99:00)** and press **MODE** to confirm.

NOTE for TIME:

- ☒ Count Up: If a target time was not selected, **TIME** will count up from 0:00 to maximum 99:59 minutes.
- ☒ Count Down: If you have set the target time (**1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT**), the console will count down from that selected target time down to 0:00.

D. START EXERCISE



START /STOP

- a. Press **START/STOP** to begin your exercise.
- b. Press **MODE** to see each current workout value (**SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE**).

NOTE for HEART RATE:

- ☒ You must place both of your hands on the **Pulse Sensors** located on the **Handlebar**. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed.
- ☒ If you do not place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit and stop the program. The console will then display an error message "**P**". Place your hands back on the **Pulse Sensors** correctly, the pulse readout will appear again.

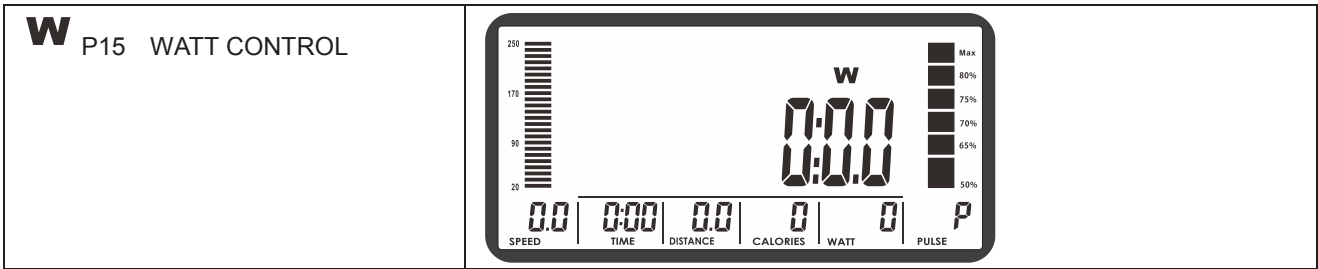
E. MUST-KNOWN HEART RATE PROGRAM INFO

CONSOLE MONITOR YOUR CURRENT PULSE

- The console will monitor your actual pulse and adjust the resistance/torque level automatically to keep your pulse within your **TARGET HEART RATE ZONE**.
- If you current pulse > (the value of the **TARGET HEART RATE**), the console would decrease one resistance/torque level automatically and console buzzer will keep beeping to warn you to slow down.
- If you current pulse < (the value of the **TARGET HEART RATE**), the console would increase one resistance/torque level automatically after every one minute.

COMPUTERFUNCTION

CONSOLE INSTRUCTIONS – WATT PROGRAM (P15)

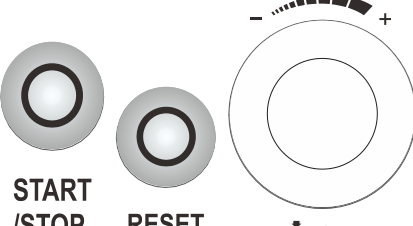


1 Login setting:


- a. Press **TOTAL RESET** button to power on the console again; an easy way to reset and enter into POWER ON status.
- b. Choose **U1**, or **U2**, or **U3**, or **U4**
- c. Then fill out your personal information and press **MODE** button to confirm – **GENDER, AGE, HEIGHT, WEIGHT.**

Normal way to operate WATT PROGRAM (P15)


A. ENTER WATT PROGRAM (P15)

	<ol style="list-style-type: none"> a. Press START/STOP to pause the current program. b. Press RESET to return to main menu. c. Then rotate MODE to select Watt Program (P15) and press MODE to enter the program.
--	---

B. SET THE TARGET WATT


	<p>Rotate MODE to select the Watt value (from 10 to 350 Watt) and press MODE to confirm.</p> <p>NOTE for WATT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ The WATT is able to set up from 10 ~ 350 WATT ; 5 WATT INCREMENT)
---	---

C. SET THE TIME

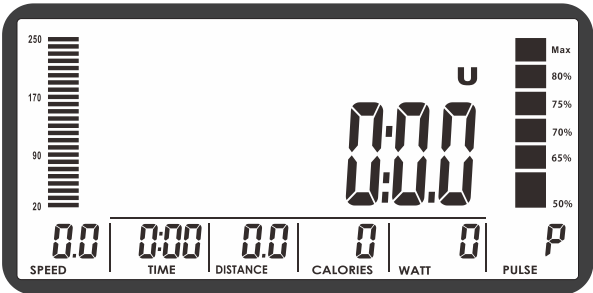
	<p>Rotate MODE to set the desired TIME (1:00 TO 99:00) and press MODE to confirm.</p> <p>NOTE for TIME:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Count Up: If a target time was not selected, TIME will count up from 0:00 to maximum 99:59 minutes. ☒ Count Down: If you have set the target time (1:00 TO 99:00; 1 MINUTE INCREMENT), the console will count down from that selected target time down to 0:00.
---	---

COMPUTERFUNCTION

D. START EXERCISE

 START /STOP	<p>a. Press START/STOP to begin your exercise.</p> <p>b. During workout, you can rotate MODE to adjust the Watt value (from 10 ~ 350).</p> <p>c. Press MODE to see each current workout value (SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE).</p> <p>NOTE for HEART RATE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ You must place both of your hands on the Pulse Sensors located on the Handlebar. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol "♥" is displayed. ☒ If you do not place your hands correctly and few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit and then display an error message "P".
---	---

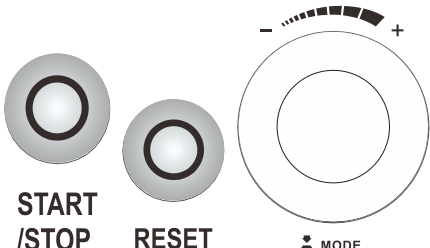
CONSOLE INSTRUCTIONS – USER PROGRAM (P16)

<p>U P16 USER</p>	
--------------------------	---

<p>1 Login setting:</p> <p>a. Press TOTAL RESET button to power on the console again; an easy way to reset and enter into POWER ON status.</p> <p>b. Choose U1, or U2, or U3, or U4</p> <p>c. Then fill out your personal information and press MODE button to confirm – GENDER, AGE, HEIGHT, WEIGHT.</p>

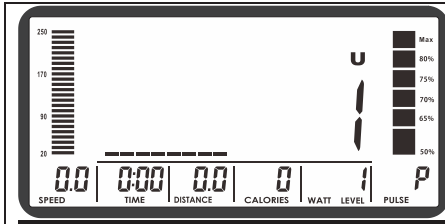
Normal way to operate USER PROGRAM (P16)

A. ENTER USER PROGRAM (P16)

 START /STOP RESET MODE	<p>a. Press START/STOP to pause the current program.</p> <p>b. Press RESET to return to main menu.</p> <p>c. Then rotate MODE to select User Program (P16) and press MODE to enter the program.</p>
--	--

COMPUTERFUNCTION

B. SET THE TORQUE/RESISTANCE LEVEL



- ☒ The **USER SETTING PROGRAM** allows the user to manually set the torque/resistance level, the console will divide the time into 8 intervals. The user could through their preference to set the desired torque/resistance level in each time interval
- ☒ Rotate **MODE** button to set the **EACH TIME INTERVAL OF TORQUE/RESISTANCE LEVEL (1 TO 32 TORQUE/RESISTANCE LEVELS; 1 TORQUE/RESISTANCE LEVEL INCREMENT)**, then press **MODE** button to confirm.
- ☒ Continue following the above process to finish setting the preference **TORQUE/RESISTANCE LEVEL** in 8 time intervals. The program profile will be storied in the memory after setup. You can modify the profile anytime under the **STOP** mode

C. START EXERCISE



**START
/STOP**

- a. Press **START/STOP** to begin your exercise.
 - d. During workout, you can rotate **MODE** to select the torque/tension level (from 1 to 32 levels).
 - b. Press **MODE** to see each current workout value (**SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE**).
- NOTE for HEART RATE:**
- ☒ You must place both of your hands on the **Pulse Sensors** located on the **Handlebar**. Your pulse will be displayed approximately few seconds after the heart symbol “♥” is displayed.
 - ☒ If you do not place your hands correctly and a few seconds pass without a pulse input, the console will turn off the pulse circuit and then display an error message “**P**”.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. cool down phase

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

Muscle Toning

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

Weight Loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



PULSE MEASURING TABLE

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

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

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

Important, please note following:

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

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

So-called reversal of the burden of proof for a period of 6 months after delivery of

the product. This means that the seller is responsible for proving, if an error occurs,

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Tteam