ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

PRODUKTINFO

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

H25

CE

VERSION: B-BU

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT 4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 5
EXPLOSIONSZEICHNUNG 7
TEILELISTE 8
INBETRIEBNAHME 10
COMPUTER 15
AUFWÄRMEN UND DEHNEN 28
TRAININGSHINWEISE 30
PULSMESSTABELLE 31
WARTUNG UND PFLEGE 32
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 33

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS 34
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT 35
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 36
EXPLODING DRAW 38
PART LIST 39
INSTALLATION 41
COMPUTER 46
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 Teileiste die genaue Teilenummer mit.

2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
   Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com
Internetadresse: http://www.asviva.de

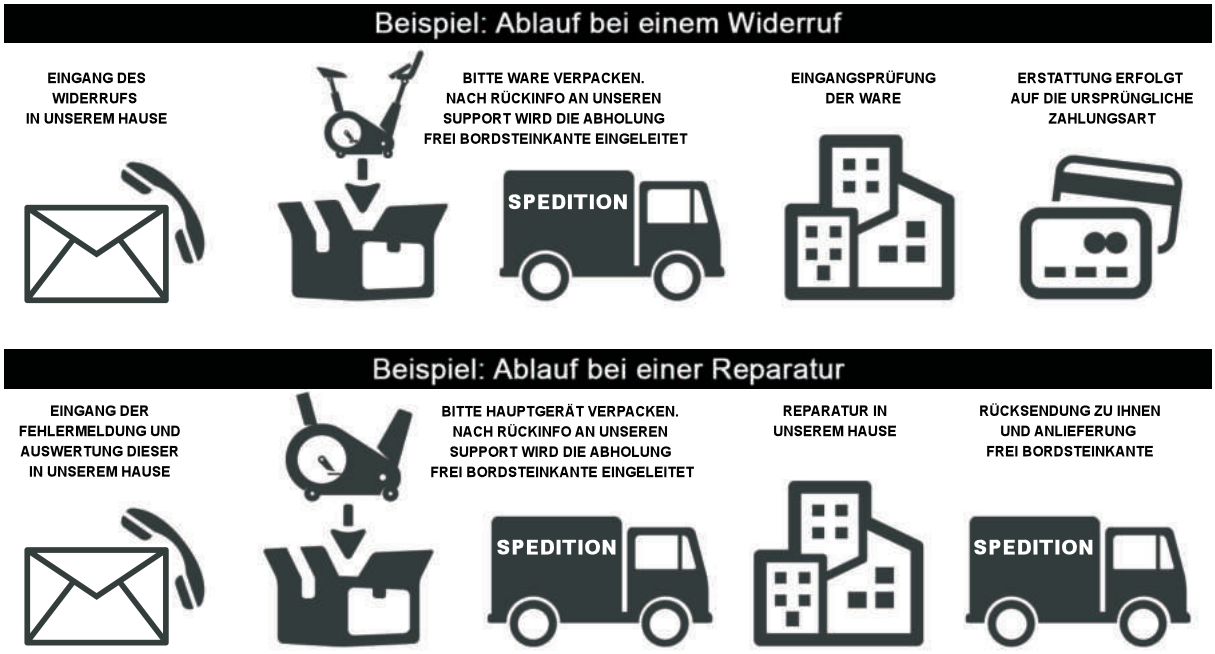
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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 den Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichti gen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgese hen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Boden unebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

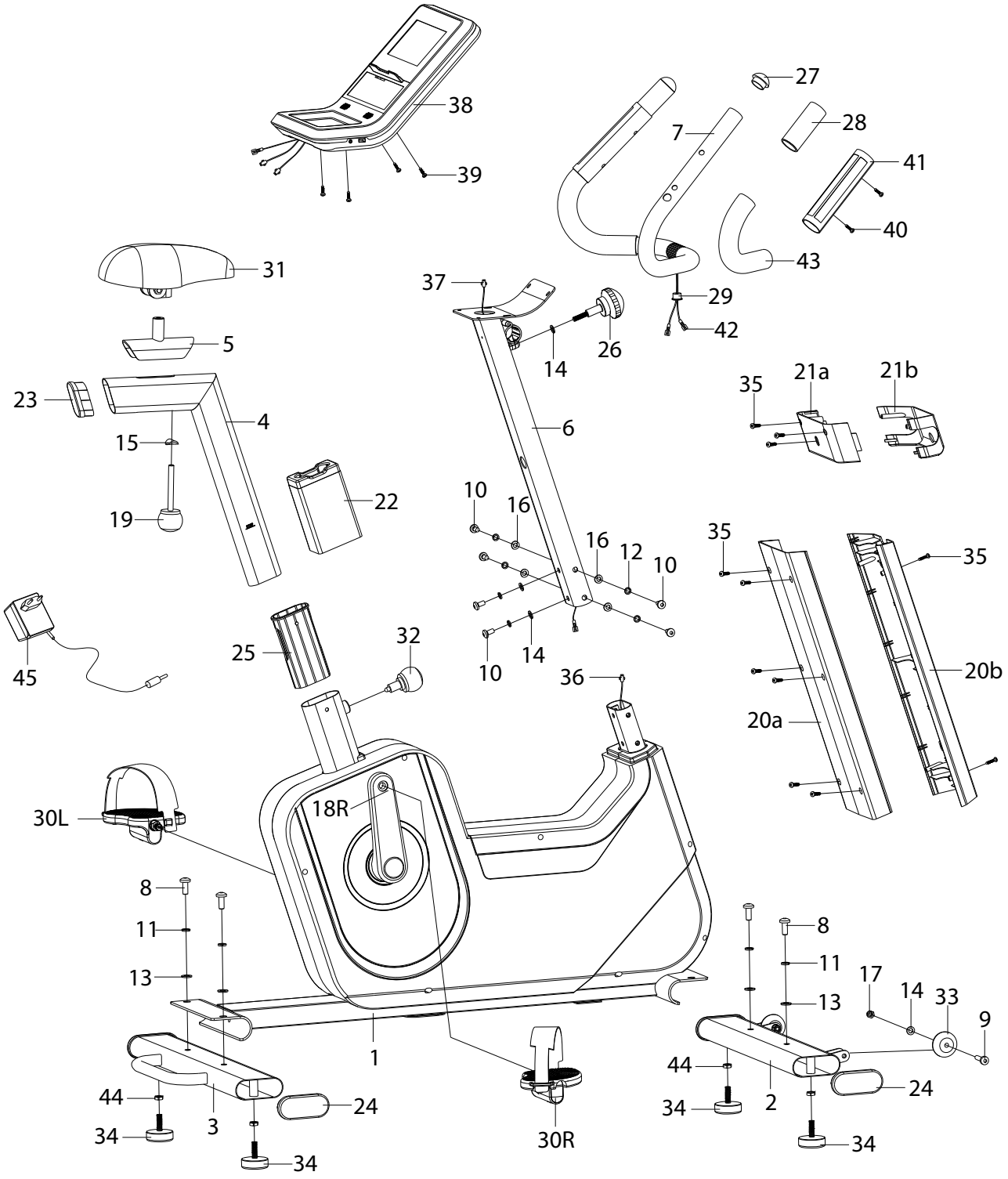
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollstän digkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schüt zen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspü-ren, 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 markier-te, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 120 Kg wiegen.

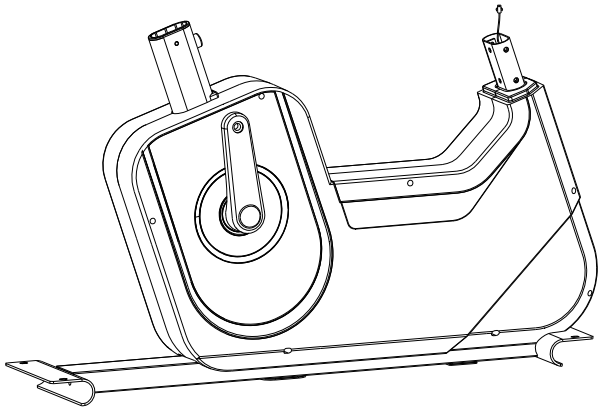
EXPLOSIONSZEICHNUNG



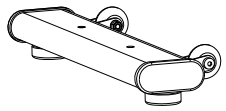
TEILELISTE

NO.	description	QTY	NO.	description	QTY
1	mainframe	1	24	end cap	4
2	front stabilizer	1	25	sleeve	1
3	rear stabilizer	1	26	sphere head knob 2	1
4	saddle post	1	27	handlebar end cap	2
5	saddle support block	1	28	handlebar foam 1	2
6	handlebar post	1	29	plastic O ring	1
7	handlebar	1	30	left & right pedal	1 pair
8	inner hex pan head bolt M10× 25	4	31	saddle	1
9	inner hex pan head bolt M8× 16	2	32	spring knob	1
10	inner hex pan head bolt M8× 16	6	33	transportation wheel	2
11	spring washer D10	4	34	floor lever	4
12	srping washer D8	6	35	cross pan head self-drilling screw	11
13	washer D10× 2	4	36	sensor wire	1
14	washer D8× 1.5	5	37	sensor trunk wire	1
15	curve washer D10.2× 25× 2	1	38	display	1
16	curve washer D8× D20×1.5	4	39	cross pan head screw M5×10	4
17	nylon nut M8	2	40	cross pan head self-drilling screw ST3× 10	4
18	Left & right crank	1 pair	41	handlebar pulse	2pairs
19	sphere head knob 1	1	42	pulse wire	2
20a/b	handlebar post cover	1 pair	43	handlebar foam 2	2
21a/b	handlebar cover	1 pair	44	hex nut	4
22	saddle post cover	1	45	adaptor	1
23	saddle post end cap	1			

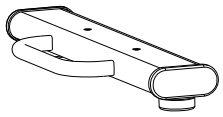
TEILELISTE



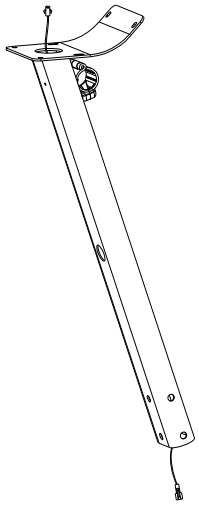
#1 mainframe 1PC



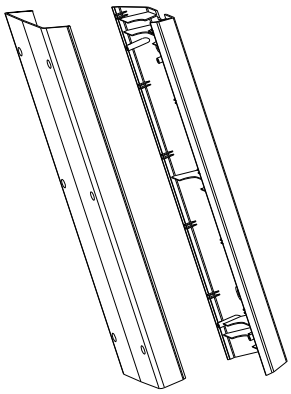
#2 front stabilizer 1PC



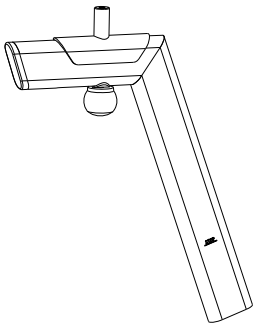
#3 rear stabilizer 1PC



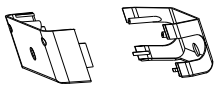
#6 handlebar post 1PC



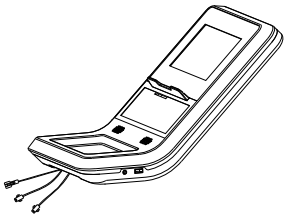
#20a/b handlebar post cover 1 pair



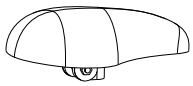
#4 saddle post 1PC



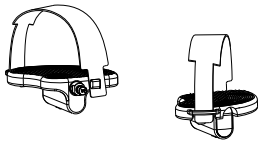
#21a/b handlebar cover 1pair



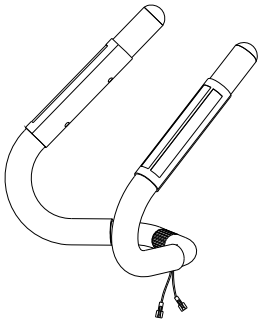
#38 display 1PC

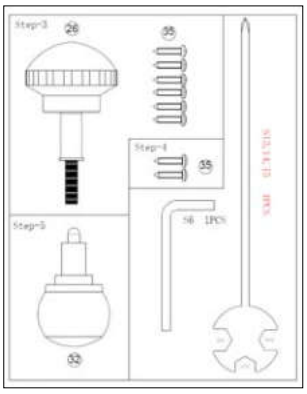


#31 saddle 1PC



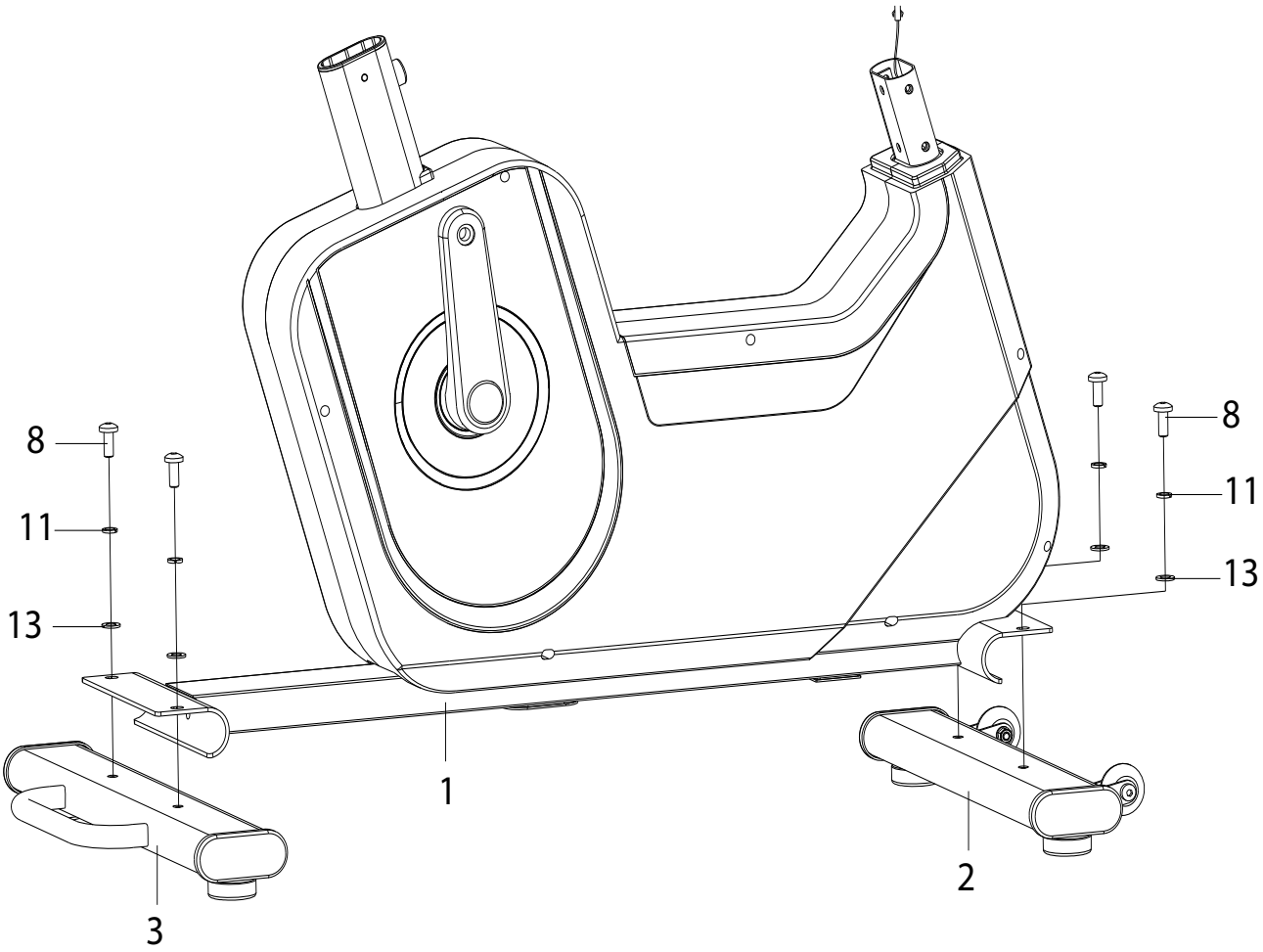
#30L/R crank 1pair





INBETRIEBNAHME

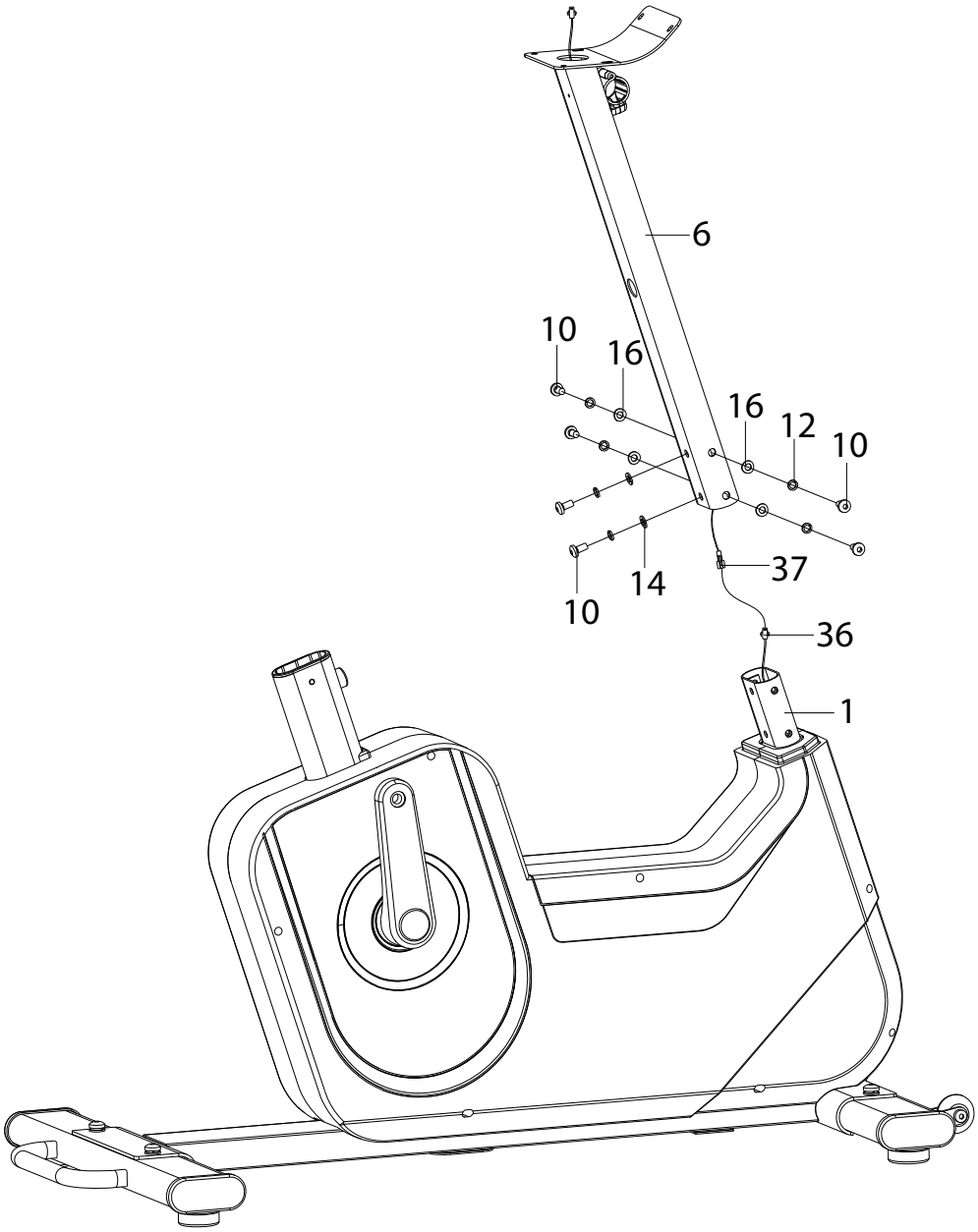
Schritt 1



- Befestigen Sie den vorderen (3) und hinteren Stabilisator (2) mit Unterlegscheibe (13), Federscheibe (11) und Sechskantschraube (8) am Hauptrahmen (1).

INBETRIEBNAHME

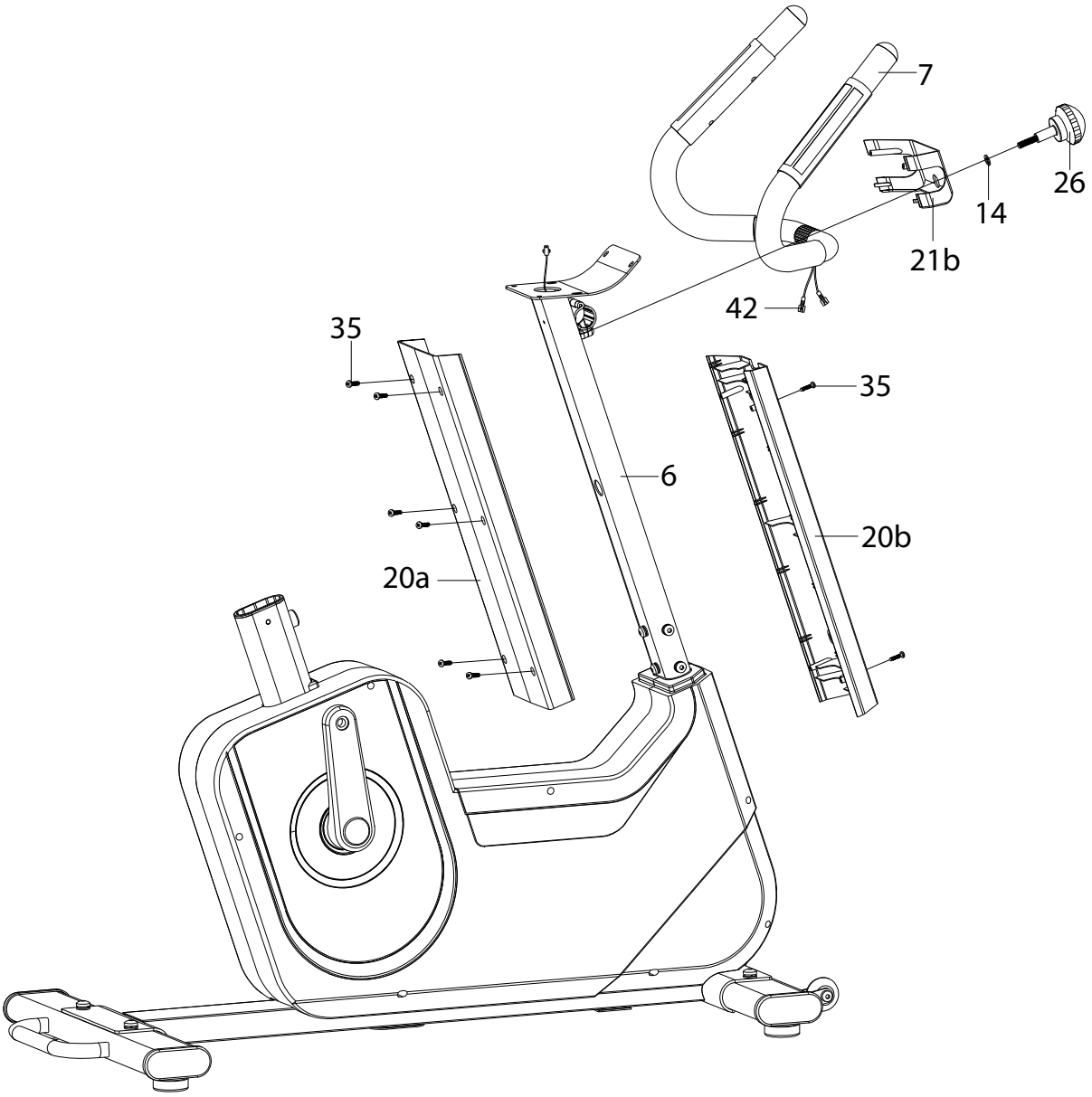
Schritt 2



- Lösen Sie zuerst die vormontierte Schraube (10), die Unterlegscheibe (14), die Federscheibe (12) und die Kurvenscheibe (16) vom Hauptrahmen.
- Verbinden Sie das Sensorkabel (37) mit dem Sensorkabel (36).
- Zuletzt den Lenkerpfosten (6) mit Schrauben (10), Federscheiben (12) und Kurvenscheiben (16) am Hauptrahmen befestigen.

INBETRIEBNAHME

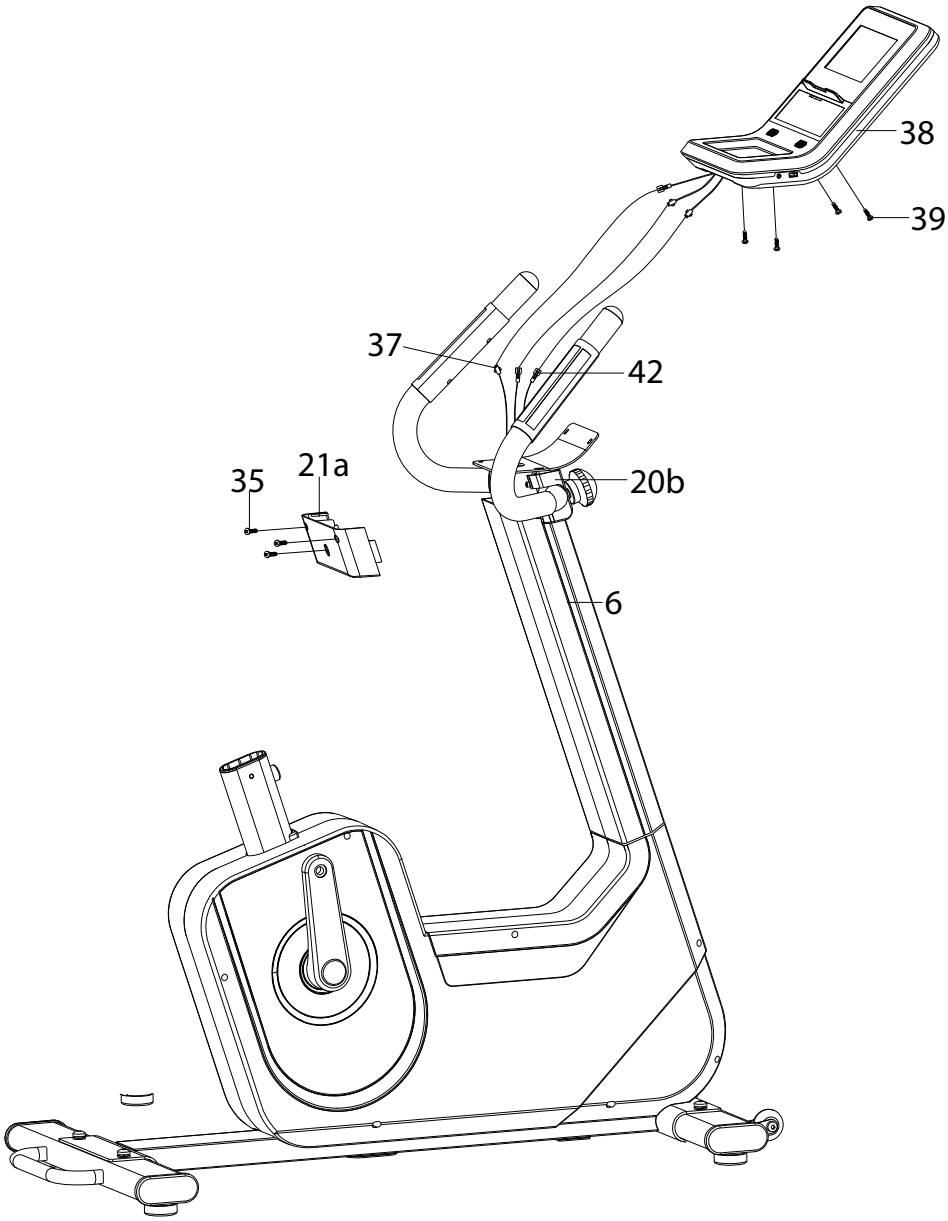
Schritt 3



- Befestigen Sie die Lenkerpfostenabdeckung (20a / b) mit der selbstbohrenden Kreuzschraube (35) am Lenkerpfosten (6).
- Ziehen Sie den Drahtimpulsdraht (42) aus dem seitlichen Loch des Lenkerpfostens (6) und führen Sie es dann aus dem Loch der Display-Trägerplatte.
- Setzen Sie den Knopf 2 (26) in die Lenkerabdeckung (21b) ein und befestigen Sie den Lenker mit dem Knopf 2 (26) und der Unterlegscheibe (14) am Lenkerpfosten (6).

INBETRIEBNAHME

Schritt 4



- Verbinden Sie zuerst das Sensorkabel (37) und das Impulskabel (42) mit dem Display (38) und befestigen Sie dann das Display (38) mit der Kreuzschraube (39).

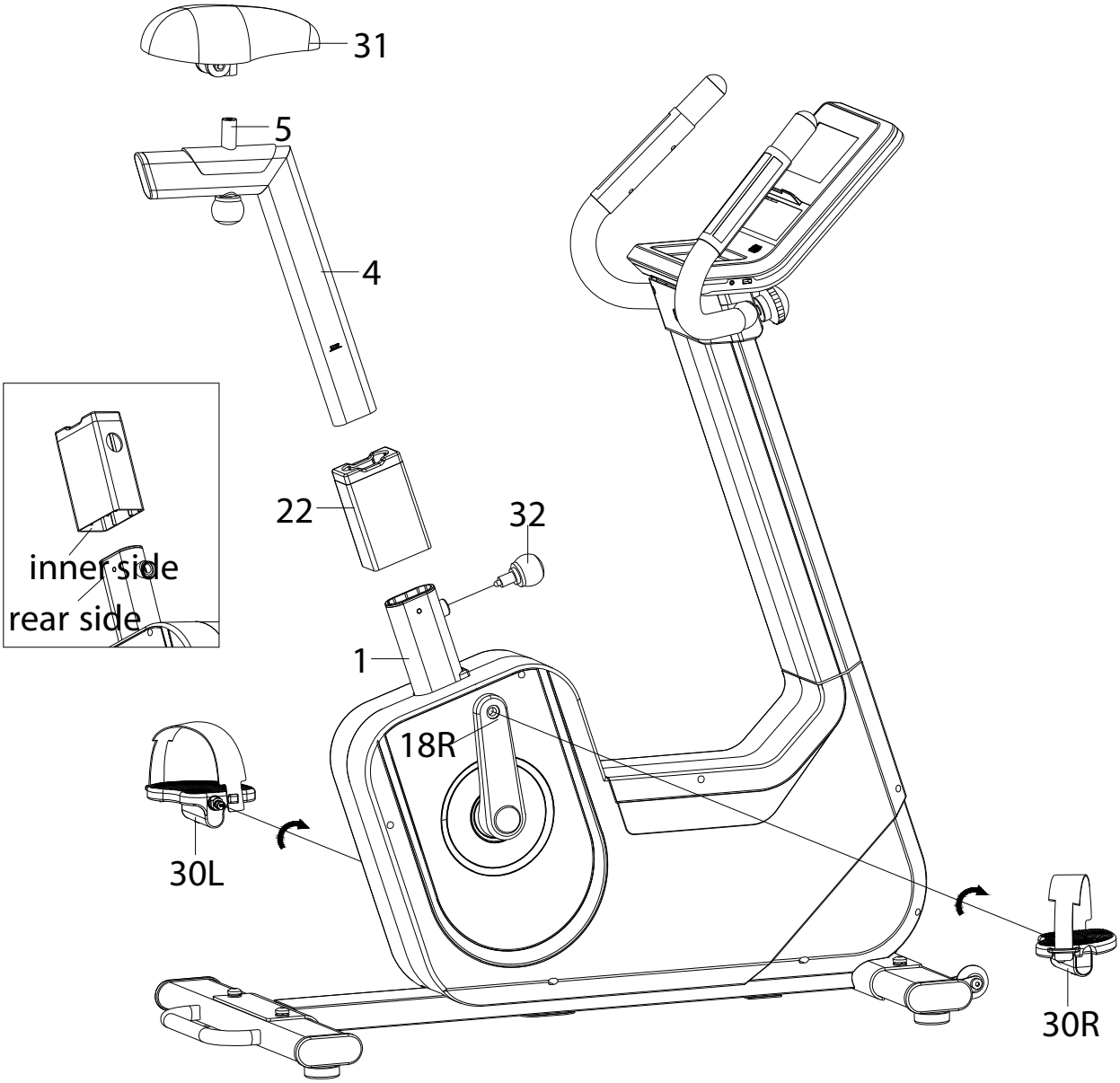
- Befestigen Sie die Lenkerabdeckung (21a / b) mit der selbstbohrenden Kreuzkopfschraube (35).

ACHTUNG!

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

INBETRIEBNAHME

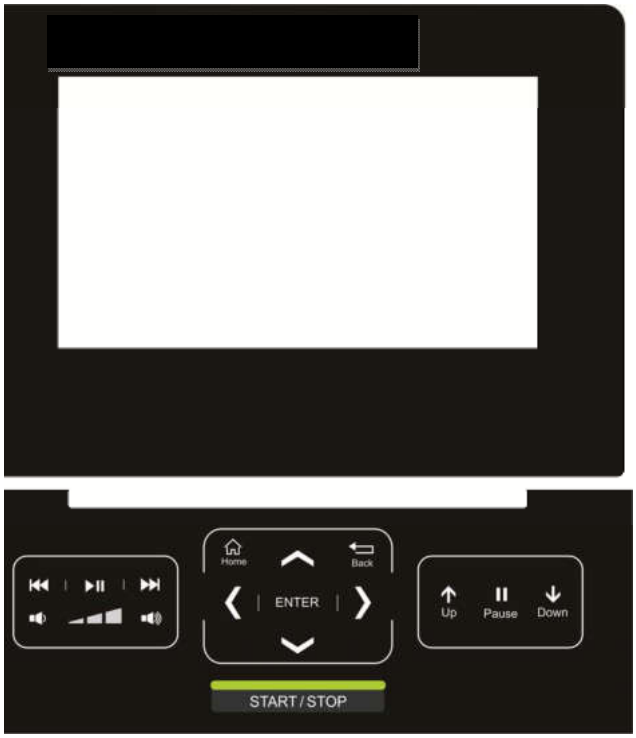
Schritt 5



- Drücken Sie die Sattelstützenabdeckung (22) auf den Hauptrahmen (1).
- Befestigen Sie den Sattel (31) am Sattelstützblock (5).
- Setzen Sie den Sattelpfosten (4) in den Hauptrahmen (1) ein und befestigen Sie ihn mit dem Federknopf (32).
- Befestigen Sie das linke und rechte Pedal (30 l / r) an der Kurbel (18 l / r).

HINWEIS:
Bitte drehen Sie das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn.

COMPUTER

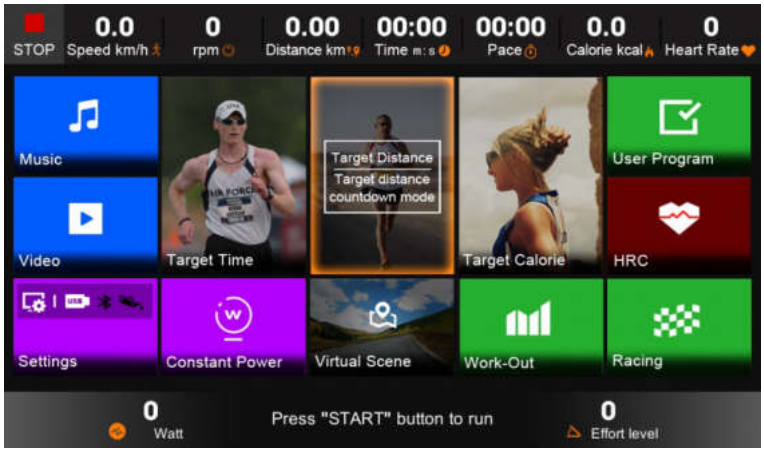


Tastenfunktionen

START	Start		Abwärts
STOP	Stop		Links
Home	Home		Rechts
Back	Back	ENTER	Eingabe
Up	Resistance up		Lauter
Down	Resistance down		Leiser
Pause	Pause		Play / Pause
	Up		Vorheriges
			Nächstes

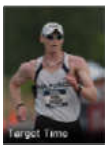
COMPUTER

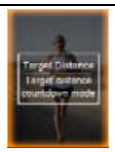
Symboleinführung



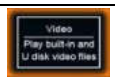
0.0 Speed km/h	aktuelle Geschwindigkeit
0 rpm	Umdrehungen pro Minute
0.00 Distance km	Laufstrecke
00:00 Time m:s	Laufzeit
0 Pace	Tempo
0.0 Calorie kcal	Kalorien
0 Heart Rate	aktuelle Herzfrequenz
0 Watt	Watt
0 Effort level	Widerstandsniveau

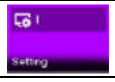
COMPUTER





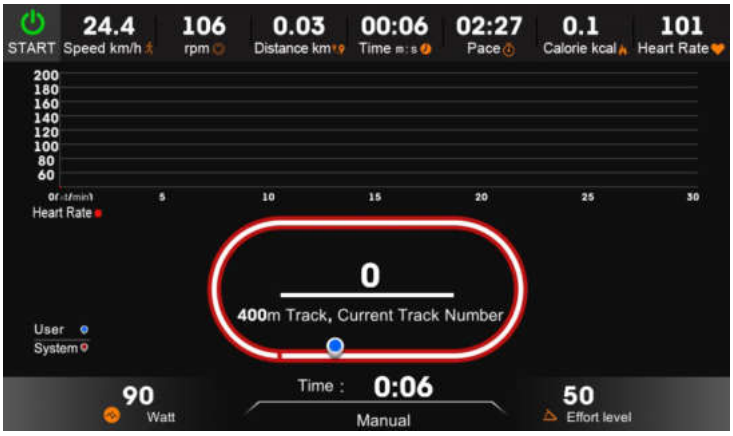
mit ⌃⌄〈 〉 ein Symbol auswählen und mit ENTER die Eingabe bestätigen		
Target Time	Zeit-Countdown-Modus	ausgewählt
Target Distance	Entfernungs-Countdown-Modus	ausgewählt
Target Calorie	Kalorien-Countdown-Modus	ausgewählt
User Program	Benutzerprogramm: es sind 6 Benutzereinstellungselemente integriert. Darüber hinaus können Nutzer die Widerstandsstufe selbst einstellen.	User Program Customize training porgram
HRC	HRC: Der Widerstand des Systems wird entsprechend der Zielherzfrequenz des Benutzers geändert. Jedes HRC-Programm ist in drei Phasen unterteilt: Aufwärmen, HRC-Prozess, Abkühlen.	HRC Heart rate program
Virtual Scene	Virtueller Szenenmodus: Es sind 6 Szenen integriert.	Virtual Scene Select an exercise scene
Racing	Rennmodus: Es gibt 12 voreingestellte Modi im System. Der Wettbewerb findet zwischen Benutzer und System statt.	Racing Select an exercise intensity level for contest
Work-Out	Training: Es gibt 12 voreingestellte Programme.	Work-Out Select an exercise intensity level
Constant Power	Konstante Kraft: Es ist ein Trainingsmodus, bei dem die verbrauchte Kraft während Ihrer gesamten Übung konstant bleibt	Constant Power Bring you excellent movement experience
Multimedia-Symbole:		
Music	Musik	Music Play built-in and U disk audio files
Video	Video	Video Play built-in and U disk video files
Setting	Einstellungen	Settings Check system information and system settings
Statussymbol		
USB	USB Das USB-Symbol blinkt nach dem Einstecken. Wenn Bluetooth erfolgreich gekoppelt wurde, leuchtet es weiterhin.	





COMPUTER

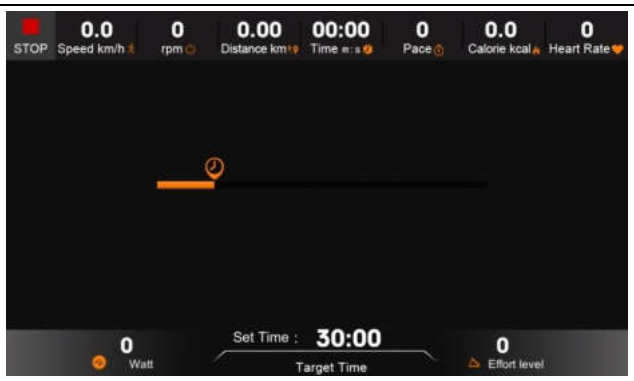
Schnellstart

Tippen Sie die START Taste, das System wechselt in den manuellen Modus

Tippen Sie die Widerstandskontrolltasten Up oder Down , um den Widerstand einzustellen.
Tippen Sie STOP, um das Training zu beenden. Der Trainingsbericht wird angezeigt.

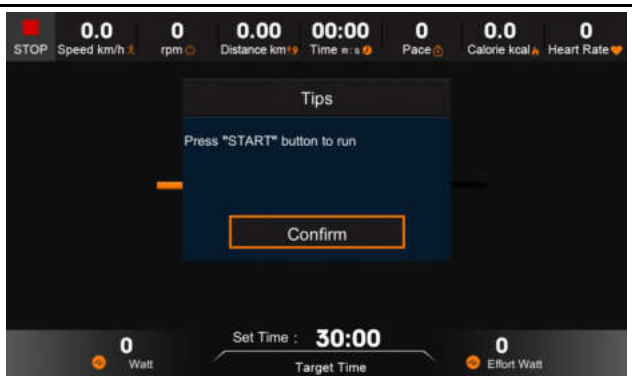
COMPUTER

Countdown-Modus

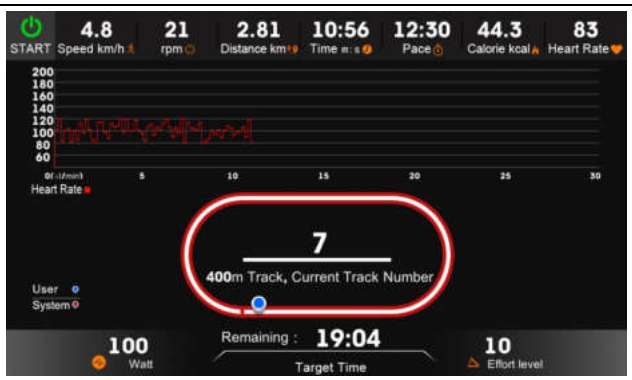
Wählen Sie das Symbol Zielzeit und tippen Sie ENTER zur Bestätigung



Tippen Sie ❮ ❯ , um die Zielzeit einzustellen.



Tippen Sie ENTER zur Bestätigung, ein neues Fenster wird angezeigt.



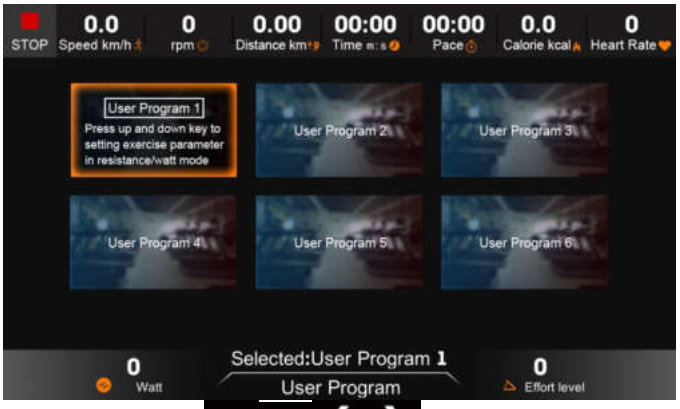
Tippen Sie START , um mit dem Training zu beginnen.

Countdown-Modus: Wählen Sie einen bestimmten Countdown-Modus aus, legen Sie die Bewegungsdaten fest und beginnen Sie mit dem Training.	
Zeit-Countdown	Bereich: 0: 10: 00-10 Stunden, Standard 0:30:00
Entfernungs-Countdown	Reichweite: 1,0 bis 200 km, Standard 5 km
Kalorien-Countdown	Bereich: 10-2000 kcal, Standard 50 Kal.

COMPUTER

Anwenderprogramm

User Program	Tippen Sie ENTER, um das Benutzerprogramm aufzurufen. (Es gibt 6 Benutzerprogramme. Sie können den Widerstand manuell einstellen. Das System speichert die Daten automatisch.)



Tippen Sie die ,um das Programm auszuwählen.
ENTER zur Bestätigung

Tippen Sie , um den Widerstands- und Leistungsmodus anzupassen.

Tippen Sie , um Daten einzustellen.

Tippen Sie Up Down, um den Widerstand zu ändern.

Tippen Sie ENTER zur Bestätigung.

Tippen Sie START, um mit dem Training zu beginnen

COMPUTER

Virtuelle Szenen

	Tippen Sie ENTER , um in den virtuellen Szenenmodus zu wechseln:

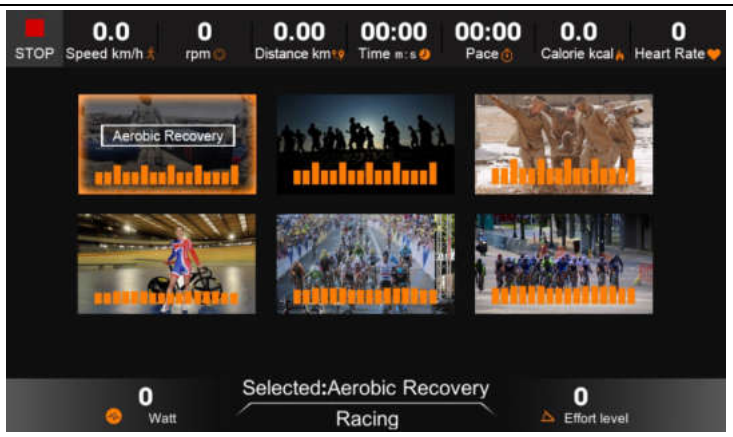
Tippen Sie ⌃ ⌄ 〈 〉, um eine Szene auszuwählen.
Tippen Sie START um mit dem Training zu beginnen.

Die Standardwiderstandsstufe ist 10, drücken Sie Up Down , um den Widerstand einzustellen. Die Geschwindigkeit der Videowiedergabe entspricht Ihrer Trainingsgeschwindigkeit.

COMPUTER

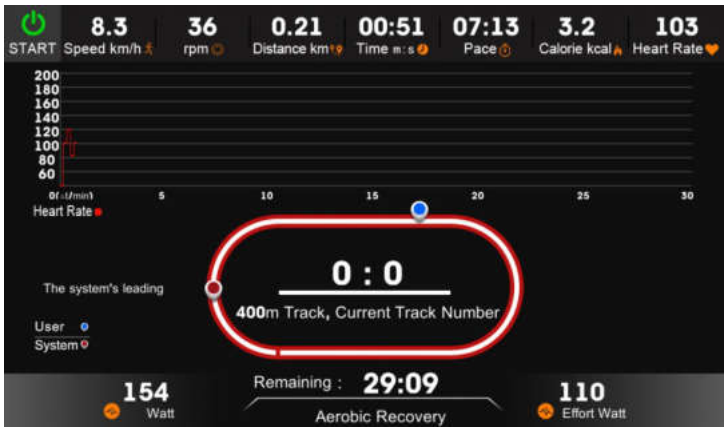
Rennsport

Tippen Sie ENTER um in den Rennmodus zu wechseln (es gibt 12 voreingestellte Modi):



Tippen Sie ⌃⌄〈〉, um den Modus auszuwählen, und bestätigen mit ENTER .

Tippen Sie ⌃⌄, um den Widerstand anzupassen.
Tippen Sie 〈〉, um Daten einzustellen.
Tippen Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

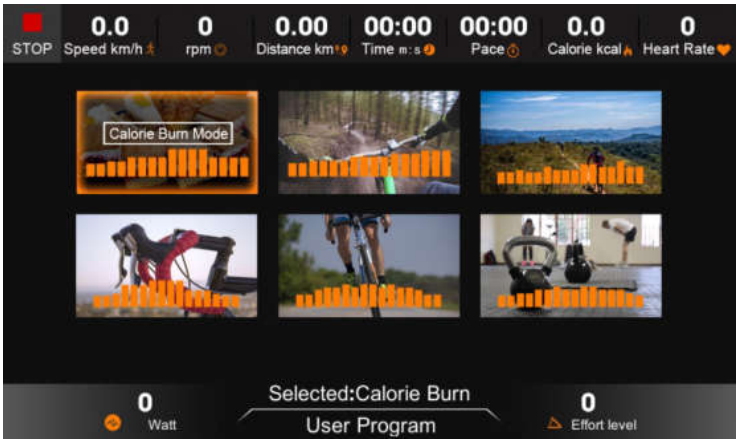


Tippen Sie Back, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.
Tippen Sie Home, um zur Startseite zu gelangen.

COMPUTER

Training

Tippen Sie ENTER um ein Training zu beginnen (z. B. Fettverbrennung):



Tippen Sie ∧∨ 〈 〉 um die Übung auszuwählen, und bestätigen mit ENTER

Tippen Sie ∧∨, um den Widerstand anzupassen.

Tippen Sie 〈 〉, um Daten einzustellen.

Tippen Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

COMPUTER

Zielherzfrequenz

	Tippen Sie ENTER, um HRC einzugeben (sobald ein Alter eingegeben wird, gibt das System automatisch eine Zielherzfrequenz an. Außerdem kann die Zielherzfrequenz manuell angepasst werden.)

Tippen Sie um die Daten anzupassen.

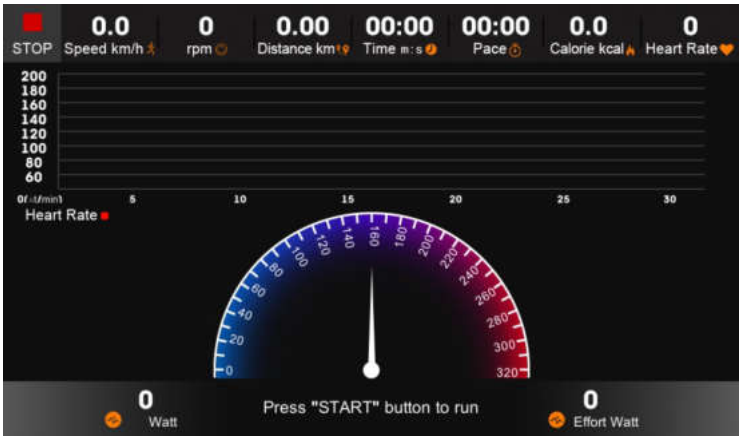
Aufwärmen 2 min

HRC-Prozess

COMPUTER

Konstantleistung

Tippen Sie ENTER , um in den Konstantleistungsmodus zu wechseln:



Statischer Konstantleistungsmodus

Tippen Sie ENTER , um mit dem Training zu beginnen

COMPUTER

Musik

Tippen Sie ENTER , um das Musikmenü aufzurufen

Tippen Sie ⌃⌄ um Musik auszuwählen, und tippen Sie ENTER zur Wiedergabe.

▶II Abspielen / Pause Lautstärke erhöhen Lautstärke verringern

⏮ vorheriger Titel ⏭ nächster Titel

Video

Tippen Sie ENTER , um das Videomenü aufzurufen

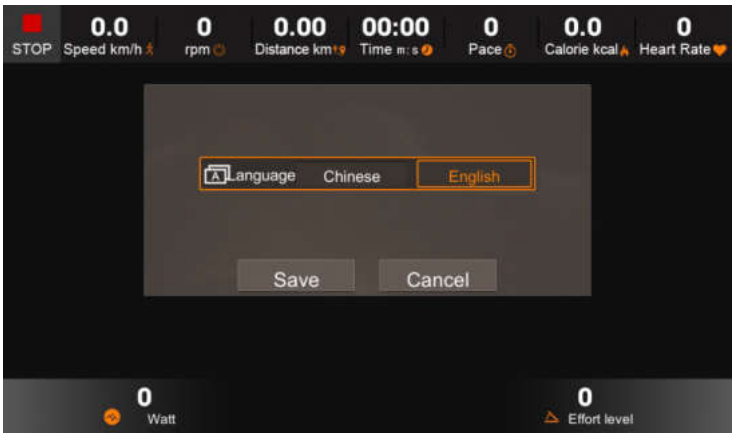
a) Wiedergabelisten werden nach 5 Sekunden ohne Bedienung ausgeblendet.
Tippen Sie ENTER , um zum Vollbildmodus zu gelangen. Tippen Sie ENTER erneut, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.

b) Wenn die Wiedergabeliste ausgeblendet ist, tippen Sie ⌃⌄ oder ⏮ ⏭ , um die Wiedergabelisten zu aktivieren.

c) Tippen Sie ▶II , um abzuspielen bzw. anzuhalten, und tippen Sie 🔊 🔉 , um die Lautstärke anzupassen.

COMPUTER

Einstellungen

	Tippen Sie ENTER , um die Hintergrundbeleuchtungseinstellungen vorzunehmen
 Mit den Tasten ❮ ❯ können Sie die Helligkeit anpassen.	
	Tippen Sie ENTER um zu den Spracheinstellungen zu gelangen
 Mit den Tasten ❮ ❯ können Sie die Sprache einstellen	

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

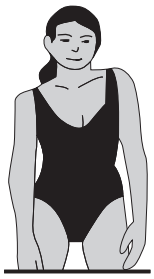
2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordendes Training

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

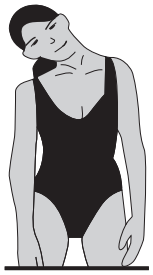
Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

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

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



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



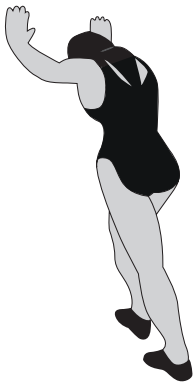
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

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

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

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

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



TRAININGSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

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

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 Durchschnitts-werte 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 zur vermeiden.

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

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem 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 fol-gendes 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 enstehen.

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 statuory return period.

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

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

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

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com
Homepage: http://www.asviva.de

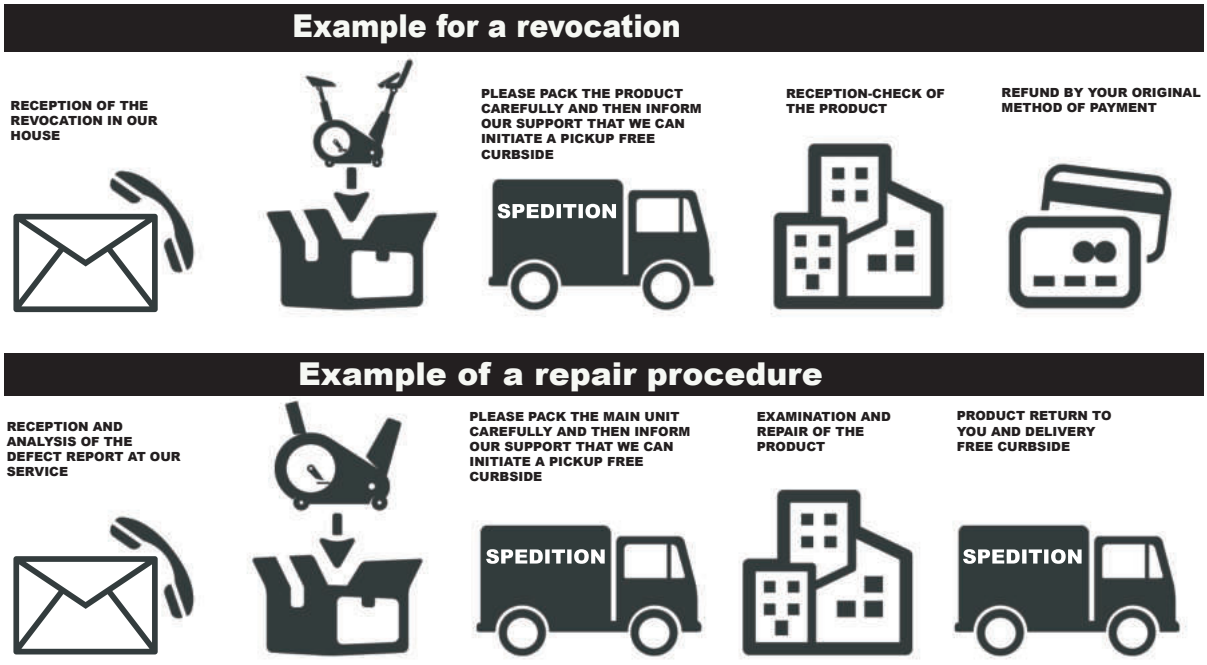
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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.



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 m-ving 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 m-ans 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 tra-ning and nutrition.

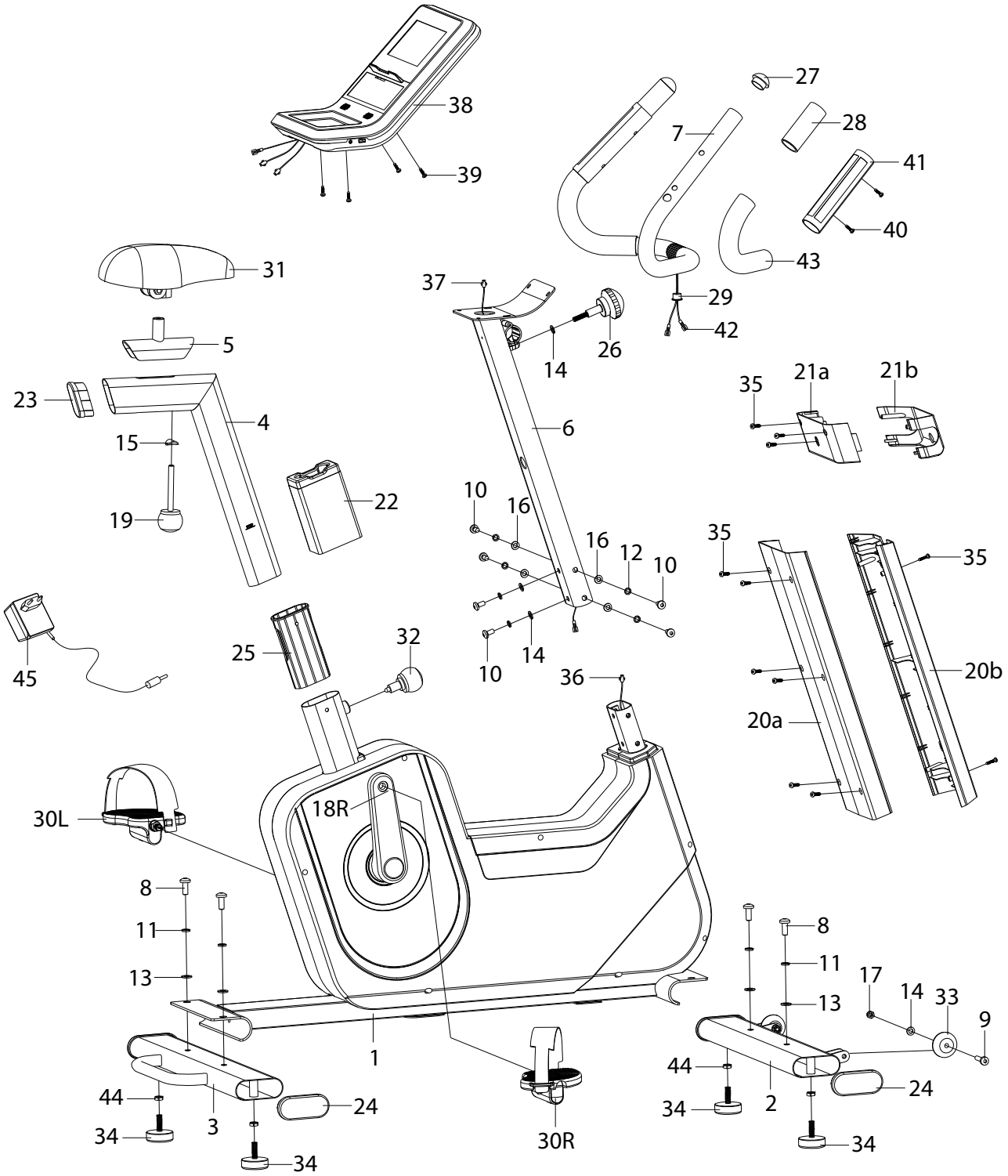
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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

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

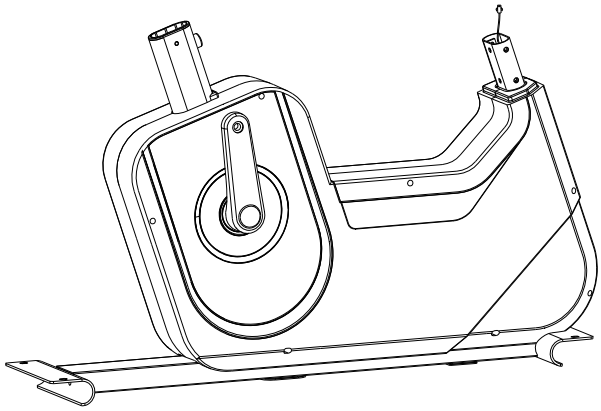
EXPLODING DRAW



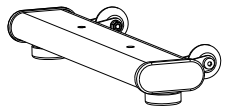
PART LIST

NO.	description	QTY	NO.	description	QTY
1	mainframe	1	24	end cap	4
2	front stabilizer	1	25	sleeve	1
3	rear stabilizer	1	26	sphere head knob 2	1
4	saddle post	1	27	handlebar end cap	2
5	saddle support block	1	28	handlebar foam 1	2
6	handlebar post	1	29	plastic O ring	1
7	handlebar	1	30	left & right pedal	1 pair
8	inner hex pan head bolt M10× 25	4	31	saddle	1
9	inner hex pan head bolt M8× 16	2	32	spring knob	1
10	inner hex pan head bolt M8× 16	6	33	transportation wheel	2
11	spring washer D10	4	34	floor lever	4
12	srping washer D8	6	35	cross pan head self-drilling screw	11
13	washer D10× 2	4	36	sensor wire	1
14	washer D8× 1.5	5	37	sensor trunk wire	1
15	curve washer D10.2× 25× 2	1	38	display	1
16	curve washer D8× D20×1.5	4	39	cross pan head screw M5×10	4
17	nylon nut M8	2	40	cross pan head self-drilling screw ST3× 10	4
18	Left & right crank	1 pair	41	handlebar pulse	2pairs
19	sphere head knob 1	1	42	pulse wire	2
20a/b	handlebar post cover	1 pair	43	handlebar foam 2	2
21a/b	handlebar cover	1 pair	44	hex nut	4
22	saddle post cover	1	45	adaptor	1
23	saddle post end cap	1			

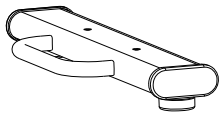
PART LIST



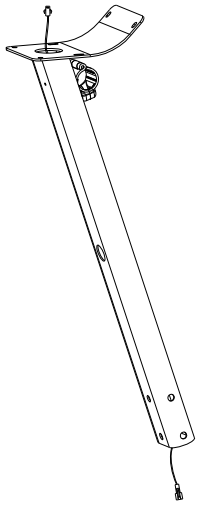
#1 mainframe 1PC



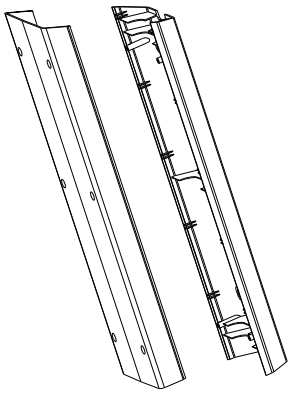
#2 front stabilizer 1PC



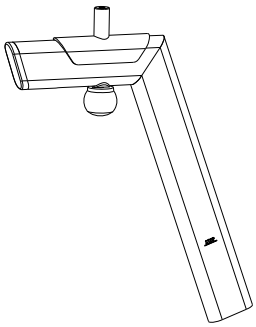
#3 rear stabilizer 1PC



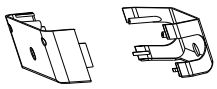
#6 handlebar post 1PC



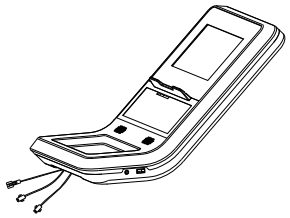
#20a/b handlebar post cover 1 pair



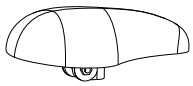
#4 saddle post 1PC



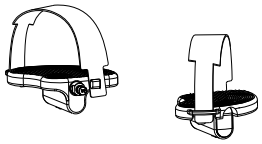
#21a/b handlebar cover 1pair



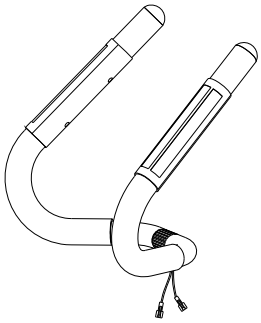
#38 display 1PC

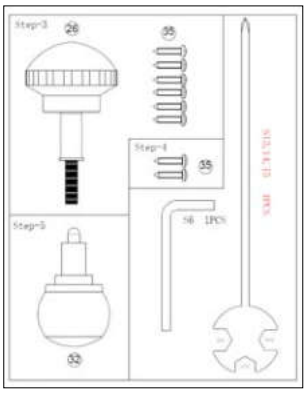


#31 saddle 1PC



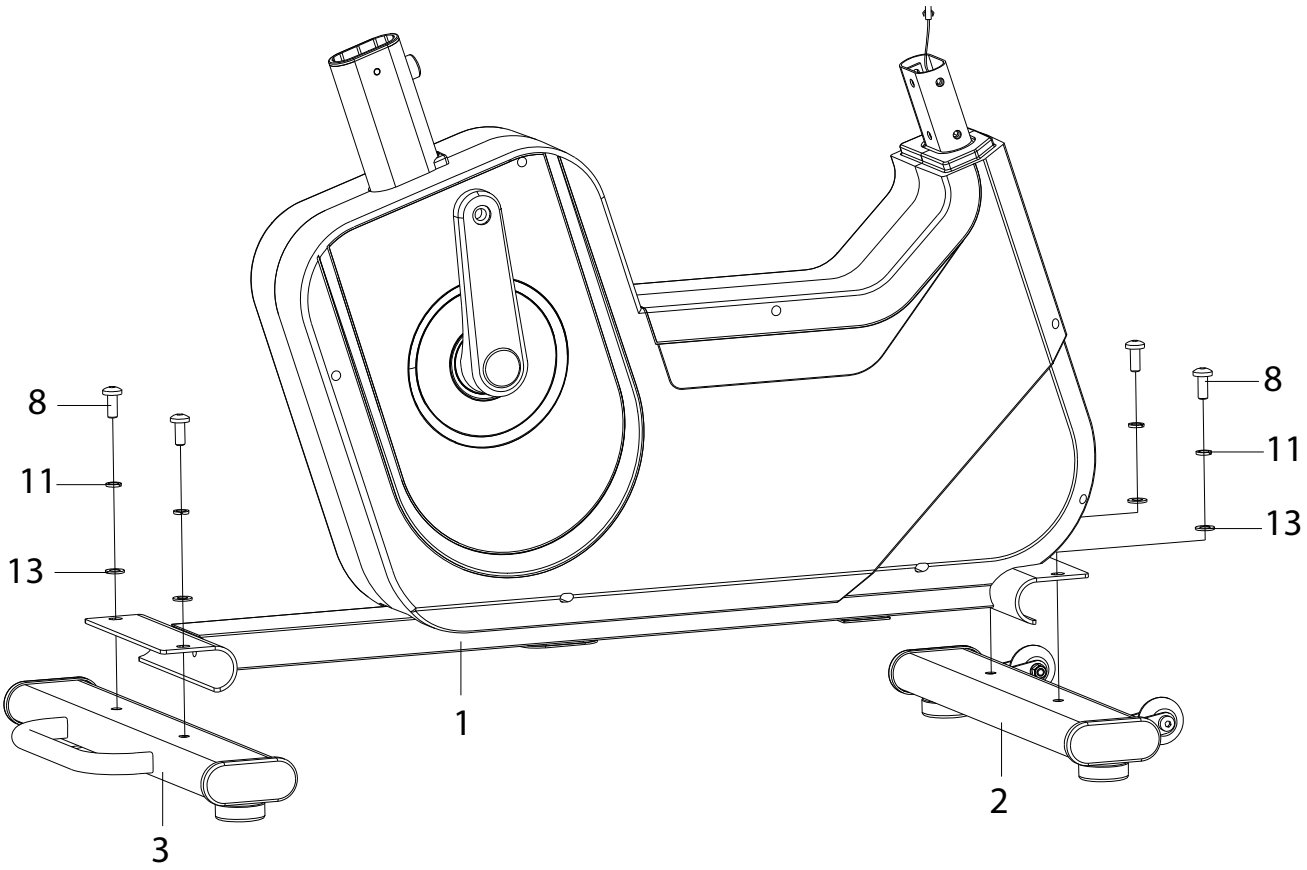
#30L/R crank 1pair





INSTALLATION

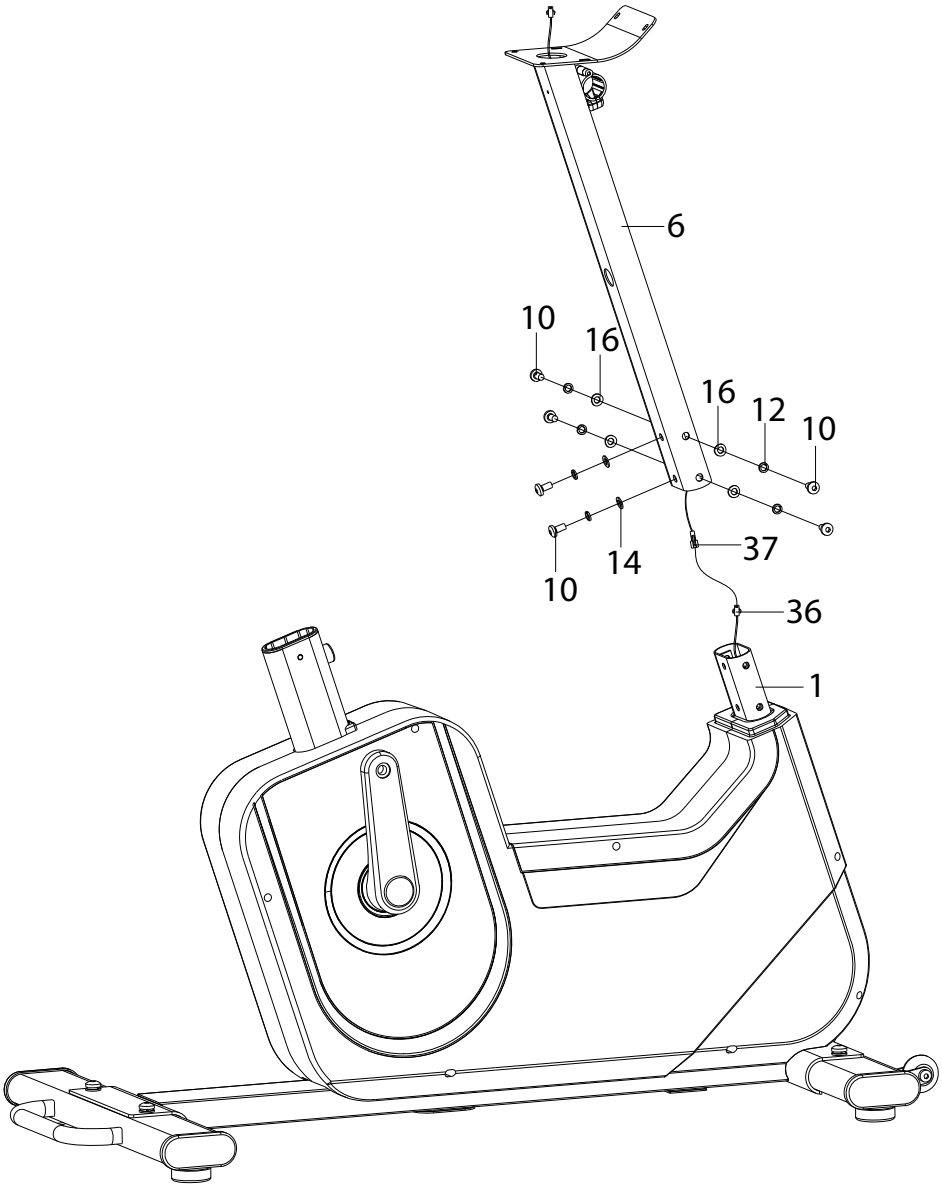
Step 1



- Fix the front (3) & rear stabilizer (2) to the mainframe (1) with washer (13), spring washer (11) and inner hex bolt (8).

INSTALLATION

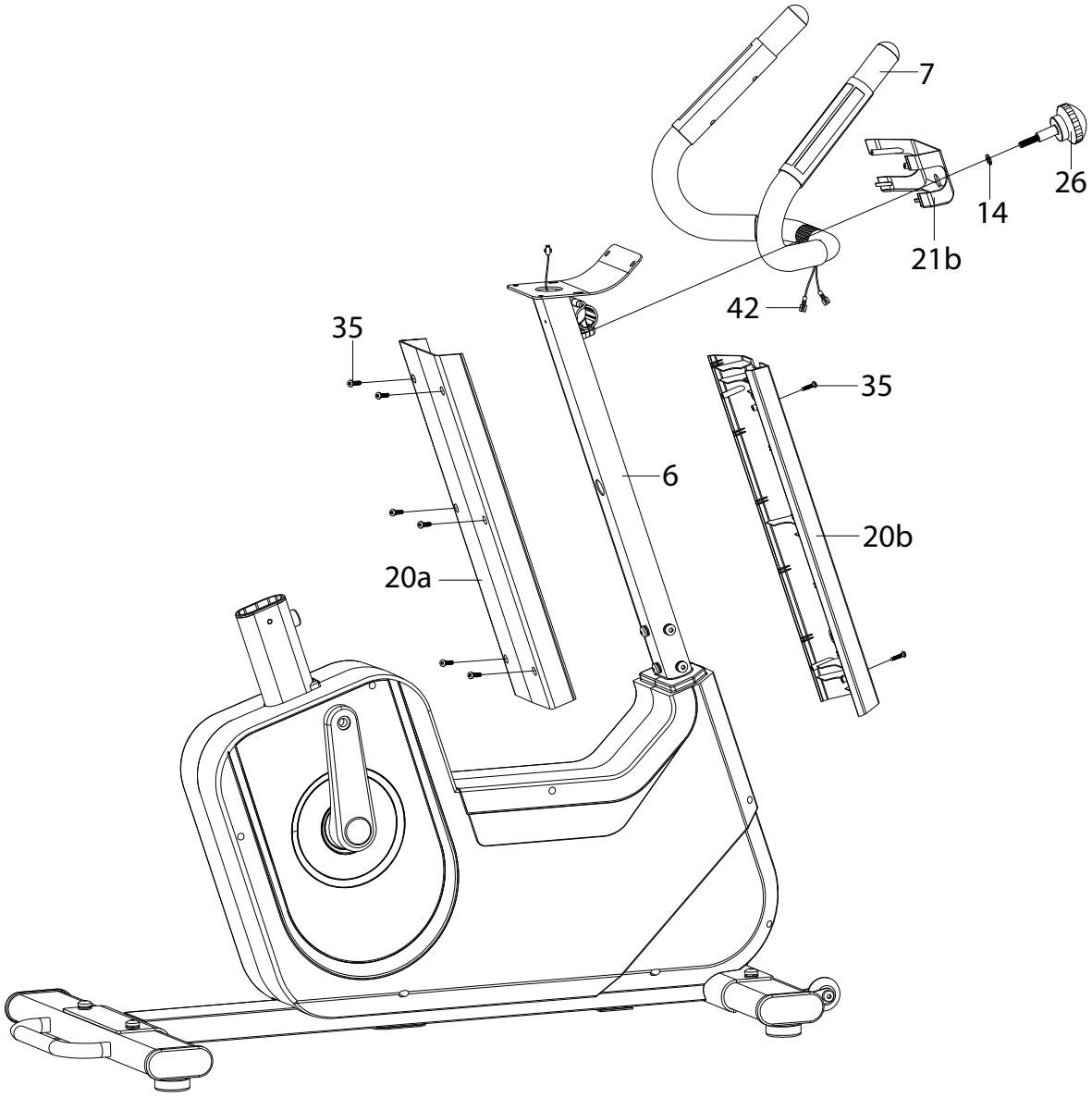
Step 2



- Loose the bolt (10),washer (14), spring washer (12) and curve washer (16) from the mainframe first;
- And then connect sensor trunk wire (37) and sensor wire (36);
- At last fix the handlebar post (6) to the mainframe with bolt (10), spring washer (12) and curve washer (16) for the side holes of the handlebar post. And bolt (10), spring washer (12) and washer (14) for the front holes of the handlebar post.

INSTALLATION

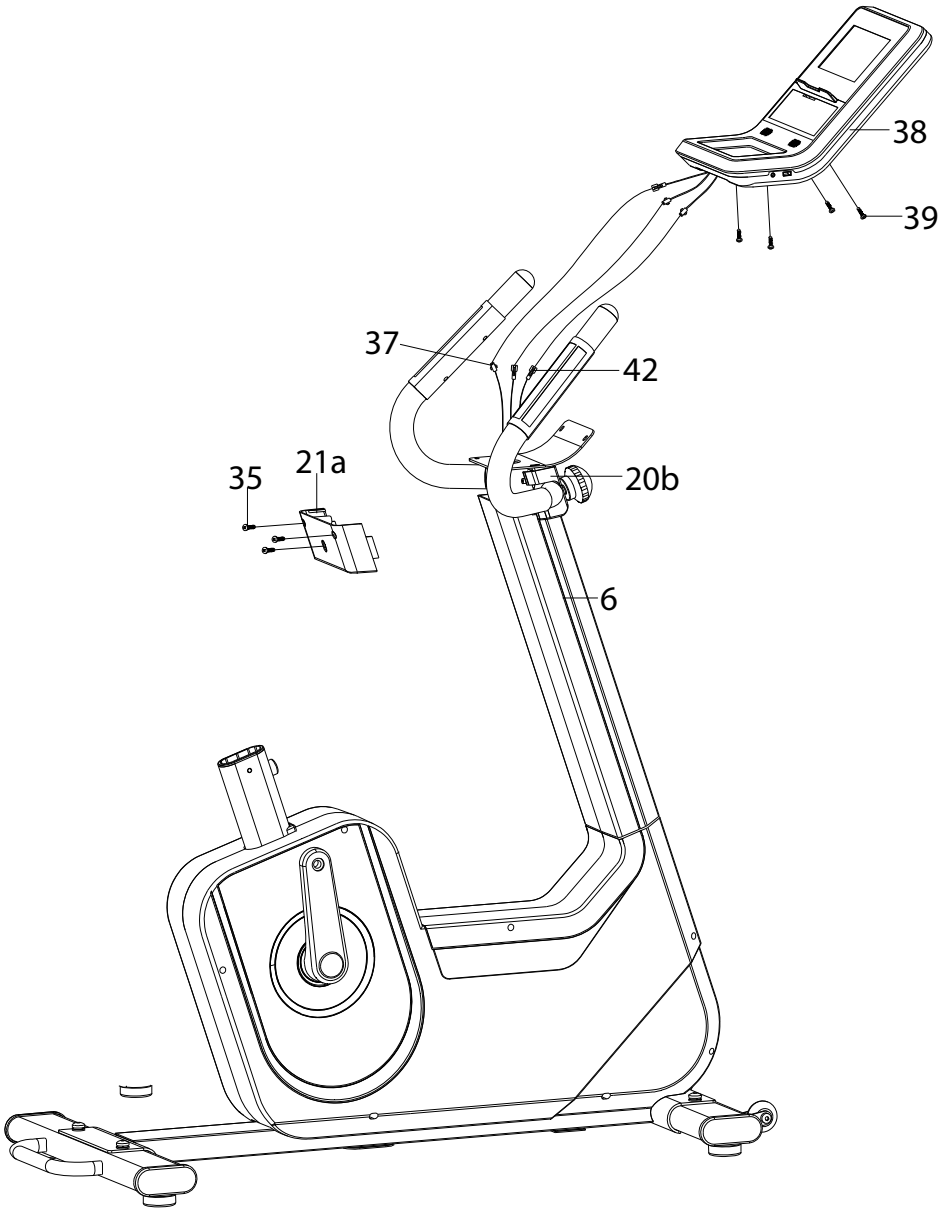
Step 3



- Fix the handlebar post cover (20a/b) to the handlebar post (6) with cross pan head self drilling screw (35).
- Pull the wire pulse wire (42) from the side hole of the handlebar post (6), and then draw it from the hole of the display support plate.
- Insert the sphere head knob 2 (26) into the handlebar cover (21b), and then fix the handlebar to the handlebar post(6) by sphere head knob 2 (26) and washer (14).

INSTALLATION

Step 4



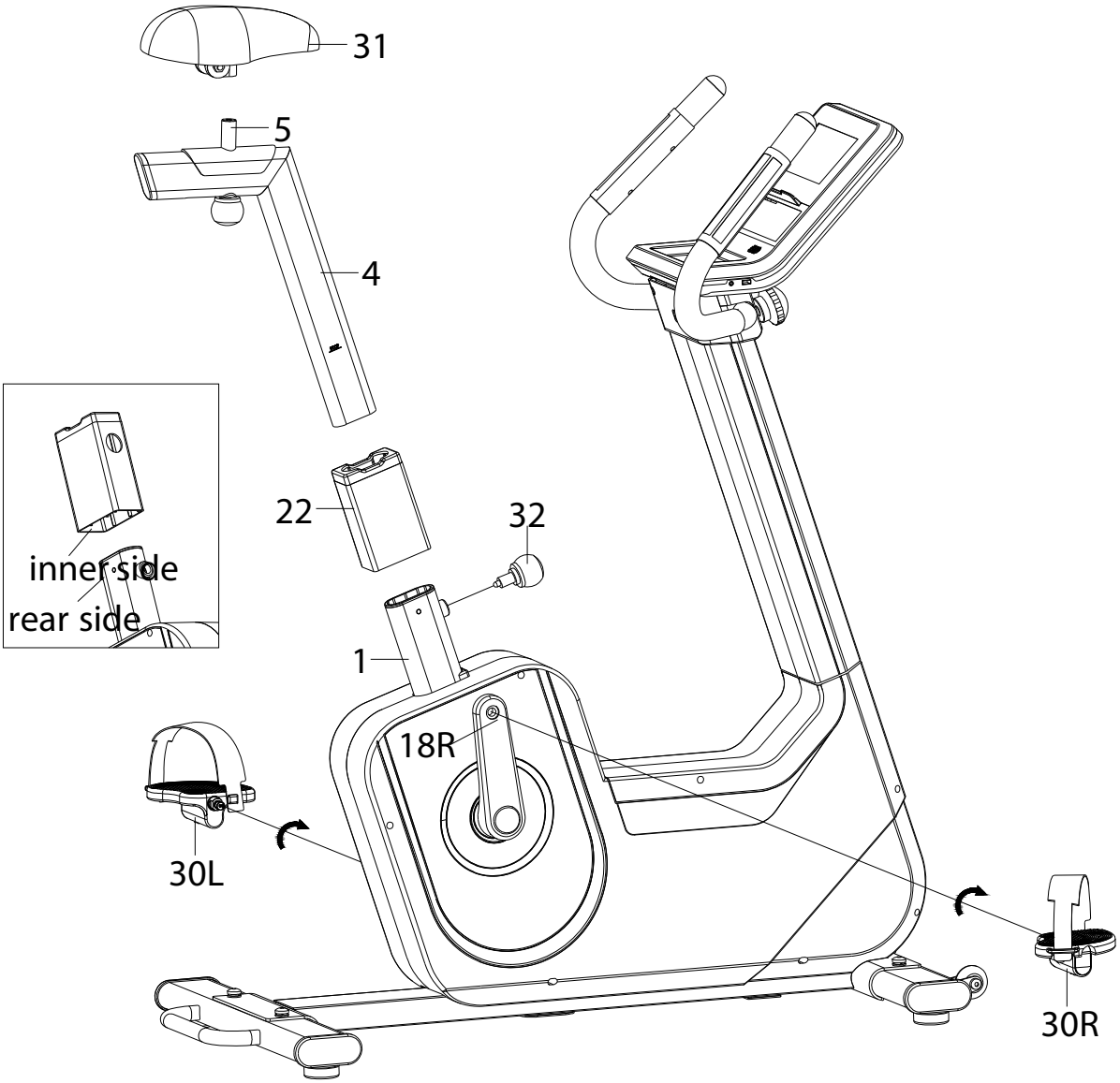
- Connect the sensor trunk wire (37), pulse wire (42) with display (38) first, and then fasten the display (38) by cross pan head screw (39).
- 2. Fix the handlebar cover (21a/b) with cross pan head self drilling screw (35).

ATTENTION!

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

INSTALLATION

Step 5



- Press the saddle post cover (22) to the mainframe (1);
- Fix the saddle (31) to the saddle support block (5).
- Insert the saddle post (4) into the mainframe (1), and the fix it by spring knob (32).
- Fix the left & right pedal (30L/R) to the crank (18L/R).

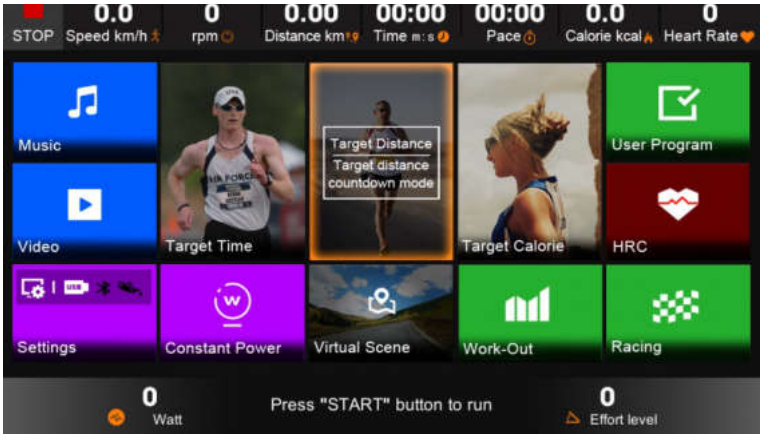
Attention:
please turn the right pedal in clockwise and left pedal in anti-clockwise.

COMPUTER

START	Start		Down
STOP	Stop		Left
Home	Home		Right
Back	Back	ENTER	Enter
Up	Resistance up		Volume up
Down	Resistance down		Volume down
Pause	Pause		Play / Pause
	Up		Previous
			Next

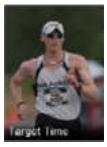
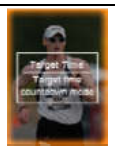
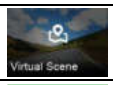
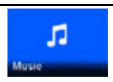
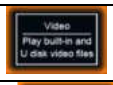
COMPUTER

Icon operation and function



I) Icon introduction 1	
0.0 Speed km/h	Speed: Displays the current speed., unit::Km/h
0 rpm	Rotation per minute
0.00 Distance km	Distance: Display running distance, unit: Km
00:00 Time m:s	Time: Display running time.
0 Pace	Pace: display the time per kilometer.
0.0 Calorie kcal	Display burned calorie, unit: Kcal
0 Heart Rate	Heart rate: display current heart rate.
0 Watt	Constant power
0 Effort level	Resistance level. In condition of constant power mode, it shows effort watt.

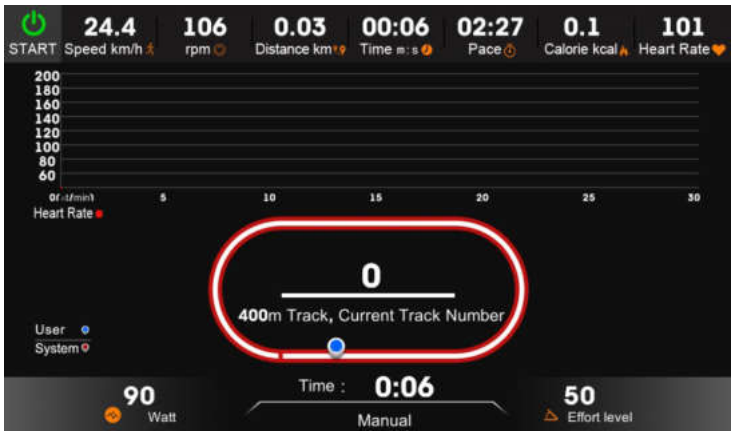
COMPUTER

Use ∧ ∨ ❮ ❯ to select icon, press ENTER to confirm.	
	Time countdownmode. selected 
	Distance countdownmode. Selected
	Calorie countdownmode. Selected
	User program: it is available for customizationexercise plan, and there 6 user setting items built-in. in addition user can set resistance level at his own. At last system will keep all the set data. Selected
	HRC: it is a training program that system`s resistance will be changedaccordingto the user`s target heart rate. Each HRC program is divided into three stages. They are: warm up, HRC process, cool down. Selected
	Virtual scene mode: there are 6 scenes built-in. selected
	Racing mode: there are 12 preset modes in the system. The contest is between user and system. Selected
	Work-out: there are 12 preset programsinside. Selected
	Constant power: it is a training mode that the power you consumedwill be a constant duringyour whole exercise. Selected
III) Multi-media icon introduction:	
	Music. Selected
	Video. Selected 
	Setting. Selected
IV) Status icon introduction	
	USB icon will be kept lightening on all the time after U disk inserted. Or it will be kept lighteningout. If the blue tooth icon is paired successfully, it will be kept lighteningon. Or it will be kept lighteningout.

COMPUTER

Quickstart

Press START key, system will enter into manual mode:



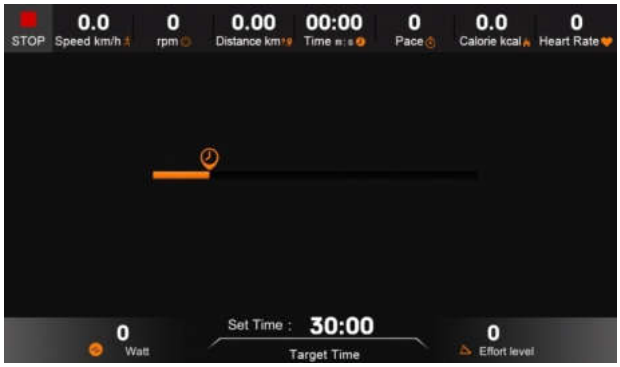
Press resistance control key Up Down to adjust resistance.

Press STOP key to stop exercise. Exercise record will be displayed after you press STOP key immediately.

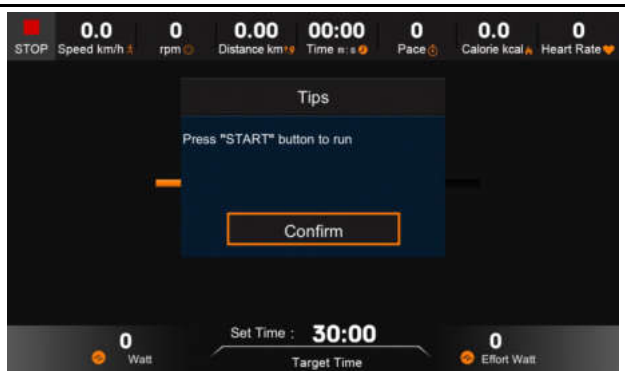
COMPUTER

Countdown mode

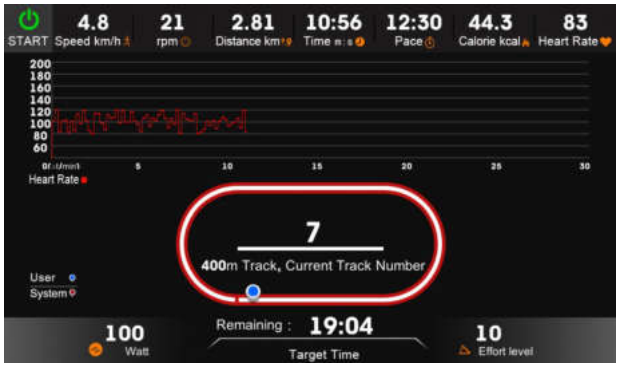
Select Target Time icon, press ENTER to confirm (just take time countdownmode for example):



Press ❮ ❯ key to set target time.



Press ENTER to confirm, and then a new dialoguewill be displayed.



Press START to beginexercise.

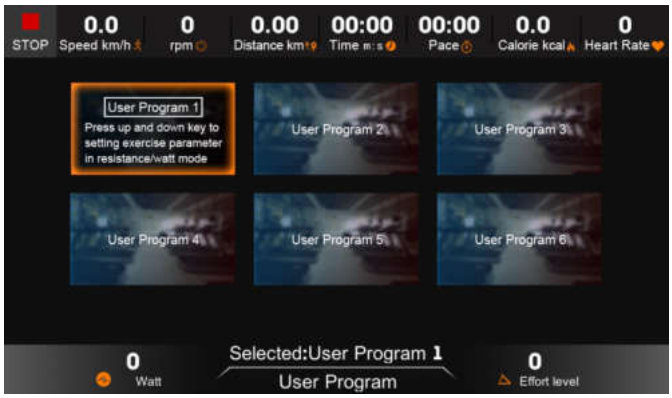
Countdown mode: selected a certain countdown mode, set movement data and begin exercise. For the last 10 seconds system will keep alarming for 5 times per 2 seconds.

Time countdown	Range: 0:10:00-10 hour, default 0:30:00
Distance countdown	Range: 1.0-200Km, default 5Km
Calorie countdown	Range: 10-2000Kcal, default 50Kcal.

COMPUTER

User program

User Program	Press ENTER to enter into user program. (there 6 user setting items inside. You can set the resistance by manual, and system will keep the data automatically.)



Press key to select icon, press ENTER to confirm.

Press key to convert resistance mode and power mode.

Press key to set data.

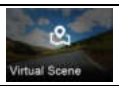
Press Up Down key to change the resistance. Press ENTER to confirm.

And then system will keep the data automatically.

Press START key to begin exercise

COMPUTER

Virtual scene mode

	Press ENTER to enter into virtual scene mode:

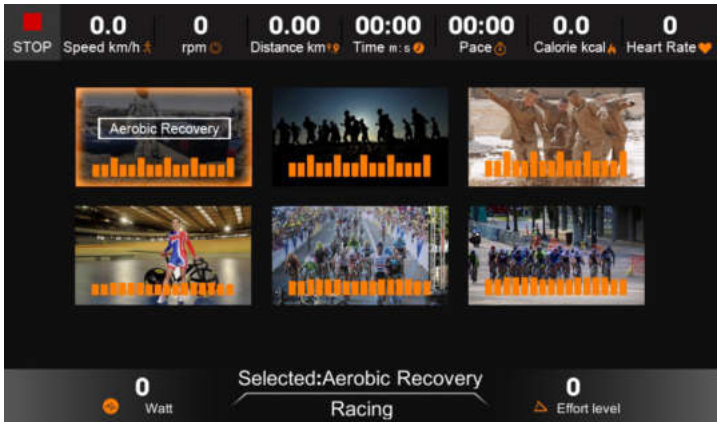
Press key to select icon, press START to begin exercise.

Default resistance level is 10, press Up Down to adjust resistance. The video playing speed will be in accordance with your exercise speed.

COMPUTER

Racing

Press ENTER to enter into racing mode.(there are 12 preset modes)：

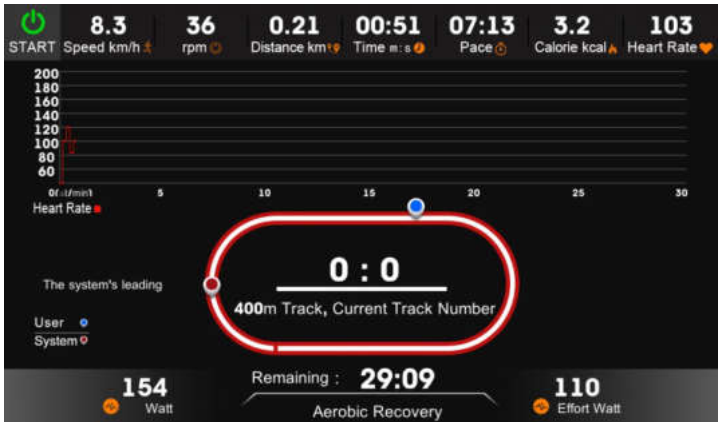


Press ︿﹀〈〉 key to select icon, press ENTER to confirm.

Press ︿﹀ key to convert resistance mode and power mode.

Press 〈〉 key to set data.

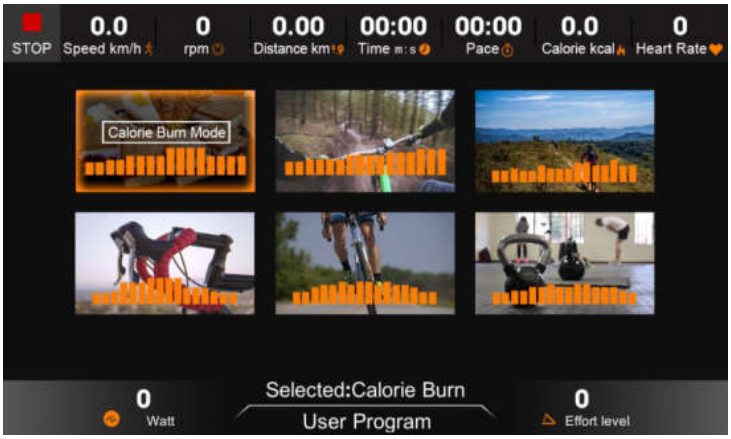
Press START key to begin exercise.



COMPUTER

Work-out

	Press ENTER key to enter into Work-Out (take fat burn for example):



Press ⌃⌄〈〉 key to select icon, press ENTER to confirm.

Press ⌃⌄ key to convert resistance mode and power mode.

Press 〈〉 key to set data.

Press START key to begin exercise.

COMPUTER

HRC

	Press ENTER to enter HRC (once user set their age , system will give a target heart rate automatically. And also the target heart rate can be adjusted by manual. The range of the target time is 22-45 minutes.)

Press < > to set data, press ^ v to select different items.

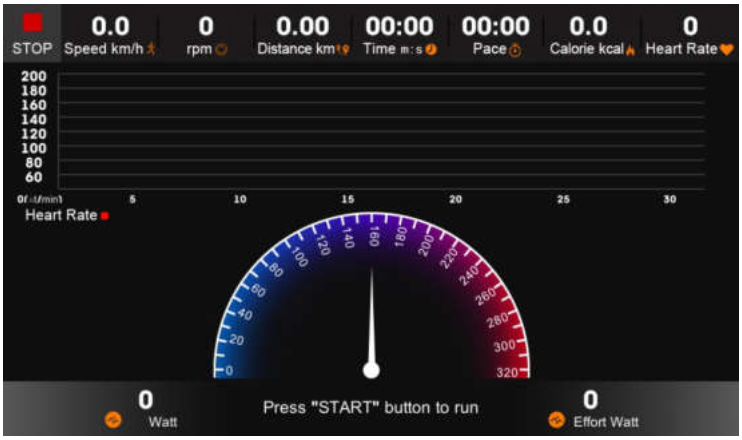
Warm up 2min

HRC process

COMPUTER

Constant Power

	Press ENTER to enter into constant power mode:



Static constant power mode

Press ENTER to begin exercise

COMPUTER

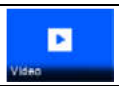
Music

	Press ENTER to enter into music menu:

Press ⌃⌄ to select music, press ENTER to playback.

play/pause; volume+; volume-; the previous; the next

Video

	Press ENTER to enter into video menu:

a) Playlists will be hidden after 5 seconds without any operation. Press ENTER to go to full screen. Press ENTER again to go back to the previous page.

b) After the playlists is hidden, press ⌃⌄ and ⏮ ⏭ to wake up the playlists.

c) Press ▶II to play/pause, press 🔊 🔉 to adjust volume.

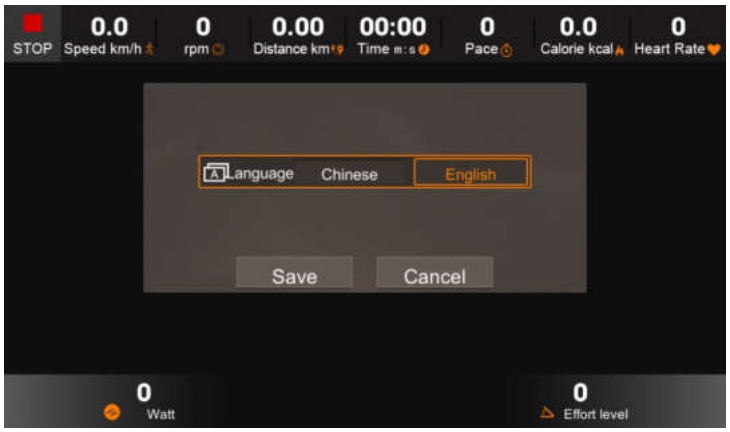
COMPUTER

Setting

	Press ENTER to go to backlightsetting menu:

Press the ❮ ❯ to set the brightness.

	Press ENTER to go to languageswitchingmenu:



Press the ❮ ❯ to set the language.

	Press ENTER to go to engineeringmode. It is designedfor system maintenance. You need pass code to enter into.

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 exerxise.

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