



VIVA

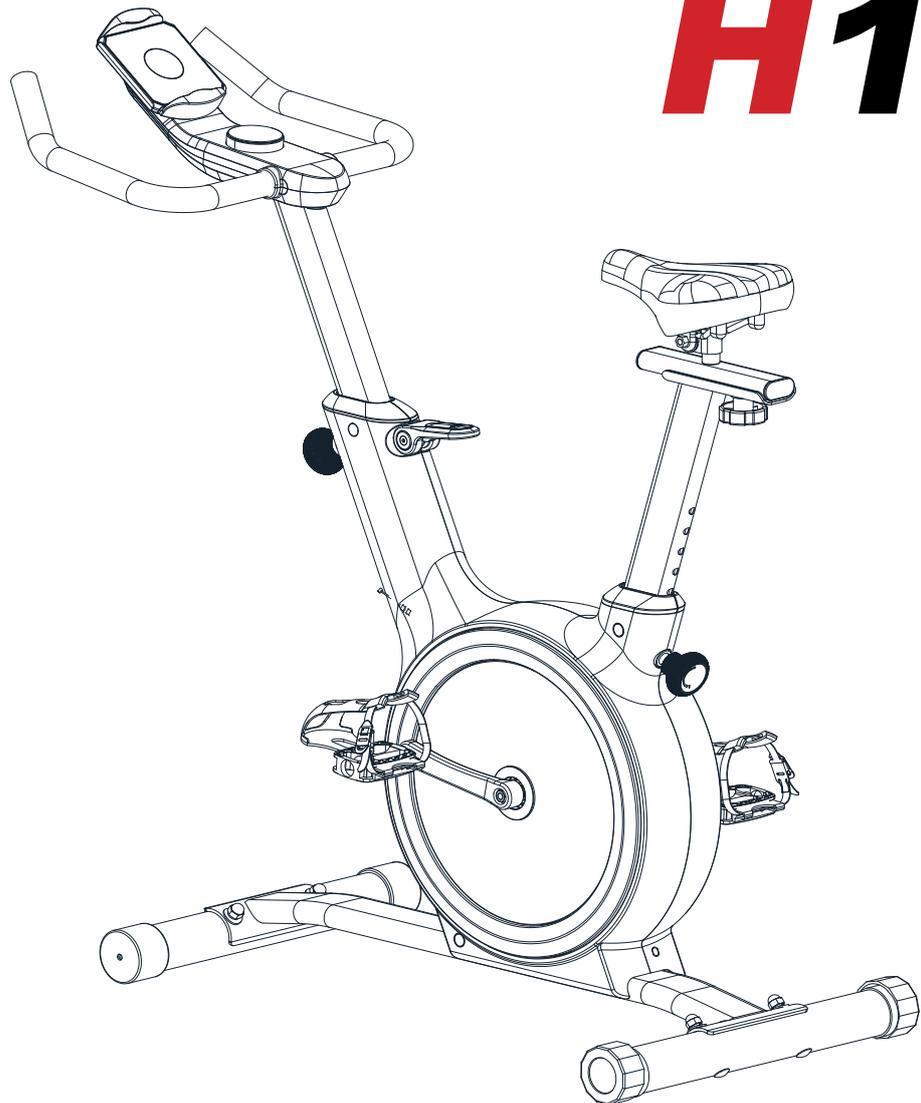
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

H12



CE

VERSION: 3183-1272

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
STÜCKLISTE	8
MONTAGE ANLEITUNG	11
EINSTELLUNG UND GEBRAUCHSANLEITUNG	13
MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	15
WARTUNG UND PFLEGE	21
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	22
TRAININGSHINWEISE	24
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	46

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS.....	25
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	26
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	27
EXPLODED DRAWING.....	29
PARTS LIST	30
INSTALLATION INSTRUCTIONS	33
ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE.....	35
MONITOR INSTRUCTION MANUAL.....	37
EXERCISE INSTRUCTIONS	43
WARRANTY DEVICE.....	45
DECLARATION OF CONFORMITY	46

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

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



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

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

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

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

WAS IST ZU BEACHTEN?

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

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES WIDERRUFS IN UNSEREM HAUSE



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



EINGANGSPRÜFUNG DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT AUF DIE URSPRÜNGLICHE ZAHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER FEHLERMELDUNG UND AUSWERTUNG DIESER IN UNSEREM HAUSE



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



REPARATUR IN UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN UND ANLIEFERUNG FREI BORDSTEINKANTE



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



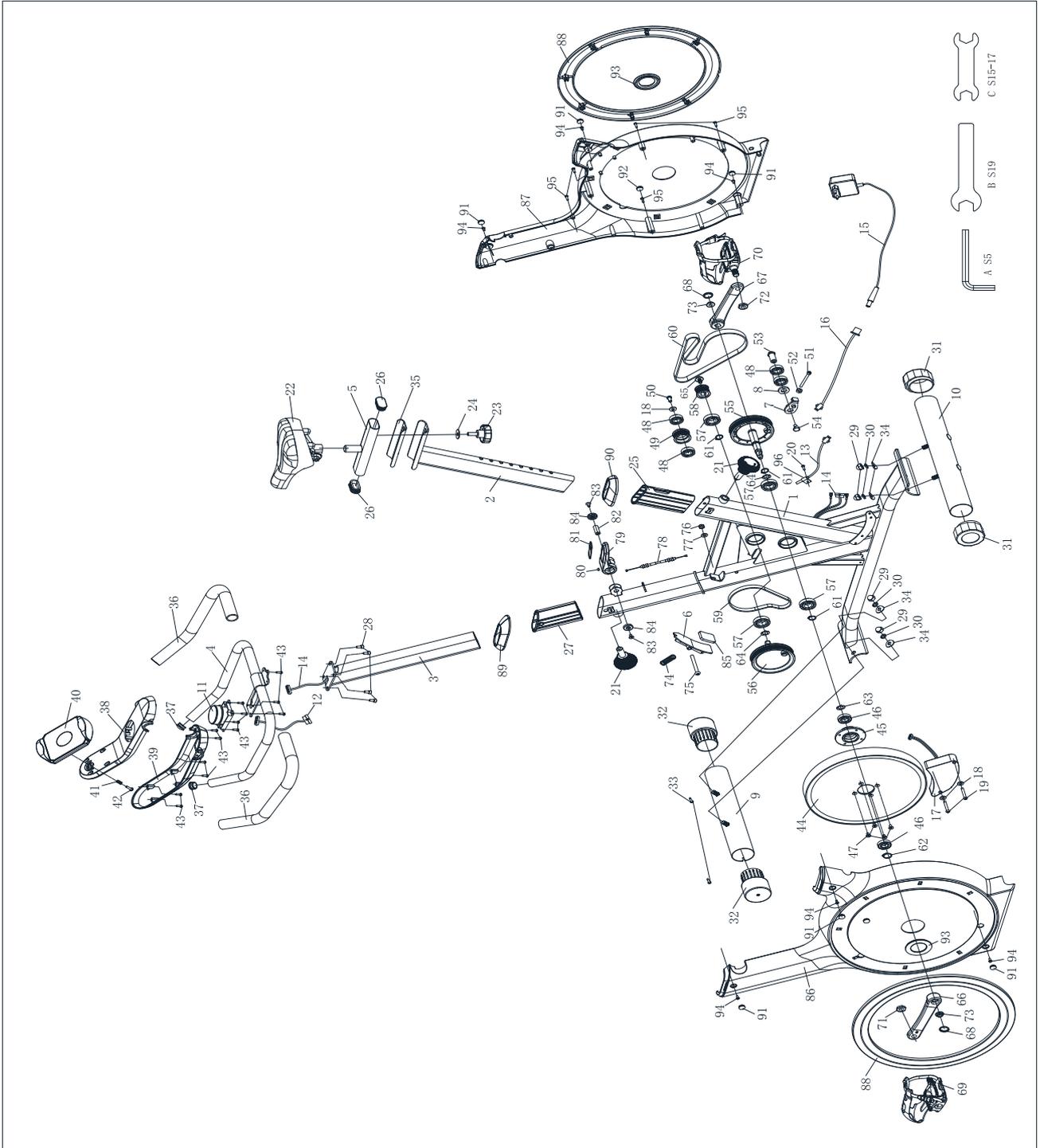
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

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

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung	Spec	Menge
1	Main Frame		1
2	Seat Post		1
3	Handlebar Post		1
4	Handlebar		1
5	Seat Slider		1
6	Brake Plate		1
7	Idler Wheel Plate		1
8	Washer		1
9	Front Stabilizer		1
10	Rear Stabilizer		1
11	Monitor		1
12	Trunk Wire 1	L =150	1
13	Sensor	L =200	1
14	Trunk Wire 2	L =1400	1
15	Adapter	L =1700	1
16	Power Wire	L =200	1
17	Electromagnet	L =350	1
18	Washer	d8*Φ20*1.5	3
19	Bolt	M8*40*10*S5*Φ16	2
20	Screw	ST4.2*16*Φ8	1
21	Knob	M16*1.5*25*Φ56	2
22	Seat	6618-1	1
23	Knob	M10*Φ25*50	1
24	Washer	d10*Φ30*2.5	1
25	Bushing	PT80*30*PT70*20*L150	1
26	End Cap	PT50*25*16	2
27	Bushing	PT80*40*PT70*30*L136	1
28	Bolt	M6*12*S5	4
29	Nut	M10*H16*S17	4
30	Spring Washer	D10	4
31	Adjustable End Cap	Φ60*45.5	2
32	Transport Wheel	Φ70*Φ57*95	2
33	Screw	ST3*10*Φ5.6	2
34	Arc Washer	d10*Φ20*2*R35	4
35	Slider Pad	170*56*20	1
36	Foam Grip	Φ24*Φ30*480	2
37	End Cap	Φ25*16	2
38	Upper Cover		1
39	Lower Cover		1
40	Phone/tablet holder		1

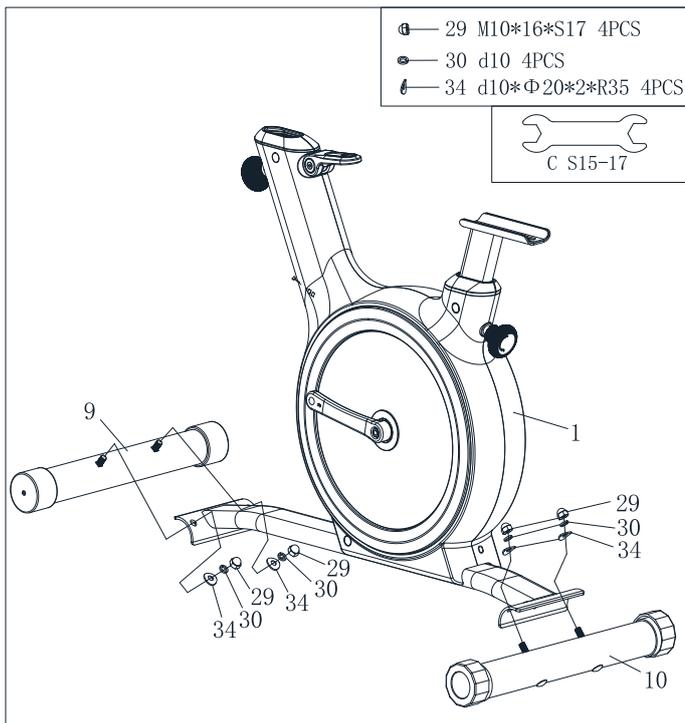
STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung	Spec	Menge
41	Spring	Φ1.2*Φ8.2*16*N5	1
42	Screw	M5*25*Φ8.5	1
43	Screw	ST4*12*Φ8	13
44	Flywheel	4*φ320*36	1
45	Transition Pulley02	Φ45*29*4-M6*φ65	1
46	Bearing	6003-2RS	2
47	Bolt	M6*12*S4	4
48	Bearing	6202-2RS	4
49	Transition Pulley	Φ45*Φ35*24-8PJ	1
50	Bolt	M8*16*S5*Φ16	1
51	Bolt	M6*60*S5	1
52	Nut	M6*H5*S10	1
53	Idler shaft 1	Φ20*Φ15*35	1
54	Idler shaft 2	Φ16*20*M8	1
55	Belt Pulley	Φ114*Φ20*178	1
56	Driven Shaft	Φ112*Φ20*86	1
57	Bearing	6004-2RS	4
58	Transition Pulley01	Φ36*27-9PJ	1
59	Belt	5PJ170	1
60	Belt	8PJ340	1
61	Shaft Ring	d20	3
62	Shaft Ring	D17	1
63	Wave Washer	d17*Φ22*0.3	1
64	Wave Washer	d20*Φ25*0.3	2
65	Bolt	M8*20*S13	1
66	Crank L	152*9/16-20*35	1
67	Crank R	152*9/16-20*35	1
68	Stopple	Φ25*7	2
69	Pedal L	JG-109, 9/16	1
70	Pedal R	JG-109, 9/16	1
71	Nylon Nut L		1
72	Nylon Nut R		1
73	Nut	M10*1.25*H7.5*S14	2
74	Spring	Φ1.5*Φ11.5*60	1
75	Bolt	M8*80*20*S6	1
76	Nylon Nut	M8*H7.5*S13	1
77	Washer	d8*Φ16*1.5	1
78	Brake Cable	Φ1.2*320*130	1
79	Brake Handle	118*54*36	1
80	Cover	8*4*5.36	1
81	Sticker	68*24.4*2.5	1

STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung	Spec	Menge
82	Brake Axle	Φ12*33.3	1
83	Bolt	M6*12*S4	2
84	Cover	Φ24.5*Φ6.5*5.75	2
85	Wool Felt	45*35*6	1
86	Housing L	690*615*67.3	1
87	Housing R	690*615*70	1
88	Cover	Φ430*Φ345*22.8	2
89	Cover	138*70*19	1
90	Cover	116*70*22	1
91	Stopper 1	Φ16*9	6
92	Stopper 2	Φ14*26	1
93	Hole Seal	Φ64*Φ42*8	2
94	Screw	ST4.2*10*Φ8	6
95	Screw	ST4.2*19*Φ8	5
96	Sensor Base		1
A	Spanner	S5	1
B	Spanner	S19	1
C	Spanner	S15-17	1

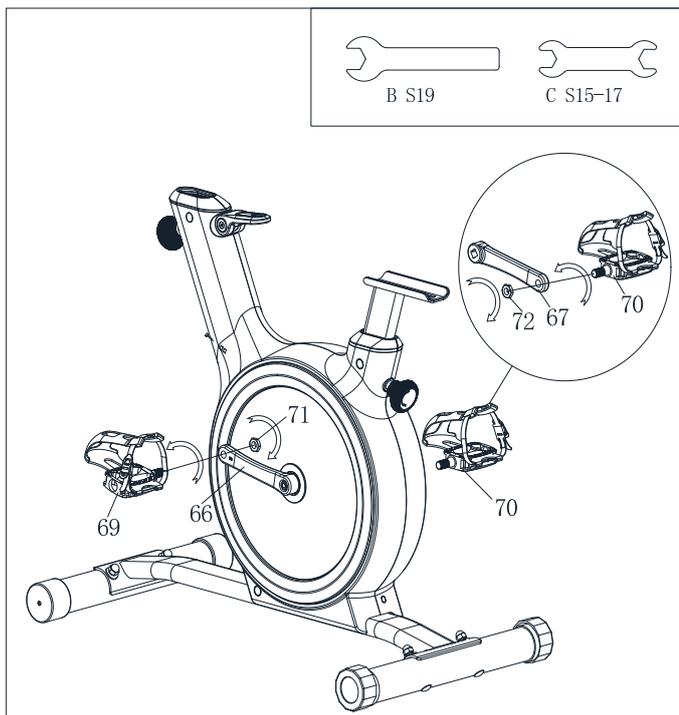
MONTAGE ANLEITUNG



SCHRITT 1:

Entfernen Sie die Muttern (#29), Federscheiben (#30) und Bogenscheiben (Nr. 34) separat mit dem Schraubenschlüssel (#C) vom vorderen Stabilisator (#9) und vom hinteren Stabilisator (#10).

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (#9) und den hinteren Stabilisator (#10) separat am Hauptrahmen (#1), indem Sie die Muttern (#29), Federscheiben (#30) und Bogenscheiben (Nr. 34) verwenden. Ziehen Sie dann mit Schraubenschlüssel (#C) fest.



SCHRITT 2:

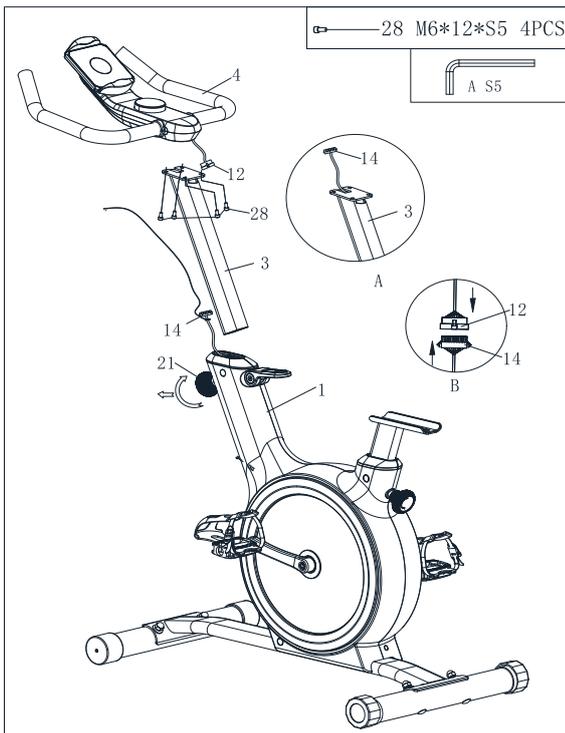
HINWEIS: Das linke Pedal (Nr. 69) ist mit „L“ und das rechte Pedal (Nr. 70) mit „R“ gekennzeichnet.

Schrauben Sie die linken und rechten Nylonmutter (Nr. 71 und Nr. 72) mit dem Schraubenschlüssel (Nr. B) von den linken und rechten Pedalen (Nr. 69 und 70) ab.

Befestigen Sie das linke Pedal (#69) mit dem Schraubenschlüssel (#C) an der linken Kurbel (#66). Drehen Sie diesen bei der Montage gegen den Uhrzeigersinn.. Bringen Sie nach dem Verriegeln die Nylonmutter (#71) am linken Pedal (#69) an und verriegeln Sie sie im Uhrzeigersinn mit dem Schraubenschlüssel (#B).

Befestigen Sie das rechte Pedal (#70) mit dem Schraubenschlüssel (#C) an der rechten Kurbel (#67). Drehen Sie diesen bei der Montage im Uhrzeigersinn.. Bringen Sie nach dem Verriegeln die Nylonmutter (#72) am rechten Pedal (#70) an und verriegeln Sie sie mit dem Schraubenschlüssel (#B) gegen den Uhrzeigersinn.

MONTAGE ANLEITUNG

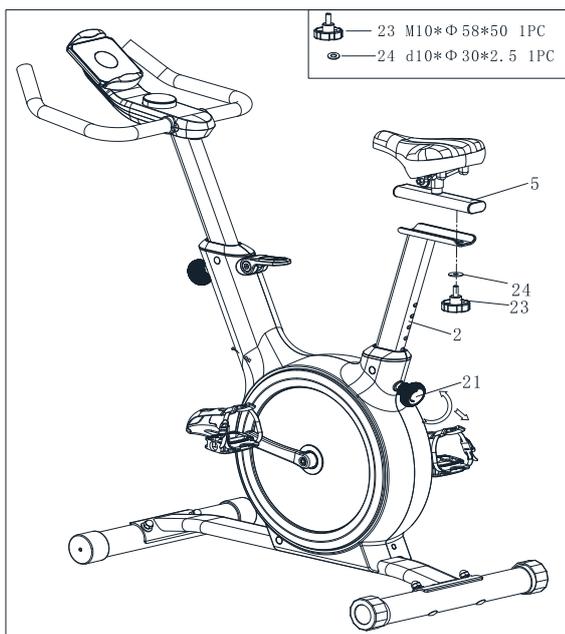


SCHRITT 3:

Führen Sie Stammkabel 2 (Nr. 14) an der Zuglinie durch den Lenkerpfosten (Nr. 3), wie in Abbildung A dargestellt.

Lösen Sie den Knopf (#21) gegen den Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn nach außen, setzen Sie dann den Lenkerpfosten (#3) in den Hauptrahmen (#1) ein, stellen Sie ihn auf die entsprechende Position ein und ziehen Sie den Knopf (#21) fest.

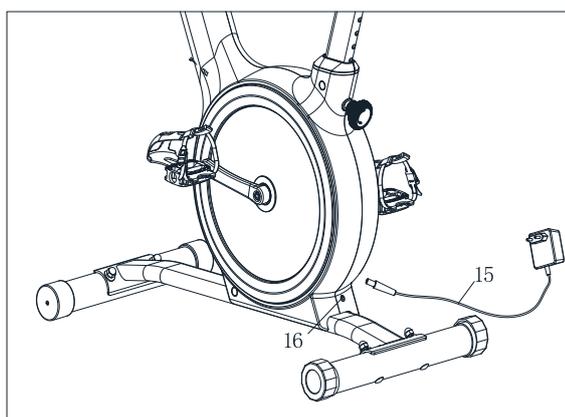
Verbinden Sie Stammkabel 1 (#12) mit Stammkabel 2 (#14), wie in Abbildung B gezeigt. Befestigen Sie dann den Lenker (#4) mit dem Bolzen (#28) am Lenkerpfosten (#3) und verriegeln Sie ihn mit den Schraubenschlüssel (#A).



SCHRITT 4:

Lösen Sie den Knopf (#21) gegen den Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn nach außen. Ziehen Sie die Sattelstütze (#2) nach oben, stellen Sie sie auf die richtige Position ein und ziehen Sie dann den Knopf (#21) fest.

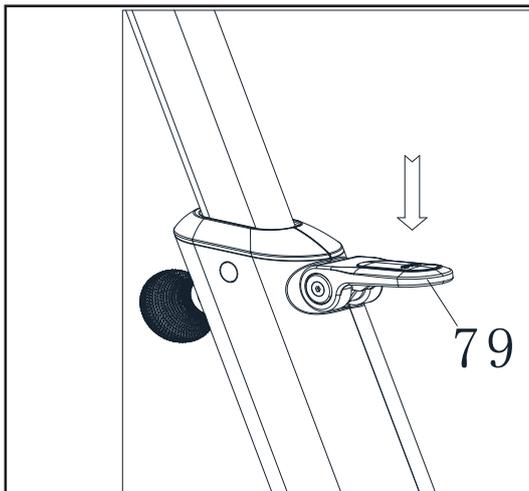
Platzieren Sie den Sattelschieber (5) auf der Sattelstütze (#2) und befestigen Sie ihn mit der Unterlegscheibe (#24) und dem Knopf (#23).



SCHRITT 5:

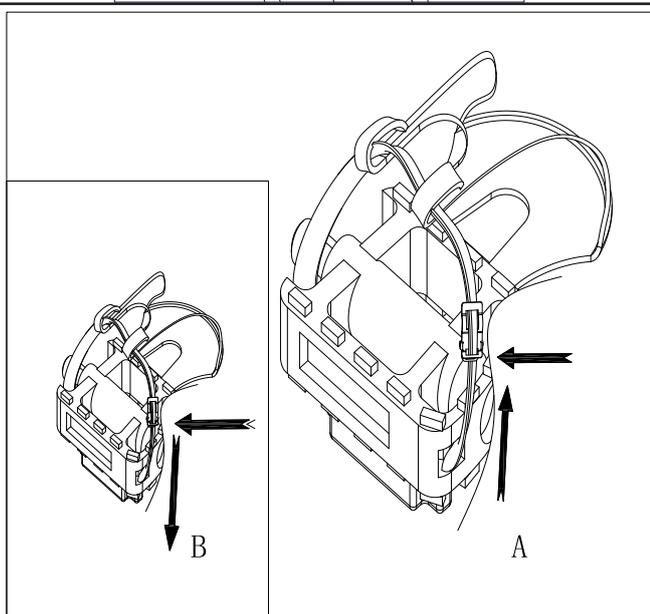
Bei der Verwendung des Produkts wird der Adapter (#15) in das Loch des Stromkabels (#16) eingeführt. Das andere Ende des Adapters (#15) wird mit dem Netzteil verbunden. Die Montage ist abgeschlossen!

EINSTELLUNG UND GEBRAUCHSANLEITUNG



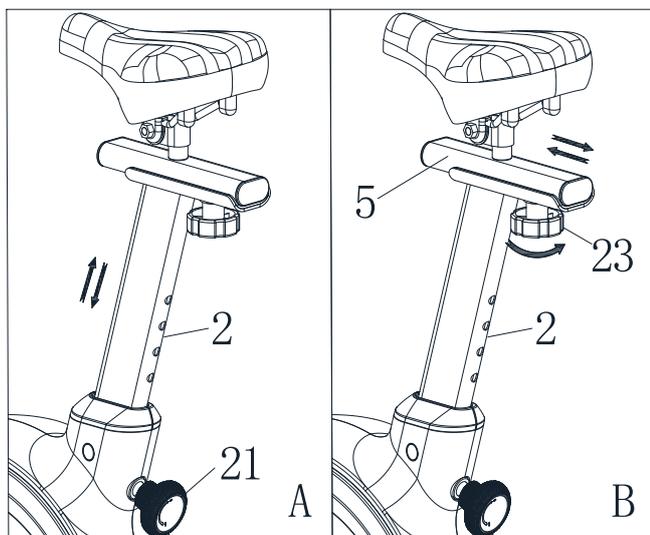
NOTBREMSFUNKTION:

Das Schwungrad des Fahrrads hat eine große Trägheit. Wenn Sie vom Fahrrad absteigen müssen, ziehen Sie den Bremsgriff (#79) fest nach unten. Bitte warten Sie, bevor Sie den Bremsgriff (#79) loslassen, bis das Schwungrad vollständig zum Stillstand gekommen ist. Sobald das Schwungrad zum Stillstand gekommen ist, können Sie vom Fahrrad absteigen.



EINSTELLUNG DES PEDALRIEMENS:

1. Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Pedal zu fest sitzt, drücken Sie auf die Schnalle und ziehen Sie den Riemen nach oben, um ihn zu lösen (siehe Abbildung A);
2. Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Pedal zu locker ist, drücken Sie auf die Schnalle und ziehen Sie den Riemen nach unten, um ihn festzuziehen (siehe Abbildung B).
3. Bei diesem Produkt wird empfohlen, in Vorwärtsrichtung zu treten. In Rückwärtsrichtung kann es zu leichten Verletzungen kommen.. Wenn es wirklich locker ist, sollte es rechtzeitig mit einem Schraubenschlüssel gesichert werden.



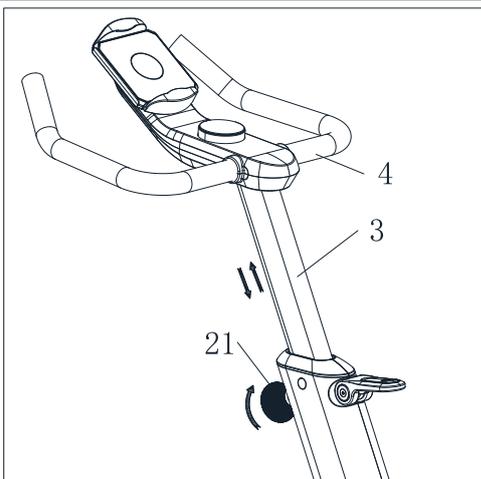
SITZVERSTELLUNG:

Der Sitz dieses Fahrrads ist vollständig verstellbar:

Bewegen Sie die Sattelstütze (#2) nach oben und unten: Lösen Sie den Knopf (#21) und ziehen Sie ihn heraus, dann heben oder senken Sie die Sattelstütze (#2) auf die gewünschte Höhe. Richten Sie nach der Einstellung den Knopf (#21) im Loch der Sattelstütze (#2) aus und ziehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest. (Abbildung A).

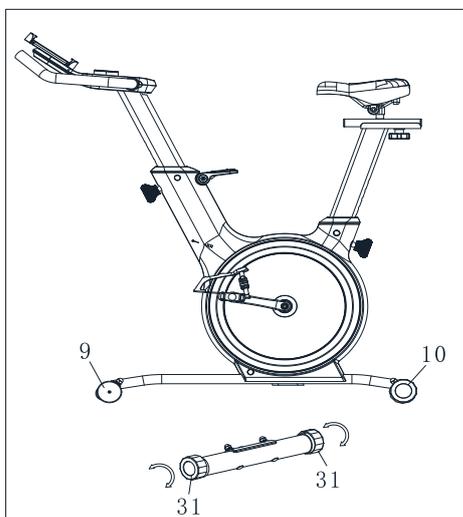
Bewegen Sie den Sitzschieber (#5) nach vorne und hinten: Lösen Sie den Knopf (#23), bewegen Sie dann den Sitzschieber (#5) nach vorne oder hinten in die gewünschte Position und ziehen Sie dann den Knopf (#23) fest. (Abbildung B).

EINSTELLUNG UND GEBRAUCHSANLEITUNG



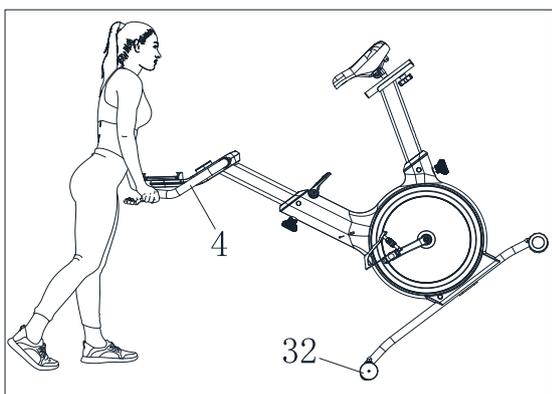
LENKEREINSTELLUNG:

Um die Höhe des Lenkers (#4) anzupassen, lösen und ziehen Sie den Knopf (#21) heraus, dann schieben Sie den Lenkerpfosten (#3) nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe. Richten Sie den Knopf (#21) im Loch aus Lenkerpfosten (Nr. 3) und ziehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest.



EINSTELLUNG DER BALANCE:

Wenn Sie während des Gebrauchs bemerken, dass der vordere Stabilisator (Nr. 9) oder der hintere Stabilisator (Nr. 10) unausgeglichen ist oder der Boden uneben ist, können Sie die verstellbare Endkappe (31) an den hinteren Stabilisatoren (Nr. 10) anpassen, bis das Fahrrad ausgeglichen ist, anpassen.



DAS FAHRRAD BEWEGEN:

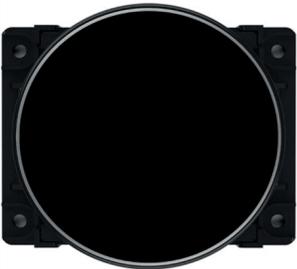
Um das Fahrrad zu bewegen, stellen Sie sich an die Vorderseite des Fahrrads, greifen und halten Sie jede Seite des Lenkers (#4) fest, stellen Sie einen Fuß auf den vorderen Stabilisator und kippen Sie das Fahrrad zu sich hin, bis das Transportrad (#32) den Boden berührt. Mit den Transporträdern (#32) am Boden können Sie das Fahrrad problemlos an den gewünschten Ort transportieren.

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

Nr	Artikel	Anzeige	Beschreibung
1	Übersicht anzeigen		<ol style="list-style-type: none"> 24 Außenring-Effektlichter Herzfrequenz anzeigen, Einheit „bpm“ Widerstandsstufe anzeigen, Stufe 32 Zoll Trainingsdaten anzeigen „Geschwindigkeit“ „Zeit“ Distanz „Kalorie“ Bluetooth-Status anzeigen
2	Karussell modus		<ol style="list-style-type: none"> Karussell für alle Daten, 3 Sekunden Anzeigzeit für alle Daten Kleine Fensteranzeige für den Widerstandsgrad Hauptanzeige „Geschwindigkeit“ „Zeit“ „Distanz“ „Kalorie“ Die Bluetooth-Anzeige zeigt den Status des Bluetooth an. Alle äußeren Ringlichter leuchten während des Trainings standardmäßig
3	Verriegelter Zustand		<ol style="list-style-type: none"> Drücken Sie den Knopf, um den Anzeigemodus zu wechseln und die benötigten Daten zu sperren Hauptanzeige „Geschwindigkeit“ „Zeit“ „Distanz“ „Kalorie“ Kleine Fensteranzeige für den Widerstandsgrad Alle äußeren Ringlichter leuchten während des Trainings standardmäßig
4	E01-Code		<p>Hinweis: Um Montagefehler und Schäden am gesamten elektronischen Komponentensatz durch extrem seltene abnormale Teile zu verhindern, wurde ein E01-Erkennungsmechanismus für den Kabelmotor hinzugefügt. Funktionsweise: Der Shuttle kann den Rotationszustand des Motors nicht richtig erkennen.</p> <p>Mögliche Gründe:</p> <ol style="list-style-type: none"> (Überprüfen Sie, ob das Motordrahtseil fest sitzt und ob der Motor nach dem Einschalten normal zurückgesetzt wird; Überprüfen Sie, ob das Kabel locker ist oder der Kabelstecker schief sitzt. Die Zugkraft des Motors reicht in der Extremposition nicht aus, was dazu führt, dass das Zurücksetzen in den 1. Gang nicht normal möglich ist. Die Überprüfungs-methode besteht darin, nach dem Einschalten sofort auf den mittleren Gang umzuschalten, um zu sehen, ob erneut ein Fehler auftritt. Shuttle-Komponenten werden mit sehr geringer Wahrscheinlichkeit beschädigt; Der Kabelmotor ist mit sehr geringer Wahrscheinlichkeit beschädigt;

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

1.2 ANWEISUNG

Nr	Artikel	Anzeige	Beschreibung
1	Gerät einschalten		<ol style="list-style-type: none"> 1. Im Schlafmodus ist das Display ausgeschaltet. 2. Der Knopf wird aktiviert, wenn er gedrückt wird oder eine Bewegung erkannt wird
2	Drücken Sie den Knopf		<ol style="list-style-type: none"> 1. Das Knopfdisplay wechselt nach 3 Minuten ohne Aktion in den Ruhemodus. 2. Drücken Sie den Knopf, um das Gerät in den Schlafmodus zu versetzen 3. Drücken Sie den Knopf, um den Weckmodus zu starten 4. Drücken Sie die Taste, um während des Trainings den Anzeigemodus zu wechseln 5. Halten Sie den Knopf 2 Sekunden lang gedrückt, um die Daten zurückzusetzen und in den Weckmodus zu wechseln 6. Beim Drücken des Knopfes ertönt ein Summton.“
3	Knopf drehen		<ol style="list-style-type: none"> 1. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen 2. Drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern 3. Beim Drehen des Knopfes ertönt ein summendes Geräusch

1.3 DETAILLIERTE BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Wenn der Knopf eingeschaltet ist, gibt der SUMMER einen langen Piepton ab, die Knopfanzeige leuchtet auf und wechselt in den BEREIT-Zustand (wie in Abbildung 1 dargestellt); Nach dem Einschalten wird der Widerstand automatisch auf den Gang „1“ zurückgesetzt. Wenn eine Minute lang keine Bedienung erfolgt, wird das Gerät automatisch zurückgesetzt und die Daten werden nach dem Zurücksetzen gelöscht. Erfolgt drei Minuten lang keine Bedienung, schaltet sich das Display vollständig aus und wechselt in den Standby-Modus (wie in Abbildung 2 dargestellt).“)



1

2

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

2. Drücken Sie im BEREIT-Zustand den Knopf oder beginnen Sie mit dem Treten, um in den Trainingsmodus zu gelangen. Wenn die Herzfrequenz unterstützt wird, werden im kleinen Fenster alle drei Sekunden abwechselnd „Herzfrequenz“ und „LEVEL“ angezeigt (wie in Abbildung 3 und Abbildung 4 dargestellt). Wenn die Herzfrequenz nicht unterstützt wird, wird im kleinen Fenster nur „LEVEL“ angezeigt.)



3



4

3. Die Zahlen im Hauptfenster zeigen alle drei Sekunden mit einem Displaywechsel standardmäßig „SCAN“-Symbol und „Geschwindigkeit“, „Zeit“, „Distanz“ und „Kalorien“ an (wie in Abbildung 5, Abbildung 6, Abbildung 7 usw. dargestellt). Abbildung 8)., mit einem Displaywechsel alle 3 Sekunden.“



5



6



7



8

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

4. Durch Drücken des Knopfes können Sie den Anzeigemodus auf den Sperrmodus umstellen. Das „SCAN“-Symbol wird nicht angezeigt und die Anzeige wird auf einer der folgenden Daten fixiert: „Geschwindigkeit“, „Zeit“, „Distanz“ oder „Kalorien“ (wie in Abbildung 9, Abbildung 10, Abbildung 11 und Abbildung 12).“



9



10



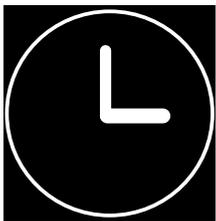
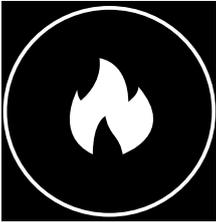
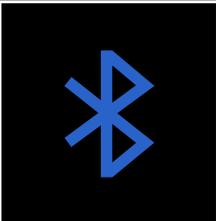
11



12

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

1.4 BESCHREIBUNG DER DATENANZEIGE

Nr	Artikel	Anzeige	Beschreibung
1	Herzpuls		Herzfrequenzwert: Sofern unterstützt, wird der Echtzeit-Herzfrequenzwert angezeigt; andernfalls wird es nicht angezeigt.
2	Widerstandsstufe		1 ~ 32 Je höher der Pegel, desto größer der Widerstand
3	SCAN		„Anzeige: Zeigt an, dass sich die Daten im Karussellmodus befinden. Nicht angezeigt: Zeigt an, dass sich die Daten im Sperrmodus befinden.“
4	Geschwindigkeit		0,0 ~ 999,9 km/h 60 U/min – 21,5 Kilometer/Stunde.
5	Zeit		0:0 ~ 99:59 Im Weckmodus beginnt die Zeitmessung mit einem kurzen Druck auf den Knopf oder der Erkennung einer Bewegung und stoppt vier Sekunden nach dem Ende der Bewegung.
6	Distanz		0.0 ~ 999.9 km
7	Kalorien		0,0–999,9 kcal Es besteht ein direkter proportionaler Zusammenhang mit dem Widerstandsniveau Widerstand 1 entspricht 11,4 kcal/Kilometer, während Widerstand 32 44,6 kcal/Kilometer entspricht.
8	Bluetooth Icon		Anzeige: Bluetooth verbunden. Nicht angezeigt: Bluetooth nicht verbunden.

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

1.5 UNTERSTÜTZTE APP

APP	Name	Beschreibung
 Kinomap	Kinomap	Verbindung zur App über Bluetooth. Ausführlichere Anweisungen zur Verwendung finden Sie beim Thinkfiter-Mitarbeiter Website unter www.thinkfiter.com .
 ZWIFT	Zwift	Verbindung zur App über Bluetooth. Ausführlichere Anweisungen zur Verwendung finden Sie beim Thinkfiter-Mitarbeiter Website unter www.thinkfiter.com .

WARTUNG UND PFLEGE

Alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) kontrolliert werden, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile 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 Console oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching. Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende 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



Kopfrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



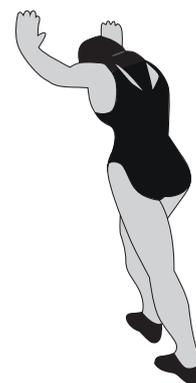
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität

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

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

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

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

WARRANTY TERMS

Important!

Only the original packaging ensures adequate transport protection of the device and should therefore be kept at least in the 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/service/support>



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

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

IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

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

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

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

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



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.

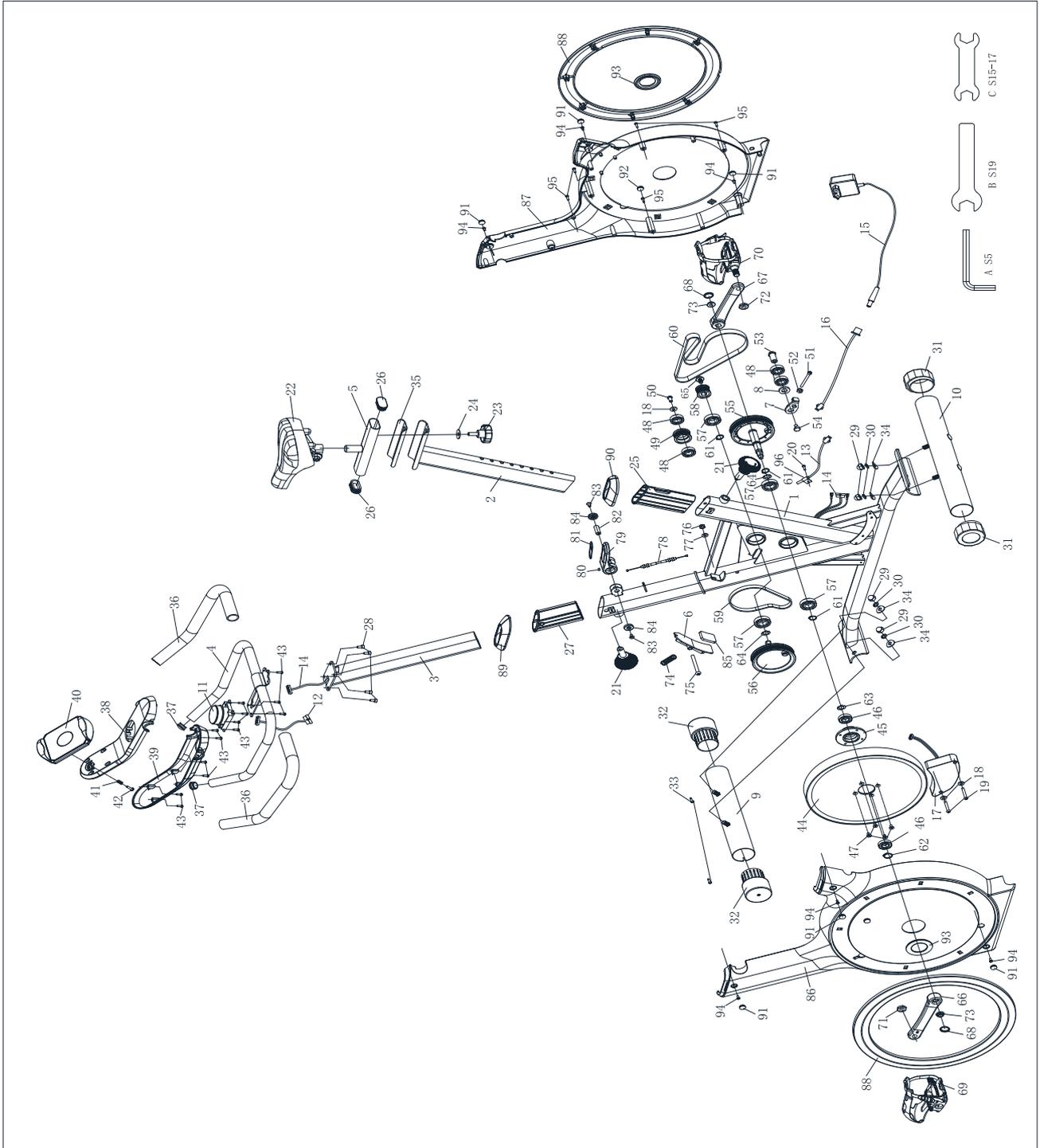
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from 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 135kg

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

No.	Description	Spec	Qty
1	Main Frame		1
2	Seat Post		1
3	Handlebar Post		1
4	Handlebar		1
5	Seat Slider		1
6	Brake Plate		1
7	Idler Wheel Plate		1
8	Washer		1
9	Front Stabilizer		1
10	Rear Stabilizer		1
11	Monitor		1
12	Trunk Wire 1	L =150	1
13	Sensor	L =200	1
14	Trunk Wire 2	L =1400	1
15	Adapter	L =1700	1
16	Power Wire	L =200	1
17	Electromagnet	L =350	1
18	Washer	d8*Φ20*1.5	3
19	Bolt	M8*40*10*S5*Φ16	2
20	Screw	ST4.2*16*Φ8	1
21	Knob	M16*1.5*25*Φ56	2
22	Seat	6618-1	1
23	Knob	M10*Φ25*50	1
24	Washer	d10*Φ30*2.5	1
25	Bushing	PT80*30*PT70*20*L150	1
26	End Cap	PT50*25*16	2
27	Bushing	PT80*40*PT70*30*L136	1
28	Bolt	M6*12*S5	4
29	Nut	M10*H16*S17	4
30	Spring Washer	D10	4
31	Adjustable End Cap	Φ60*45.5	2
32	Transport Wheel	Φ70*Φ57*95	2
33	Screw	ST3*10*Φ5.6	2
34	Arc Washer	d10*Φ20*2*R35	4
35	Slider Pad	170*56*20	1
36	Foam Grip	Φ24*Φ30*480	2
37	End Cap	Φ25*16	2
38	Upper Cover		1
39	Lower Cover		1
40	Phone/tablet holder		1

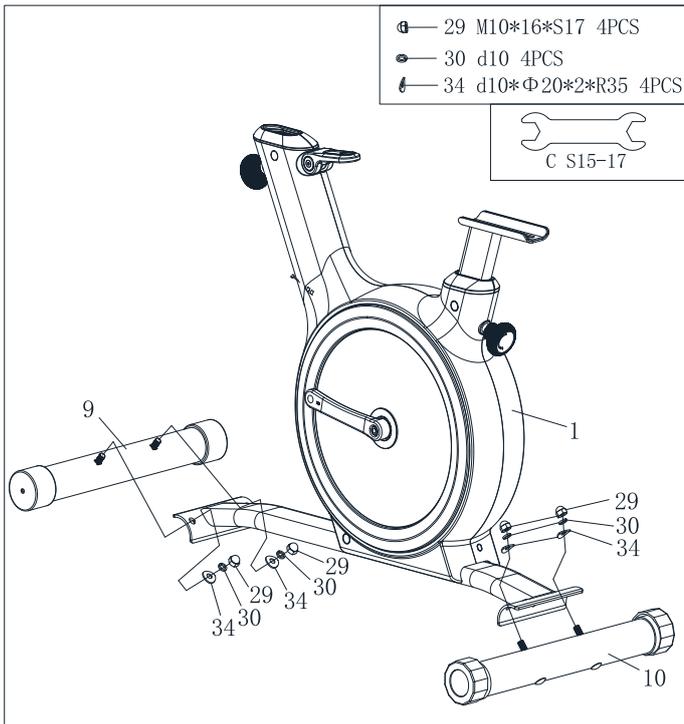
PARTS LIST

No.	Description	Spec	Qty
41	Spring	Φ1.2*Φ8.2*16*N5	1
42	Screw	M5*25*Φ8.5	1
43	Screw	ST4*12*Φ8	13
44	Flywheel	4*φ320*36	1
45	Transition Pulley02	Φ45*29*4-M6*φ65	1
46	Bearing	6003-2RS	2
47	Bolt	M6*12*S4	4
48	Bearing	6202-2RS	4
49	Transition Pulley	Φ45*Φ35*24-8PJ	1
50	Bolt	M8*16*S5*Φ16	1
51	Bolt	M6*60*S5	1
52	Nut	M6*H5*S10	1
53	Idler shaft 1	Φ20*Φ15*35	1
54	Idler shaft 2	Φ16*20*M8	1
55	Belt Pulley	Φ114*Φ20*178	1
56	Driven Shaft	Φ112*Φ20*86	1
57	Bearing	6004-2RS	4
58	Transition Pulley01	Φ36*27-9PJ	1
59	Belt	5PJ170	1
60	Belt	8PJ340	1
61	Shaft Ring	d20	3
62	Shaft Ring	D17	1
63	Wave Washer	d17*Φ22*0.3	1
64	Wave Washer	d20*Φ25*0.3	2
65	Bolt	M8*20*S13	1
66	Crank L	152*9/16-20*35	1
67	Crank R	152*9/16-20*35	1
68	Stoppie	Φ25*7	2
69	Pedal L	JG-109, 9/16	1
70	Pedal R	JG-109, 9/16	1
71	Nylon Nut L		1
72	Nylon Nut R		1
73	Nut	M10*1.25*H7.5*S14	2
74	Spring	Φ1.5*Φ11.5*60	1
75	Bolt	M8*80*20*S6	1
76	Nylon Nut	M8*H7.5*S13	1
77	Washer	d8*Φ16*1.5	1
78	Brake Cable	Φ1.2*320*130	1
79	Brake Handle	118*54*36	1
80	Cover	8*4*5.36	1
81	Sticker	68*24.4*2.5	1

PARTS LIST

No.	Description	Spec	Qty
82	Brake Axle	Φ12*33.3	1
83	Bolt	M6*12*S4	2
84	Cover	Φ24.5*Φ6.5*5.75	2
85	Wool Felt	45*35*6	1
86	Housing L	690*615*67.3	1
87	Housing R	690*615*70	1
88	Cover	Φ430*Φ345*22.8	2
89	Cover	138*70*19	1
90	Cover	116*70*22	1
91	Stopper 1	Φ16*9	6
92	Stopper 2	Φ14*26	1
93	Hole Seal	Φ64*Φ42*8	2
94	Screw	ST4.2*10*Φ8	6
95	Screw	ST4.2*19*Φ8	5
96	Sensor Base		1
A	Spanner	S5	1
B	Spanner	S19	1
C	Spanner	S15-17	1

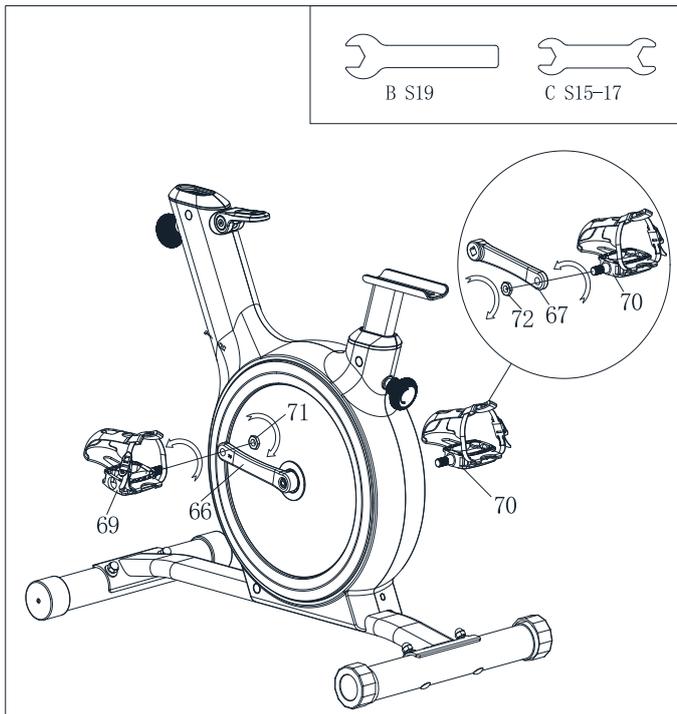
INSTALLATION INSTRUCTIONS



STEP 1:

Remove the Nuts (#29), Spring Washers (#30), and Arc Washers (No. 34) from Front Stabilizer (#9) and Rear Stabilizer (#10) separately by Spanner (#C).

Attach the Front Stabilizer (#9) and Rear Stabilizer (#10) to the Main Frame (#1) separately by using the Nuts (#29), Spring Washers (#30), and Arc Washers (No. 34). Then tighten with Spanner (#C).



STEP 2:

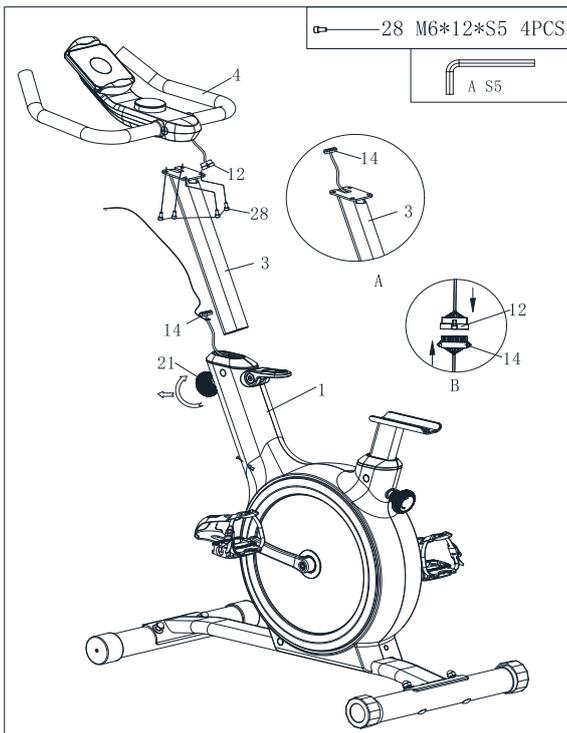
NOTE: Left Pedal (#69) is marked „L“ and Right Pedal (#70) is marked “R”.

Screw out the Left & Right Nylon Nuts (#71 & #72) from Left & Right Pedals (#69 & #70) by Spanner (No. B).

Install the Left Pedal (#69) on the left crank (#66) with spanner (#C). Turn it counter-clockwise when mounting. After locking, install the nylon nut (#71) on the Left Pedal (#69) and lock it clockwise with spanner (#B).

Install the Right Pedal (#70) on the Right Crank (#67) with spanner (#C). Turn it clockwise when mounting. After locking, install the nylon nut (#72) on the Right Pedal (#70) and lock it counter-clockwise with spanner (#B).

INSTALLATION INSTRUCTIONS

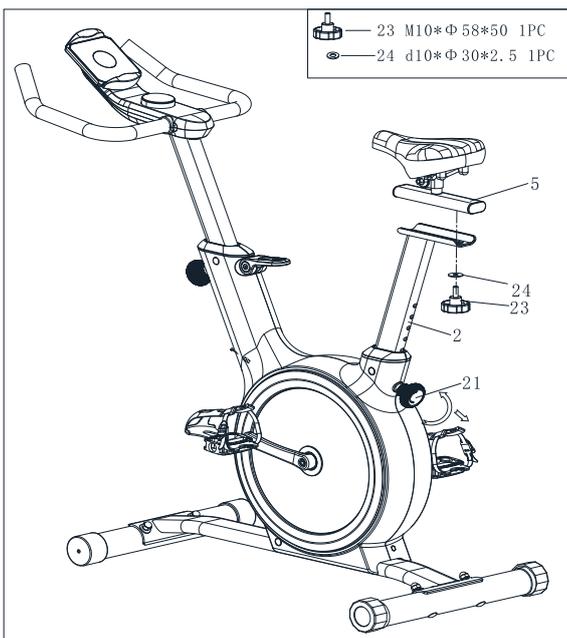


STEP 3:

Put trunk wire 2 (#14) through the Handlebar Post(#3) by the draft line, as shown in Figure A.

Loosen the Knob (#21) counter-clockwise and pull it outward, then insert the Handlebar Post(#3) into the Main Frame (#1), adjust it to the appropriate position and tighten the knob (#21).

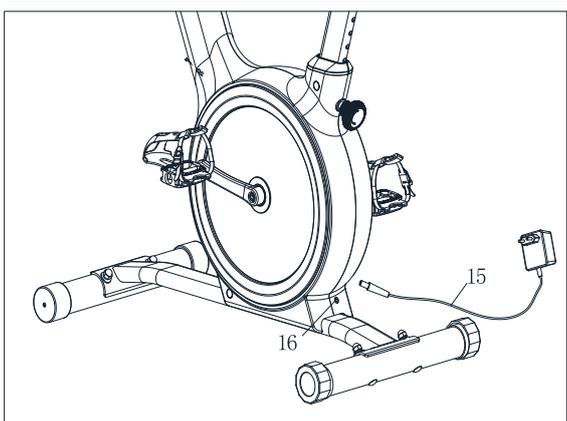
Connect trunk wire 1 (#12) with trunk wire 2 (#14), as shown in Figure B. Then fix the Handlebar (#4) on the Handlebar Post(#3) with the Bolt (#28) and lock it with the Spanner (#A).



STEP 4:

Loosen the knob (#21) counter-clockwise and pull it outward. Pull the Seat Post (#2) upward, adjust it to the right position, and then tighten the knob (#21).

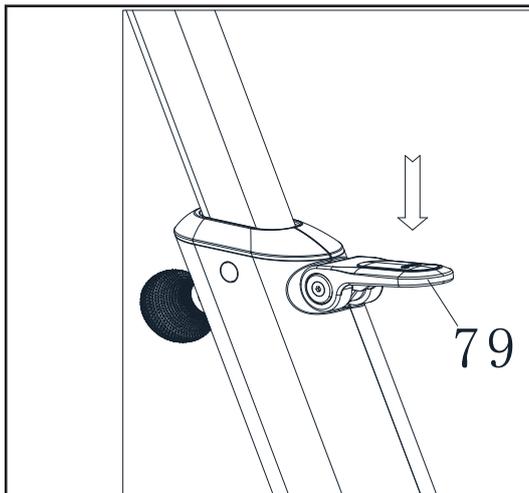
Place the Seat Slider (5) on the Seat Post(#2) and fix it with Washer(#24) and Knob(#23).



STEP 5:

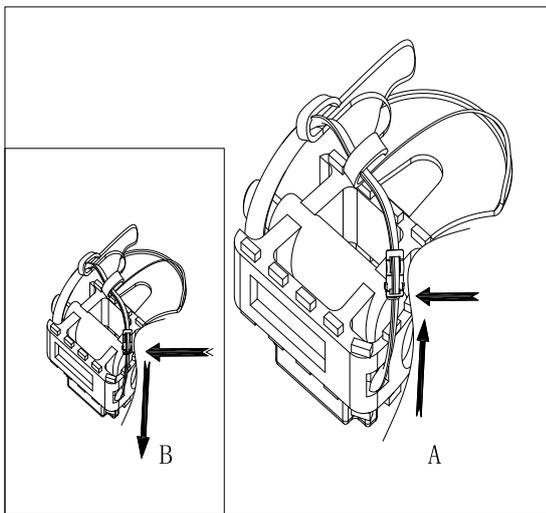
When using the product, the adapter (#15) is inserted into the hole of the Power Wire (#16). The other end of the adapter (#15) is connected with the power supply. The assembly is complete!

ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE



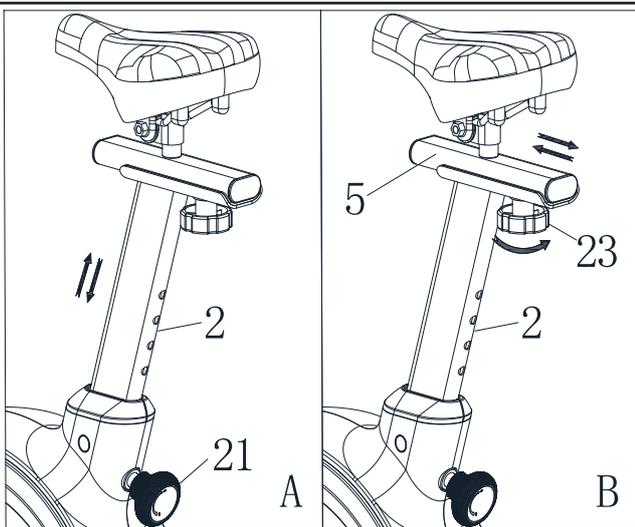
EMERGENCY BRAKE FUNCTION:

The flywheel of the bike has a large inertia. When you need to get off the bike, pull down the Brake Handle (#79) firmly. Please wait until the flywheel has completely stopped rotating before releasing the Brake Handle (#79). You can get off the bike once the flywheel has stopped.



PEDAL STRAP ADJUSTMENT:

1. When you feel the pedal is too tight, press the buckle and pull the strap upward to loosen the strap (see Figure A);
2. When you feel that the pedal is too loose, press the buckle and pull the strap down to tighten the strap (see Figure B).
3. This product is recommended to step in the forward direction, and the backward direction is easy to get injured. If it is really loose, it should be locked with a Spanner in time.



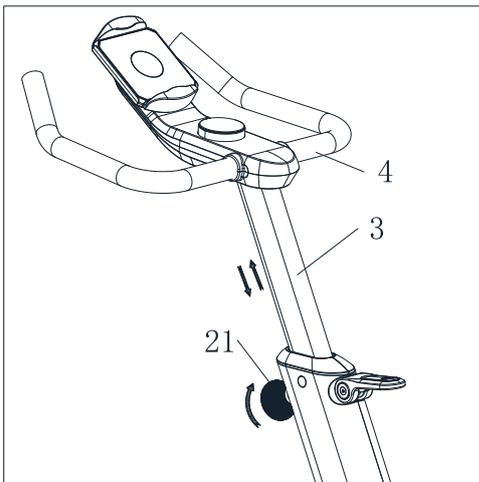
SEAT ADJUSTMENT:

The seat of this bike is fully adjustable:

Move Seat Post (#2) up and down: Loosen and pull out the Knob (#21), then raise or lower the Seat Post (#2) to the desired height. Once adjusted, align the Knob (#21) into the hole of Seat Post (#2) and tighten the in a clockwise direction. (Figure A).

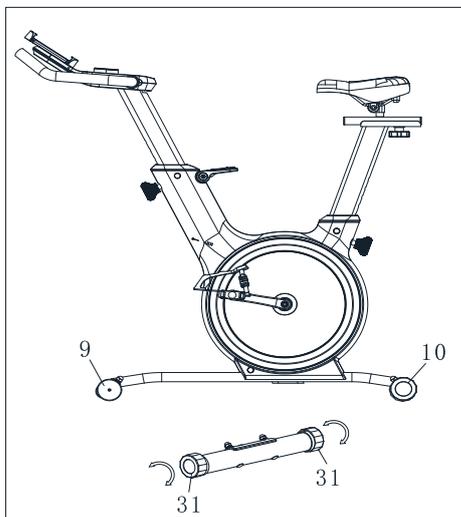
Move Seat Slider (#5) forward and backward: Loosen the Knob (#23), then move the Seat Slider (#5) forward or backward to the desired position, then tighten the Knob (#23). (Figure B).

ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE



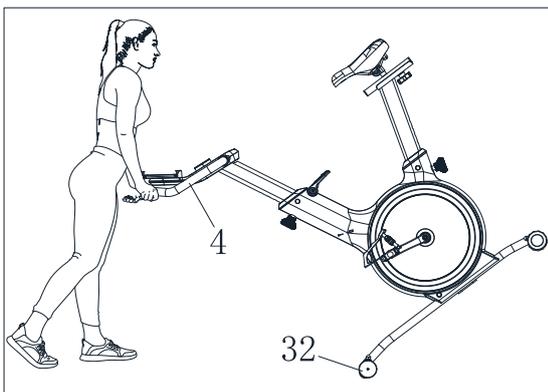
HANDLEBAR ADJUSTMENT:

To adjust the height of Handlebar (#4), loosen and pull out the Knob (#21), then slide the Handlebar Post (#3) up or down to the desired height. Align the Knob (#21) into the hole of Handlebar Post (#3) and tighten the in a clockwise direction.



BALANCE ADJUSTMENT:

During use, if you notice that Front Stabilizer (#9) or Rear Stabilizer (#10) is unbalanced, or the floor is uneven, you can adjust the Adjustable End Cap (31) located Rear Stabilizers (#10) until the bike is balance.



MOVE THE BIKE:

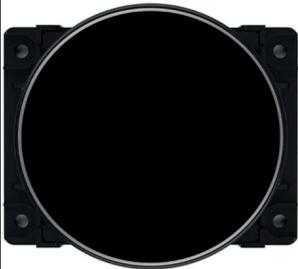
To move the bike, stand at the front of the bike, firmly grasp and hold each side of the Handlebar (#4), place one foot on the Front Stabilizer and tilt the bike towards you until the Transport Wheel (#32) touch the ground. With the Transport Wheels (#32) on the ground, you can transport the bike to the desired location with ease.

MONITOR INSTRUCTION MANUAL

No	Item	Display	Description
1	Display Overview		<ol style="list-style-type: none"> 24 outer ring effect lights Display heart rate ,unit 'bpm' Display resistance level, Level 32" Display exercise data“ ”Speed“”Time“Distance“Calorie” Display blue-tooth status
2	Carousel Mode		<ol style="list-style-type: none"> Carousel for each data,3s display time for each data Small window display for the level of resistance Main display „Speed“ „Time““Distance“Calorie” Bluetooth indicator shows the status of the blue-tooth. All outer ring lights are lit by default during exercise
3	Lock Mode		<ol style="list-style-type: none"> Press the knob to switch display mode and lock the data you need Main display „Speed“ „Time““Distance“Calorie” Small window display for the level of resistance All outer ring lights are lit by default during exercise
4	E01 Code		<p>Purpose: In order to prevent assembly errors and damage to the entire electronic component set caused by extremely rare abnormal parts, an E01 detection mechanism for the cable motor is added.) How it is worked:The shuttle cannot recognize the motor's rotation state properly.</p> <p>Possible reasons:</p> <ol style="list-style-type: none"> (Check whether the motor wire rope is stuck, and whether the motor is reset normally after power on; Check whether the wire is loose or the wire plug is skewed; The motor pulling force is not enough at the extreme position, which leads to the failure to reset to 1st gear normally. The verification method is to immediately adjust to the middle gear after power-on to see if an error will occur again; Shuttle components are damaged, with a very low probability; The cable motor is damaged from the factory, with a very low probability;

MONITOR INSTRUCTION MANUAL

1.2 INSTRUCTION

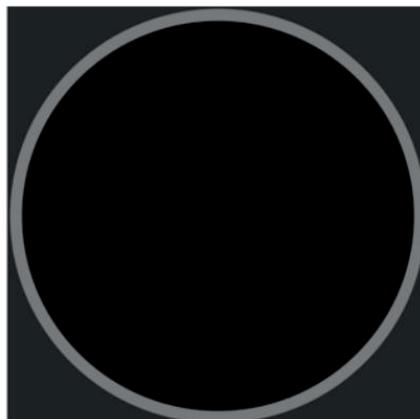
No	Item	Display	Description
1	Awaken Device		<ol style="list-style-type: none"> 1. In sleep mode, the display is off. 2. The knob will be waked up if it is pressed or any motion is detected
2	Press Knob		<ol style="list-style-type: none"> 1. Knob display turns into sleep mode after 3mins without any action. 2. Press the knob to awaken the device in sleep mode 3. Press the knob to get started in wake up mode 4. Press the knob to switch display mode during exercise 5. Long press the knob for 2s to reset data and change to wake up mode 6. There is a buzzing sound when the knob is pressed.“
3	Rotate Knob		<ol style="list-style-type: none"> 1. Rotate the knob clockwise to increase resistance 2. Rotate the knob anticlockwise to decrease resistance 3. There is a buzzing sound when the knob is rotated

1.3 DETAILED OPERATING INSTRUCTIONS

1. When the knob is powered on, the BUZZER will emit a long beep, the knob display will light up and enter the READY state (as shown in Figure 1); After power-on, the resistance will automatically reset to the „1“ gear. If there is no operation for 1 minute, the device will automatically reset, and the data will be cleared after the reset. If there is no operation for 3 minutes, the display will turn off completely and enter the standby mode (as shown in Figure 2).“



1



2

MONITOR INSTRUCTION MANUAL

2. In the READY state, press the knob or start pedaling to enter the exercise mode. If heart rate is supported, the small window will display „heart rate“ and „LEVEL“ alternately every 3 seconds (as shown in Figure 3 and Figure 4). If heart rate is not supported, the small window will only display „LEVEL“.)



3



4

3. „The main window numbers default to a carousel display with the „SCAN“ icon lit up, displaying „Speed“, „Time“, „Distance“, and „Calories“ (as shown in Figure 5, Figure 6, Figure 7, and Figure 8), with a display switch every 3 seconds.“



5



6



7



8

MONITOR INSTRUCTION MANUAL

4. By pressing the knob, you can adjust the display mode to lock mode. The „SCAN“ icon will not be displayed, and the display will be fixed to show one of the following data: „Speed“, „Time“, „Distance“, or „Calories“ (as shown in Figure 9, Figure 10, Figure 11, and Figure 12).“



9



10



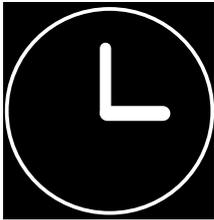
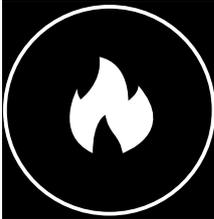
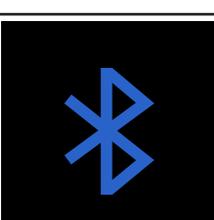
11



12

MONITOR INSTRUCTION MANUAL

1.4 DATA DISPLAY DESCRIPTION

NO	Item	Display	Description
	Heart Rate		Heart rate value: If supported, the real-time heart rate value will be displayed; otherwise, it will not be displayed.
2	Resistance Level		1 ~ 32 The higher the level, the greater the resistance
3	SCAN		„Display: indicates that the data is in carousel mode. Not displayed: indicates that the data is in lock mode.“
4	Speed		0.0 ~ 999.9 km/h 60 RPM - 21.5 kilometers/hour.
5	Time		0:0 ~ 99:59 In wake-up mode, timing starts with a brief press of the knob or detection of movement, and timing stops 4 seconds after movement stops.
6	Distance		0.0 ~ 999.9 km
7	Calories		0.0~999.9kcal It has a direct proportional relationship with the resistance level Resistance 1 corresponds to 11.4 kcal/kilometer, while resistance 32 corresponds to 44.6 kcal/kilometer.
8	Bluetooth Icon		Display: Bluetooth connected. Not displayed: Bluetooth not connected.

MONITOR INSTRUCTION MANUAL

1.5 SUPPORTED APP

icon	Name	Description
	Kinomap	Link to the app via Bluetooth, For more detailed instructions on how to use it, please visit the Thinkfiter official website at www.thinkfiter.com .
	Zwift	Link to the app via Bluetooth, For more detailed instructions on how to use it, please visit the Thinkfiter official website at www.thinkfiter.com .

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. cool down phase

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

Muscle Toning

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

Weight Loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

So-called reversal of the burden of proof for a period of 12 months after delivery of the product.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

Wir / We As-STORES GmbH / Kohnacker 9a / 41542 Dormagen

Erklären, dass das nachstehende Produkt / declare under own responsibility, that the following product-
Incl. variants

in accordance with the following Directive(s):

2006/42/EG Maschinenrichtlinie

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel

2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit

2011/65/EU RoHS-Richtlinie

2009/125/EG ErP/Ökodesign-Richtlinie (Verordnung (EG) Nr. 1275/2008

hereby declare that:

Equipment **H12**
Model number **BS53P**

are in compliance with actual EU standarts especially:

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

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