



VIVA

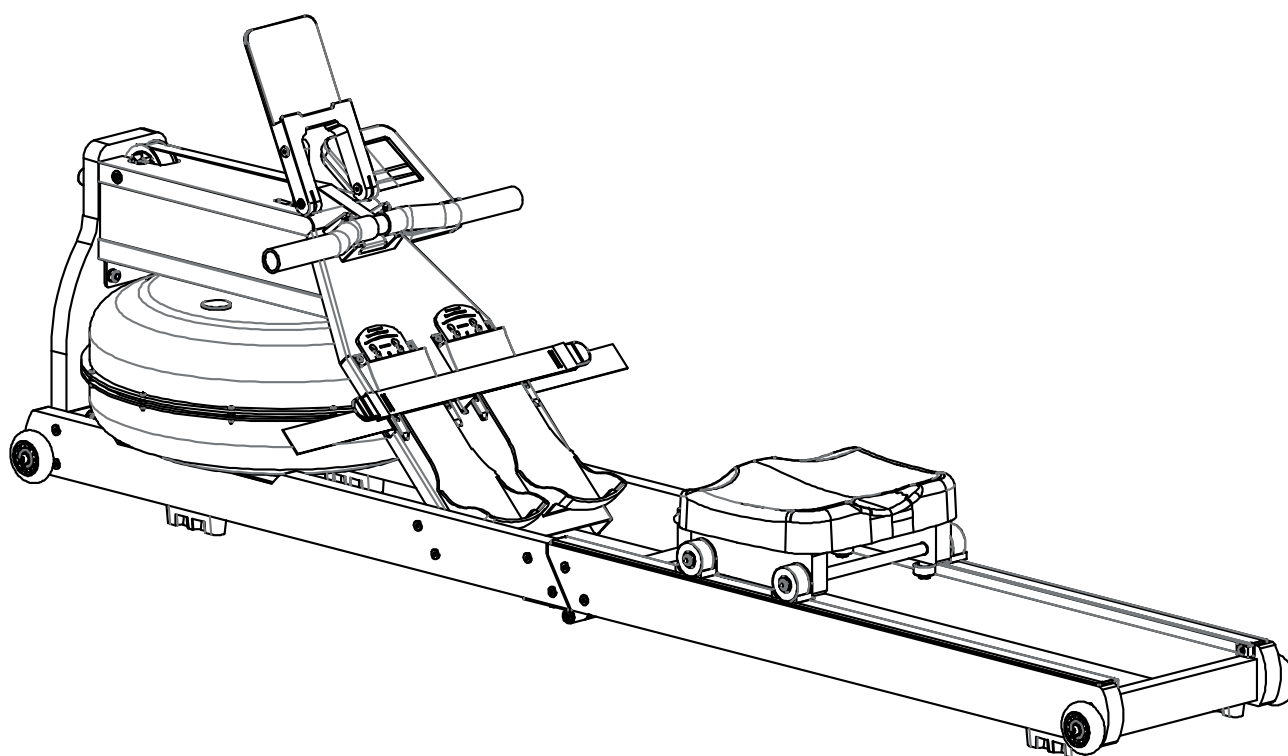
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

RA18



VERSION: 3184-1272

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	5
STÜCKLISTE	8
HARDWARE PAKET	12
MONTAGE ANLEITUNG	13
KLAPPMechanismus.....	14
CONSOLE	15
WARTUNG UND PFLEGE	24
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	25
TRAININGSHINWEISE	27
WARRANTY TERMS.....	28
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	29
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	30
EXPLODED DIAGRAM	33
PARTS LIST	34
HARDWARE PACKAGE.....	37
ASSEMBLY INSTRUCTION.....	38
FOLDING MECHANISM.....	39
CONSOLE	40
EXERCISE INSTRUCTIONS	48
WARRANTY DEVICE.....	50
EU-KONFORMITÄTSErKLÄRUNG	51

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 URSPRÜNLICHE
ZÄHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



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



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Montieren Sie das Rudergerät genau wie in dieser Anleitung beschrieben. Ändern Sie es nicht.

Überprüfen Sie alle Schrauben, Muttern und andere Verbindungen vor jedem Gebrauch auf Anzeichen von Schäden oder Lockerung. Verwenden Sie den Trainer nicht, wenn er in irgendeiner Weise beeinträchtigt ist.

Stellen Sie sicher, dass sich der Trainer an einem sicheren Ort in Innenräumen auf einem ebenen Boden befindet, der vor Feuchtigkeit und Wasser geschützt ist.

Platzieren Sie während der Montage eine geeignete Unterlage (z. B. Matte) unter dem Trainer, um das Eindringen von Staub und Schmutz in die Komponenten zu begrenzen. Verwenden Sie für die Montage nur das mitgelieferte Werkzeug oder geeignetes eigenes Werkzeug.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, entfernen Sie alle Objekte in einem Umkreis von 2 Metern.

Wischen Sie den Schweiß nach dem Training mit einem weichen, saugfähigen Tuch vom Trainer ab. Vermeiden Sie bei der Reinigung aggressive Lösungsmittel oder scharfe Bürsten.

Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Gesundheitsprogramm beginnen. Ihr Arzt kann Einstellungen (Herzfrequenz, Dauer usw.) festlegen, nach denen Sie trainieren können. Dieser Trainer ist nicht für therapeutische Zwecke gedacht. Es ist für den privaten Heimgebrauch bestimmt.

Verwenden Sie nur Originalersatzteile für notwendige Reparaturen.

Dieser Trainer sollte jeweils nur von einer Person verwendet werden.

Verwenden Sie es niemals, wenn Sie unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder Medikamenten stehen, die Desorientierung verursachen.

Tragen Sie Trainingskleidung und Schuhe, die für das Fitnesstraining geeignet sind. Deine Trainingsschuhe sollten geschlossen und eng anliegend sein.

Legen Sie während des Gebrauchs keine Hände, Finger, Füße, Zehen oder andere Gegenstände auf oder in die Nähe dieses Geräts.

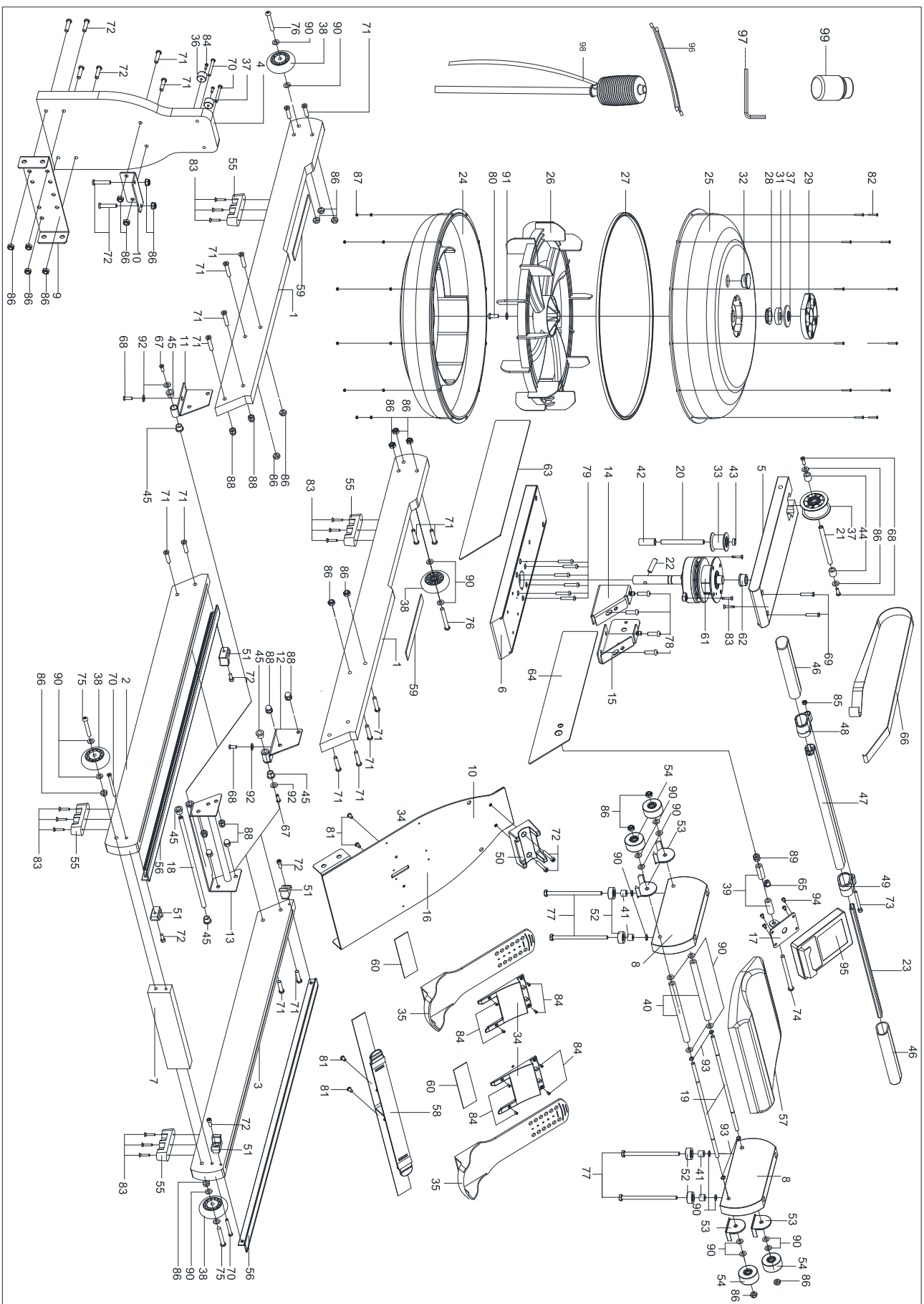
Wenn Sie ein Gefühl von Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Schwindel, Übelkeit oder anderen abnormalen Symptomen haben, brechen Sie bitte das Training ab und suchen Sie sofort einen Arzt auf.

Behinderte oder behinderte Personen sollten den Trainer nur nach ärztlicher Genehmigung und in Anwesenheit eines Erwachsenen benutzen, der Hilfe und Rat geben kann.

Dieser Trainer ist nicht für die Verwendung durch Kinder bestimmt. Halten Sie Haustiere während des Gebrauchs vom Trainer fern.

Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg / 264 lbs.

8



STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung	Specifications	Menge
1	Front Rail	992.6*80*27	2
2	Left rear Rail	1022.6*80*27	1
3	Right rear Rail	1022.6*80*27	1
4	Front Baffle	415*240*27	1
5	Top Connecting Panel	392*126*27	1
6	Tank Connecting Panel	496*126*27	1
7	Rail connecting plate	260*55*27	1
8	Seat fixing plate	220*60*27	2
9	U Connecting Panel	Q235/δ3	1
10	L Connecting Panel	Q235/δ3	1
11	Left Front Connecting Part	assembly	1
12	Right Front Connecting Part	assembly	1
13	Back Connecting Panel	assembly	1
14	Left Connecting Part	assembly	1
15	Right Connecting Part	assembly	1
16	Pedal assembly	assembly	1
17	Monitor Support Base	assembly	1
18	Long Bearing	Q235/φ10*305	1
19	Seat Bearing	Q235/φ8*320	2
20	Wheel Pin	Q235/φ10*106	1
21	Pulley shaft	Q235/φ10*124	1
22	Fixed Pin	SUS304/φ10*40	1
23	Reinforcing tube	Q235/20*10*1.5*370	1
24	Tank top cover	PC/φ518*100	1
25	Tank bottom cover	PC/φ518*100	1
26	Blade	ABS/462*115	1
27	Seal ring	φ501*7	1
28	Rubber washer	φ40*7	1
29	Plastic bearing seat	POM/110*98*12	1
30	TC frame oil seal	PP/φ52*φ20.5*3	1
31	TC skeleton oil seal	NBR/φ20*φ40*8	1
32	Plug	φ31.3*10.4	1
33	Little wheel	POM/φ51*φ38*32	1
34	Pedal base plate	PP/132*106*18	2
35	Adjusting pedal	PP/343*106*56	2
36	Foot pad	φ20*15	2
37	Sealing gasket	PP/φ52*φ20.5*3	1
38	Pu roller	PU/φ69*23.5	4
39	PVC casing	PVC/φ15*φ8.2*40	2
40	PVC casing	PVC/φ15*φ8.2*195	2
41	PVC casing	PVC/φ15*φ8.2*10	4

STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung	Specifications	Menge
42	PVC casing	PVC/φ16*φ10.2*35	1
43	PVC casing	PVC/φ16*φ10.2*6.5	1
44	PVC casing	PVC/φ16*φ10.2*16	2
45	Shaft	PP/φ18*φ10.2*13	6
46	PVC grip sleeve	PVC/46*31*170	2
47	Handle tube	40*25*390	1
48	Left webbing fixing seat	54*39*35	1
49	Right webbing fixing seat	54*39*35	1
50	Handle bar fixing	108*60*50	1
51	Cushion stop	35.4*23*28	4
52	Small roller	φ28*11.5	4
53	Roller positioning seat	46*43.5*32.4	4
54	Seat roller	φ46*22	4
55	Foot pad	100*25*25	4
56	Edge strip	30*17.5*1000	2
57	Seat	365*290*49.6	1
58	Foot strip	38.1*1.2*840	1
59	EVA pad	25*150*δ2	2
60	EVA pad	90*25*δ2	2
61	Pullback device	φ110*220	1
62	Top bearing cover	φ30*φ17*15	1
63	Left cover	474*86*δ2.5	1
64	Right cover	474*86*δ2.5	1
65	Wire Plug	φ14.5*φ12*φ4*12	1
66	Webbing	24*3100	1
67	Screw	M6×10×S4	2
68	Screw	M6×15×S4	4
69	Screw	M6×30×S4	2
70	Screw	M6×50×S4	4
71	Screw	M8×40×15×S5	24
72	Screw	M6*16 S5	6
73	Screw	M6*60 S5	1
74	Screw	M8×110×30×S6	1
75	Screw	M8×65×20×S5	2
76	Screw	M8×80×20×S5	2
77	Bolt	M8×140x20×S14	4
78	Screw	M8×25×S5	4
79	Screw	M6×32×S4	6
80	Screw	M8×20×S5	1
81	Screw	M6×8	2
82	Screw	M3×17×Φ6	12

STÜCKLISTE

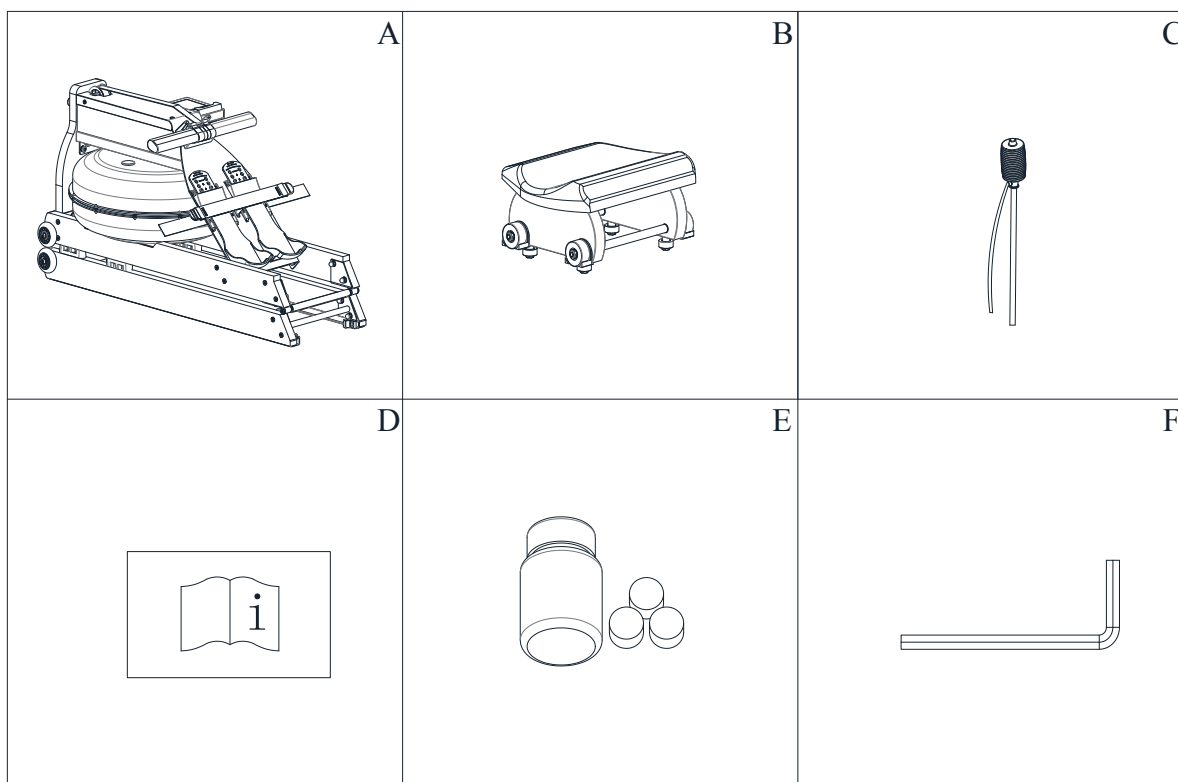
Nr.	Beschreibung	Specifications	Menge
83	Screw	ST4.2×19×Φ11	19
84	Screw	M4×6×Φ7	8
85	Nylon nut	M6×H6×S10	1
86	Nylon nut	M8×H7.5×S13	22
87	Nylon nut	M3×H3.8×S6	12
88	Nylon nut	M8×H16×S13	8
89	Nut	M8×H6.8×S14	2
90	Washer	d8×Φ16×1.5	22
91	Washer	d8×Φ16×1.5	1
92	Washer	d6×Φ16×1	4
93	Shaft ring	D7×0.9	4
94	Screw	M5×12×Φ7	4
95	Console	H400	1
96	Sensor wire		2
97	Allen wrench S5	30*80*5 S5	1
98	Pumping device	PE/650*φ22	1
99	Water purification		1

HARDWARE PAKET

Öffnen Sie den Verpackungskarton und entnehmen Sie folgende Teile zur Montage:

Nr.	Beschreibung	Menge
79	Sensor	1
80	Sensor wire	1
81	End cap d15	2

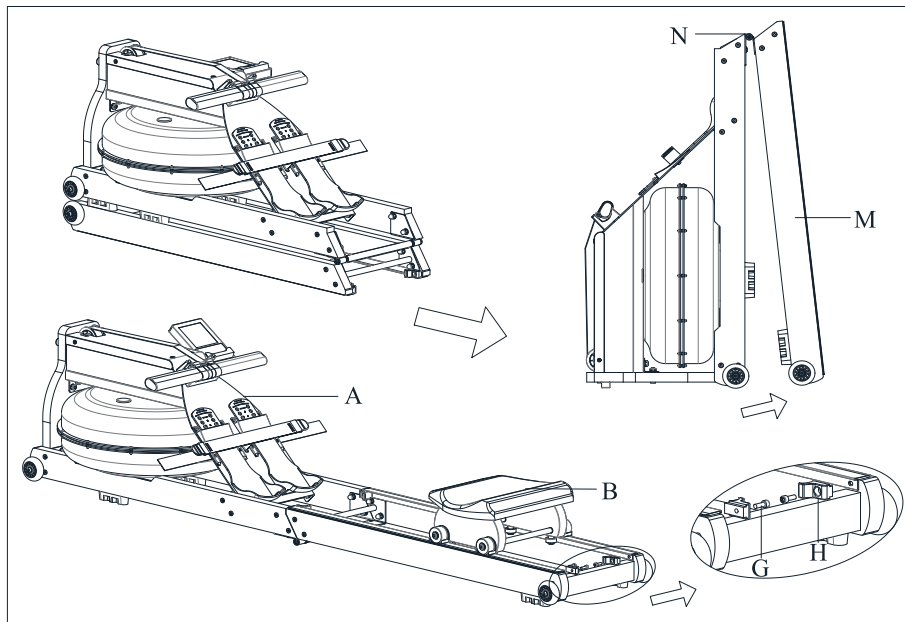
Nr.	Beschreibung	Menge
100	Bearing holder	2
101	Bearing 61905-2Z	1
102	Bushing $\phi 30$	1



MONTAGE ANLEITUNG

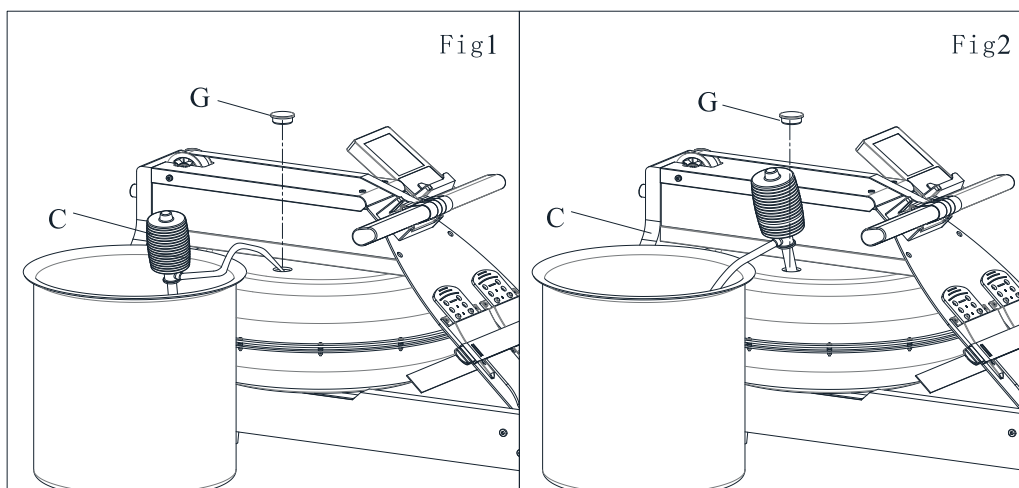
SCHRITT 1:

- 1) Nehmen Sie das Produkt aus dem Karton und stellen Sie es auf, falten Sie das Produkt dann flach auf den Boden, achten Sie darauf, eine Hand auf der Klappstange (N) und die andere Hand auf der Führungsschiene (M) zu halten, und drücken Sie sie dann leicht nach außen, um ein Einklemmen zu vermeiden.
- 2) Schieben Sie zuerst das montierte Sitzkissen (B) in die Führungsschiene, dann befestigen Sie den Sitzkissenblock (H) mit Innensechskant-Zylinderskopfschrauben (G) auf der Führungsschiene, jetzt ist die Montage abgeschlossen.



SCHRITT 2:

- 1) Ziehen Sie den Tankstopfen (G) aus dem Tank.
- 2) Spritzen Sie Wasser nach Abb. 1 ein. Stellen Sie die Wasserpumpe (C) in den Tank und verwenden Sie die Wasserpumpe (C), um Wasser aus dem Wassereimer in den Tank zu leiten. Messen Sie die Wassermenge im Tank gemäß dem digitalen Messgerät an der Seite des Tanks.
- 3) Entnehmen Sie das Wasser aus dem Tank (Abb. 2). Stellen Sie einen Eimer neben die Maschine und ziehen Sie mit der Wasserpumpe (C) Wasser aus dem Tank in den Eimer. Stecken Sie den Tankstopfen (G) in den Tank und reinigen Sie das Wasser auf der Maschine. Schließen Sie den Vorgang ab.

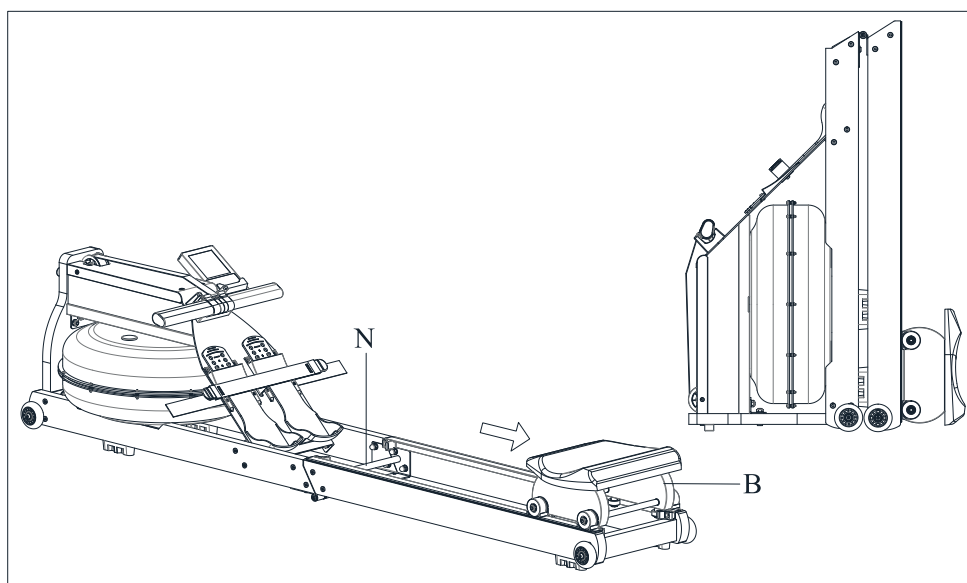


KLAPPMECHANISMUS

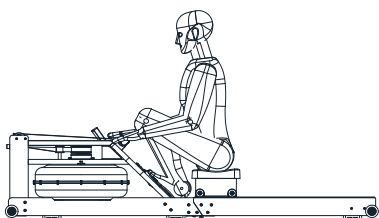
ZUSAMMENKLAPPEN

Beim Zusammenklappen der Maschine beachten Sie bitte:

- 1) Schieben Sie das montierte Sitzkissen (B) an das Ende der Schiene, um zu verhindern, dass das Sitzkissen schnell herunterfällt und das Gerät beschädigt.
- 2) Halten Sie den Klappstab (N) mit der Hand fest und ziehen Sie ihn mit etwas Kraft nach oben, dann ist das Falten abgeschlossen.

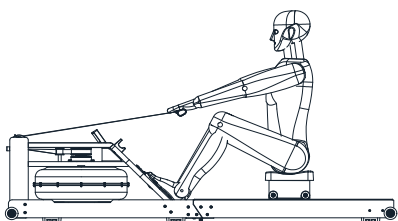


BEDIENUNG



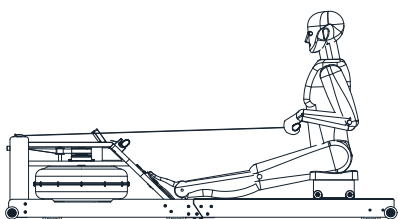
Status Bereit

Legen Sie Ihre Arme nach vorne. Lassen Sie Ihre Schultern los. Heben Sie den Kopf und richten Sie den Blick nach vorne. Halten Sie Ihre Füße und Beine unter Ihrem Körper.



Gleitender Status

Legen Sie Ihre Arme nach vorne. Lassen Sie Ihre Schultern los. Heben Sie den Kopf und richten Sie den Blick nach vorne. Halten Sie Ihre Füße und Beine unter Ihrem Körper.



Zurück zur Position

Schieben Sie Ihre Beine nach vorne. Ziehen Sie den Hebel zur Brust und lösen Sie Ihre Schultern. Halten Sie den Blick nach vorne gerichtet. Nach regelmäßigem Training und der richtigen Rudermethode wird es viel einfacher sein, als mit einem echten Boot zu rudern. Bald werden Sie die Vorteile eines Rudergeräts feststellen
Maschine zum Üben

CONSOLE

1. DISPLAY-FUNKTION

Nr.	Artikel	Display anzeige	Einstellbereich	Speicher	RZ	Beschreibung
1	Time	0:00~99:99	±1 minute	Yes	Yes	1. Ohne Einstellung, wird die Zeit im Zyklus akkumuliert 2. Wenn der Benutzer den Wert vor-eingestellt hat, wird vom vorein-gestellten Wert bis Null herunter-gezählt (mit 4 BIBI-Sound) 3. Wenn 4 Minuten lang kein Signal eingeht, wechselt die Konsole in den Standby-Modus.
2	Distance	0~9999	0~9990 ±10K ±10M	Yes	Yes	1. Ohne Einstellung, wird die Zeit im Zyklus akkumuliert 2. Wenn der Benutzer den Wert vor-eingestellt hat, wird vom vorein-gestellten Wert bis Null herunter-gezählt (mit 4 BIBI-Sound) 3. Wenn 4 Minuten lang kein Signal eingeht, wechselt die Konsole in den Standby-Modus.
3	Calories	0~9999 cal	0~9990 (±10)	Yes	Yes	1. Ohne Einstellung, wird die Zeit im Zyklus akkumuliert 2. Wenn der Benutzer den Wert vor-eingestellt hat, wird vom vorein-gestellten Wert bis Null herunter-gezählt (mit 4 BIBI-Sound) 3. Wenn 4 Minuten lang kein Signal eingeht, wechselt die Konsole in den Standby-Modus.
4	SPM	0~999	No	No	Yes	Im START-Status: a. Wenn ein Sensorsignal für 3 Sekunden eingegeben wird, wird der Wert angezeigt. b. Wenn 4 Sekunden lang kein Sensorsignal eingeht, wird der Wert nach 6 Sekunden wieder auf Null gesetzt.
5	Strokes	0~9999	0~9990 (±10)	Yes	Yes	ROWING SOROKES und TOTAL STROKES teilen sich das gleiche Fenster, so dass sie alle 5 Sekunden die Anzeige wechseln.
6	Total Strokes	0~9999	No	Yes	No	Der Gesamtbetrag für STORKES

CONSOLE

Nr.	Artikel	Display anzeige	Einstellbereich	Speicher	RZ	Beschreibung
7	Manual Program					Wenn der Monitor nicht in einen Modus gewechselt ist und den RPM-Sensor erkannt hat, führt der Monitor einen Schnellstart.
8	Interval 20-10					1. INTERVALL-Trainingsmodus. 2. Trainieren Sie 20 Sekunden, ruhen Sie 10 Sekunden.
9	Interval 10-20					1. INTERVALL-Trainingsmodus. 2. Trainieren Sie 20 Sekunden, ruhen Sie 10 Sekunden.
10	Interval Custom					1. INTERVALL-Trainingsmodus. 2. Die Trainings- und Ruhezeit wird vom Benutzer festgelegt.
11	Target Time					Die Übungsdistanz wird vom Benutzer festgelegt.
12	Target Distan- ce					Die Übungsdistanz wird vom Benutzer festgelegt.
13	Target Calories					Die KALORIEN werden vom Benutzer festgelegt.

2. Ein- und Ausschalten:

1) Einschalten.

Nach dem Einschalten zeigt das LCD 2 Sekunden lang (Bild 1) mit einem langen Bi-Bi-Ton an und wechselt dann in den Standby-Modus.

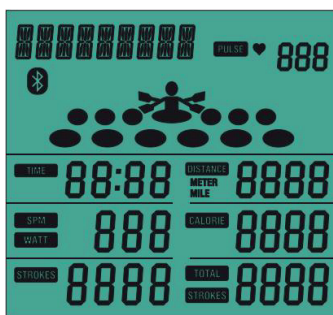


Bild 1

2) Ausschalten.

2.1. Ohne dass 4 Minuten lang ein Signal in den Monitor übertragen wird, wechselt dieser in den Schlafmodus.

2.2. Wenn Sie ein Signal eingeben oder eine beliebige Taste drücken, wacht die Konsole auf.

CONSOLE

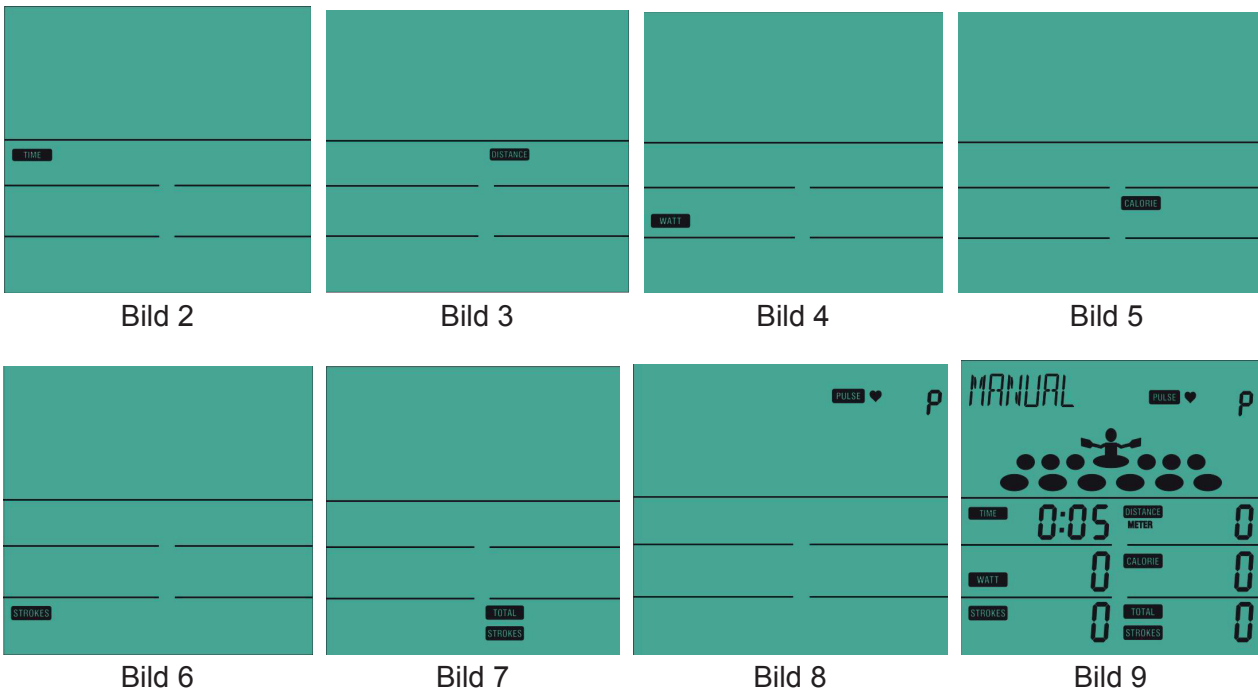
3. Vorgehensweise

1). Einschalten.

Nach dem Einschalten zeigt das LCD 2 Sekunden lang (Bild 1) mit einem langen Bi-Bi-Ton an und wechselt dann in den Standby-Modus.

2). Schlafmodus:

A. Nach dem Einschalten wechselt die Konsole in den Standby-Modus, MANUAL(„*“ „8“display), INTERVAL(„*“ „8“display), TARGET(„*“ „8“display), **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, **PULSE**, **SPM**, **TOTAL STROKES**, **STROKES**, wird im SCAN-Modus abwechselnd 1 Sekunde kreisförmig angezeigt. Wie in der Abbildung bild2~bild8.



B. Wenn im Standby-Modus 4 Minuten lang keine Tastenbetätigung oder kein RPM-Signal eingegeben wird, wechselt das LCD in den Schlafmodus.

Wenn im Standby-Modus ein RPM-Signal eingegeben wird, startet die Konsole sofort mit einem Piepton von einer Sekunde.

A. Nach dem Einschalten wechselt die Konsole in den Standby-Modus, MANUAL(„*“ „8“display), INTERVAL(„*“ „8“display), TARGET(„*“ „8“display), **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, **PULSE**, **SPM**, **TOTAL STROKES**, **STROKES**, wird im SCAN-Modus abwechselnd 1 Sekunde kreisförmig angezeigt. Wie in der Abbildung picture2~picture8.

B. Wenn während des Trainings 4 Minuten lang keine Eingabe der Tastenbedienung oder des RPM-Signals erfolgt, piept der Summer 0,5 Sekunden und wechselt dann in den Standby-Modus.

CONSOLE

C. Drücken Sie im Trainingsstatus die START/STOP-TASTE, um das Training zu beenden, und die Anzeige „*“ „8“ , STOP blinkt weiter. ZEIT, DISTANZ, GESAMTSCHLÄGE, SCHWIMMZÜGE, KALORIEN blinken immer wieder und zeigen den aktuellen Trainingswert an. PULSE zeigt den aktuellen Herzfrequenzwert an.

D. Wenn das Training gestoppt wird und die STOP-Taste blinkt, drücken Sie die START/STOP-TASTE, damit die Konsole die Übungsbilder erneut ausführt. Wenn Sie im STOP-Status die RESET-TASTE drücken, wechselt die Konsole in den Standby-Modus. Im STOP-Status wechselt die Konsole in den Standby-Modus, wenn keine Tasteneingabe erfolgt oder das Training 4 Minuten lang beendet ist.

4). INTERVAL:

Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-TASTE und drücken Sie die UP-TASTE, um INTERVAL auszuwählen, die LCD-Anzeige „*“ „8“ wird angezeigt, INTERVAL blinkt.(Bild 10 ~ Bild 13)

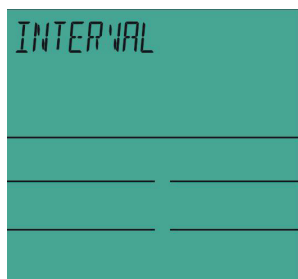


Bild 10



Bild 11

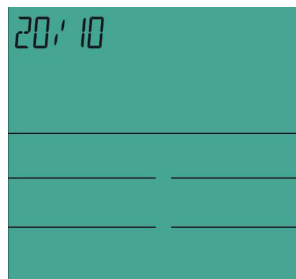


Bild 12

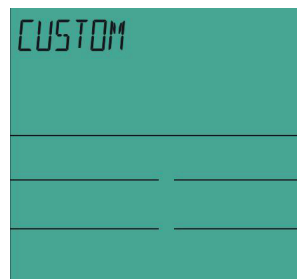


Bild 13

(1) INTERVALL 10/20

- A. Wenn die LCD-Anzeige „*“ „8“ und das INTERVALL blinkt, drücken Sie die MODE-TASTE, dann blinken die LCD-Anzeige „*“ „8“ und 10/20. Drücken Sie die START/STOP-TASTE, um die 10/20-Funktion zu starten.

(2) INTERVALL 20/10

- A. Wenn die LCD-Anzeige „*“ „8“ und das INTERVALL blinken, drücken Sie die MODE-TASTE und drücken Sie AUF/AB, um die 20/10-Funktion auszuwählen, die LCD-Anzeige „*“ „8“ und 20/10 blinkt,. Drücken Sie START / STOP, um die 20/10-Funktion zu starten.

(3) INTERVALL BENUTZERDEFINIERT

- A. Wenn die LCD-Anzeige „*“ „8“ und das INTERVALL blinken, drücken Sie die MODE-TASTE und drücken Sie AUF/AB, um die 20/10-Funktion auszuwählen, die LCD-Anzeige „*“ „8“ und 20/10 blinkt,. Drücken Sie START / STOP, um die 20/10-Funktion zu starten.

CONSOLE

5). TARGET

Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-TASTE und die AUF-Taste, um die TARGET-Funktion auszuwählen, das LCD-Display „*“ „8“ und TARGET blinkt (Bild 14~ Bild 21).



Bild 14

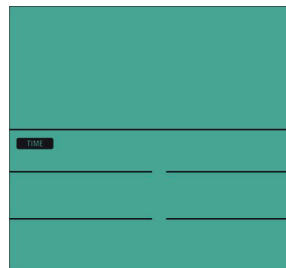


Bild 15

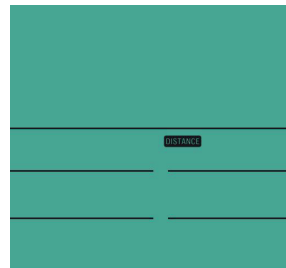


Bild 16



Bild 17



Bild 18



Bild 19

(1). TARGET TIME: (Bild 15)

- A. Wenn die LCD-Anzeige „*“ „8“ und das TARGET blinken, drücken Sie MODE KEY und SET KEY, um TARGET TIME auszuwählen. Dann wird das LCD „*“ „8“ angezeigt und TARGET blinkt weiter, **TIME** blinkt im TIME-Fenster, Drücken Sie MODE KEY, um die TIME-Einstellfunktion zu starten.

(2). TARGET DISTANCE: (Bild 16)

- A. Wenn die LCD-Anzeige „*“ „8“ und das TARGET blinkt, drücken Sie MODE KEY und UP KEY, um TARGET DISTANCE auszuwählen. Dann wird das LCD „*“ „8“ angezeigt, und TARGET blinkt weiter. **DISTANCE** blinkt im DISTANCE-Fenster. Drücken Sie die MODE-TASTE, um die DISTANCE-Einstellfunktion zu starten.

(3). TARGET CALORIES: (Bild 17)

- A. Wenn die LCD-Anzeige „*“ „8“ und das TARGET blinkt, drücken Sie die MODE-TASTE und die UP-TASTE, um TARGET CALORIES auszuwählen. Dann wird das LCD „*“ „8“ angezeigt, und TARGET blinkt weiter. **KALORIEN** blinkt im KALORIENFENSTER. Drücken Sie die MODE-TASTE, um die KALORIENEINSTELLUNG zu starten.

(4). TARGET STROKES: (Bild 18)

- A. Wenn die LCD-Anzeige „*“ „8“ und das TARGET blinkt, drücken Sie MODE KEY und UP KEY, um TARGET STROKES auszuwählen. Dann wird das LCD „*“ „8“ angezeigt, und TARGET blinkt weiter. **STROKES** blinkt im STROKES-Fenster. Drücken Sie die MODE-TASTE, um die STROKES-Einstellungsfunktion zu starten.

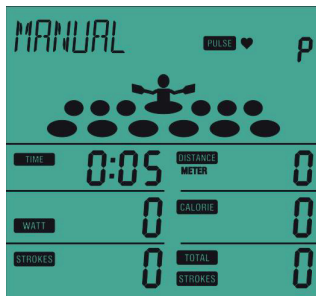
CONSOLE

(5). TARGET PULSE: (Bild 19)

- A. Wenn die LCD-Anzeige „*“ „8“ und das TARGET blinkt., drücken Sie MODE KEY und UP KEY, um TARGET PULSE auszuwählen. **PULSE** blinkt im PULSE-Fenster. Drücken Sie die MODE-TASTE, um die PULSE-Einstellfunktion zu starten.

5. Animationseffekt:

Wenn in jedem Trainingsmodus ein Signal eingegeben wird, wird die Animation mit der Frequenz verschoben (je höher die Trainingsfrequenz ist, desto schneller ist die Änderung der Animation). Wenn das Signal gestoppt wird, wird gleichzeitig die Animation gestoppt.



CONSOLE

5. TASTENFUNKTION:

(1). OBEN-TASTE

- A. Drücken Sie ein Mal auf die erste Taste. Drücken Sie diese Taste öfter als eine Sekunde, um die schnelle Erhöhung einzustellen.
- B. ZEIT-Einstellbereich: 0:00 ~ 99:00 (INTERVALL: 0:01 Inkrement/Satz, ZEIT: 1:00 Inkrement/Satz)
- C. CAL-Einstellbereich: 0 ~ 9990 (10 Inkremente/Satz)
- D. DIST-Einstellbereich: 0 ~ 9990 (10 Inkremente/Satz)
- E. STROKES-Einstellbereich: 0 ~ 9990 (10 Inkremente/Satz)
- F. IMPULS-Einstellbereich: 30 ~ 230 (der voreingestellte Wert ist 100,1 Inkrement/Satz)
- G. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste UP und MODE gleichzeitig für 2 Sekunden, sodass METER/MILE umgeschaltet werden kann.

(2). MODUS-TASTE

- A. Drücken Sie im Funktionsauswahlmodus diese Taste, um die Funktion zu bestätigen.
- B. Drücken Sie im Einstellmodus diese Taste, um die Einstellung zu bestätigen.
- C. Drücken Sie im Trainingsmodus diese Taste, um in den START/STOP-Modus zu wechseln.
- D. Jedes Mal, wenn Sie diese Taste drücken, ertönt ein Bi Bi-Ton, der Sie daran erinnert.
- E. Drücken Sie im Standby-Modus 2 Sekunden lang gleichzeitig die Tasten MODE und SET, wodurch METER/MILE umgeschaltet werden kann.

(3) RESET TASTE

- F. Drücken Sie im Funktionsauswahlmodus diese Taste, um zur vorherigen Funktion zurückzukehren.
- G. Drücken Sie im Einstellmodus diese Taste, um den aktuellen Wert zu löschen.
- H. Drücken Sie im STOP-Modus diese Taste, um in den Standby-Modus zurückzukehren.
- I. Jedes Mal, wenn diese Taste gedrückt wird, ertönt ein Bi Bi Ton zur Erinnerung.
- J. Drücken Sie diese Taste nach dem Einschalten 3 Sekunden lang, um in den Standby-Modus zu wechseln. MANUAL („*“ „8“Anzeige),

(4). BENUTZERDEFINIERTER INTERVALLTASTE :

Einstellung des Intervalltrainingsmodus

(5). START/STOP-TASTE:

Starten und Stoppen der Bewegungssteuerung

Bemerkung:

* Wenn das LCD-Display abgeblendet ist, müssen die Batterien gewechselt werden.

* Wenn kein Signaleingang vorhanden ist, überprüfen Sie bitte, ob das Kabel gut angeschlossen ist.

Kinomap (optional)

Laden Sie die Kinomap Fitness App herunter. Aktivieren Sie Ihr Gerät und 300.000 km geolokalisierte Videos, die auf der ganzen Welt registriert sind, stehen Ihnen zur Verfügung!

Fordere deine Freunde heraus. Messe dich mit anderen Benutzern oder trainiere alleine, um deine Rekorde zu brechen. Mit mehr als 15 neuen Funktionen zeigt die Trainings-App ein völlig neues Aussehen, um den Bedürfnissen ihrer Benutzer gerecht zu werden, einschließlich realer Aufnahmen, um drinnen zu trainieren, als ob sie draußen wären.

Die neue Ausgabe der Kinomap-App enthält auch Coaching-Videoinhalte, ein brandneues Gameplay durch öffentliches und privates Rennen.

Laufen war noch nie so aufregend: Ihr Laufband neigt sich automatisch, um sich an der Art der von Ihnen gewählten Wegoberfläche anzupassen und die Videogeswindigkeit synchronisiert sich mit dem Rhythmus Ihrer Bewegung. Sind Sie bereit für den Start?

Erkunden Sie jeden Winkel der Welt, teilen und kommentieren Sie in sozialen Netzwerken und vergleichen Sie Ihre Leistung.

Die Anwendung steht zum kostenlosen Download zur Verfügung. Eine 14-tägige Testphase ermöglicht es unseren Kunden, die Anwendung zu testen. Nach Ablauf dieser Frist ist der Zugriff auf die Anwendung nicht mehr verfügbar und es muss ein Premium-Abonnement abgeschlossen werden. (Monat, Jahr oder „Lebenszeit“)

App-Funktionen

NEU!! Strukturierte Workouts: Coaching, Intervalle, FTP-Test. Keine Ausrede: Sie werden Ihre Ziele erreichen! Suche nach Popularität, Stichwort, Land, Schwierigkeitsgrad, Dauer oder Steigung
Zugriff auf über 300.000 km Rad-, Lauf- und Rudervideos, die von der Kinomap veröffentlicht wurden.

Rate

Einfache Einrichtung im Reiter „Ausrüstung“

Speichern Sie Ihren Trainingsverlauf und verfolgen Sie Ihren Fortschritt.

Optimiert für externe Darstellung: Wenn Sie ein Apple TV oder einen HDMI-Adapter haben, übertragen Sie das Video, das Höhenprofil und das Dashboard auf Ihren Bildschirm und maximieren Sie den Platz für die Karte.

Durchsuchen und Erstellen von Wiedergabelisten

Aufwärmen mit unseren Intervalltrainingsprogrammen

Posten Sie Ihre Ergebnisse auf Facebook, Strava, Training Peaks, RunKeeper, Under Armour und mehr Audio-Chat während Multiplayer-Sitzungen (Rennen oder Coaching).

Im Challenge-Modus zeigen wir mehrere Avatare an: den Mitwirkenden (der die Aufnahme gemacht hat), dann Sie selbst (wenn Sie diese Fahrt bereits gemacht haben), aber auch andere Teilnehmer, die den Kurs bereits mit der gleichen Ausrüstung wie Sie absolviert haben, um die Konsistenz zu gewährleisten.

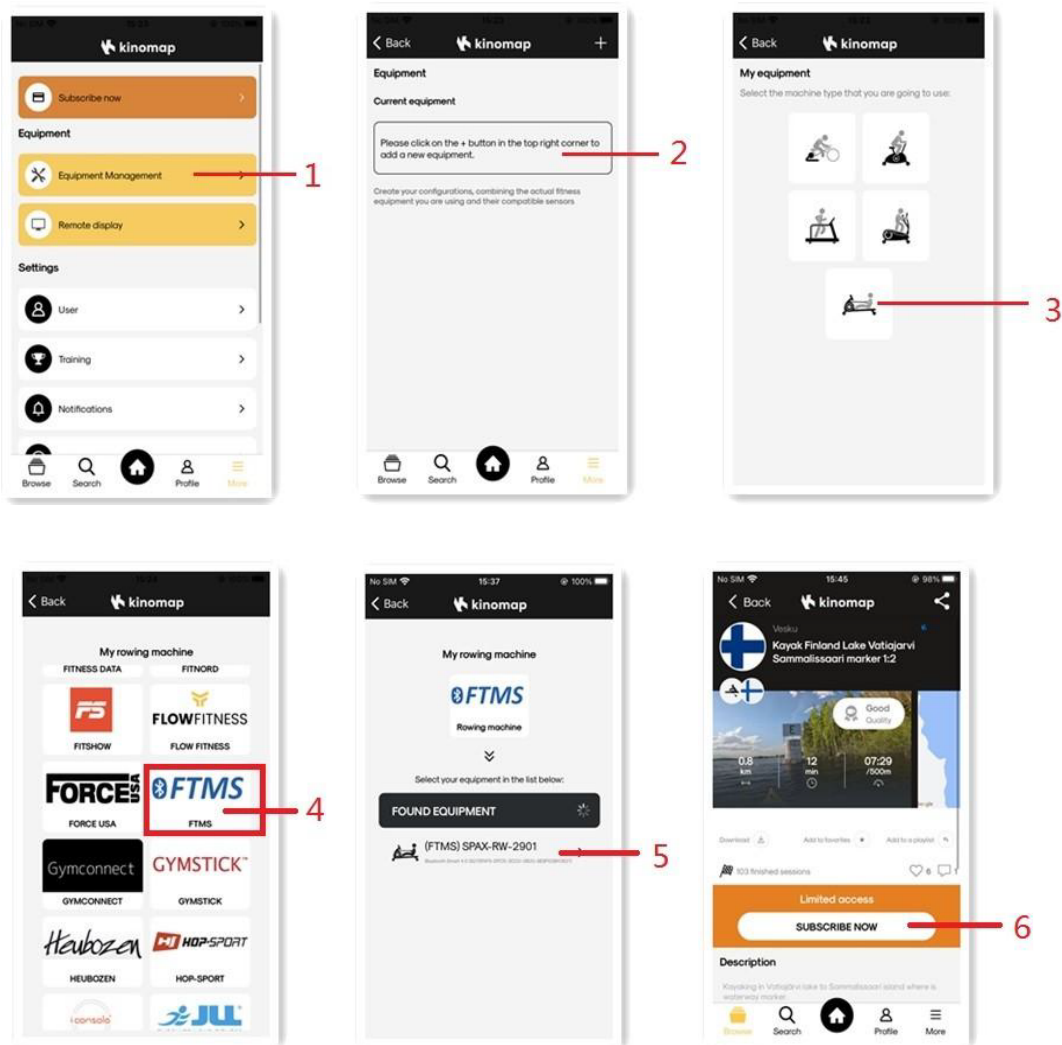
Wir werden in den kommenden Wochen (entwickelte strukturierte Workouts, Freeride-Modus und reiner GPS-Modus) veröffentlichen.

Erfahren Sie mehr über www.kinomap.com

* Auf Android-Geräten unterstützen die Laufbänder derzeit kein Intervalltraining.

KINOMAP

Kinomap-Verbindungsanleitung



Suchen und laden Sie Kinomap herunter und installieren Sie es über den Apple Store oder Google Play, je nach Ihrem Smartphone-System.

1. Geben Sie Kinomap ein, um die Seite [Mehr] auszuwählen;
2. Wählen Sie aus, um weitere Fitnessgeräte hinzuzufügen;
3. Wählen Sie das Rudergerätesymbol aus und klicken Sie darauf.
4. Tippen Sie auf FiteShow-Eingang;
5. Tippen Sie auf die passenden Geräte wie SPAX-RW-XXXX “ (X steht für zufällige Ziffer), um zu koppeln;
6. Finde verwandte Videos, um deinen Lieblings-Laufmodus zu starten.

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 überfordrendes 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:

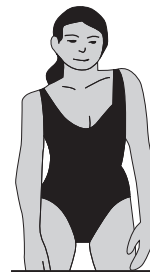
Zehen berühren:

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.



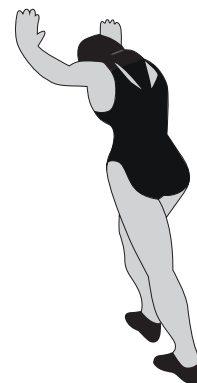
Seitliches Dehnen:

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>

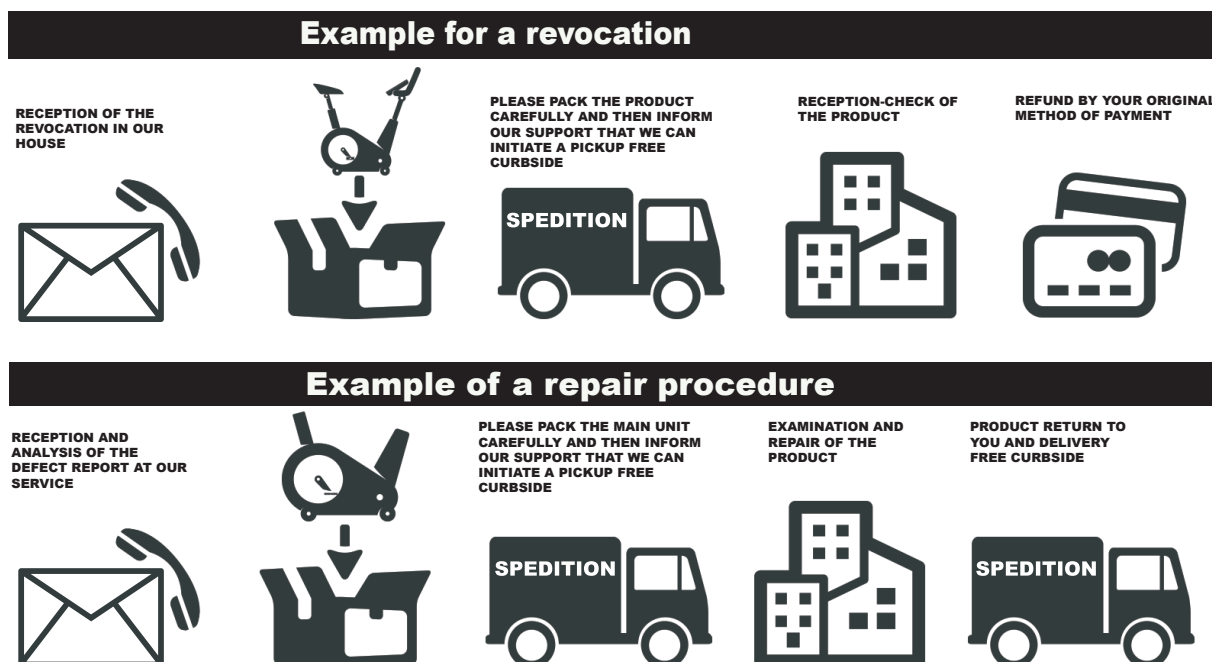
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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.



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 120kg

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



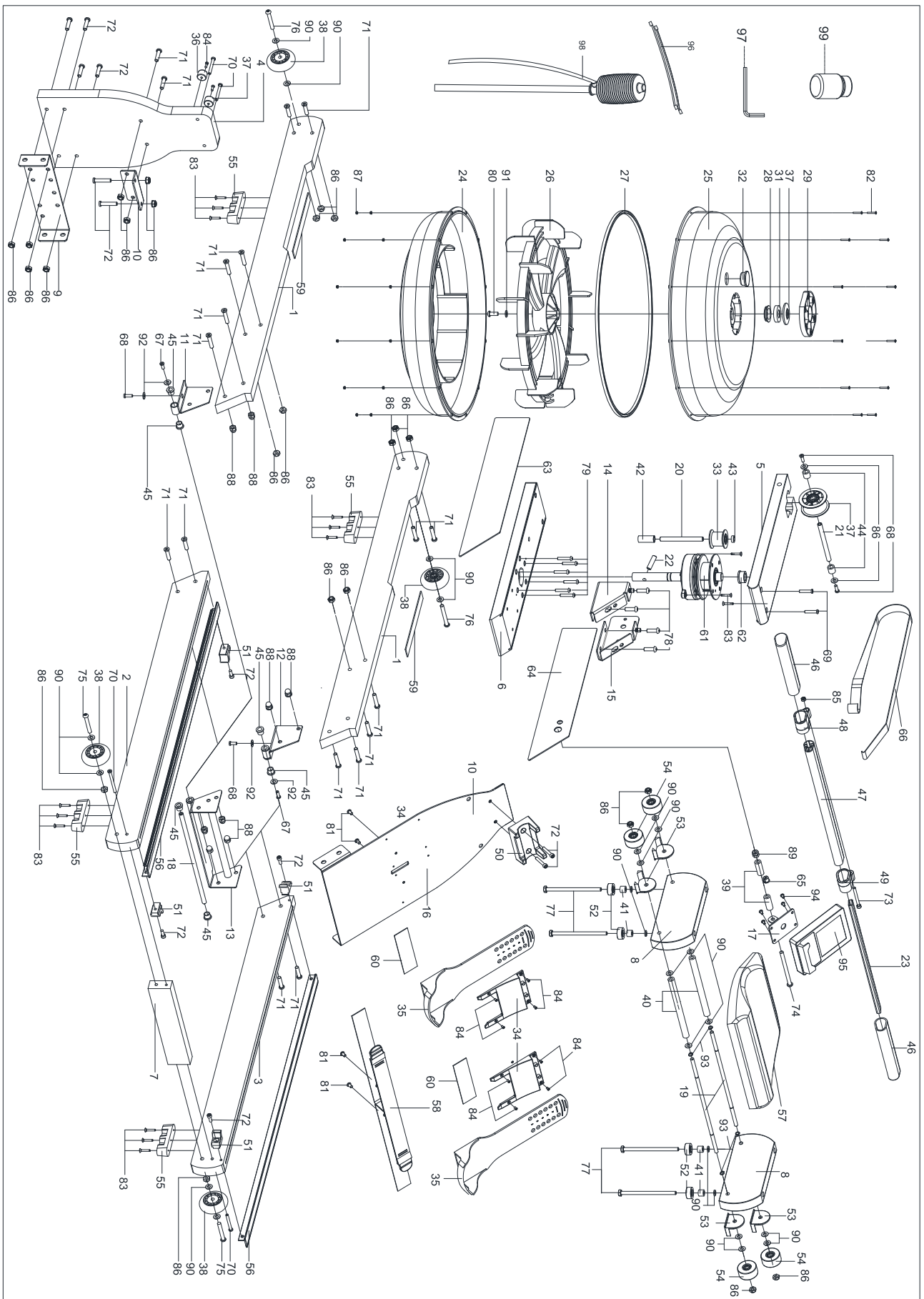
- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Special attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the movable elements.
- If you pass on this device or have it used by another person, make sure that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



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

1. Assemble the Rower exactly as described in this manual. Do not modify it.
2. Check all the screws, nuts and other connections before each use for any signs of damage or looseness. Do not use the trainer if it is impaired in any way.
3. Ensure that the trainer is in a safe and secure indoors location on a level floor away from moisture and water.
4. Place a suitable base (e.g. mat) beneath the trainer during assembly to limit dust and dirt entering the components. Only use the supplied tools or suitable tools of your own for assembly.
5. Before beginning training remove all objects within a radius of 2 meters.
6. Wipe all sweat from the trainer with a soft absorbent cloth after training. Avoid aggressive solvents or harsh brushes when cleaning.
7. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a health program. Your doctor can define settings (heart rate, duration etc.) to which you may train yourself. This trainer is not for therapeutic purposes. It is for private home use.
8. Use only original spare parts for any necessary repairs.
9. This trainer should be used by only one person at a time.
10. Never use when under the influence of drugs, alcohol or medication that causes disorientation.
11. Wear training clothes and shoes that are suitable for fitness training. Your training shoes should be enclosed and tight fitting.
12. Do not put hands, fingers, feet, toes or any objects on or near this equipment when in use.
13. If you have a feeling of chest pain, shortness of breath, dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.
14. Disabled or handicapped persons should only use the trainer after gaining doctor's approval and in the presence of an adult who can give aid and advice.
15. This trainer is not designed for use by children. Keep pets away from trainer during use.
16. The maximum user's weight is 120kgs/264Lbs.

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	Specifications	Qty
1	Front Rail	992.6*80*27	2
2	Left rear Rail	1022.6*80*27	1
3	Right rear Rail	1022.6*80*27	1
4	Front Baffle	415*240*27	1
5	Top Connecting Panel	392*126*27	1
6	Tank Connecting Panel	496*126*27	1
7	Rail connecting plate	260*55*27	1
8	Seat fixing plate	220*60*27	2
9	U Connecting Panel	Q235/δ3	1
10	L Connecting Panel	Q235/δ3	1
11	Left Front Connecting Part	assembly	1
12	Right Front Connecting Part	assembly	1
13	Back Connecting Panel	assembly	1
14	Left Connecting Part	assembly	1
15	Right Connecting Part	assembly	1
16	Pedal assembly	assembly	1
17	Monitor Support Base	assembly	1
18	Long Bearing	Q235/φ10*305	1
19	Seat Bearing	Q235/φ8*320	2
20	Wheel Pin	Q235/φ10*106	1
21	Pulley shaft	Q235/φ10*124	1
22	Fixed Pin	SUS304/φ10*40	1
23	Reinforcing tube	Q235/20*10*1.5*370	1
24	Tank top cover	PC/φ518*100	1
25	Tank bottom cover	PC/φ518*100	1
26	Blade	ABS/462*115	1
27	Seal ring	φ501*7	1
28	Rubber washer	φ40*7	1
29	Plastic bearing seat	POM/110*98*12	1
30	TC frame oil seal	PP/φ52*φ20.5*3	1
31	TC skeleton oil seal	NBR/φ20*φ40*8	1
32	Plug	φ31.3*10.4	1
33	Little wheel	POM/φ51*φ38*32	1
34	Pedal base plate	PP/132*106*18	2
35	Adjusting pedal	PP/343*106*56	2
36	Foot pad	φ20*15	2
37	Sealing gasket	PP/φ52*φ20.5*3	1
38	Pu roller	PU/φ69*23.5	4
39	PVC casing	PVC/φ15*φ8.2*40	2
40	PVC casing	PVC/φ15*φ8.2*195	2
41	PVC casing	PVC/φ15*φ8.2*10	4

PARTS LIST

No.	Description	Specifications	Qty
42	PVC casing	PVC/φ16*φ10.2*35	1
43	PVC casing	PVC/φ16*φ10.2*6.5	1
44	PVC casing	PVC/φ16*φ10.2*16	2
45	Shaft	PP/φ18*φ10.2*13	6
46	PVC grip sleeve	PVC/46*31*170	2
47	Handle tube	40*25*390	1
48	Left webbing fixing seat	54*39*35	1
49	Right webbing fixing seat	54*39*35	1
50	Handle bar fixing	108*60*50	1
51	Cushion stop	35.4*23*28	4
52	Small roller	φ28*11.5	4
53	Roller positioning seat	46*43.5*32.4	4
54	Seat roller	φ46*22	4
55	Foot pad	100*25*25	4
56	Edge strip	30*17.5*1000	2
57	Seat	365*290*49.6	1
58	Foot strip	38.1*1.2*840	1
59	EVA pad	25*150*δ2	2
60	EVA pad	90*25*δ2	2
61	Pullback device	φ110*220	1
62	Top bearing cover	φ30*φ17*15	1
63	Left cover	474*86*δ2.5	1
64	Right cover	474*86*δ2.5	1
65	Wire Plug	φ14.5*φ12*φ4*12	1
66	Webbing	24*3100	1
67	Screw	M6×10×S4	2
68	Screw	M6×15×S4	4
69	Screw	M6×30×S4	2
70	Screw	M6×50×S4	4
71	Screw	M8×40×15×S5	24
72	Screw	M6*16 S5	6
73	Screw	M6*60 S5	1
74	Screw	M8×110×30×S6	1
75	Screw	M8×65×20×S5	2
76	Screw	M8×80×20×S5	2
77	Bolt	M8×140x20×S14	4
78	Screw	M8×25×S5	4
79	Screw	M6×32×S4	6
80	Screw	M8×20×S5	1
81	Screw	M6×8	2
82	Screw	M3×17×Φ6	12

PARTS LIST

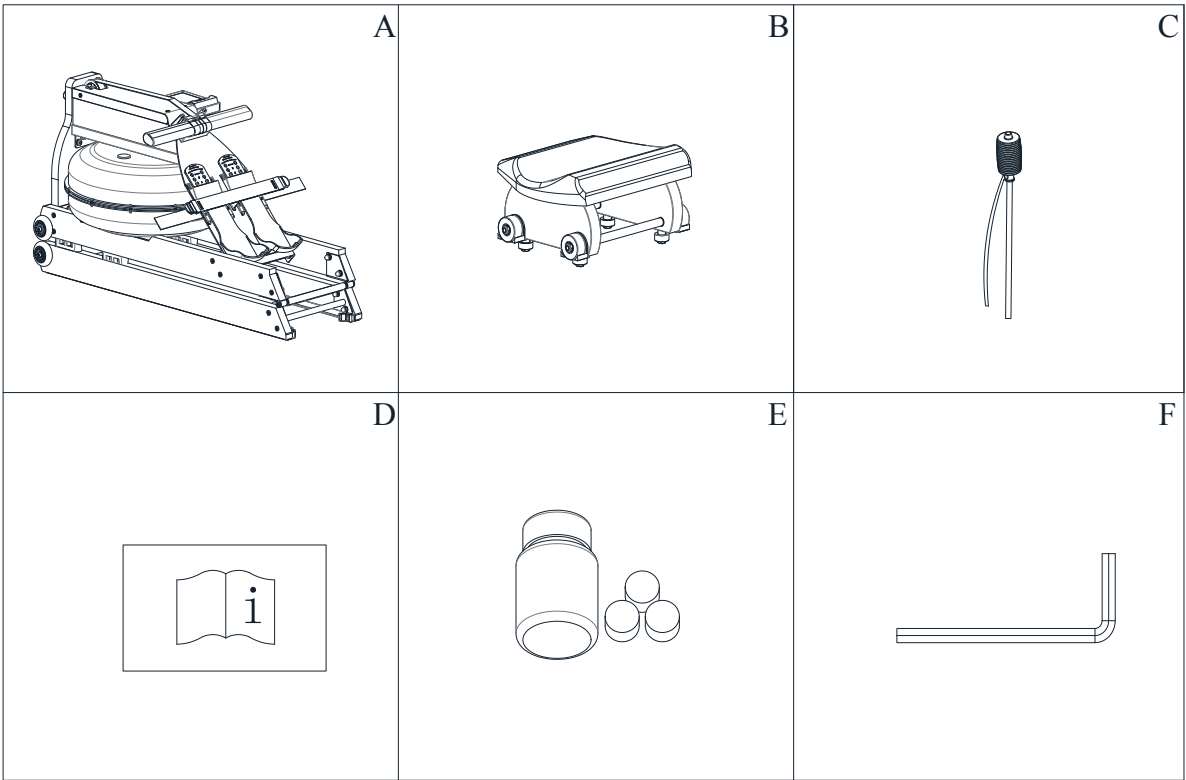
No.	Description	Specifications	Qty
83	Screw	ST4.2×19×Φ11	19
84	Screw	M4×6×Φ7	8
85	Nylon nut	M6×H6×S10	1
86	Nylon nut	M8×H7.5×S13	22
87	Nylon nut	M3×H3.8×S6	12
88	Nylon nut	M8×H16×S13	8
89	Nut	M8×H6.8×S14	2
90	Washer	d8×Φ16×1.5	22
91	Washer	d8×Φ16×1.5	1
92	Washer	d6×Φ16×1	4
93	Shaft ring	D7×0.9	4
94	Screw	M5×12×Φ7	4
95	Console	H400	1
96	Sensor wire		2
97	Allen wrench S5	30*80*5 S5	1
98	Pumping device	PE/650*φ22	1
99	Water purification		1

HARDWARE PACKAGE

Open the packing box and take out the following parts for assembly:

No.	Description	Qty
79	Sensor	1
80	Sensor wire	1
81	End cap d15	2

No.	Description	Qty
100	Bearing holder	2
101	Bearing 61905-2Z	1
102	Bushing $\phi 30$	1

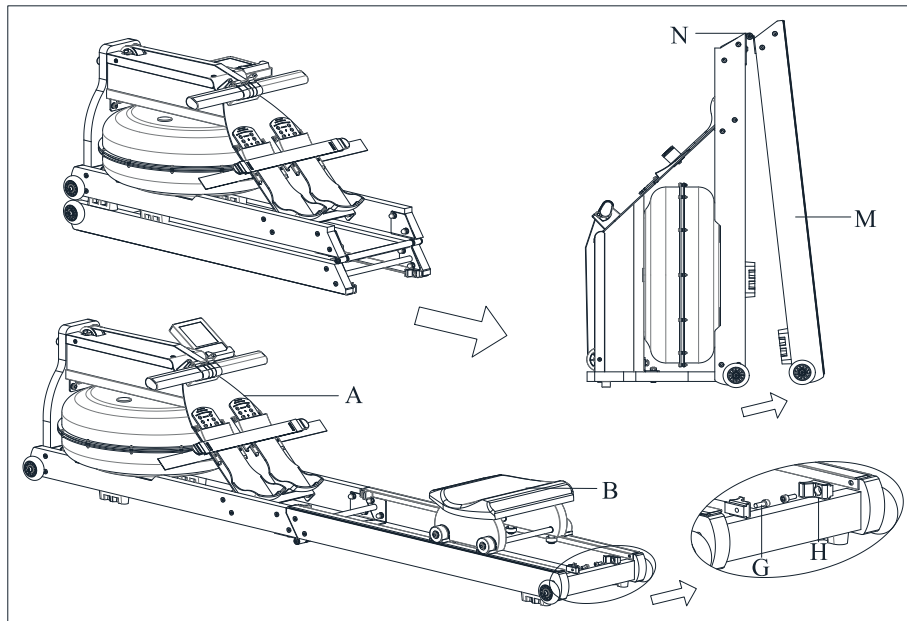


ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1:

1) Take out the product from the carton and stand it up, then unfold the product flat on the ground, pay attention to hold one hand on the Folding Rod (N) and the other hand on the Guide Rail (M), and then push it slightly outward to prevent pinching.

2) Slide the Assembled Seat Cushion (B) into the Guide Rail first, then fix the Seat Cushion Block (H) on the Guide Rail with Hexagon Socket Cylinder Head Screws (G), now the assembling is completed.

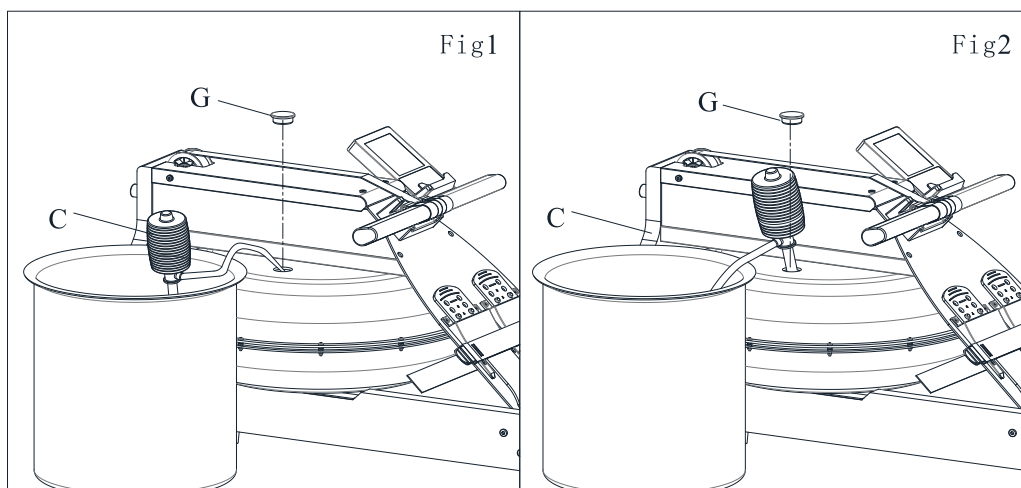


STEP 2:

1) Take the Tank Plug (G) out from the tank.

2) Inject water following Fig 1. Put the Water Pump (C) in the tank, use the Water Pump (C) to take water from the water bucket to the tank. Measure the amount of water in the tank according to the digital meter on the side of the tank.

3) Take out water from the tank as Fig 2. Put a bucket beside the machine, use the Water Pump (C) to draw water from the tank to the bucket. Put the Tank Plug (G) into the tank, clean the water on the machine. Complete the process.

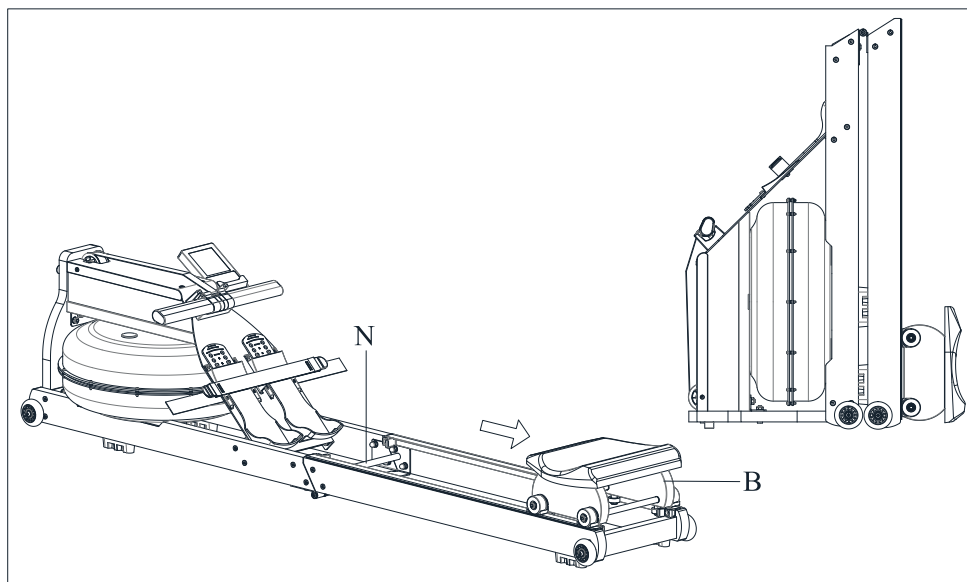


FOLDING MECHANISM

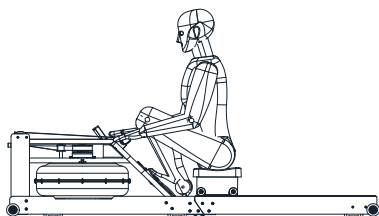
FOLDING

When folding the machine, please note:

- 1) Move the assembled Seat Cushion (B) to the end of the rail to prevent the Seat Cushion from falling quickly and damaging the machine.
- 2) Hold the Folding Rod (N) with your hand, and pull it up with a little force, then folding is completed.

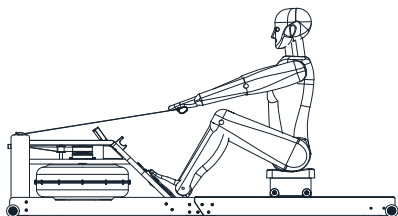


TRAINING GUIDANCE



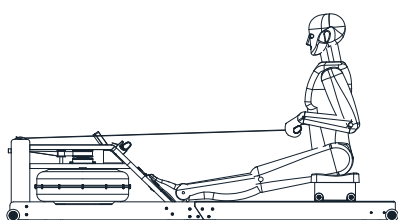
Ready Status

Set your arms forward, release your shoulders. Raise up your head and keep your eyes forward. Holding your feet and legs under your body.



Sliding Status

Grab the lever, set your body at the correct gesture and angle, release your legs to push forward.



Back to the position

Push forward your legs, pull the lever to your chest and release your shoulders. Keep eyes looking forward. After regular exercise and get the right rowing method, it will be much easier than rowing a real boat. Soon you will find the advantages of using a rowing machine to exercise.

CONSOLE

1. DISPLAY FUNCTION

No.	Item	Display range	Setting range	Memory	RZ	Description
1	Time	0:00~99:99	±1 minute	Yes	Yes	1.If without setting ,time will be accumulated in cycle. 2.If user has preset the value, it will count down from the preset value to zero. (with 4 BIBI sound) 3. Wenn 4 Minuten lang kein Signal eingeht, wechselt die Konsole in den Standby-Modus.
2	Distance	0~9999	0~9990 ±10K ±10M	Yes	Yes	1.If without setting ,time will be accumulated in cycle 2.If user has preset the value, it will count down from the preset value to zero.(with 4 BIBI sound) 3. If there is no signal input for 4 minutes, the console will enter into the standby mode.
3	Calories	0~9999 cal	0~9990 (±10)	Yes	Yes	1.If without setting ,time will be accumulated in cycle 2.If user has preset the value, it will count down from the preset value to zero.(with 4 BIBI sound) 3. If there is no signal input for 4 minutes, the console will enter into the standby mode
4	SPM	0~999	No	No	Yes	In START status: a. If there is sensor signal input for 3s, it will display the value. b. If there is no sensor signal input for 4s, after 6s, the value will return to zero.
5	Strokes	0~9999	0~9990 (±10)	Yes	Yes	ROWING STROKES and TOTAL STROKES share the same window, so they switch display in every 5 seconds.
6	Total Strokes	0~9999	No	Yes	No	The total amount for STORKES
7	Manual Program					If the monitor didn't enter into any mode, and have detected the RPM sensor, the monitor will do QUICK START.
8	Interval 20-10					1. INTERVAL exercise mode. 2. Exercise 20s, rest 10s.

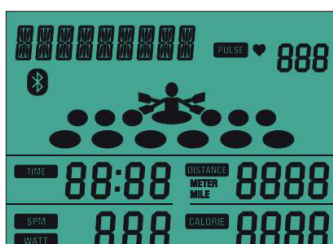
CONSOLE

No.	Item	Display range	Setting range	Memory	RZ	Description
9	Interval 10-20					1. INTERVAL exercise mode. 2. Exercise 10s, rest 20s.
10	Interval Custom					1. INTERVAL exercise mode. 2. The exercise time and rest time will be set by user.
11	Target Time					The exercise time will be set by user.
12	Target Distance					The exercise distance will be set by user.
13	Target Calories					The CALORIES will be set by user.
14	Target Strokes					The STROKES will be set by user.

2.Power on and power off:v

1). Power on.

After power on, the LCD will full display 2s (picture 1) with a long Bi Bi sound for 2 seconds, then enter into standby mode.



Picture 1

2).Power off.

2.1. Without any signal being transmitted into the monitor for 4 minutes, it will enter into Sleeping mode.

2.2. As signal input or press any key, the console will wake up.

CONSOLE

3. Operation procedure

1). Power on:

When power on (or press MODE/RESET for 3s), the BUZZER will beep 2s, LCD will full display 2s, and then enter into the standby mode.

2). Standby mode:

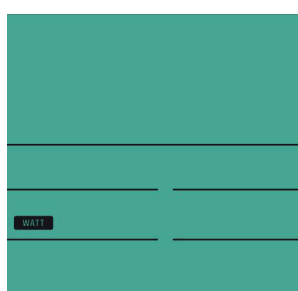
A. After power on, the console enter into standby mode, MANUAL(“*” “8”display), INTERVAL(“*” “8”display), TARGET(“*” “8”display), **TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, TOTAL STROKES, STROKES**, will display circularly 1 second in turn by SCAN mode. Like picture2~picture8.



Picture 2



Picture 3



Picture 4



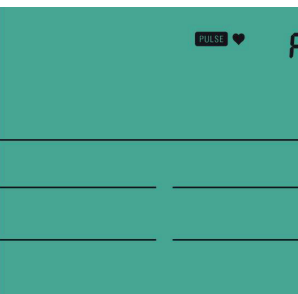
Picture 5



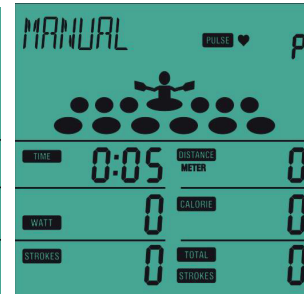
Picture 6



Picture 7



Picture 8



Picture 9

B. In standby mode, if no input of key operation or RPM signal input for 4Min, LCD will go to Sleeping mode.

3). MANUAL

If there is RPM signal input in standby mode,the console will QUICK START immediately with the buzzer beeps 1 second.

A. Or in standby mode, press MODE KEY, MANUAL(“*” “8” display), then press MODE KEY again, buzzer beeps 1s, to start MANUAL function(picture 9), LCD will display “*” “8”, and MANUAL will keep flashing, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES and STROKES will begin to accumulate according to the operation value. SPM and WATT switch display in every 5 seconds. Press MODE key while in training can switch SPM and WATT.

B. When exercise, if no input of key operation or RPM signal input for 4Min, the buzzer will beep 0.5s, then enter into standby mode..

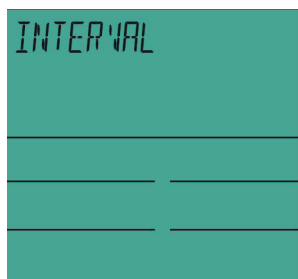
CONSOLE

C. In exercise status, press START/STOP KEY to stop exercise, and “*” “8”display , STOP keeps flashing. TIME, DISTANCE, TOTAL STROKES, STROKES, CALORIES keep flashing and display the current exercise value. PULSE display the current heart rate value.

D. When stopped exercise and the STOP flashes, press START/STOP KEY, the console will perform exercise images again. In STOP status, if press RESET KEY, then the console will enter into standby mode. In STOP status, if there is no any key operation input or after finish the training for 4 minutes, the console will enter into the standby mode.

4). INTERVAL:

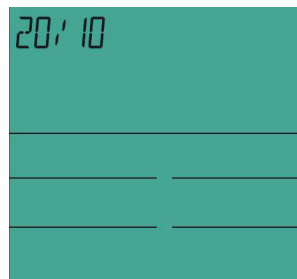
In standby mode, press MODE KEY, and press UP KEY to select INTERVAL, the LCD “*” “8” display, INTERVAL will flash.(Picture10~ picture13)



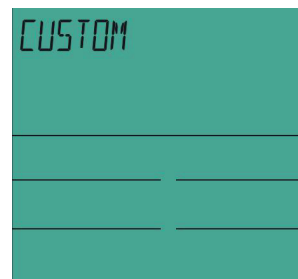
Picture 10



Picture 11



Picture 12



Picture 13

(1) INTERVAL 10/20

- A. When the LCD “*” “8”display , and the INTERVAL flashes□press MODE KEY, then the LCD “*” “8”display and 10/20 flashes. Press START/STOP KEY to start 10/20 function.

(2) INTERVAL 20/10

- A. When the LCD “*” “8”display and INTERVAL flashes, press MODE KEY, and press UP/DOWN to select 20/10 function, the LCD “*” “8”display and 20/10 flashes, press START/STOP to start 20/10 function

3) INTERVAL CUSTOM

- A. When the LCD “*” “8”display and INTERVAL flashes, press MODE KEY, and press UP/DOWN to select CUSTOM function, the LCD “*” “8”display and CUSTOM flashes, press MODE KEY to enter into CUSTOM to set valu

CONSOLE

5). TARGET

In standby mode, press MODE KEY and UP to select TARGET function, the LCD “*” “8”display and TARGET flashes(Picture 14~ picture 21).



Picture 14



Picture 15



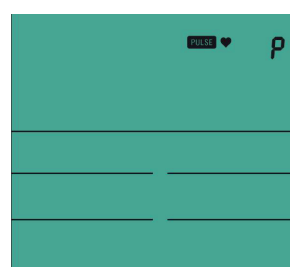
Picture 16



Picture 17



Picture 18



Picture 19

(1). TARGET TIME: (Picture 15)

- A. When the LCD “*” “8”display and the TARGET flashes, press MODE KEY and SET KEY to select TARGET TIME. Then LCD “*” “8”display, and TARGET keeps flashing, **TIME** flashes in TIME window, press MODE KEY to start TIME setting function.

(2). TARGET DISTANCE: (Picture 16)

- A. When the LCD “*” “8”display and the TARGET flashes. Press MODE KEY and UP KEY to select TARGET DISTANCE. Then LCD “*” “8”display, and TARGET keeps flashing. **DISTANCE** flashes in DISTANCE window, press MODE KEY to start DISTANCE setting function..

(3). TARGET CALORIES: (Picture 17)

- A. When the LCD “*” “8”display and the TARGET flashes. Press MODE KEY and UP KEY to select- TARGET CALORIES. Then LCD “*” “8”display, and TARGET keeps flashing. **CALORIES** flashes in CALORIES window, press MODE KEY to start CALORIES setting function

(4). TARGET STROKES: (Picture 18)

- A. When the LCD “*” “8”display and the TARGET flashes. Press MODE KEY and UP KEY to select TARGET STROKES. Then LCD “*” “8”display, and TARGET keeps flashing. **STROKES** flashes in STROKES window, press MODE KEY to start STROKES setting function.

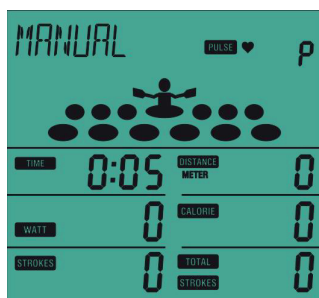
CONSOLE

(5). TARGET PULSE: (Picture 19)

- A. When the LCD “*” “8” display and the TARGET flashes. Press MODE KEY and UP KEY to select TARGET PULSE. **PULSE** flashes in PULSE window. Press MODE KEY to start PULSE setting function.

5. Animation effect

In any exercise mode, if there are signal input, the animation will slide with frequency(the faster the exercise frequency is, the faster the animation change is). When the signal is stop, the animation will stop at the same time.



5. TASTENFUNKTION:

(1). UP KEY

- A. Press 1 time, add 1. Press this key more than 1 s for fast increase setting.
B. TIME setting range: 0:00~99:00 (INTERVAL: 0:01 increment/set, TIME: 1:00 increment/set) C.
CAL setting range: 0~9990 (10 increment/set)
D. DIST setting range: 0~9990 (10 increment/set)
E. STROKES setting range: 0~9990 (10 increment/set)
F. PULSE setting range: 30~230 (the preset value is 100, 1 increment/set)
G. In standby mode, press UP and MODE key together for 2s, which can switch METER/MILE.

(2). MODE KEY

- A. In function select mode. Press this key to confirm the function.
B. In setting mode, press this key to confirm the setting.
C. In exercise mode, press this key to enter into START/STOP mode.
D. Every time when press this key, the console will have a Bi Bi sound to remind.
E. In standby mode, press MODE and SET key together for 2s, which can switch METER/MILE.

(3) RESET KEY

- F. In function select mode, press this key to return to previous function.
G. In setting mode, press this key to clear the present value.
H. In STOP mode, press this key to return to standby mode.
I. Every time when press this key, the console will have a Bi Bi sound to remind.
J. After power on, press this key for 3s to enter into standby mode. MANUAL (“*” “8” display),

Remark:

* When the display of LCD is dim, it means the batteries need to be changed. * If there is no signal input, please check if the cable is well connected.

Kinomap (optional)

Download Kinomap Fitness App, enable your device and 300.000 Km geolocalized videos registered all over the world will be available to you!

Challenge your friends, compete with other users or trained alone to overcome your records. With more than 15 new features, the training app displays a completely fresh look to fit its user's needs including real-life footages to train indoor as if they were outside.

The new edition of the Kinomap App also includes coaching video content, a brand new game play through public and private races.

Running has never been so exciting: your treadmill will incline automatically to adapt to the type of path surface you have chosen and the video speed will synchronize with the rythm of your motion. Are you ready to start?

Explore every corner of the world, share and comment on social networks and compare your performance.

The application is available for free download. A 14-day trial period allows our customers to test the application. Once this period has elapsed, access to the application is no longer available and a premium subscription must be taken out. (month, year or „life time“)

App features

NEW!! Structured workouts: Coaching, intervals, FTP test. No excuse: you'll reach your goals! search by popularity, keyword, country, difficulty, duration or incline
access to over 300.000 Km of cycling, running and rowing videos posted by the Kinomap.
community (with nearly 25 to 50 new contributions per day) view your strength, speed, distance, time and heart .

Rate

easy setup in the equipment tab

save your training history and track your progress

optimized for external display: if you have an Apple TV or an HDMI adapter, transfer the video, the elevation profile and dashboard to your screen and maximize the space for the map

browse and create playlists

warm-up with our interval training programs

post your results on Facebook, Strava, Training Peaks, RunKeeper, Under Armour and more added audio chat during multi-player sessions (races or coaching).

in challenge mode, we display several avatars: the contributor (who made the recording), then yourself (if you have already done that ride) but also other participants who have already done the course with the same equipment as you to ensure consistency.

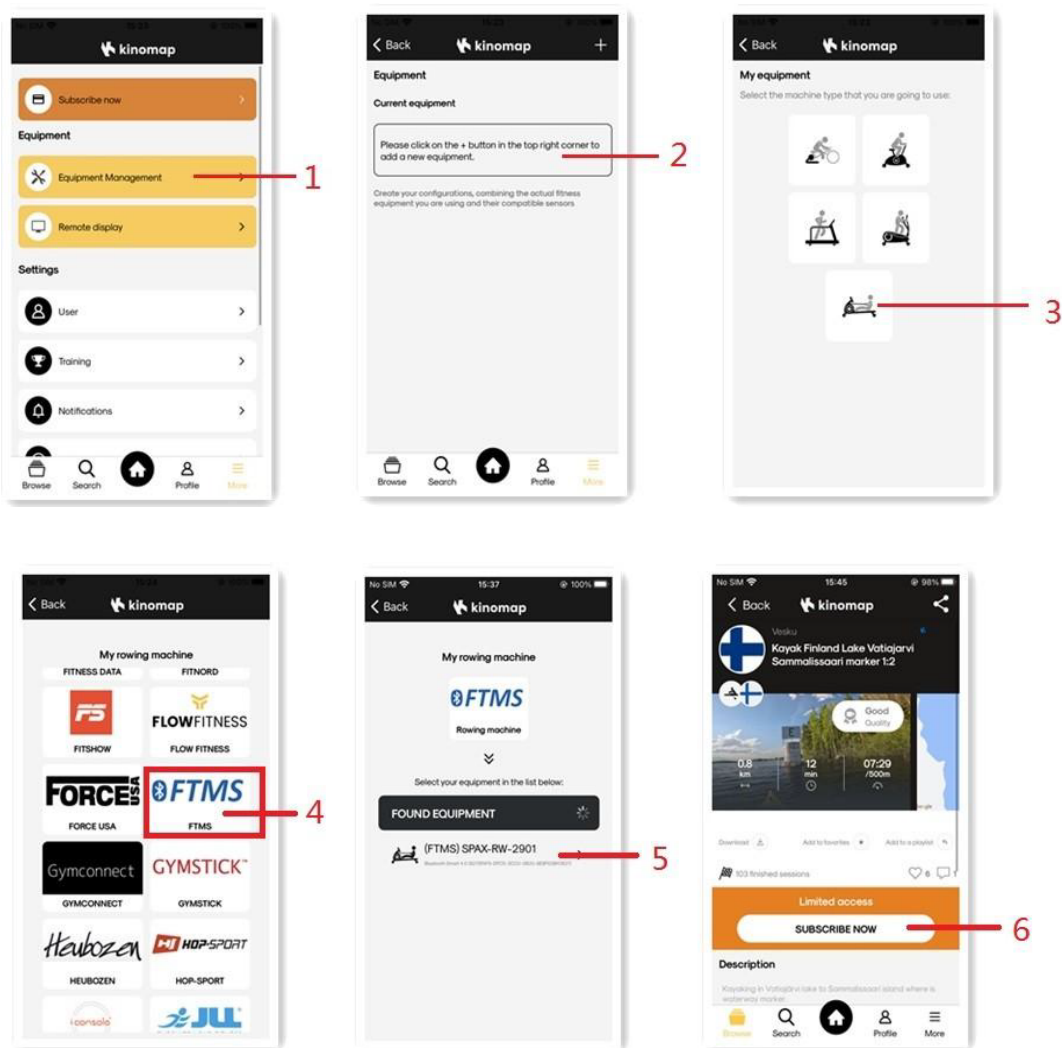
We are going to release in the coming weeks (developed structured workouts, free ride mode and GPS only mode.

Discover more on www.kinomap.com

* On Android devices, at the moment, the treadmills don't support the interval training.

KINOMAP

Kinomap Connection Operation



Search, download & install Kinomap over Apple Store or Google Play depending on your smartphone system.

1. Enter Kinomap to select [More] page;
2. Select to add more fitness equipment;
3. Select and click Rowing machine icon;
4. Tap FiteShow entrance;
5. Tap the matching devices like ☒SPAX-RW-XXXX ' (X means random digit) to pair;
6. Find related videos to start your favorite running mode.

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 **RA18**

Model number **7540R**

are in compliance with actual EU standards 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