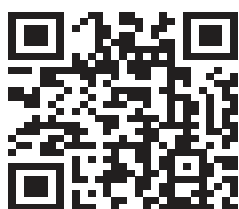




VIVA

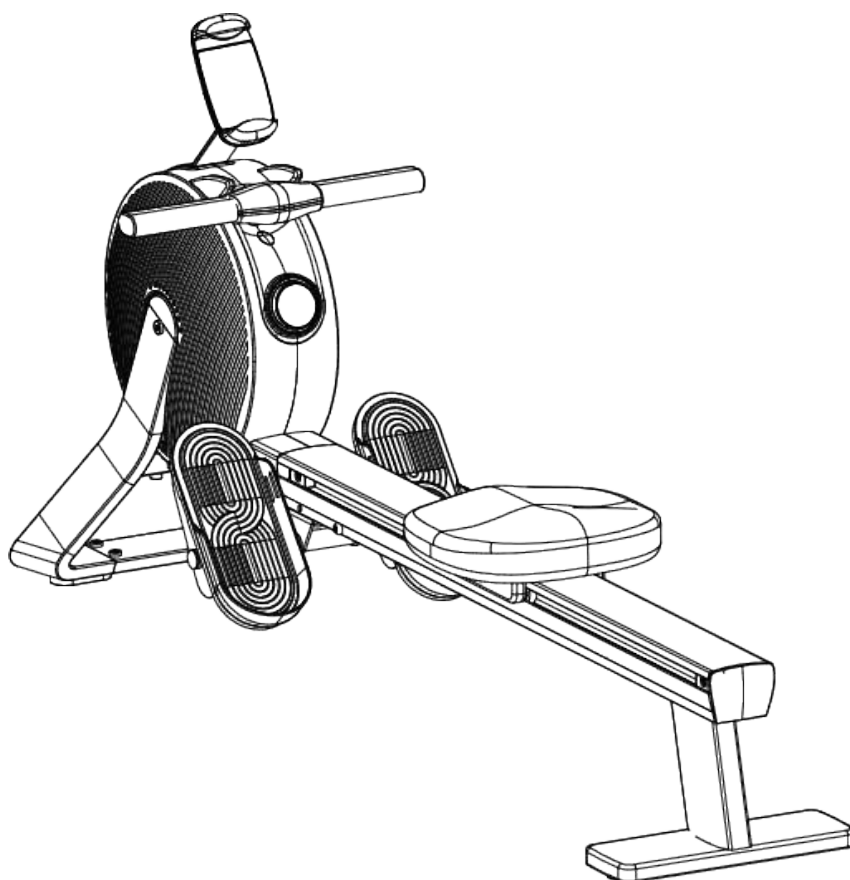
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

RA20



VERSION: V1

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
MONTAGELISTE	7
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	8
TEILELISTE	9
MONTAGEANLEITUNG	11
DIE RICHTIGE VERWENDUNG	16
CONSOLE-BEDIENUNGSANLEITUNG	17
WARTUNG UND PFLEGE	21
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	22
TRAININGSHINWEISE	24
WARRANTY TERMS	25
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	26
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	27
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	28
USING THE ROWING MACHINE.....	33
CONSOLE INSTRUCTION MANUAL	35
EXERCISE INSTRUCTIONS	39
WARRANTY DEVICE	41
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	42

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>



AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 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@asviva.de 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 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.
- Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn das auf dem Geräteschild angegebene maximale Körpergewicht überschritten wird.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



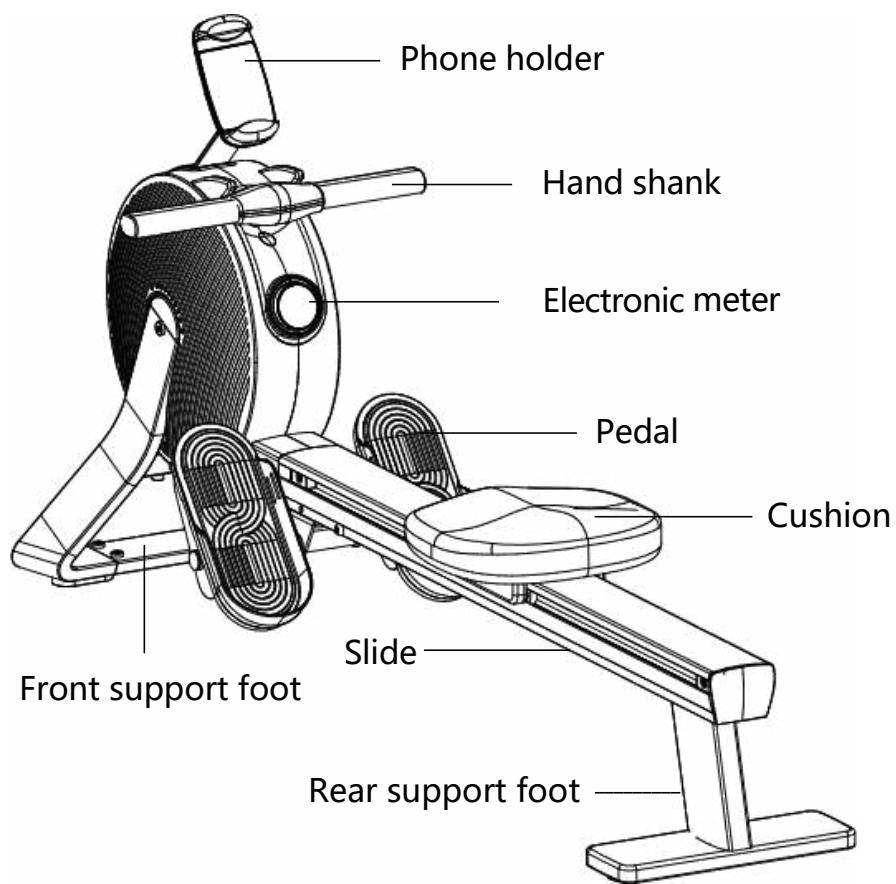
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

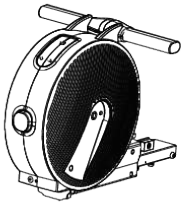
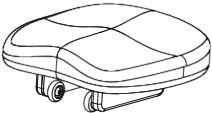
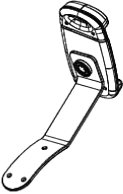
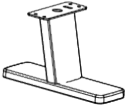
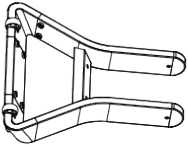
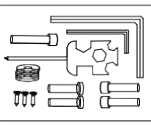
Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes Anziehen beeinträchtigt wird.

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

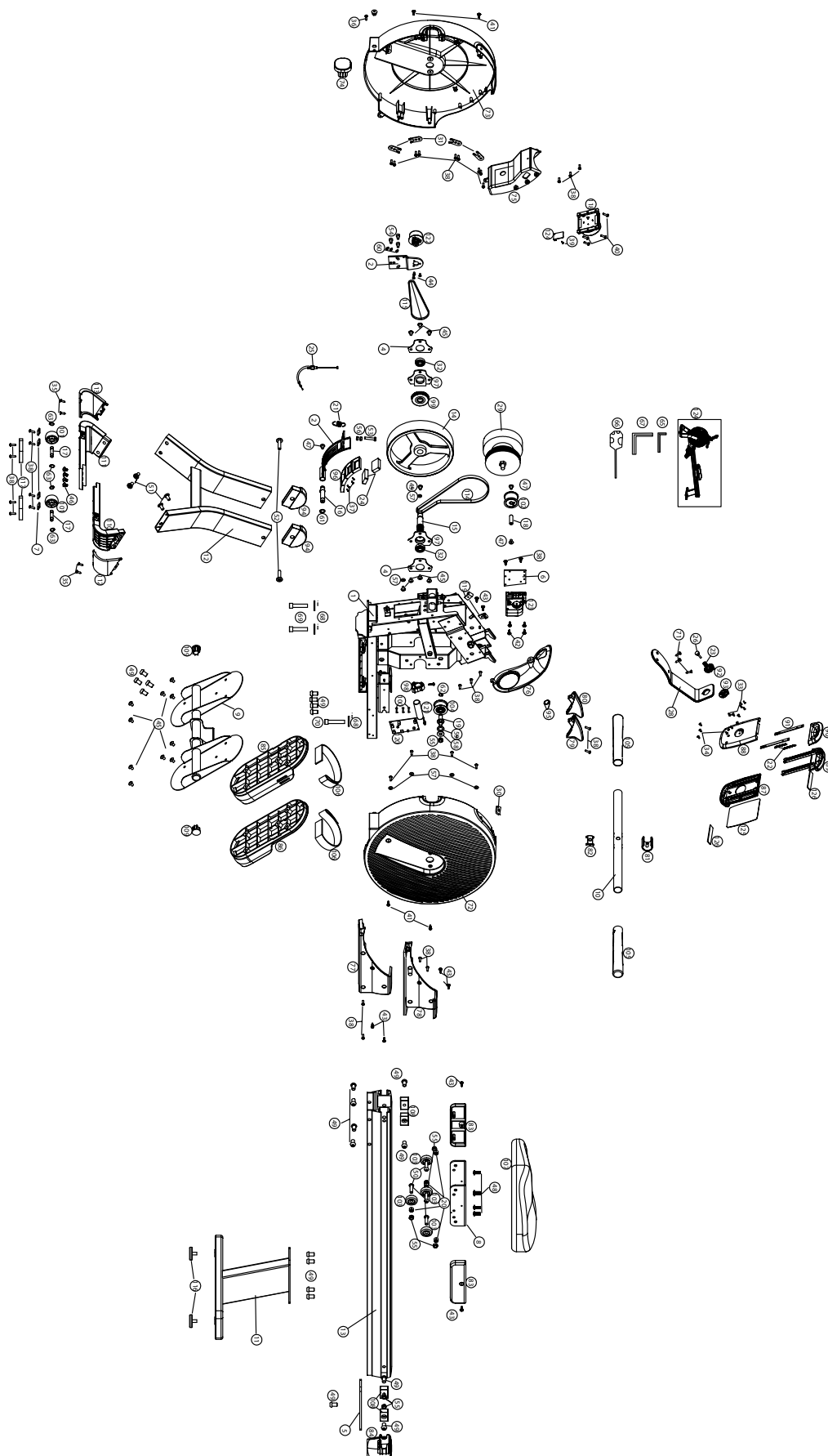
- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigelegten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an 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 135 Kg wiegen.

MONTAGELISTE



EXPLOSIONSZEICHNUNG



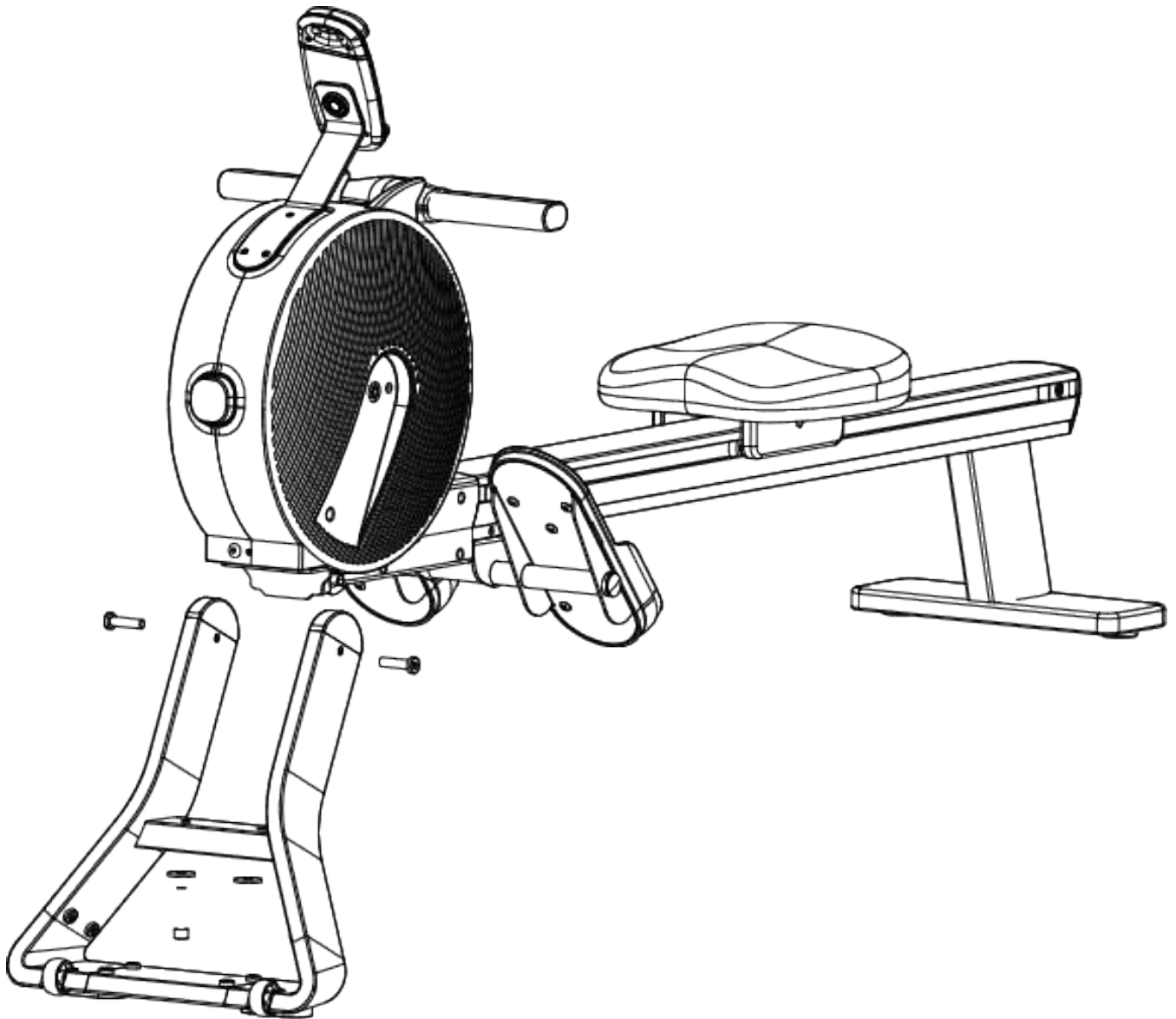
TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Main frame assembly	1	31	Shroud connecting tabs	4
2	Magnetic plate assembly	1	32	Deep groove ball bearings	2
3	Generator Adjustment Plate	1	33	Phillips countersunk self-tapping screws	4
4	Bearing baffles	2	34	Phillips countersunk self-tapping screws	9
5	Leg connecting piece	1	35	Phillips countersunk self-tapping screws	4
6	Cable motor tabs	1	36	Phillips countersunk self-tapping screws	1
7	Moving wheel tabs	4	37	Phillips pan head self-tapping screws	4
8	Seat cushion retention plate	1	38	Phillips pan head self-tapping screws	43
9	Foot pedal assembly	1	39	Phillips pan head self-tapping screws	2
10	Handrail tubes	1	40	Phillips pan head self-tapping screws	4
11	Rear foot support frame	1	41	"Phillips pan head self-tapping and self-drilling screws"	4
12	Front foot support frame	1	42	Phillips washer head self-tapping screw	4
13	Slide	1	43	"Phillips washer head self-tapping and self-drilling screws"	8
14	Magron wheels	1	44	Cross semi-circular head bolts	3
15	Magnetron wheel shaft	1	45	Cross semi-circular head bolts	16
16	Magnetic plate hinge	1	46	"Hexagon socket bolts with semi-round heads"	4
17	Moving wheel fixed axis	2	47	"Hexagon socket bolts with semi-round heads"	6
18	Pulley shaft	1	48	"Hexagon socket bolts with semi-round heads"	4
19	Press-belt pulley shaft	1	49	"Hexagon socket bolts with semi-round heads"	11
20	Inner spacer	4	50	"Hexagon socket bolts with semi-round heads"	4
21	Tension spring A	1	51	Flat head hexagon bolts	4
22	Tension springs	2	52	Flat head hexagon bolts	2
23	Compression springs	1	53	Hexagon bolts	1
24	Magnet	2	54	Hexagon bolts with cylindrical heads	3
25	Magnetic plate pull wire	1	55	Locknut	7
26	Hand tighten the bolts	1	56	Hexagon nuts	2
28	Mobile phone holder support plate	1	57	Enlarge flat gasket	10
29	Pullback	1	58	Flat gasket	1
30	Self-tapping buckle	1	59	Flat gasket	1
			60	Spring-gasket	3

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
61	Circlip	2	91	iPad splint baffle 920	2
62	Circlip	1	92	iPAD Bracket rotating block front 920	1
63	Circlip	4	93	iPAD Bracket rotating block rear 920	1
65	L-shaped hex wrench	1	94	Pipe plug 920	2
66	Cross wrench	1	95	Hole plug 920	1
67	L-shaped hex wrench	1	96	Magnet holder 310	1
68	Flat gasket	3	97	Bearing housing 310	2
69	Hexagon bolts	2	98	Pipe buckle 310	1
70	Hexagon bolt	1	99	Belt pulley 920	1
71	Phillips countersunk self-tapping screws	3	100	Locking Locks (Isolation Columns)	3
72	Protective cover left 920	1	101	Nylon wheel 920	2
73	Protective cover left 920	1	102	Pulley 920	1
74	Pipe plug 920	1	103	PU roller 920	4
75	The lower cover of Display 920	1	104	Press pulley 920	1
76	The top cover of Display 920	1	105	Dip grip cover	2
77	Track front cover left 920	1	106	Nylon webbing	2
78	Track front cover right 920	1	107	PU seat cushion 920	1
79	Handrail stop left 920	1	108	Install the glue	4
80	Handrail stop right 920	1	109	Tube plugs	2
81	Handle trim cover outside 900	1	110	Linked foot front right 920	1
82	Handle trim lid inside 900	1	111	Linked foot front left 920	1
83	Cushion cover 920	2	112	Linked foot cover right 920	1
84	Rail rear cover 920	1	113	Linked foot cover left 920	1
85	Foot pedal right 920	1	114	Multi-ribbed belts	1
86	Foot pedal left 920	1	115	Multi-ribbed belts	1
87	IPAD Stand Upper Cover 920	1	116	Adjust the foot pads	2
88	IPAD Stand Lower Cover 920	1	117	Rubber mats	2
89	iPad splint cover 920	1	118	Electronic watches	1
90	iPad splint lower cover 920	1	119	Speed-sensing wire holders	1
			120	controller	1
			121	Battery 18650	1
			122	Brushless motor generates electricity	1
			123	Reluctance motors	1
			124	Instructions	1
			125	EVA pads	1
			126	EVA pads	2

MONTAGEANLEITUNG

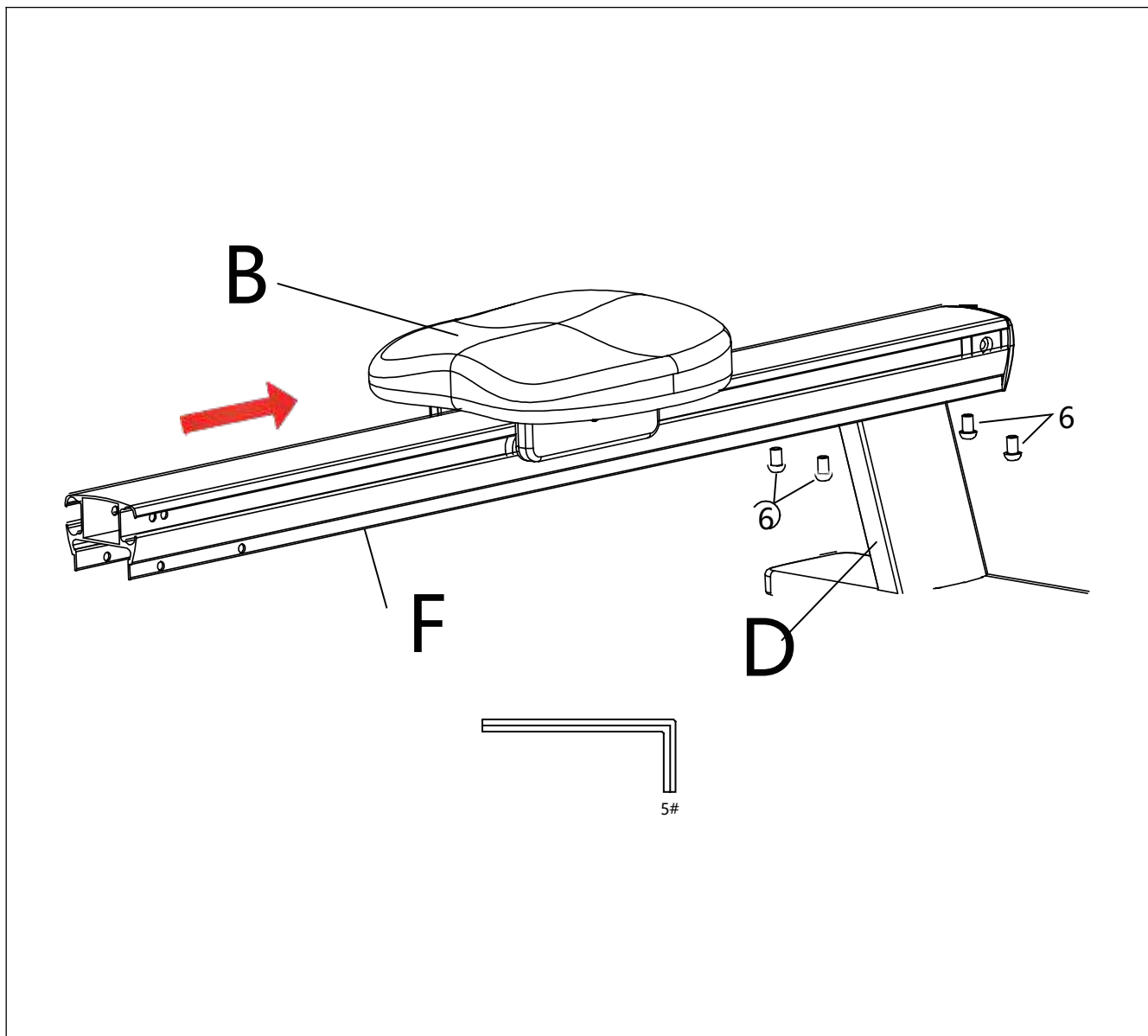


SCHRITT 1:

Suchen Sie im Verpackungsmaterial den Hauptrahmen A sowie die vorderen Stützfüße E. Verwenden Sie die M8 × 40 Sechskantschraube mit Flachkopf aus der Platte von Teil H, um diese zunächst locker im mittleren Loch des Hauptrahmens A zu befestigen.

Anschließend führen Sie die M10 × 40 Sechskantschraube aus der Platte von Teil H zusammen mit den 3 Unterlegscheiben 10 × 30 × 3 durch den vorderen Stützfuß E.

MONTAGEANLEITUNG

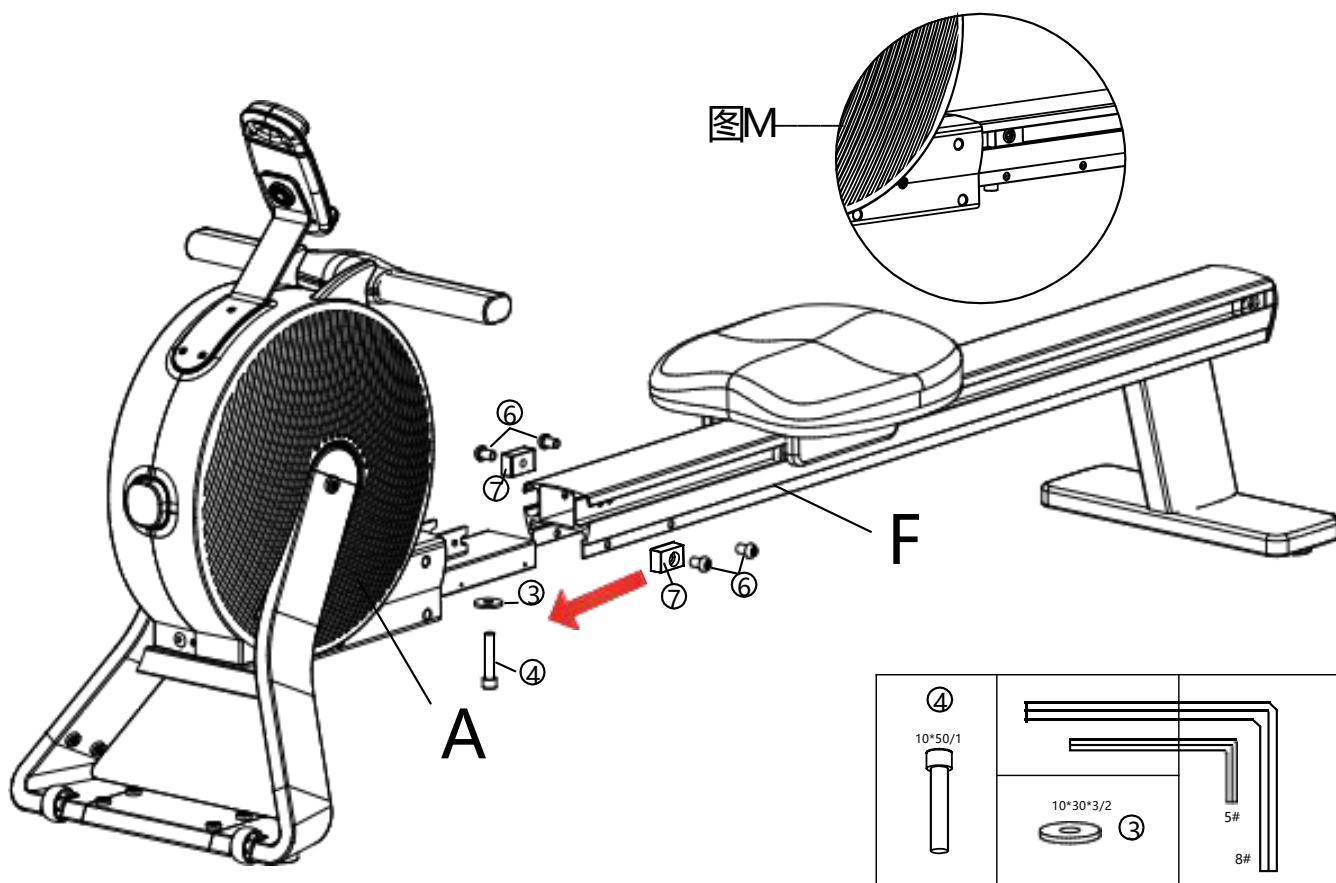


SCHRITT 2:

Suchen Sie im Verpackungsmaterial den hinteren Stützfuß D und die Schiene F. Entfernen Sie die 6 vorinstallierten Sechskantschrauben $M8 \times 16$ aus der Schiene F. Richten Sie anschließend den hinteren Stützfuß D an der Verriegelungsnut der Schiene F aus, setzen Sie die $M8 \times 16$ Sechskantschrauben (Kopf ) ein und ziehen Sie diese mit einem 5-mm-Inbusschlüssel fest.

Suchen Sie danach das Polster B im Verpackungsmaterial und schieben Sie es von der Vorderseite in die Nut der Schiene.

MONTAGEANLEITUNG

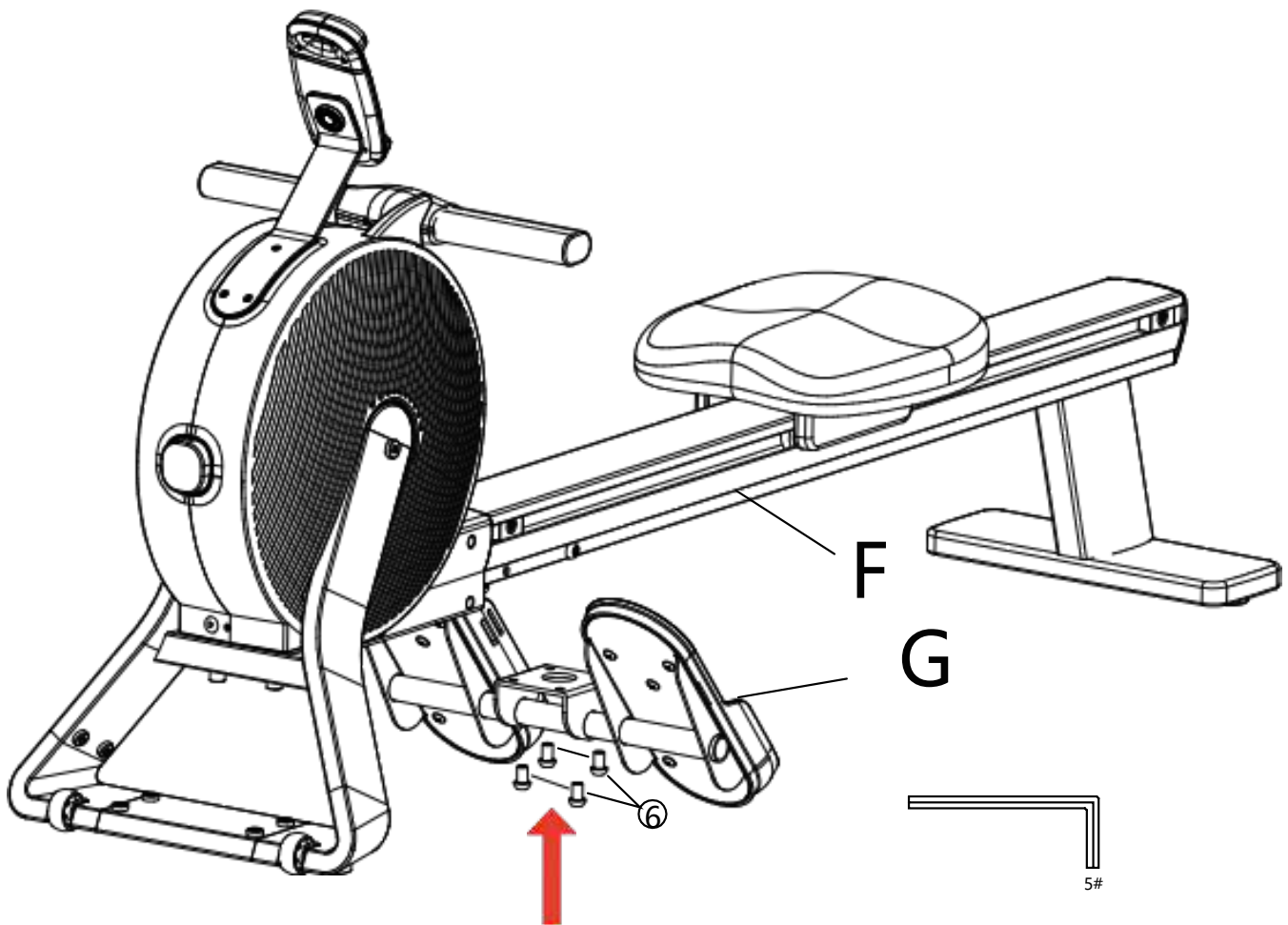


SCHRITT 3:

Entfernen Sie die Sechskantschrauben M10 × 50 und die Unterlegscheiben 10 × 30 × 3, die am Hauptrahmen A vorinstalliert sind, mit einem 8-mm-Inbusschlüssel, und legen Sie sie beiseite. Entfernen Sie anschließend die Sechskantschrauben M8 × 16 sowie die Antikollisionsblöcke am Kopf des Hauptrahmens mit einem 5-mm-Inbusschlüssel und legen Sie auch diese beiseite.

Stecken Sie die Schiene F in das Befestigungsrohr des Hauptrahmens A, ziehen Sie sie zunächst locker mit den zuvor entfernten Schrauben fest und ziehen Sie sie anschließend mit dem 5-mm- und 8-mm-Inbusschlüssel endgültig an (siehe Abbildung M).

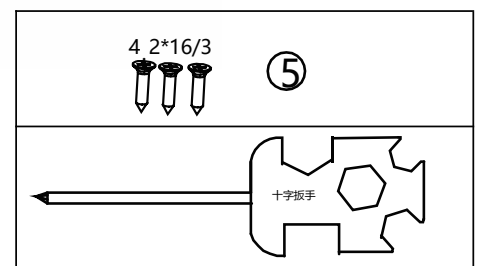
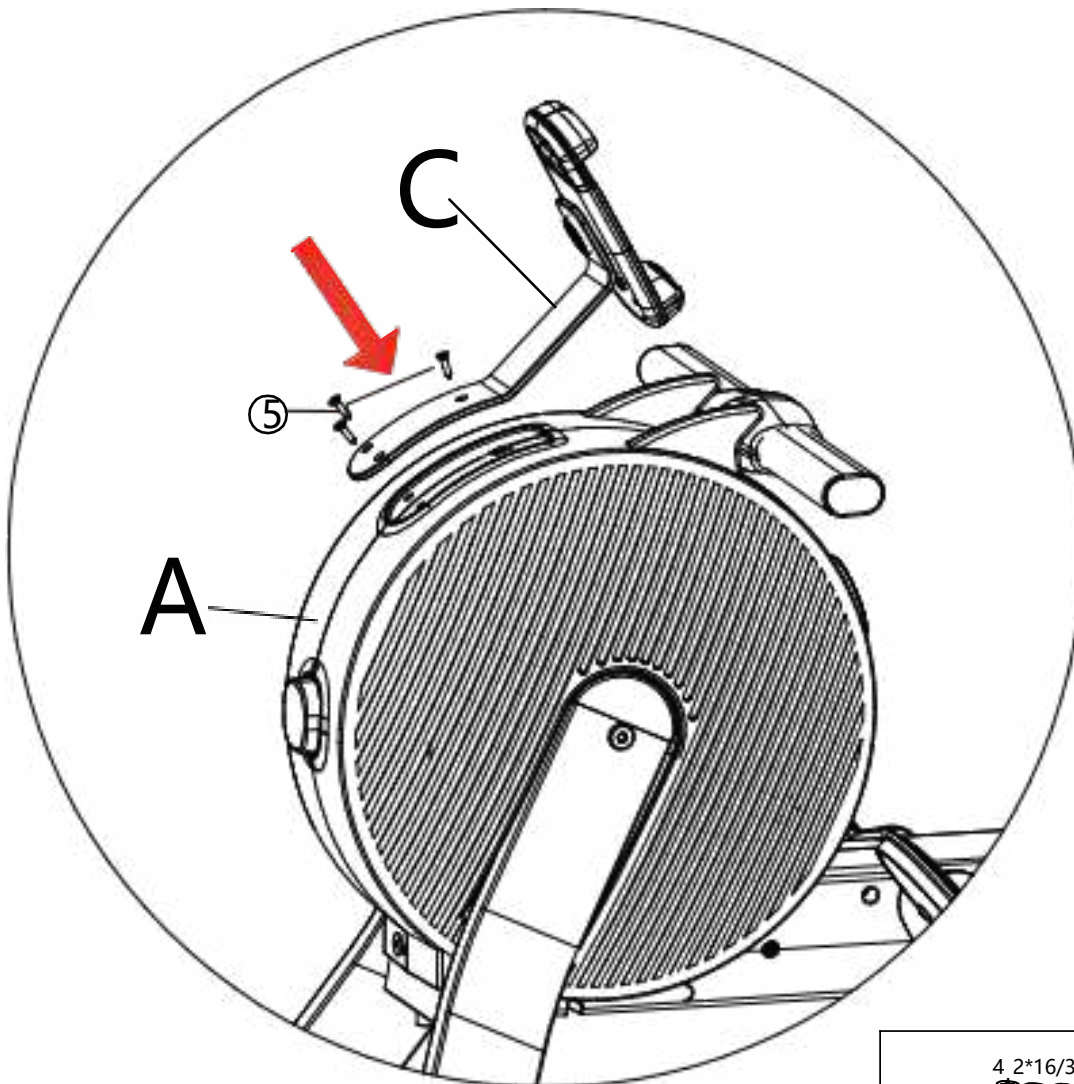
MONTAGEANLEITUNG



SCHRITT 4:

Suchen Sie im Verpackungsmaterial die 3 Handyhalterungen C sowie die ☐ selbstschneidenden Schrauben aus der Platte von Teil H. Befestigen Sie diese gemäß der Abbildung mit einem Kreuzschlitzschraubendreher am Rahmen.

MONTAGEANLEITUNG

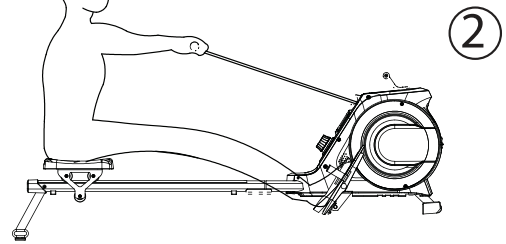
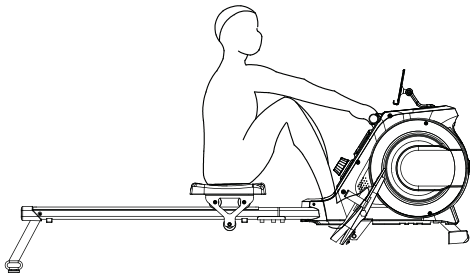


SCHRITT 5:

Suchen Sie im Verpackungsmaterial die 3 Handyhalterungen C sowie die ☐ selbstschneidenden Schrauben aus der Platte von Teil H. Befestigen Sie diese gemäß der Zeichnung mit einem Kreuzschlitzschraubendreher am Rahmen.

Danach ist die Montage abgeschlossen.
Prüfen Sie erneut alle Schrauben auf festen Sitz.

DIE RICHTIGE VERWENDUNG



Ein Rudergerät simuliert die Ruderbewegung und ist sehr effektiv zur Kräftigung der Muskeln in Beinen, Taille, Bauch, Brust und Rücken. Rudern ist eine gleichmäßige, abwechslungsreiche und zugleich anspruchsvolle Trainingsform. Mit jedem Ruderschlag durchlaufen Arme, Beine, Rücken, Taille, Bauch und Hüfte eine vollständige Abfolge von Anspannung und Entspannung, wodurch nahezu der gesamte Körper trainiert wird.

Insbesondere für Menschen mit erhöhtem Fettanteil an Taille, Bauch und Oberarmen kann das Training mit dem Rudergerät überraschend positive Effekte auf die Körperform haben.

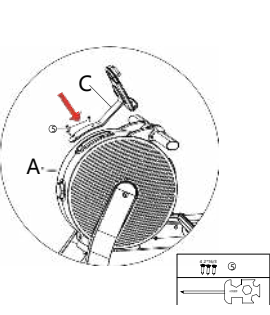
Greifen Sie die Griffe des Rudergeräts mit beiden Händen. Setzen Sie sich stabil hin, halten Sie den Rücken gerade, die Arme nach vorn gestreckt, die Schultern locker, den Kopf aufrecht und den Blick geradeaus. Die Oberschenkel sind angespannt, die Füße stehen senkrecht zum Boden.

Koordinieren Sie Bein- und Armbewegung und ziehen Sie die Griffe nach hinten. Erst wenn die Griffe Ihre Knie passiert haben, der Oberkörper stabil ist und zwischen Oberkörper und Beinen ein Winkel entsteht, bereiten Sie die Rückbewegung in die Ausgangsposition vor.

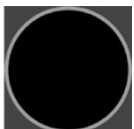
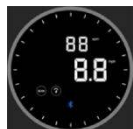
Bei gestreckten Beinen ziehen Sie die Hände bis zur Brust. Lehnen Sie sich dabei in einem Winkel von mehr als 90 Grad nach hinten, halten Sie den Rumpf angespannt, die Schultern entspannt und den Kopf weiterhin gerade nach vorn ausgerichtet.

Üben Sie bei den ersten Trainingseinheiten besonders auf korrekte Technik, Schlagfrequenz und Rhythmus. Machen Sie sich zusätzlich mithilfe von Online-Videoanleitungen mit den einzelnen Phasen und Bewegungsabläufen der Rudertechnik vertraut.

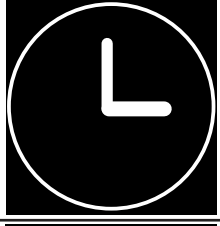
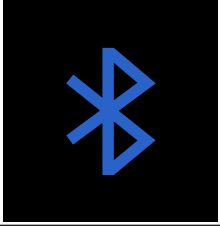
CONSOLE-BEDIENUNGSANLEITUNG

Display	Beschreibung
	1. Äußerer Ring hat 24 Effektlichter 2. Zeigt „TEMPO“, „Hub pro Minute“, „spm“ an 3. Zeigt „LEVEL“ als Widerstandsniveau von 1-32 an 4. Zeigt die Sportdaten „TEMPO“, „Geschwindigkeit von 500 m“, „Geschwindigkeit“, „Zeit“, „Distanz“ und „Kalorien“ an 5. Zeigt den Bluetooth-Verbindungsstatus an
	1. Schaltet automatisch alle 3 Sekunden um 2. „TEMPO“- und „LEVEL“-Daten rotieren im kleinen Fenster. 3. „STROKE“, „Pace of 500m“-„Speed“, „Time“, „Distance“ und „Calories“-Daten rotieren im Hauptfenster 4. Das Bluetooth-Licht zeigt den Bluetooth-Verbindungsstatus an. Wenn angeschlossen, ist es eingeschaltet: Wenn nicht, ist es aus 5. Wenn Sie trainieren, leuchtet der äußere Ring standardmäßig
	1. Drücken Sie die Taste, um den Anzeigemodus zu wechseln und die zu überprüfenden Daten zu sperren 2. Das Hauptfenster kann die Anzeigedaten, „STROKE“, „Pace of 500m“, „Speed“, „Time“, „Distance“ und „Calories“ sperren 3. Kleine digitale Fensterkarussells „TEMPO“ oder „LEVEL“ 4. Wenn Sie trainieren, ist der äußere Ring standardmäßig beleuchtet
	1. Wenn Sie nicht trainieren, ist der Monitor ausgeschaltet und schaltet sich ein, wenn Sie mit dem Rudern beginnen.
	1. Wenn keine Bedienung oder Training erfolgt, wechselt der Monitor nach 3 Minuten in den Schlafmodus 2. In Schlafmodus, drücken Sie den Knopf, um das 3. Gerät aufzuwecken 4. Aufwachzustand. Drücken Sie den Knopf, um in den 5. Sport-Zustand zu wechseln. 6. In Sportzustand drücken Sie kurz auf den Knopf, um den Anzeigemodus zu wechseln 7. In Sportzustand drücken Sie lange auf den Knopf „2s“, um die Daten zurückzusetzen und in den Weckzustand zu gelangen 8. Beim Drücken des Knopfes ertönt ein Piepton

CONSOLE-BEDIENUNGSANLEITUNG

Display	Beschreibung
	1. Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen 2. Gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu verringern 3. Wenn Sie den Knopf drehen, hören Sie den Piepton
  Figure 1 Figure 2	Wenn der Knopf eingeschaltet ist, hören Sie den Piepton, und der Monitor leuchtet auf (Abbildung 1): Nach dem Einschalten, setzt sich der Widerstand automatisch zurück auf Stufe „1“. Nach 3 Minuten ohne Bedienung, schaltet sich das Display aus und wechselt in den Standby-Zustand (Abbildung 2)
  Figure 3 Figure 4	Drücken Sie im READY-Zustand den Knopf oder ziehen Sie das Ruderge- rät, um direkt in den Bewegungszustand zu gelangen. Kleine Fenster digitale Karussells Frequenz „TEMPO“ und Widerstand „LEVEL“ (Abbildung 3, Abbildung 4), Schaltanzeige alle 3 Sekunden;
   Figure 5 Figure 6 Figure 7    Figure 8 Figure 9 Figure 10	Die Zahlen im Hauptfenster sind standardmäßig Karussells. Das „SCAN“-Symbol ist eingeschaltet und die „Geschwindigkeit“, „Zeit“, „Distanz“, „Kalorien“, „SCHLAG“ und „500-m-Tempo“ (Abbildung 5,6,7,8,9,10) werden alle 3 Sekunden umgeschaltet.
   Figure 11 Figure 12 Figure 13    Figure 14 Figure 15 Figure 16	Der Modus kann durch drücken des knopfes in den Sperrmodus ver- setzt werden. Das SCAN-Symbol wird nicht angezeigt und zeigt feste Daten „Geschwindigkeit“ oder „Zeit“ oder „Distanz“ oder „Kalorien“ oder „500-m-Tempo“ an (Abbildung 12,13,14,15,16).

CONSOLE-BEDIENUNGSANLEITUNG

Sort	Funktion	Bidschirm	Display Beschreibung
1	spm	TEMPO	0-999
2	Resistance Level	LEVEL	1-32
3	Stroke time	STROKE	0□9999
4	500 meters pace	/500M	00:00-99:59
5	SCAN		EIN: Daten befinden sich in der Scan-Modus. AUS: Die Daten befinden sich im Sperrmodus.
6	Speed		0.0-9999km/h
7	Time		00:00-99:59
8	From		0.0-9999km
9	Calories		0.0□9999kcal
10	Bluetooth		EIN: Bluetooth verbunden AUS: Bluetooth ist nicht verbunden.

CONSOLE - BEDIENUNGSANLEITUNG

APP	Name	Beschreibung
 Kinomap	Kinomap (externe Funktion, kann jederzeit geändert werden)	1. Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen 2. Gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu verringern 3. Wenn Sie den Knopf drehen, hören Sie den Piepton
	Fitlog (externe Funktion, kann jederzeit geändert werden)	Scannen Sie den QR-Code, um die APP direkt herunterzuladen. Verbinden Sie sich über Bluetooth

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:

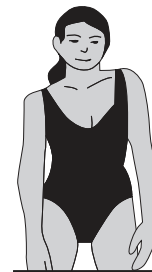
Zehen berühren:

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.



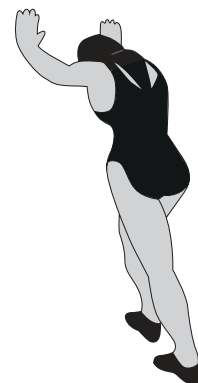
Seitliches Dehnen:

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>



AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 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



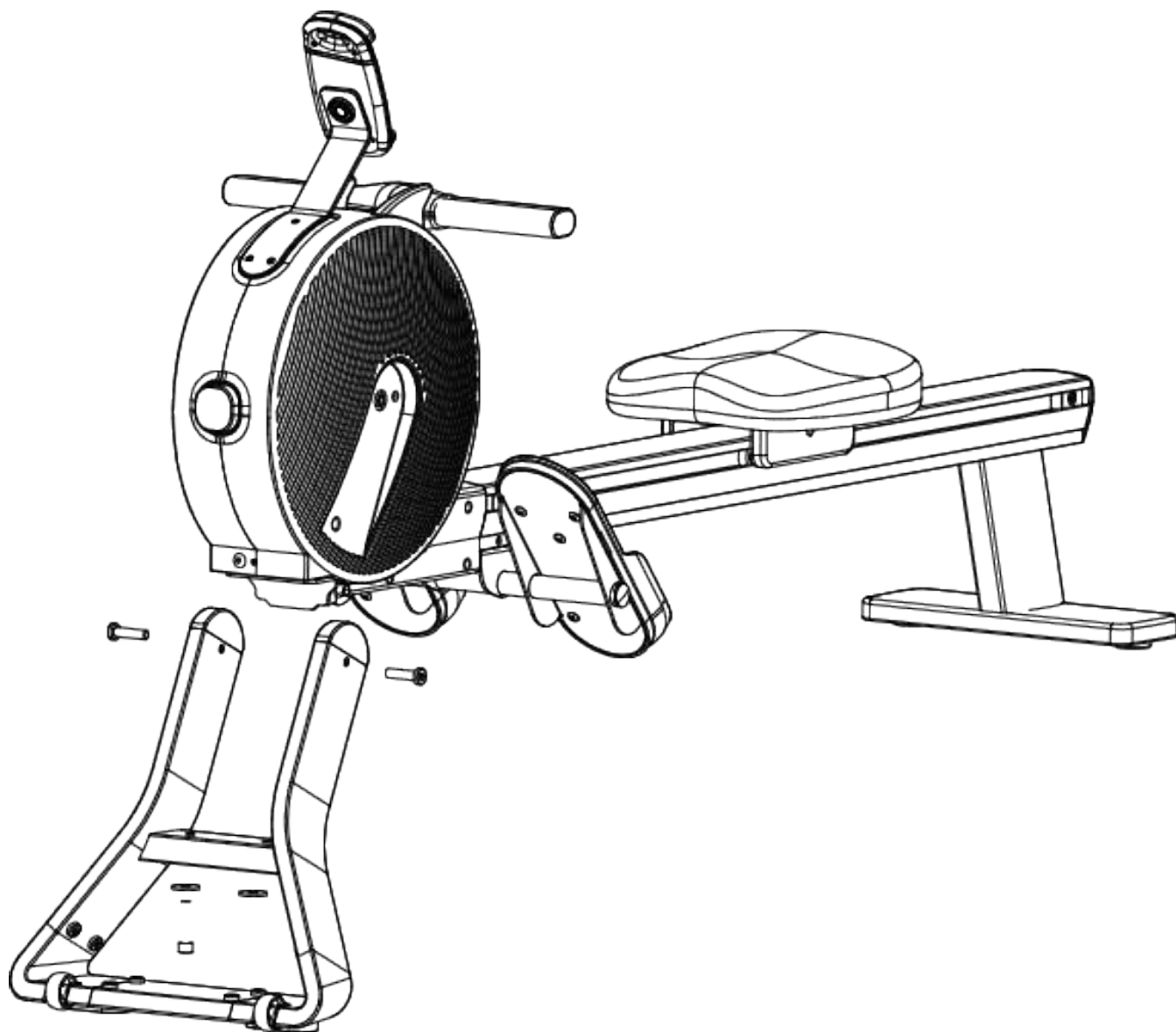
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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 equipment if you weigh more than the maximum weight indicated on the label.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

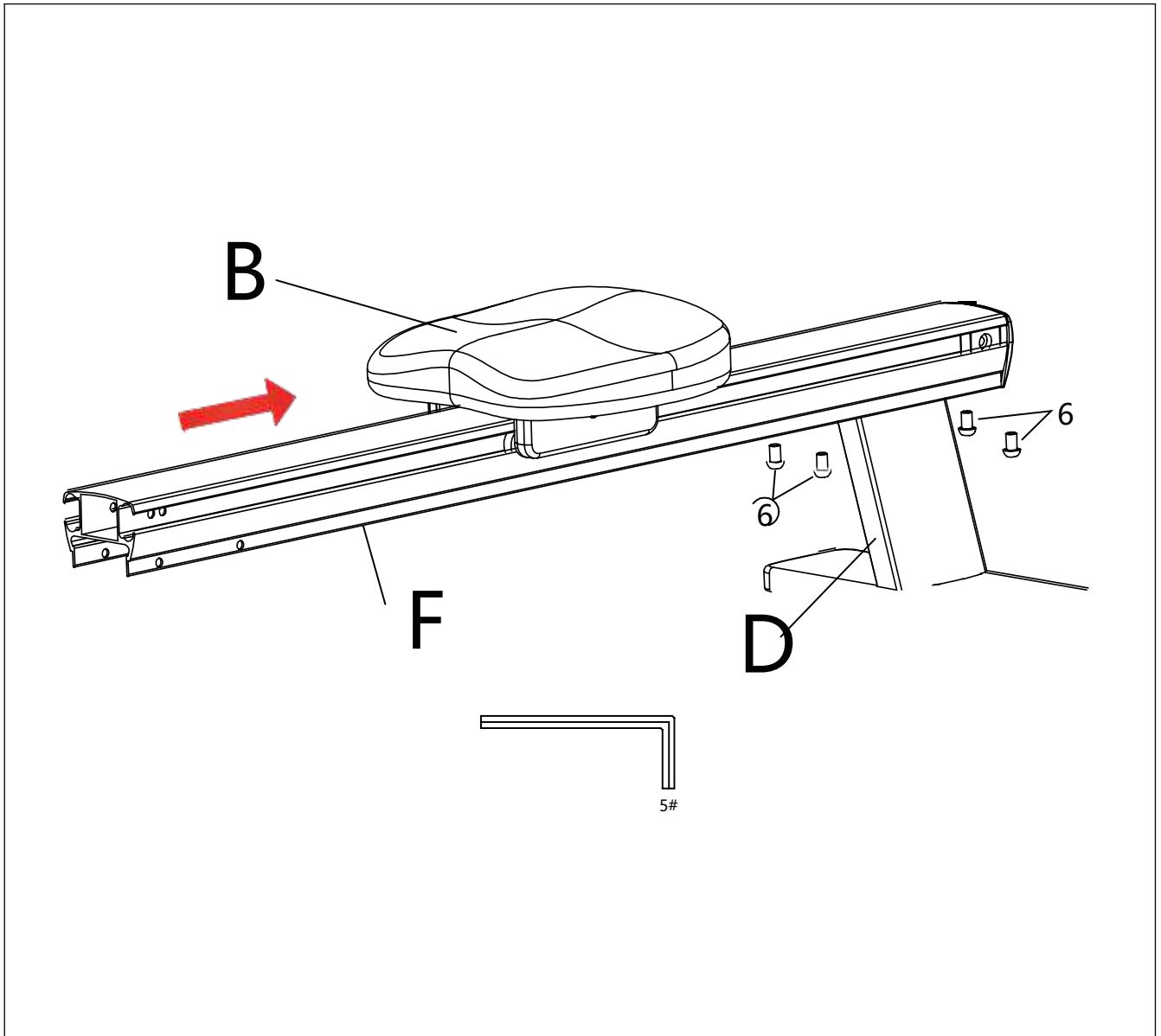


STEP 1:

Find the main frame A and the front support feet E in the packaging. Use the M8 × 40 flat-head hex bolt from part H plate to loosely fasten it into the center hole of the main frame A.

Then insert the M10 × 40 hex bolt from part H plate, together with the three 10 × 30 × 3 flat washers, through the front support foot E.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

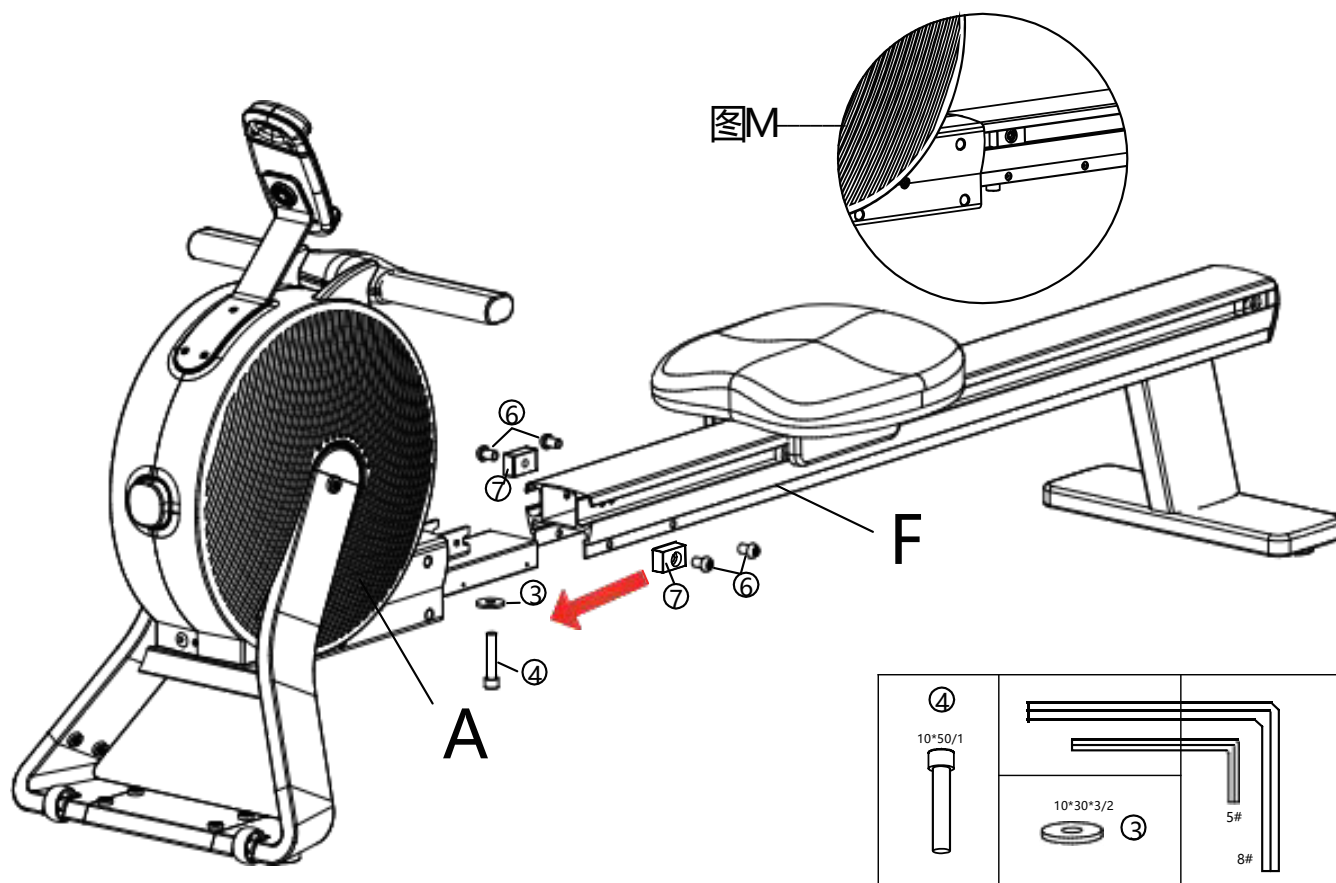


STEP 2:

Find the rear support foot D and the rail F in the packaging. Remove the six pre-installed M8 × 16 hex bolts from the rail F. Align the rear support foot D with the locking slot of the rail F, insert the M8 × 16 hex bolts (head), and tighten them using a 5 mm hex key.

Next, find the cushion B in the packaging and slide it into the rail groove from the front end.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

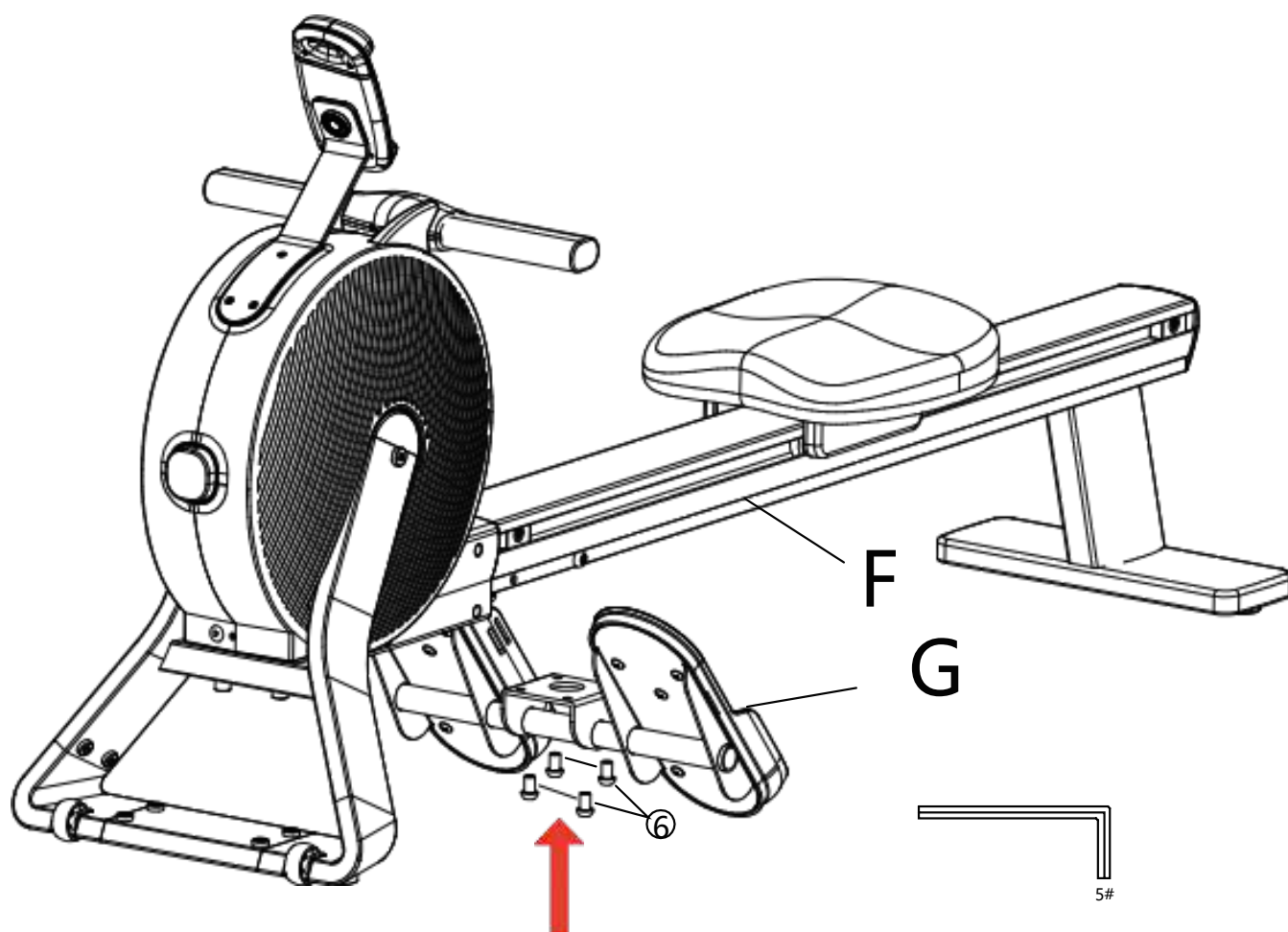


STEP 3:

Remove the M10 × 50 hex bolts and the 10 × 30 × 3 flat washers pre-installed on the main frame A using an 8 mm hex key, and set them aside. Then remove the M8 × 16 hex bolts and the anti-collision blocks from the head of the main frame using a 5 mm hex key, and set them aside as well.

Insert the rail F into the fixing tube of the main frame A, loosely fasten it with the previously removed bolts, and then fully tighten it using the 5 mm and 8 mm hex keys (see Figure M).

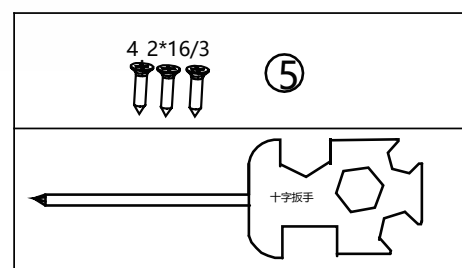
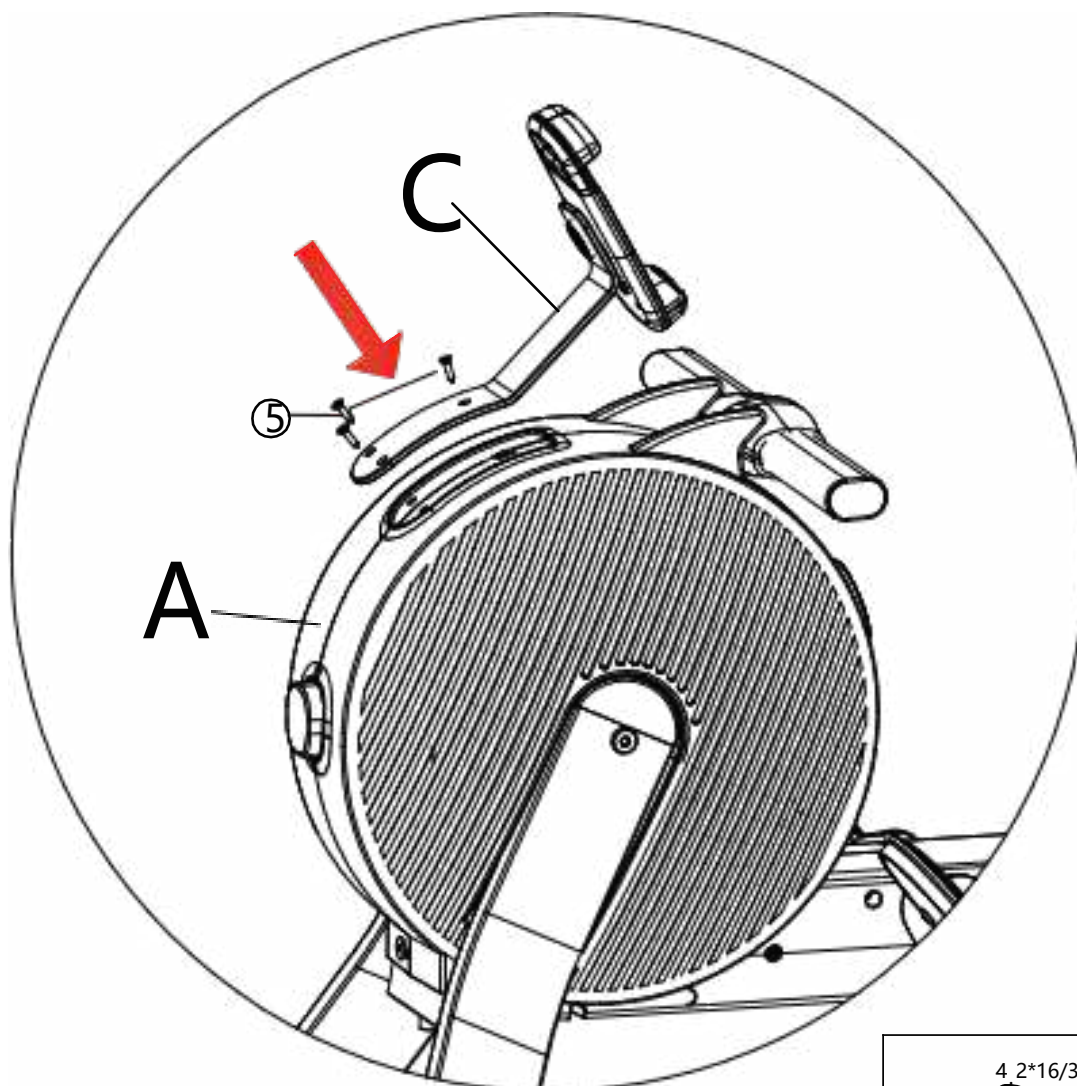
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 4:

Find the three mobile phone holders C and the self-tapping screws from the part H plate in the packaging. Install them on the frame according to the illustration using a Phillips screwdriver.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 5:

Find the three mobile phone holders C and the  self-tapping screws from the part H plate in the packaging. Secure them to the frame according to the drawing using a Phillips screwdriver.

After that, the assembly is complete.

Recheck all screws to ensure they are securely tightened.

USING THE ROWING MACHINE



A rowing machine simulates the rowing motion and is highly effective for strengthening the muscles of the legs, waist, abdomen, chest, and back. Rowing is a smooth, varied, and at the same time demanding form of exercise. With each rowing stroke, the arms, legs, back, waist, abdomen, and hips go through a complete sequence of tension and relaxation, training almost the entire body. Especially for people with increased body fat around the waist, abdomen, and upper arms, training on a rowing machine can have surprisingly positive effects on body shape.

Grip the handles of the rowing machine with both hands. Sit securely, keep your back straight, arms extended forward, shoulders relaxed, head upright, and gaze directed straight ahead. The thighs are engaged, and the feet are positioned perpendicular to the floor.

Coordinate the movement of the legs and arms and pull the handles backward. Only after the handles have passed your knees, the upper body is stable, and an angle forms between the upper body and the legs should you prepare for the return movement to the starting position.

With the legs extended, pull the hands toward the chest. Lean back at an angle greater than 90 degrees, keep the core engaged, the shoulders relaxed, and the head facing straight forward.

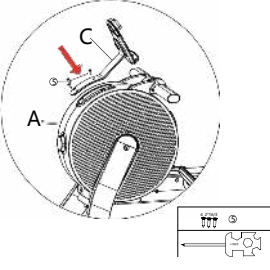
During the first training sessions, pay particular attention to correct technique, stroke rate, and rhythm. In addition, familiarize yourself with the individual phases and movement sequences of rowing technique using online instructional videos.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

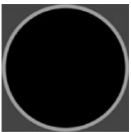


- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Special attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the movable elements.
- If you pass on this device or have it used by another person, make sure that 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.

CONSOLE INSTRUCTION MANUAL

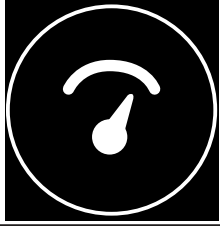
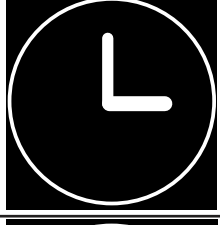
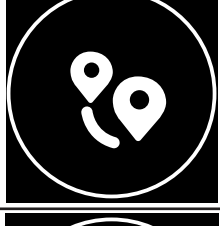
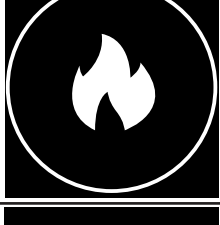
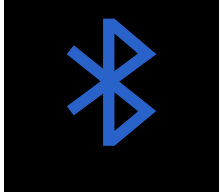
Display	Description
	1.Outer ring has 24 effect light 2.Displays“TEMPO”, stroke per minute, “spm“ 3.Displays „LEVEL“as resistance level, from 1-32 4.Displays the sports data“TEMPO“, Pace of 500m.“Speed.“ Time“.“Dis- tance“and „Calories“ 5.Displays the Bluetooth connection status
	1.Switch different data for every 3s 2.“TEMPO“and“LEVEL“data rotates in the small window. 3.“STROKE”, “Pace of500m”-“Speed”, “Time“,”Distance“and“ Calories“da- ta rotates in the main window 4.Bluetooth light indicates the bluetooth connection status.If connected, it is on;if not it is off 5.When you are training, the outer ring is all lit by default
	1.Press the button to switch the display mode and lock the data you need to check 2.The main window can lock the display data, “STROKE „“Pace of 500m““Speed“, “Time“.“Distance“and“Calories“ 3.Small window digital carousels „TEMPO“or“LEVEL“4.When you are train- ing, the outer ring is all lit by default
	1.When you are not training, the monitor is off and will turn on when you start to row.
	1.If there is no operation or training,the monitor will go into sleep mode after 3 minutes 2.In sleep mode,press the knob to wake up the device 3.Wake up state.press the knob to enter the sports state 4.In sports state,short press the knob to switch the display mode 5.In sports state,long press the knob „2s“to reset the data and enter the wake up state 6.There is a beep sound when pressing the knob

CONSOLE INSTRUCTION MANUAL

Display	Description
	1. Spin clockwise to increase resistance 2. Spin counterclockwise to decrease resistance 3. When you spin the knob, you will hear the beep sound
  Figure 1 Figure 2	When the knob is powered on, you will hear the beep sound, and the monitor will lit up (Figure 1): After power-on, resistance automatically reset to level „1“. 3 minutes without operation, display turn off and enter standby state (Figure 2)
  Figure 3 Figure 4	In READY state, press the knob or pull the rowing machine to enter the motion state directly. Small window digital carousels frequency „TEMPO“ and resistance „LEVEL“ (Figure 3, Figure 4), switching display every 3s;
   Figure 5 Figure 6 Figure 7    Figure 8 Figure 9 Figure 10	The numbers in the main window are carousels by default. The „SCAN“ icon is on, and the „speed“, „time“, „distance“, „calorie“, „STROKE“ and „500m pace“ (figure 5, 6, 7, 8, 9, 10) are switched every 3s
   Figure 11 Figure 12 Figure 13    Figure 14 Figure 15 Figure 16	The mode can be adjusted to lock mode by pressing the knob. The „SCAN“ icon will not displayed, and will displays fixed data „speed“ or „time“ or „distance“ or „calories“ or „500m pace“ (figure 12, 13, 14, 15, 16).

CONSOLE INSTRUCTION MANUAL

1.4 DATA DISPLAY DESCRIPTION

Sort	Function	Display window	Display Beschreibung
1	spm	TEMPO	0-999
2	Resistance Level	LEVEL	1-32
3	Stroke time	STROKE	0009999
4	500 meters pace	/500M	00:00-99:59
5	SCAN		ON:Data is scan mode. OFF:Data is in lock mode.
6	Speed		0.0-9999km/h
7	Time		00:00-99:59
8	From		0.0-9999km
9	Calories		0.009999kcal
10	Bluetooth		ON:Bluetooth connected OFF:Bluetooth is not connected.

CONSOLE INSTRUCTION MANUAL

1.5 SUPPORTED APP

APP	Name	Describe
 Kinomap	Kinomap	Search, download, and install Kinomap over the App Store. Connect via Bluetooth
	Fitlog	Scan QR code to download the APP directly. Connect via Bluetooth

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 AsVIVA Brands GmbH / Borsigstraße 4 / 41541 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)

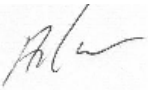
hereby declare that:

Equipment RA20

Model number V3

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
AsVIVA Brands GmbH Borsigstraße 4 41541 Dormagen Germany Phone: +49 (0) 2133 - 8688812 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2026.01.05