



# VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BEDIENUNGSHANDBUCH / MANUAL

# V12



# INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	5
SKIZZE UND TEILE.....	6
TEILELISTE.....	7
PRODUKTÜBERSICHT.....	9
FUNKTIONEN.....	10
INBETRIEBNAHME.....	11
PROGRAMME.....	12
FREQUENZEN.....	13
ÜBUNGSVORSCHLÄGE.....	14
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	15
TRAININGSHINWEISE.....	17
STÖRUNGSSUCHE.....	18
WARTUNG UND PFLEGE.....	19
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT.....	20
GARANTIEBEDINGUNGEN.....	21

# TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS.....	23
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	24
EXPLODED DIAGRAMM.....	26
PARTS LIST.....	27
PRODUCT OVERVIEW.....	29
FUNCTION.....	30
INSTALLATION.....	31
PROGRAM MODE.....	32
FREQUENCIES.....	33
EXERCISE SUGGESTIONS.....	34
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	35
TROUBLESHOOTING.....	37
WARRANTY DEVICE.....	38

# GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

## WICHTIG

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

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

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

Unsere Serviceadresse: <http://www.asviva.de/kontakt>

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal weiterhelfen können, beachten Sie bitte folgende Vorgehensweise:

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**  
Teilen Sie uns bitte anhand der Teileliste die genaue Teilenummer mit.
2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**  
Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



As-STORES GmbH  
Kohnacker 9a  
D-41542 Dormagen

E-Mail: <http://www.asviva.de/kontakt>  
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



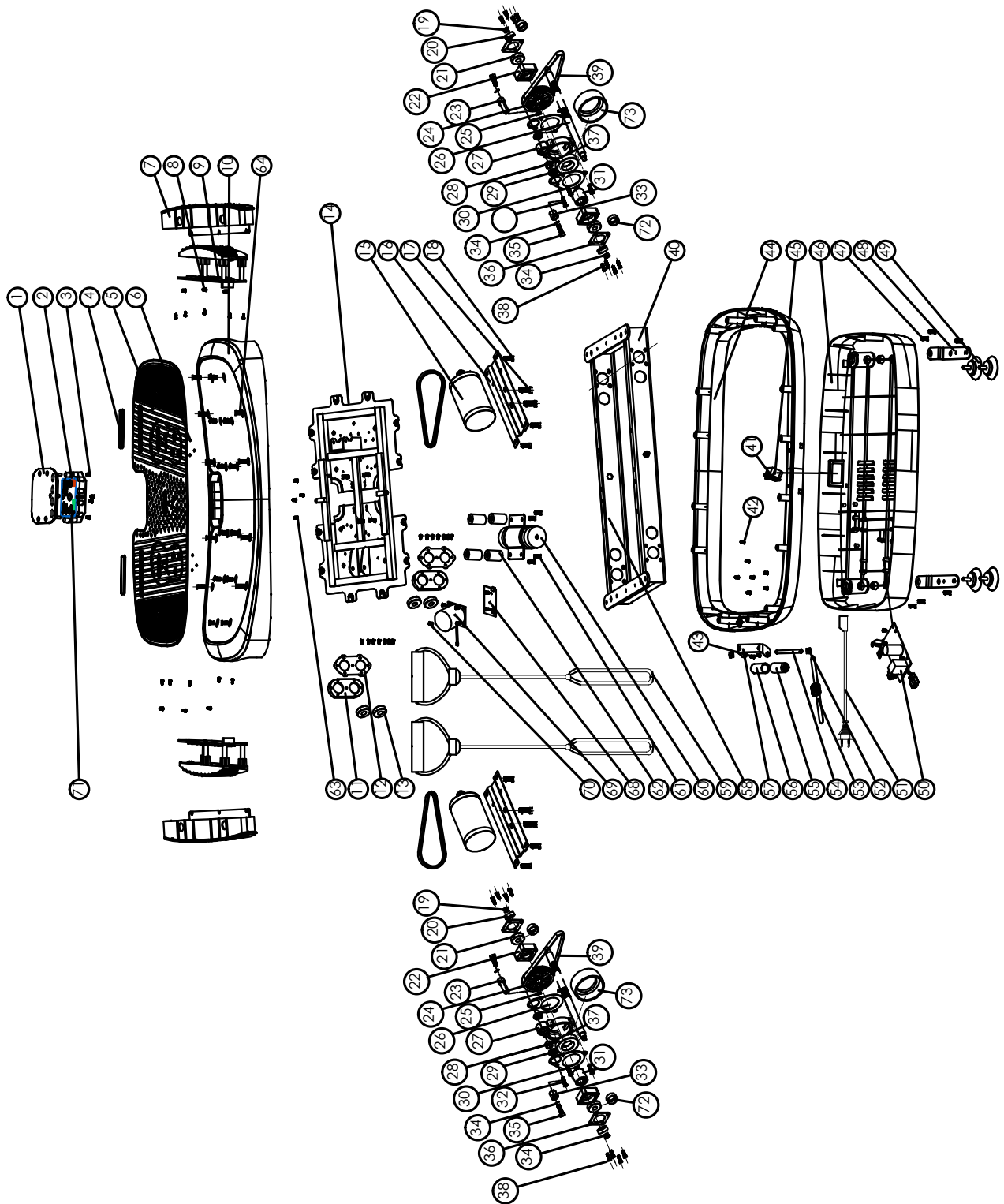
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 100 Kg wiegen.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

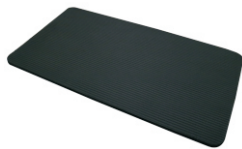
NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	CONSOLE PANEL	1
2	CONSOLE BOARD	1
3	SELF TAPPING SCREWS ST2.9X8	4
4	ALUMINIUM BLOCK 6061(SURFACE OXIDATION)	2
5	FOOT PEDAL COVER	1
6	MAGNETΦ15X3.7MM	6
7	LIGHT COVER	2
8	SELF TAPPING SCREWS ST2.9X8	26
9	LIGHT BOARD	2
10	UPPER COVER	1
11	LINEAR BLOCK	2
12	LINEAR SLEEVE	2
13	BEARING 6000	4
14	MAIN PLATE	1
15	OSCILLATION MOTOR	2
16	BASE PLATE FOR MOTOR	2
17	OUTER HEXAGON BOLT GB/T5780 M8X14	4
18	PHILIP SCREW GB/T5780 M5X14	16
19	NYLON NUT M8	4
20	FLAT WASHER Φ10*22*1.5	4
21	BEARING 6201	4
22	MAIN AXLE BRACKET	4
23	AXLE OF LINK BLOCK	2
24	FLYWHEEL	2
25	NYLON NUT M5	8
26	MAIN AXLE	2
27	SLEEVE	2
28	BEARING 6006	2
29	BEARING 6801	4
30	LINK BLOCK OF MAIN PLATE AND MAIN AXLE	4
31	ECCENTRIC BLOCK	2
32	SCREW M5*30	8
33	BRACKET FOR BEARING	2
34	SPRING WASHER Φ8	12
35	OUTER HEXAGON BOLT M8X20	4
36	COVER OF AXLE BRACKET	4
37	BUSHING	2
38	SCREW M5*25	22
39	BELT	2
40	MAIN FRAME	1
41	SWITCH (INCLUDE FUSE)	1
42	PHILIP SCREW ST4X12	16
43	PHILIP SCREW ST5X10	2

# TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
44	MIDDLE COVER	1
45	POWER SOCKET	1
46	BOTTOM COVER	1
47	SCREW M5*30	4
48	PULL HOOK	2
49	FOOT CUSHION	4
50	LOWER CONTROLLER BOARD	1
51	POWER CORD	1
52	NUT M6	2
53	REMOTE CONTROLLER	1
54	AXLE FOR TRANSPORTION WHEEL	1
55	LEFT TRANSPORTION WHEEL	1
56	RIGHT TRANSPORTION WHEEL	1
57	BRACKET FOR TRANSPORTION WHEEL	1
58	PLASTIC SUPPORT PLUG	2
59	ROPE	2
60	VIBRATION MOTOR WITH ECCENTRIC BLOCK	1
61	SCREW M5*25	4
62	INSERT RUBBER POST	4
63	PHILIP SCREW GB/T845 ST3X8	4
64	SCREW M4*14	8
68	BLUETOOTH BOARD	1
69	SPEAKER	1
70	PHILIP SCREW GB/T845 ST4X10	12
72	6201 BEARING SLEEVE	4
73	6008 BEARING SLEEVE	2



Fernbedienung



Schutzmatte



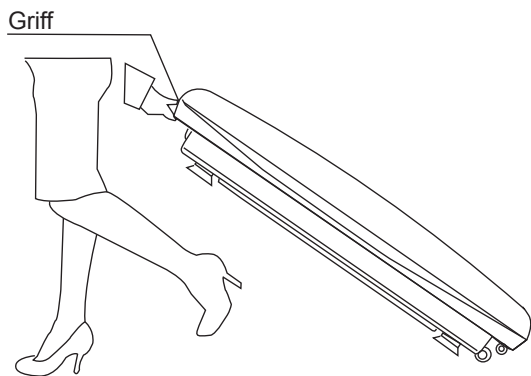
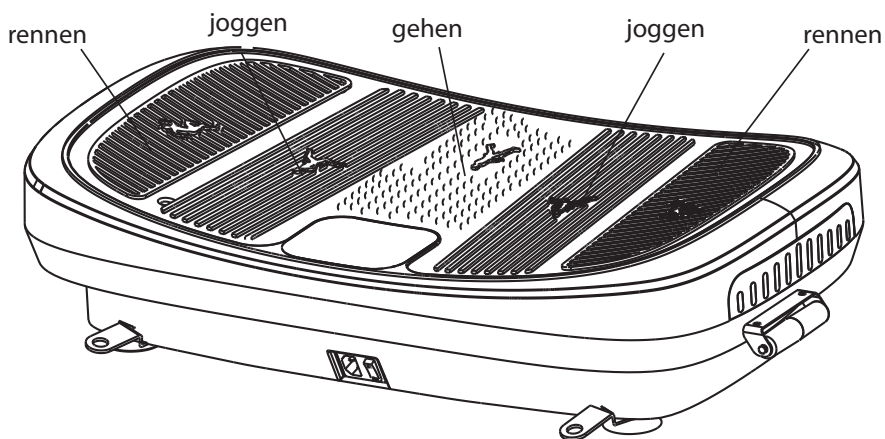
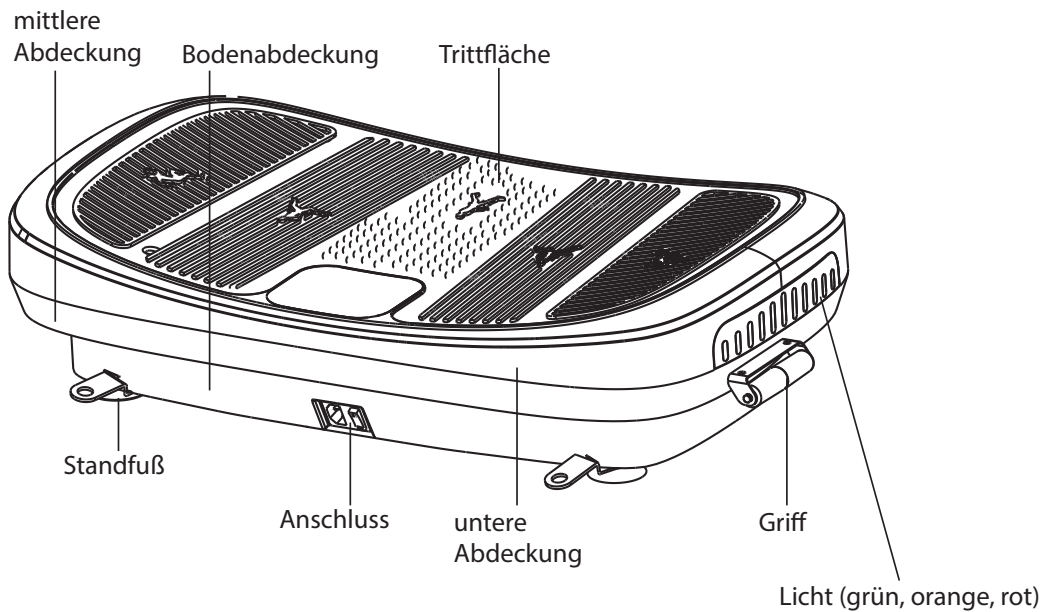
Fitnessbänder



Stromkabel



# PRODUKTÜBERSICHT



An der Vibrationsplatte sind Griffe angebracht.

Wenn Sie die Vibrationsplatte transportieren möchten, greifen Sie diese und heben Sie die Seite hoch. Anschließend können Sie die Vibrationsplatte problemlos, durch die angebrachten Transportrollen transportieren.

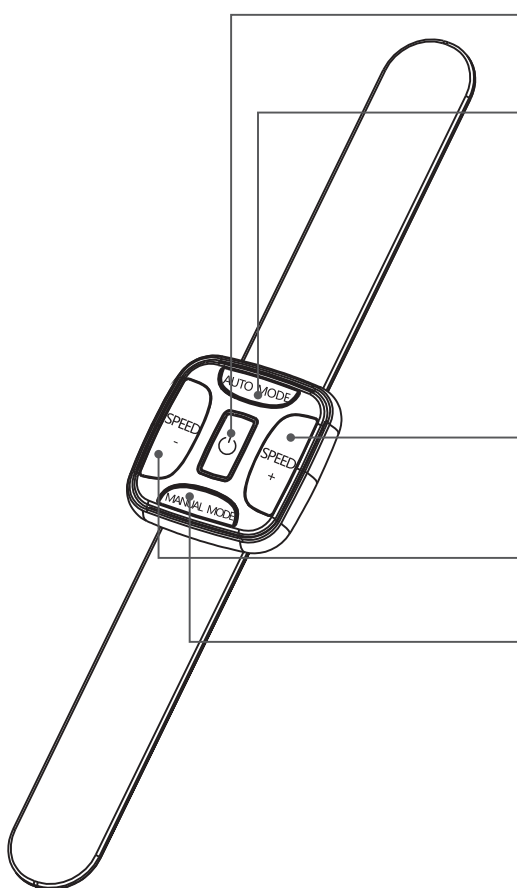
# FUNKTIONEN



- ① SPEED+   ② SPEED-   ③ START/STOP   ④ TIME+  
 ⑤ TIME-   ⑥ POWER   ⑦ FUNCTION   ⑧ MODE

**Time + :** Die Standardbetriebszeit beträgt 10 Minuten, unterteilt in 10 Ebenen. Drücken Sie diese Taste, um die Zeit zu erhöhen. (wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet)

**Time - :** Die Standardbetriebszeit beträgt 10 Minuten, unterteilt in 10 Ebenen. Drücken Sie diese Taste, um die Zeit zu verkürzen. (wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet)



**Power :** Ein- und Ausschalten der Vibrationsplatte.

**Auto Mode :** Durch Drücken der Taste wird der automatische Modus aktiviert. Durch wiederholtes Drücken können Sie durch die Programme blättern:

"P1" ① + ③ 3D dimensionale seitliche Schwingung und Durchblutungsmassage

"P2" ① + ② 3D dimensionale Schwingfunktion

"P3" ③ + ② 3D dimensionale Durchblutungsmassage und lineare Vibration

Im Automatikmodus sind Geschwindigkeit und Zeit nicht einstellbar.

**Speed+:** Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, während die Vibrationsplatte in Betrieb ist.

**Speed-:** Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu verringern, während die Vibrationsplatte in Betrieb ist.

**Manual Mode :**

Wechsel zwischen den sieben Hauptfunktionen:

- 1 x drücken: Schwingung
- 2 x drücken: Vibration
- 3 x drücken: Lineare Vibration
- 4 x drücken: Schwingung und Vibration
- 5 x drücken: Schwingung und lineare Vibration
- 6 x drücken: Vibration und lineare Vibration
- 7 x drücken: Schwingung, Vibration und lineare Vibration



Bitte beachten:

Die Empfangsreichweite des Fernbedienungssignals beträgt 2,5 Meter.

# INBETRIEBNAHME

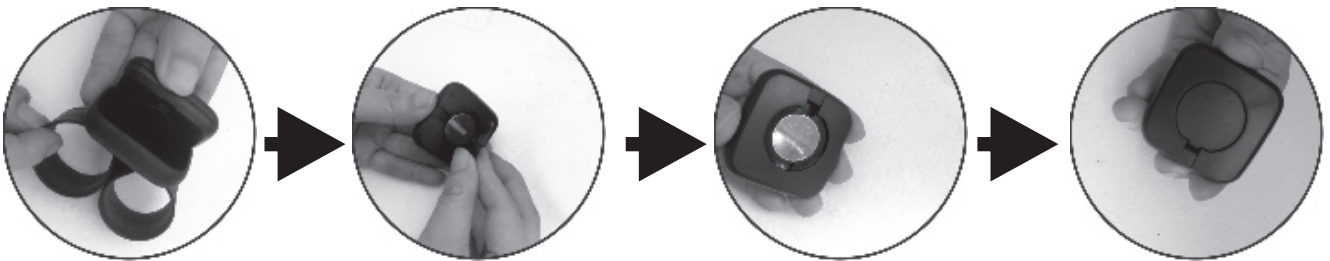
## Bluetooth



Die Vibrationsplatte verfügt über eine Bluetoothschnittstelle für Musik.

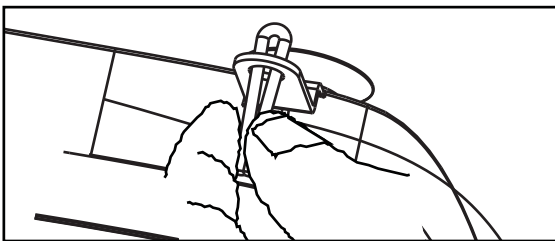
Um Musik von Ihrem Smartphone oder Tablet über die Vibrationsplatte abzuspielen, verbinden Sie sich einfach mit dem Gerät „ASVIVA“ über die Bluetooth-Einstellungen des entsprechenden Endgerätes.

## Batterie einlegen

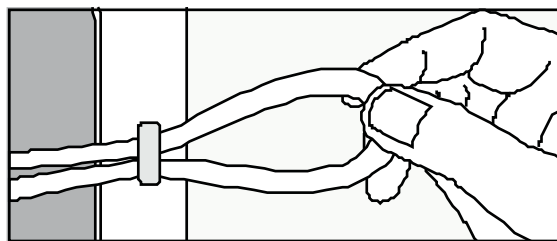


Öffnen Sie die hintere Abdeckung der Fernbedienung und setzen eine passende Batterie ein. Schließen Sie die hintere Abdeckung wieder.

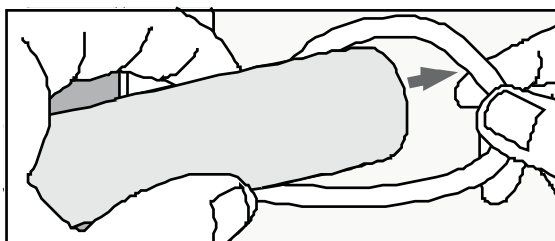
## Fitnessbänder befestigen



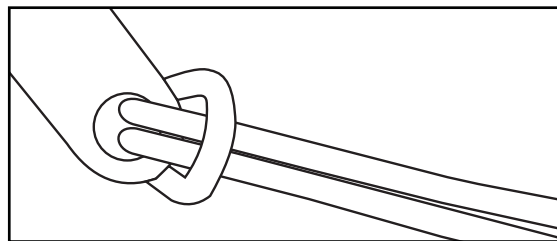
A



B



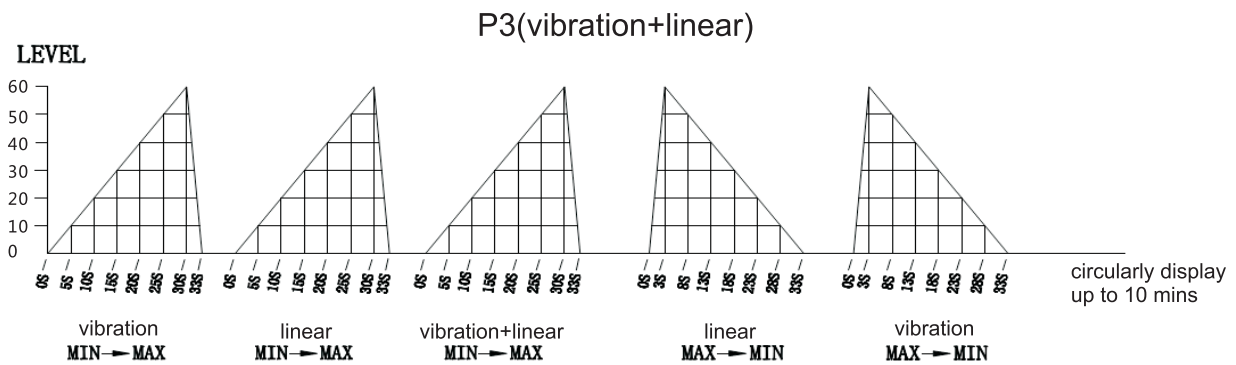
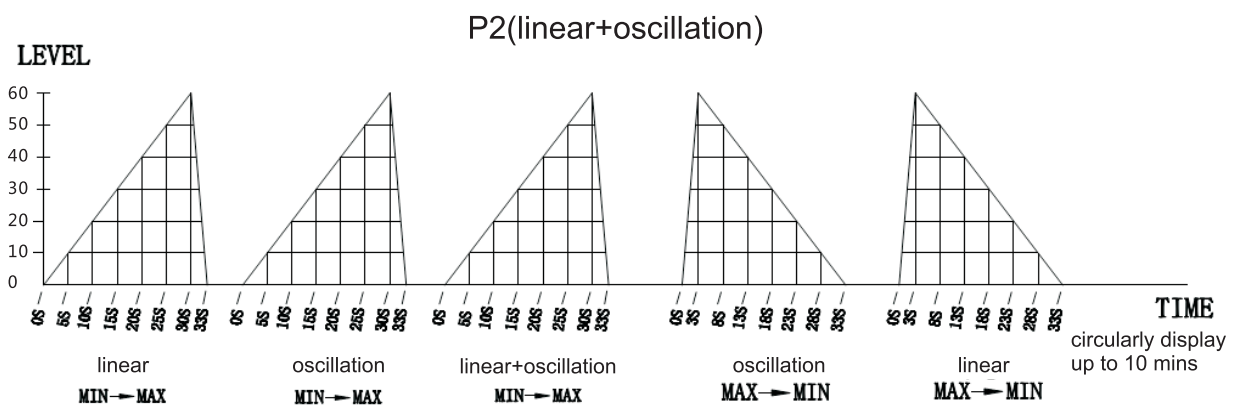
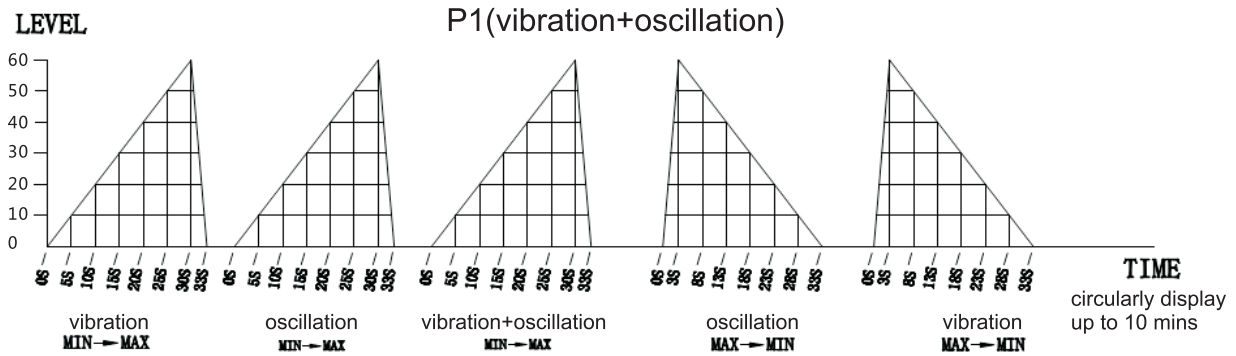
C



D

- A Führen Sie die Schlaufe des Fitnessbandes durch das Loch am Standfuß.
- B Ziehen Sie die Schlaufe so weit wie möglich durch
- C Führen Sie nun den Griff des Fitnessbandes durch die Schlaufe
- D Ziehen Sie den Griff so weit durch, dass die Schlaufe das Fitnessband fest umspannt.

# PROGRAMME



# FREQUENZEN

Level	Oscillation Motor(r/min)	Oscillation per min	Oscillation (HZ)	Vibration Motor (r/min)	Vibration (HZ)	linear Motor (r/min)	linear per min	linear (HZ)
1	1080	342	5,7	1620	27	1200	380	6,3
2	1095	347	5,8	1633	27,2	1208	382	6,4
3	1109	351	5,9	1647	27,4	1215	385	6,4
4	1124	356	5,9	1660	27,7	1223	387	6,5
5	1138	361	6,0	1673	27,9	1230	390	6,5
6	1153	365	6,1	1686	28,1	1238	392	6,5
7	1168	370	6,2	1700	28,3	1245	394	6,6
8	1182	374	6,2	1713	28,5	1253	397	6,6
9	1197	379	6,3	1726	28,8	1261	399	6,7
10	1212	384	6,4	1739	29,0	1268	402	6,7
11	1226	388	6,5	1753	29,2	1276	404	6,7
12	1241	393	6,5	1766	29,4	1283	406	6,8
13	1255	398	6,6	1779	29,7	1291	409	6,8
14	1270	402	6,7	1793	29,9	1299	411	6,9
15	1285	407	6,8	1806	30,1	1306	414	6,9
16	1299	411	6,9	1819	30,3	1314	416	6,9
17	1314	416	6,9	1832	30,5	1321	418	7,0
18	1329	421	7,0	1846	30,8	1329	421	7,0
19	1343	425	7,1	1859	31,0	1336	423	7,1
20	1358	430	7,2	1872	31,2	1344	426	7,1
21	1372	435	7,2	1885	31,4	1352	428	7,1
22	1387	439	7,3	1899	31,6	1359	430	7,2
23	1402	444	7,4	1912	31,9	1367	433	7,2
24	1416	448	7,5	1925	32,1	1374	435	7,3
25	1431	453	7,6	1938	32,3	1382	438	7,3
26	1446	458	7,6	1952	32,5	1389	440	7,3
27	1460	462	7,7	1965	32,8	1397	442	7,4
28	1475	467	7,8	1978	33,0	1405	445	7,4
29	1489	472	7,9	1992	33,2	1412	447	7,5
30	1504	476	7,9	2005	33,4	1420	450	7,5
31	1519	481	8,0	2018	33,6	1427	452	7,5
32	1533	486	8,1	2031	33,9	1435	454	7,6
33	1548	490	8,2	2045	34,1	1443	457	7,6
34	1562	495	8,2	2058	34,3	1450	459	7,7
35	1577	499	8,3	2071	34,5	1458	462	7,7
36	1592	504	8,4	2084	34,7	1465	464	7,7
37	1606	509	8,5	2098	35,0	1473	466	7,8
38	1621	513	8,6	2111	35,2	1480	469	7,8
39	1636	518	8,6	2124	35,4	1488	471	7,9
40	1650	523	8,7	2138	35,6	1496	474	7,9
41	1665	527	8,8	2151	35,8	1503	476	7,9
42	1679	532	8,9	2164	36,1	1511	478	8,0
43	1694	536	8,9	2177	36,3	1518	481	8,0
44	1709	541	9,0	2191	36,5	1526	483	8,1
45	1723	546	9,1	2204	36,7	1533	486	8,1
46	1738	550	9,2	2217	37,0	1541	488	8,1
47	1753	555	9,2	2230	37,2	1549	490	8,2
48	1767	560	9,3	2244	37,4	1556	493	8,2
49	1782	564	9,4	2257	37,6	1564	495	8,3
50	1796	569	9,5	2270	37,8	1571	498	8,3
51	1811	574	9,6	2284	38,1	1579	500	8,3
52	1826	578	9,6	2297	38,3	1587	502	8,4
53	1840	583	9,7	2310	38,5	1594	505	8,4
54	1855	587	9,8	2323	38,7	1602	507	8,5
55	1870	592	9,9	2337	38,9	1609	510	8,5
56	1884	597	9,9	2350	39,2	1617	512	8,5
57	1899	601	10,0	2363	39,4	1624	514	8,6
58	1913	606	10,1	2376	39,6	1632	517	8,6
59	1928	611	10,2	2390	39,8	1640	519	8,7
60	1943	615	10,3	2403	40,0	1647	522	8,7

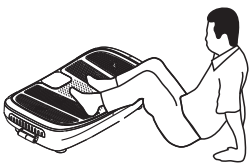
# ÜBUNGSVORSCHLÄGE



Stellen Sie sich mittelbreit auf das Gerät und umfassen die Fitnessbänder. Nun heben Sie die Arme an, bis sie auf Schulterhöhe sind. Am höchsten Punkt halten Sie kurz die Spannung.



Stellen Sie sich mittelbreit auf das Gerät und umfassen die Fitnessbänder. Nun heben Sie die Arme an, bis sie auf Brusthöhe sind. Halten Sie Ihren Rücken gerade, die Knie gebeugt und spannen Sie sanft Ihre Beinmuskeln an. Mit dieser Übung trainieren sie Quadrizeps, Gesäß und Rücken.



Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie Ihre Beine auf die Vibrationsplatte. Mit dieser Übung trainieren Sie die Beinmuskulatur.



Alle bekannten Möglichkeiten aus dem Krafttraining sind nutzbar. Bleiben Sie erst in der tiefen Position und versuchen Sie imaginär die Platte durch den Boden zu drücken.



Knien Sie sich hin und legen Ihre Hände auf die Vibrationsplatte indem Sie den Oberkörper etwas nach vorne beugen. Mit dieser Übung trainieren Sie Arme, Schultern und die Gelenke.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder auf Ihr Sofa und stellen Sie Ihre Füße auf die Vibrationsplatte. Mit dieser Übung trainieren Sie die Oberschenkel und die Waden.

# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

## Aufwärmphase und Abkühlphase

### 1. Aufwärmphase

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

### 2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordertes Training

### 3. Abkühlphase

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

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

#### Zehen berühren:

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



#### Schulterheben:

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



#### Kopffrollen:

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



# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

## **Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:**

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



## **Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:**

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



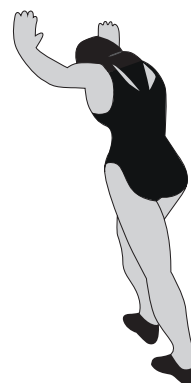
## **Seitliches Dehnen:**

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



## **Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:**

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





# TRAININGSHINWEISE

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

## 1. Intensität

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

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

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

## 2. Häufigkeit

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

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

## 3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

## 4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen.

Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

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

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

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

# STÖRUNGSSUCHE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Vibrationsplatte startet nicht	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der Stecker ist nicht eingesteckt.</li> <li>2. Der ON/OFF Schalter ist aus.</li> <li>3. Die Sicherung ist durchgebrannt</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stecken Sie den Stecker ein</li> <li>2. Schalten Sie den ON/OFF Schalter ein.</li> <li>3. Tauschen Sie die Sicherung aus.</li> </ol>
Ein Signal ertönt während des Trainings	Der Ton wird vom Motor oder vom Antrieb zwischen den mechanischen Einheiten gebildet.	Kein Handlungsbedarf notwendig.
Die Fernbedienung funktioniert nicht mehr	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Batterien sind leer.</li> <li>2. Die Fernbedienung ist zu weit von der Vibrationsplatte entfernt.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tauschen Sie die Batterien aus.</li> <li>2. Die Höchstmögliche Distanz liegt bei 2,5m. Bitte überschreiten Sie diese nicht.</li> </ol>
Plötzlicher Stopp der Vibrationsplatte	Die vorgegebene Trainingszeit ist vorbei.	Das Gerät startet nach 10 Minuten erneut.
Es entsteht keine Verbindung	Die Vibrationsplatte empfängt zu viele Signale.	Schalten Sie das Gerät aus und versuchen Sie es erneut.

# WARTUNG UND PFLEGE

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

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

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräterinnen. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

# GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Gerätes aus dem Hause AsVIVA. Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe des Fahrrades durch den Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen, dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

- alle Teile des Gerätes, die einem funktionsbedingtem Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt
- Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen,
- Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

- Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war
- Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war ( siehe Liste Verschleißteile unter Garantiebedingungen! )
- Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in den Gewährleistungsbestimmungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

# GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, für den Erwerb eines AsVIVA-Markenproduktes. Wir freuen uns, dass wir Sie mit unseren Produkten überzeugen und Sie als Kunden hinzu gewinnen konnten.

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

Sollte ein von Ihnen erworbenes AsVIVA-Produkt dennoch eine Störung aufweisen, bitten wir Sie sich an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen) zu wenden.

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

Neben der gesetzlich vorgeschriebenen Gewährleistung von 24 Monaten, bieten wir Ihnen auf alle AsVIVA-Produkte eine kostenfreie 5-Jahre-Garantie, gemäß nachfolgenden Bedingungen, an. Ihre gesetzlichen Rechte bleiben hiervon unberührt.

## Fehlerbeschreibungen

Unsere Fitnessgeräte wurden speziell für den Heimgebrauch entwickelt und ermöglichen Ihnen, Dank der hochwertigen Verarbeitung ein dauerhaftes Training.

Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch. Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen).

Um Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen zu können, benötigen wir eine möglichst genaue Störungsbeschreibung unter Nennung der Rechnungsnummer, der genauen Artikelnummer, sowie der betroffenen Teile (Teilenummern entnehmen Sie bitte der Explosionszeichnung aus dem Bedienungshandbuch).

## GARANTIEINHABER

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neugekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

## GARANTIEZEIT

Ab Übergabe / Abholung des Produktes beginnt die in unserem Online-Shop ([www.asviva.de](http://www.asviva.de)) hinterlegte Garantiezeit.

## EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

1. Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
2. Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness
3. Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich z.B. Fitnessstudio

## GARANTIE-SERVICE

Während der Garantiezeit werden Produkte, welche aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte / Störungen aufweisen (kein Verschleiß), nach unserer Wahl repariert oder ersetzt.

Ersatzteile, welche bei der Erstmontage selbst anzubringen waren, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen.

Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Eine Instandsetzung bzw. ein Austausch in der Garantiezeit führt weder zu einer Verlängerung der Garantie noch wird die Garantie erneuert.

# GARANTIEBEDINGUNGEN

## Bedingungen

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

1. Sie sich in unserem Online-Shop als Kunde registriert haben,
2. das Produkt ausschliesslich zum privaten Gebrauch genutzt wird.

Gewerblicher Kauf und oder Nutzung von AsVIVA-Produkten führt zum Ausschluss der Garantie.

Muss das Produkt in der Garantie zur Reparatur eingeschickt werden, übernehmen wir als Hersteller die Transport und Versicherungskosten, es sei denn, es wird eine andere Versandart als die von uns vorgegebene verwendet.

Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Ist der Defekt / die Störung berechtigt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät von uns zurück. Ist der Defekt / die Störung aus folgenden Gründen nicht berechtigt, müssen wir Ihnen die angefallenen Kosten in Rechnung stellen:

- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Produkt geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung / Wartung und Pflege
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von unserem Support angewiesen oder autorisiert wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche
- Verschleißteile\*

\*(Zug-) Seile, Kugellager, Antriebs- und Laufriemen, Laufbretter, Laufrollen, (Sitz-) Polster, Zylinder, Griffe, Pedalriemen, Federn, Bremsbeläge, Pedale, Speichen, Felgen, Beleuchtung

## Kaufbeleg & Seriennummer

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können.

Bitte halten Sie die Kundennummer und / oder Rechnungsnummer möglichst schon bei Kontaktaufnahme mit unserem Kundensupport bereit. Dies ermöglicht eine zeitnahe Bearbeitung.

## Service außerhalb der Garantie

Sollte Ihr AsVIVA Produkt auch nach Ablauf der Garantizeit bzw. außerhalb der gesetzlichen Gewährleistung einen Defekt / eine Störung aufweisen, wie z.B. Verschleißteile und Abnutzung, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wenden Sie sich auch hier bitte via Ticket an unseren Kundensupport. In diesem Fall sind alle anfallenden Kosten von Ihnen zu tragen.

**Kundensupport:** <https://www.asviva.de/kontakt>

**Service Hotline:** 02133 - 936 750 7

# WARRANTY TERMS

Important!

Only the original packaging ensures adequate transport protection of the device and should therefore be kept at least in the statutory return period.

For our equipment we provide the legal warranty of 2 years.

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

Our service address: <https://www.asviva.de/contact>

To ensure that our service staff can help you optimally, please consider the following procedure:

1. Is a specific part damaged

Please tell us the exact part number using the parts list.

2. Is there a fault with the unit?

Should you have the possibility of a video recording e.g. mobile phone camera, pickup the error and send us the video or picture material.



As-STORES GmbH  
Kohnacker 9a  
D-41542 Dormagen

E-Mail: [service@asviva.de](mailto:service@asviva.de)  
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- The safety level of the device can only be held if it is regularly tested for damage and wear. Particular attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the moving elements.
- If you pass this device or use it by another person, make sure that the user is aware of the contents of this manual.
- This unit can only be used by one person to exercise
- Check that all screws, bolts and other connections are firmly seated before using them for the first time and then at regular intervals.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the unit before starting the workout.
- Exercise only on the device if it works properly.
- Defective parts must be exchanged immediately and / or the appliance cannot be used until the maintenance.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibilities because, due to the child's natural playfulness and the ability to experiment, the children will be faced with situations for which the training equipment is not built.
- When you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should supervise the children, if necessary, and should point out the correct use of the appliance. As a toy, the training equipment is by no means suitable.
- When installing the unit, please ensure that there is sufficient clearance in each direction.
- Children should not be near the unit unattended, as they can use the unit in a kind and fashion due to their natural play, for which it is not intended and can cause accidents.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not extend into the range of motion during the exercise and interfere with the flow.
- When setting up the appliance, make sure that the appliance is stable and possibly ground unevenness are compensated for.
- Always wear training clothes and shoes that are suitable for a fitness training when you are working on the device. The clothing must be designed in such a way that it cannot get stuck anywhere during the workout due to its shape. The shoes should be chosen according to the training device, give the foot a firm hold and have a non-slip sole.
- In general, you should consult your doctor before taking a training course. He can provide you with concrete information about the stress intensity that is appropriate for you and give you tips on training and nutrition.



# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



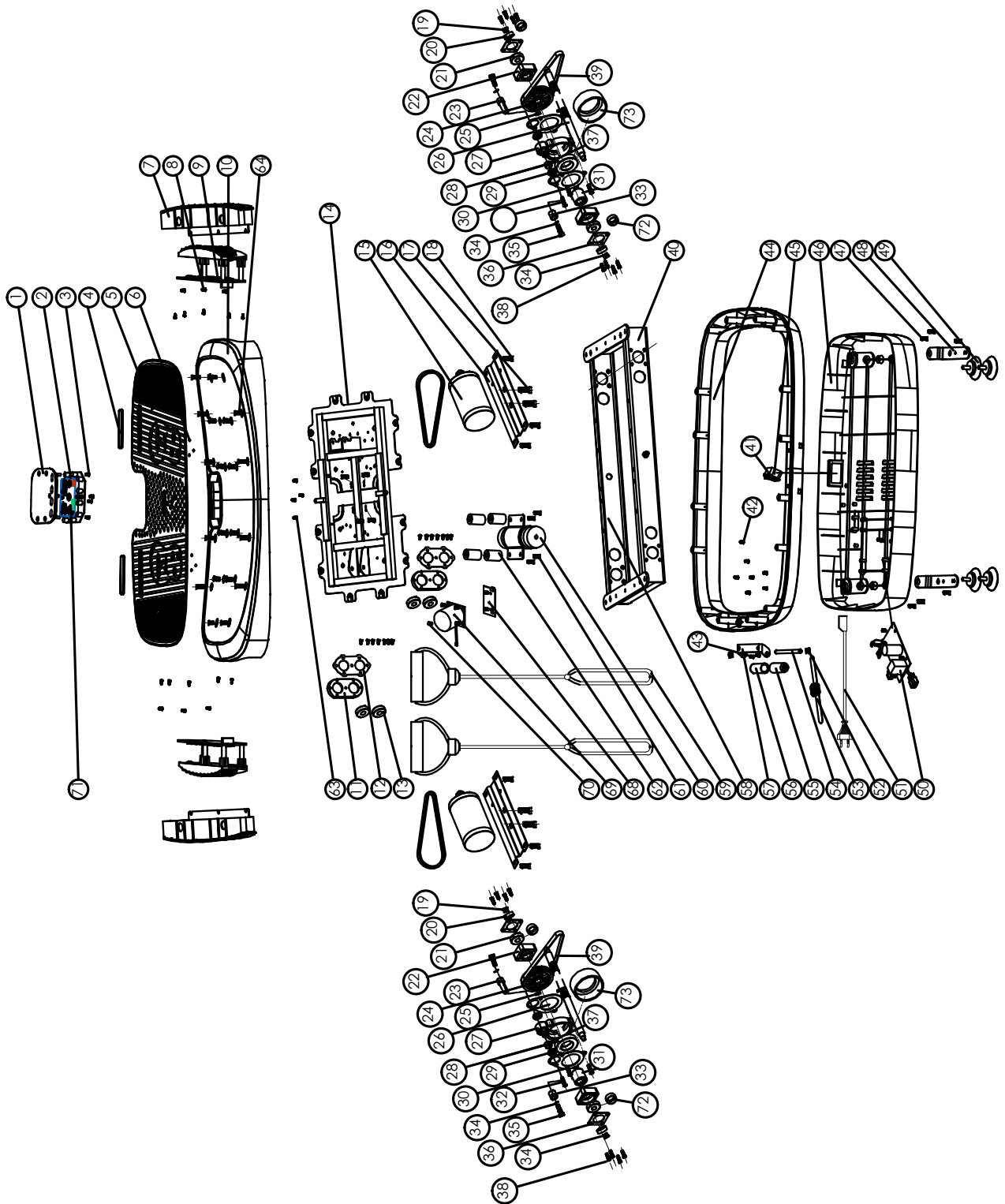
**Please read the instructions carefully before you start the assembly!**

**When tightening the screw connections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.**

**Movable gel parts ( plain bearings, etc. ) must be greased from time to time with standard lubricating grease.**

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 100 kg

# EXPLODED DIAGRAM



# PARTS LIST

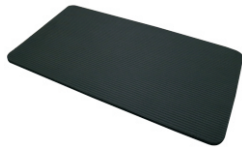
NO.	DESCRIPTION	QTY
1	CONSOLE PANEL	1
2	CONSOLE BOARD	1
3	SELF TAPPING SCREWS ST2.9X8	4
4	ALUMINIUM BLOCK 6061(SURFACE OXIDATION)	2
5	FOOT PEDAL COVER	1
6	MAGNETΦ15X3.7MM	6
7	LIGHT COVER	2
8	SELF TAPPING SCREWS ST2.9X8	26
9	LIGHT BOARD	2
10	UPPER COVER	1
11	LINEAR BLOCK	2
12	LINEAR SLEEVE	2
13	BEARING 6000	4
14	MAIN PLATE	1
15	OSCILLATION MOTOR	2
16	BASE PLATE FOR MOTOR	2
17	OUTER HEXAGON BOLT GB/T5780 M8X14	4
18	PHILIP SCREW GB/T5780 M5X14	16
19	NYLON NUT M8	4
20	FLAT WASHER Φ10*22*1.5	4
21	BEARING 6201	4
22	MAIN AXLE BRACKET	4
23	AXLE OF LINK BLOCK	2
24	FLYWHEEL	2
25	NYLON NUT M5	8
26	MAIN AXLE	2
27	SLEEVE	2
28	BEARING 6006	2
29	BEARING 6801	4
30	LINK BLOCK OF MAIN PLATE AND MAIN AXLE	4
31	ECCENTRIC BLOCK	2
32	SCREW M5*30	8
33	BRACKET FOR BEARING	2
34	SPRING WASHER Φ8	12
35	OUTER HEXAGON BOLT M8X20	4
36	COVER OF AXLE BRACKET	4
37	BUSHING	2
38	SCREW M5*25	22
39	BELT	2
40	MAIN FRAME	1
41	SWITCH (INCLUDE FUSE)	1
42	PHILIP SCREW ST4X12	16
43	PHILIP SCREW ST5X10	2

# PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY
44	MIDDLE COVER	1
45	POWER SOCKET	1
46	BOTTOM COVER	1
47	SCREW M5*30	4
48	PULL HOOK	2
49	FOOT CUSHION	4
50	LOWER CONTROLLER BOARD	1
51	POWER CORD	1
52	NUT M6	2
53	REMOTE CONTROLLER	1
54	AXLE FOR TRANSPORTION WHEEL	1
55	LEFT TRANSPORTION WHEEL	1
56	RIGHT TRANSPORTION WHEEL	1
57	BRACKET FOR TRANSPORTION WHEEL	1
58	PLASTIC SUPPORT PLUG	2
59	ROPE	2
60	VIBRATION MOTOR WITH ECCENTRIC BLOCK	1
61	SCREW M5*25	4
62	INSERT RUBBER POST	4
63	PHILIP SCREW GB/T845 ST3X8	4
64	SCREW M4*14	8
68	BLUETOOTH BOARD	1
69	SPEAKER	1
70	PHILIP SCREW GB/T845 ST4X10	12
72	6201 BEARING SLEEVE	4
73	6008 BEARING SLEEVE	2



Remote control



Floor mat

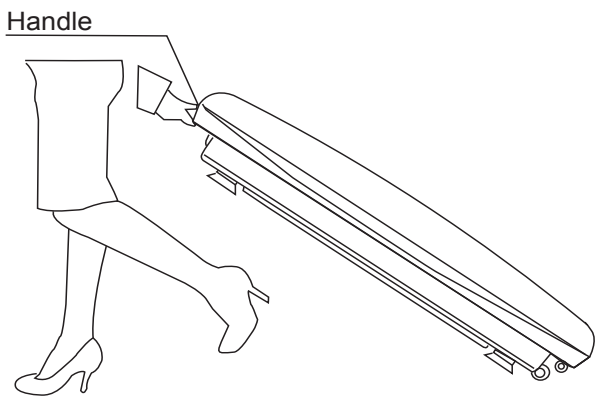
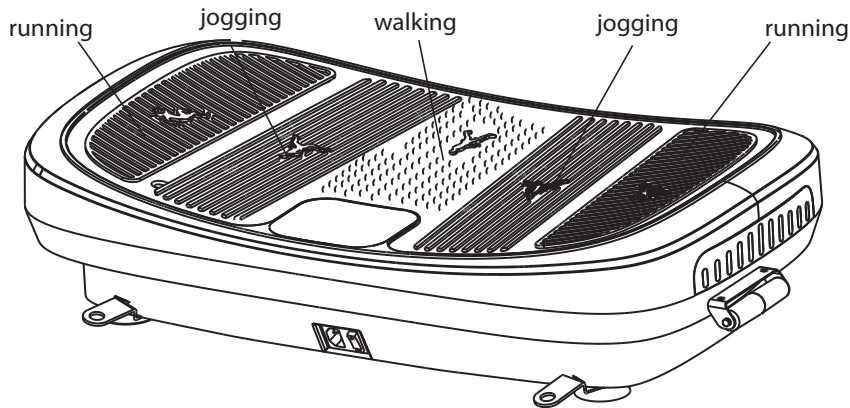
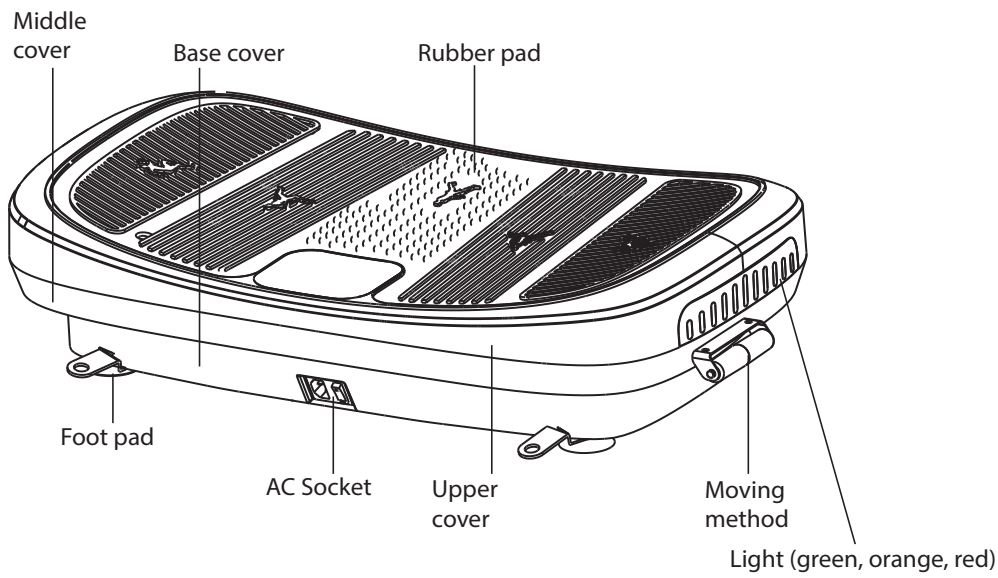


Resistance rope



Power cord

# PRODUCT OVERVIEW



Handles are attached to the vibration plate.  
If you want to transport the vibrating plate, grab it and lift the side up.  
You can then easily transport the vibrating plate through the attached transport rollers.

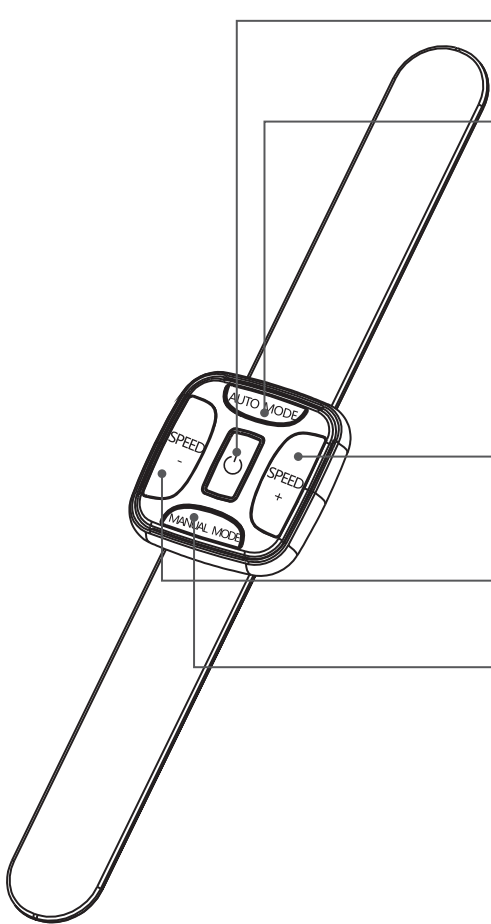
# FUNCTION



- ① SPEED+    ② SPEED-    ③ START/STOP    ④ TIME+
- ⑤ TIME-    ⑥ POWER    ⑦ FUNCTION    ⑧ MODE

**Time-:**the default working time is 10 minutes, divided into 10 levels press this button to decrease time.(when the machine is standby mode)

**Time+:**the default working time is 10 minutes, divided into 10 levels press this button to increase time.(when the machine is standby mode)



**Power:** Insert the power plug,turn on the power switch. keep power supply energized.press this key again, close the machine.

**Auto mode :** Automatic mode is activated once pressing this button. Press the button repeatedly to cycle through the.

"P1" ①+⊕ 3D dimensionnal lateral oscillation+blood circulatory massage.

"P2" ①+⊖ 3D dimensionnal swing function.

"P3" ⊕+⊖ 3D dimensionnal blood circulation massage +linear as surfing function.

Auto mode,humanized programming and frequency. In automatic mode,speed and time is not adjustable.

**Speed+:** Speed increase: Manual 1-60. Press this button. To increase the speed when the machine is operating.

**Speed-:** Speed decrease: Manual 1-60. Press this button. To decrease the speed when the machine is operating.

**Manual mode:** Control the seven major function of machine. press the manual mode is oscillation function; Double-click, the function is vibration; Three clicks, the function is linear; Four clicks, the function is oscillating + vibration; Five clicks, the function is oscillating + linear; Six clicks, the function is vibration + linear; Seven clicks, the function is oscillating + vibration + linear.

In the manual mode,the standby mode.Can adjust the time,the speed is not adjustable. when operating,speed adjustable,but time is not adjustable.



**Note:**The effective reception range of the remote Control signal is 2.5 meters.

# INSTALLATION

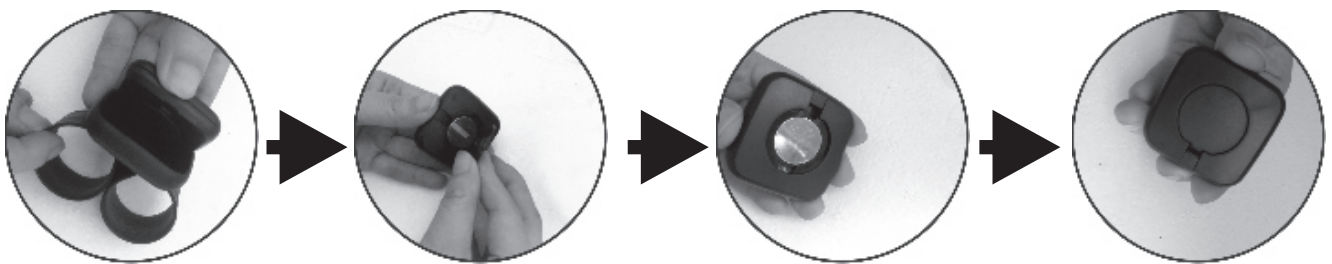
## Bluetooth



The vibrating plate has a Bluetooth interface for music.

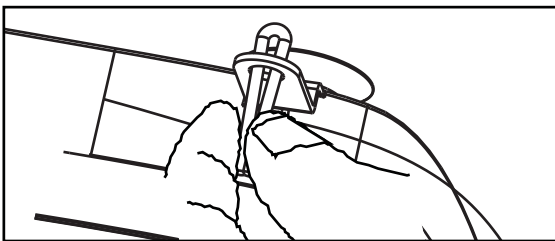
To play music from your smartphone or tablet via the vibration plate, connect to the „ASVIVA“ device using the Bluetooth settings.

## Insert batteries

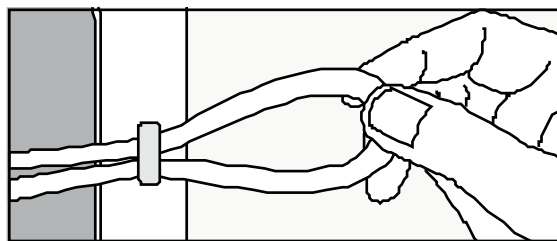


Open the rear cover of the remote control and insert a suitable battery. Close the back cover.

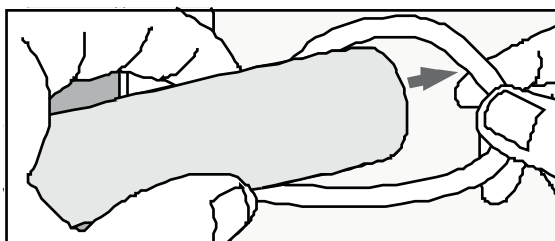
## Resistance bands



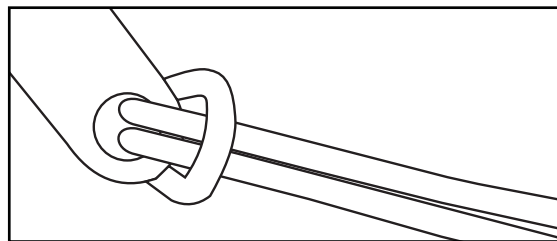
A



B



C



D

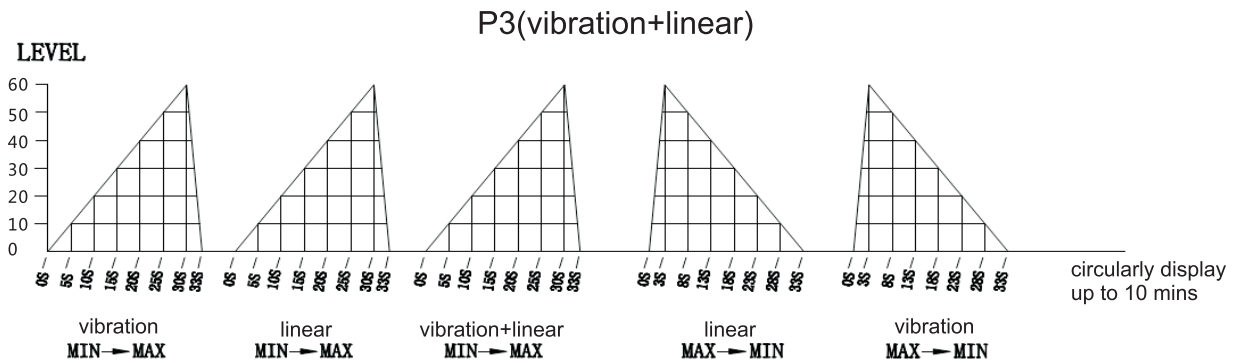
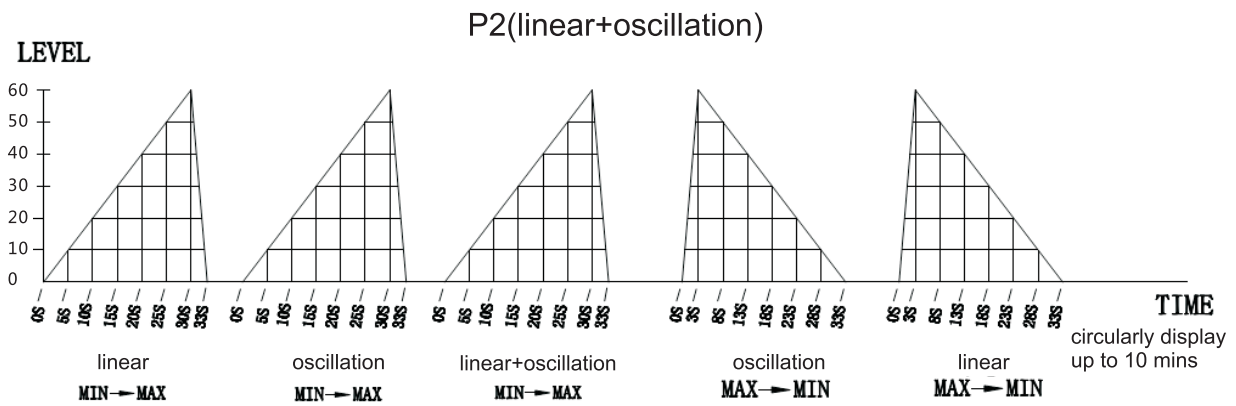
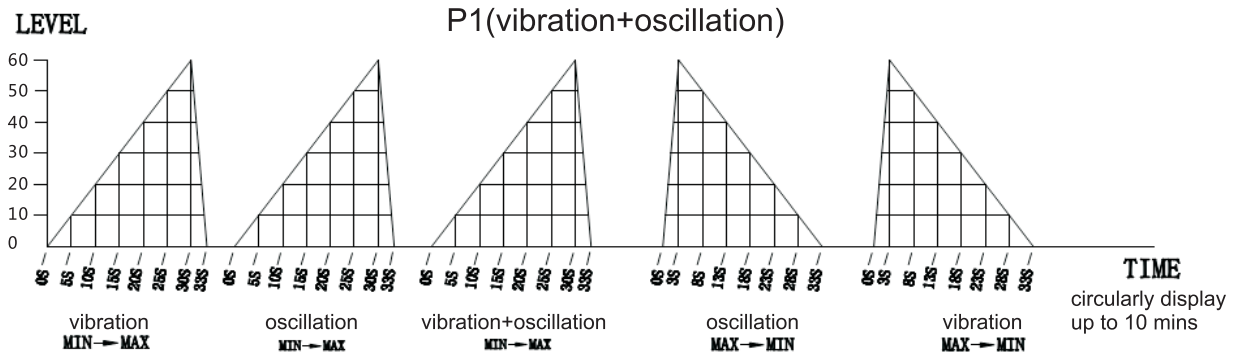
A Pass the loop of the fitness band through the hole on the stand.

B Pull the loop through as far as possible

C Now pass the handle of the fitness band through the loop

D Pull the handle so far that the strap tightly encompasses the fitness band.

# PROGRAM MODE





# FREQUENCIES

Level	Oscillation Motor(r/min)	Oscillation per min	Oscillation (HZ)	Vibration Motor (r/min)	Vibration (HZ)	linear Motor (r/min)	linear per min	linear (HZ)
1	1080	342	5,7	1620	27	1200	380	6,3
2	1095	347	5,8	1633	27,2	1208	382	6,4
3	1109	351	5,9	1647	27,4	1215	385	6,4
4	1124	356	5,9	1660	27,7	1223	387	6,5
5	1138	361	6,0	1673	27,9	1230	390	6,5
6	1153	365	6,1	1686	28,1	1238	392	6,5
7	1168	370	6,2	1700	28,3	1245	394	6,6
8	1182	374	6,2	1713	28,5	1253	397	6,6
9	1197	379	6,3	1726	28,8	1261	399	6,7
10	1212	384	6,4	1739	29,0	1268	402	6,7
11	1226	388	6,5	1753	29,2	1276	404	6,7
12	1241	393	6,5	1766	29,4	1283	406	6,8
13	1255	398	6,6	1779	29,7	1291	409	6,8
14	1270	402	6,7	1793	29,9	1299	411	6,9
15	1285	407	6,8	1806	30,1	1306	414	6,9
16	1299	411	6,9	1819	30,3	1314	416	6,9
17	1314	416	6,9	1832	30,5	1321	418	7,0
18	1329	421	7,0	1846	30,8	1329	421	7,0
19	1343	425	7,1	1859	31,0	1336	423	7,1
20	1358	430	7,2	1872	31,2	1344	426	7,1
21	1372	435	7,2	1885	31,4	1352	428	7,1
22	1387	439	7,3	1899	31,6	1359	430	7,2
23	1402	444	7,4	1912	31,9	1367	433	7,2
24	1416	448	7,5	1925	32,1	1374	435	7,3
25	1431	453	7,6	1938	32,3	1382	438	7,3
26	1446	458	7,6	1952	32,5	1389	440	7,3
27	1460	462	7,7	1965	32,8	1397	442	7,4
28	1475	467	7,8	1978	33,0	1405	445	7,4
29	1489	472	7,9	1992	33,2	1412	447	7,5
30	1504	476	7,9	2005	33,4	1420	450	7,5
31	1519	481	8,0	2018	33,6	1427	452	7,5
32	1533	486	8,1	2031	33,9	1435	454	7,6
33	1548	490	8,2	2045	34,1	1443	457	7,6
34	1562	495	8,2	2058	34,3	1450	459	7,7
35	1577	499	8,3	2071	34,5	1458	462	7,7
36	1592	504	8,4	2084	34,7	1465	464	7,7
37	1606	509	8,5	2098	35,0	1473	466	7,8
38	1621	513	8,6	2111	35,2	1480	469	7,8
39	1636	518	8,6	2124	35,4	1488	471	7,9
40	1650	523	8,7	2138	35,6	1496	474	7,9
41	1665	527	8,8	2151	35,8	1503	476	7,9
42	1679	532	8,9	2164	36,1	1511	478	8,0
43	1694	536	8,9	2177	36,3	1518	481	8,0
44	1709	541	9,0	2191	36,5	1526	483	8,1
45	1723	546	9,1	2204	36,7	1533	486	8,1
46	1738	550	9,2	2217	37,0	1541	488	8,1
47	1753	555	9,2	2230	37,2	1549	490	8,2
48	1767	560	9,3	2244	37,4	1556	493	8,2
49	1782	564	9,4	2257	37,6	1564	495	8,3
50	1796	569	9,5	2270	37,8	1571	498	8,3
51	1811	574	9,6	2284	38,1	1579	500	8,3
52	1826	578	9,6	2297	38,3	1587	502	8,4
53	1840	583	9,7	2310	38,5	1594	505	8,4
54	1855	587	9,8	2323	38,7	1602	507	8,5
55	1870	592	9,9	2337	38,9	1609	510	8,5
56	1884	597	9,9	2350	39,2	1617	512	8,5
57	1899	601	10,0	2363	39,4	1624	514	8,6
58	1913	606	10,1	2376	39,6	1632	517	8,6
59	1928	611	10,2	2390	39,8	1640	519	8,7
60	1943	615	10,3	2403	40,0	1647	522	8,7

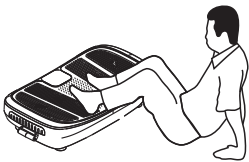
# EXERCISE SUGGESTIONS



Stand medium-wide on the device and embrace the fitness bands.  
Now raise your arms until they are at shoulder level.  
At the highest point, briefly hold the tension.



Stand medium-wide on the device and embrace the fitness bands.  
Now raise your arms until they are at chest level.  
Keep your back straight, your knees bent and gently tighten your Leg muscles.  
With this exercise you train quadriceps, buttocks and back.



Sit on the floor and put your legs on that Vibrating plate.  
With this exercise you train the leg muscles.



All known possibilities from strength training can be used.  
First stay in the low position and try to push the plate through the ground  
imaginatively.



Kneel down and place your hands on the vibration plate by bending your upper  
body forward slightly.  
This exercise trains your arms, shoulders and joints.



Sit on a chair or on your sofa and put your feet on the vibration plate.  
With this exercise you train the thighs and calves.

# 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



# TROUBLESHOOTING

Problems	Causes	Solutions
The product can not be started.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The plug is not in place.</li> <li>2. The power switch is off.</li> <li>3. The fuse is burn.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Insert the plug</li> <li>2. Turn switch on the indicator.</li> <li>3. Replace with a new fuse of the same mode.</li> </ol>
Sound is heard during workout	Normal sound generated by the motor or from the abrasion between mechanical units.	No additional treatment is required.
The remote control no longer works	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The batteries are empty.</li> <li>2. The remote control is too far from the vibrating plate.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Replace the batteries.</li> <li>2. The maximum possible distance is 2.5m. Please do not exceed this.</li> </ol>
Sudden stop of the Vibrating plate	The specified training time is over.	The device starts again after 10 minutes.
There is no connection	The vibrating plate receives too many signals.	Turn off the device and try again.

# WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

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

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

## 1. The warranty does not cover:

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

## 2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

**Your ASVIVA Tteam**