



# VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

# RA18



# INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN .....	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT .....	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE .....	8
MONTAGETEILE .....	10
INBETRIEBNAHME .....	11
COMPUTER.....	13
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	21
TRAININGSHINWEISE .....	23
PULSMESSTABELLE .....	24
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT .....	25

# TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS .....	26
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT .....	27
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS .....	28
EXPLODING DRAW .....	30
PART LIST .....	31
ASSEMBLY PARTS .....	33
INSTALLATION .....	34
COMPUTER.....	36
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	44
PULSE MEASURING TABLE .....	46
WARRANTY DEVICE .....	47

# 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: [service@asviva.de](mailto:service@asviva.de)  
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 [service@asviva.de](mailto:service@asviva.de) aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

## WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum des 30-tägigen Widerrufsrechts auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Eine 30-tägige Nutzung der Produkte oder Fahrleistungen von über 5km (z.B. bei Fahrrädern oder Indoor Cycles) fallen nicht unter die übliche Testphase.
- Der von Ihnen erworbene Artikel wurde frei Bordsteinkante und verpackt geliefert, daher wird dieser im Falle eines Widerrufs oder eines Defekts wieder im verpackten Zustand und frei Bordsteinkante abgeholt.
- Sollten Sie keine Verpackungen mehr besitzen, so können wir Ihnen nach Absprache eine zukommen lassen (Erhalt der Verpackung und Abholung des Gerätes erfolgen nicht am selben Tag).
- Die Instandsetzung eines Produktes findet in unserem Hause statt. Ein Vor-Ort-Service ist nicht möglich.

### 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 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



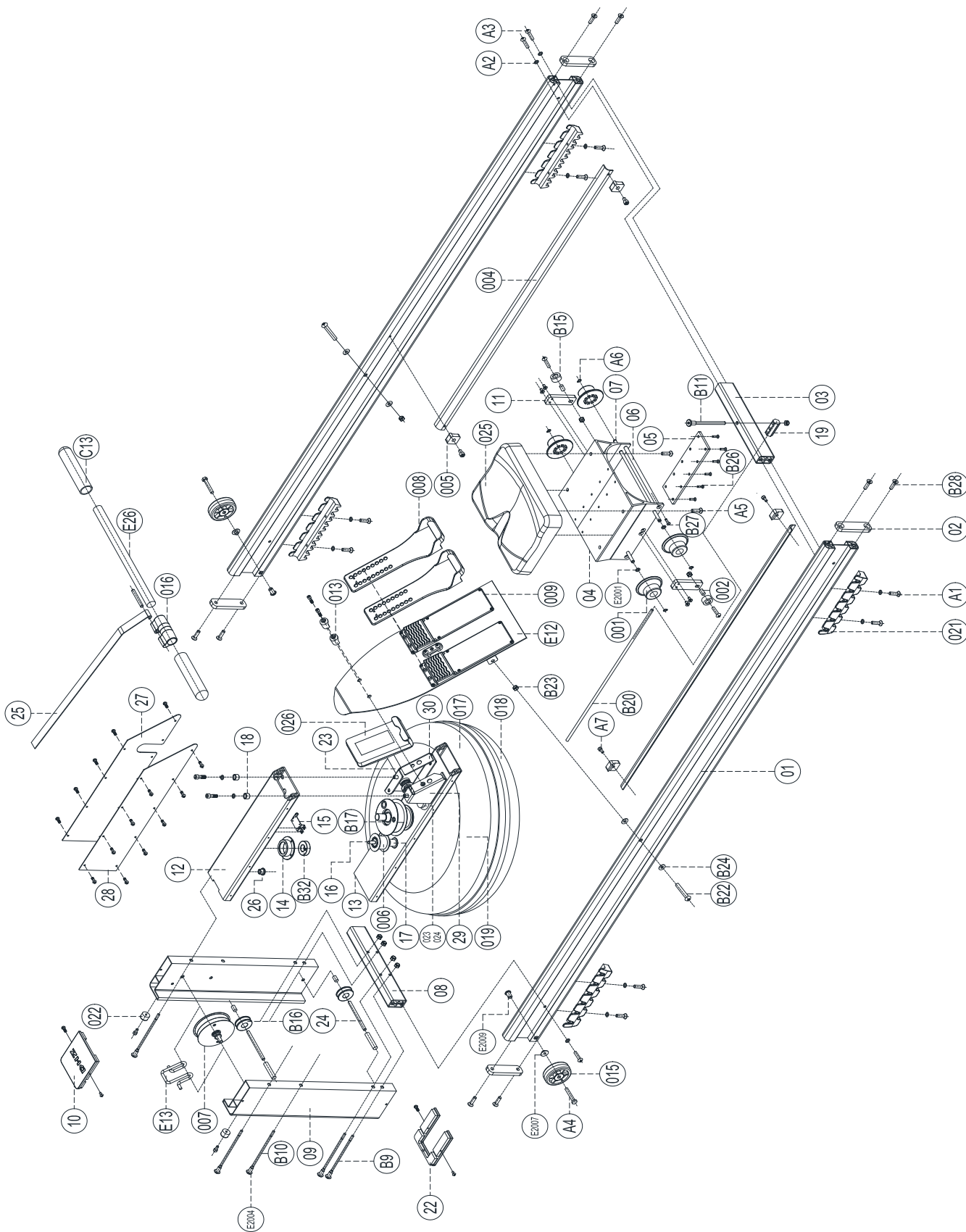
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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 150 Kg wiegen.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

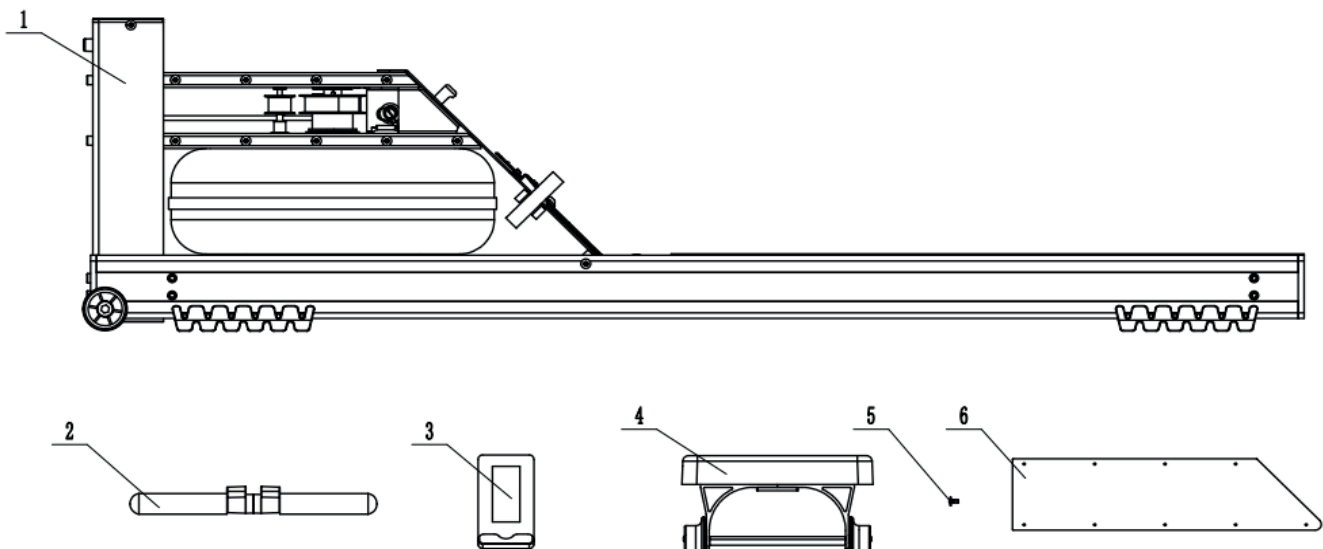
No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
01	Side frame	2	A4	Half round head hexagon socket screw M8*50 (Half tooth shape)	8
02	Side cover	4	A5	Half round head hexagon socket screw M8*35	4
03	Backend connection	1	A6	Retaining Rings-E	8
04	Saddle frame	2	A7	Hexagon socket screw with cylindrical head M6*12	4
05	Connecting plate	1	B9	Threaded shaft M6*155	4
06	Connecting pole	2	B10	Threaded shaft M6*130	4
07	Saddle shaft	2	B11	Screw shaft M6*85	1
08	Front connection plate	1	B15	S2503 pulley	2
09	Front frame	2	B16	S2519 pulley	2
10	End cover	1	B20	Rubber band	1
11	Oriented aluminum plate	2	B22	Half round head hexagon socket screw M10*45	2
12	Top aluminum plate	1	B23	Self-locking nut	2
13	Bottom aluminum plate	1	B24	Washer $\Phi$ 10	2
14	Bearing box	2	B26	Countersunk head hexagon socket screw M6*10	10
15	Sensor mounting plate	1	B27	Countersunk head hexagon socket screw M6*20	4
16	Guide shaft	1	B28	Countersunk head hexagon socket screw M8*20	8
17	Guide shaft	1	B32	Ball bearing R12	2
18	Washer	2	C13	Handle bushing X145	2
19	Hexagonal rod	1	001	Saddle wheel S2517-1	4
22	End cover	1	002	Pulley set S2502	7
23	Console set	1	004	Rail J114-1	2
24	pulley shaft	2	005	Limit block	4
25	Pull belt	1	006	Small pulley S2506	1
26	Spacer sleeve	1	007	Big pulley S2507	1
27	Plastic protective plate	1	008	Pedal 1 S2508	2
28	Plastic protective plate	1	009	Pedal 2 S2509	2
29	Welding bending plate 1	1	013	Foot pedal fixing plastic parts S2513	2
30	Welding bending set	1	015	Wheel S2515	2
E12	pedal set	1	016	Handle plastic parts S2516	2
E13	Spring	1	017	Tank inner shell S1255	1
E2001	Washer	28	018	Tank shell S1256	1
E2004	Hexagon nut with flush	9	019	Impeller S1257	1



# TEILELISTE

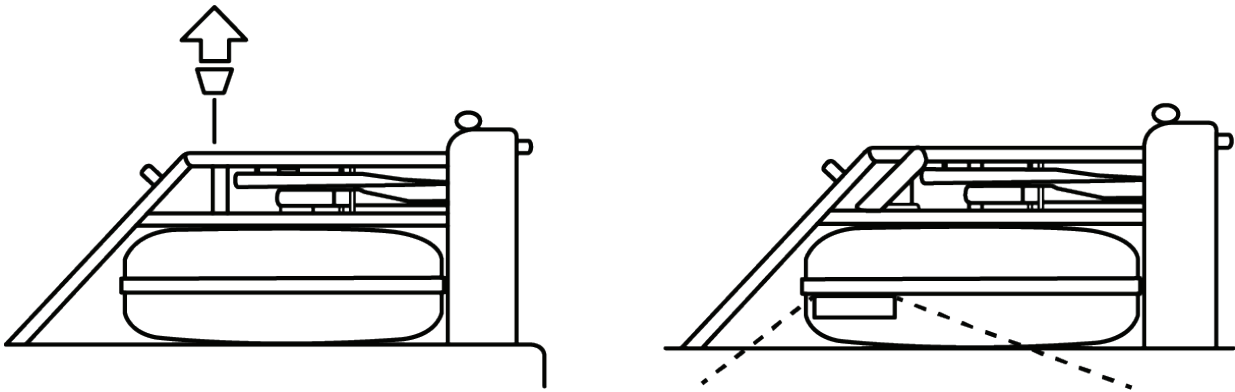
	head M6				
E2007	Round T-nut	2	021	Cushion X185	4
E2009	Hexagon nut with flush head M8	9	022	Rubber screw cap X140	2
E26	Handle set	1	023	Water hole plug X141	1
A1	Half round head hexagon socket screw M5* 20	8	024	Rubber hole plug X142	1
A2	WasherØ6	8	025	Saddle	1
A3	Half round head hexagon socket screw M6* 16	8	026	Console ST5885	1

# MONTAGETEILE



Nr.	Beschreibung	Menge
1	Main water rower	1
2	Handlebar	1
3	Console	1
4	Cushion	1
5	Half round head Phillips screw M4*16	9
6	Left side cover	1

# INBETRIEBNAHME



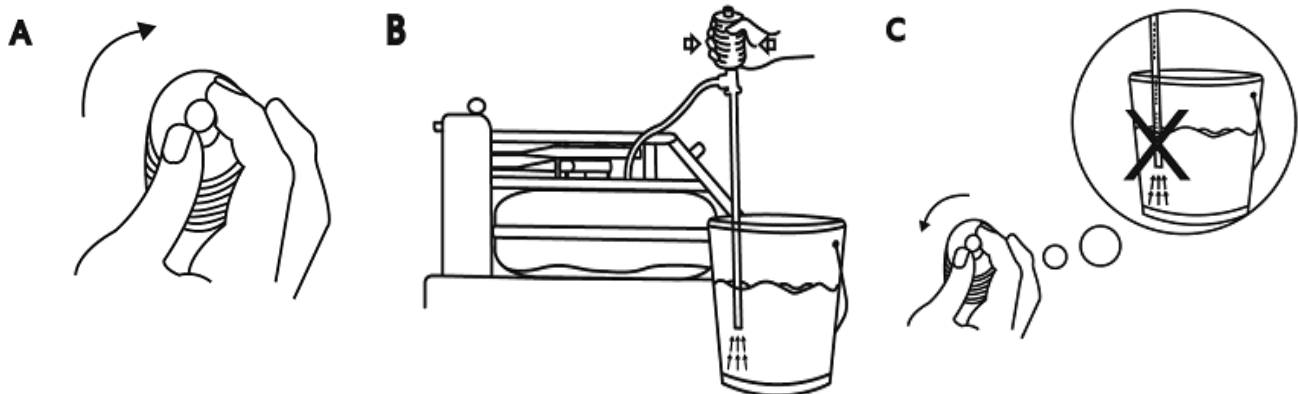
## Schritt 1

Entfernen Sie die linke Seitenabdeckung mit einem Kreuzschraubendreher.

Füllen Sie den Wassertank unter Verwendung der mitgelieferten Silikonpumpe mit Leitungswasser.

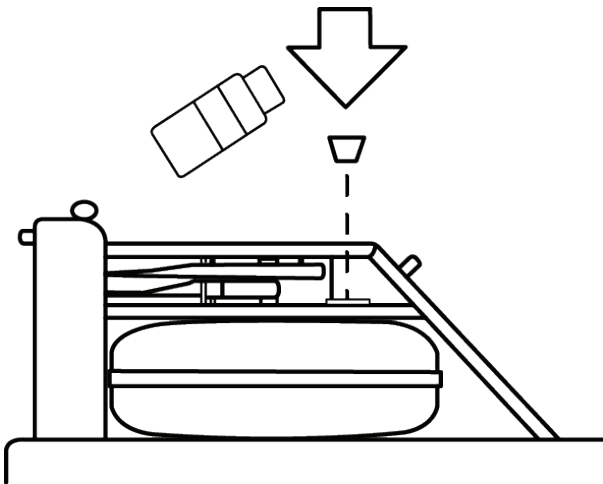
Beachten Sie dabei den empfohlenen Wasserpegel nicht zu überschreiten.

**ACHTUNG: Ein Überfüllen des Wassertankes kann das Rudergeät beschädigen.**



- A. Drehen Sie den Deckel an der Silikonpumpe im Uhrzeigersinn um es zu verschließen. Nur mit geschlossenem Verschluss wird der benötigte Unterdruck erreicht.
- B. Füllen Sie etwas Wasser in einen geeigneten Behälter. Führen Sie den Schlauch der Silikonpumpe in die Wassertanköffnung. Das schmale Rohr sollte in das Wasser im Behälter eintauchen. Durch Drücken der Silikonpumpe wird das Wasser aus dem Behälter in den Wassertank gefüllt.
- C. Durch öffnen des Verschlusses der Silikonpumpe wird der Unterdruck aufgehoben und das Befüllen des Wassertankes wird gestoppt.

# INBETRIEBNAHME



## Schritt 2

Für die Wasserpflege wird empfohlen Chlorgranulat oder -tabletten zuzugeben, da diese möglichen Algenbefall vermeiden.

Anschließend den Tank fest verschließen.

Befestigen Sie nun die linke Seitenführung wieder mit Kreuzschlitzschrauben.

## Vorbeugende Wartung

Die Wasserqualität im Wassertank muss regelmäßig gewartet werden.

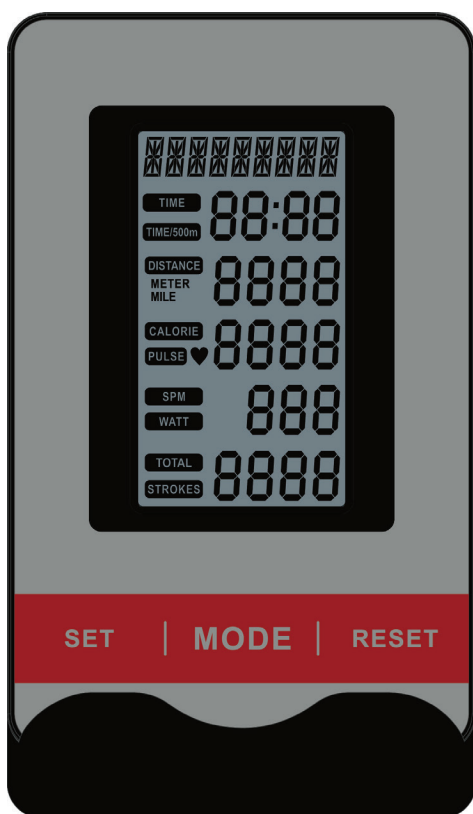
Wir empfehlen dringend, herkömmliches kommunales Leitungswasser zu verwenden, da Leitungswasser Chlor und andere Chemikalien enthält, die den Tank vor Bakterien, Algen und dergleichen schützen.

Chlor zersetzt sich mit Licht: Unter direkter Sonneneinstrahlung beträgt die Zersetzungszeit von Chlor etwa 6 Monate; unter künstlichen Lichtbedingungen beträgt die Zersetzungszeit von Chlor etwa 2 Jahre. Unter normalen Umständen wird alle 6 Monate eine Reinigungstablette (oder ein wasserblaues Mittel) in den Wassertank gegeben.

Wenn sich das Wasser zu verschlechtern beginnt, geben Sie sofort eine Reinigungstablette (oder ein wasserblaues Mittel) in den Tank. Wenn das Wasser trüb wird, empfehlen wir, den Tank zu leeren, mit Wasser zu spülen, Leitungswasser nachzufüllen und eine Reinigungstablette hinzuzufügen.

**Fügen Sie dem Tank kein Chlorbleichmittel hinzu, da dies den Tank aus Polycarbonat irreparabel beschädigen kann.**

# COMPUTER



## Anzeigefunktionen

1. SPM: Bereich von 0 ~ 999
2. ZEIT: Bereich von 0: 00 ~ 99: 59
3. ENTFERNUNG: 0 ~ 9999 Km
4. KALORIEN: Bereich von 0 bis 9999
5. PULS: P ~ 30 ~ 230
6. MANUELL: Allgemeiner Modus
7. INTERVALL: intermittierender Ruheübungsmodus.
8. ZIEL: Zielsteuerungsmodus.
9. METER / MEILE
10. ZEIT / 500: Alle 500 Meter werden die Werte automatisch angezeigt und ständig aktualisiert

## Tastenfunktionen

### SET-TASTE

- A. Einstellungstaste.
- B. ZEIT-Einstellbereich: 0: 00 ~ 99: 00 (Die Intervall-Funktion erhöht sich um 0:01, die ZEIT-Funktion erhöht sich jedes Mal um 0:01.)
- C. CAL-Einstellbereich: 0 ~ 9990
- D. DIST-Einstellbereich: 0 ~ 9990
- E. STROKES-Einstellbereich: 0 ~ 9990
- F. PULSE-Einstellbereich: 30 ~ 230 (voreingestellter Wert ist 100, erhöhen Sie 1 für jede Einstellung)
- G. Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-Taste 2 Sekunden lang, um zwischen Meter und Meile zu wechseln.

# COMPUTER

## MODUS-TASTE

- A. Drücken Sie im Funktionsauswahlmodus die Taste, um die Funktion zu bestätigen.
- B. Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste, um die Funktion zu bestätigen.
- C. Drücken Sie im Übungsmodus die Taste, um in den Pausenmodus zu gelangen.
- D. Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-Taste 2 Sekunden lang, um zwischen Meter und Meile zu wechseln.

## RESET-TASTE

- A. Drücken Sie im Funktionsauswahlmodus die Taste, um zur vorherigen Funktion zu gelangen.
- B. Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste, um den aktuell eingestellten Wert zu löschen.
- C. Drücken Sie im Stoppmodus die Taste, um zurück zur Standby-Anzeige zu gelangen.

## Einschalten



Wenn Sie das Gerät einschalten (oder MODE / RESET 3 Sekunden lang drücken), läutet der Summer 2 Sekunden lang.

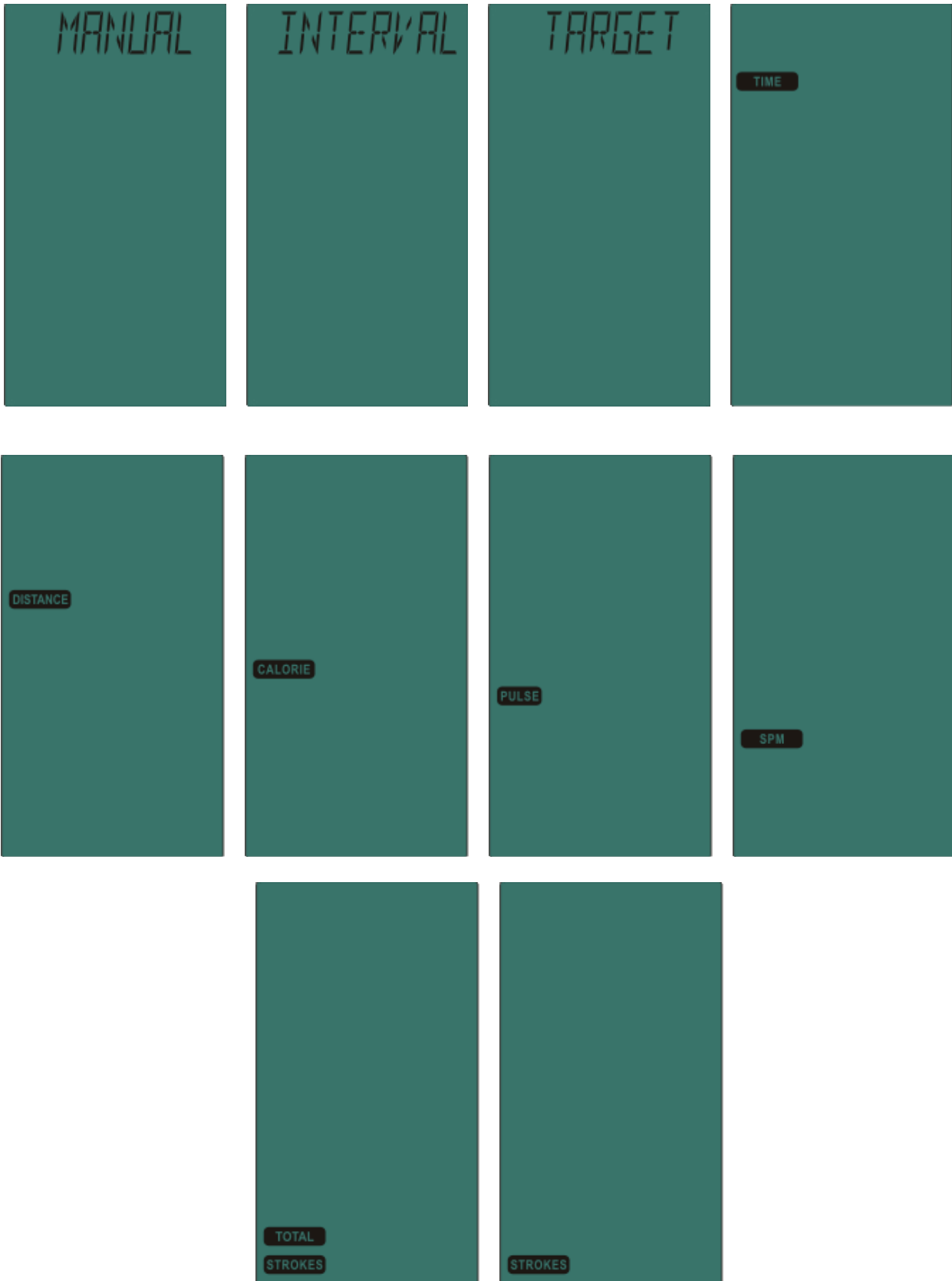
Beim Einschalten wechselt die Konsole in den Standby-Modus.

MANUAL, INTERVALL, TAGRET, TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, TOTAL STROKES, STROKES und SCAN werden nacheinander 1 Sekunde angezeigt. (siehe Seite 13)

Im Standby-Modus muss der Benutzer keine Tasten drücken.

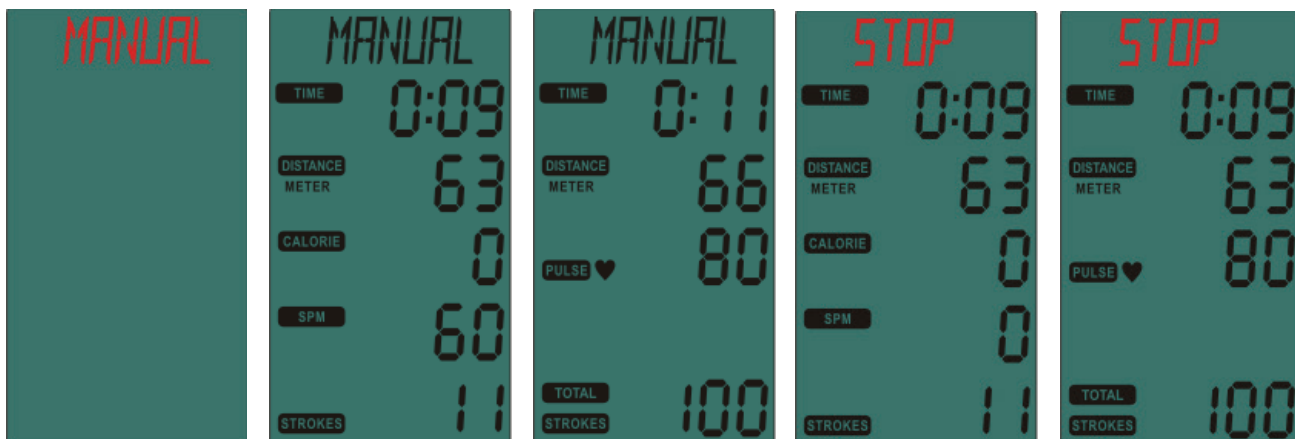
Die Console wechselt in den Ruhemodus, wenn 4 Minuten lang kein Drehzahl- und kein Herzfrequenzsignal eingeht.

# COMPUTER



# COMPUTER

## MANUELL



Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-TASTE, MANUAL blinkt.

Anschließend drücken Sie die MODE-TASTE erneut, um die MANUAL-Funktion zu starten.

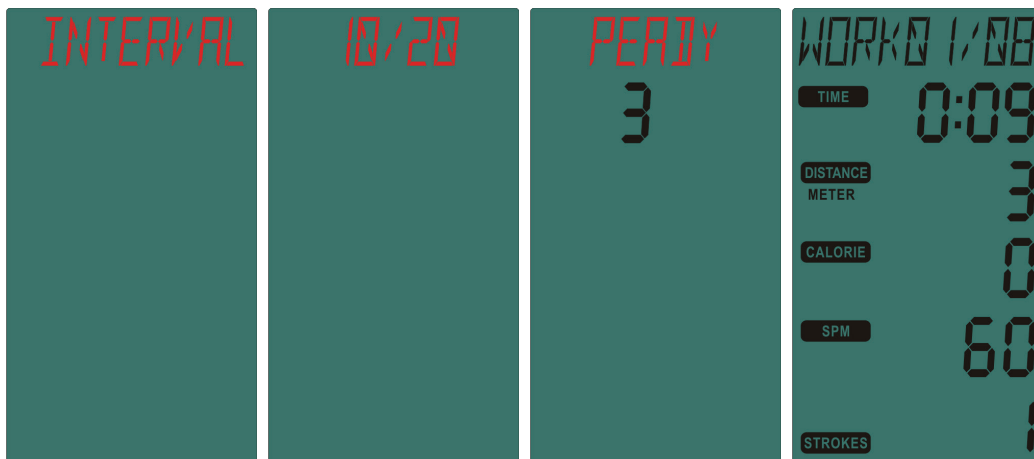
Der Summer piept 1 Minute lang.

Anzeige zeigt MANUAL, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES und die Konsole beginnt die Züge zu zählen.

CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES und STROKES werden alle 5 Sekunden wechselnd angezeigt.

Wenn während des Trainings die MODE Taste gedrückt wird, zeigen TIME und DISTANCE den aktuellen Trainingswert an. CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES und STROKES werden abwechselnd angezeigt. PULSE zeigt die Herzfrequenz an.

## INTERVALL



Drücken Sie im Standby-Modus MODE Taste und SET, um zur INTERVALL-Funktion zu wechseln.

Drücken Sie MODE. 10/20 blinkt. Durch erneutes drücken von MODE können Sie die Eingabe bestätigen.

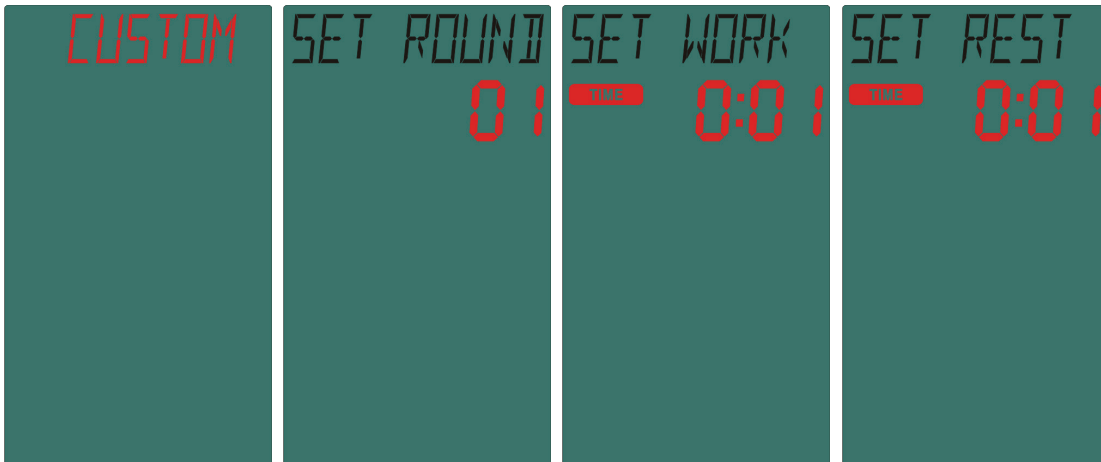
"READY" blinkt. Countdown zählt von 3 bis 0 runter.

CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES und STROKES werden alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt.



# COMPUTER

## BENUTZERDEFINIERT

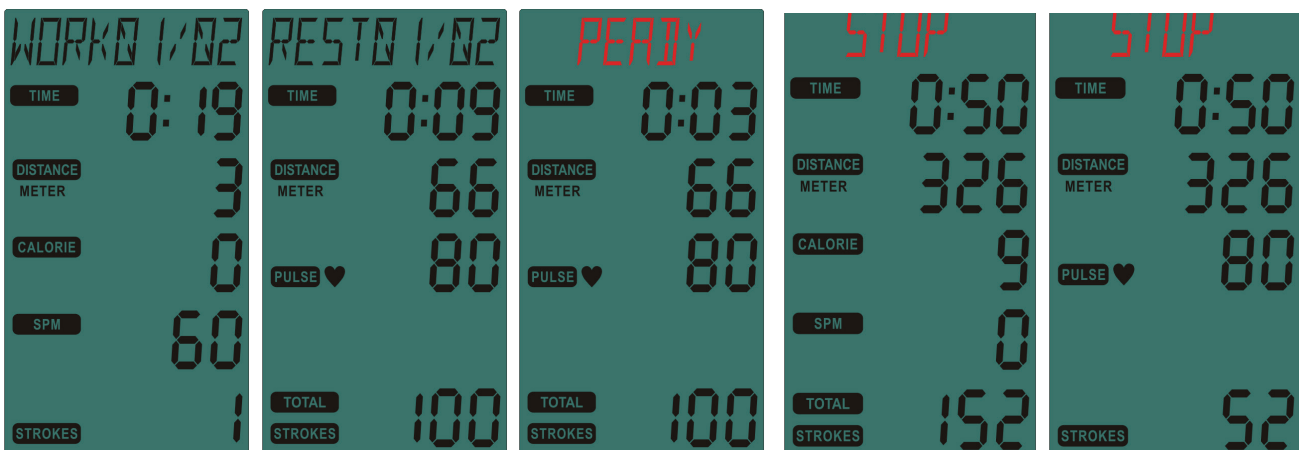


Wenn „INTERVALL“ blinkt, drücken Sie die MODE Taste. Drücken Sie SET, um umzuschalten, und wählen Sie CUSTOM. Drücken Sie die MODE Taste erneut und geben Sie CUSTOM ein, um die Funktion einzustellen.

Drücken Sie SET, um ROUND einzustellen, und stellen Sie den Bereich zwischen 01 und 99 ein. Nachdem Sie die MODE Taste zum Bestätigen gedrückt haben, piept der Summer 0,5 Sekunden.

Drücken Sie SET und stellen Sie WORK TIME ein. (Bereich zwischen 0: 05 und 10: 00)  
Nach Drücken der MODE Taste piept der Summer 0,5 Sekunden.

Drücken Sie SET und stellen Sie REST TIME im Bereich zwischen 0: 05 und 10: 00 ein.  
Nachdem Sie die MODE Taste gedrückt haben, piept der Summer 0,5 Sekunden und der Trainingsbildschirm wird angezeigt.



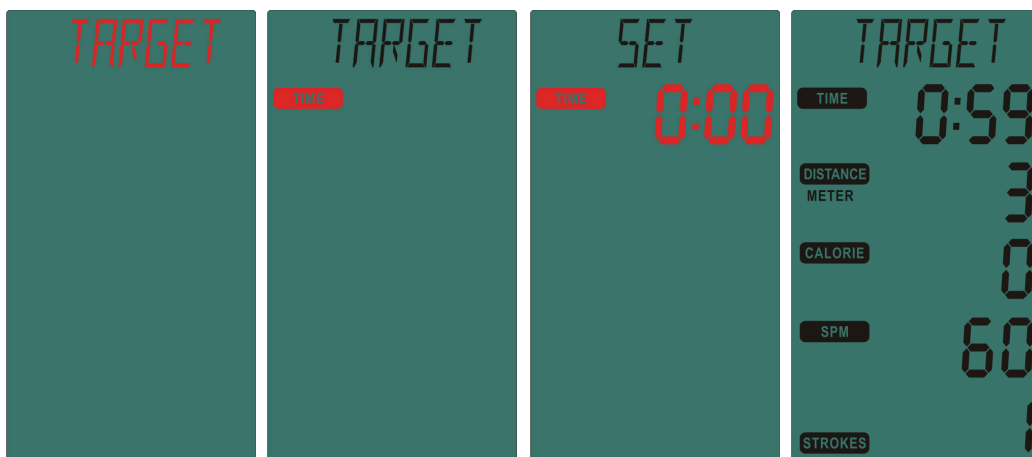
“READY” blinkt.

Nach 3 Sekunden ertönt ein Signalton.

CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES und STROKES werden nach 5 Sekunden angezeigt.

# COMPUTER

## ZIELZEIT



Drücken Sie im Standby-Modus die Taste „MODE“ und anschließend die Taste „SET“, um die Funktion „TARGET“ zu wählen.

TIME blinkt. Drücken Sie erneut die Taste „MODE“, um die Zielzeit einzustellen. Durch erneutes drücken der Mode-Taste beginnt das Training und die Zielzeit wird heruntergezählt.

Nach Trainingsende blinkt STOP. Werte für CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES und STROKES werden alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt.

## ZIELENTFERNUNG



Drücken Sie im Standby-Modus die Taste „MODE“ und anschließend die Taste „SET“, um die Funktion „TARGET DISTANCE“ zu wählen.

DISTANCE blinkt. Drücken Sie erneut die Taste „MODE“, um die Zielentfernung einzustellen.

Nach Trainingsende blinkt STOP. Werte für CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES und STROKES werden alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt.

# COMPUTER

## ZIELKALORIEN



Drücken Sie im Standby-Modus die Taste „MODE“ und anschließend die Taste „SET“, um die Funktion „TARGET CALORIES“ zu wählen.

CALORIES blinkt. Drücken Sie erneut die Taste „MODE“, um die Zielkalorien einzustellen. Durch erneutes drücken der Mode-Taste beginnt das Training und die Zielkalorien werden heruntergezählt.

Nach Trainingsende blinkt STOP. Werte für CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES und STROKES werden alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt.

## ZIELZÜGE



Drücken Sie im Standby-Modus die Taste „MODE“ und anschließend die Taste „SET“, um die Funktion „TARGET STROKES“ zu wählen.

STROKES blinkt. Drücken Sie erneut die Taste „MODE“, um die Zielzüge einzustellen. Durch erneutes drücken der Mode-Taste beginnt das Training und die Züge werden heruntergezählt.

Nach Trainingsende blinkt STOP. Werte für CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES und STROKES werden alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt.

# COMPUTER

## ZIELPULS



Drücken Sie im Standby-Modus die Taste „MODE“ und anschließend die Taste „SET“, um die Funktion „TARGET PULSE“ zu wählen.

PULSE blinkt. Drücken Sie erneut die Taste „MODE“, um den Zielpuls einzustellen.

Durch erneutes drücken der Mode-Taste beginnt das Training

TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES und STROKES beginnen mit dem Zählen gemäß den Einstellungen

CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES und STROKES werden alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt.

# 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:

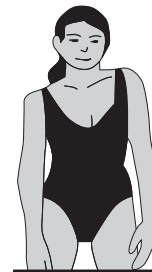
#### Zehen berühren:

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.



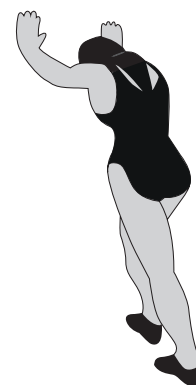
## **Seitliches Dehnen:**

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

# PULSMESSTABELLE

## Zielpuls-Tabelle

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die geschätzten Ziel-Pulse für unterschiedliche Alterskategorien. Suchen Sie sich die Kategorie aus, die Ihnen am nächsten kommt und Sie finden die Herzfrequenz:

Alter	Ziel Puls Zone 50 - 75%	Durchschnitt max. Puls 100%
20 Jahre	100 - 150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98 - 146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95 - 142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93 - 138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90 - 135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88 - 131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85 - 127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83 - 123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80 - 120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78 - 116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75 - 113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73 - 110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70 - 105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68 - 100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65 - 98 Schläge pro Minute	130

Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.

**ACHTUNG, bitte folgendes beachten:**

Einige Bluthochdruck-Medikamente erniedrigen Ihren Maximum-Puls und so auch den Ziel-Pulsbereich. Sie sollten in diesem Fall gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsprogramm besprechen.

Wenn Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie mit dem Ziel-Puls im Bereich 50% während der ersten Wochen liegen. Sie können dann zunehmend steigern, bis Sie den 75%- Bereich halten. Nach sechs Monaten oder mehr, in denen Sie regelmäßiges Training absolviert haben, können Sie eventuell auch ohne Problem im Bereich 85% trainieren, wenn Sie wollen. Das ist jedoch nicht notwendig, um in Form zu bleiben!



# GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Produkts aus dem Hause AsVIVA. Gemäß des zum 01. Januar 2022 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

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

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 12 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen, dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

## **1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:**

- alle Teile, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.
- Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen,
- Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt 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 Produkt haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in den Gewährleistungsbestimmungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

# WARRANTY TERMS

Important!

Only the original packaging ensures adequate transport protection of the device and should therefore be kept at least in the 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)  
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](mailto: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 during the right of revocation-period the products should only be tested and tried out. Using products over a period of 30 days or cover a mileage over 5km (for example bikes or indoor cycles) does not fall in the usual test phase.
- Your order was delivered packed and free curbside, therefore in case of revocation or defect it will be picked up again packaged and free curbside.
- If you have no more packaging, please contact us and after consultation we can send you one (Notice: reception of the packaging and collection of the device do not occur on the same day).
- The repair of a product takes place within our company. A local service is not possible.

### 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



- 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



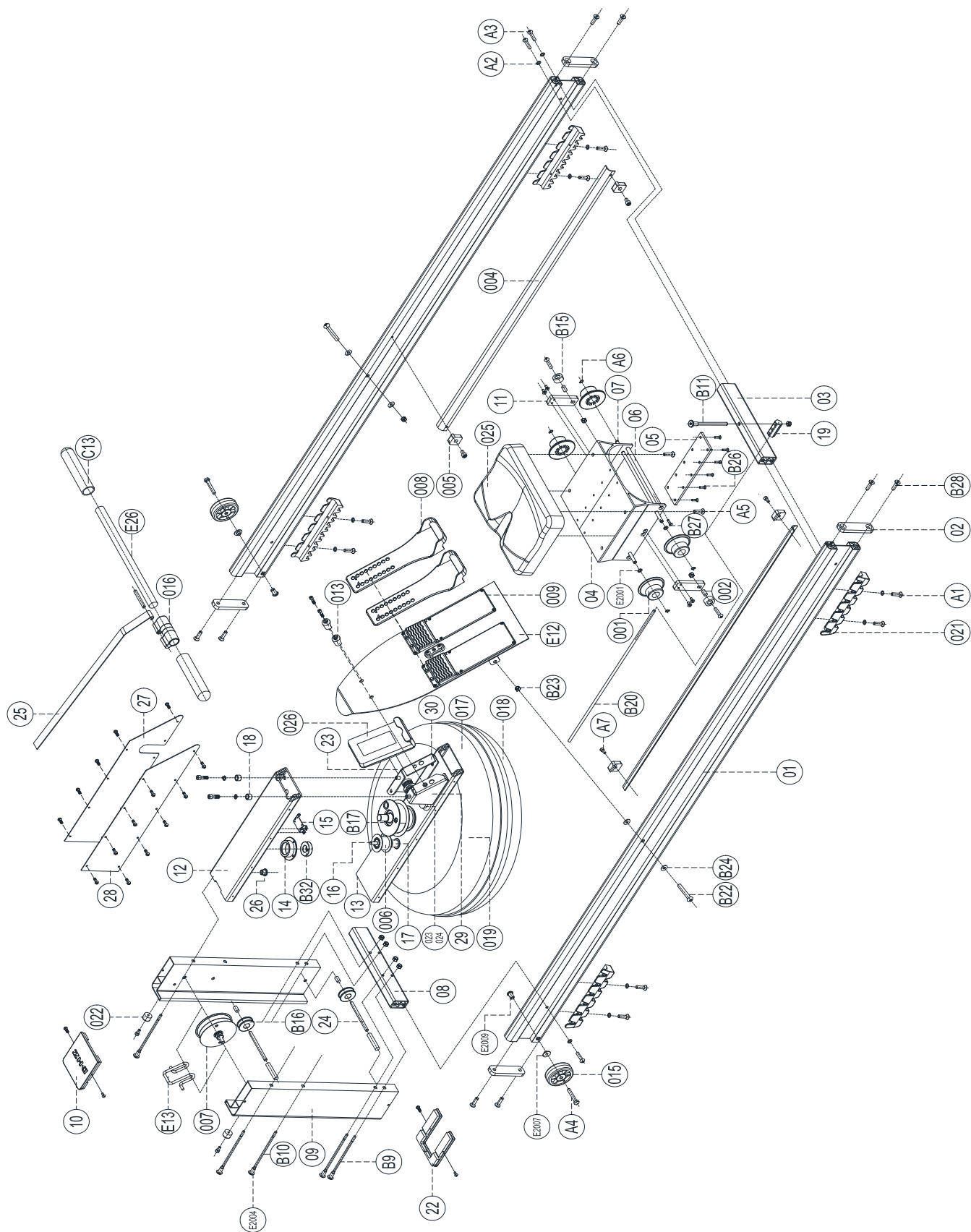
**Please read the instructions carefully before you start the assembly!**

**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 150 kg

# EXPLODING DRAW



# PART LIST

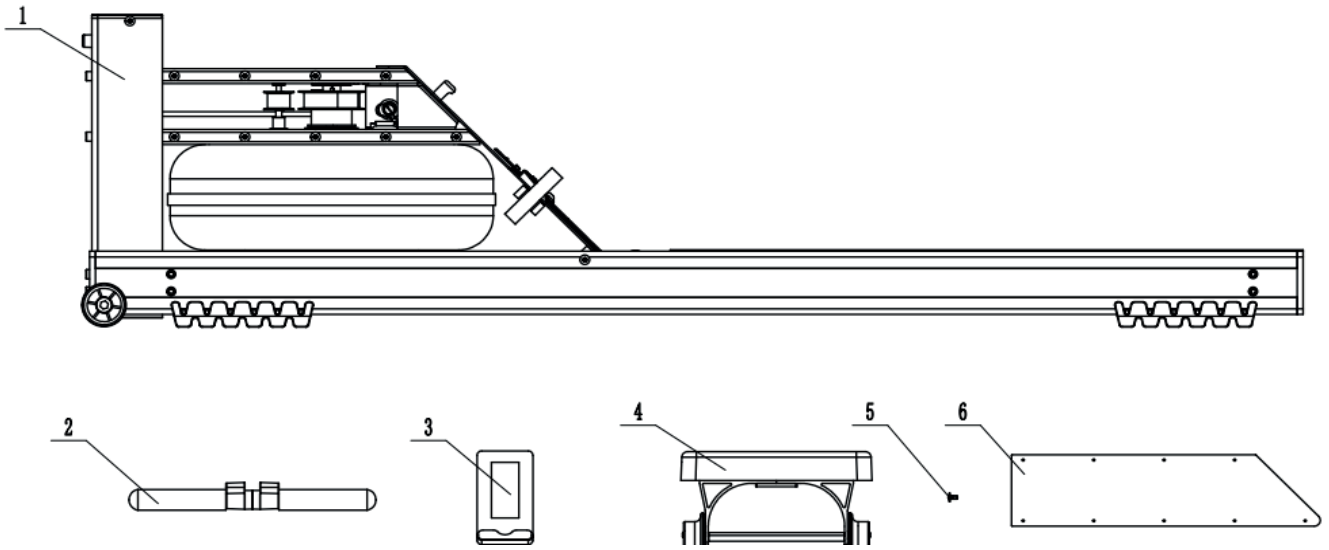
No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
01	Side frame	2	A4	Half round head hexagon socket screw M8*50 (Half tooth shape)	8
02	Side cover	4	A5	Half round head hexagon socket screw M8*35	4
03	Backend connection	1	A6	Retaining Rings-E	8
04	Saddle frame	2	A7	Hexagon socket screw with cylindrical head M6*12	4
05	Connecting plate	1	B9	Threaded shaft M6*155	4
06	Connecting pole	2	B10	Threaded shaft M6*130	4
07	Saddle shaft	2	B11	Screw shaft M6*85	1
08	Front connection plate	1	B15	S2503 pulley	2
09	Front frame	2	B16	S2519 pulley	2
10	End cover	1	B20	Rubber band	1
11	Oriented aluminum plate	2	B22	Half round head hexagon socket screw M10*45	2
12	Top aluminum plate	1	B23	Self-locking nut	2
13	Bottom aluminum plate	1	B24	Washer $\Phi$ 10	2
14	Bearing box	2	B26	Countersunk head hexagon socket screw M6*10	10
15	Sensor mounting plate	1	B27	Countersunk head hexagon socket screw M6*20	4
16	Guide shaft	1	B28	Countersunk head hexagon socket screw M8*20	8
17	Guide shaft	1	B32	Ball bearing R12	2
18	Washer	2	C13	Handle bushing X145	2
19	Hexagonal rod	1	001	Saddle wheel S2517-1	4
22	End cover	1	002	Pulley set S2502	7
23	Console set	1	004	Rail J114-1	2
24	pulley shaft	2	005	Limit block	4
25	Pull belt	1	006	Small pulley S2506	1
26	Spacer sleeve	1	007	Big pulley S2507	1
27	Plastic protective plate	1	008	Pedal 1 S2508	2
28	Plastic protective plate	1	009	Pedal 2 S2509	2
29	Welding bending plate 1	1	013	Foot pedal fixing plastic parts S2513	2
30	Welding bending set	1	015	Wheel S2515	2
E12	pedal set	1	016	Handle plastic parts S2516	2
E13	Spring	1	017	Tank inner shell S1255	1
E2001	Washer	28	018	Tank shell S1256	1
E2004	Hexagon nut with flush	9	019	Impeller S1257	1

# PART LIST

	head M6				
E2007	Round T-nut	2	021	Cushion X185	4
E2009	Hexagon nut with flush head M8	9	022	Rubber screw cap X140	2
E26	Handle set	1	023	Water hole plug X141	1
A1	Half round head hexagon socket screw M5* 20	8	024	Rubber hole plug X142	1
A2	WasherΦ6	8	025	Saddle	1
A3	Half round head hexagon socket screw M6* 16	8	026	Console ST5885	1

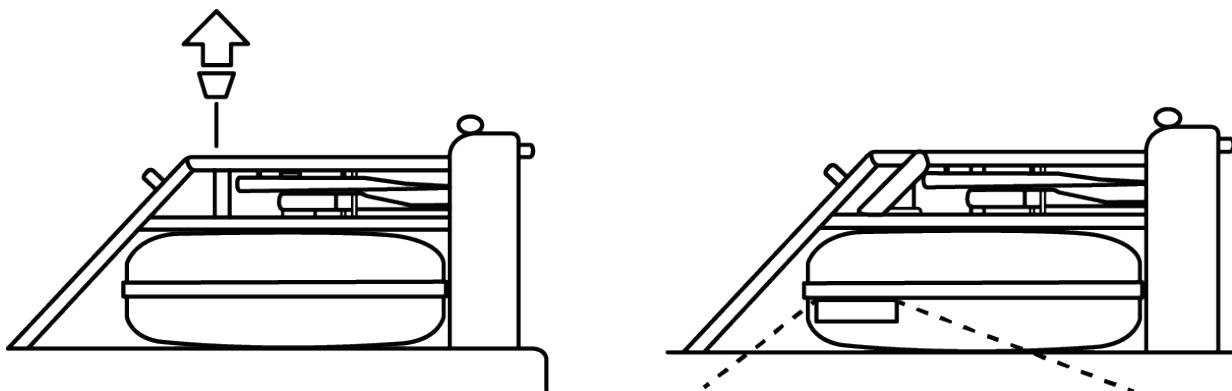


# ASSEMBLY PARTS



No.	Description	Qty
1	Main water rower	1
2	Handlebar	1
3	Console	1
4	Cushion	1
5	Half round head Phillips screw M4*16	9
6	Left side cover	1

# INSTALLATION



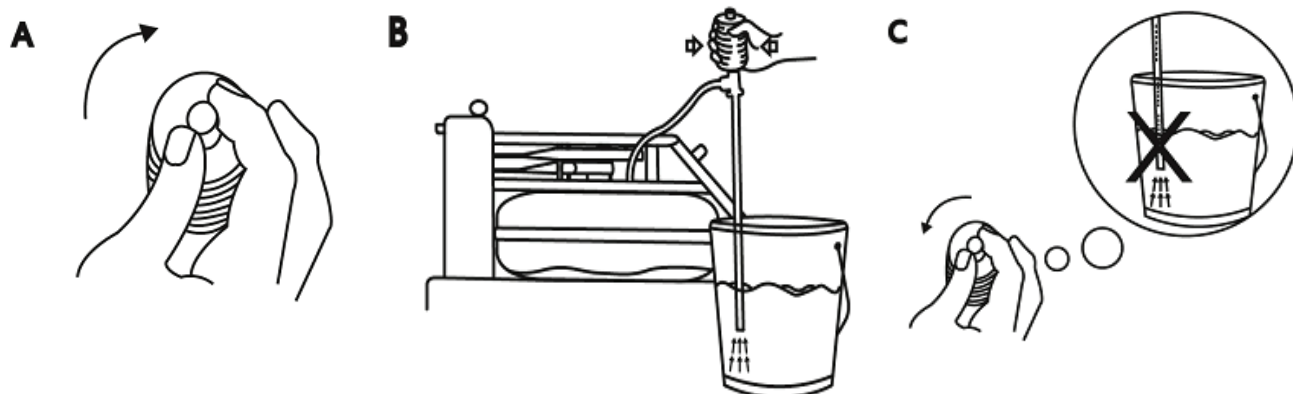
## Step 1

Remove the left side cover with a Phillips screwdriver.

Fill the water tank with tap water using the supplied silicone pump.

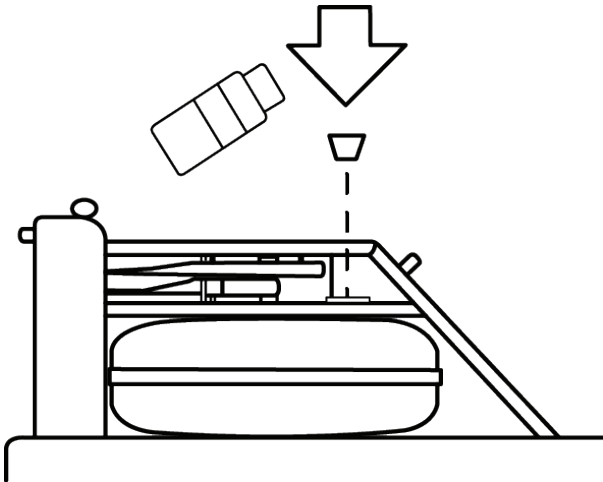
Make sure that you do not exceed the recommended water level.

**WARNING: Overfilling the water tank can damage the rowing machine.**



- A. Turn the lid on the silicone pump clockwise to close it.  
The required vacuum is only achieved with the closure closed.
- B. Pour some water into a suitable container. Insert the silicone pump hose into the water tank opening.  
The narrow pipe should be immersed in the water in the tank.  
Pressing the silicone pump fills the water from the container into the water tank.
- C. By opening the closure of the silicone pump, the negative pressure is released and the filling of the water tank is stopped.

# INSTALLATION



## Step 2

For water maintenance, it is recommended to add chlorine granules or tablets, as these prevent possible algae infestation.

Then close the tank tightly.

Now reattach the left side guide with Phillips screws.

## Preventive maintenance

The water quality in the water tank must be serviced regularly.

We strongly recommend using conventional municipal tap water because

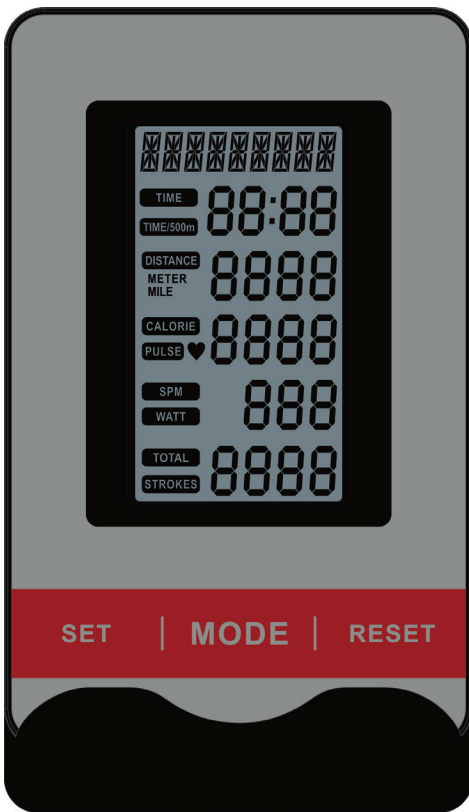
Tap water contains chlorine and other chemicals that protect the tank from bacteria, algae and protect the like.

Chlorine decomposes with light: under direct sunlight, the decomposition time of chlorine is about 6 months; under artificial lighting conditions, the decomposition time of chlorine is about 2 years. Under normal circumstances, a cleaning tablet (or a water blue agent) is placed in the water tank every 6 months.

If the water begins to deteriorate, immediately put a cleaning tablet (or a water blue agent) in the tank. If the water becomes cloudy, we recommend emptying the tank, rinsing it with water, refilling tap water and adding a cleaning tablet.

**Do not add chlorine bleach to the tank as this can irreparably damage the polycarbonate tank.**

# COMPUTER



## Display functions

1. SPM: Range from 0 ~ 999
2. TIME: Range from 0: 00 ~ 99: 59
3. DISTANCE: Range from 0 ~ 9999 Km
4. CALORIES: Range from 0 bis 9999
5. PULSE: P ~ 30 ~ 230
6. MANUAL: General Mode
7. INTERVAL : intermittent rest practice mode.
8. TARGET: Target control mode.
9. METER / MEILE
10. TIME / 500: The values are automatically displayed every 500 meters and updated continuously

## Key functions

### SET KEY

- A. Settings button.
- B. TIME setting range: 0: 00 ~ 99: 00 (The interval function increases by 0:01, the TIME function increases by 0:01 each time.)
- C. CAL setting range: 0 ~ 9990
- D. DIST setting range: 0 ~ 9990
- E. STROKES setting range: 0 ~ 9990
- F. PULSE setting range: 30 ~ 230 (default value is 100, increase 1 for each setting)
- G. In standby mode, press the MODE button for 2 seconds to switch between meters and miles.

# COMPUTER

## MODE KEY

- A. In function selection mode, press the button to confirm the function.
- B. In Settings mode, press the button to confirm the function.
- C. In practice mode, press the button to enter pause mode.
- D. In standby mode, press the MODE button for 2 seconds to switch between meters and miles.

## RESET KEY

- A. In function selection mode, press the button to go to the previous function.
- B. In setting mode, press the button to clear the currently set value.
- C. In stop mode, press the button to return to the standby display.

## Power on, Power off



When you switch on the device (or press MODE / RESET for 3 seconds), the buzzer rings for 2 seconds.

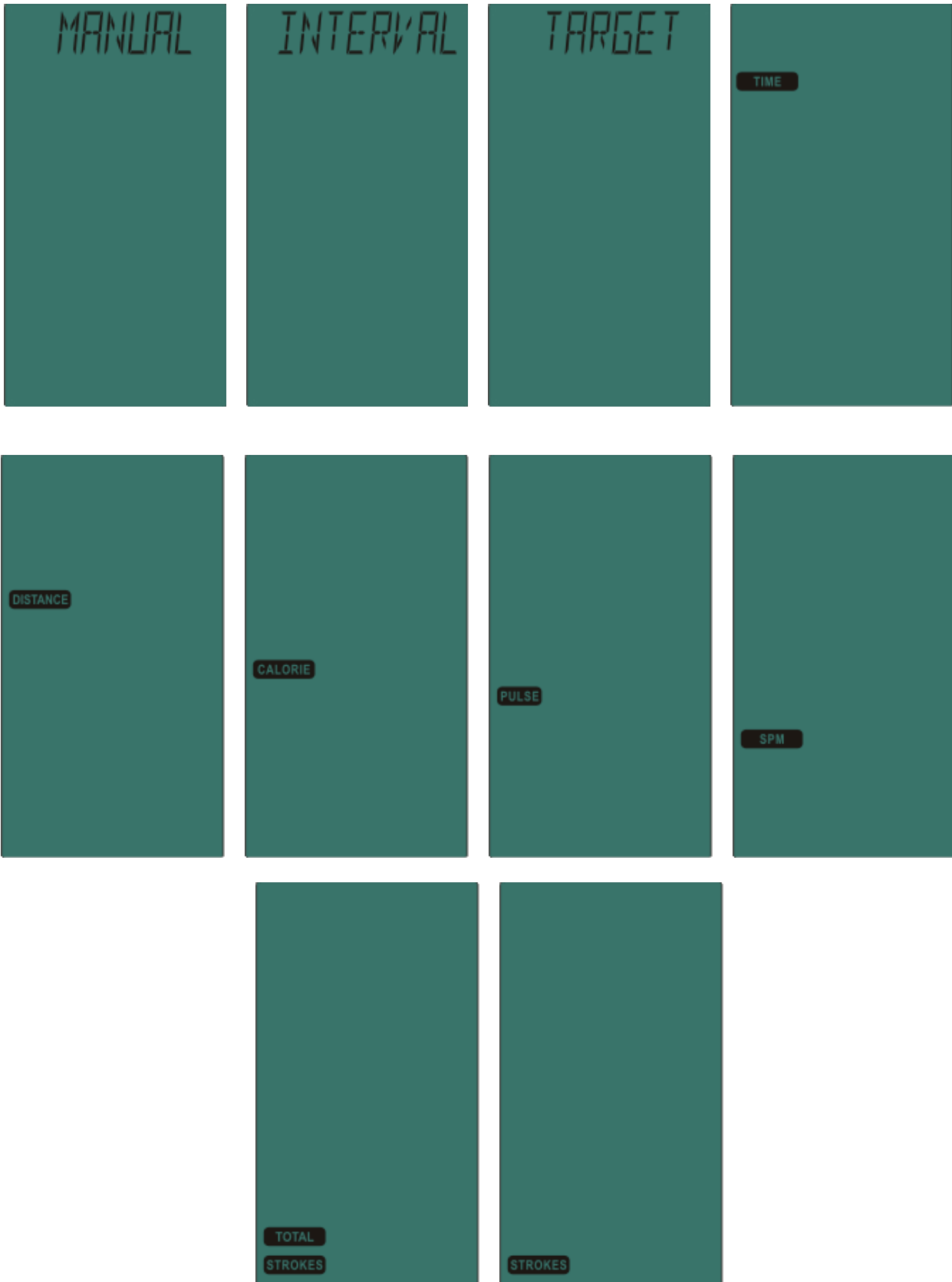
When switched on, the console switches to standby mode.

MANUAL, INTERVAL, TARGET, TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, TOTAL STROKES, STROKES and SCAN are displayed in succession for 1 second. (see page 13)

In standby mode, the user does not have to press any buttons.

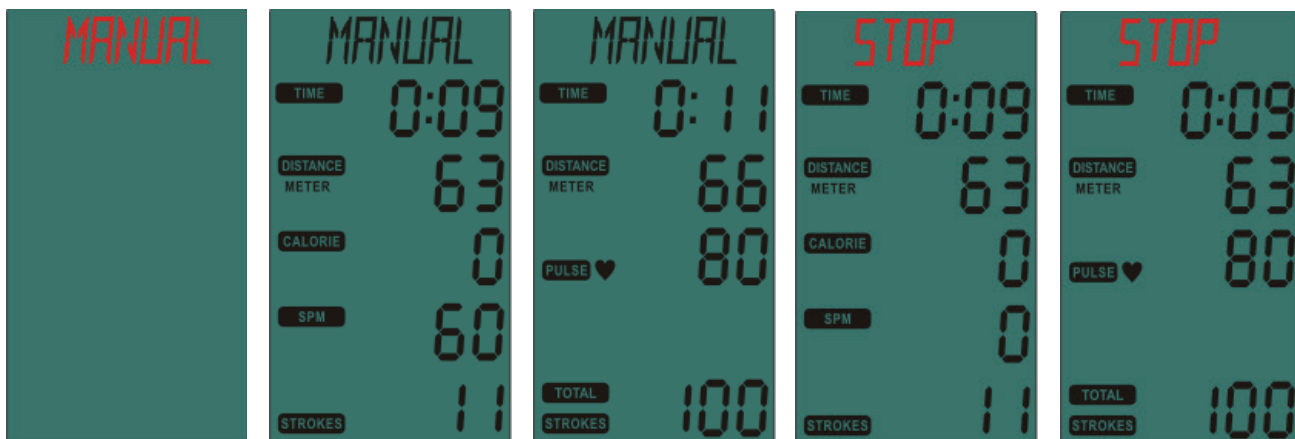
The console will go into sleep mode if there is no speed or heart rate signal for 4 minutes.

# COMPUTER



# COMPUTER

## MANUAL



Press the MODE KEY in standby mode, MANUAL flashes.

Then press the MODE KEY again to start the MANUAL function.

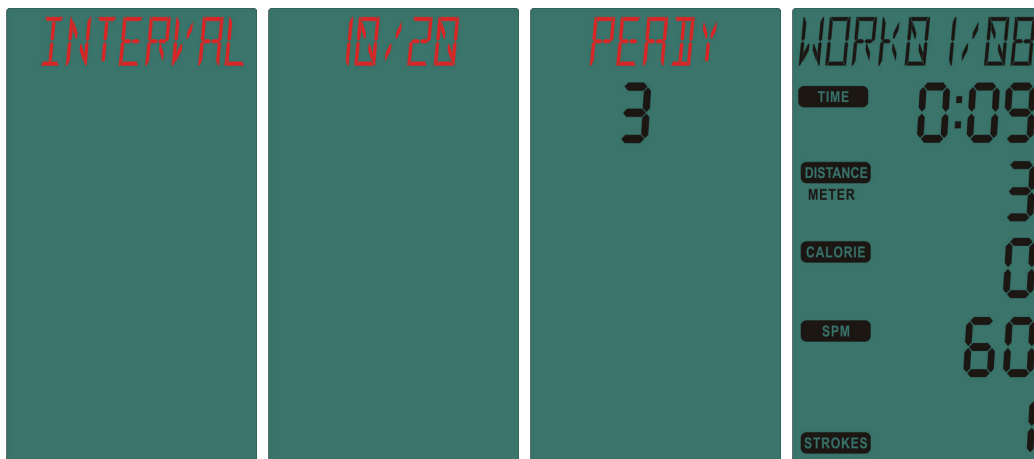
The buzzer beeps for 1 minute.

The display shows MANUAL, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES and the console starts to count the moves.

CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES and STROKES are displayed alternately every 5 seconds.

If the MODE button is pressed during training, TIME and DISTANCE show the current training value. CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES and STROKES are displayed alternately. PULSE shows the heart rate.

## INTERVAL



In standby mode, press the MODE button and SET to switch to the INTERVALL function.

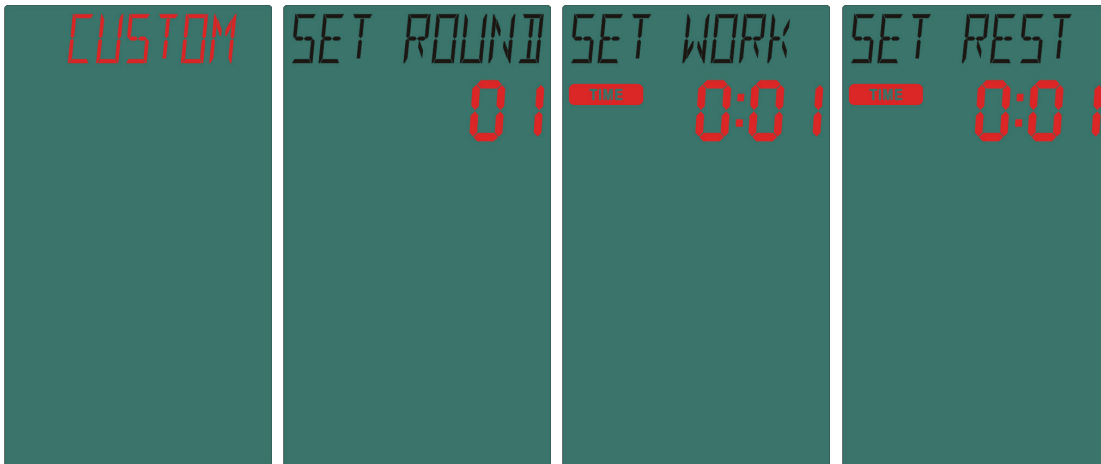
Press MODE. 10/20 flashes. You can confirm your entry by pressing MODE again.

"READY" flashes. Countdown counts down from 3 to 0.

CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES and STROKES are displayed alternately every 5 seconds.

# COMPUTER

## INTERVAL CUSTOM



When „INTERVAL“ flashes, press the MODE button. Press SET to toggle and select CUSTOM. Press the MODE button again and enter CUSTOM to set the function.

Press SET to set ROUND and set the range between 01 and 99.  
After pressing the MODE button to confirm, the buzzer will beep for 0.5 seconds.

Press SET and set WORK TIME. (Range between 0: 05 and 10: 00)  
After pressing the MODE button, the buzzer beeps for 0.5 seconds.

Press SET and set REST TIME in the range between 0: 05 and 10: 00.  
After pressing the MODE button, the buzzer beeps for 0.5 seconds and the training screen is displayed.

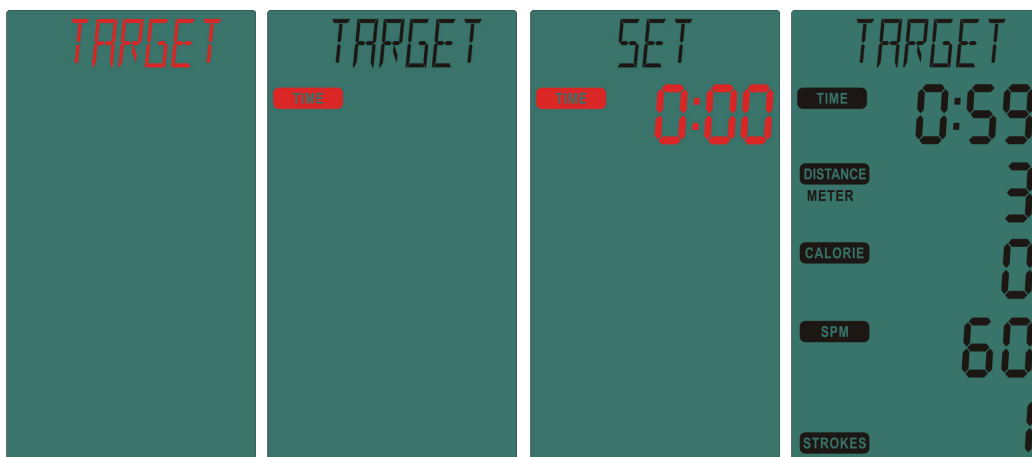


“READY” flashes.  
A signal tone sounds after 3 seconds.  
CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES and STROKES are displayed after 5 seconds.



# COMPUTER

## TARGET TIME



In standby mode, press the „MODE“ button and then the „SET“ button to switch the Select the „TARGET“ function.

TIME flashes. Press the “MODE” button again to set the target time.  
By pressing the mode button again, the training begins and the target time is counted down.

STOP flashes at the end of the training session. Values for CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES and STROKES are displayed alternately every 5 seconds.

## TARGET DISTANCE



In standby mode, press the „MODE“ button and then the „SET“ button to switch the Select the „TARGET DISTANCE“ function.

DISTANCE flashes. Press the “MODE” button again to set the target distance.

STOP flashes at the end of the training session. Values for CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES and STROKES are displayed alternately every 5 seconds.

# COMPUTER

## TARGET CALORIES



In standby mode, press the „MODE“ button and then the „SET“ button to select the „TARGET CALORIES“ function.

CALORIES flashes. Press the “MODE” button again to set the target calories. Pressing the mode button again starts training and the target calories are counted down.

STOP flashes at the end of the training session. Values for CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES and STROKES are displayed alternately every 5 seconds.

## TARGET STROKES



In standby mode, press the „MODE“ button and then the „SET“ button to select the „TARGET STROKES“ function.

STROKES flashes. Press the “MODE” button again to set the destinations. By pressing the mode button again, the training begins and the moves are counted down.

STOP flashes at the end of the training session. Values for CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES and STROKES are displayed alternately every 5 seconds.

# COMPUTER

## TARGET PULSE



In standby mode, press the „MODE“ button and then the „SET“ button to select the „TARGET PULSE“ function.

PULSE flashes. Press the “MODE” button again to set the target pulse.

Pressing the mode button again starts the training

TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES and STROKES start counting according to the settings

CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES and STROKES are displayed alternately every 5 seconds.

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## Warm-up and cooling phase

### 1. Warm up phase

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

### 2. Exercise phase

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

### 3. Cool down phase

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

## Muscle toning

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

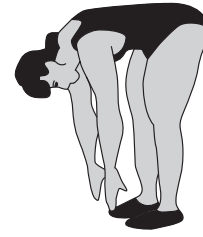
## Weight loss

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

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## **Forward bends:**

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



## **shoulder lift:**

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



## **Neck lateral flexion stretch:**

one side, then the other



## **Harmstring Stretch:**

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



## **Adductor stretch:**

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



## **Lateral stretching:**

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



## **Gastrocnemius stretch:**

keep knee straight and heel down, feet facing forward



# PULSE MEASURING TABLE

The following table shows the estimated target pulse for different ages.

age	target heart range 50 - 75%	average max pulse 100%
20	100 - 150 beats per minute	200
25	98 - 146 beats per minute	195
30	95 - 142 beats per minute	190
35	93 - 138 beats per minute	185
40	90 - 135 beats per minute	180
45	88 - 131 beats per minute	175
50	85 - 127 beats per minute	170
55	83 - 123 beats per minute	165
60	80 - 120 beats per minute	160
65	78 - 116 beats per minute	155
70	75 - 113 beats per minute	150
75	73 - 110 beats per minute	145
80	70 - 105 beats per minute	140
85	68 - 100 beats per minute	135
90	65 - 98 beats per minute	130

Your maximum heart rate is about 220 minus your age. The above numbers are averages and should be used as general guidelines.

## **Important, please note following:**

Some antihypertensive drug lower your maximum heart rate and so the target heart rate. In this case you should contact your doctor before you start with exercise.

# WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2022,

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. 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**