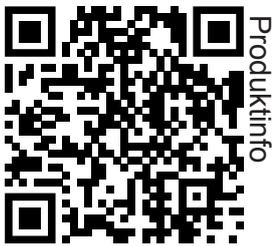




# VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

# RA10



CE

VERSION: J-BT

[www.AsVIVA.de](http://www.AsVIVA.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT .....	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG .....	7
TEILELISTE.....	8
MONTAGE.....	10
INBETRIEBNAHME.....	13
COMPUTERFUNKTIONEN.....	17
AUFWÄRMEN UND DEHNEN .....	27
TRAININGSHINWEISE .....	29
PULSMESSTABELLE .....	30
WARTUNG UND PFLEGE .....	31
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT.....	32
GARANTIEBEDINGUNGEN .....	34

# TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS.....	35
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT.....	36
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	37
EXPLODED DIAGRAM .....	39
PARTLIST.....	40
ASSEMBLY .....	42
COMPUTER.....	49
EXERCISE INSTRUCTIONS .....	59
PULSE MEASURING TABLE.....	61
WARRANTY DEVICE.....	62

# 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.



# 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



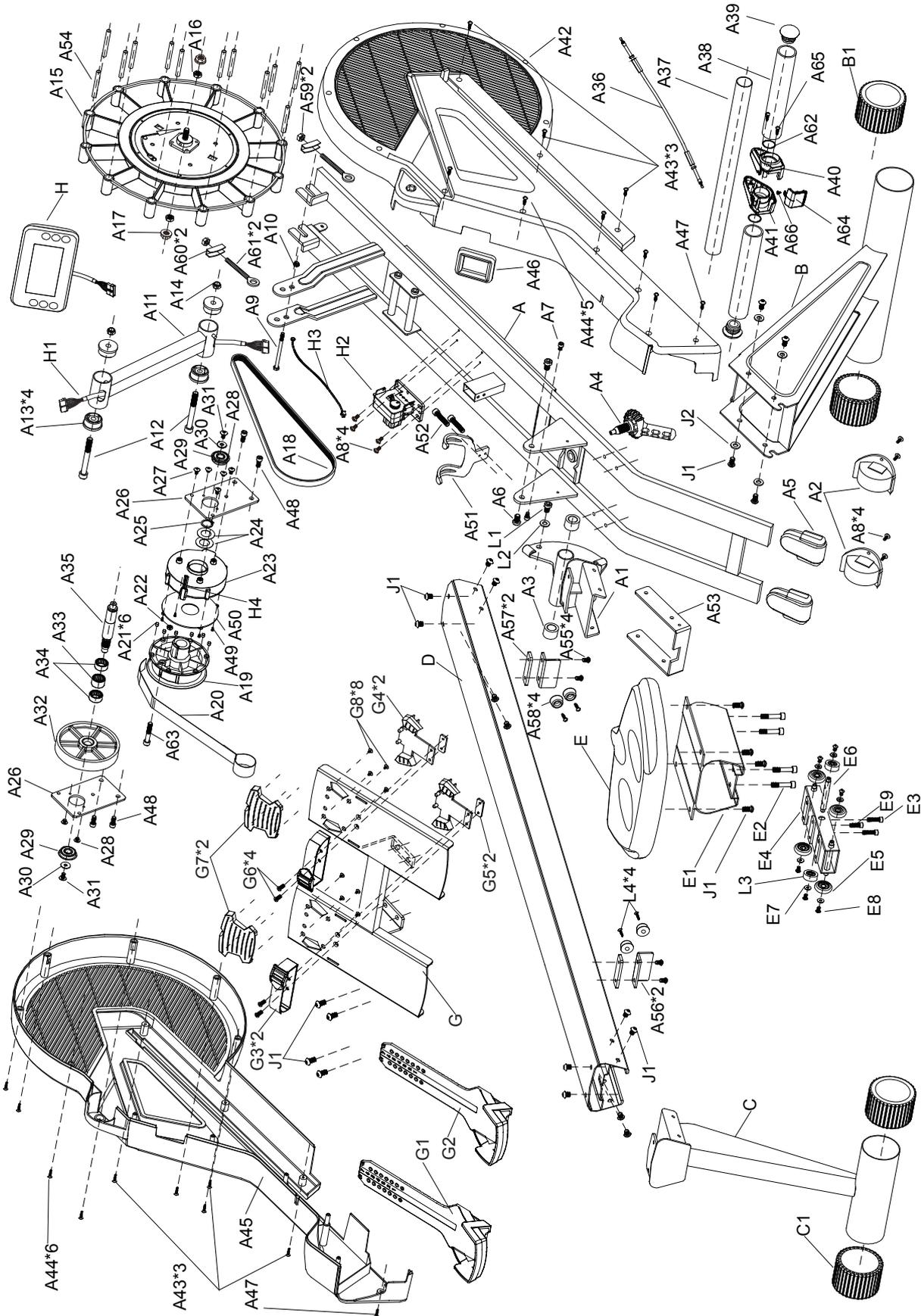
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

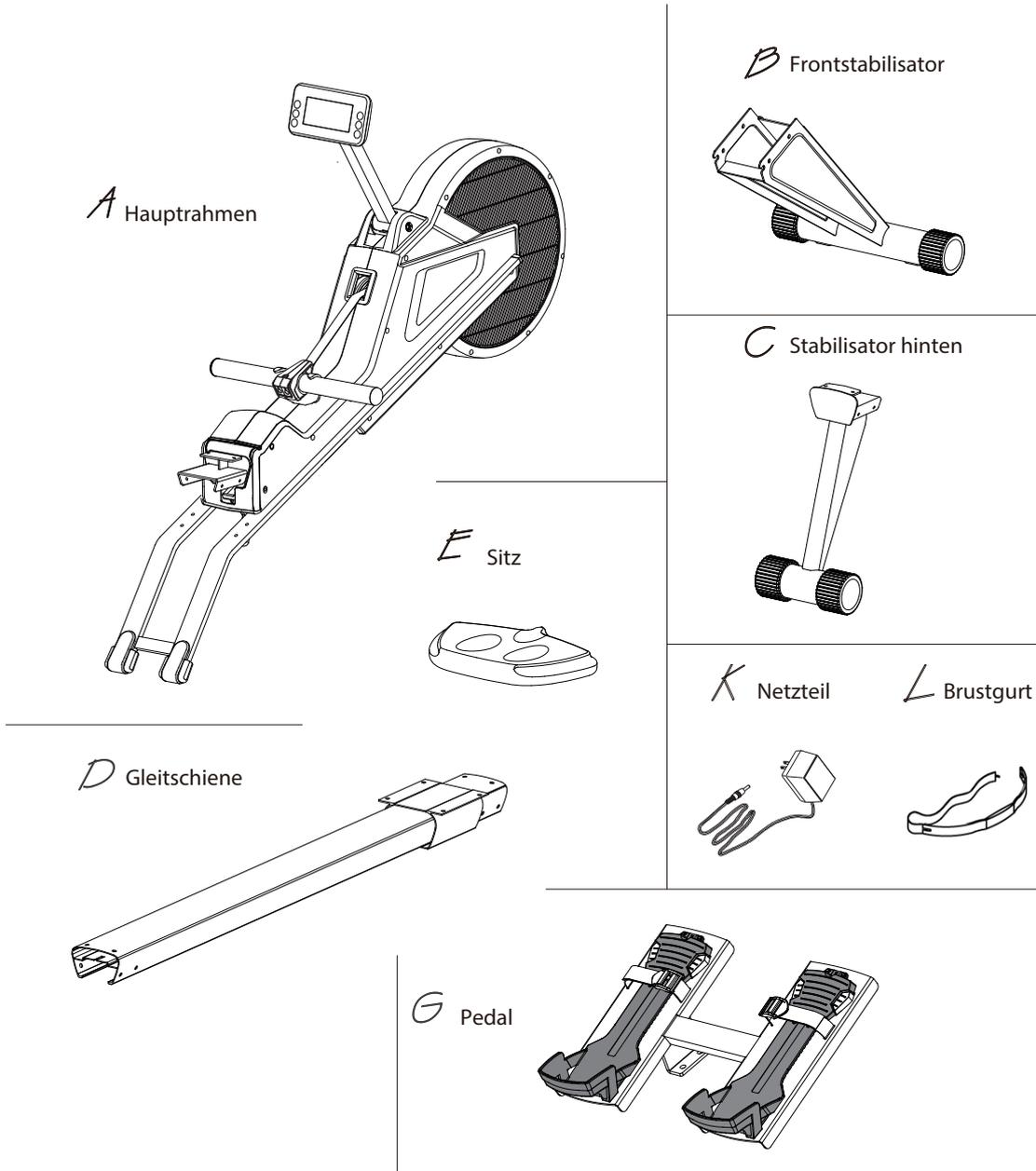


# TEILELISTE

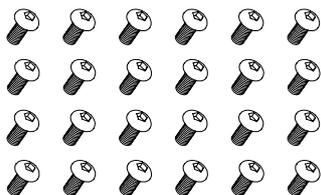
Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
A	MAIN FRAME	1	A53	FIX PLATE OF FRONT STABILIZER	1
A1	SWIVEL AXIS	1	A54	AXLE Ø 12*39	12
A2	TRANSPORTATION WHEEL	2	A55	SCREW M6*12	4
A3	BUSH	2	A56	BLOCK PLATE OF SLIDE TRAIL	2
A4	KNOB	1	A57	PLATE 20*60*4T	2
A5	FEET ENDCAP	2	A58	BUMPER	4
A6	SCREW M8*16	2	A59	NUT M6	2
A7	SCREW M6*10	2	A60	BRACKET	2
A8	SCREW 5/32"*1/2"	8	A61	SCREW M6*40	2
A9	SCREW M6*90	1	A62	RUBBER STINGER	2
A10	NUT M6	1	A63	SCREW 3/16"*11/4"	1
A11	CONSOLE TUBE	1	A64	BATTERY COVER	1
A12	SCREW 3/8"*33/4"	2	A65	SCREW	2
A13	BUSH Ø 38*3/8	4	A66	SCREW	1
A14	NUT 3/8	2	B	FRONT STABILIZER	1
A15	PLASTIC PULLEY	1	B1	END CAP	2
A16	NUT 3/8*26(UNF)	2	C	REAR STABILIZER	1
A17	NUT 3/8*26(UNF)	2	C1	END CAP	2
A18	BELT 350J6	1	D	UPPER SLIDE TRACK 1500MM	1
A19	PULLEY	1	E	SADDLE LS-E29	1
A20	TENSION BELT	1	E1	SLIDING TRACK 180MM	1
A21	MAGNETIC Ø 6*5T	6	E2	SCREW M8*40	4
A22	NUT 3/16"	1	E3	SCREW M6*25	2
A23	SPRING BOX	1	E4	PULLEY SEAT	1
A24	WASHER	2	E5	WHEEL	4
A25	C CLIP S20	1	E6	AXLE	1
A26	PULLEY SEAT PLATE	2	E7	WASHER Ø 5*Ø 13*1.5T	6
A27	SCREW M5*10	3	E8	SCREW M5*10	6
A28	SCREW M5*6	4	E9	SCREW M6*20	1
A29	BEARING 6201ZZ	2	G	PEDAL SUPPORTING TUBE	1
A30	WASHER M6	2	G1	PEDAL (L)	1
A31	SCREW M6*12	2	G2	PEDAL (R)(=G1)	1
A32	BELT WHEEL Ø 126	1	G3	PEDAL STRAP	2
A33	ONE WAY BEARING(FC2016)	1	G4	PLASTIC BUTTON	2
A34	BEARING(HK2012)	2	G5	IRON SUPPORTING BOARD	2
A35	AXLE	1	G6	SCREW M5*15	4
A36	TENSION CABLE 600MM	1	G7	PLASTIC PAD	2
A37	HANDLE	1	G8	SCREW M4*8	8
A38	SPONGE HDR Ø 30*3T*215MM	2	H	CONSOLE	1
A39	END CAP Ø 11/4 "	2	H1	SENSOR WIRE	1
A40	COVER OF TENSION BELT (R)	1	H2	MOTOR	1
A41	COVER OF TENSION BELT (L)	1	H3	DC WIRE	1
A42	CHAIN COVER (R)	1	H4	SENSOR WIRE	1
A43	SCREW 3/16"*1/2"	6	J1	SCREW M8*16	24
A44	SCREW 3/16"*5/8"	11	J2	WASHER Ø 8	4
A45	CHAIN COVER (L)	1	K	ADAPTOR	1
A46	FRAME OF TENSION BELT	1	L	CHEST STRAP	1
A47	SCREW M5*12	2	L1	SCREW M8*10	1
A48	SCREW M8*16	4	L2	WASHER M8	1
A49	SCREW 1/8"*1/2"	4	L3	WHEEL	2
A50	COVER OF SPRING BOX	1	L4	SCREW	4
A51	HANDLE FIXED SEAT	1			
A52	SCREW M5*45	2			

# TEILELISTE

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen! Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit. Überzeugen Sie sich bei der Montage des Rudergerätes, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.



J (J1) Schrauben M8\*16 x 24PCS



(J2) Unterlegscheiben M8 x 4PCS



Inbus 5 M/M



# MONTAGE

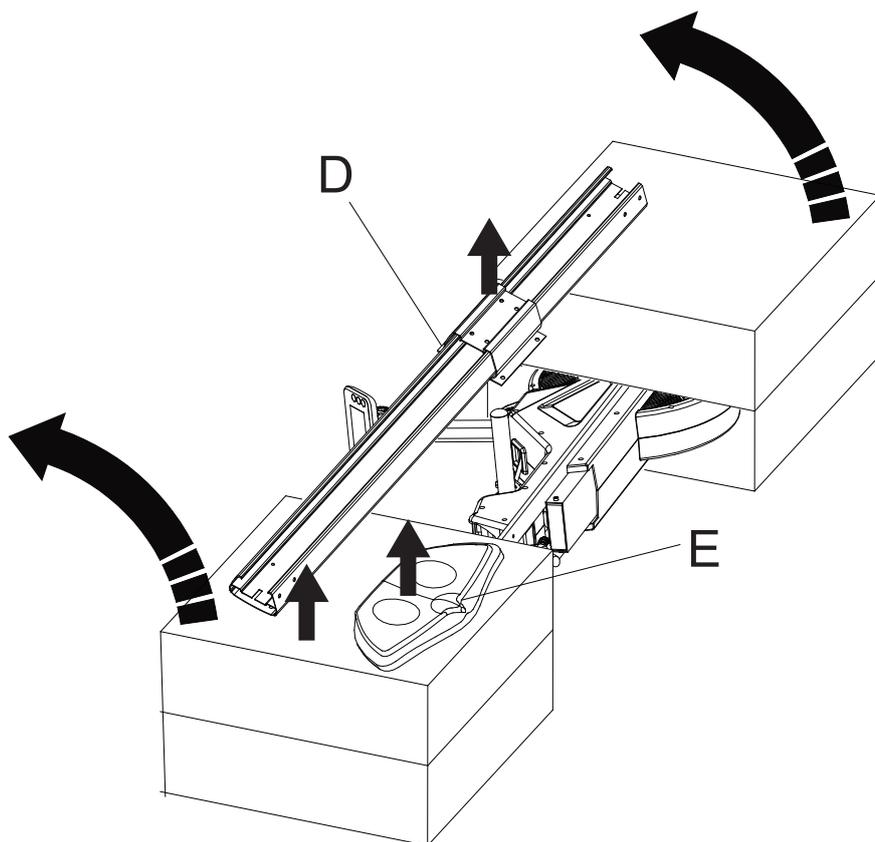
## WARNUNG!:

Gehen Sie äußerst sorgfältig mit den Teilen um, unkorrekte Montage kann Verletzung hervorrufen.

## BEACHTEN SIE:

Bevor Sie mit der Montage starten, lesen und verstehen Sie alle Instruktionen.

## AUSPACKEN DES GERÄTES

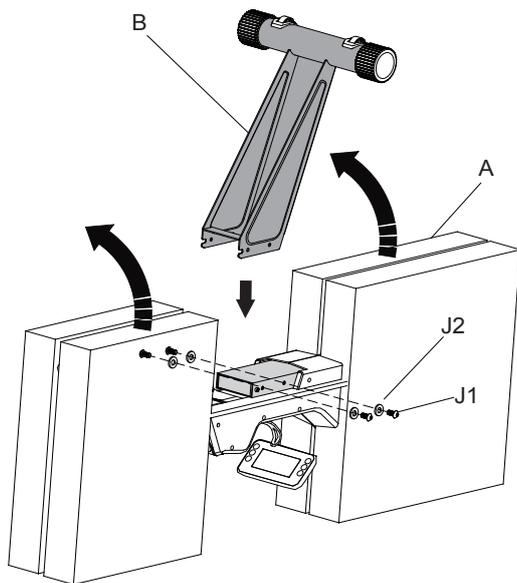


### Schritt 1:

- Öffnen Sie den Karton. Sie finden das Gerät in oben abgebildetem Zustand vor.
- Legen Sie zunächst alle losen Teile auf Seite. Entfernen Sie nun die beiden oberen Styroporteile und entnehmen Sie alle darin liegenden Teile.
- Legen Sie die beiden Styroporteile (ohne Inhalt) wieder in die ursprüngliche Position. Anschließend die gesamte Einheit um 90° drehen (wie in der nächsten Zeichnung abgebildet). Sie können nun mit dem Zusammenbau beginnen.

# MONTAGE

## MONTAGE DES VORDEREN STABILISATORS

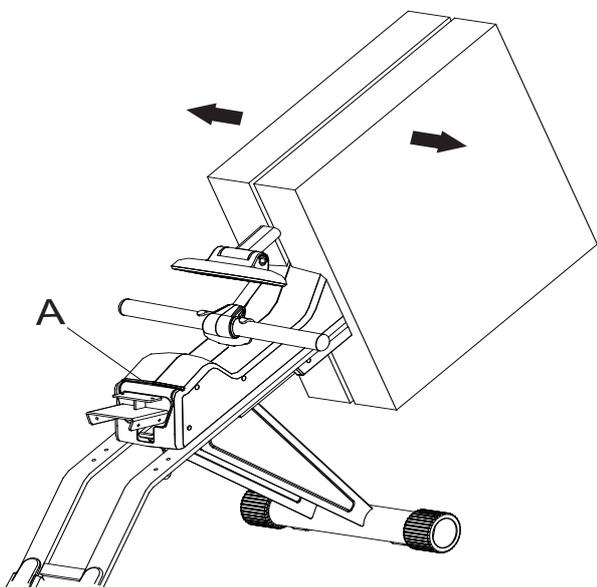


USE TOOL



### Schritt 2:

- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (B) mit Hilfe der Schrauben (J1) und Unterlegscheiben (J2) am Hauptrahmen.
- Nach der Montage des Stabilisators, drehen Sie das Gerät in die im folgenden Bild gezeigte Richtung.

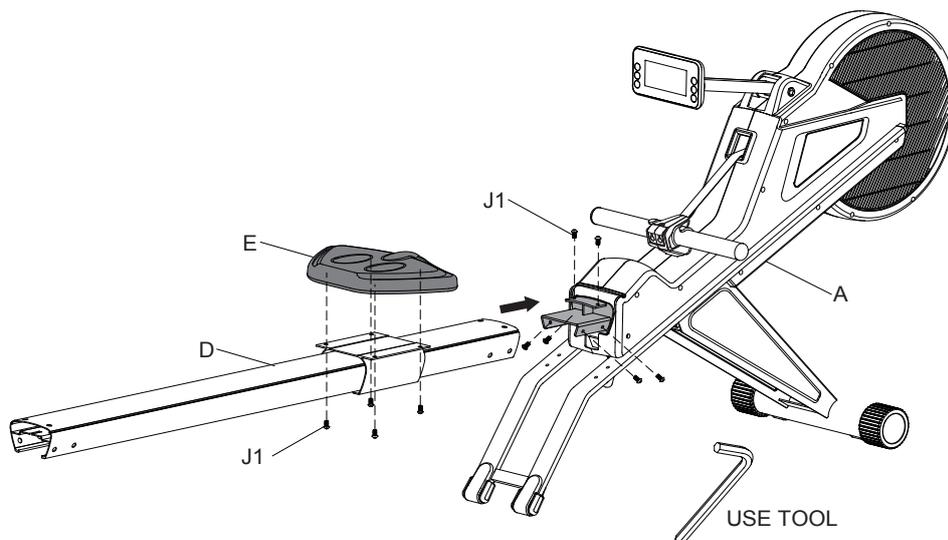


### Schritt 3:

- Nachdem Sie den Hauptrahmen (A) in die o.a. Position gedreht haben, entfernen Sie das Styropor.

# MONTAGE

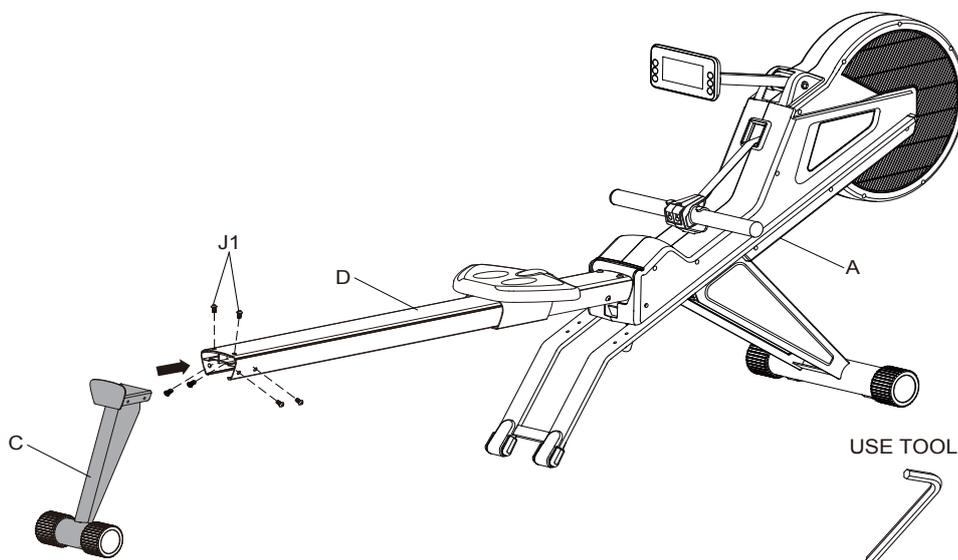
## MONTAGE DES SITZES



### Schritt 4:

- Befestigen Sie den Sitz (E) mit den Schrauben (J1) an der Sitzschiene (D).
- Befestigen Sie dann die Gleitschiene (D) mit den Schrauben (J1) am Hauptrahmen (A).

## MONTAGE DES HINTEREN STABILISATORS

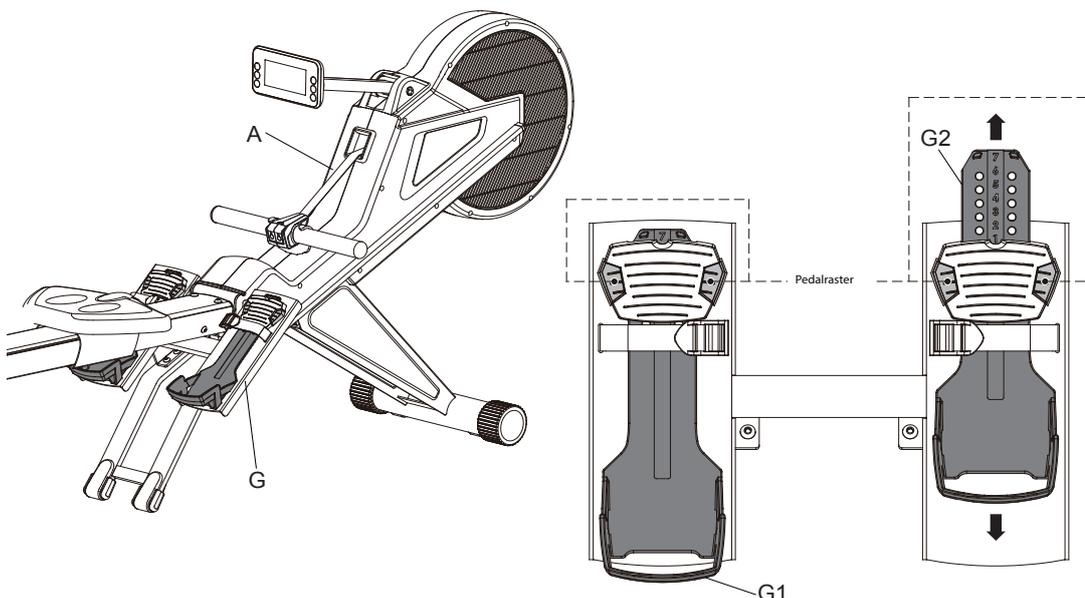


### Schritt 5:

- Heben Sie die Gleitschiene (D) an und befestigen Sie den hinteren Stabilisator (C) an der der Gleit-schiene (D) mit den Schrauben (J1).

# INBETRIEBNAHME

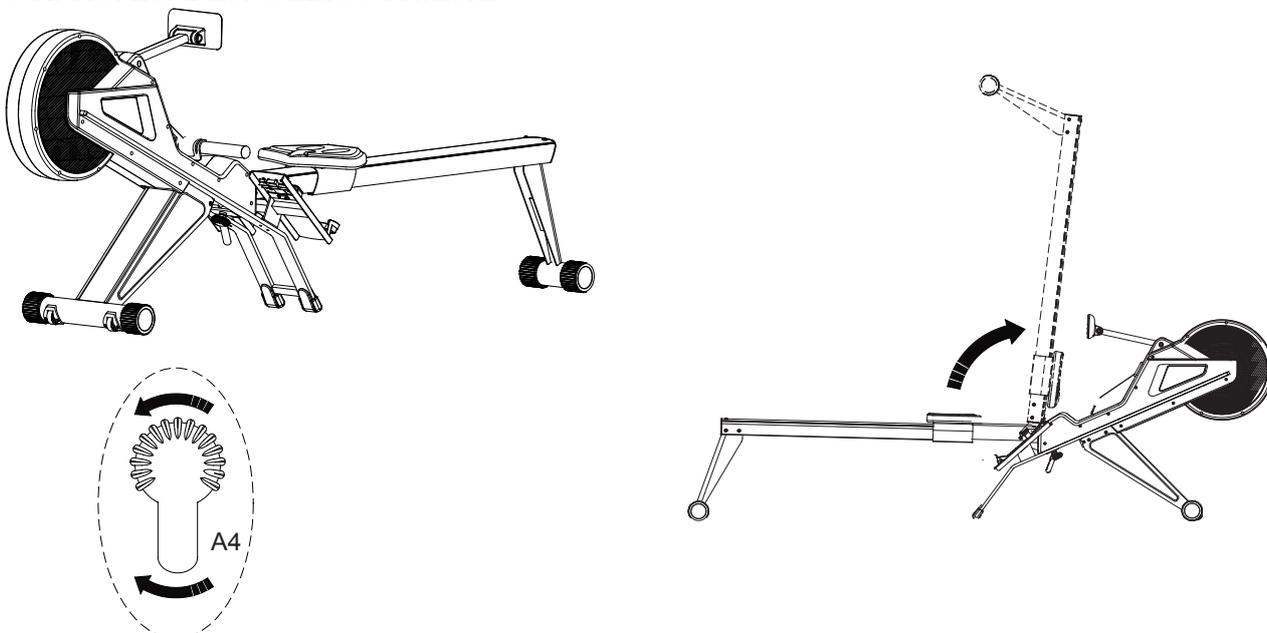
## MONTAGE DER PEDALE



### Schritt 6:

- Befestigen Sie die Pedaleinheit (G) mit den Schrauben (J1) und den Unterlegscheiben (J2) am Hauptrahmen.
- Um die Pedalgröße einzustellen, drücken Sie die beiden orangenen Pedalraster rein.
- Nun verstellen Sie den Fersenteil (G1), durch Herunterziehen oder Hochschieben auf die richtige Größe und lassen die beiden Pedalraster wieder los.

## AUFRICHTEN DER GLEITSCHIENE

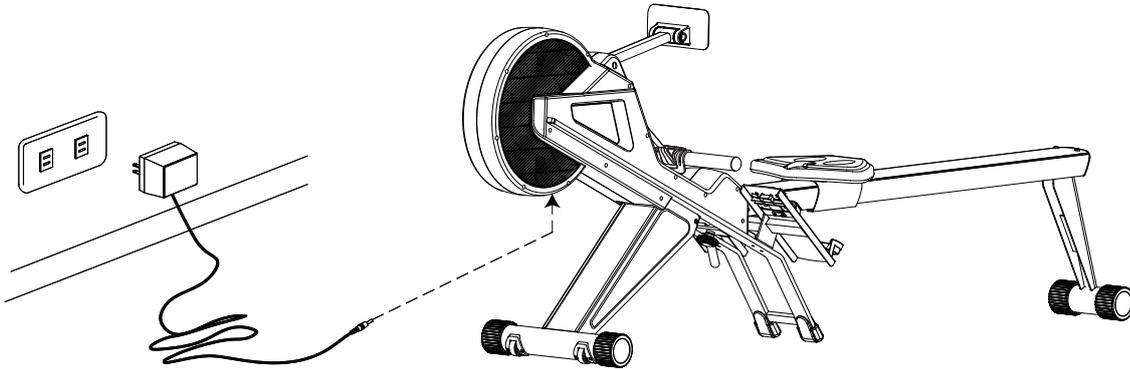


### Schritt 7:

- Achtung: Es wird dringend geraten den nachfolgenden Schritt mit einer weiteren Person durchzuführen, um Unfälle zu vermeiden. Lösen Sie den Drehknopf (A4) und ziehen diesen runter.
- Richten Sie die Gleitschiene wie abgebildet auf und ziehen Sie den Drehknopf wieder fest. Die Gleitschiene erst loslassen, wenn der Drehknopf wieder fest ist!

# INBETRIEBNAHME

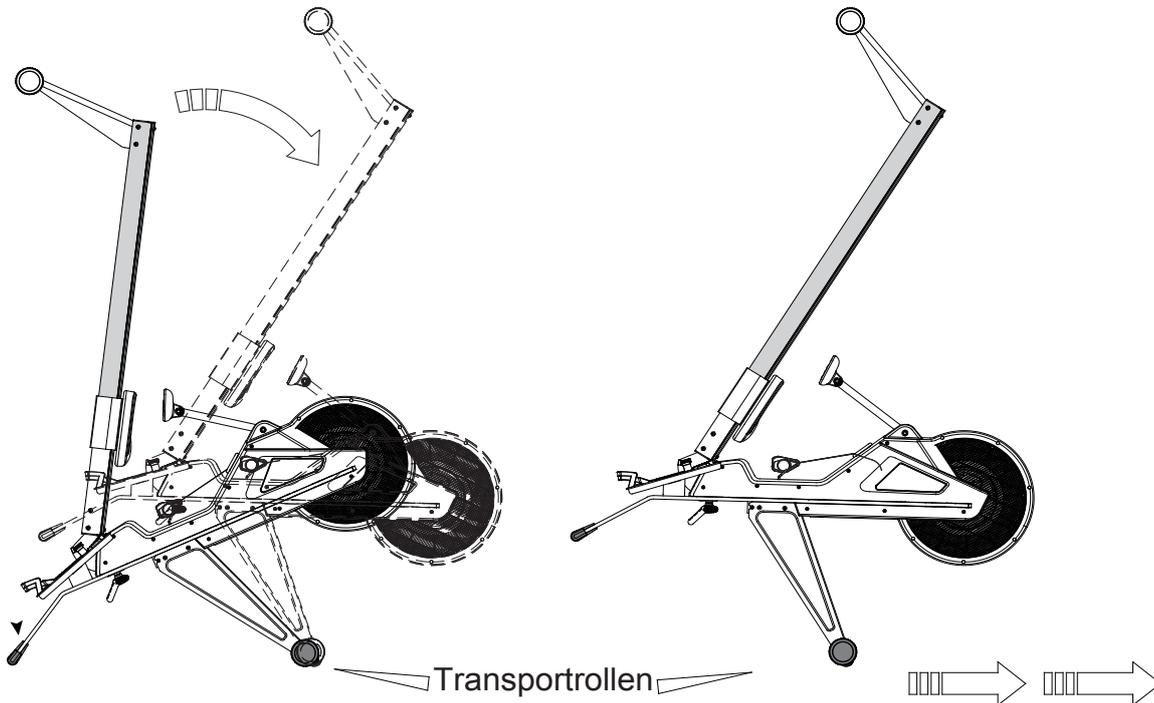
## UMGANG MIT DEM NETZTEIL



### Schritt 8:

- Stellen Sie das Gerät in der Nähe einer Steckdose auf.
- Vorne am Gerät befindet sich der Anschluss für den Netzstecker (siehe Bild).

## TRANSPORT DES GERÄTES

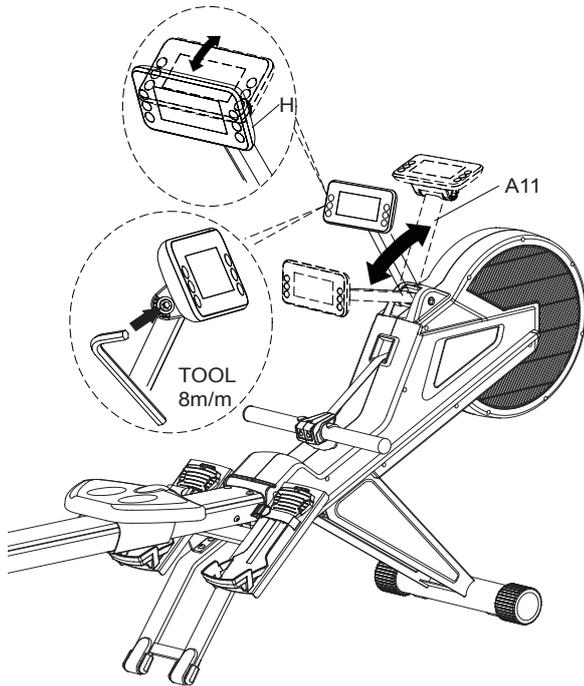


### Schritt 9:

- Das Gerät verfügt über Transportrollen und lässt sich somit problemlos transportieren. Stellen Sie sich hierzu vor das Gerät und ziehen Sie es zu sich, bis das Gewicht gleichmäßig auf die Transportrollen verteilt ist. Jetzt können Sie das Gerät problemlos transportieren.

# INBETRIEBNAHME

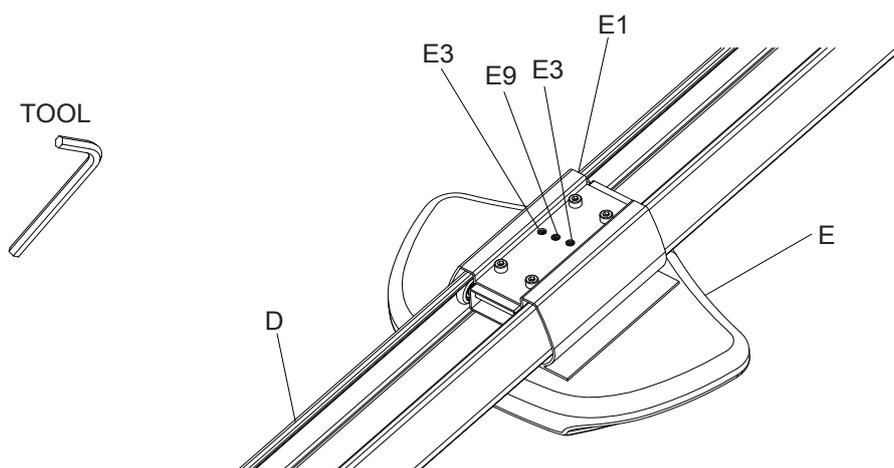
## EINSTELLEN DER POSITION DES COMPUTERS



### Schritt 10:

- Die Computerhalterung ist verstellbar. Verwenden Sie hier den Inbusschlüssel (8mm) zum Einstellen der optimalen Position des Computers.

## MONTAGE DES SITZSCHLITTENS

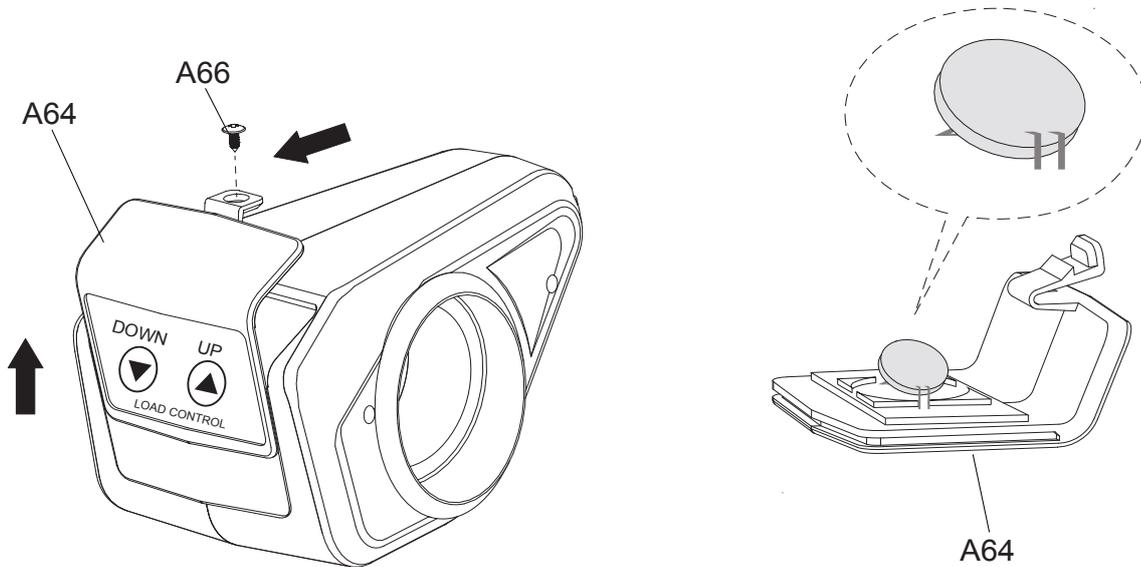


### Schritt 11:

- Hinweis: Bei der Montage des Sitzschlittens ist darauf zu achten, dass es drei verschiedene Typen von Schrauben gibt (1 Stk. E9 und 2 Stk. E3). Lösen Sie zuerst die mittlere Schraube (E9) und stellen Sie anschließend die anderen beiden Schrauben (E3) entsprechend Ihren Vorstellungen der idealen Führung des Sitzschlittens (leichtläufig oder schwerläufig) ein. Befestigen Sie anschließend wieder die mittlere Schraube (E9).

# INBETRIEBNAHME

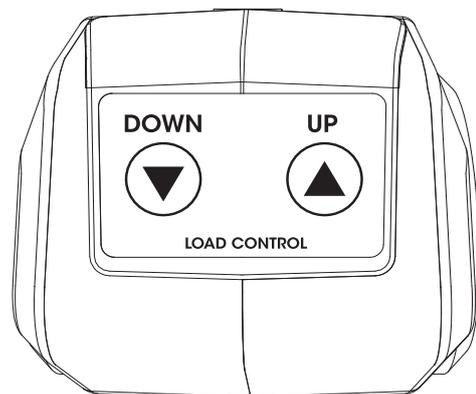
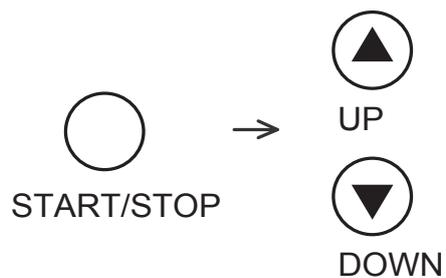
## BATTERIE WECHSELN



### Schritt 12:

- Öffnen Sie das Batteriefach (A64) durch Lösen der Schraube (A66) und legen Sie die neue Batterie ein.

## WIDERSTANDSEINSTELLUNG



### Schritt 13:

- Drücken Sie START/STOP und UP/DOWN um den Widerstand der Level L1 - L16 auszuwählen.

# COMPUTER



## HINWEIS:

1. Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder einzuschalten.

Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!

Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.

Dieser Computer wurde nach den entsprechend zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten

# COMPUTER

## FUNKTIONEN

	<b>Beschreibung</b>
<b>WATT</b>	Zeigt die gegenwärtige Trainingsleistung, die der Computer durch Ihre Übung empfängt, an. Von 0-9999.
<b>CALORIES</b>	Der Computer zählt Ihre gesamt verbrannten Kalorien zu jeder Zeit während Ihres Trainings bis zu 999 Kalorien.
<b>METERS</b>	Zeigt die zunehmend zurückgelegte Distanz während jedes Trainings bis zu 999 KM.
<b>PULSE</b>	Der Computer misst Ihren Puls während des Trainings von 0-30-230.
<b>TIME/500M</b>	Zählt die Trainingszeit von 00:00 bis 99:00 Minuten. Der Computer misst alle 6 Sekunden und gibt an wie viele Minuten Training bis zum Erreichen von 500 Metern ausbleiben.
<b>SPM</b>	Zeigt die Schläge pro Minute von 10-90.
<b>LOAD</b>	Zeigt die Schwierigkeitsstufe während des Trainings von 1-16 an.
<b>STROKES</b>	Zeigt die Ruderschläge insgesamt von 0-9999 an. Misst alle 6 Sekunden die totalen Ruderschläge. Diese werden nach Abschalten des Rudergerätes gelöscht.
<b>TIME</b>	Zeigt die aktuelle Trainingszeit an.
<b>MANUAL</b>	Manueller Trainingsmodus.
<b>PROGRAM</b>	12 Programme zur Auswahl
<b>H.R.C</b>	Herzfrequenz Programm
<b>RACE</b>	Benutzer gegen Computer (Wettkampf)
<b>USER</b>	Benutzerdefiniertes Programm

## TASTENFUNKTIONEN

	<b>Beschreibung</b>
<b>UP</b>	Funktionswert oder Einstellungswahl erhöhen.
<b>DOWN</b>	Funktionswert oder Einstellungswahl verringern.
<b>ENTER</b>	Bestätigung der Eingabe.
<b>RESET</b>	Halten Sie die Taste für 2 Sekunden gedrückt um den Computer zu resetten. Drücken Sie die Taste nach dem Training um in das Hauptmenü zu gelangen.
<b>START/STOP</b>	Starten oder Stoppen des Trainings.
<b>RECOVERY</b>	Herzfrequenz Status des Benutzers

# COMPUTER

## POWER ON

Schließen Sie das Netzteil an, der Computer schaltet sich mit einem Signalton ein und zeigt alle Werte auf dem Computer für 2 Sekunden an. Dann gehen Sie in den Trainings-Einstellungsmodus.

WATTS 888	AVG 88:88	SPM 88
CALORIES / HOUR 8888	TIME/500M AVG 88:88	LOAD 88
METERS 88888	[Progress Bar]	STROKES 8888
PULSE 888	[Progress Bar]	TIME 88:88

## PROGRAMMAUSWAHL

WATTS 0	0:00	SPM 0
CALORIES 40	TIME/500M	LOAD 1
METERS 0	[Progress Bar]	STROKES 0
PULSE 78	MANUAL	TIME 3:00

WATTS 0	0:00	SPM 0
CALORIES 0	TIME/500M	LOAD 1
METERS 0	[Progress Bar]	STROKES 0
PULSE P	PROGRAM	TIME 0:00

WATTS 0	0:00	SPM 0
CALORIES 0	TIME/500M	LOAD 1
METERS 0	[Progress Bar]	STROKES 0
PULSE 107	H.R.C.	TIME 1:35

WATTS 0	0:00	SPM 0
CALORIES 0	TIME/500M	LOAD 1
METERS 0	[Progress Bar]	STROKES 0
PULSE P	RACE	TIME 0:00

WATTS 0	0:00	SPM 0
CALORIES 0	TIME/500M	LOAD 1
METERS 0	[Progress Bar]	STROKES 0
PULSE P	USER	TIME 7:03

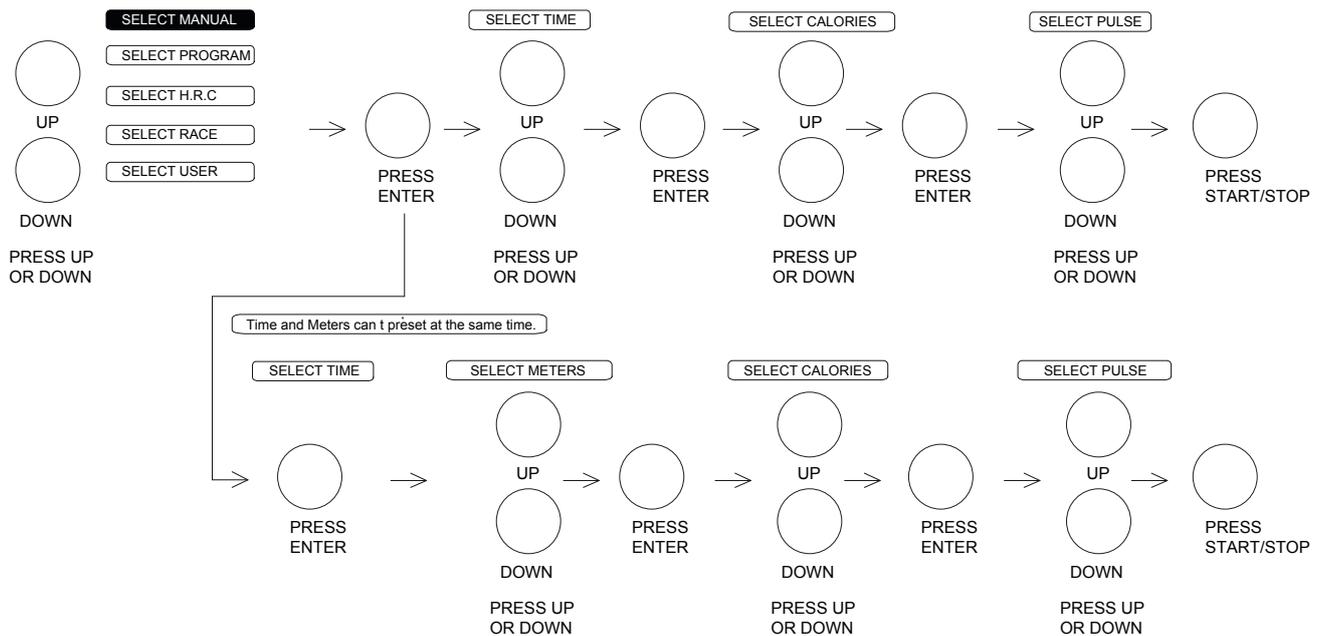
- Im Einstellungsmodus blinkt "MANUAL" auf. Drücken Sie UP oder DOWN, um das gewünschte Programm auszuwählen:
  - Manual
  - Program
  - H.R.C
  - Race
  - User
- Drücken Sie ENTER um Ihre Auswahl zu bestätigen.

# COMPUTER

## MANUELLES PROGRAMM

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 0
CALORIES 40		LOAD 1
METERS 0	-----	STROKES 0
PULSE 78	MANUAL	TIME 3:00

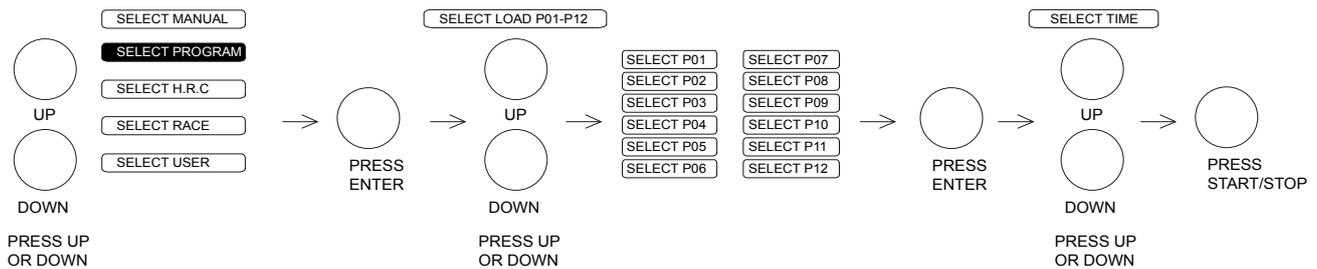
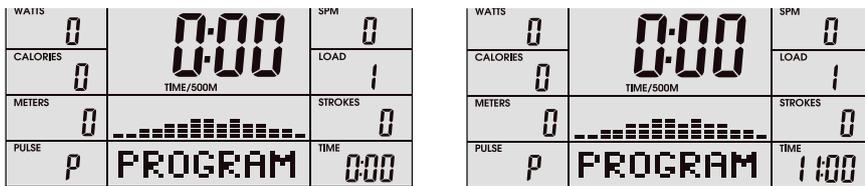
WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 0
CALORIES 32		LOAD 1
METERS 0	-----	STROKES 0
PULSE 70	MANUAL	TIME 1:53



1. Drücken Sie START/STOP im Hauptmenü und starten Sie mit dem manuellen Programm.
2. Drücken Sie UP oder DOWN um das Manuelle Programm auszuwählen und bestätigen Sie dies mit ENTER (Picture 2).
3. Drücken Sie UP oder Down um TIME, METERS, CALORIES, PULSE einzustellen und bestätigen Sie dies mit ENTER (Picture 7).
4. Drücken Sie START/STOP um mit dem Training zu beginnen. Drücken Sie UP oder DOWN um den Widerstand von 1-16 einzustellen.
5. Wenn die Trainingszeit vorüber ist, ertönt ein Piepton für 8 Sekunden. Drücken Sie eine beliebige Taste um dies zu stoppen.
6. Drücken Sie START/STOP um das Training zu pausieren. Alle Werte sind für diesen Moment gespeichert.
7. Drücken Sie RESET um ins Hauptmenü zu gelangen.

# COMPUTER

## VORINSTALLIERTE PROGRAMME



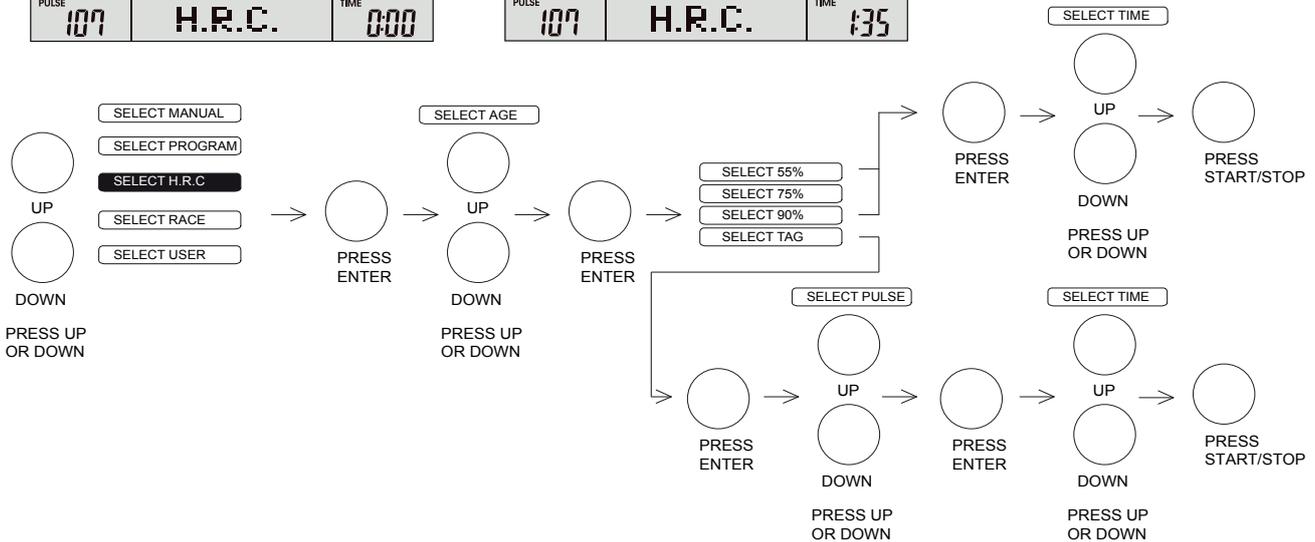
1. Drücken Sie UP oder DOWN um das Programm auszuwählen. Bestätigen Sie dies mit ENTER.
2. Drücken Sie UP oder DOWN um das Programm 1-12 (Picture 9) auszuwählen. Bestätigen Sie dies mit ENTER.
3. Drücken Sie UP oder DOWN um die Trainingszeit einzugeben (Picture 10). Bestätigen Sie dies mit Enter.
4. Drücken Sie START/STOP um mit dem Training zu beginnen. Drücken Sie UP oder DOWN um den Widerstand von 1-16 einzustellen
5. Wenn die Trainingszeit vorüber ist, ertönt ein Piepton für 8 Sekunden. Drücken Sie eine beliebige Taste um dies zu stoppen.
6. Drücken Sie START/STOP um das Training zu pausieren. Alle Werte sind für diesen Moment gespeichert.
7. Drücken Sie RESET um ins Hauptmenü zu gelangen.

# COMPUTER

## H.R.C. PROGRAMME

WATTS 0	0:00 TIME/SOOM	SPM 0
CALORIES 0		LOAD 1
METERS 0	[Progress Bar]	STROKES 0
PULSE 107	H.R.C.	TIME 0:00

WATTS 0	0:00 TIME/SOOM	SPM 0
CALORIES 0		LOAD 1
METERS 0		STROKES 0
PULSE 107	H.R.C.	TIME 1:35



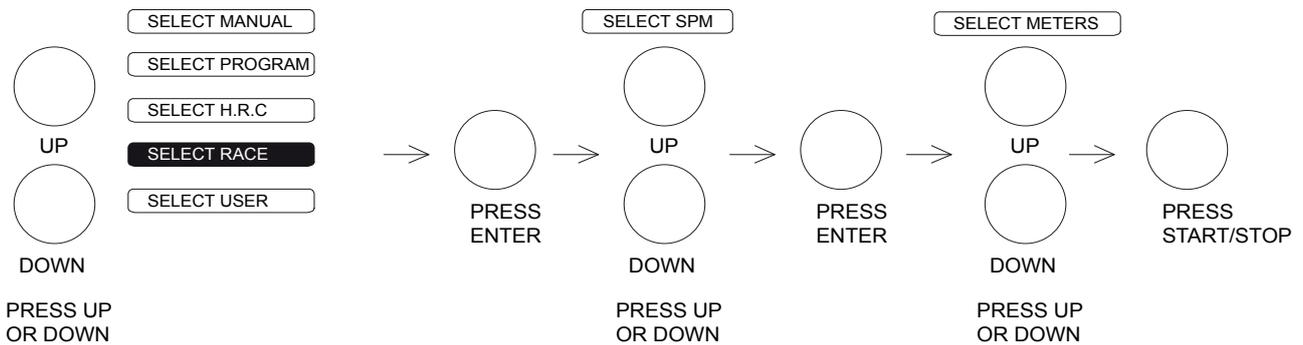
1. Drücken Sie UP oder DOWN um das Programm H.R.C (Picture 4) auszuwählen. Bestätigen Sie dies mit ENTER.
2. Drücken Sie UP oder DOWN um Ihr Alter (Ausgang =25) auszuwählen. Bestätigen Sie dies mit ENTER.
3. Drücken Sie UP oder DOWN um die Zielherzfrequenz 55%, 75% oder 90% auszuwählen (Picture 11). Bestätigen Sie dies mit Enter.
4. Drücken Sie UP oder DOWN um die Trainingszeit einzugeben (Picture 12).
5. Drücken Sie START/STOP um mit dem Training zu beginnen.
6. Drücken Sie START/STOP um das Training zu pausieren. Alle Werte sind für diesen Moment gespeichert.
7. Drücken Sie RESET um ins Hauptmenü zu gelangen.
8. Wenn die Trainingszeit vorüber ist, ertönt ein Piepton für 8 Sekunden. Drücken Sie eine beliebige Taste um dies zu stoppen.

# COMPUTER

## RACE PROGRAMME

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 85
CALORIES 0		LOAD 1
METERS 500	████████████████████	STROKES 0
PULSE P	RACE	TIME 0:00

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 85	USER
CALORIES 0		LOAD 1	
METERS 500	████████████████████	STROKES 0	
PULSE P	PC WIN	TIME 7:03	



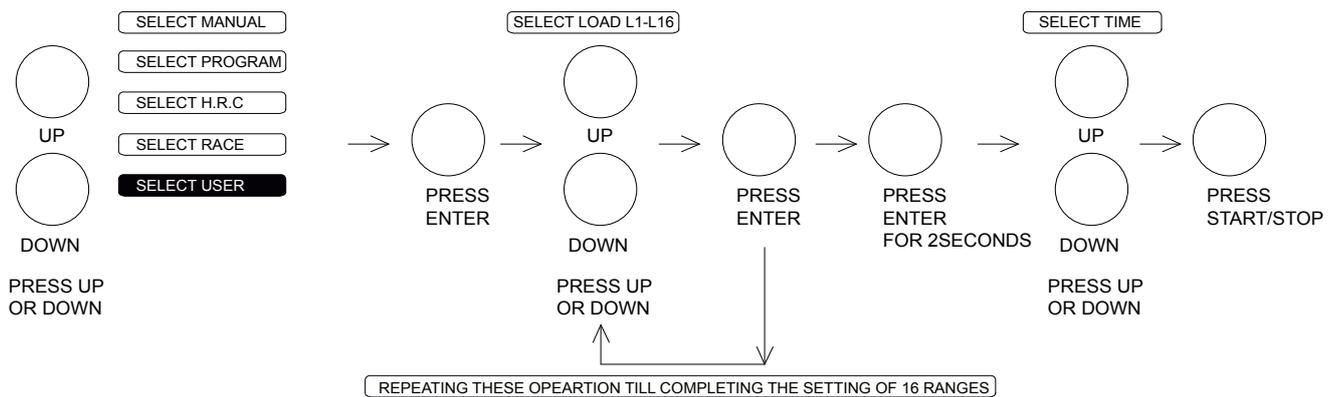
1. Drücken Sie UP oder DOWN um das Programm auszuwählen (Picture 5). Bestätigen Sie dies mit ENTER.
2. Drücken Sie UP oder DOWN um SPM und METERS (Picture 13) auszuwählen. Bestätigen Sie dies mit ENTER.
3. Drücken Sie START/STOP um mit dem Training zu beginnen. Der Computer zeigt USER & PC Trainingsmodus an.
4. Sobald der Computer oder der Benutzer die angegebenen Werte erreicht hat stoppt der Computer und zeigt an wer gewonnen hat (Picture 14).
5. Drücken Sie START/STOP um das Training zu pausieren. Alle Werte sind für diesen Moment gespeichert.
6. Drücken Sie RESET um ins Hauptmenü zu gelangen.

# COMPUTER

## BENUTZERPROGRAMME

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 0
CALORIES 0		LOAD 1
METERS 0	-----	STROKES 0
PULSE P	USER	TIME 7:03

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 0
CALORIES 0		LOAD 16
METERS 0		STROKES 0
PULSE P	USER	TIME 2:00



1. Drücken Sie UP oder DOWN um das USER Programm (Picture 6) auszuwählen. Bestätigen Sie dies mit ENTER.
2. Drücken Sie UP oder DOWN um den Widerstand auszuwählen. Drücken Sie Enter um diesen zu bestätigen. Halten Sie ENTER für 2 Sekunden gedrückt um die Werte zu speichern.
3. Drücken Sie UP oder DOWN um die Trainingszeit einzugeben (Picture 15). Bestätigen Sie dies mit Enter.
4. Drücken Sie START/STOP um mit dem Training zu beginnen. Drücken Sie UP oder DOWN um den Widerstand von 1-16 einzustellen (Picture 16).
5. Wenn die Trainingszeit vorüber ist, ertönt ein Piepton für 8 Sekunden. Drücken Sie eine beliebige Taste um dies zu stoppen.
6. Drücken Sie START/STOP um das Training zu pausieren. Alle Werte sind für diesen Moment gespeichert.
7. Drücken Sie RESET um ins Hauptmenü zu gelangen.

# COMPUTER

## RECOVERY PROGRAMM

PULSE  72		TIME 0:60

	F6	
PULSE P		

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

1. In diesem Programm muss der Benutzer einen Brustgurt tragen. Wenn der Pulswert auf dem Computer angezeigt wird, drücken Sie RECOVERY.
2. Alle Werte außer TIME und PULSE werden gestoppt (Picture 17). TIME zeigt 00:60 an und zählt auf 00:00 runter.
3. Der Computer zeigt die Werte nachdem die Zeit abgelaufen ist an (Picture 18).

### HINWEIS:

- Wenn der Computer den Fehler E2 anzeigt, überprüfen Sie alle Kabelverbindungen.
- Nach 4 Minuten ohne Signalempfang schaltet sich der Computer ab.

# COMPUTER

## PROGRAMM PROFILE: P01 - P12



# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

## Aufwärmphase und Abkühlphase

### 1. Aufwärmphase

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

### 2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordertes Training

### 3. Abkühlphase

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

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

#### Zehen berühren:

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



#### Schulterheben:

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



#### Kopfrollen:

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



# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

## **Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:**

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



## **Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:**

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



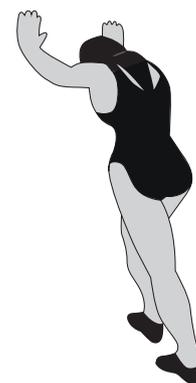
## **Seitliches Dehnen:**

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



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

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



# TRAININGSHINWEISE

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

## 1. Intensität

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

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

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

## 2. Häufigkeit

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

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

## 3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

## 4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

# 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!

# 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 Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

# GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Produkts 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 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 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, 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

# 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)

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

# IMPORTANT INFORMATION 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



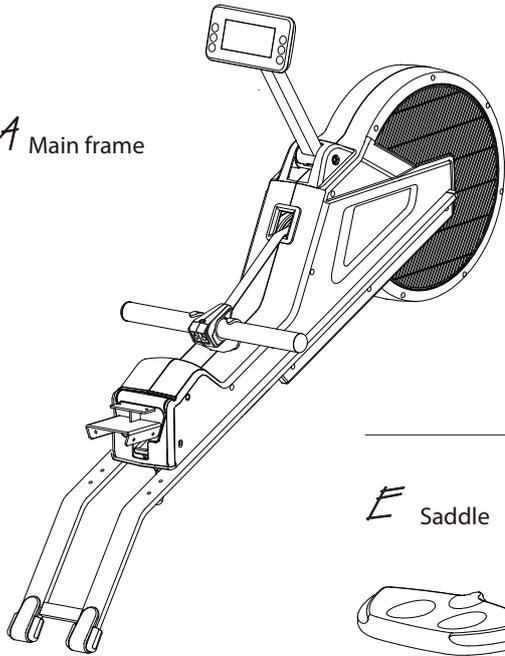
# PARTLIST

P/N	DESCRIPTION	Q 'TY	P/N	DESCRIPTION	Q 'TY
A	MAIN FRAME	1	A53	FIX PLATE OF FRONT STABILIZER	1
A1	SWIVEL AXIS	1	A54	AXLE Ø 12*39	12
A2	TRANSPORTATION WHEEL	2	A55	SCREW M6*12	4
A3	BUSH	2	A56	BLOCK PLATE OF SLIDE TRAIL	2
A4	KNOB	1	A57	PLATE 20*60*4T	2
A5	FEET ENDCAP	2	A58	BUMPER	4
A6	SCREW M8*16	2	A59	NUT M6	2
A7	SCREW M6*10	2	A60	BRACKET	2
A8	SCREW 5/32"*1/2"	8	A61	SCREW M6*40	2
A9	SCREW M6*90	1	A62	RUBBER STINGER	2
A10	NUT M6	1	A63	SCREW 3/16"*11/4"	1
A11	CONSOLE TUBE	1	A64	BATTERY COVER	1
A12	SCREW 3/8"*33/4"	2	A65	SCREW	2
A13	BUSH Ø 38*3/8	4	A66	SCREW	1
A14	NUT 3/8	2	B	FRONT STABILIZER	1
A15	PLASTIC PULLEY	1	B1	END CAP	2
A16	NUT 3/8*26(UNF)	2	C	REAR STABILIZER	1
A17	NUT 3/8*26(UNF)	2	C1	END CAP	2
A18	BELT 350J6	1	D	UPPER SLIDE TRACK 1500MM	1
A19	PULLEY	1	E	SADDLE LS-E29	1
A20	TENSION BELT	1	E1	SLIDING TRACK 180MM	1
A21	MAGNETIC Ø 6*5T	6	E2	SCREW M8*40	4
A22	NUT 3/16"	1	E3	SCREW M6*25	2
A23	SPRING BOX	1	E4	PULLEY SEAT	1
A24	WASHER	2	E5	WHEEL	4
A25	C CLIP S20	1	E6	AXLE	1
A26	PULLEY SEAT PLATE	2	E7	WASHER Ø 5*Ø 13*1.5T	6
A27	SCREW M5*10	3	E8	SCREW M5*10	6
A28	SCREW M5*6	4	E9	SCREW M6*20	1
A29	BEARING 6201ZZ	2	G	PEDAL SUPPORTING TUBE	1
A30	WASHER M6	2	G1	PEDAL (L)	1
A31	SCREW M6*12	2	G2	PEDAL (R)(=G1)	1
A32	BELT WHEEL Ø 126	1	G3	PEDAL STRAP	2
A33	ONE WAY BEARING(FC2016)	1	G4	PLASTIC BUTTON	2
A34	BEARING(HK2012)	2	G5	IRON SUPPORTING BOARD	2
A35	AXLE	1	G6	SCREW M5*15	4
A36	TENSION CABLE 600MM	1	G7	PLASTIC PAD	2
A37	HANDLE	1	G8	SCREW M4*8	8
A38	SPONGE HDR Ø 30*3T*215MM	2	H	CONSOLE	1
A39	END CAP Ø 11/4 "	2	H1	SENSOR WIRE	1
A40	COVER OF TENSION BELT (R)	1	H2	MOTOR	1
A41	COVER OF TENSION BELT (L)	1	H3	DC WIRE	1
A42	CHAIN COVER (R)	1	H4	SENSOR WIRE	1
A43	SCREW 3/16"*1/2"	6	J1	SCREW M8*16	24
A44	SCREW 3/16"*5/8"	11	J2	WASHER Ø 8	4
A45	CHAIN COVER (L)	1	K	ADAPTOR	1
A46	FRAME OF TENSION BELT	1	L	CHEST STRAP	1
A47	SCREW M5*12	2	L1	SCREW M8*10	1
A48	SCREW M8*16	4	L2	WASHER M8	1
A49	SCREW 1/8"*1/2"	4	L3	WHEEL	2
A50	COVER OF SPRING BOX	1	L4	SCREW	4
A51	HANDLE FIXED SEAT	1			
A52	SCREW M5*45	2			

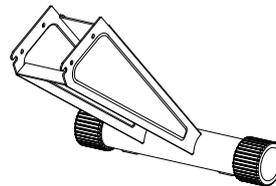
# PARTLIST

Please read the instructions carefully before starting to assemble! Please remove all parts from the box and check that they are complete using the parts list. When assembling the rowing machine, make sure that all parts are in the position shown in the illustrations.

A Main frame



B Front stabilizer



C Rear stabilizer



E Saddle



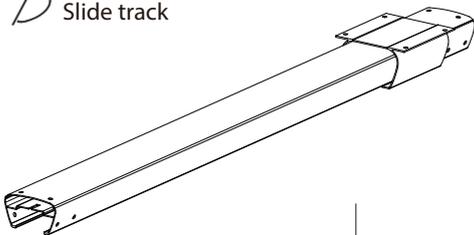
K Adaptor



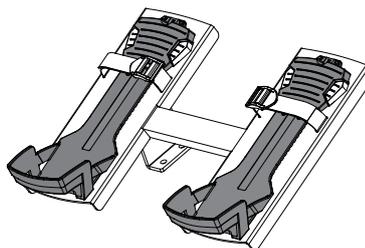
L Chest strap



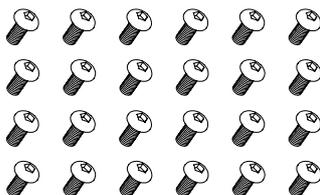
D Slide track



G Pedal



J1) Screw M8\*16 x 24PCS



J2) Washer M8 x 4PCS



Tool: 5 M/M



# ASSEMBLY

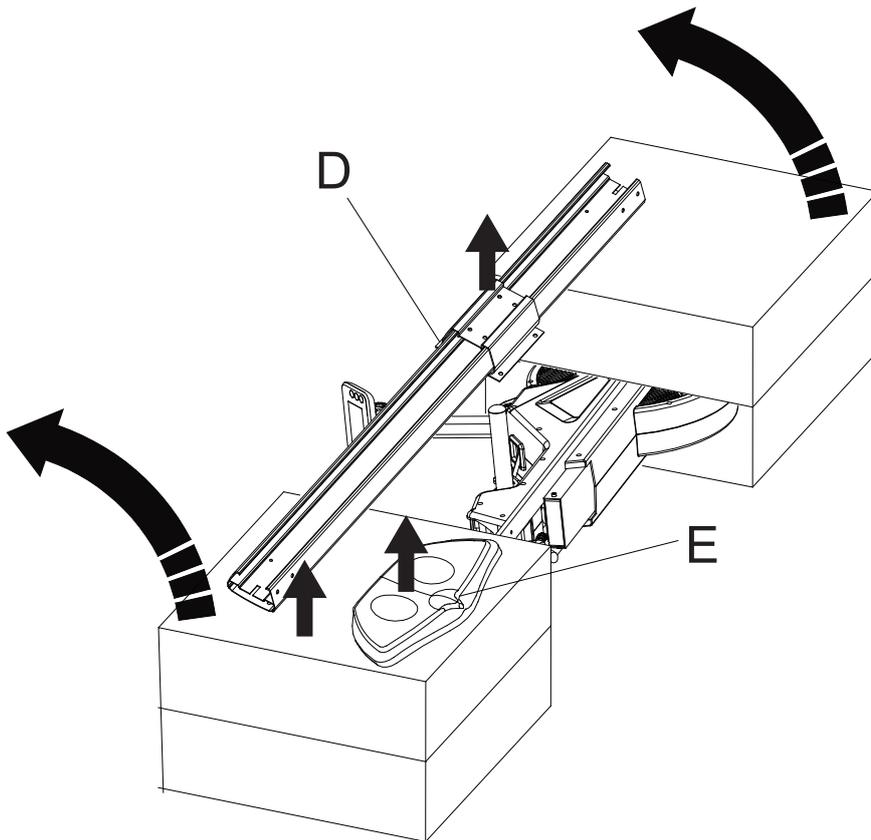
## WARNING!:

Handle the parts with extreme care, incorrect assembly can cause injury.

## NOTE:

Before you start with the assembly, read and understand all instructions.

## HOW TO REMOVE THE POLY-FOAM

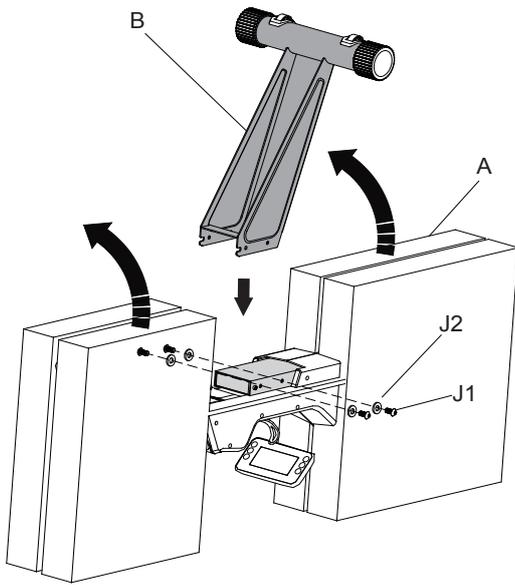


### Step 1:

- Open the box to see the rower as shown.
- Take out all the components except the machine, and then remove the poly-foam and remaining components from inside.
- Please put the components aside for later use.
- Put the poly-foam back to it's original position, then turn the whole unit by 90 degrees

# ASSEMBLY

## HOW TO ASSEMBLE THE FRONT STABILIZER

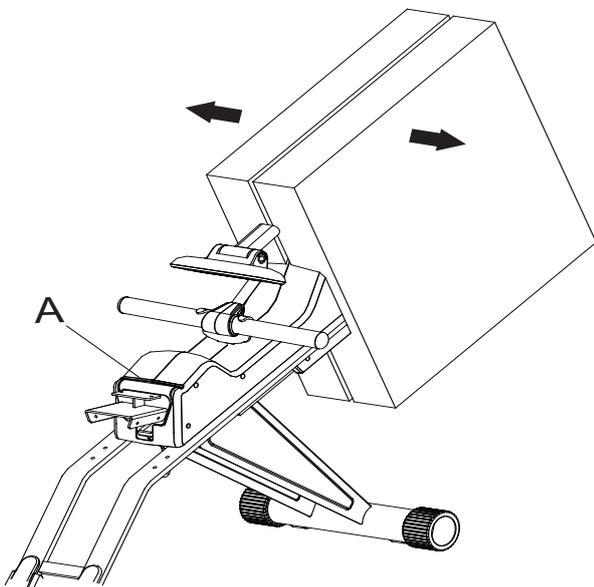


USE TOOL



### Step 2:

- Fit the front stabilizer (B) on to the main frame and tighten it with screws (J1) and washers (J2). After fitting the front stabilizer, by 2 people turn the machine in to the direction as shown

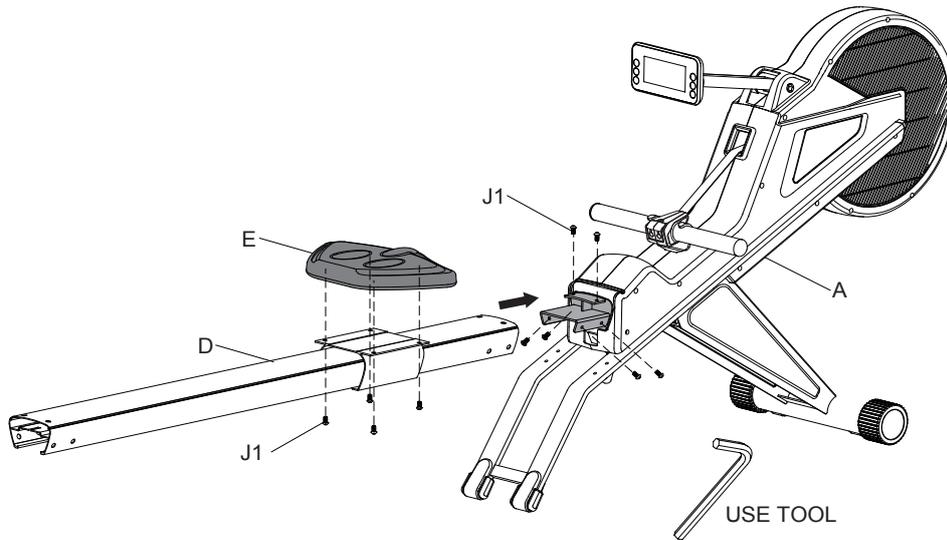


### Step 3:

- After turning the main frame (A), remove the poly-foam (3&4) first

# ASSEMBLY

## HOW TO ASSEMBLE THE SADDLE AND THE SLIDE TRACK

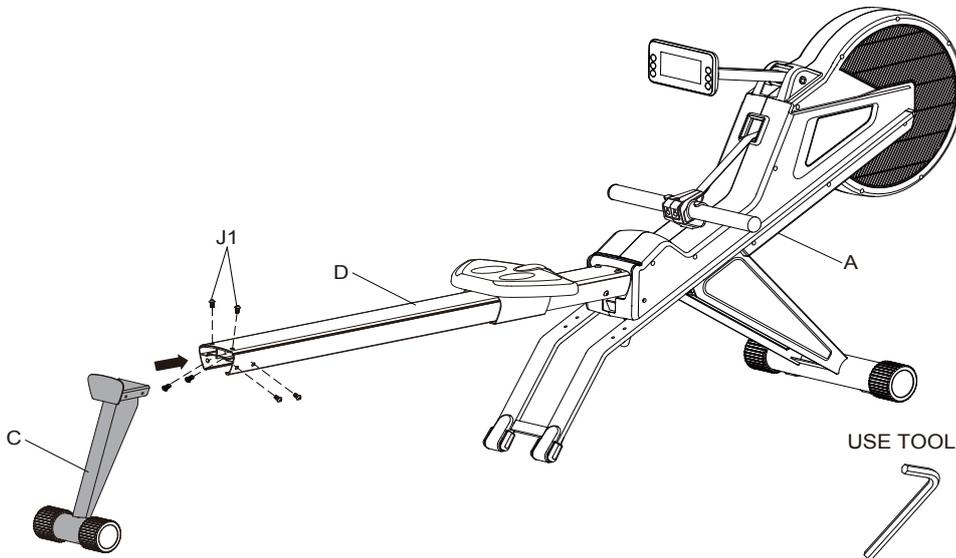


### Step 4:

- Fit the saddle (E) on to the slide track (D) by four screws (J1)
- Fit the slide track (D) to the main frame (A) by six screws (J1).

\*\* Please note - before using the pull rope for exercise it is necessary to take off the strap holder first.

## HOW TO ASSEMBLE THE REAR STABILIZER

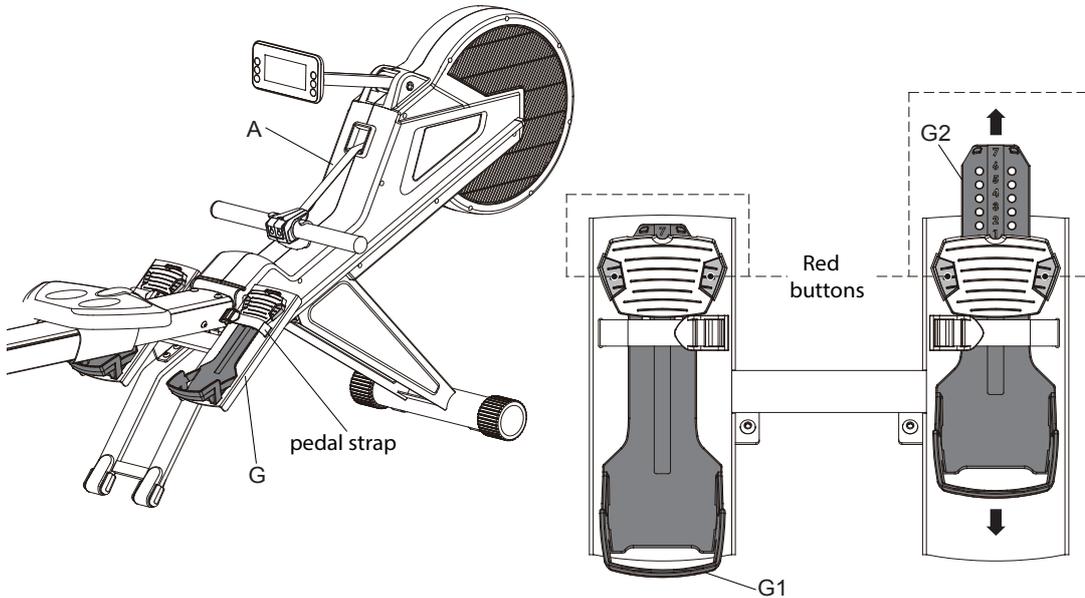


### Step 5:

- Pull up the rear side of the slide track (D) slightly and fit the rear stabilizer (C) on.
- Using six screws (J1) to attach the rear stabilizer (C) to the slide track (D).

# ASSEMBLY

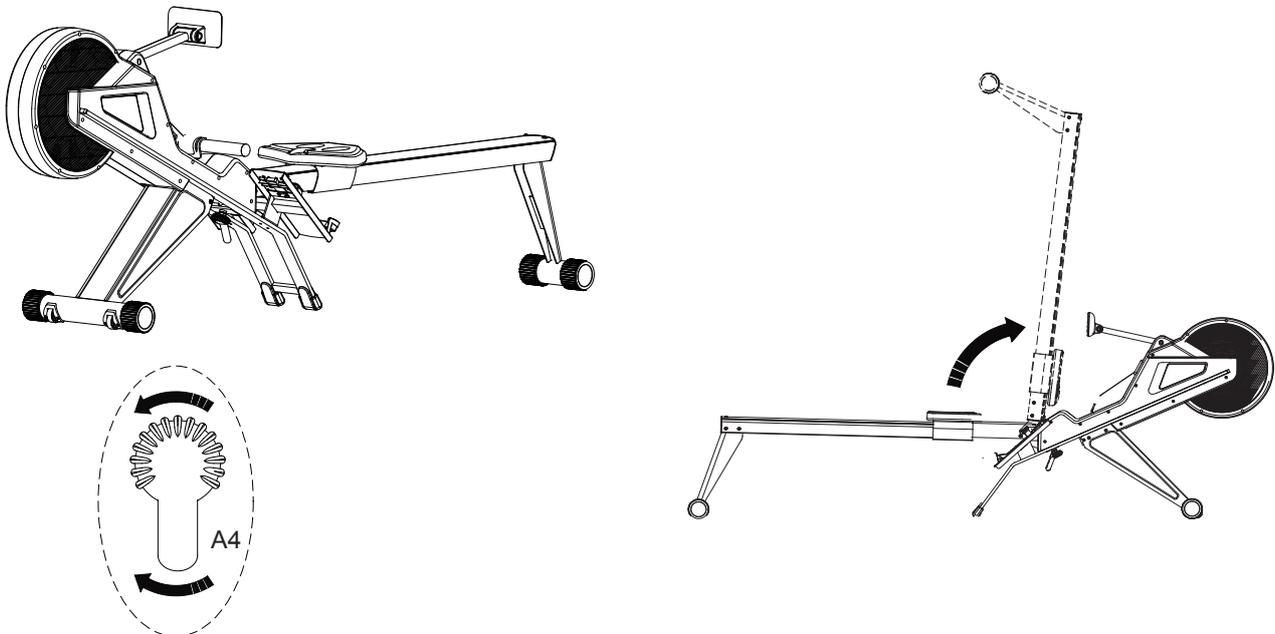
## HOW TO ADJUST THE PEDAL



### Step 6:

- If you would like to adjust the pedal, please keep push the two orange buttons at the same time. Fit the pedal (G2) up or down to the correct position for you, then you can unhitch the buttons to let the pedal been stucked.
- There are 7 positions you can choose. Repeat for the left pedal (G1) is required.
- Tighten the pedal straps when you are in motion

## HOW TO FOLD THE MACHINE

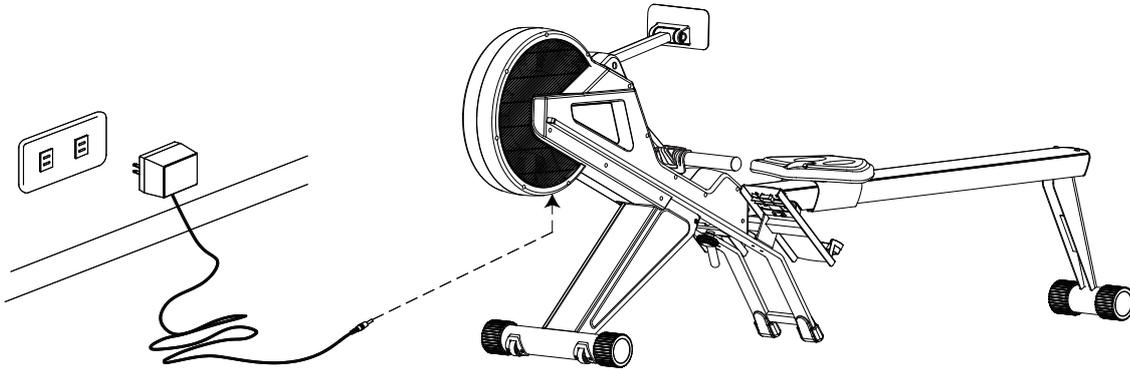


### Step 7:

- We recommend that 2 people operate the machine when you would like to fold away this will prevent any possible injury. Loosen the knob (A4) then pull it down. Fold up the slide tracking as shown then tighten the knob. Please be aware to hold the slide tracking until the knob is tightly secured. The mains adapter is required to operate the computer console.

# ASSEMBLY

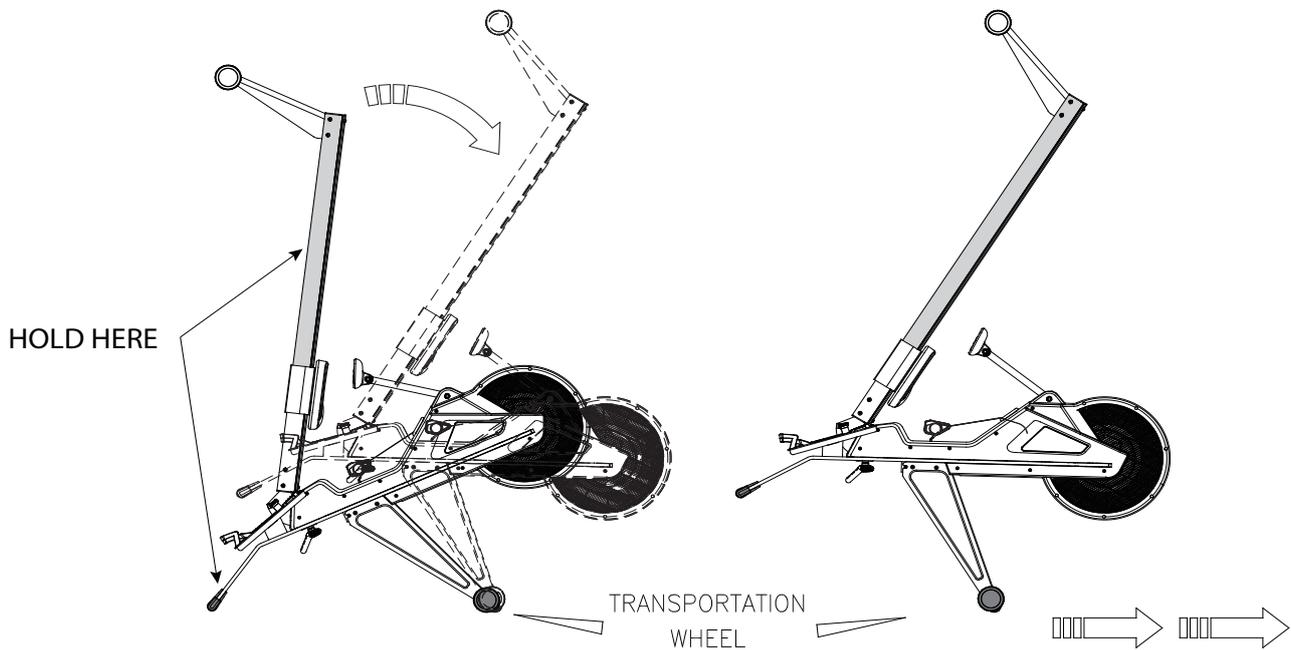
## HOW TO USE THE ADAPTOR



### Step 8:

- The power socket is located at the front of the machine as picture shown in Figure 8.

## HOW TO MOVE THE MACHINE

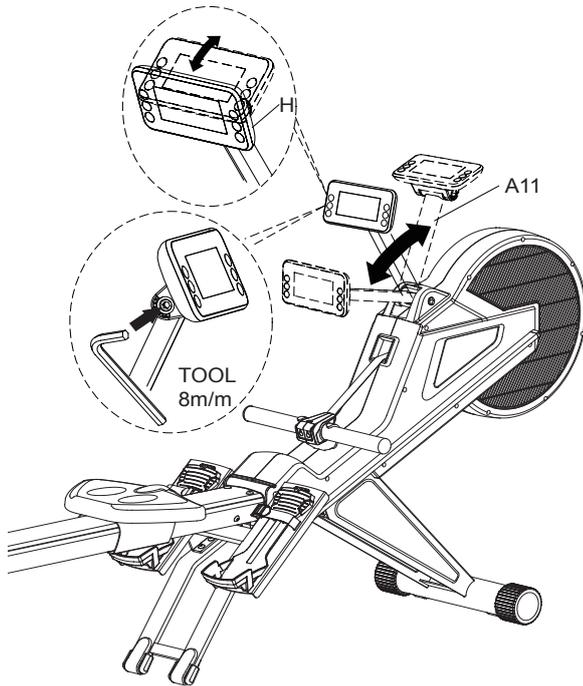


### Step 9:

- The front stabilizer has built-in transport wheels.
- Stand at the rear of the machine and lift it up by the bar on the main frame, use the other hand to hold the slide track (D) to control the direction.
- Until the weight of the machine is transferred to the transport wheels.
- You can now easily move the machine to a new location.

# ASSEMBLY

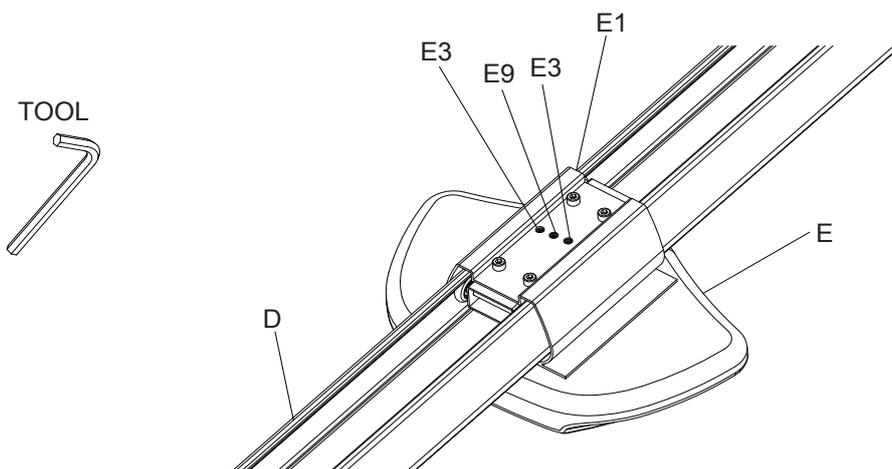
## HOW TO ADJUST THE POSITION FOR CONSOLE & CONSOLE HOUSING



### Step 10:

- The console angle is adjustable as shown. After proper position find, please using tool of 8mm to fix the setting.

## ADJUSTMENT OF SLIDE TRACK (D) AND SLIDING TRACK (E1)

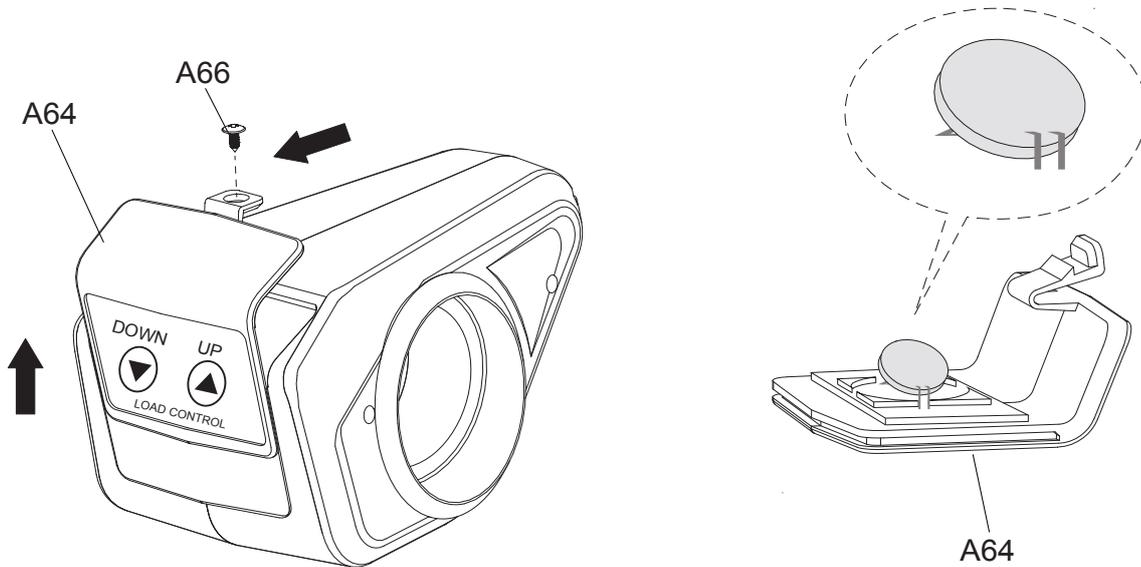


### Step 11:

- There are 3 pieces of screws (E9\*1pc and E3\*2pcs) as the picture shown under the sliding track (E1).
- Loosen the middle screw (E9) first and then adjust the other 2 pieces of screws (E3) to be loose or tight depending personally.
- Lastly, tighten the middle screw (E9) to fix the setting.

# ASSEMBLY

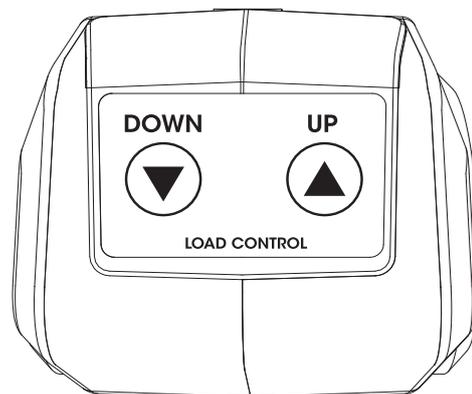
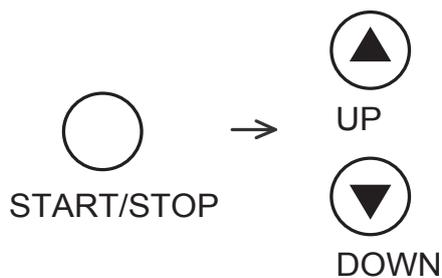
## HOW TO CHANGE THE BATTERY



### Step 12:

- As shown, disassemble screw (A66) firstly, to push up and forward the battery cover (A64) to open it and replace new battery..

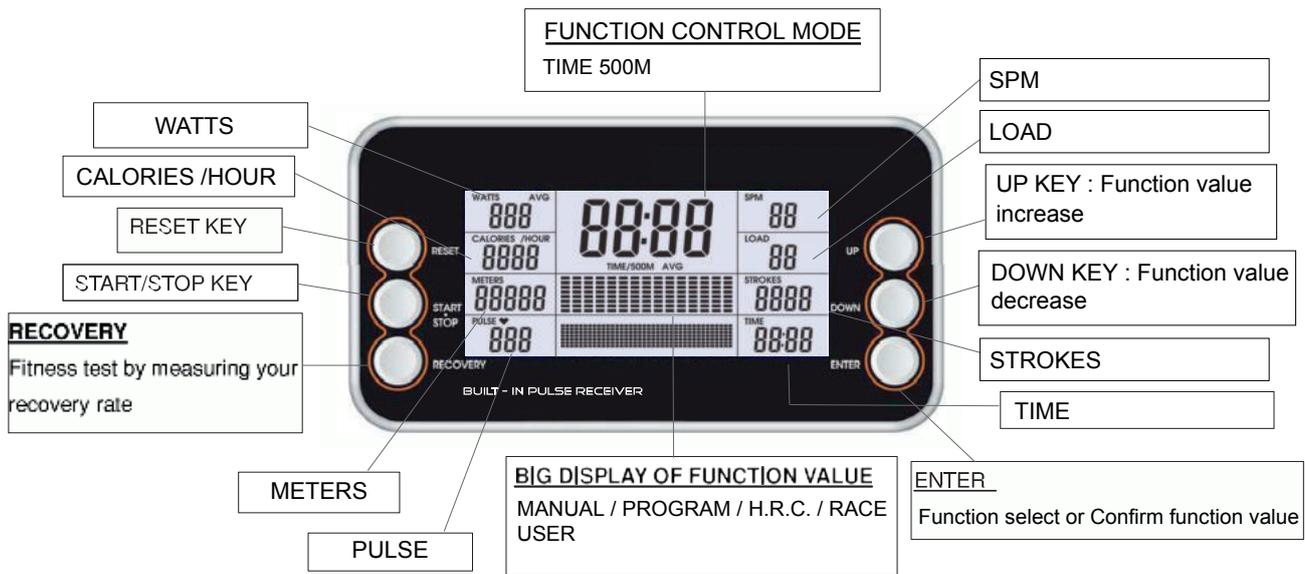
## HOW TO USE TOGGLE SWITCH TO CHANGE THE RESISTANCE



### Step 13:

- As shown, press START/STOP key, and use UP/DOWN keypad to select the proper load you need.
- There are 16 level from L1 to L16.

# COMPUTER



## NOTE:

1. Computer turns off automatically without signal reception after 4 minutes.
2. Press any key to turn the computer back on.

If the computer display shows no values, please carefully check all plug connections for perfect contact!

The values for calorie consumption determined and displayed with this computer serve only as a guide for a person of medium stature with medium resistance setting and can deviate considerably from the actual calorie consumption.

This computer has been tested in accordance with the applicable EMC standards. Nevertheless, it is possible that the display can be disturbed, especially by electrostatic discharges.

# COMPUTER

## DISPLAY FUNCTION

ITEM	DESCRIPTION
<b>WATTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Display range 0~999</li> </ul>
<b>CALORIES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burned calories during rowing.</li> <li>Display range 0~9999; Setting range 0~9990 Cal</li> </ul>
<b>METERS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Displaying user rowing distance</li> <li>Display range 0~99900</li> </ul>
<b>PULSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pulse BPM during rowing.</li> <li>Display range 0-30~230</li> </ul>
<b>TIME/500M</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Workout time display during rowing.</li> <li>Display range 0:00~99:00</li> <li>Scan every 6 seconds, Computer will display the time needed to finish 500 meters according to current speed.</li> </ul>
<b>SPM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Strokes per minute</li> <li>Display range 10~90</li> </ul>
<b>LOAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resistance level when rowing</li> <li>Setting range 1~16</li> </ul>
<b>STROKES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Complete movements of rowing.</li> <li>Display range: 0~9999</li> <li>Scan every 6 seconds with Total Strokes.</li> <li>Total strokes will be cleared after power off (adaptor plug out)</li> </ul>
<b>TIME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Total workout time display when rowing.</li> </ul>
<b>MANUAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manual mode workout.</li> </ul>
<b>PROGRAM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12 Programs preset to select.</li> </ul>
<b>H.R.C.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Target Heart Rate rowing mode.</li> </ul>
<b>RACE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>User and PC rowing competition.</li> </ul>
<b>USER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>User creates resistance level profile to rowing.</li> </ul>

## KEY FUNCTION

ITEM	DESCRIPTION
<b>Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Increase function value or setting selection.</li> </ul>
<b>Down</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decrease function value or setting selection.</li> </ul>
<b>ENTER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confirm setting or selection.</li> </ul>
<b>Reset</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot.</li> <li>Clear setting value.</li> <li>Reverse to main menu after finishing a workout.</li> </ul>
<b>Start/ Stop</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Start or Stop rowing exercising.</li> </ul>
<b>Recovery</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Track user heart rate recovery status.</li> </ul>

# COMPUTER

## POWER ON

Plug in power supply, computer will power on with one beep sound and display all segments on LCD for 2 seconds . Then enter into workout setting mode.

WATTS 888	AVG 88:88	SPM 88
CALORIES /HOUR 8888	TIME/500M AVG 88:88	LOAD 88
METERS 88888	[Bar Graph]	STROKES 8888
PULSE 888	[Bar Graph]	TIME 88:88

## FUNCTION SELECTION

WATTS 0	0:00	SPM 0
CALORIES 40	TIME/500M	LOAD 1
METERS 0	[Bar Graph]	STROKES 0
PULSE 78	MANUAL	TIME 3:00

WATTS 0	0:00	SPM 0
CALORIES 0	TIME/500M	LOAD 1
METERS 0	[Bar Graph]	STROKES 0
PULSE P	PROGRAM	TIME 0:00

WATTS 0	0:00	SPM 0
CALORIES 0	TIME/500M	LOAD 1
METERS 0	[Bar Graph]	STROKES 0
PULSE 107	H.R.C.	TIME 1:35

WATTS 0	0:00	SPM 0
CALORIES 0	TIME/500M	LOAD 1
METERS 0	[Bar Graph]	STROKES 0
PULSE P	RACE	TIME 0:00

WATTS 0	0:00	SPM 0
CALORIES 0	TIME/500M	LOAD 1
METERS 0	[Bar Graph]	STROKES 0
PULSE P	USER	TIME 7:03

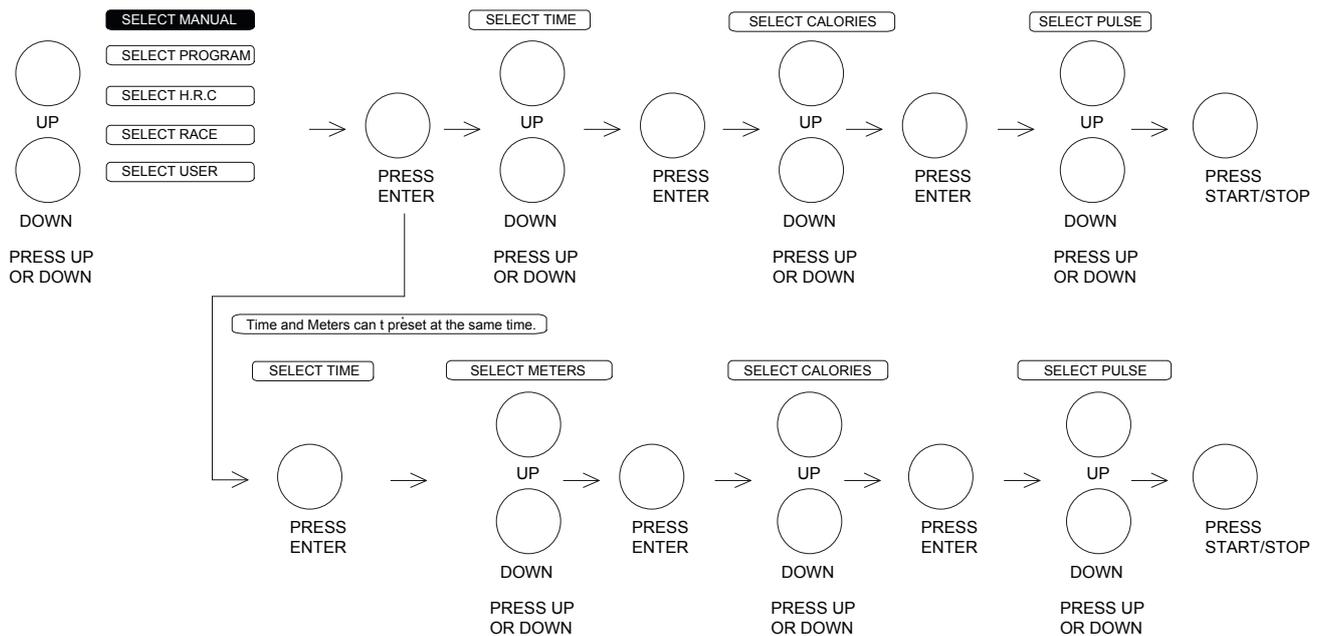
In workout setting mode, MANUAL is flashing in dot matrix in 1Hz. Press UP or DOWN button to select:  
 --> Manual  
 --> Program  
 --> H.R.C.  
 --> Race  
 --> User  
 and confirm by pressing ENTER.

# COMPUTER

## MANUAL MODE

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 0
CALORIES 40		LOAD 1
METERS 0	-----	STROKES 0
PULSE 78	MANUAL	TIME 3:00

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 0
CALORIES 32		LOAD 1
METERS 0	-----	STROKES 0
PULSE 70	MANUAL	TIME 1:53



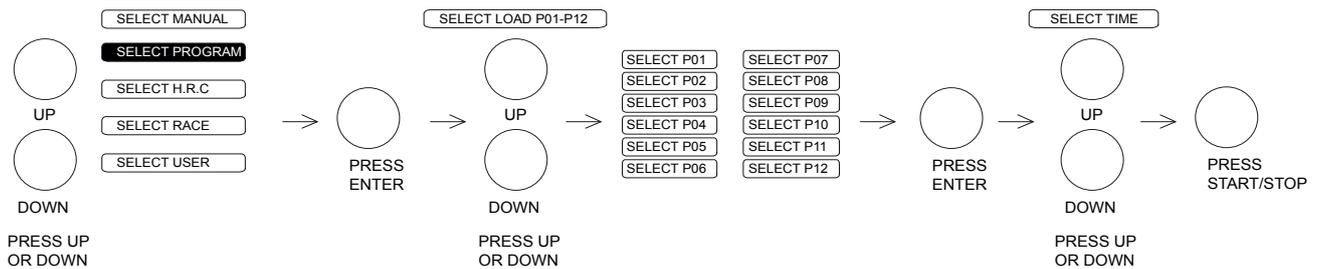
1. Press START/STOP key in main menu may start rowing directly in Manual mode.
2. Press UP or DOWN to select Manual mode and press ENTER to confirm.
3. Press UP or DOWN to set target value of TIME, METERS, CALORIES, PULSE, press ENTER to confirm. (Time and Meters can't preset at the same time.)
4. Press START/STOP key to start rowing. Press UP or DOWN to adjust resistance level from 1~16
5. When preset workout value count down to 0, console will stop and alarm bi-bi for 8 seconds. Press any key to stop alarm.
6. Press START/STOP key to pause workout. All values will be saved. WATT & TIME/500 display average value.
7. Press RESET to reverse to main menu.

# COMPUTER

## PROGRAM MODE

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 0
CALORIES 0		LOAD 1
METERS 0	PROGRAM	STROKES 0
PULSE P		TIME 0:00

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 0
CALORIES 0		LOAD 1
METERS 0	PROGRAM	STROKES 0
PULSE P		TIME 1:00



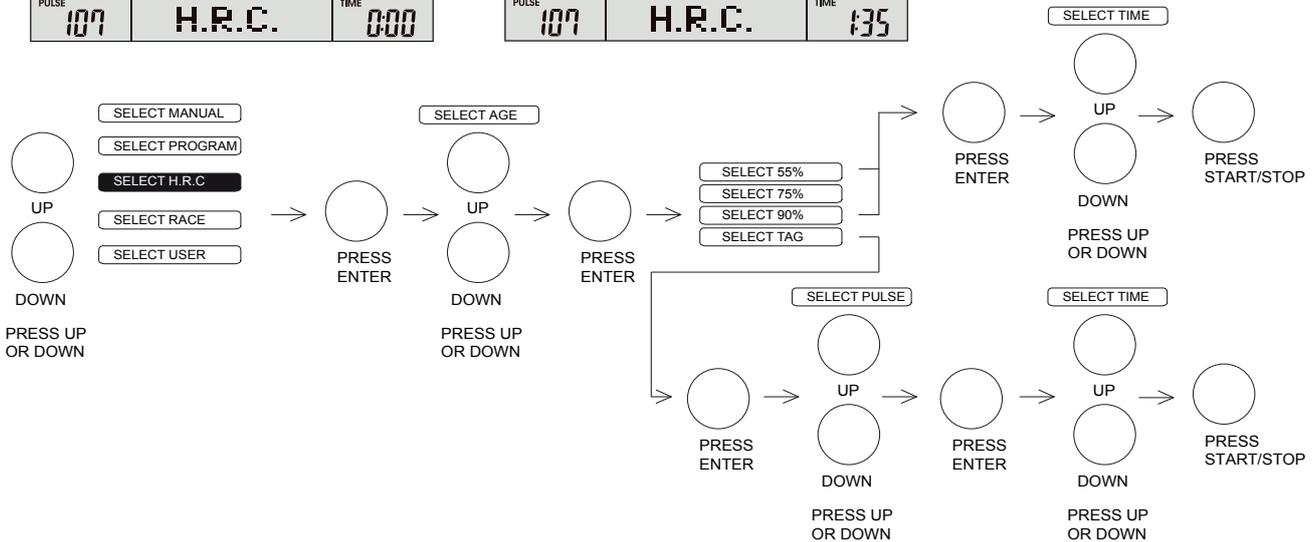
1. Press UP or DOWN to select Program mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to select Profile (P1-P12) and press ENTER to confirm.
3. Press UP or DOWN to preset TIME and press ENTER to confirm.
4. Press START/STOP key to start rowing. Press UP or DOWN to adjust resistance level from 1~16
5. When preset workout value count down to 0, console will stop and alarm bi-bi for 8 seconds. Press any key to stop alarm.
6. Press START/STOP key to pause workout. All values will be saved. WATT & TIME/500 display average value.
7. Press RESET to reverse to main menu.

# COMPUTER

## H.R.C. MODE

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 0
CALORIES 0		LOAD 1
METERS 0	[Progress Bar]	STROKES 0
PULSE 107	H.R.C.	TIME 0:00

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 0
CALORIES 0		LOAD 1
METERS 0	[Progress Bar]	STROKES 0
PULSE 107	H.R.C.	TIME 1:35



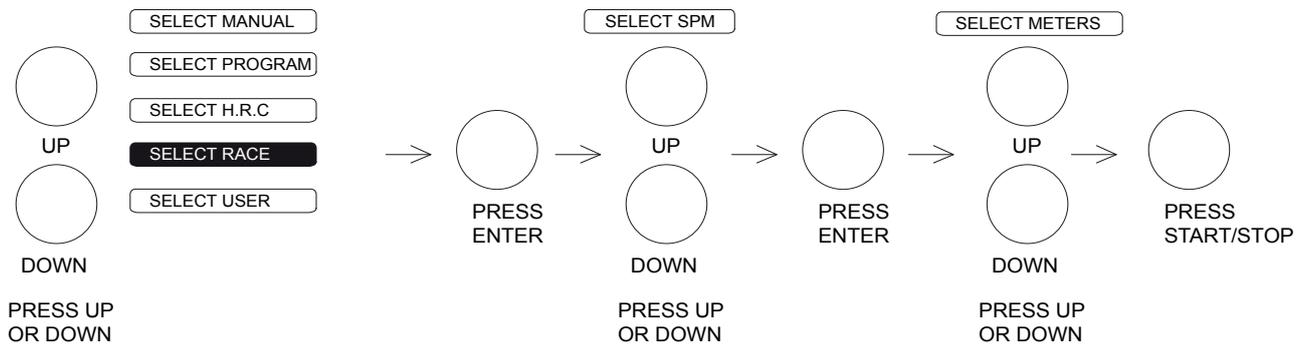
1. Press UP or DOWN to select H.R.C. (Picture 4) and press ENTER to confirm
2. Press UP or DOWN to set AGE (preset = 25), press ENTER to confirm.
3. Press UP or DOWN to select 55%, 75%, 90% and Target. When select Target H.R., the preset value 55% (default:107bpm), 75% (default:146bpm), 90% (default:175bpm), TAG (default:100bpm) will display in PULSE window. When select TAG, preset PULSE 100 is flashing, press UP or DOWN to set PULSE from 0-30~230
4. Press UP or DOWN to preset TIME
5. Press START/STOP key to start workout. During exercise, system will adjust load level automatically based on user rowing status.
6. Press START/STOP key to pause workout. All values will be saved. WATT & TIME/500 display average value.
7. Press RESET to reverse to main menu
8. When preset workout value count down to 0, console will stop and alarm bi-bi for 8 seconds. Press any key to stop alarm.

# COMPUTER

## RACE MODE

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 85
CALORIES 0		LOAD 1
METERS 500	████████████████████	STROKES 0
PULSE P	RACE	TIME 0:00

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 85	USER
CALORIES 0		LOAD 1	
METERS 500	████████████████████	STROKES 0	
PULSE P	PC WIN	TIME 7:03	



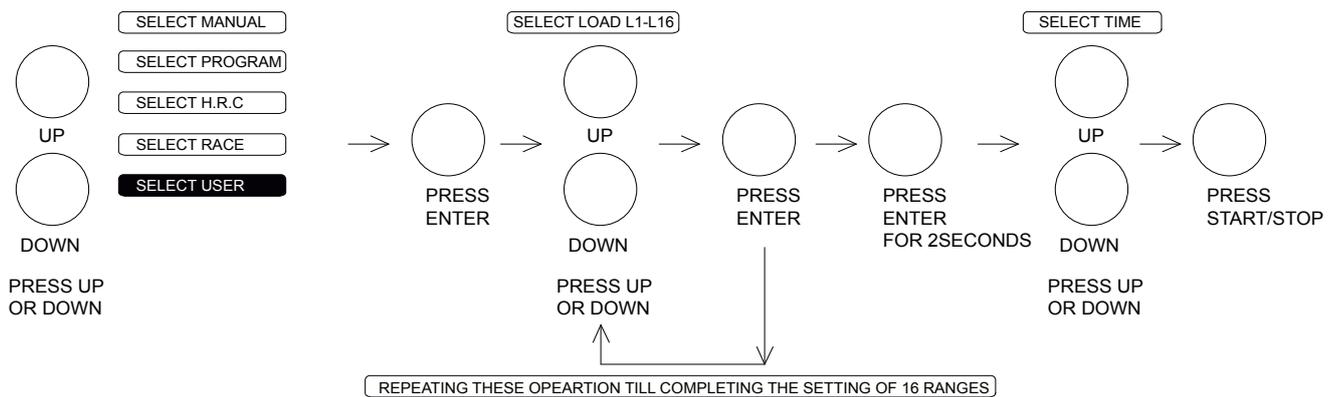
1. Press UP or DOWN to select Race mode and press ENTER to confirm
2. Press UP or DOWN to set SPM (preset=10) and Meters (preset=500).  
(Total level =15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M, Increments default: 0:30 TIME/500M).  
Press ENTER to confirm.
3. Press START/STOP key to start workout. LCD will display USER & PC workout status
4. Either PC or User finish rowing distance, computer will stop and show PC win or User win. System will alarm bi-bi for 8 seconds. Press any key to stop alarm
5. Press START/STOP key to pause workout. All values will be saved. WATT & TIME/500 display average Value.
6. Press RESET to reverse to main menu.

# COMPUTER

## USER MODE

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 0
CALORIES 0		LOAD 1
METERS 0	-----	STROKES 0
PULSE P	USER	TIME 7:03

WATTS 0	0:00 TIME/500M	SPM 0
CALORIES 0		LOAD 16
METERS 0		STROKES 0
PULSE P	USER	TIME 2:00



1. Press UP or DOWN to select USER mode (Picture 6) and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to set resistance level of each column (Total column = 15), press ENTER to next one. Hold on pressing ENTER for 2s to finish or quit setting.
3. Press UP or DOWN to preset TIME (Picture 15), and press ENTER to confirm .
4. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust resistance level
5. When preset workout value count down to 0, console will stop and alarm bi-bi for 8 seconds. Press any key to stop alarm.
6. Press START/STOP key to pause workout.All values will be saved. WATT & TIME/500 display average value.
7. Press RESET to reverse to main menu

# COMPUTER

## RECOVERY MODE

PULSE 	72	TIME 0:60

	F6	
PULSE	P	

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

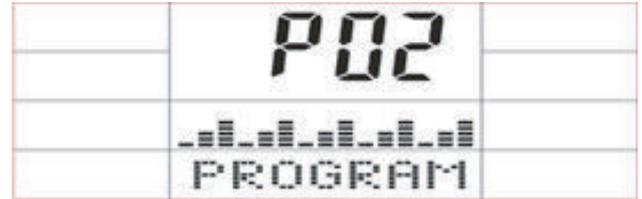
- In Recovery mode, user must be wearing a chest strap. When the pulse value is displayed on the computer, press the RECOVERY key start measurement
- Then all function value are stopped except TIME and PULSE window (Picture 17). TIME shows "0:60" (seconds) and start counting down to 0:00.
- Computer will show heart rate recovery status after TIME counting down to 0 (Picture 18), as showing in below chart.
- Press RECOVERY again to reverse to main menu.

### Remark:

1. If console display E-2, pls check if cables were well connected or damaged.
2. After 4 minutes without rowing or pulse input, console will enter into power saving mode.

# COMPUTER

PROGRAM PROFILE: P01 - P12



# 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, 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**