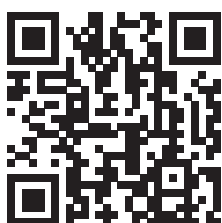




VIVA

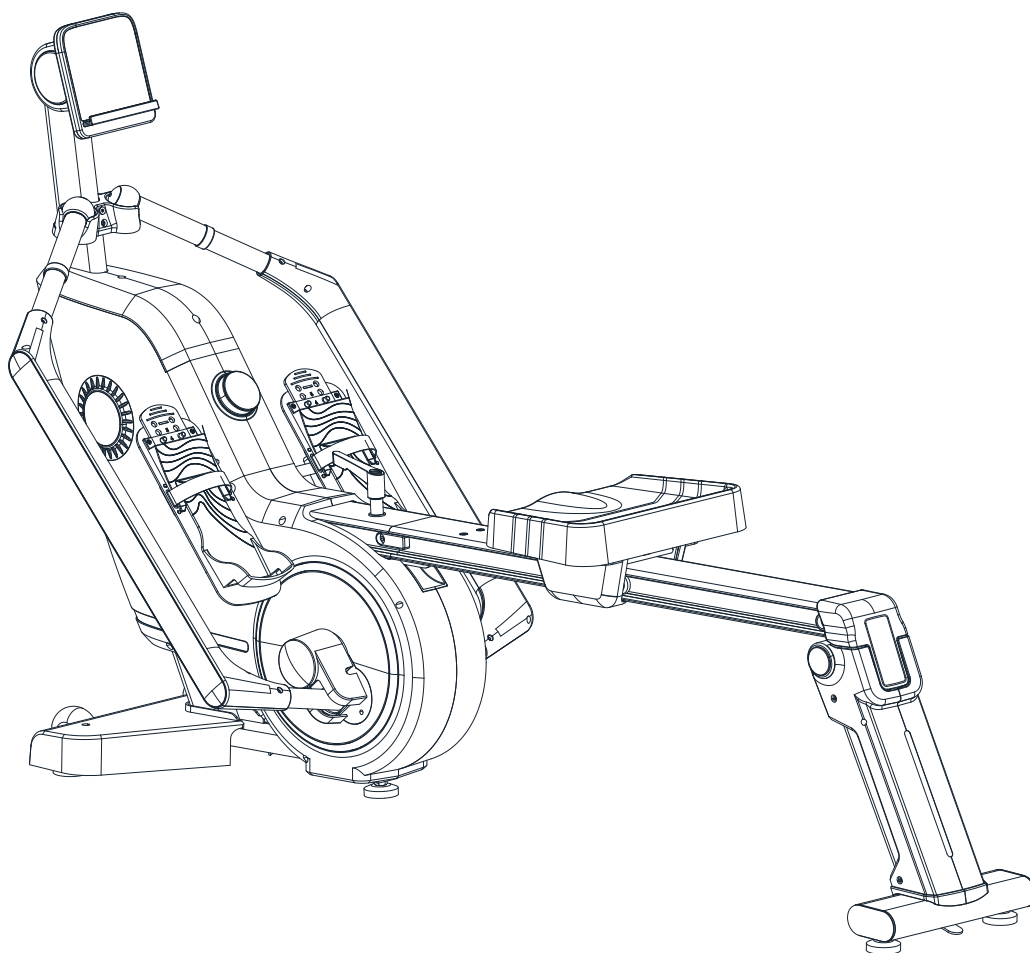
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

RA12



VERSION: 3183-1272

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	5
ASSEMBLY LIST	7
HARDWARE PAKET	8
EXPLOSIONSZEICHNUNG	9
STÜCKLISTE	11
MONTAGEANLEITUNG	16
EINSTELLUNG UND GEBRAUCHSANLEITUNG	20
ALUMINIUM-SCHIENEN-KLAPPBAR	21
ENTFALTUNG DER ALUMINIUMSCHIENE:	22
MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG	23
WARTUNG UND PFLEGE	27
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	28
TRAININGSHINWEISE	30
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	58

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS.....	31
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	32
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	33
ASSEMBLY LIST	35
HARDWARE PACKAGE.....	36
EXPLODED DRAWING 1.....	37
PARTS LIST	39
INSTALLATION INSTRUCTIONS	44
ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE.....	48
ALUMINUM TRACK FOLDING	49
ALUMINUM TRACK UNFOLDING	50
MONITOR INSTRUCTION MANUAL	51
EXERCISE INSTRUCTIONS	55
WARRANTY DEVICE.....	57
DECLARATION OF CONFORMITY	58

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

Unsere Serviceadresse: <https://www.asviva.de/service/support>



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

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

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

Danke, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben und für das damit entgegengebrachte Vertrauen. Um Ihnen ein einwandfreies Produkt liefern zu können, obliegen alle unsere Produkte und deren Produktion einer ständigen sowie ausführlichen Qualitätskontrolle.

Sollte dennoch ein Fehler auftreten, Ihnen das Produkt nicht zusagen oder sollten Sie Anmerkungen und Vorschläge haben, so bitten wir Sie nicht zu zögern und Kontakt mit unserem Support unter support@as-stores.com aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum von mindestens 30 Tagen auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Straßenfahrzeuge maximal 1 km (sauber und trocken) und Fitnessgeräte maximal 1h. Alles was unverhältniss ist, kann zur Wertersatz nach Widerruf führen.
- Der von Ihnen erworbene Artikel wurde frei Bordsteinkante und verpackt geliefert, daher wird dieser im Falle eines Widerrufs oder eines Defekts wieder im verpackten Zustand und frei Bordsteinkante abgeholt.
- Sollten Sie keine Verpackungen mehr besitzen, so können wir Ihnen nach Absprache eine zukommen lassen (Erhalt der Verpackung und Abholung des Gerätes erfolgen nicht am selben Tag).
- Die Instandsetzung eines Produktes findet in unserem Hause statt. Ein Vor-Ort-Service ist nicht möglich.

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES
WIDERRUFS
IN UNSEREM HAUSE



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



EINGANGSPRÜFUNG
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT
AUF DIE URSPRÜNLICHE
ZÄHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



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



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



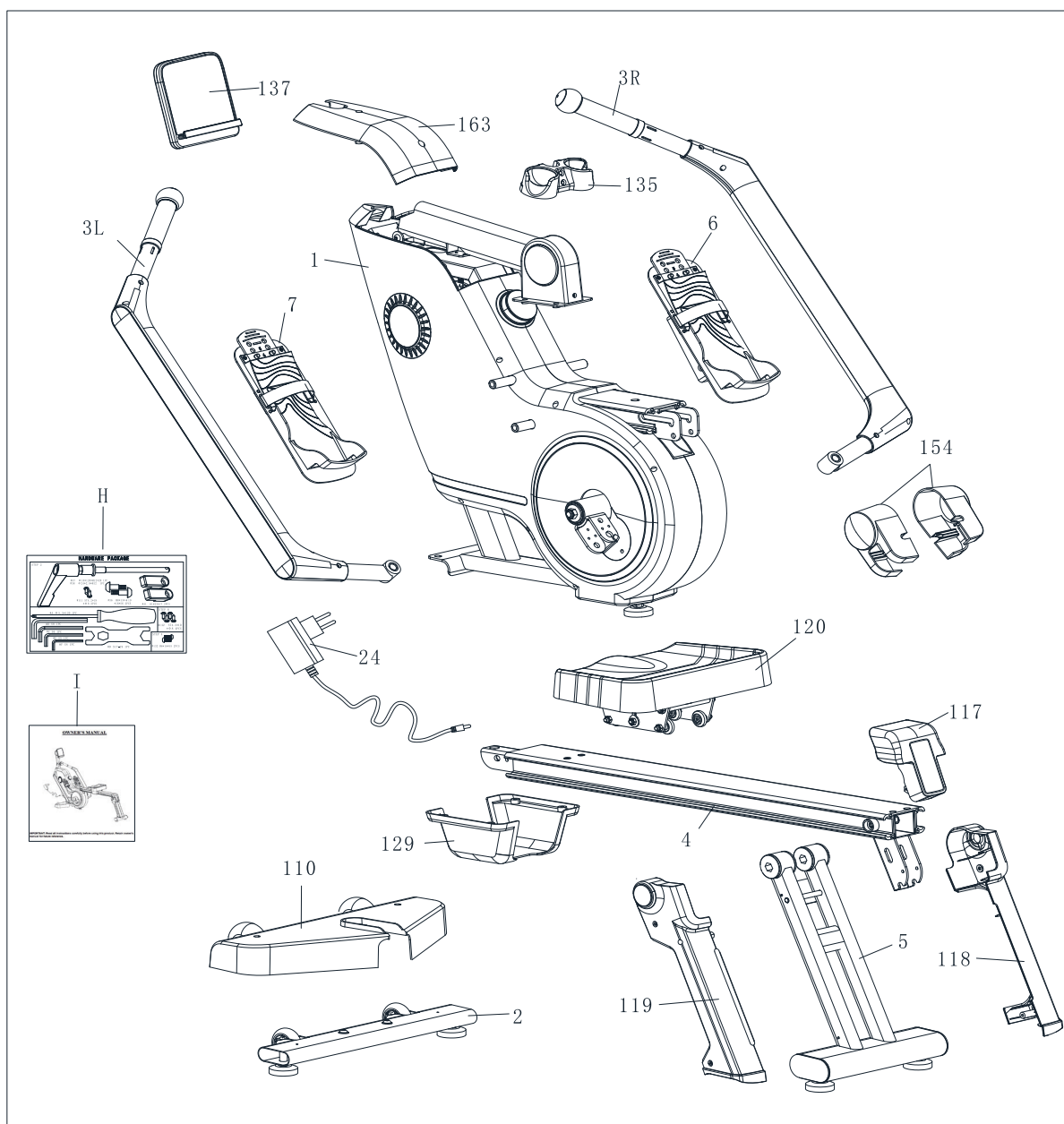
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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

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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes 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 135 Kg wiegen.

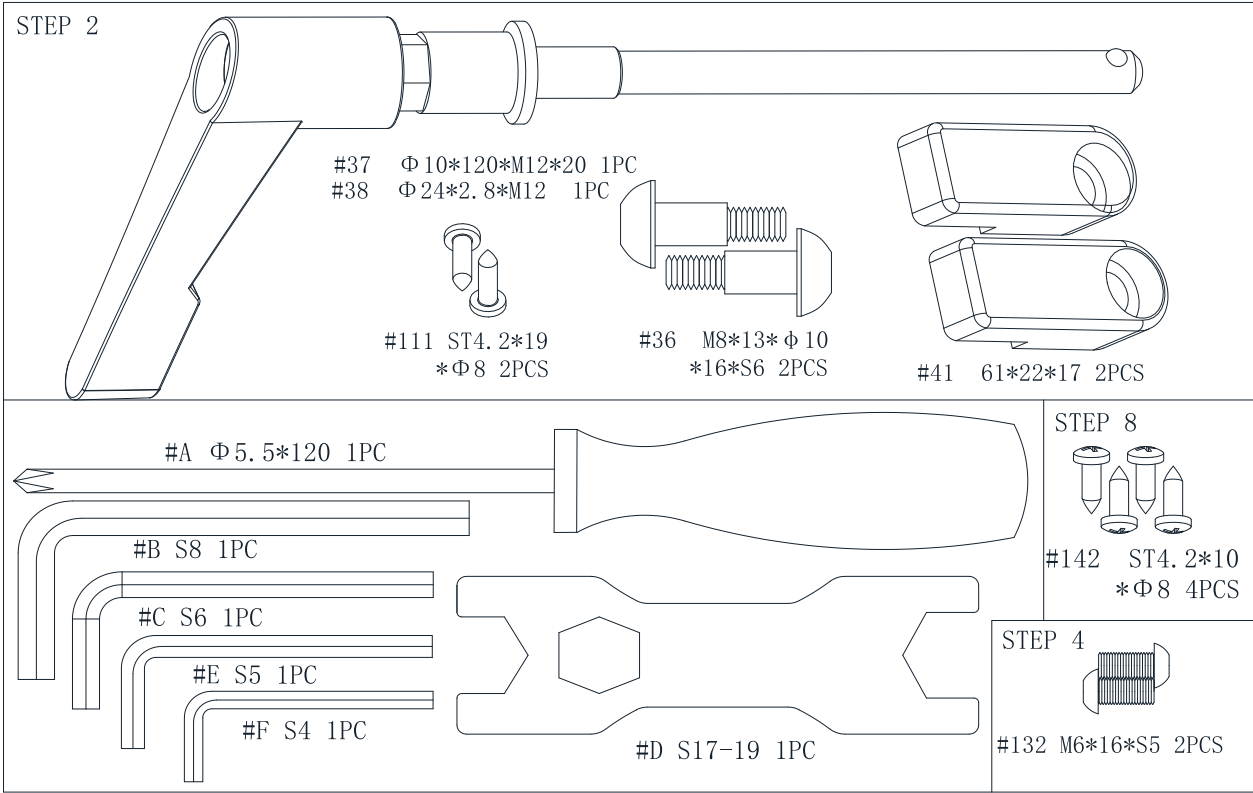
ASSEMBLY LIST



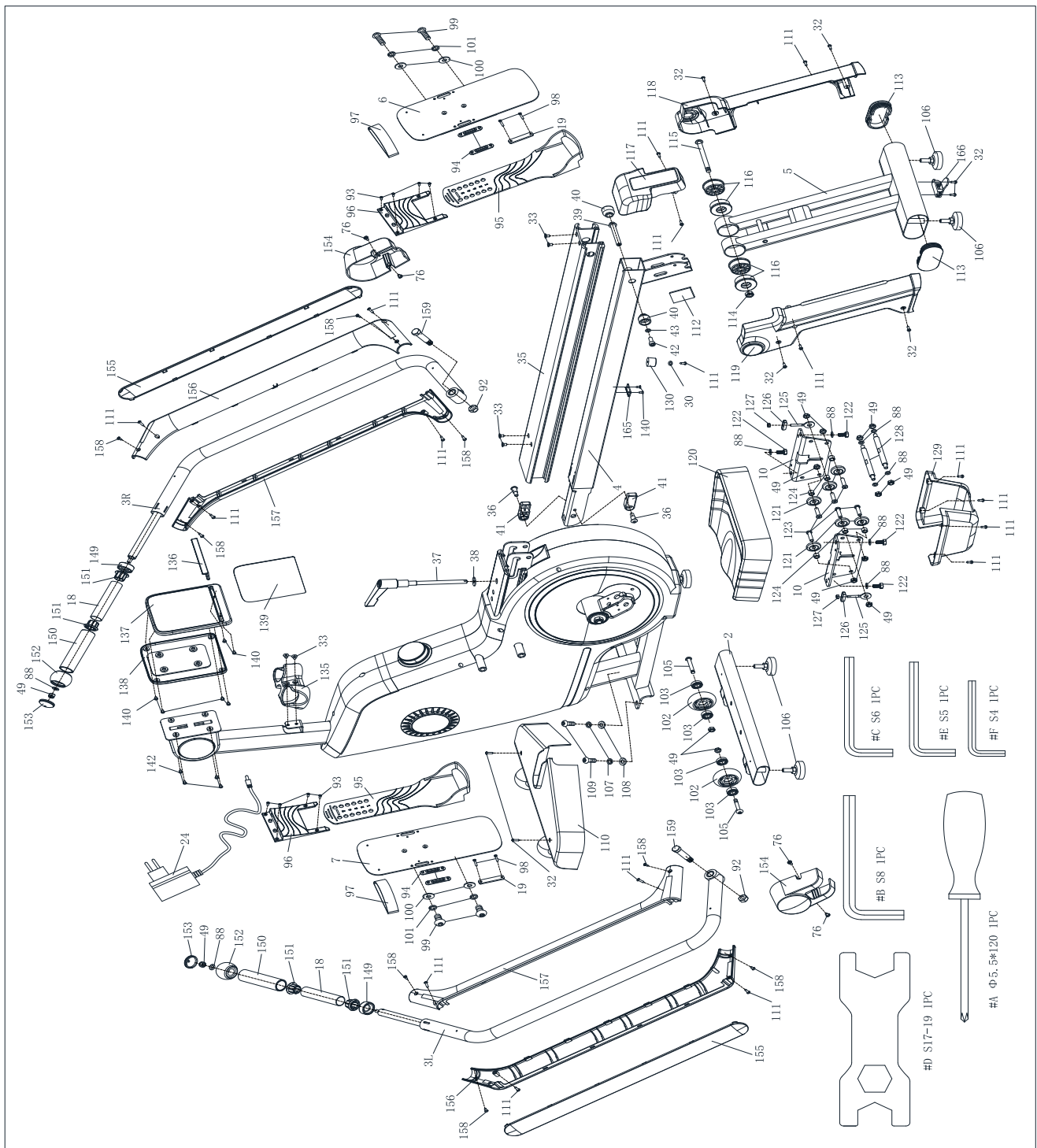
Nr.	Beschreibung	Menge
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3L/R	Rowing rod	2
4	Side rail	1
5	Supporting frame	1
6	Pedal support R	1
7	Pedal support L	1
24	Adapter	1
110	Stabilizer cover	1
117	End cap	1
118	Cover R	1

Nr.	Beschreibung	Menge
119	Cover L	1
120	Saddle	1
129	Cover	1
135	Rowing rod holder	1
137	Upper cover	1
154	Cover	2
163	Cover	1
H	HARDWARE PACKAGE	1
I	OWNER'S MANUAL	1

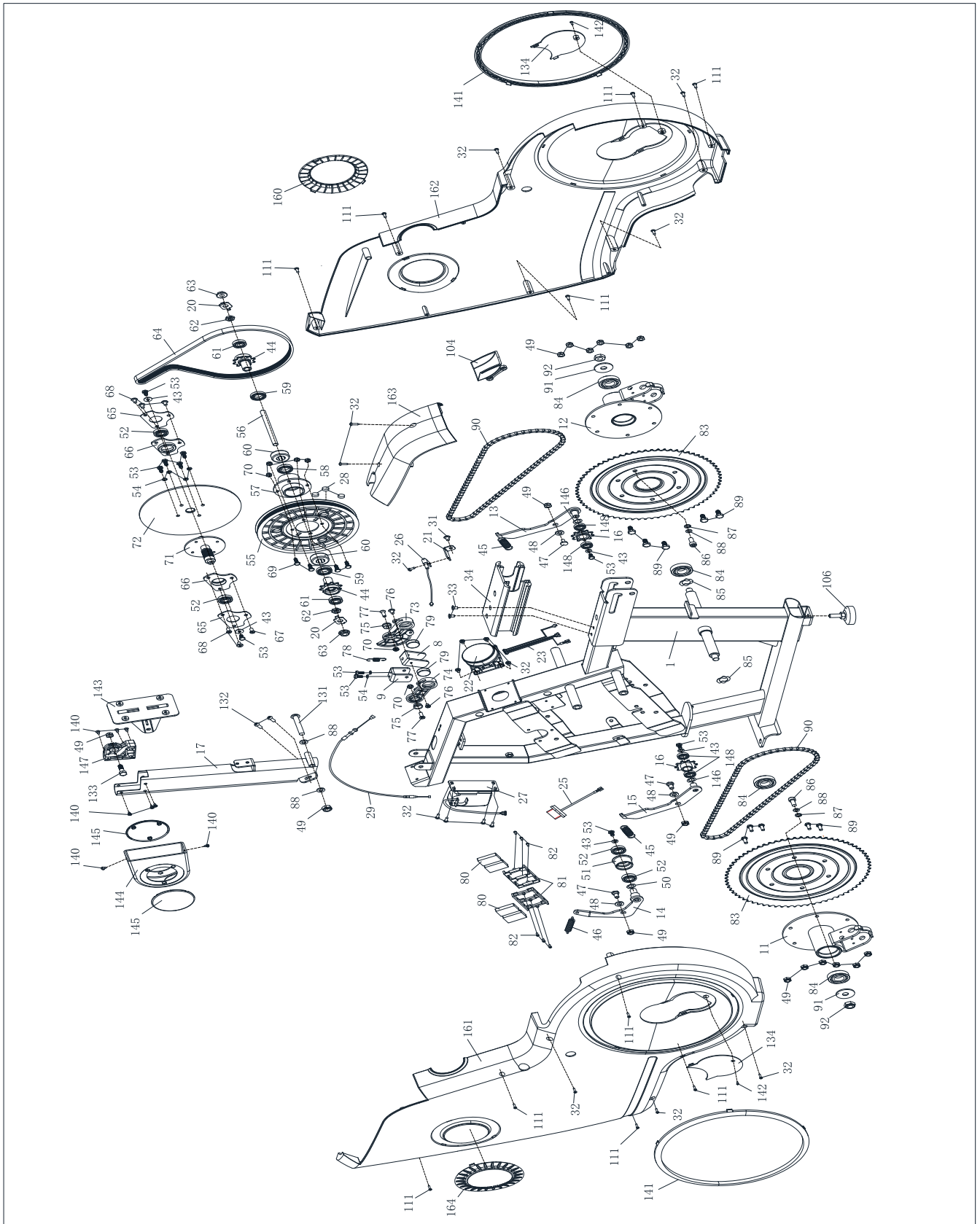
HARDWARE PAKET



EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG



STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung		Menge
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3L/R	Rowing rod		2
4	Side rail		1
5	Supporting frame		1
6	Pedal support R		1
7	Pedal support L		1
8	Connection plate		1
9	U-shaped plate		1
10	Seat supporting board		2
11	Shaft sleeve combination L		1
12	Shaft sleeve combination R		1
13	Idler wheel shelf 1		1
14	Idler wheel shelf 2		1
15	Idler wheel shelf 3		1
16	Chain wheel		2
17	Joint tube		1
18	Roll tube		2
19	Fixed plate		2
20	Fixed plate		2
21	Fixed plate		1
22	Monitor		1
23	Monitor wire		1
24	Adapter		1
25	Trunk wire		1
26	Sensor wire		1
27	Motor		1
28	Magnet	Φ15*6	3
29	Tension wire		1
30	Washer	d5*Φ12*1	1
31	Screw	M6*10*S12	1
32	Screw	ST4.2*16*Φ8	25
33	Bolt	M6*12*S4	6
34	Aluminum track 1		1
35	Aluminum track 2		1
36	Bolt 3	M8*13*φ10*16*S6	2
37	L-shaped handle	Φ10*120*M12*20	1
38	Washer	d12*Φ24*2	1
39	Limit shaft		1
40	Limit bushing		2

STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung		Menge
41	Cushion	61*22*17	2
42	Bolt	M6*16*S5	1
43	Washer	d6*Φ16*1.5	6
44	Chain wheel		2
45	Tension spring	Φ1.5*Φ15*47*N12	2
46	Tension spring	Φ2*Φ12*54*N15	1
47	Bolt	M8*12*Φ10*5*S12	3
48	Washer	d12*Φ17*0.5	3
49	Nylon nut	M8	31
50	Wave washer	d12*Φ17.5*0.3	1
51	Idle pulley		1
52	Bearing	6001-2RS	4
53	Bolt	M6*12*S10	11
54	Washer	d6	6
55	Belt wheel		1
56	Axle		1
57	Fixing sleeve		1
58	Bearing	6903-2RS	1
59	Bearing	16003-2RS	2
60	Bearing	d17*D35*B16	2
61	Bearing	6000-2RS	2
62	Hexagon nut	M10*1*H5*S17	2
63	Hexagon flange nut	M10*1*H8*S15	2
64	Belt 6PJ330	6PJ330	1
65	Fixed plate		2
66	Bearing pedestal		2
67	Screw	M6*8*Φ12	1
68	Screw	M6*10*Φ12	5
69	Bolt	M6*16*S10	4
70	Nylon nut	M6*H6*S10	6
71	Axle		1
72	Aluminum flywheel		1
73	Fixed block R		1
74	Fixed block L		1
75	Copper bush		2
76	Screw	M5*10*Φ9	6
77	Screw	M6*20*Φ10.5	2
78	Tension spring	Φ0.8*Φ9*39*N15	1
79	Magnet	Φ25*10	2
80	Magnet	40*25*10	4
81	Magnet locator		2

STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung		Menge
82	Screw	ST3*10*Φ5.6	6
83	Chain wheel		2
84	Bearing	6004-2RS	4
85	Wave washer	d20*Φ25*0.3	2
86	Bolt	M8*20*S6	2
87	Washer	D8	2
88	Washer	d8*Φ16*1.5	14
89	Bolt	M8*16*S13	10
90	Chain		2
91	Washer	d12*Φ36*3.0	2
92	Nylon nut	M12*H11*S19	4
93	Screw	M4*6*Φ7.4	8
94	Spacer bush		4
95	Pedal		2
96	Pedal fixed board 1		2
97	Pedal strap		2
98	Screw	M5*8*Φ8.5	4
99	Bolt	M12*20*S8	4
100	Washer	d12*Φ24*2	4
101	Washer	d12	4
102	Roller	Φ66*24*Φ22	2
103	Bearing	608ZZ Φ8	4
104	Cover		1
105	Bolt	M8*40*S6	2
106	Foot pad	Φ52*43*M10	5
107	Washer	d10	2
108	Washer	d10*Φ20*2	2
109	Bolt	M10*20*S6	2
110	Stabilizer cover		1
111	Screw	ST4.2*19*Φ8	26
112	EVA pad		1
113	End cap	PT100*50*20	2
114	Nylon nut	M10	1
115	Bolt	M10*120*20*S6	1
116	Shaft sleeve 2		4
117	End cap		1
118	Cover R		1
119	Cover L		1
120	Saddle		1
121	Roller		6
122	Bolt M8*16*S14	M8*16*S14	4

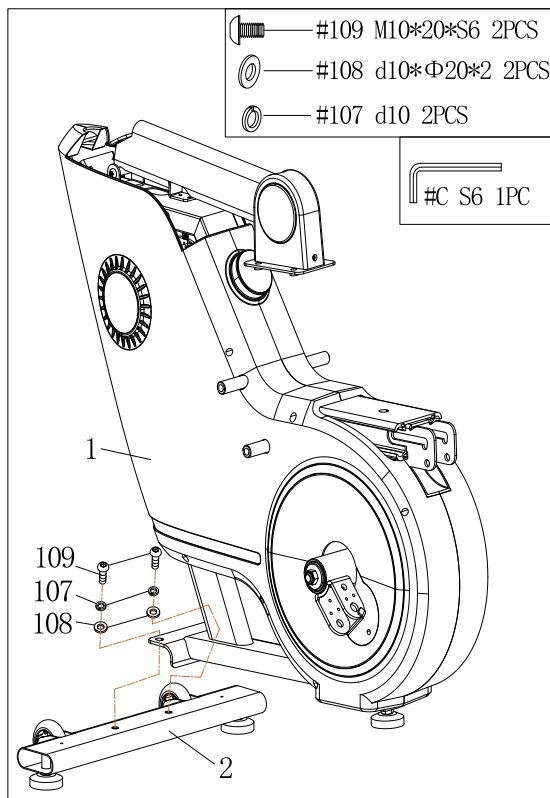
STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung		Menge
123	Bolt	M8*32*14*S5	6
124	Spacer bush		6
125	Bolt		2
126	U-shaped bracket		2
127	Nylon nut	M6	2
128	Shaft		2
129	Cover		1
133	Bolt M8*30*15*S14	M8*30*15*S14	1
134	Cover		2
135	Rowing rod holder		1
136	Phone/tablet holder		1
137	Upper cover		1
138	Lower cover		1
139	Non-slip mat		1
140	Screw	ST4.2*12*Φ8	16
141	Circle		2
142	Screw	ST4.2*10*Φ8	6
143	Rotate rack		1
144	Cover		1
145	Cover		2
146	Wave washer	d10*Φ15*0.3	2
147	Fixed block		1
148	Bearing	6900	4
149	Spacer bush		2
150	Foam grip		2
151	Axle sleeve		4
152	Ball head		2
153	Ball cap		2
154	Cover		2
155	Cover		2
156	Rod cover L		2
157	Rod cover R		2
158	Screw	ST4.2*16*Φ8	8
159	D-shaped bolt	Φ14*44*17*M12*16	2
160	Ring R		1
161	Housing L		1
162	Housing R		1
163	Cover		1
164	Ring L		1
165	Guide block		1
166	Buckle		1

STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung		Menge
A	Cross screwdriver	Φ5.5*120	1
B	Spanner	S8	1
C	Spanner	S6	1
D	Spanner	S17-19	1
E	Spanner	S5	1
F	Spanner	S4	1

MONTAGEANLEITUNG



SCHRITT 1:

Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (109), Unterlegscheibe (107) und 2 Unterlegscheiben (108) vom vorderen Stabilisator (2).

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1). Verwenden Sie hierzu die Schrauben (109), Unterlegscheiben (107) und (108).

SCHRITT 2:

Hinweis:

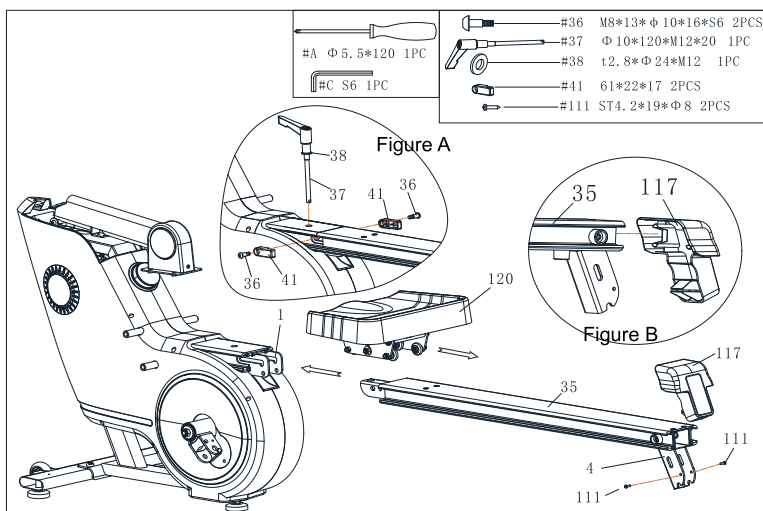
Führen Sie die Montage mit 2 personen durch.

Führen Sie den Sattel (120) durch die Rutsche der Aluminiumschiene (35).

Setzen Sie die Seitenschiene (4) in den Hauptrahmen (1) ein.

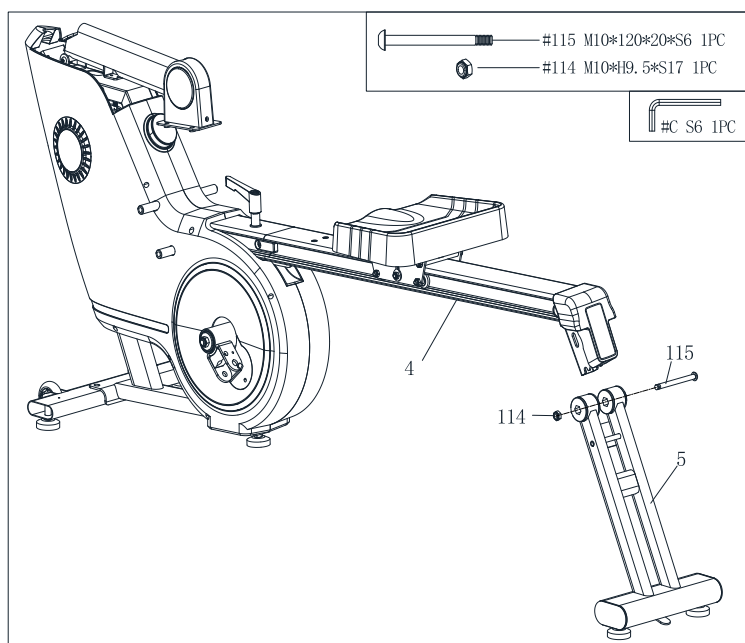
Befestigen Sie die Schiene mit den beiden Stopper (41) und den Schrauben (36) an Hauptrahmen.

Verriegeln Sie die Schienen mit der Schraube (37) fest am Hauptrahmen (1).



Stecken Sie die Endkappe (117) auf die Schiene und befestigen Sie dann die Endkappe (117) mit zwei Schrauben (111) und mit dem Kreuzschraubendreher (A) auf der Aluminiumschiene (35).

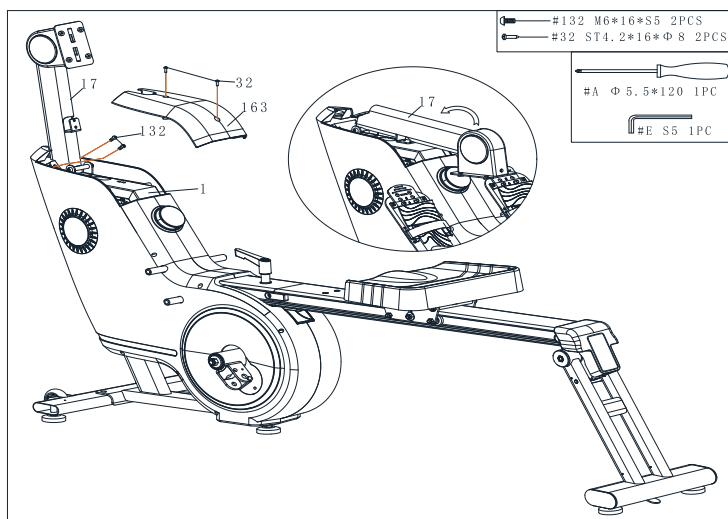
MONTAGE ANLEITUNG



SCHRITT 3:

Entfernen Sie die vormontierte Schraube (115) und die Nylonmutter (114) vom Stützrahmen (5).

Setzen Sie den Stützrahmen (5) hinter die Seitenschiene (4). Setzen Sie dann die Schraube (115) ein und befestigen Sie die Nylonmutter (114) mit dem Schraubenschlüssel (C).



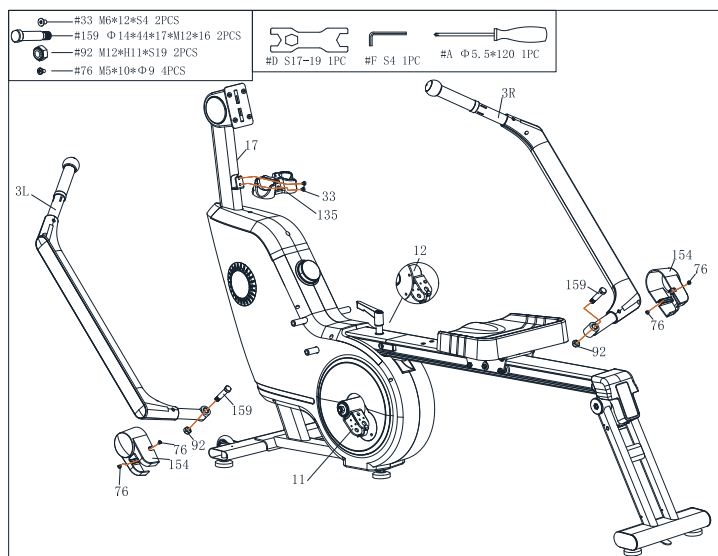
SCHRITT 4:

Drehen Sie das Verbindungsrohr (17) gegen den Uhrzeigersinn (wie in Abbildung gezeigt), bis es steht. Befestigen Sie das Verbindungsrohr (17) mit Schraubenschlüssel (132) am Hauptrahmen (1).

Entfernen Sie die vormontierte Schrauben (32) mit einem Kreuzschraubendreher (A) vom Hauptrahmen (1).

Setzen Sie die Abdeckung (163) auf den Hauptrahmen (1) und passen Sie sie gut an, dann befestigen Sie die Abdeckung (163) mit 2 Schrauben (32) mit Kreuzschraubendreher (A) auf dem Hauptrahmen (1).

MONTAGEANLEITUNG



SCHRITT 5:

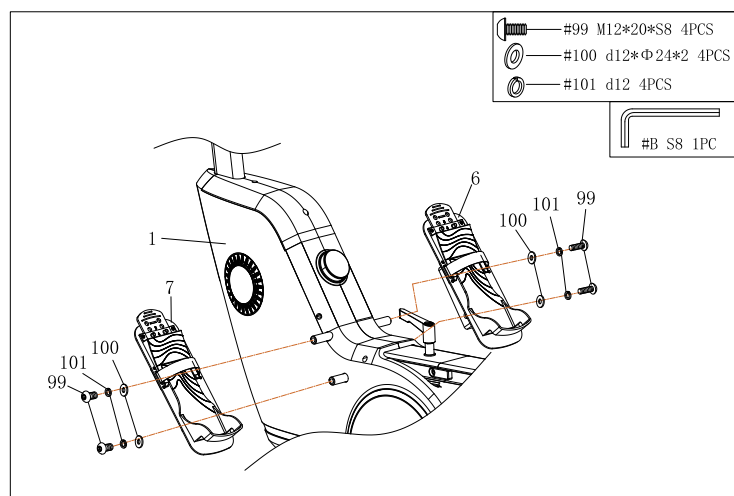
Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (33) mit einem Schraubenschlüssel (F) aus dem Verbindungsrohr (17).

Befestigen Sie den Ruderstangenhalter (135) mit den Schrauben (33) mit Schraubenschlüssel (F) am Verbindungsrohr (17).

Entfernen Sie die vormontierte D-förmige Schrauben (159) und Nylonmutter (92) von der Wellenhülzenkombination L (11) und der Wellenhülzenkombination R (12).

Setzen Sie die Ruderstange (3L/R) in die Wellenhülzenkombination L (11) bzw. die Wellenhülzenkombination R (12) ein, stellen Sie sie auf die richtige Position ein, setzen Sie dann die D-förmige Schraube (159) und die Nylonmutter (92) ein und ziehen Sie sie mit dem Schraubenschlüssel (D) fest.

Lösen Sie mit einem Kreuzschraubendreher (A) die vormontierten Schrauben (76) an der Wellenhülzenkombination L(11)/ R(12). Setzen Sie 2 Abdeckungen (154) auf die Wellenhülzenkombination L(11)/ R(12) bzw. befestigen Sie sie mit der 4-teiligen Schraube (76) mit Kreuzschraubendreher (A) fest.

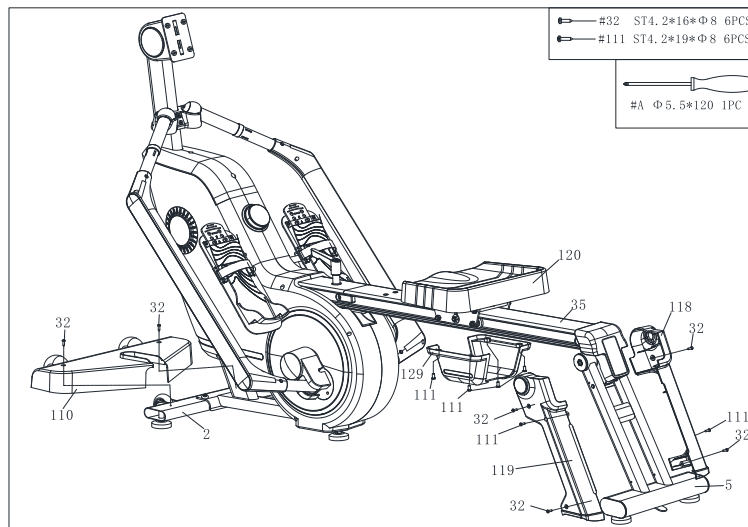


SCHRITT 6:

Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (99), 4 Unterlegscheiben (101) und 4 Unterlegscheiben (100) mit einem Schraubenschlüssel (B) aus dem Hauptrahmen (1).

Befestigen Sie die Tretstütze L (7) und die Tretstütze R (6) mit der 4-teiligen Schraube (99), der 4-teiligen Unterlegscheibe (101) und der 4-teiligen Unterlegscheibe (100) am Hauptrahmen (1) und ziehen Sie sie mit dem Schraubenschlüssel (B) fest.

MONTAGE ANLEITUNG

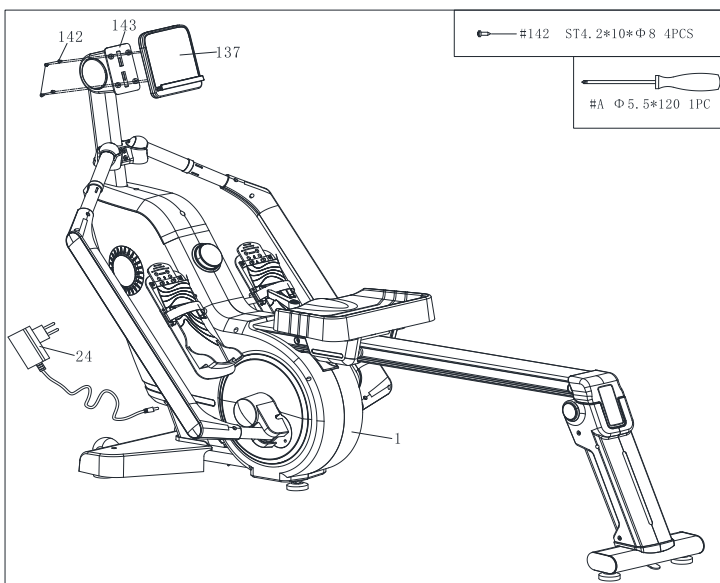


SCHRITT 7:

Entfernen Sie 2 vormontierte Schrauben (32) von den vorderen Stabilisator (2) mit einem Kreuzschraubendreher (A). Setzen Sie die Stabilisatorabdeckung (110) auf den vorderen Stabilisator (2) und befestigen Sie sie dann mit der 2-teiligen Schraube (32) mit einem Kreuzschraubendreher (A).

Schrauben Sie 2 vormontierte Schrauben (111) an der Abdeckung R (118) und der Abdeckung L (119) mit einem Kreuzschraubendreher (A) ab und entfernen Sie dann die Abdeckung R (118) und die Abdeckung L (119). Schrauben Sie 4 vormontierte Schrauben (32) am Tragrahmen (5) mit einem Kreuzschraubendreher (A) ab. Setzen Sie den Deckel R (118) und den Deckel L (119) auf die beiden Seiten des Stützrahmens (5). Ziehen Sie dann mit der 2-teiligen Schraube (111) fest und befestigen dann die Abdeckung R (118) und die Abdeckung L (119) mit der 4-teiligen Schraube (32) mit einem Kreuzschraubendreher (A) am Tragrahmen (5).

Entfernen Sie 4 vormontierte Schrauben (111) mit einem Kreuzschraubendreher (A) vom Sattel (120). Legen Sie die Abdeckung (129) unter den Sattel (120) und befestigen Sie sie mit der 4-teiligen Schraube (111) mit dem Kreuzschraubendreher (A).



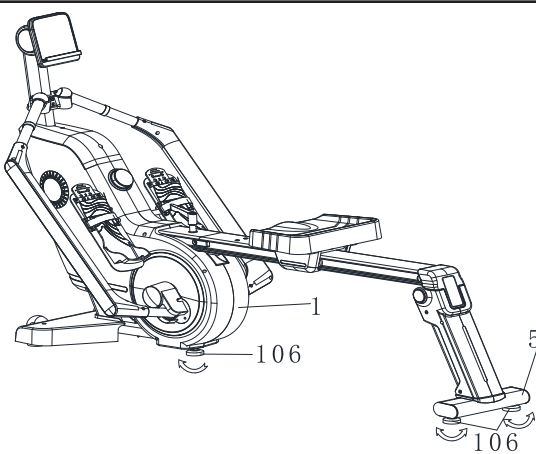
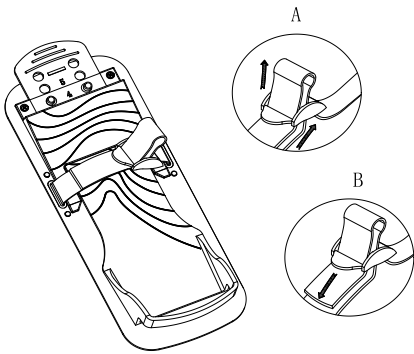
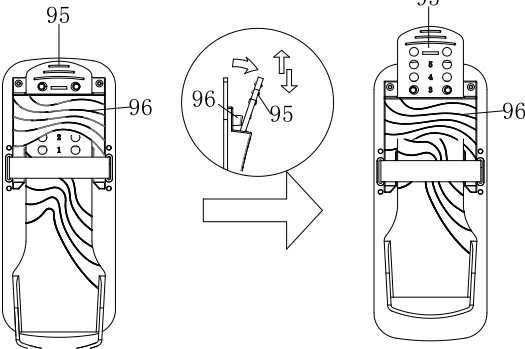
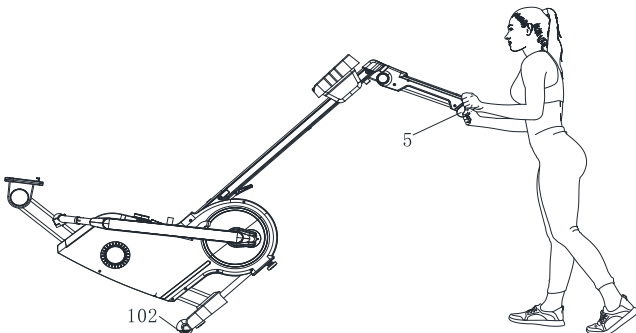
SCHRITT 8:

Platzieren Sie den Telefon-/Tablet-Halter (137) auf dem Drehgestell (143) und befestigen Sie ihn dann mit 4 Schrauben (142) mit Kreuzschraubendreher (A).

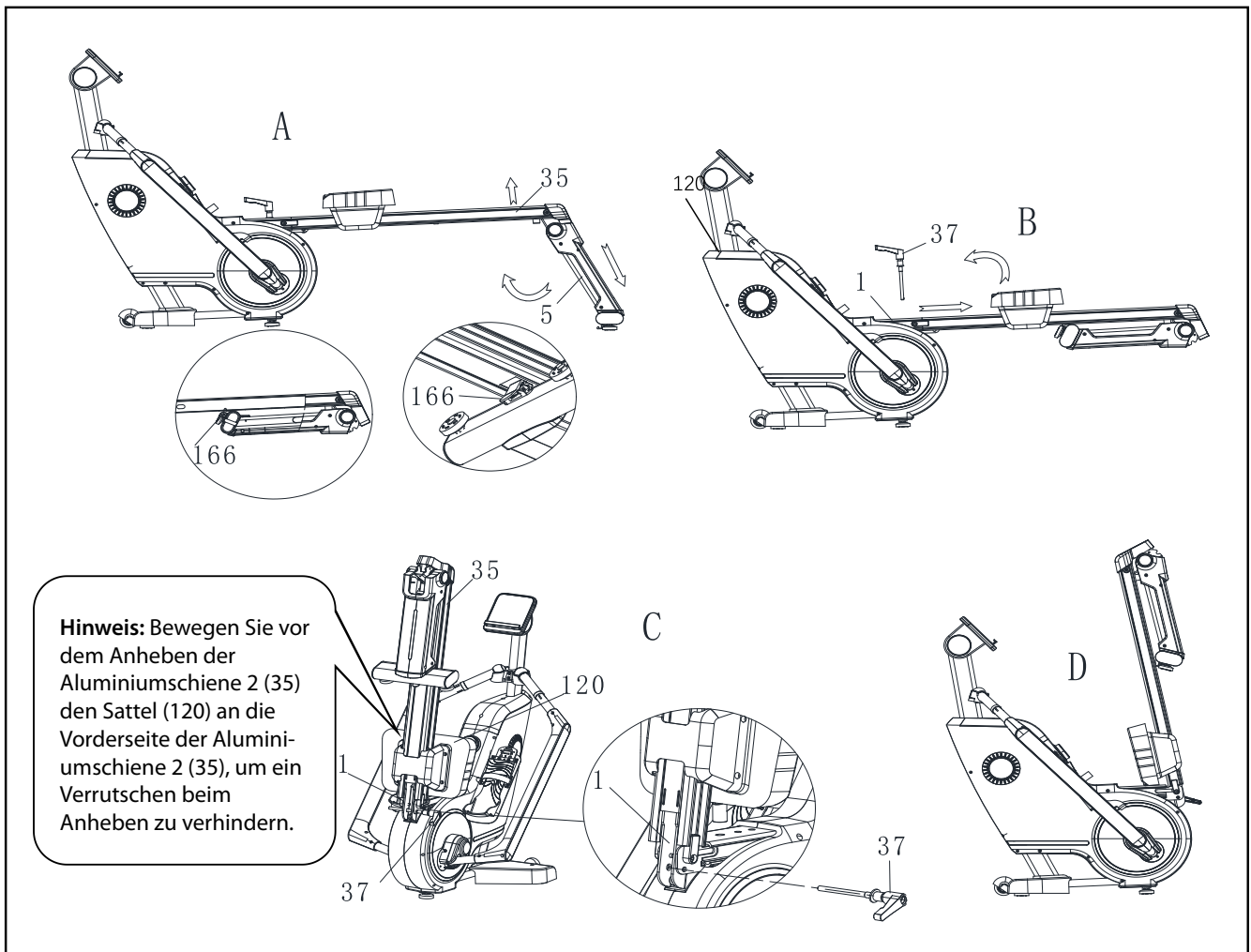
Bei Verwendung des Produkts wird ein Ende des Adapters (24) in das Loch des Hauptrahmens (1) gesteckt und das andere Ende mit der Stromversorgung verbunden.

Die Montage ist abgeschlossen!

EINSTELLUNGUND GEBRAUCHSANLEITUNG

	GLEICHGEWICHT-EINSTELLUNG: Nach Abschluss der Installation kann das Fußpolster (106) am Stützrahmen (5) richtig eingestellt werden, um das Produkt stabiler zu machen. Wenn das Produkt stabil ist, drehen Sie das mittlere Fußpolster (106) heraus, bis es den Boden berührt. Dieser Schritt kann die Festigkeit des Produkts verbessern, gleichzeitig ist es einfach, die ALUMINIUMSCHIENE beim FALTEN herauszuziehen
	EINSTELLUNG DES PEDALRIEMENS: Anleitung zum Einstellen des Pedalriemens: Die Länge des Riemens kann an die Größe des Fußes angepasst werden. Anziehen: Halten Sie zunächst die Kunststoff-schnalle am Riemen mit der rechten Hand fest. Zweitens, schieben Sie den Gurt nach oben und ziehen Sie ihn dann nach oben (wie in Abbildung A gezeigt). Ziehen Sie schließlich den Gurt mit der linken Hand fest (wie in Abbildung B gezeigt) Lösen/ Lockern: In die entgegengesetzte Richtung einstellen.
	PEDAL-EINSTELLUNG: Ziehen Sie das Pedal (95) von der festen Pedal-platine (96) ab, ziehen Sie es dann nach oben und unten und führen Sie das Pedalloch in die Säule ein, nachdem Sie die Position eingestellt haben.
	VERSCHIEBEN SIE DAS PRODUKT: Um das Produkt zu bewegen, fassen und halten Sie den Stützrahmen (Nr. 5) fest, so dass die Rolle (102) den Boden vollständig berührt. Mit der Walze (102) auf dem Boden können Sie das Produkt an den gewünschten Ort transportieren.

ALUMINIUM-SCHIENEN-KLAPPBAR



Zusammenklappen:

1. Heben Sie die Aluminiumschiene 2 (35) vorsichtig mit einer Hand an, so dass der Stützrahmen (Nr. 5) automatisch nach unten gleitet, und klappen Sie dann den Stützrahmen (Nr. 5) mit der anderen Hand in die in Abbildung A gezeigte Richtung, so dass die Schnalle (166) automatisch in das Rohr einrastet;

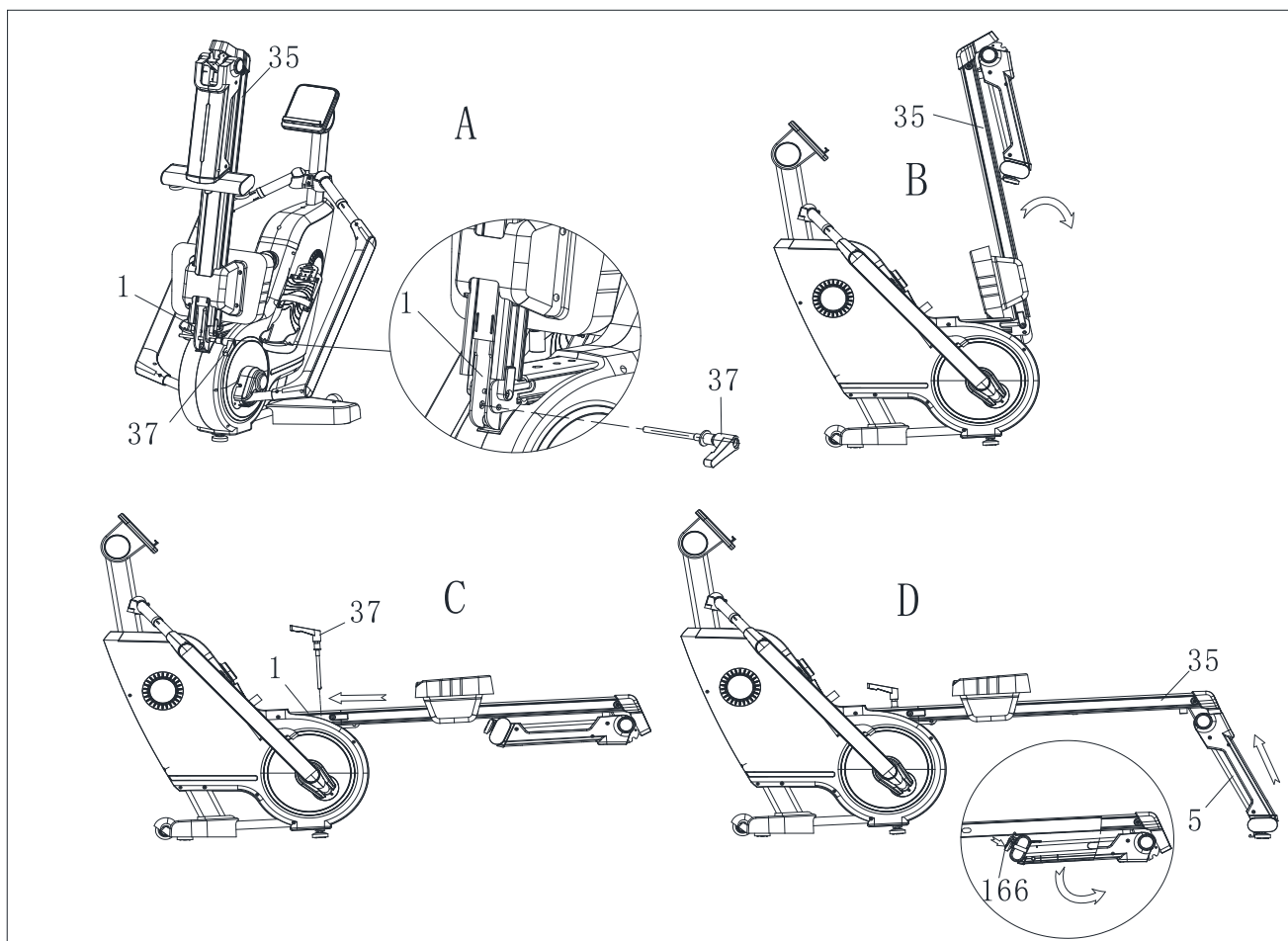
2. Entfernen Sie den L-förmigen Griff (37), ziehen Sie dann die vom Hauptrahmen (1) getrennte Aluminiumschiene 2 (35) heraus und heben Sie sie dann an. Wie in Abbildung B dargestellt;

Hinweis: Bewegen Sie vor dem Anheben der Aluminiumschiene 2 (35) den Sattel (120) an die Vorderseite der Aluminiumschiene 2 (35), um ein Verrutschen beim Anheben zu verhindern.

3. Nachdem Sie die Bohrung ausgerichtet haben, setzen Sie den L-förmigen Griff (37) in den Hauptrahmen (1) ein. Wie in Abbildung C dargestellt;

4. Abschließen der Faltung wie in Abbildung D gezeigt.

ENTFALTUNG DER ALUMINIUMSCHIENE:



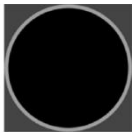
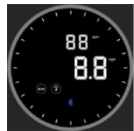
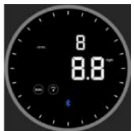
Beim Aufklappen des Produkts ist der Vorgang wie folgt:

1. Halten Sie zunächst die Aluminiumschiene 2 (35) fest, um ein gleichzeitiges Herunterfallen mit einer Hand zu verhindern, und ziehen Sie den L-förmigen Griff (37) mit einer anderen Hand heraus, wie in Abbildung A gezeigt. Drehen Sie dann die Aluminiumschiene (35) nach unten, wie in Abbildung B gezeigt.
2. Halten Sie nach der Landung die Aluminiumschiene 2 (35) fest und drücken Sie sie bis zum Ende nach vorne. Verriegeln Sie dann die Aluminiumschiene 2 (35) mit dem L-förmigen Griff (37) am Hauptrahmen (1), wie in Abbildung C gezeigt;
3. Drücken Sie die Schnalle (166) von Hand, um den Stützrahmen (Nr. 5) von der Aluminiumschiene 2 (35) zu trennen. Halten Sie dann den Stützrahmen (Nr. 5) fest und drehen Sie ihn langsam nach unten. Zum Schluss schieben Sie den Stützrahmen (Nr. 5) nach oben und beenden Sie die Entfaltung, wie in Abbildung D gezeigt.

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

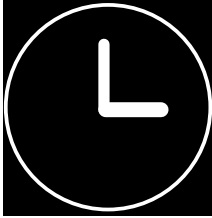
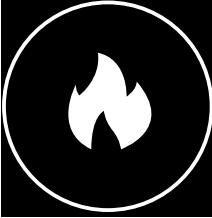
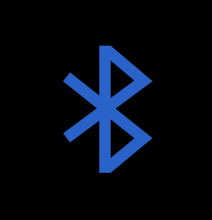
Display	Beschreibung
	1. Äußerer Ring hat 24 Effektlichter 2. Zeigt „TEMPO“, „Hub pro Minute“, „spm“ an 3. Zeigt „LEVEL“ als Widerstandsniveau von 1-32 an 4. Zeigt die Sportdaten „TEMPO“, „Geschwindigkeit von 500 m“, „Geschwindigkeit“, „Zeit“, „Distanz“ und „Kalorien“ an 5. Zeigt den Bluetooth-Verbindungsstatus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

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

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

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

1.4 BESCHREIBUNG DER DATENANZEIGE

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

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

1.5 UNTERSTÜTZTE APP

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

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

3. Abkühlphase

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

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

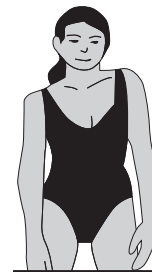
Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopfrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



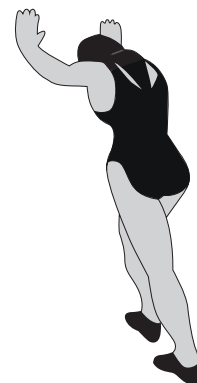
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität

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

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

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

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

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

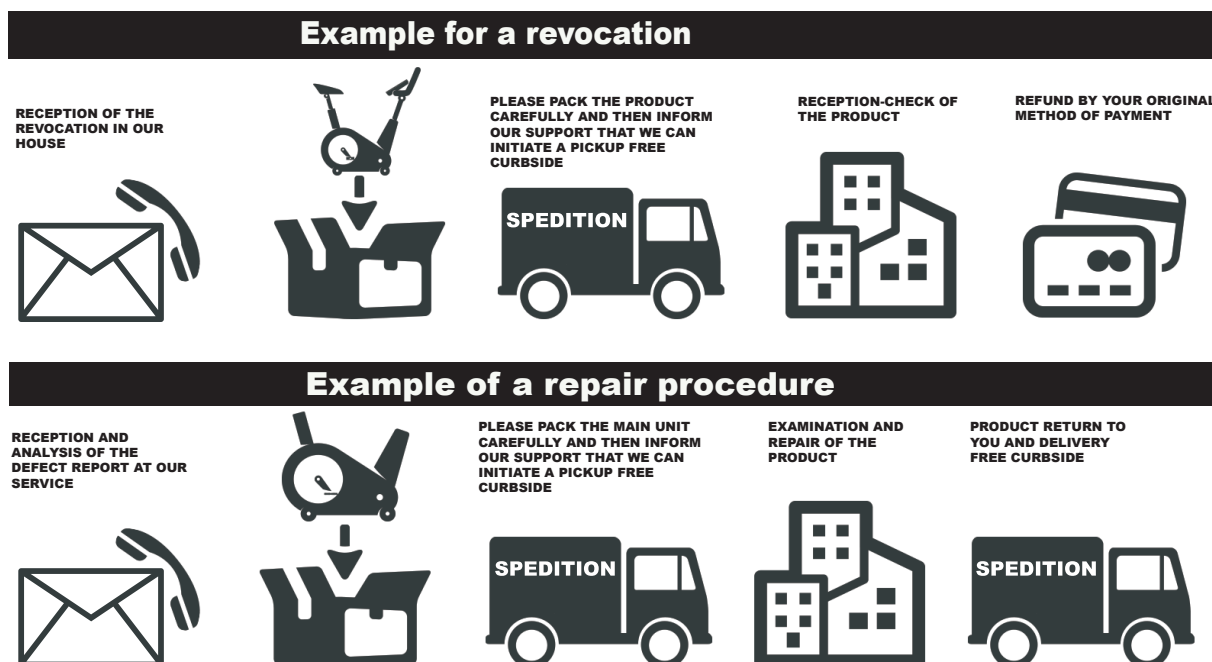
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

Thank you for being our valued customer. We are grateful for the confidence you have placed in us and hope we met your expectations. In order to deliver an impeccable product, all our products are subjected to a comprehensive quality control.

If nevertheless an item is defective and needs to be repaired, you do not like the product or you have any suggestions about it, please do not hesitate to contact our support team at service@asviva.de. We will find a solution for your request together.

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that within the scope of the right of withdrawal, the products should only be tested and tried out. Road vehicles maximum 1 km (clean and dry) and fitness equipment maximum 1 hour. Anything that is disproportionate can lead to compensation after revocation.
- Your order was delivered packed and free curbside, therefore in case of revocation or defect it will be picked up again packaged and free curbside.
- If you have no more packaging, please contact us and after consultation we can send you one (Notice: reception of the packaging and collection of the device do not occur on the same day.
- The repair of a product takes place within our company. A local service is not possible.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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

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

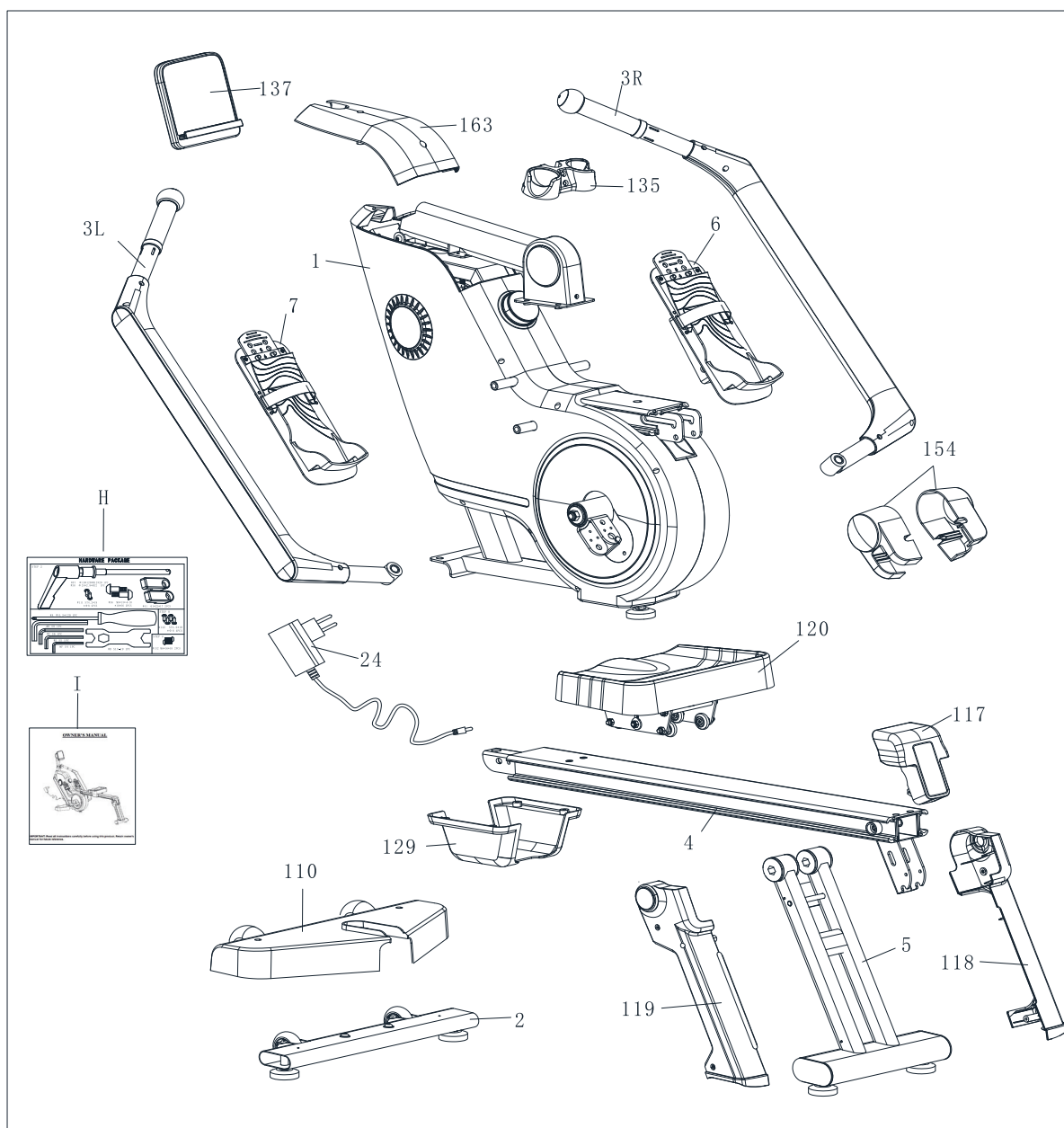
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 135kg

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

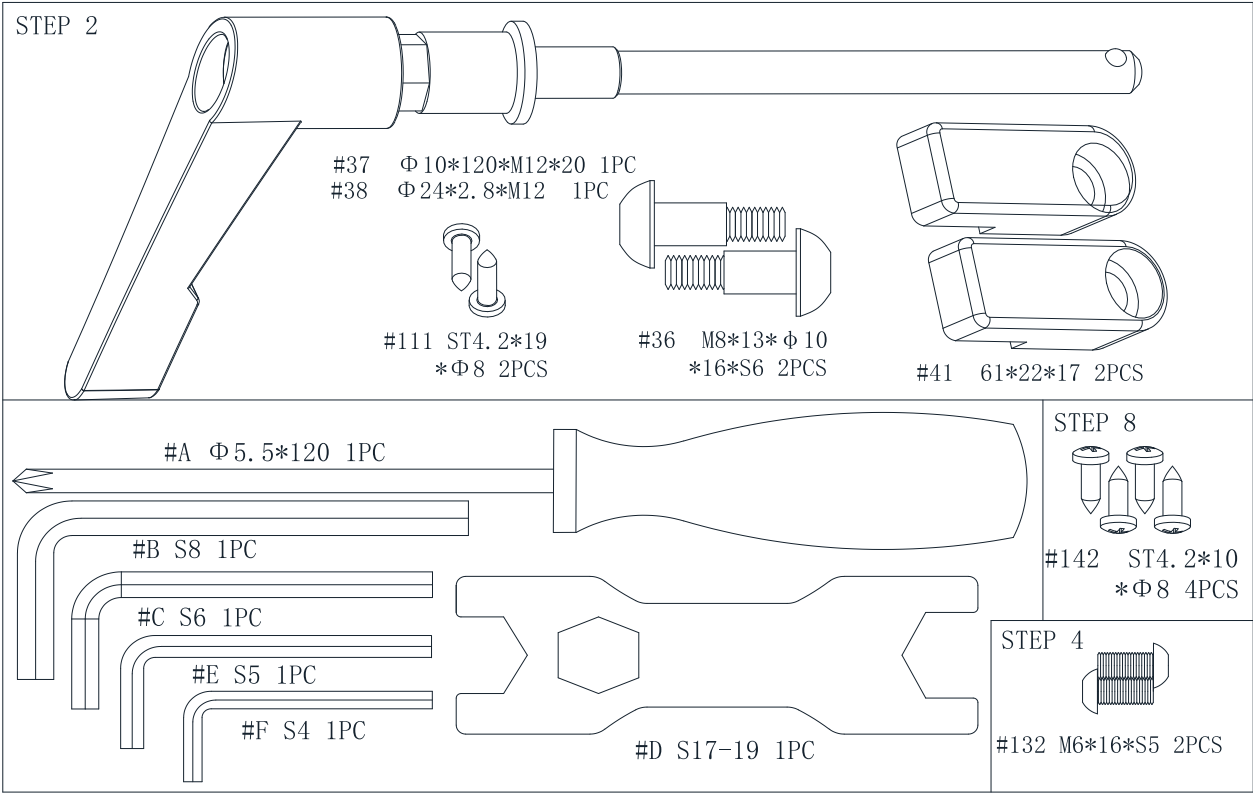
ASSEMBLY LIST



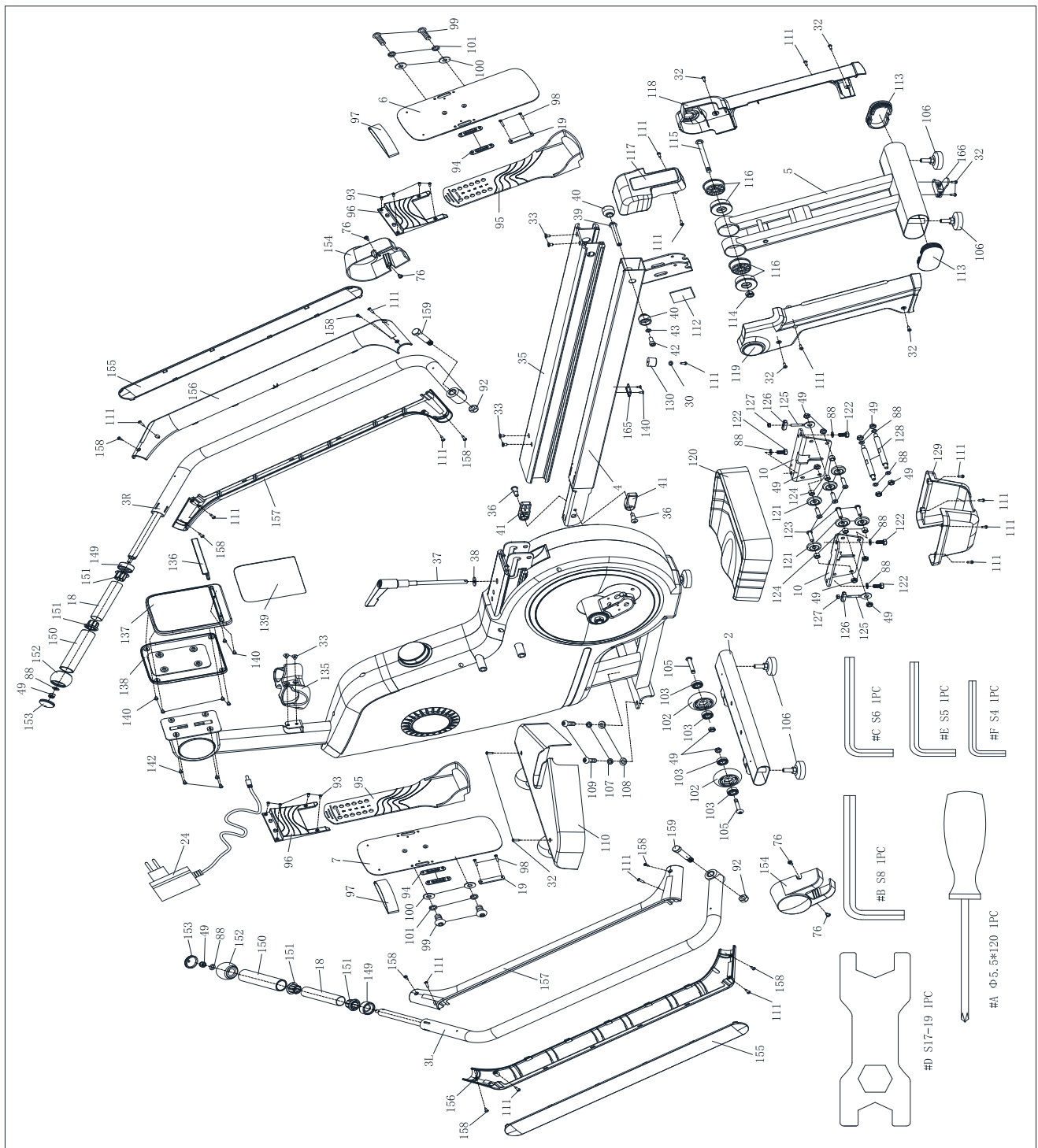
No.	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3L/R	Rowing rod	2
4	Side rail	1
5	Supporting frame	1
6	Pedal support R	1
7	Pedal support L	1
24	Adapter	1
110	Stabilizer cover	1
117	End cap	1
118	Cover R	1

No.	Description	Qty
119	Cover L	1
120	Saddle	1
129	Cover	1
135	Rowing rod holder	1
137	Upper cover	1
154	Cover	2
163	Cover	1
H	HARDWARE PACKAGE	1
I	OWNER'S MANUAL	1

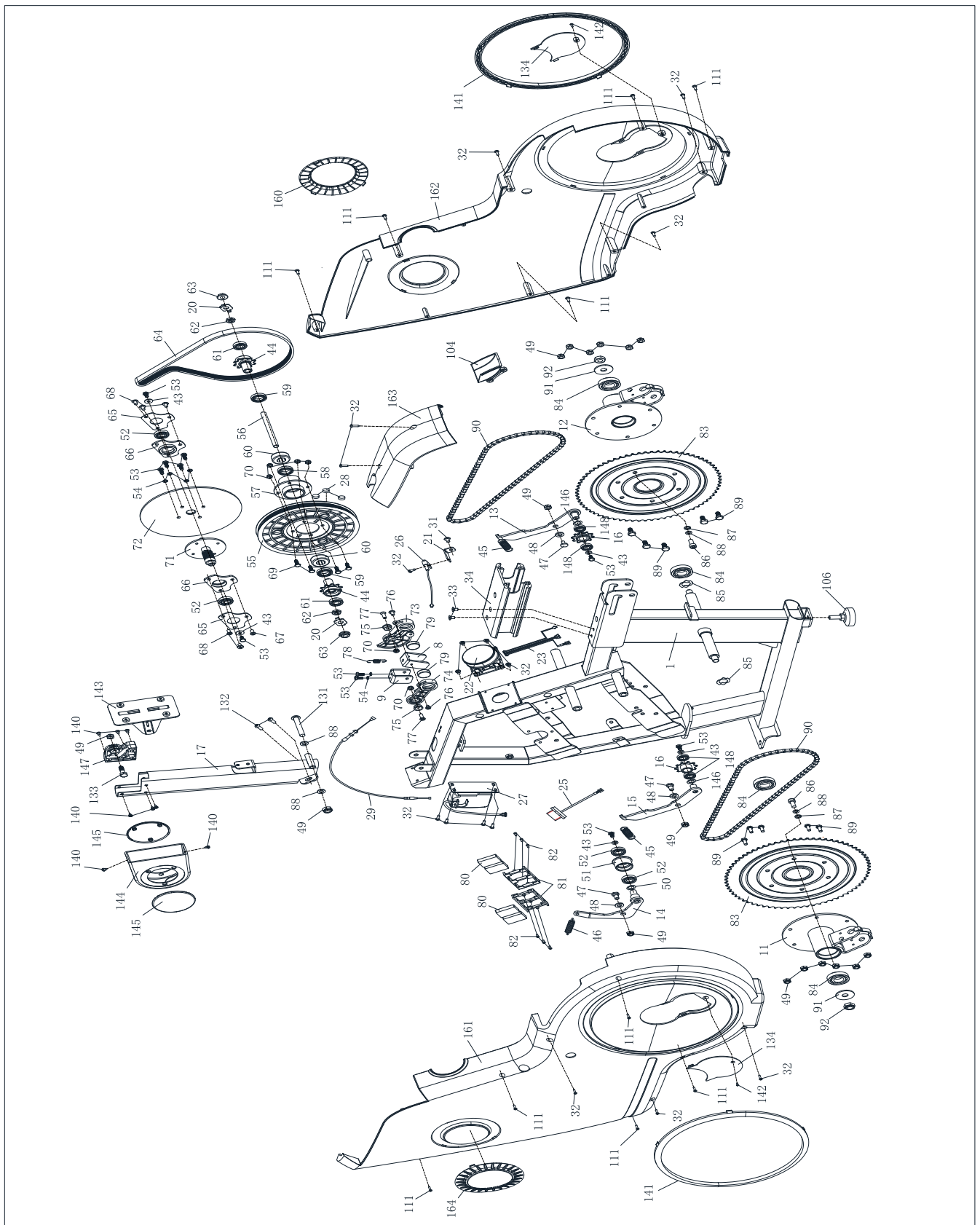
HARDWARE PACKAGE



EXPLODED DRAWING 1



EXPLODED DRAWING 2



PARTS LIST

No.	Description		Qty
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3L/R	Rowing rod		2
4	Side rail		1
5	Supporting frame		1
6	Pedal support R		1
7	Pedal support L		1
8	Connection plate		1
9	U-shaped plate		1
10	Seat supporting board		2
11	Shaft sleeve combination L		1
12	Shaft sleeve combination R		1
13	Idler wheel shelf 1		1
14	Idler wheel shelf 2		1
15	Idler wheel shelf 3		1
16	Chain wheel		2
17	Joint tube		1
18	Roll tube		2
19	Fixed plate		2
20	Fixed plate		2
21	Fixed plate		1
22	Monitor		1
23	Monitor wire		1
24	Adapter		1
25	Trunk wire		1
26	Sensor wire		1
27	Motor		1
28	Magnet	Φ15*6	3
29	Tension wire		1
30	Washer	d5*Φ12*1	1
31	Screw	M6*10*S12	1
32	Screw	ST4.2*16*Φ8	25
33	Bolt	M6*12*S4	6
34	Aluminum track 1		1
35	Aluminum track 2		1
36	Bolt 3	M8*13*φ10*16*S6	2
37	L-shaped handle	Φ10*120*M12*20	1
38	Washer	d12*Φ24*2	1
39	Limit shaft		1
40	Limit bushing		2

PARTS LIST

No.	Description		Qty
41	Cushion	61*22*17	2
42	Bolt	M6*16*S5	1
43	Washer	d6*Φ16*1.5	6
44	Chain wheel		2
45	Tension spring	Φ1.5*Φ15*47*N12	2
46	Tension spring	Φ2*Φ12*54*N15	1
47	Bolt	M8*12*Φ10*5*S12	3
48	Washer	d12*Φ17*0.5	3
49	Nylon nut	M8	31
50	Wave washer	d12*Φ17.5*0.3	1
51	Idle pulley		1
52	Bearing	6001-2RS	4
53	Bolt	M6*12*S10	11
54	Washer	d6	6
55	Belt wheel		1
56	Axle		1
57	Fixing sleeve		1
58	Bearing	6903-2RS	1
59	Bearing	16003-2RS	2
60	Bearing	d17*D35*B16	2
61	Bearing	6000-2RS	2
62	Hexagon nut	M10*1*H5*S17	2
63	Hexagon flange nut	M10*1*H8*S15	2
64	Belt 6PJ330	6PJ330	1
65	Fixed plate		2
66	Bearing pedestal		2
67	Screw	M6*8*Φ12	1
68	Screw	M6*10*Φ12	5
69	Bolt	M6*16*S10	4
70	Nylon nut	M6*H6*S10	6
71	Axle		1
72	Aluminum flywheel		1
73	Fixed block R		1
74	Fixed block L		1
75	Copper bush		2
76	Screw	M5*10*Φ9	6
77	Screw	M6*20*Φ10.5	2
78	Tension spring	Φ0.8*Φ9*39*N15	1
79	Magnet	Φ25*10	2
80	Magnet	40*25*10	4
81	Magnet locator		2

PARTS LIST

No.	Description		Qty
82	Screw	ST3*10*Φ5.6	6
83	Chain wheel		2
84	Bearing	6004-2RS	4
85	Wave washer	d20*Φ25*0.3	2
86	Bolt	M8*20*S6	2
87	Washer	D8	2
88	Washer	d8*Φ16*1.5	14
89	Bolt	M8*16*S13	10
90	Chain		2
91	Washer	d12*Φ36*3.0	2
92	Nylon nut	M12*H11*S19	4
93	Screw	M4*6*Φ7.4	8
94	Spacer bush		4
95	Pedal		2
96	Pedal fixed board 1		2
97	Pedal strap		2
98	Screw	M5*8*Φ8.5	4
99	Bolt	M12*20*S8	4
100	Washer	d12*Φ24*2	4
101	Washer	d12	4
102	Roller	Φ66*24*Φ22	2
103	Bearing	608ZZ Φ8	4
104	Cover		1
105	Bolt	M8*40*S6	2
106	Foot pad	Φ52*43*M10	5
107	Washer	d10	2
108	Washer	d10*Φ20*2	2
109	Bolt	M10*20*S6	2
110	Stabilizer cover		1
111	Screw	ST4.2*19*Φ8	26
112	EVA pad		1
113	End cap	PT100*50*20	2
114	Nylon nut	M10	1
115	Bolt	M10*120*20*S6	1
116	Shaft sleeve 2		4
117	End cap		1
118	Cover R		1
119	Cover L		1
120	Saddle		1
121	Roller		6
122	Bolt M8*16*S14	M8*16*S14	4

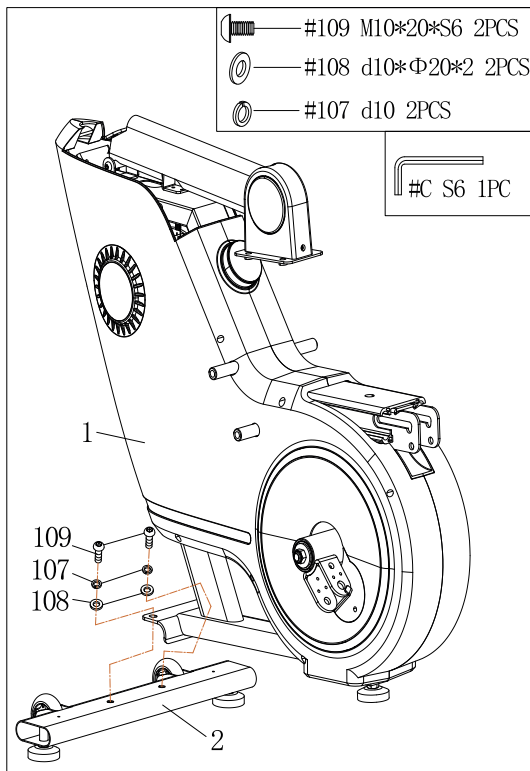
PARTS LIST

No.	Description		Qty
123	Bolt	M8*32*14*S5	6
124	Spacer bush		6
125	Bolt		2
126	U-shaped bracket		2
127	Nylon nut	M6	2
128	Shaft		2
129	Cover		1
133	Bolt M8*30*15*S14	M8*30*15*S14	1
134	Cover		2
135	Rowing rod holder		1
136	Phone/tablet holder		1
137	Upper cover		1
138	Lower cover		1
139	Non-slip mat		1
140	Screw	ST4.2*12*Φ8	16
141	Circle		2
142	Screw	ST4.2*10*Φ8	6
143	Rotate rack		1
144	Cover		1
145	Cover		2
146	Wave washer	d10*Φ15*0.3	2
147	Fixed block		1
148	Bearing	6900	4
149	Spacer bush		2
150	Foam grip		2
151	Axle sleeve		4
152	Ball head		2
153	Ball cap		2
154	Cover		2
155	Cover		2
156	Rod cover L		2
157	Rod cover R		2
158	Screw	ST4.2*16*Φ8	8
159	D-shaped bolt	Φ14*44*17*M12*16	2
160	Ring R		1
161	Housing L		1
162	Housing R		1
163	Cover		1
164	Ring L		1
165	Guide block		1
166	Buckle		1

PARTS LIST

No.	Description		Qty
A	Cross screwdriver	Φ5.5*120	1
B	Spanner	S8	1
C	Spanner	S6	1
D	Spanner	S17-19	1
E	Spanner	S5	1
F	Spanner	S4	1

INSTALLATION INSTRUCTIONS



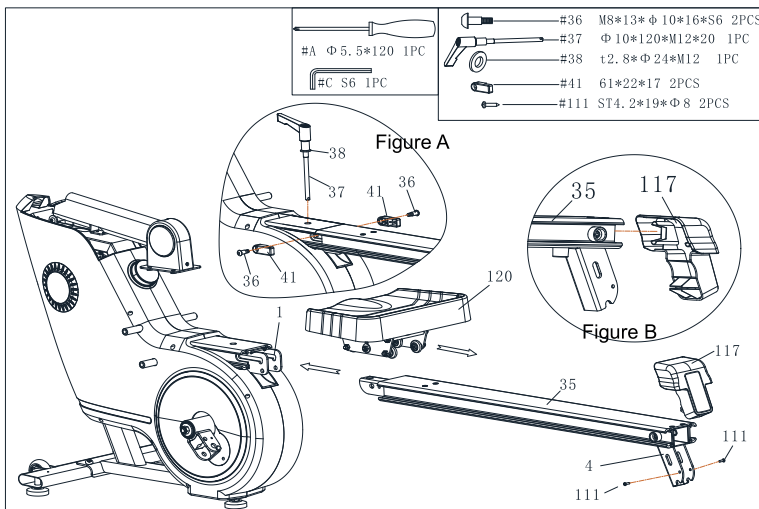
STEP 1:

Remove preassembled 2 pcs Bolt (109), 2 pcs Washer (107) and 2 pcs Washer (108) from Front stabilizer (2) by Spanner(C).

Secure Front stabilizer (2) to Main frame (1) with 2 pcs Bolt (109), 2 pcs Washer (107) and 2 pcs Washer (108) by Spanner(C).

STEP 2:

Take the Saddle (120) through the chute of Aluminum track 2 (35).



Insert the Side rail(4)into the Main frame (1). **Note:** In order to avoid accidents caused by the frame toppling over, please ask for help during assembly. One person holds the Main frame (1) and another person assembles.

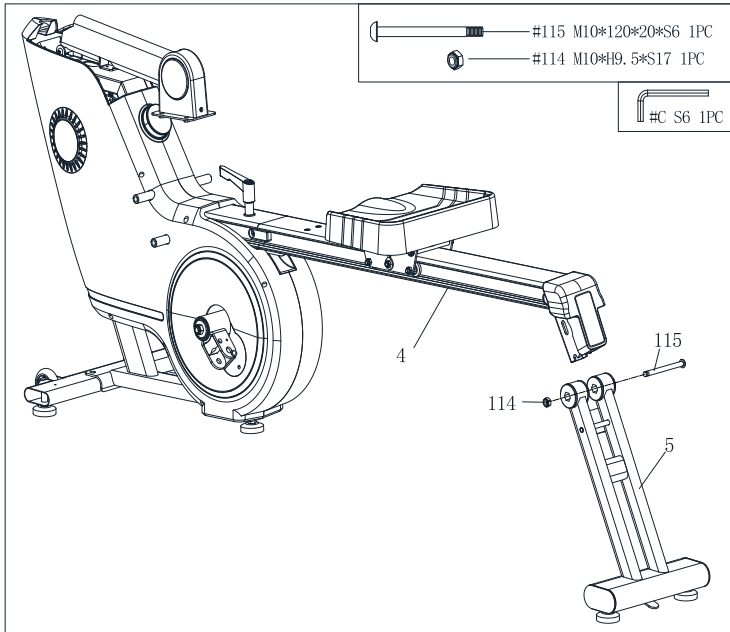
Put 2 pcs Cushion (41) into the slot of the Main frame (1), secure with 2 pcs Bolt 3 (36) by Spanner (C).

Lock the L-shaped handle (37) onto the Main frame (01) tightly.
L-shaped handle (37) facing forward.
(Figure A)

Install the End cap (117) onto the Aluminum track 2 (35).

Note: The raised face should be stuck into the slot of Aluminum track 2 (35), as shown in Figure B. Then secure the End cap (117) onto the Aluminum track 2 (35) with 2 pcs Screw (111) by Cross screwdriver (A).

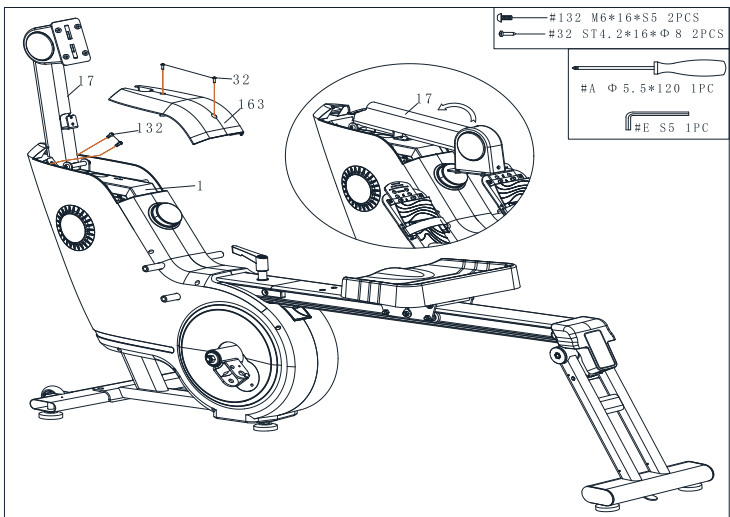
INSTALLATION INSTRUCTIONS



STEP 3:

Remove the preassembled Bolt (115) and nylon nut (114) from the Supporting frame (5).

Set the Supporting frame (5) behind the Side rail (4), then insert the Bolt (115) and lock the Nylon nut (114) by the Spanner (C).

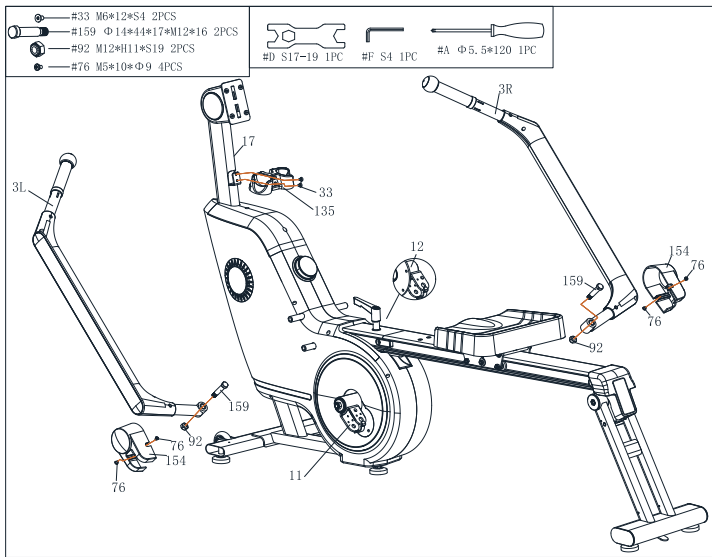


STEP 4:

Turn the Joint tube (17) counterclockwise (as shown in Figure) until it stands. Fix the Joint tube (17) onto the Main frame (1) with 2 pcs Bolt (132) by Spanner (E).

Remove 2 pcs preassembled Screw (32) from Main frame (1) by Cross screwdriver (A). Put the Cover (163) on the Main frame (1) and match well, then secure the Cover (163) onto the Main frame (1) with 2 pcs Screw (32) by Cross screwdriver (A).

INSTRUCTION MANUAL



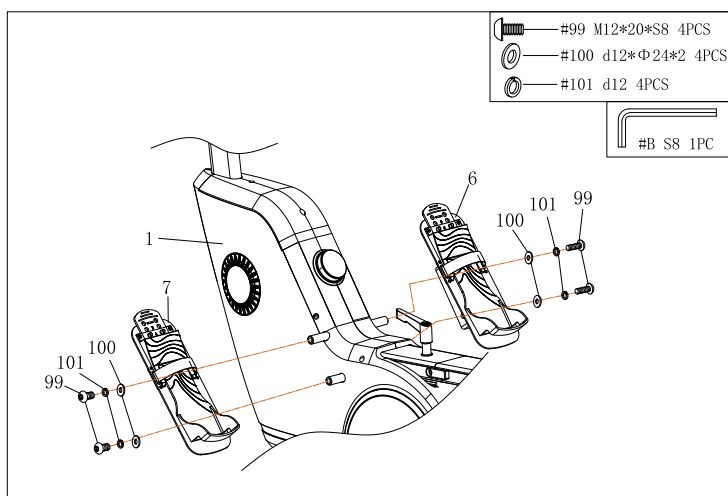
STEP 5:

Remove 2 pcs preassembled Bolt (33) from the Joint tube (17) by Spanner (F).Secure the Rowing rod holder(135)to Joint tube (17) with 2 pcs Bolt(33) by Spanner(F).

Remove 2 pcs preassembled D-shaped bolt (159) and 2 pcs Nylon nut(92)from Shaft sleeve combination L(11)and Shaft sleeve combination R(12)by Spanner(D).

Put Rowing rod (3L/R) into Shaft sleeve combination L(11) and Shaft sleeve combination R(12)respectivel, adjusting to proper position, then insert D-shaped bolt (159) and Nylon nut (92),tighten them with Spanner (D).

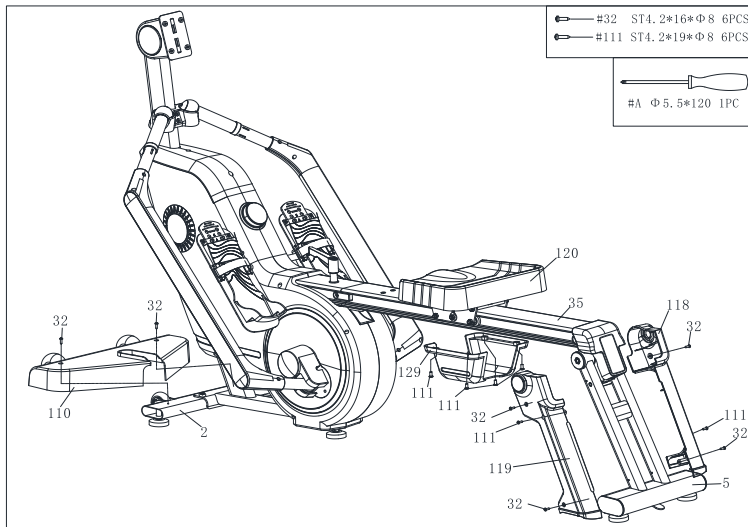
Use Cross screwdriver (A) to loosen the 4 pcs preassembled Screw (76) on the the Shaft sleeve combination L(11)/ R(12). Put 2 pcs Cover(154)on the Shaft sleeve combination L (11)/ R(12) respectively, secure them with the 4 pcs Screw (76)by Cross screwdriver (A).



STEP 6:

Remove 4 pcs preassembled Bolt (99), 4 pcs Washer (101) and 4 pcs Washer (100) from the Main frame (1) by Spanner (B). Lock the Pedal support L (7) and Pedal support R (6) onto the Main frame (1) respectively with the 4 pcs Bolt (99), 4 pcs Washer (101) and 4 pcs Washer (100) and tighten them with Spanner (B).

INSTRUCTION MANUAL

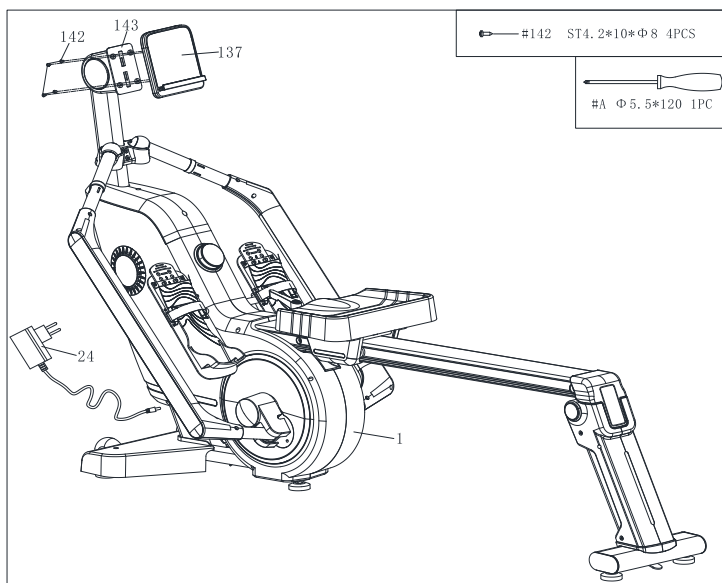


STEP 7:

Remove 2 pcs preassembled Screw(32) from the Front stabilizer(2) by Cross screwdriver (A). Put the Stabilizer cove(r 110) on the Front stabilizer (2), then secure with the 2 pcs Screw (32)) by Cross screwdriver (A).

Unscrew 2 pcs preassembled Screw(111) on the Cover R (118) and Cover L (119) by Cross screwdriver (A), then remove the Cover R (118) and Cover L (119). Unscrew 4 pcs preassembled Screw(32) on the Supporting frame (5) by Cross screwdriver (A). Place Cover R (118) and Cover L (119) on the two sides of Supporting frame (5), tighten with the 2 pcs Screw(111), then secure Cover R (118) and Cover L (119) with the 4 pcs Screw(32) onto the Supporting frame (5) by Cross screwdriver (A).

Remove 4 pcs preassembled Screw(111) from the Saddle (120) by Cross screwdriver (A). Place the Cover (129) under the Saddle (120), secure it with the 4 pcs Screw (111) by Cross screwdriver (A).



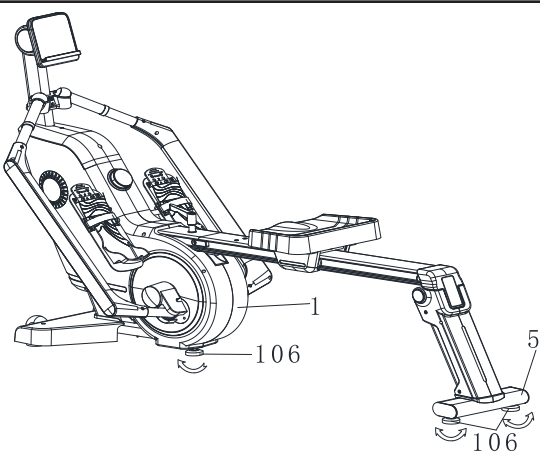
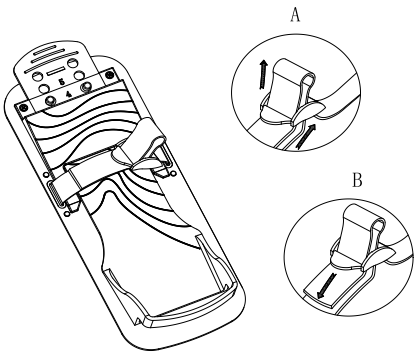
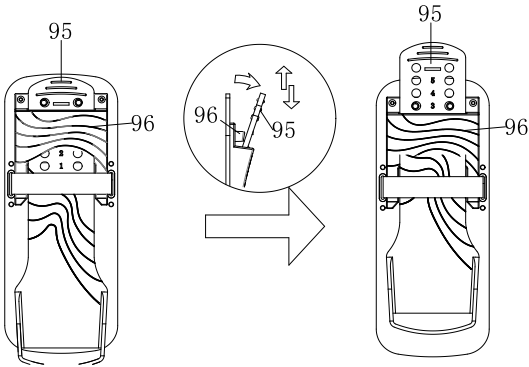
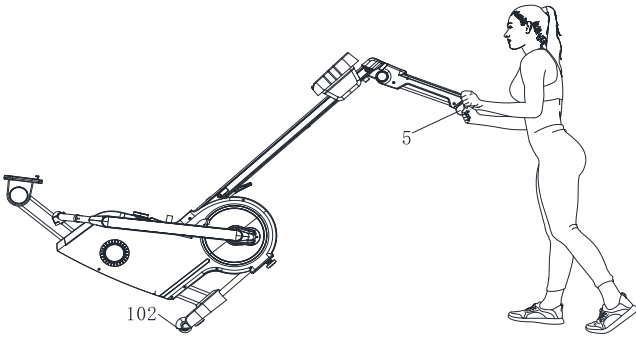
STEP 8:

Place the Phone/tablet holder (137) on the Rotate rack (143), then secure with 4 pcs Screw(142) by Cross screwdriver (A).

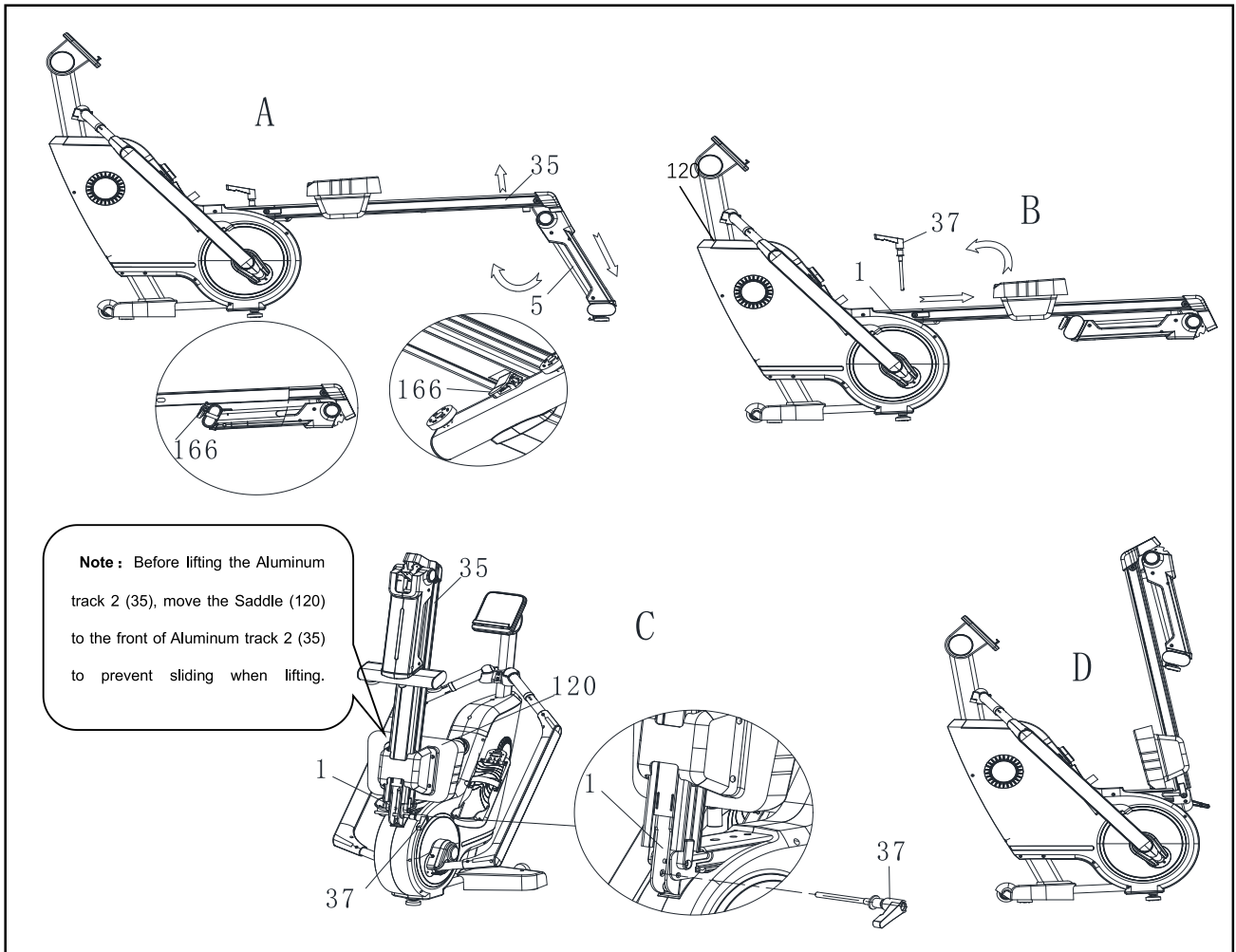
When using the product, one end of the adapter (24) is inserted into the hole of the Main frame (1), and the other end is connected with the power supply.

Complete assembly!

ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

	BALANCE ADJUSTMENT: After the installation is completed, the Foot pad (106) on the Supporting frame (5) can be properly adjusted to make the product more stable. When the product is stable, rotate out the middle Foot pad (106) until it touch the floor. This step can improve the strength of the product, at the same time, it is easy to pull out ALUMINUM TRACK when FOLDING.
	PEDAL STRAP ADJUSTMENT: Instructions for adjustment of pedal strap: the length of strap can be adjusted by the size of the foot. Tighten: Firstly, hold the plastic buckle on the strap with your right hand; Secondly, push the strap up and then pull it up (As shown in figure A); Finally, - pull the strap tight with your left hand (As shown in figure B) Loosen: Adjust in the opposite direction.
	PEDAL ADJUSTMENT: Pull the pedal (95) off the Pedal fixed board then pull it up and down, and insert the pedal hole into the column after adjusting the position.
	MOVE THE PRODUCT: To move the product, firmly grasp and hold Supporting frame (No. 5), so that the roller (102) is fully touch the floor. With the roller (102) on the floor, you can transport the product to the desired location .

ALUMINUM TRACK FOLDING



When stop using the product, lift up the Aluminum track 2 (35) to avoid occupying space. The operation is as follows:

1. Gently lift the the Aluminum track 2(35) with one hand, so that the Supporting frame (No. 5) automatically slides downward, and then fold the Supporting frame (No. 5) with the other hand in the direction shown in the figure A, so that the buckle (166) automatically snaps into the tube;

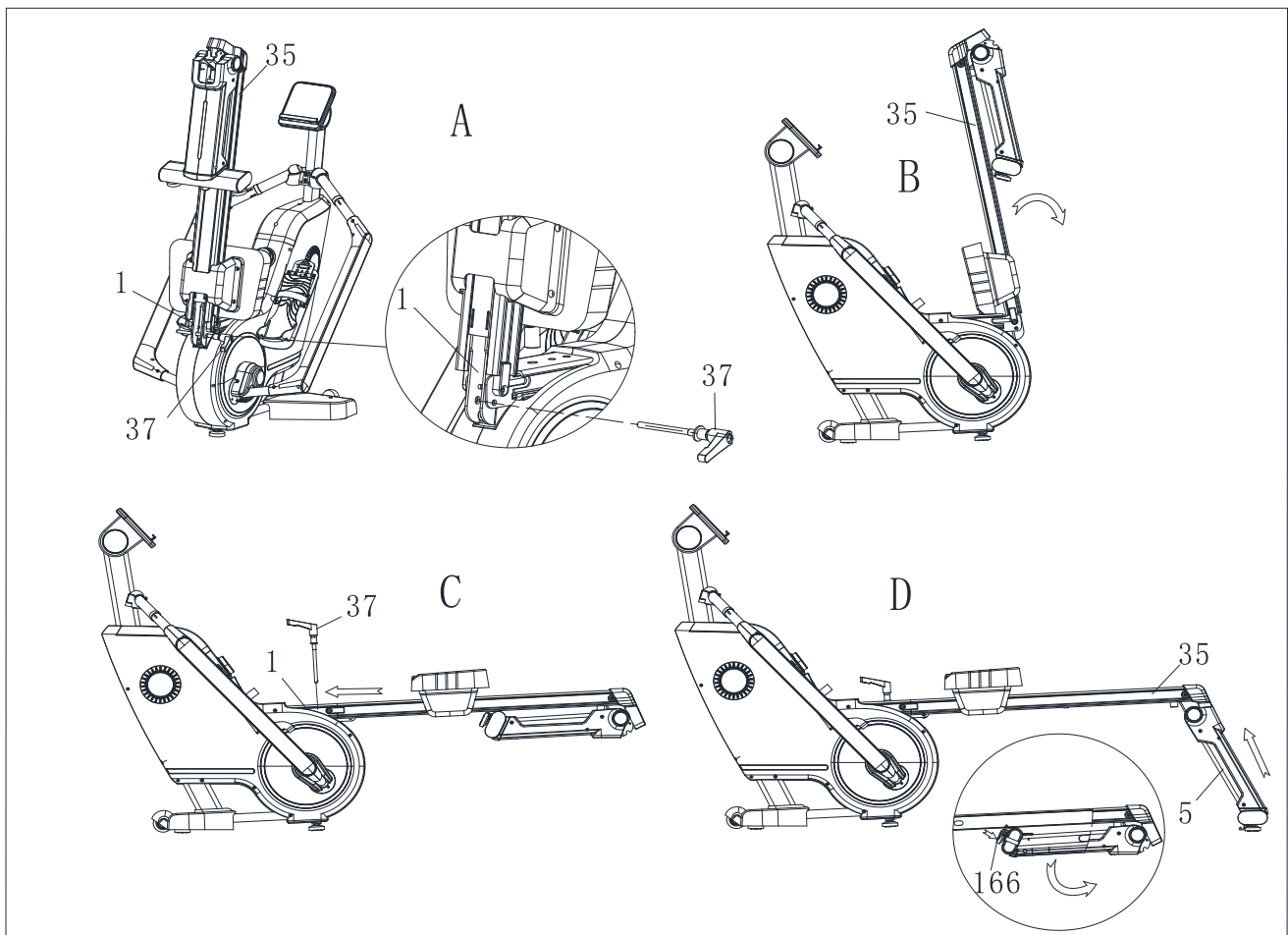
2.Remove the L-shaped handle (37), and then pull out the Aluminum track 2(35) separated from Main frame(1) and then lift up. As shown in figure B;

Note: Before lifting the Aluminum track 2 (35), move the Saddle (120) to the front of Aluminum track 2 (35) to prevent sliding when lifting.

3. Afteraligningthehole,inserttheL-shapedhandle(37)intotheMainframe(1).AsshowninfigureC;

4. FinishingfoldingasshowninfigureD.

ALUMINUM TRACK UNFOLDING



When unfolding the product, the operation is as follows:

- 1.Firstly,hold the Aluminum track 2(35) to prevent falling down at once with one hand and pull out the L-shaped handle (37) with another hand, as shown in Figure A;Then rotate the Aluminum track(35) downwards,as shown in Figure B;
- 2.After landing,hold the Aluminum track 2(35) and push forward to the end.Then lock the Aluminum track 2 (35) onto the Main frame (1) with the L-shaped handle (37) , as shown in Figure C;
- 3.Press the Buckle (166) by hand to separate the Supporting frame (No. 5) from Aluminum track 2 (35) .Then hold the Supporting frame (No. 5) and turn it down slowly.Finally,push the Supporting frame (No. 5) up to get stuck,finishing unfolding as shown in figure D.

MONITOR INSTRUCTION MANUAL

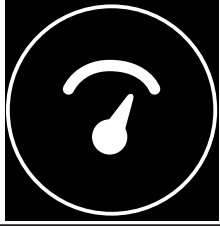
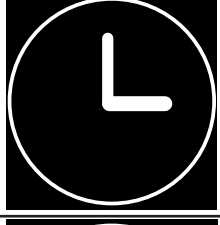
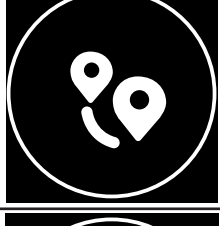
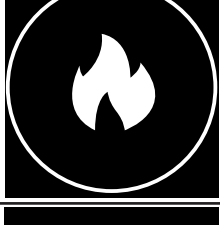
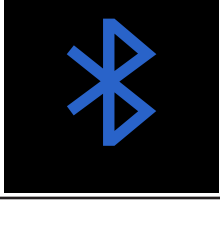
Display	Description
	1.Outer ring has 24 effect light 2.Displays“TEMPO”, stroke per minute, “spm“ 3.Displays „LEVEL“as resistance level, from 1-32 4.Displays the sports data“TEMPO“, Pace of 500m.“Speed.“ Time“.“Distance“and „Calories“ 5.Displays the Bluetooth connection status
	1.Switch different data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

MONITOR INSTRUCTION MANUAL

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

MONITOR INSTRUCTION MANUAL

1.4 DATA DISPLAY DESCRIPTION

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

MONITOR INSTRUCTION MANUAL

1.5 SUPPORTED APP

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. cool down phase

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

Muscle Toning

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

Weight Loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

So-called reversal of the burden of proof for a period of 12 months after delivery of the product.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EC-DECLARATION OF CONFORMITY in accordance with EN ISO/IEC 17050-1:2010

Wir / We As-STORES GmbH / Kohnacker 9a / 41542 Dormagen

Erklären, dass das nachstehende Produkt / declare under own responsibility, that the following product-
Incl. variants

in accordance with the following Directive(s):

2006/42/EG Maschinenrichtlinie

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel

2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit

2011/65/EU RoHS-Richtlinie

2009/125/EG ErP/Ökodesign-Richtlinie (Verordnung (EG) Nr. 1275/2008

hereby declare that:

Equipment **RA12**
Model number **7550RP**

are in compliance with actual EU standards especially:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN 957-1/5
- DIN EN ISO 13849-1:2008-12 (Sicherheit von Maschinen - Teil 1)
- DIN EN ISO 12100 (Risikobeurteilung)

Company	Representative
AS-STORES GmbH Kohnacker 9a 41542 Dormagen Germany E-Mail: service@as-stores.com Phone: +49 (0) 2133 - 86888120 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2024.03.04