



VIVA

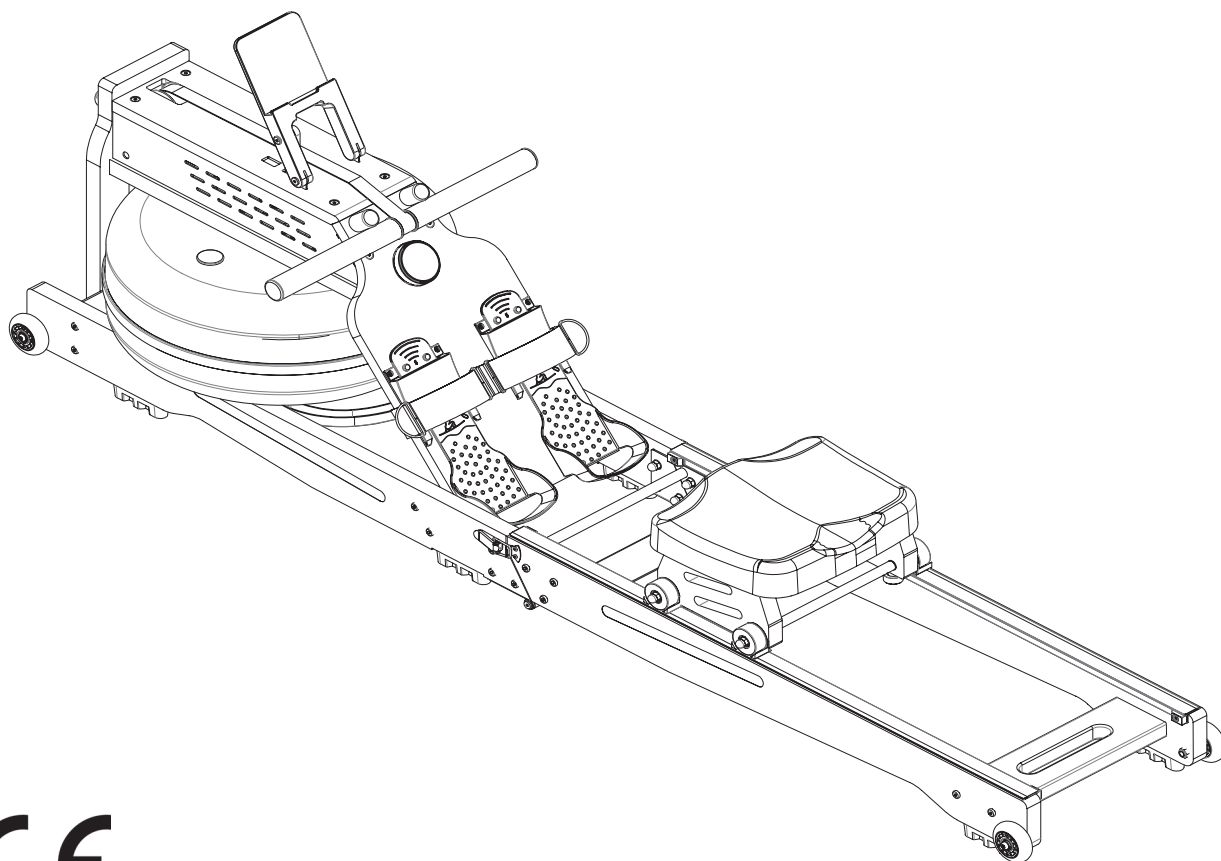
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

RA18



VERSION: V1

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
STÜCKLISTE	8
HARDWARE PAKET	12
MONTAGE ANLEITUNG	13
MONTAGE ANLEITUNG	14
BEDIENUNG / TRANSPORT	15
CONSOLE	16
WARTUNG UND PFLEGE	21
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	22
TRAININGSHINWEISE	24
WARRANTY TERMS	26
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	27
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	28
HARDWARE PACKAGE	30
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	31
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	32
OPERATION / TRANSPORT	33
CONSOLE	34
CONSOLE	35
CONSOLE	38
EXERCISE INSTRUCTIONS	39
WARRANTY DEVICE	41
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	42

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

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



AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

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

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

Sollte dennoch ein Fehler auftreten, Ihnen das Produkt nicht zusagen oder sollten Sie Anmerkungen und Vorschläge haben, so bitten wir Sie nicht zu zögern und Kontakt mit unserem Support unter support 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



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur



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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Montieren Sie das Rudergerät genau wie in dieser Anleitung beschrieben. Ändern Sie es nicht.

Überprüfen Sie alle Schrauben, Muttern und andere Verbindungen vor jedem Gebrauch auf Anzeichen von Schäden oder Lockerung. Verwenden Sie den Trainer nicht, wenn er in irgendeiner Weise beeinträchtigt ist.

Stellen Sie sicher, dass sich der Trainer an einem sicheren Ort in Innenräumen auf einem ebenen Boden befindet, der vor Feuchtigkeit und Wasser geschützt ist.

Platzieren Sie während der Montage eine geeignete Unterlage (z. B. Matte) unter dem Trainer, um das Eindringen von Staub und Schmutz in die Komponenten zu begrenzen. Verwenden Sie für die Montage nur das mitgelieferte Werkzeug oder geeignetes eigenes Werkzeug.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, entfernen Sie alle Objekte in einem Umkreis von 2 Metern.

Wischen Sie den Schweiß nach dem Training mit einem weichen, saugfähigen Tuch vom Trainer ab. Vermeiden Sie bei der Reinigung aggressive Lösungsmittel oder scharfe Bürsten.

Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Gesundheitsprogramm beginnen. Ihr Arzt kann Einstellungen (Herzfrequenz, Dauer usw.) festlegen, nach denen Sie trainieren können. Dieser Trainer ist nicht für therapeutische Zwecke gedacht. Es ist für den privaten Heimgebrauch bestimmt.

Verwenden Sie nur Originalersatzteile für notwendige Reparaturen.

Dieser Trainer sollte jeweils nur von einer Person verwendet werden.

Verwenden Sie es niemals, wenn Sie unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder Medikamenten stehen, die Desorientierung verursachen.

Tragen Sie Trainingskleidung und Schuhe, die für das Fitnesstraining geeignet sind. Deine Trainingsschuhe sollten geschlossen und eng anliegend sein.

Legen Sie während des Gebrauchs keine Hände, Finger, Füße, Zehen oder andere Gegenstände auf oder in die Nähe dieses Geräts.

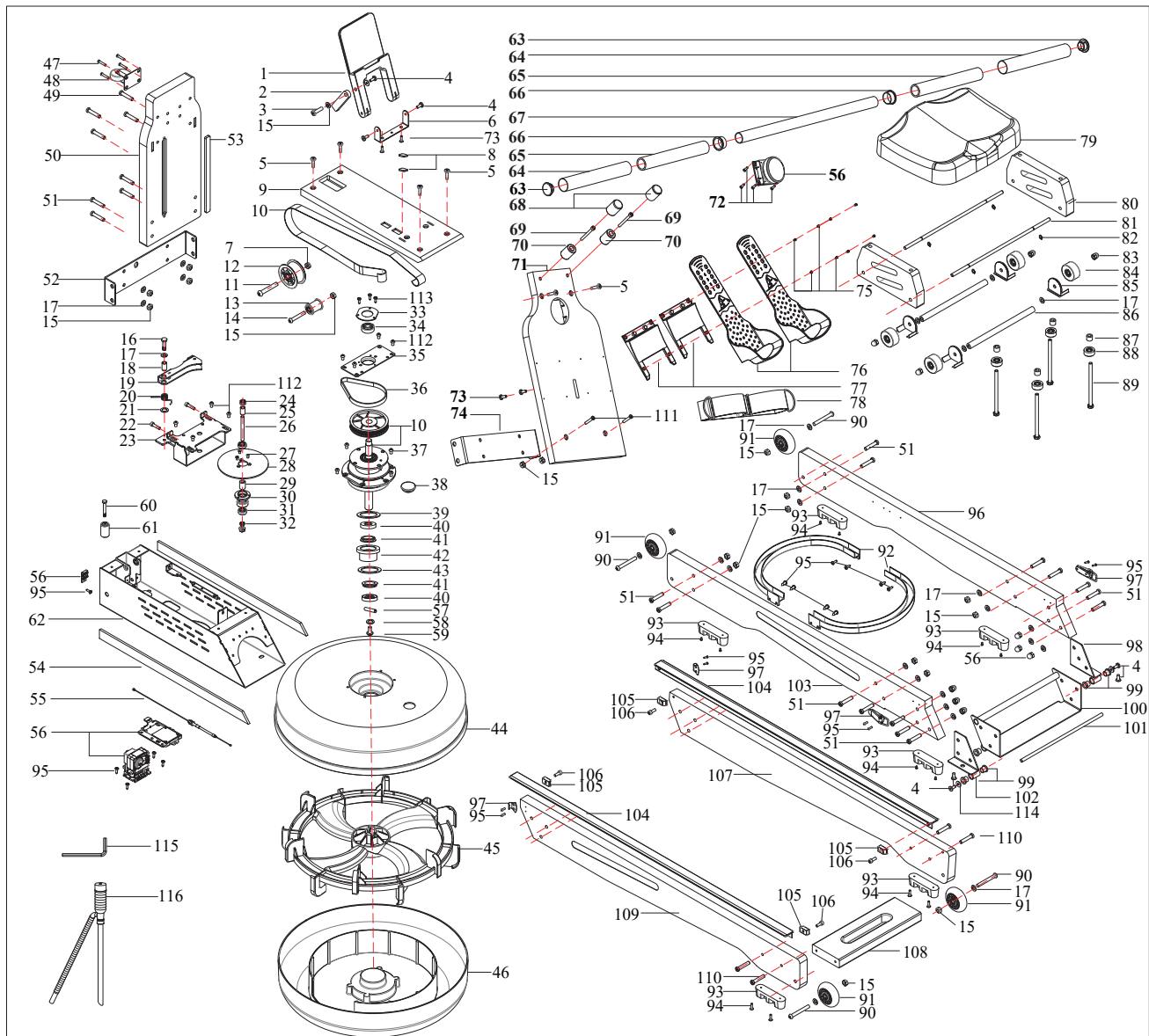
Wenn Sie ein Gefühl von Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Schwindel, Übelkeit oder anderen abnormalen Symptomen haben, brechen Sie bitte das Training ab und suchen Sie sofort einen Arzt auf.

Behinderte oder behinderte Personen sollten den Trainer nur nach ärztlicher Genehmigung und in Anwesenheit eines Erwachsenen benutzen, der Hilfe und Rat geben kann.

Dieser Trainer ist nicht für die Verwendung durch Kinder bestimmt. Halten Sie Haustiere während des Gebrauchs vom Trainer fern.

Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg / 330 lbs.

STÜCKLISTE



STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung	Specifications	Menge
1	Instrument Panel / Control Panel		1
2	Support Block		2
3	Hexagon Socket Flat Head Clamping Screw		2
4	Screw	M6*15*S4	2
5	Screw	M6*25*S4	2
6	iPad Mounting Plate / iPad Fixing Plate	Q235/106*45*20*δ2	1
7	Nylon Nut	M10*H8*S14	2
8	EVA Pad / EVA Cushion	M10*H8*S14	2
9	Top Connecting Plate	449*152*20	2
10	Return Puller Assembly		1
11	Screw	M10*50*15*S6	1
12	Large Plastic Pulley	6000ZZ	1
13	Fine Webbing Wheel	608ZZ	1
14	Screw	M8*45*15*S5	1
15	Nylon Nut	M8xH7.5xS13	19
16	Hexagon Bolt	M8*30*10*S13	1
17	Flat Washer	d8*Φ16*1.5	50
18	Magnetic Shaft Sleeve	Q235	1
19	Magnetic Plate Assembly		1
20	Torsion Spring	65Mn	1
21	Plastic Flat Washer	φ12*φ20*1.0	1
22	Screw	M6*25*S5	2
23	Aluminum Plate Mounting Base Assembly		1
24	Hexagon Flange Nut	M8xH7.5xS13	2
25	Slide Rail Bushing	Q235/φ8*φ12*20	1
26	Pulley Shaft	Q235/φ8*76	1
27	Screw	M5*8	3
28	Magnetic Control Aluminum Plate	AL/φ132*3	1
29	PVC Sleeve	PVC/φ15*φ8.2*20	1
30	Pulley	AL/φ40*34	1
31	Deep Groove Ball Bearing	608ZZ	2
32	Pulley Short Spacer	Q235/φ8*φ12*4.5	1
33	Bearing Limit Plate		1
34	Deep Groove Ball Bearing	6002ZZ	1
35	Upper Bearing Housing		1
36	Belt	5 PJ	1

STÜCKLISTE

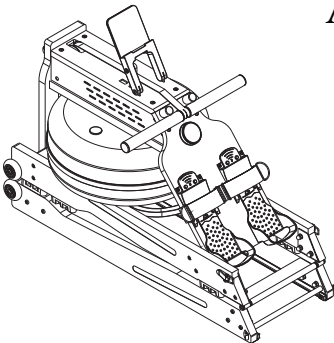
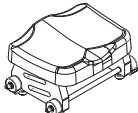
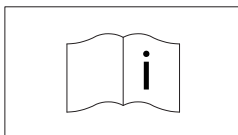
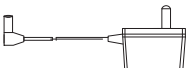
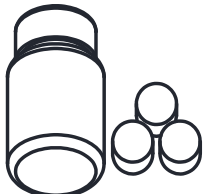
Nr.	Beschreibung	Specifications	Menge
37	Screw	M6*20*S5	4
38	Water Tank Port Plug	31.3*10.4	1
39	Rubber Sealing Washer	φ60*φ45*δ1	1
40	TC Skeleton Oil Seal	NBR	2
41	Rubber Washer	φ40*7	2
42	Seal Retainer	POM/φ60*φ45*30	1
43	Rubber Sealing Gasket	φ60*φ45*δ2	1
44	Water Tank Top Cover	φ504*112.5	1
45	518 Impeller	φ462*115	1
46	Water Tank Bottom Cover		1
47	Screw	M5*35*S4	4
48	Caster	φ504*112.5	1
49	Screw	M6*35*S4	1
50	Front Baffle		1
51	Screw	M8*40*15*S5	24
52	Front Baffle Connecting U-Plate	Q235/372*70*δ3.0	1
53	Wiring Cover Plate	240*15*6	1
54	Decorative Panel	550*28*6	2
55	Motor Cable	Q235	1
56	Electronic Monitor		1
57	Retaining Pin	SUS304	1
58	Flat Washer	d8*Φ16*1.5	1
59	Screw	M8*20*S5	1
60	Hexagon Bolt	M6*45*10*S10	1
61	Guide Pulley	606ZZ	1
62	Water Tank Mounting Base Assembly		1
63	25 Round Tube End Cap 2.0	Φ25×14	2
64	980 Leather	449*152*20	2
65	Tear-Resistant Material	φ23*φ30*234	2
66	Webbing Limit Seat 2.0	Φ36.2×16	
67	Handle Tube	δ1.5×Φ25×500	1
68	Handle Tube Stop Sleeve	Φ28×36	2
69	Screw	M6×50	2
70	Handle Tube Stop Pin	PVC / 35×Φ26	2
71	Foot Pedal	506×290×20	1
72	Screw	ST3.5×13×Φ6	4
73	Screw	M6×10*S4	4
74	Connecting U-Plate		1
75	Screw	M4×6×Φ7	8
76	Pedal Base Plate	PP/126×107×18, Black	2

STÜCKLISTE

Nr.	Beschreibung	Specifications	Menge
77	Adjustable Pedal	327×115×64	2
78	Foot Strap Assembly	PP	1
79	Seat Cushion	376×275×52	1
80	Seat Cushion Mounting Plate	220×100×27	2
81	Seat Cushion Roller Shaft	Q235/Φ8×360	2
82	Circlip	D7×0.9	4
83	Cap Nut	M8×H16×S13	16
84	Seat Cushion Roller	Φ46×22	4
85	Roller Positioning Seat	46×43.5×32.4	4
86	PVC Sleeve 18	PVC / Φ15×Φ8.2×237	2
87	PVC Sleeve 3	Φ15×Φ8.2×10	4
88	Small Roller	Φ28×11.5	4
89	Hexagon Bolt	M8×135×20×S14	4
90	Screw	M8×60×S5×15	4
91	PU Roller	Φ69×23.5	4
92	Lamp Shade	ABS / 59g	2
93	Foot Pad	PVC / 100×25×25	6
94	Screw	ST4.2×19×Φ7	12
95	Screw	ST4.2×16×Φ7	21
96	Right Front Rail	1000×100×27	1
97	Snap Buckle	SUS304	2
98	Front Right Connecting Plate Assembly	103×90×30	1
99	Plastic Bushing	PP / Φ18×Φ10.2×13	6
100	Rear Connecting Plate Assembly	302×103×70	1
101	Long Rotating Shaft	Q235 / Φ10×347	1
102	Front Left Connecting Plate Assembly	103×90×30	1
103	Left Front Rail	1000×100×27	1
104	Edge Trim	30×17.5×1020	2
105	Seat Stop Block	PVC / 25×15×10	4
106	Screw	M6×16	4
107	Right Rear Rail	1032×100×27	1
108	Rail Connecting Plate	302×100×27	1
109	Left Rear Rail	1032×100×27	1
110	Screw	M6×50×S4	4
111	Screw	M8×25×S5	2
112	Screw	M6×10×S5	8
113	Screw	M4×10×Φ7	3
114	Flat Washer	d6×Φ16×1	3
115	Hexagon Socket Wrench S5	30×80×S5	1
116	Water Pump	PE/570	1

HARDWARE PAKET

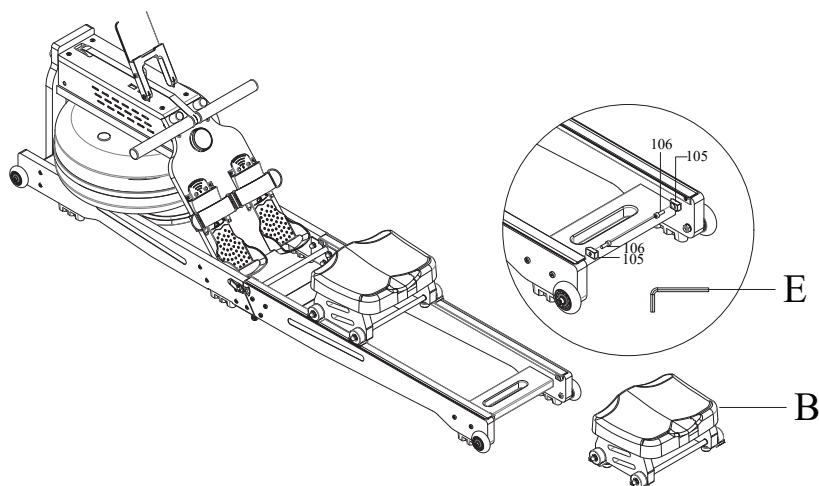
Öffnen Sie den Verpackungskarton und entnehmen Sie folgende Teile zur Montage:

 A	 B	 C
 D	 E	 F
 G		

MONTAGE ANLEITUNG

SCHRITT 1:

1. Verwenden Sie den Inbusschlüssel S5 (E), um die Zylinderschrauben (106) zu lösen, und entfernen Sie anschließend den Sitzanschlag (105).
2. Schieben Sie die Sitzeinheit (B) entsprechend der Abbildung in die Führungsschiene.
3. Montieren Sie die zuvor entfernten Schrauben zusammen mit dem Puffer (Dämpfungselement) wieder.



SCHRITT 2:

Befüllen und Entleeren des Wassertanks

1. Wassertank öffnen

Ziehen Sie den Verschlussstopfen (38) aus dem oberen Wassertank.

2. Wassertank befüllen

Füllen Sie den Tank wie in der Abbildung gezeigt mit Wasser.

Setzen Sie dazu die Wasserpumpe (116) in den Tank ein.

Verwenden Sie die Pumpe zusammen mit einem Eimer, um Wasser in den Tank zu füllen.

Achten Sie dabei auf die Füllstandsanzeige an der Seite des Tanks, um die richtige Wassermenge einzuhalten.

3. Wasser abpumpen (Entleeren)

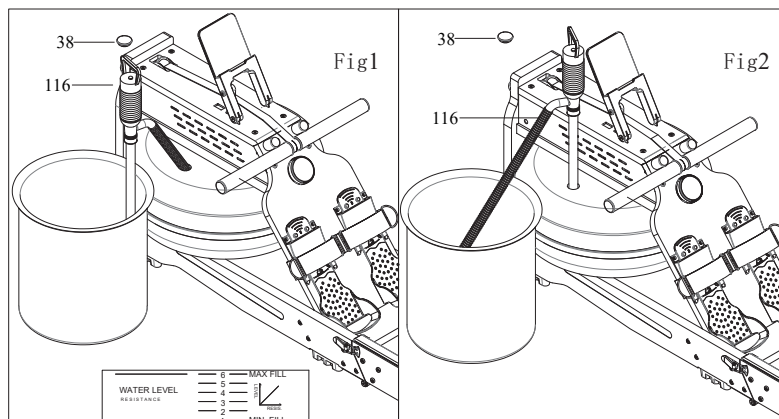
Stellen Sie einen Eimer neben das Gerät.

Verwenden Sie die Wasserpumpe (116), um das Wasser aus dem Tank in den Eimer zu pumpen (siehe Abbildung 2).

4. Abschluss

Setzen Sie den Verschlussstopfen (38) wieder in den Wassertank ein.

Wischen Sie eventuell entstandene Wassertropfen am Display und rund um das Gerät mit einem trockenen Tuch ab.

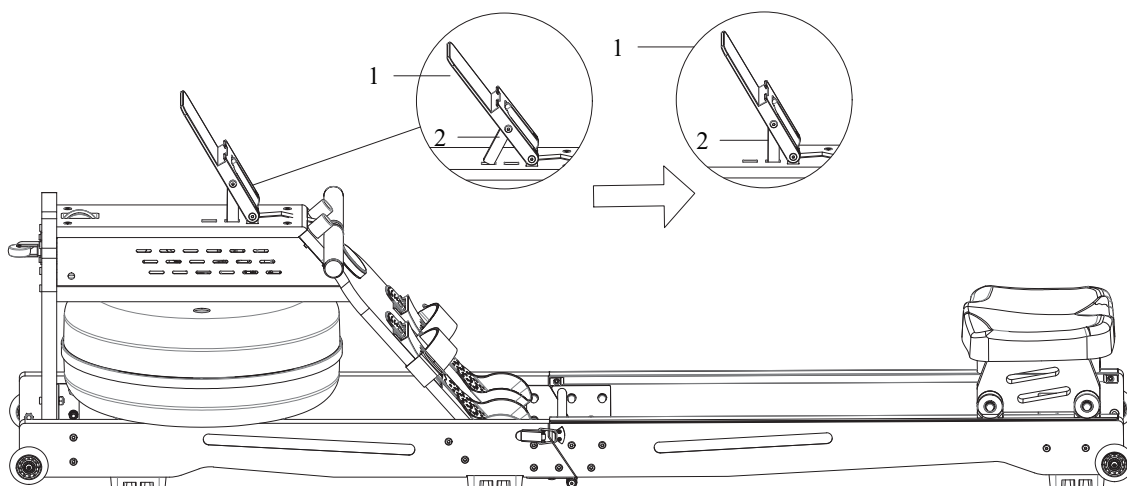


MONTAGE ANLEITUNG

Einstellung des Tablet-/iPad-Halters

Sie können den Stützblock (2) je nach Bedarf in unterschiedliche Positionen einsetzen, um den Neigungswinkel anzupassen.

Anschließend legen Sie Ihr Smartphone oder Tablet auf die Halterung (1).



Zusammenklappen des Geräts

1. Sitzposition einstellen

Schieben Sie die Sitzeinheit (B) zunächst in die in der Abbildung gezeigte Position.

Hinweis: Dies verhindert, dass der Sitz beim Zusammenklappen plötzlich nach unten rutscht und das Gerät beschädigt.

2. Display und Halter ausrichten

Drehen Sie das Display (64) in die waagerechte Position (siehe Pfeilrichtung).

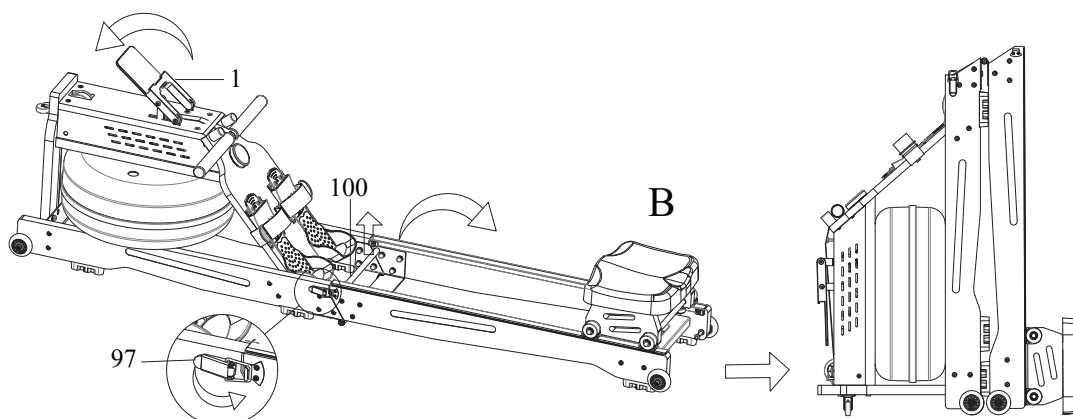
Klappen Sie anschließend auch die Tablet-/iPad-Halterung (1) in eine waagerechte Position.

3. Verriegelungen lösen

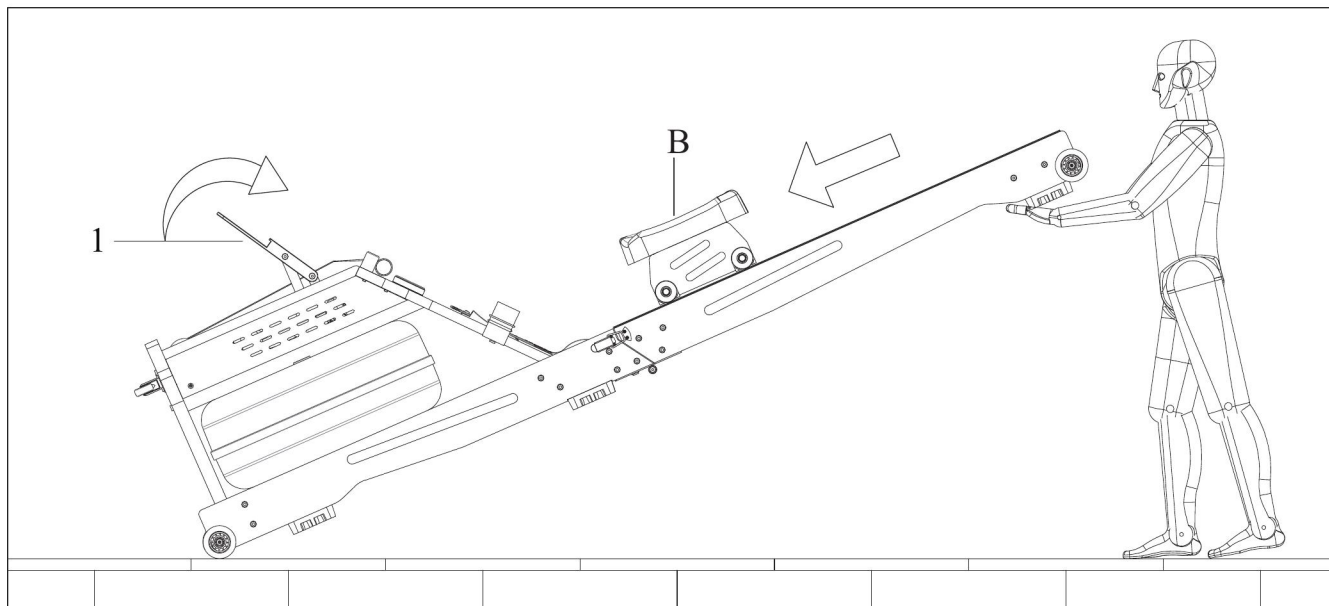
Lösen Sie die linke und rechte Arretierung (97) in Pfeilrichtung.

4. Gerät zusammenklappen

Greifen Sie das Rundrohr an der hinteren Verbindungsbaugruppe (100) fest mit der Hand und ziehen Sie es langsam nach oben, bis das Gerät vollständig zusammengeklappt ist.

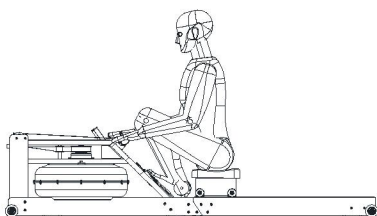


BEDIENUNG / TRANSPORT



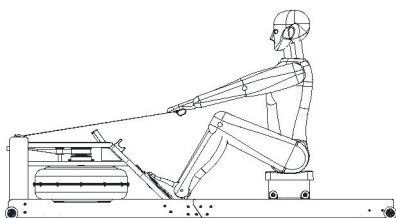
Transport des Geräts

1. Schieben Sie die Sitzeinheit (B) zum Transport zunächst ganz nach vorne in die Führungsschiene.
2. Heben Sie das Ende der Führungsschiene an, und Sie können das Gerät an die gewünschte Position bewegen.



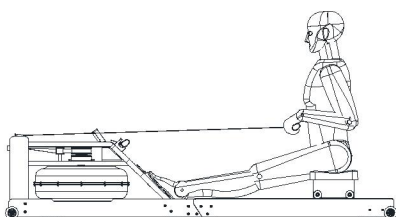
Status Bereit

Legen Sie Ihre Arme nach vorne. Lassen Sie Ihre Schultern los. Heben Sie den Kopf und richten Sie den Blick nach vorne. Halten Sie Ihre Füße und Beine unter Ihrem Körper.



Gleitender Status

Legen Sie Ihre Arme nach vorne. Lassen Sie Ihre Schultern los. Heben Sie den Kopf und richten Sie den Blick nach vorne. Halten Sie Ihre Füße und Beine unter Ihrem Körper.



Zurück zur Position

Schieben Sie Ihre Beine nach vorne. Ziehen Sie den Hebel zur Brust und lösen Sie Ihre Schultern. Halten Sie den Blick nach vorne gerichtet. Nach regelmäßigem Training und der richtigen Rudermethode wird es viel einfacher sein, als mit einem echten Boot zu rudern. Bald werden Sie die Vorteile eines Rudergeräts feststellen
Maschine zum Üben

CONSOLE

DISPLAY-FUNKTION

		DISPLAY RANGE	SETRANGE
FUNCTION	TIME	0:00:00"9:59:59	0:05:00"6:00:00(00:01:00)
	SPEED	0.0-99.9 KM/H	----
	Distance	0"655 5 M	500"65000 M(100M)
	Time/500M	0:00"99:59	----
	Calories	0.0"9999 CAL	10.0"2000 CAL(5 CAL)
	Watt	0"9999 W	----
	Strokes	0"9999 strokes	100"9990 strokes(10 strokes)
	SPM	0.0"255 SPM	----
	Pulse	40"240%PM	----
OPERATING TEM- PERATURE		0°C " +40°C	
STORAGE TEMPE- RATURE		-10°C " +60°C	

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

Funktionen und Anzeigen

4.1 SCAN-Modus

In diesem Modus wechselt die Anzeige automatisch alle 5 Sekunden zwischen folgenden Werten:

- Zeit / Geschwindigkeit
- Distanz / Zeit pro 500 m
- Kalorien / Leistung (Watt)
- Züge gesamt / Schlagfrequenz (SPM)
- Puls

4.2 Zeit (Time) : Zeigt die gesamte Trainingsdauer.

4.3 Geschwindigkeit (Speed) : Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit.

4.4 Distanz (Distance) : Zeigt die zurückgelegte Strecke.

4.5 Zeit pro 500 m (Time/500M) : Zeigt die benötigte Zeit für 500 Meter.

4.6 Kalorien (Calories) : Zeigt den geschätzten Kalorienverbrauch.

4.7 Leistung (Watt) : Zeigt die aktuelle Trainingsleistung.

4.8 Züge (Strokes) : Zeigt die Gesamtanzahl der Ruderschläge.

4.9 Schlagfrequenz (SPM) : Zeigt die Schlagfrequenz (Züge pro Minute).

4.10 Puls (Pulse) : Zeigt die aktuelle Herzfrequenz.

Hinweis: Die Messung erfordert einen Bluetooth-Brustgurt und ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.

4.11 Widerstandsstufe (Level) : Zeigt die aktuell eingestellte Widerstandsstufe.

5. Bedienung

5.1 Modus auswählen

Im Startbildschirm:

MODE-Taste drücken oder Drehregler bewegen

Mit dem Drehregler zwischen folgenden Modi wechseln:

QUICK START (Schnellstart)

TARGET (Zielwerte: Zeit, Distanz, Kalorien, Züge)

PROGRAM (Programme 1–16)

5.2 QUICK START (Schnellstart)

QUICK START auswählen und mit MODE bestätigen

Ein 3-Sekunden-Countdown startet

Training beginnt automatisch

Während des Trainings kann die Anzeige mit der MODE-Taste gewechselt werden

5.3 TARGET (Zieltraining)

TARGET-Modus auswählen

MODE drücken, um einen Zielwert festzulegen (Zeit, Distanz, Kalorien oder Züge)

Drehregler verwenden, um den Wert einzustellen

MODE drücken, um zu bestätigen und zu speichern

MONITOR-BEDIENUNGSANLEITUNG

Während des Trainings:

Der Zielwert zählt herunter
Sobald 0 erreicht ist, ertönt ein Signal (ca. 3 Sekunden)
Das Training wird automatisch beendet

5.4 PROGRAM (Trainingsprogramme)

PROGRAM (1–16) auswählen
Trainingszeit einstellen (Drehregler)
MODE drücken, um zu bestätigen
MODE erneut drücken, um das Training zu starten
6. Hinweise

6.1 Energiesparmodus

Das Display wechselt nach 4 Minuten ohne Aktivität automatisch in den Ruhemodus.

6.2 Training beenden

MODE-Taste während des Trainings gedrückt halten, um das Training zu beenden und zum Auswahlmenü zurückzukehren.

6.3 Widerstand einstellen

Während des Trainings kann der Widerstand jederzeit über den Drehregler angepasst werden.

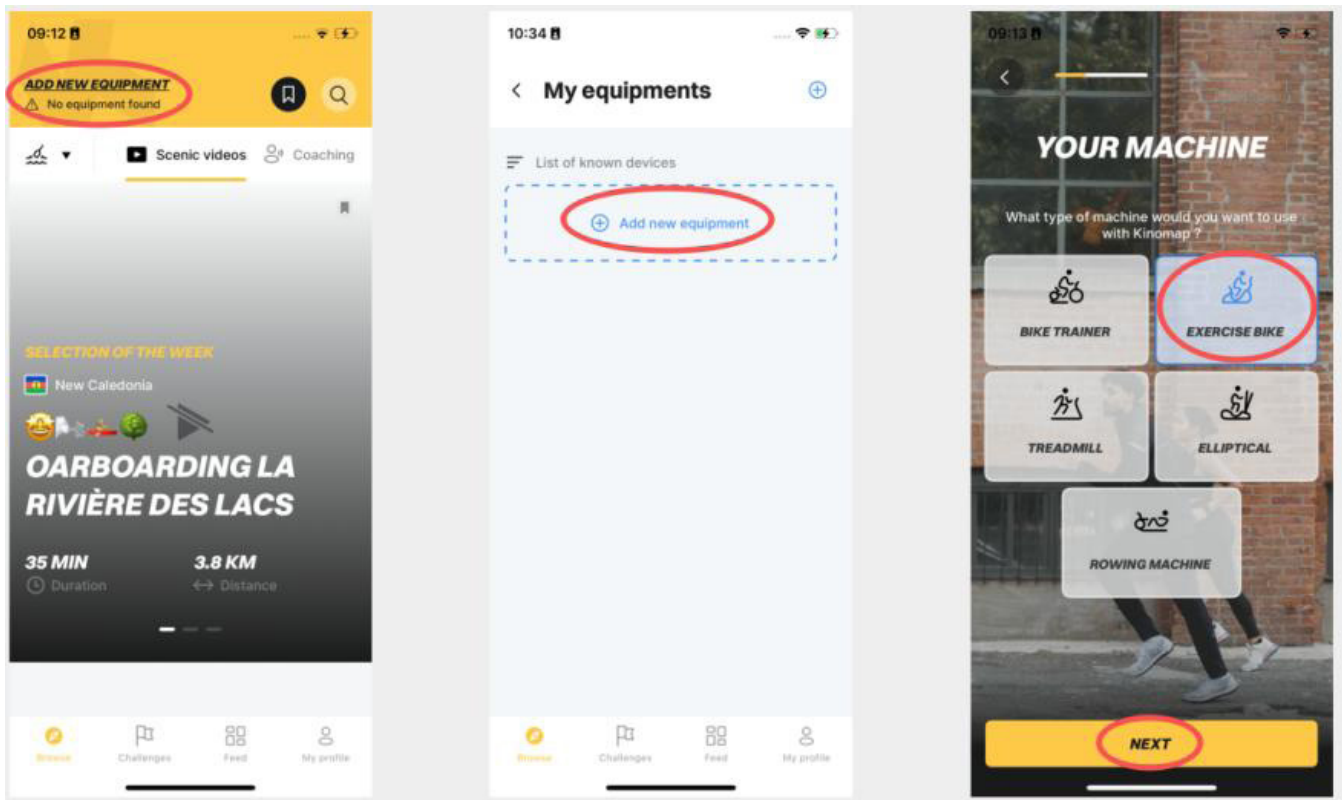
6.4 LED-Anzeige nach Schlagfrequenz (SPM)

0–17 SPM → keine Beleuchtung
18–26 SPM → Grün
27–32 SPM → Blau
ab 32 SPM → Rot

6.5 Synchronisierte Beleuchtung

Die LED-Beleuchtung unter dem Wassertank passt sich automatisch der Farbe der Schwungrad-Beleuchtung an.

KINOMAP KOPPLUNG



Bluetooth-Funktionen

1.1 Verbindung und Datenübertragung

Damit Ihre Trainingsdaten korrekt und zuverlässig in der App erfasst werden, müssen das Trainingsgerät und Ihr Smartphone über Bluetooth verbunden sein.

Wichtig: Stellen Sie die Verbindung vor dem Start des Trainings her. Nur so werden alle Daten vollständig und richtig in der App gespeichert.

Hinweis: Die App „KINOMAP“ wird regelmäßig aktualisiert. Die folgenden Schritte können daher leicht abweichen.

2.1 App herunterladen

Suchen Sie im App Store oder Google Play Store nach „KINOMAP“ und installieren Sie die App.

2.2 Einrichtung

Öffnen Sie die App nach der Installation

Registrieren Sie sich mit Ihren persönlichen Daten

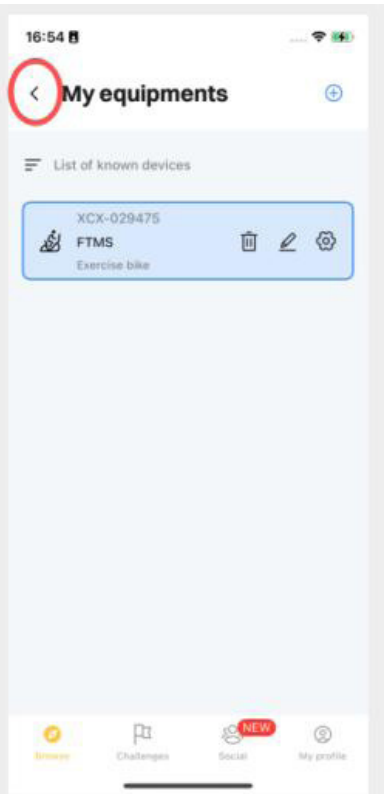
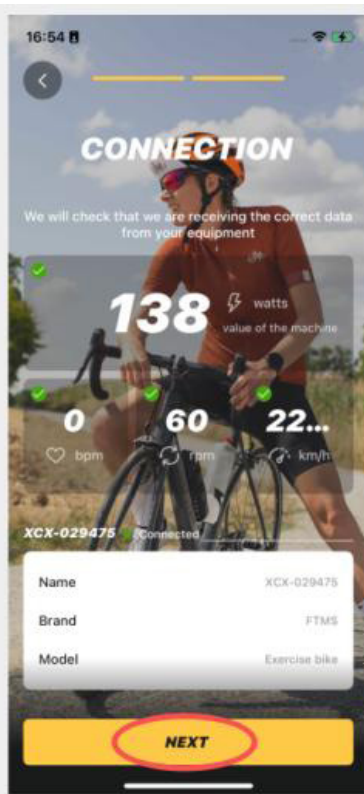
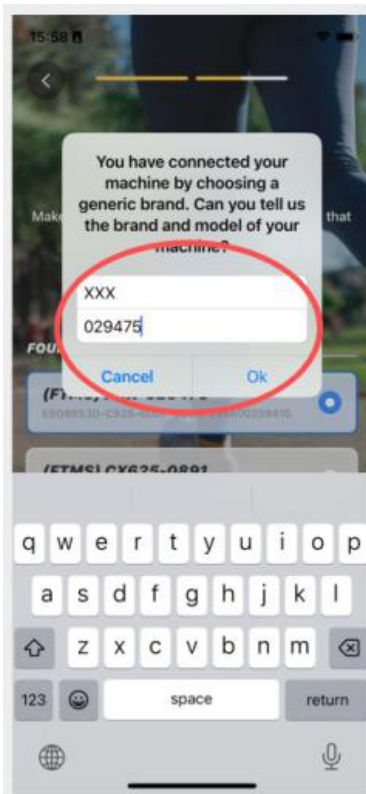
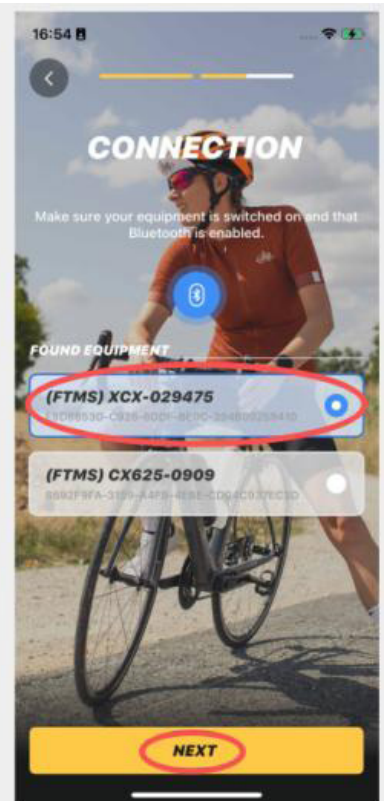
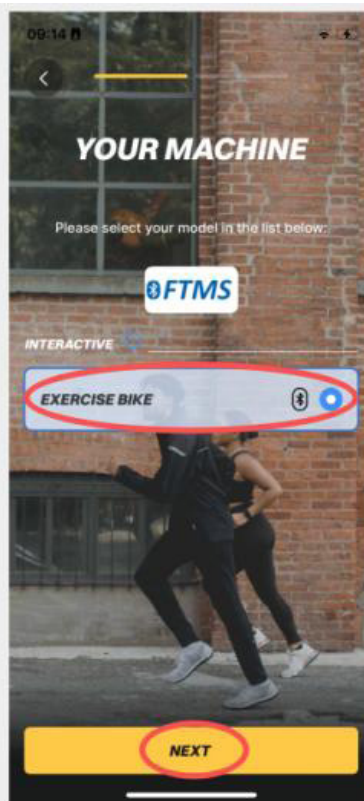
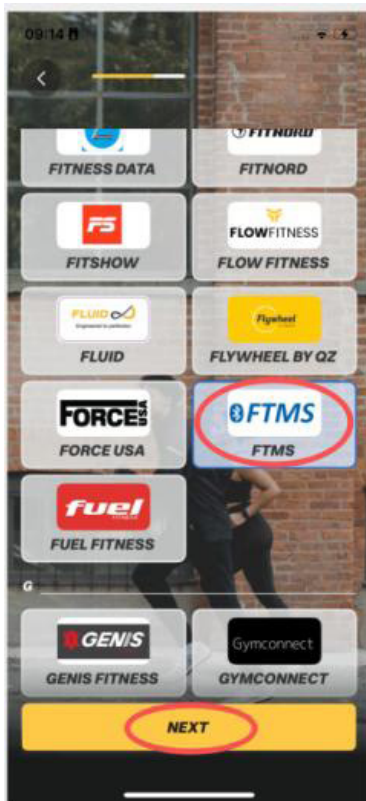
Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone

Stellen Sie sicher, dass das Trainingsgerät eingeschaltet und betriebsbereit ist

2.3 Gerät hinzufügen

Fügen Sie anschließend Ihr Trainingsgerät in der App hinzu (siehe folgende Schritte).

KINOMAP KOPPLUNG



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:

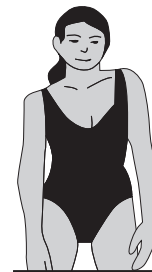
Zehen berühren:

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.



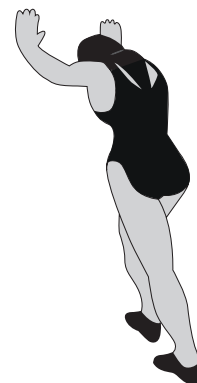
Seitliches Dehnen:

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

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 Hersteller oder Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabedatums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 12 Monaten nach Übergabe des Produktes

Nach 12 Monaten müssen Sie beweisen, dass die Ware schon beim Kauf fehlerhaft gewesen ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

alle Teile, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.

Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen,

Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war

Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war (siehe Liste Verschleißteile unter Garantiebedingungen!)

Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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



AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

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

IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

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

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

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

Example for a revocation

RECEPTION OF THE
REVOCATION IN OUR
HOUSE



PLEASE PACK THE PRODUCT
CAREFULLY AND THEN INFORM
OUR SUPPORT THAT WE CAN
INITIATE A PICKUP FREE
CURBSIDE



RECEPTION-CHECK OF
THE PRODUCT



REFUND BY YOUR ORIGINAL
METHOD OF PAYMENT



Example of a repair procedure

RECEPTION AND
ANALYSIS OF THE
DEFECT REPORT AT OUR
SERVICE



PLEASE PACK THE MAIN UNIT
CAREFULLY AND THEN INFORM
OUR SUPPORT THAT WE CAN
INITIATE A PICKUP FREE
CURBSIDE



EXAMINATION AND
REPAIR OF THE
PRODUCT



PRODUCT RETURN TO
YOU AND DELIVERY
FREE CURBSIDE



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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

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

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 150kg

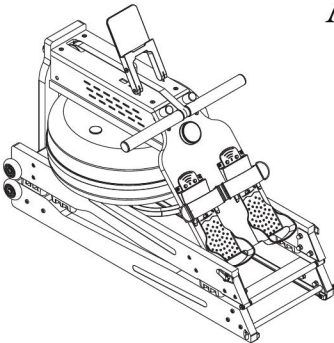
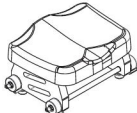
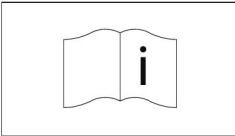
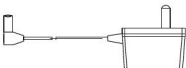
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- 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.

HARDWARE PACKAGE

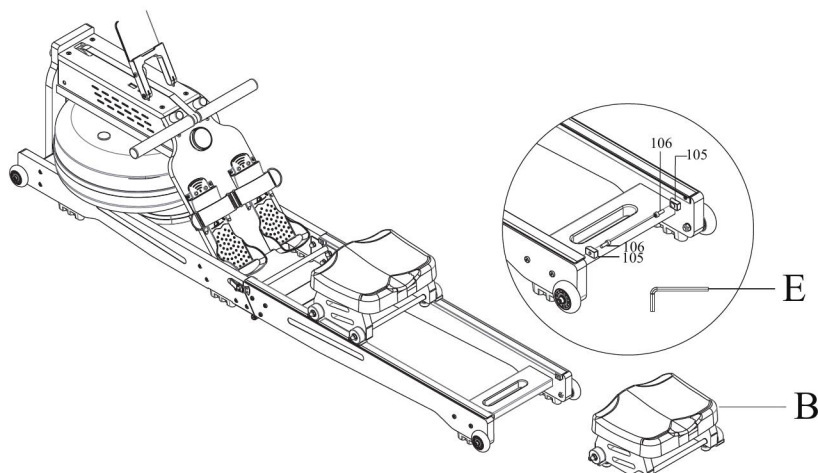
Open the packaging carton and take out the following parts for assembly.

 A	 B	 C
 D	 E	 F
 G		

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

1. Use the Hex Key S5 (E) to remove the Socket Head Cap Screws (106) and take off the Seat Stop Block (105).
2. Slide the Seat Cushion Assembly (B) into the guide rail in the direction shown in the diagram.
3. Reinstall the removed screws together with the buffer pad.



STEP 2

Filling and Draining the Water Tank

1. Open the water tank.

Pull the plug (38) out of the upper water tank.

2. Fill the water tank.

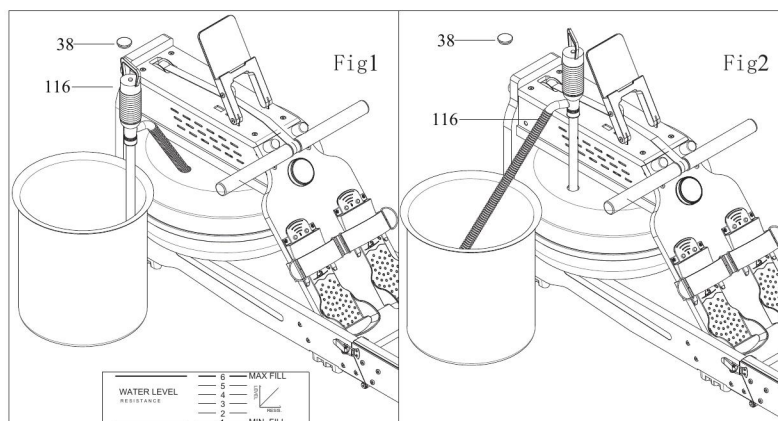
Fill the tank with water as shown in the diagram. Insert the water pump (116) into the tank. Use the pump together with a bucket to fill the water tank with water. Watch the water level indicator on the side of the tank to keep to the correct water volume.

3. Pump out the water (draining).

Place a bucket next to the machine. Use the water pump (116) to pump the water out of the tank into the bucket (see Diagram 2).

4. Finishing.

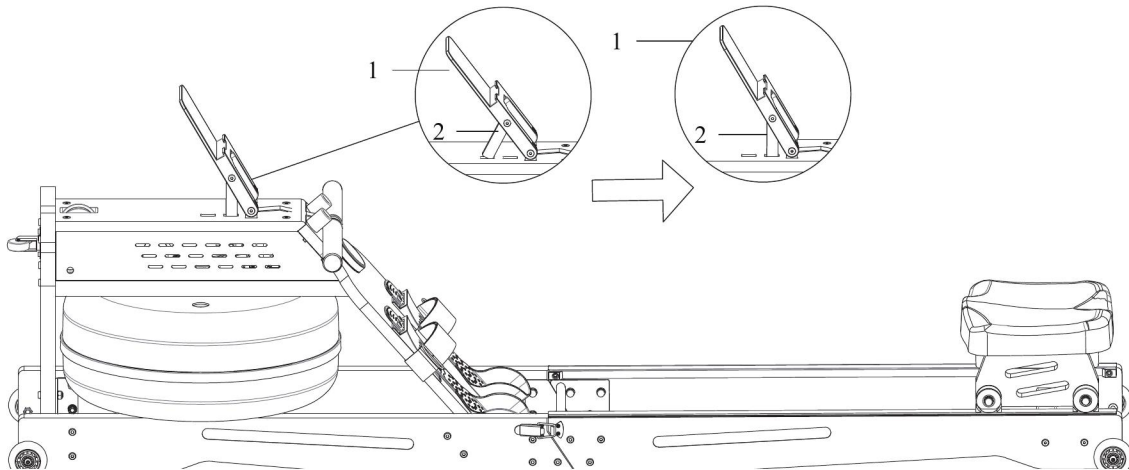
Insert the plug (38) back into the water tank. Wipe off any water drops on the console and around the machine with a dry cloth.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

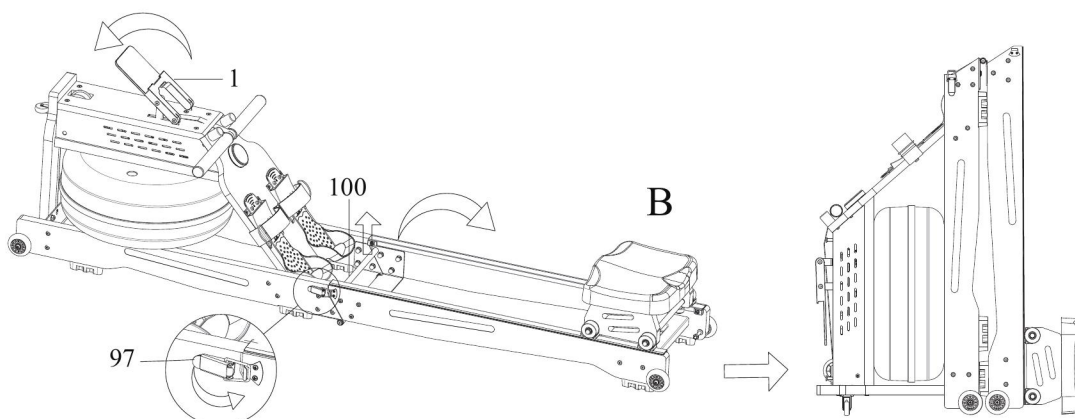
iPad Stand Angle Adjustment

You can place the support block (2) in different positions according to actual usage, then place your mobile phone or tablet on the iPad stand (1).

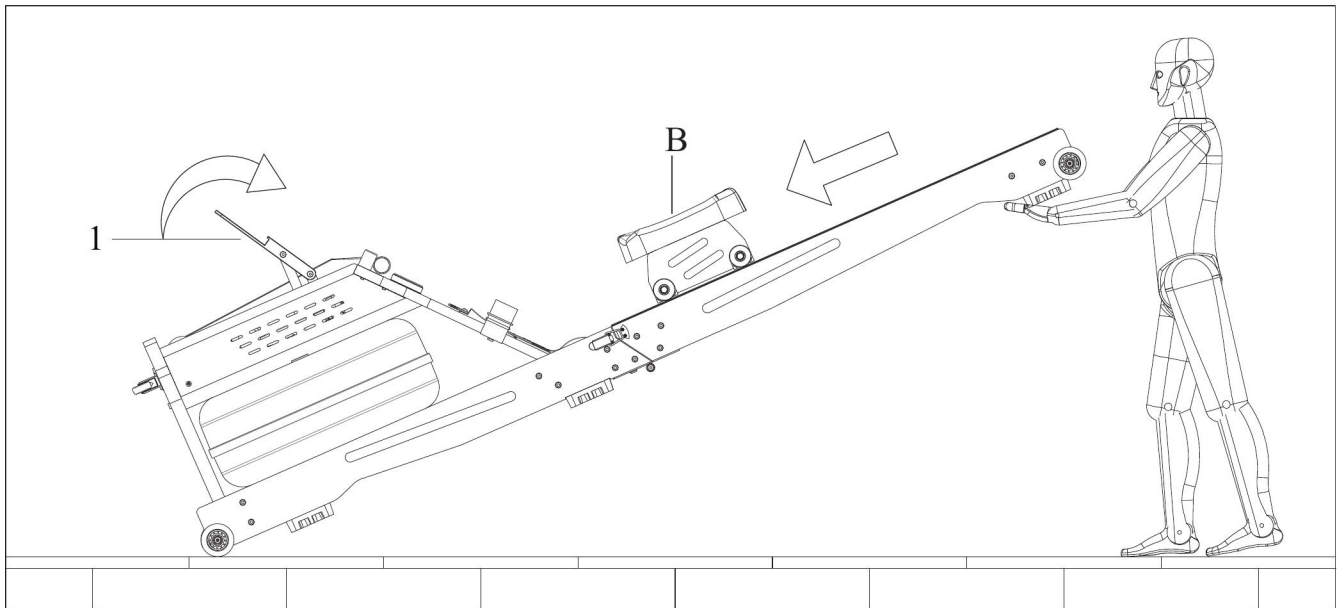


Product Folding

1. When folding the product, first move the seat cushion assembly (B) to the position shown in the diagram.
(This prevents the seat cushion assembly from falling rapidly during folding, which could damage the product.)
2. Rotate the console (64) to a horizontal position in the direction of the arrow, then rotate the iPad stand (1) to make it horizontal.
3. Release the left and right latches (97) in the direction of the arrow.
4. Firmly grip the round tube on the rear connecting plate assembly (100) with your hand, and slowly pull it upward in the direction of the arrow to complete the folding.

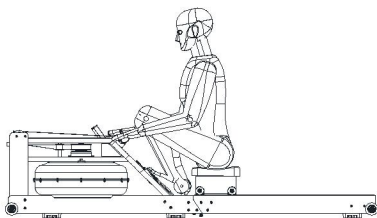


OPERATION / TRANSPORT



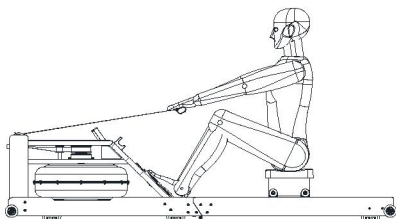
Product Movement

1. When moving the product, first slide the seat cushion assembly (B) to the frontmost position of the rail.
2. Lift the end of the guide rail, and you can move the product to the desired position.



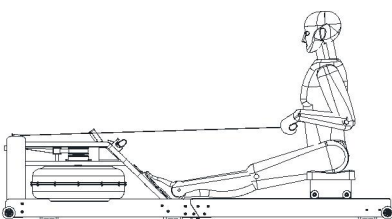
Ready position

Reach your arms forward. Relax your shoulders. Lift your head and look forward. Keep your feet and legs under your body.



Sliding position

Reach your arms forward. Relax your shoulders. Lift your head and look forward. Keep your feet and legs under your body.



Return to position

Push your legs forward. Pull the handle to your chest and relax your shoulders. Keep looking forward. After regular training and with the right rowing technique it will be much easier than rowing a real boat. You will soon notice the benefits of a rowing machine.

Machine for practice

CONSOLE

4. FUNCTIONS AND OPERATIONS:

- 4.1 SCAN : In this mode, the display automatically switches functions every 5 seconds
TIME(SPEED) - DISTANCE(TIME/500M) - CALORIES(WATT) - CNT(SPM) - PULSE.
- 4.2 Time: Display the time from exercise start to end.
- 4.3 Speed: Display current speed.
- 4.4 Distance: Display the distances from exercise start to end.
- 4.5 Time/500M: Displays the time required for the user to exercise 500 m.
- 4.6 Calories: Displays the calorie value consumed by the user during exercise.
- 4.7 Watt: Displays the user's exercise power.
- 4.8 STROKES: Displays the total number of strokes taken by the user.
- 4.9 spm: Displays the user's stroke rate/frequency.
- 4.10 Pulse: Display the current heart rate value of the user.(requires wearing a Bluetooth heart rate chest strap before measuring. This measurement is not for medical use).
- 4.11 LEVEL: Displays the current resistance level.

5. OPERATIONS:

- 5.1 In the start interface, press the MODE key or turn the knob to enter the mode selection interface, You can switch by turning the knob at this time: QUICK START, TARGET(TIME, DISTANCE, CALORIES,STROKES), PROGRAM(1-16).

5.2 QUICK START

In the start interface, press the MODE key or turn the knob to enter the mode selection interface, turn the knob, when the display interface switches to QUICK START, then press the MODE key to enter. Start 3-second countdown, you can start exercising now, pressing the MODE key can switch the display function.

5.3 TARGET

In the pattern selection interface, turn the knob to select the TARGET (TIME, DISTANCE, CALORIES,STROKES) mode, At this time, you can press the MODE key to enter the preset target value for motion, or long press the MODE key to enter the target value interface, The rotary knob can set the target value size, long press the MODE key to reset the target value and set it again, click the MODE key to confirm and save the set target value. After the target value is set, press the MODE key to start the exercise During exercise, the set target function starts counting down from the target value, after the countdown reaches zero, buzzer sounds for 3 seconds movement stops.

5.4 PROGRAM

In the pattern selection interface, turn the knob to select the PROGRAM (1-16) mode, At this time, you can press the MODE key to enter the preset time to exercise or long press the MODE key to enter the exercise time setting interface, Turn the knob to adjust the exercise time, press the MODE key to set the end, continue to press the MODE key to start the exercise.

CONSOLE

6. Note:

6.1 The electronic watch enters the sleep state after 4 minutes of no operation;

6.2 Long press the MODE key in motion state, exit the exercise and return to the mode selection interface.

6.3 When in motion, turning the knob adjusts the resistance level;

6.4 When in motion, the color of the flywheel decorative light changes according to the SPM

0-17SPM	No color
---------	----------

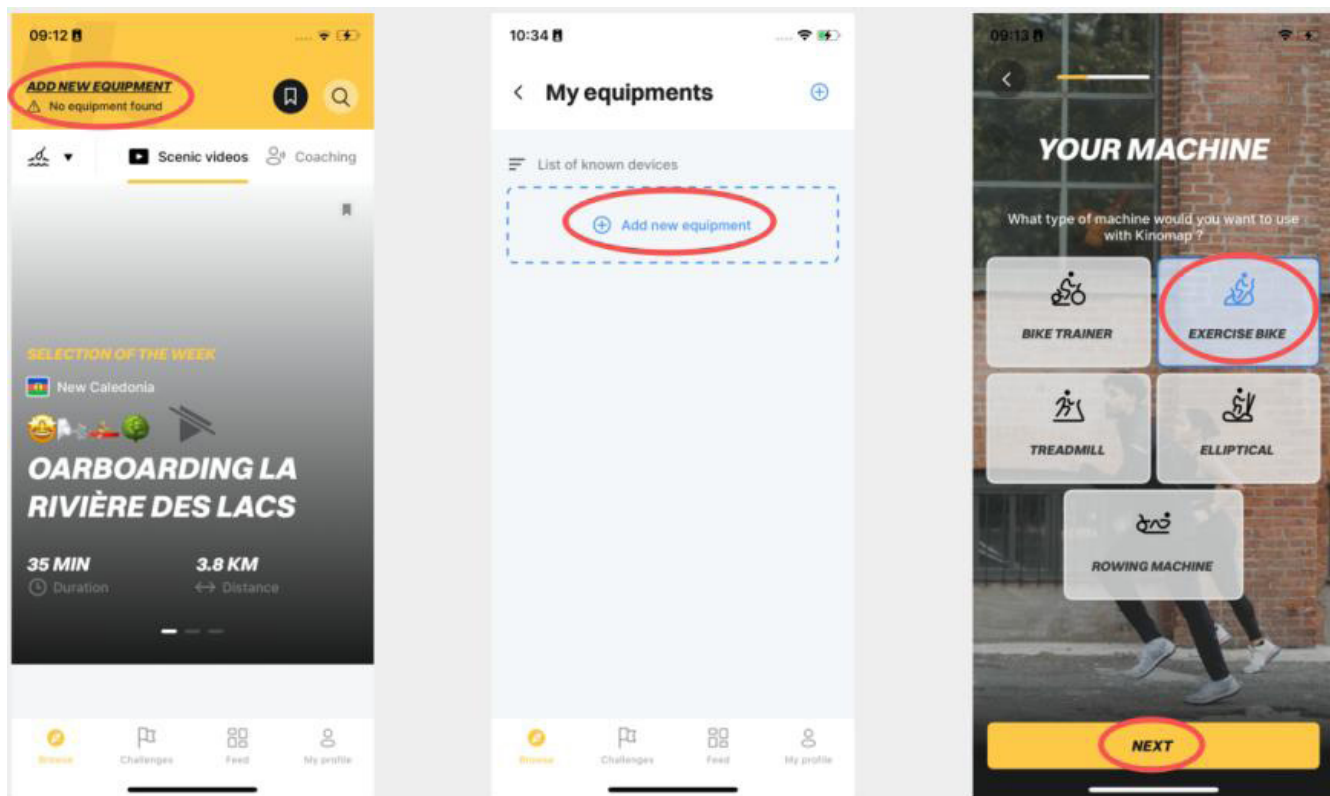
18-26SPM	Green
----------	-------

27-32SPM	Blue
----------	------

32SPM and above	Red
-----------------	-----

6.5 The color of the decorative light under the water tank is synchronized with the flywheel decorative light color.

KINOMAP



Bluetooth Functions

1.1 Connection and Data Transmission

To ensure that your training data is recorded accurately and reliably in the app, the training equipment and your smartphone must be connected via Bluetooth.

Important: Establish the connection before starting your workout. Only then will all data be recorded correctly and completely in the app.

Note: The “KINOMAP” app is regularly updated. Therefore, the following steps may vary slightly.

2.1 Download the App

Search for “KINOMAP” in the App Store or Google Play Store and install the app.

2.2 Setup

Open the app after installation

Register with your personal information

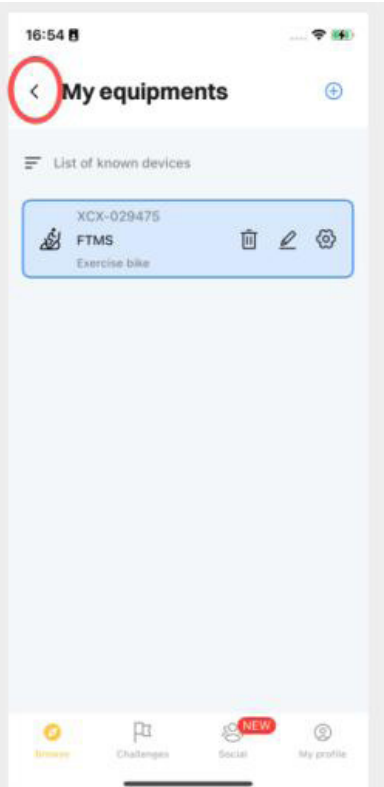
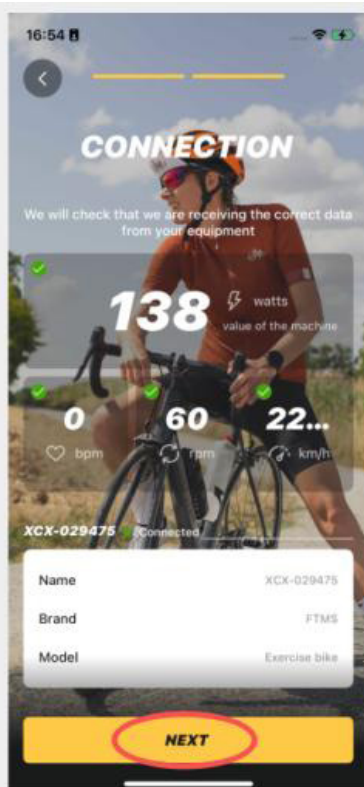
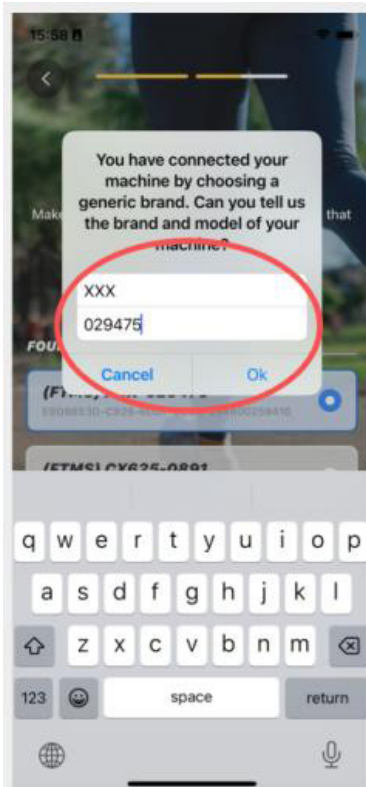
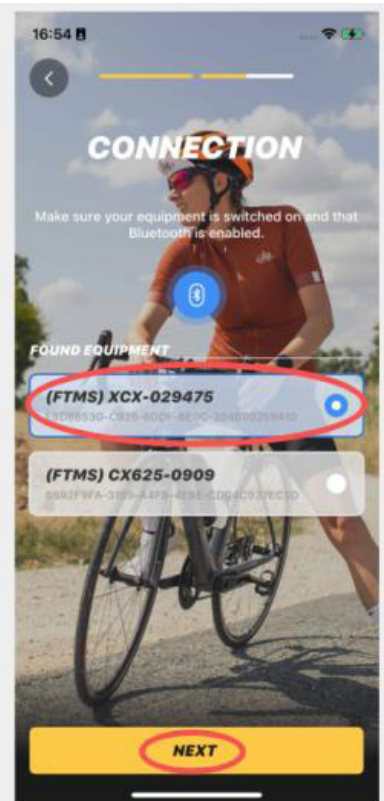
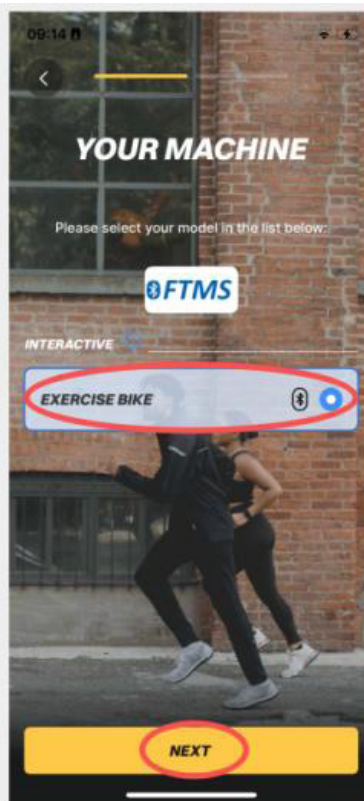
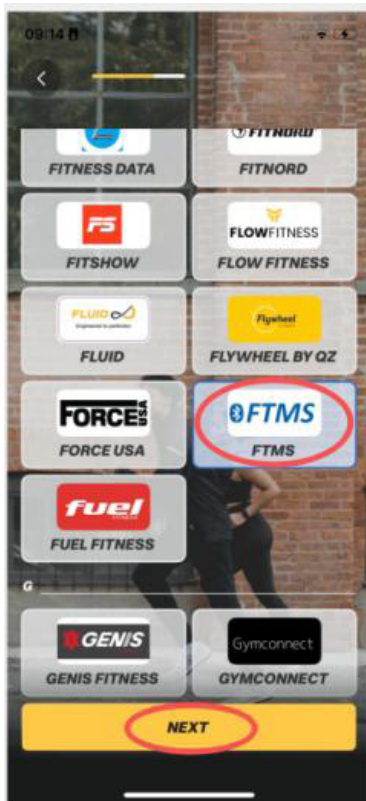
Enable Bluetooth on your smartphone

Make sure the training equipment is powered on and ready for use

2.3 Add Device

Then add your training equipment in the app (see the following steps).

KINOMAP



CONSOLE

DISPLAY-FUNKTION

		DISPLAY RANGE	SETRANGE
FUNCTION	TIME	0:00:00"9:59:59	0:05:00"6:00:00(00:01:00)
	SPEED	0.0-99.9 KM/H	----
	Distance	0"655 5 M	500"65000 M(100M)
	Time/500M	0:00"99:59	----
	Calories	0.0"9999 CAL	10.0"2000 CAL(5 CAL)
	Watt	0"9999 W	----
	Strokes	0"9999 strokes	100"9990 strokes(10 strokes)
	SPM	0.0"255 SPM	----
	Pulse	40"240%PM	----
OPERATING TEM- PERATURE		0°C " +40°C	
STORAGE TEMPE- RATURE		-10°C " +60°C	

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

EU DECLARATION OF CONFORMITY (in accordance with EN ISO/IEC 17050-1:2010)

Manufacturer: AsVIVA Brands GmbH, Borsigstraße 4, 41541 Dormagen Germany

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

Product: Water rowing machine (with Bluetooth function)

Model: RA18

Model number: WRX7756

Conformity Assessment Procedure: Module A – Internal production control. No notified body involved.

The object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonisation legislation:

1. Directive 2006/42/EC (Machinery Directive)
2. Directive 2014/30/EU (Electromagnetic Compatibility Directive)
3. Directive 2014/53/EU (Radio Equipment Directive)
4. Directive 2011/65/EU (RoHS Directive)
5. Regulation (EC) No 1907/2006 (REACH)

The following harmonised standards and technical specifications have been applied:

- EN ISO 20957-1:2013 (Stationary training equipment – General safety requirements)
- EN ISO 20957-7:2013
- EN ISO 12100:2010 (Risk assessment and risk reduction)

Electrical safety & EMC:

- EN 60335-1:2012 + A11:2014 (Safety of electrical appliances)
- EN 61000-6-1:2007 (EMC – Immunity for residential environments)
- EN 61000-6-3:2007 + A1:2011 (EMC – Emission standard for residential environments)

For radio (Bluetooth) functionality:

- EN 300 328 V2.2.2 (2.4 GHz ISM band transmission systems)
- EN 301 489-1 V2.2.3 (EMC for radio equipment – general requirements)
- EN 301 489-17 V3.2.4 (EMC for Bluetooth devices)
- EN 62479:2010 (Assessment of exposure to electromagnetic fields)

RoHS technical documentation:

- EN IEC 63000:2018

Company	Representative
AsVIVA Brands GmbH Borsigstraße 4 41541 Dormagen Germany E-Mail: service@asviva.de Phone: +49 (0) 2133 - 8688812 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2026.03.15