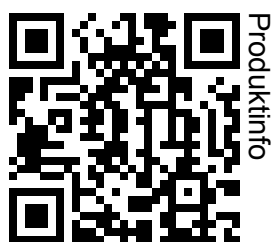




VIVA

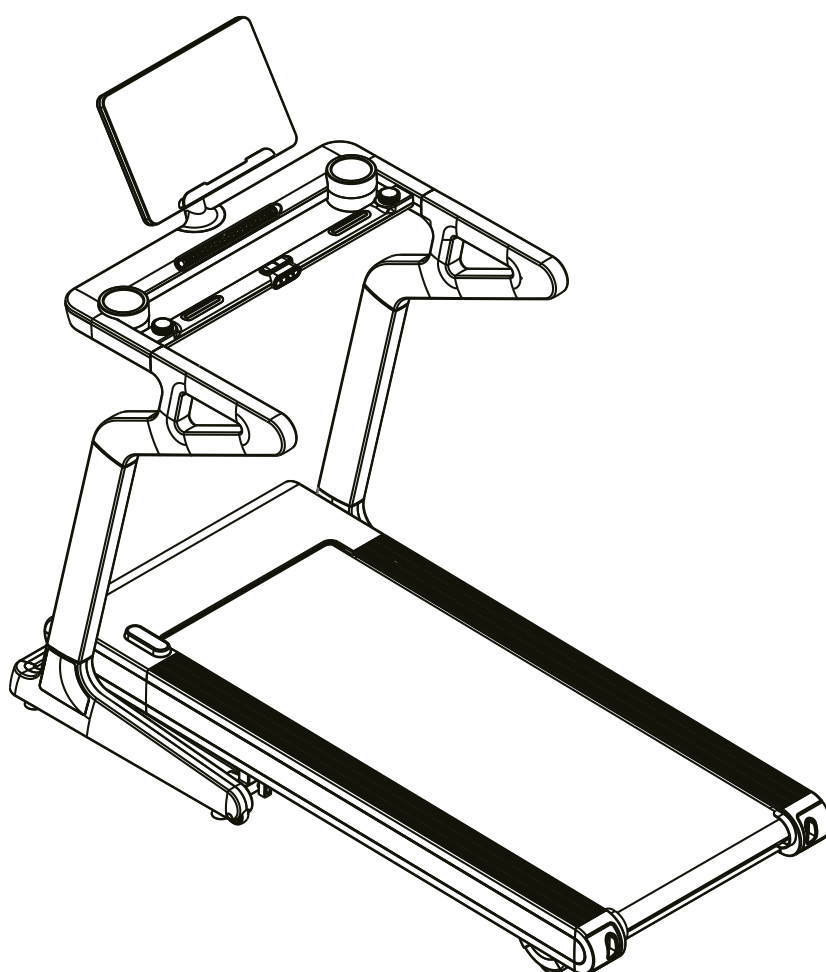
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T20



VERSION: OGMP24022

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....3

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT4

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....5

PRODUKTÜBERSICHT7

EXPLOSIONSZEICHNUNG8

TEILELISTE.....9

MONTAGE ANLEITUNG12

WARTUNG16

PROGRAMMFUNKTIONEN.....19

FEHLERBESCHREIBUNG.....26

TECHNISCHE EINSTELLUNGEN27

WARTUNG UND PFLEGE28

AUFWÄRMEN UND DEHNEN30

TRAININGSHINWEISE32

PULSMESSTABELLE33

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT.....34

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG64

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS.....35

IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT36

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....37

PRODUCT OUTLINE39

EXPLODED DIAGRAM40

PARTS LIST41

ASSEMBLY INSTRUCTION44

DAILY MAINTENANCE48

PROGRAM FUNCTIONS51

TROUBLESHOOTING58

TECHNICAL INSTRUCTION.....59

MAINTENANCE AND CARE.....60

EXERCISE INSTRUCTIONS61

WARRANTY DEVICE.....63

DECLARATION OF CONFORMITY64

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>

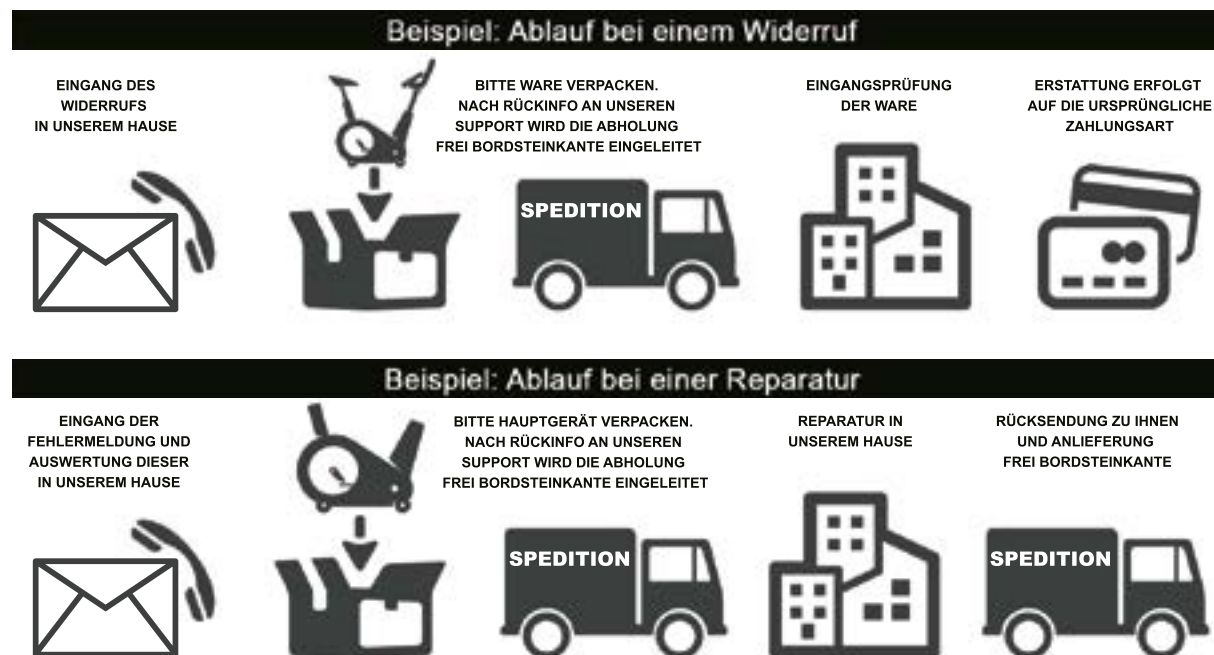
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



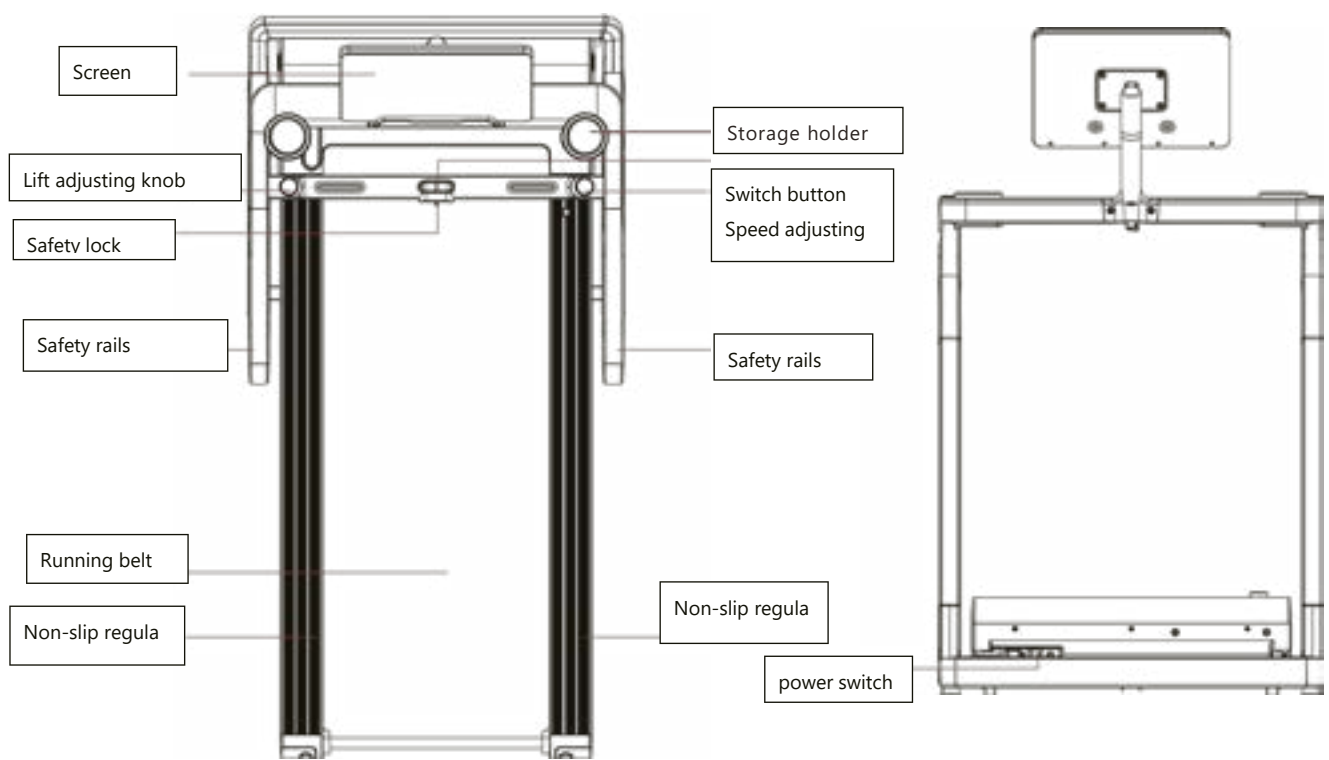
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben 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 den 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 den Zusammenbau beginnen!
- Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes anziehen beeinträchtigt wird.
- Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.
- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
 - Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
 - Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
 - Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
 - Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
 - Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
 - Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
 - Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
 - Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
 - Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
 - Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 150 Kg wiegen.

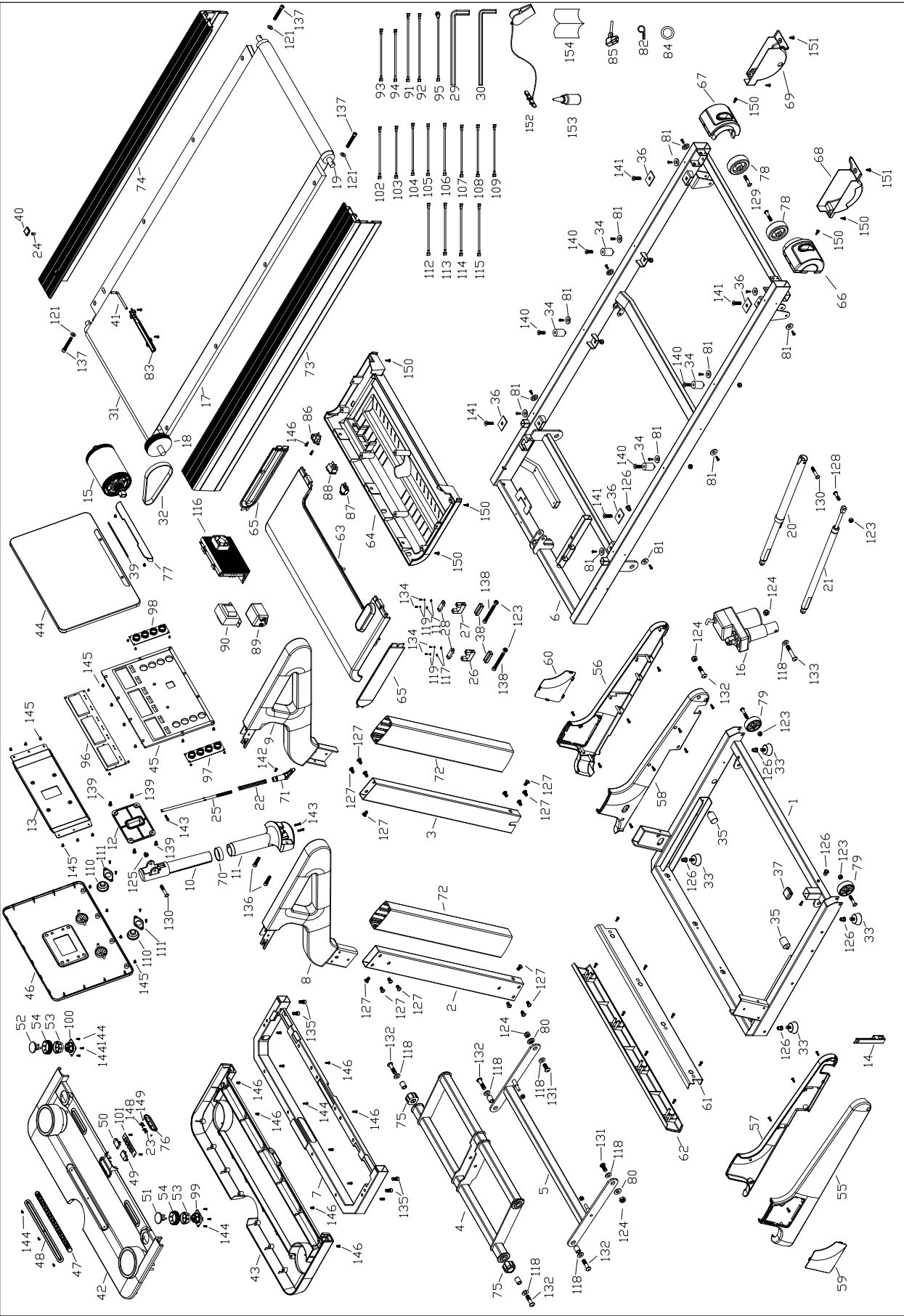
PRODUKTÜBERSICHT



PRODUKTZUBEHÖRLISTE

Name	Picture	Quantity	Name	Picture	Quantity
whole machine		1	Silicone oil		2
left column		1	power cord		1
right column		1	Safety lock		1
panel		1	instructions		1
electronic meter		1			
Screw package		1			

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Base	1	33	cp40*cp29*T 1 8 (M8) adjusting footpads	4
2	Left column	1	34	§24*33*M8(inner and outer teeth) round cushions	4
3	Right Column	1	35	§24*33*M8(outer teeth) circle cushion	2
4	Incline frame	1	36	42*30*T 3.0*§10 square cushions	4
5	Incline Support Frame	1	37	30*30*20 frame floor MATS	1
6	Main frame	1	38	42.7*15*10 brushless motor rubber pad	2
7	Meter Frame	1	39	239*1 0*2iPad silicone pad	1
8	Left arm	1	40	15*25*25 silicone oil tank	1
9	Right Bar	1	41	cp9*1 80 s ilicone tube	1
10	Panels support inside aluminum pieces	1	42	Top cover of electronic watch	1
11	panel supports the outer aluminum parts	1	43	Meter lower cover	1
12	Panel aluminum connectors	1	44	front the panel cover	1
13	Panel fixed withdrawal payment	1	45	LED panel	1
14	Package retaining tube	1	46	Under the panel cover	1
15	1.75HP brushless motor	1	47	Meter Decorative net cover	1
16	Lifting motor	1	48	Electronic watch decorative cover	1
17	Running board	1	49	Start shortcut button	1
18	Front roller	1	50	Stop shortcut button	1
19	back roll	1	51	Inner cover of incline knob	1
20	safety sleeve gas spring	1	52	Inner cover of speed knob	1
21	With safety sleeve gas spring	1	53	Knob cover	2
22	§13*§1.5*100 compression springs	1	54	Knob outer ring	2
23	Safety lock copper sheet	1	55	Left cover on the outside of the base	1
24	Tubing bushing	1	56	R ight cover on the outside of the base	1
25	cp8*260 adjusting screw	1	57	Left cover inside base	1
26	Aluminum brushless motor fixed seat left	1	58	R ight cover on the inside of the base	1
27	Aluminum brushless motor fixed seat (right)	1	59	Base outer left guard cover small cover	1
28	Aluminum brushless motor fixing cover	2	60	Right cover small cover on the outside of the base	1
29	6mm L hex wrench	1	61	Front inner cover of base	1
30	5mm L-hexagon wrench	1	62	Front and outside cover of base	1
31	Running belt	1	63	motor cover	1
32	Many trough belt	1	64	Under the motor cover	1

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
65	motor side cover	2	96	E lectronic watch LE D screen	1
66	The left rear corner protector	1	97	Ascension quick touch pad	1
67	Right rear corner protector	1	98	S peed quick touch pad	1
68	Frame rear guard cover (left)	1	99	Lift knob press key plate	1
69	Frame rear cover right	1	100	Speed knob presses key plate	1
70	Panel support decorative ring	1	101	Switch presses the key plate	1
71	Panel adjusting knob	1	102	The ascending touch connects the wiring	1
72	Pillar of PVC pipe	2	103	S peed touch connection line	1
73	Article on the left	1	104	S peed knob connection line table segment	1
74	article (right)	1	105	Connect the speed knob to the line segment	1
75	Nylon s lider	1	106	S witch connection line table segment	1
76	S afety lock block	1	107	Connect the switch to the offline segment	1
77	iPad holder	1	108	Heart rate connection line table segment	1
78	30 * 30 75 8.3 * 31 mobile wheel	2	109	Heart rate connect line segment	1
79	§56*§8*25 Move wheel	2	110	The horn	2
80	§10*§15*§25*2*6 plastic tubs	2	111	horn gland	2
81	§25*§4.2*4.5 Article edge buckle	1 4	112	Communication line table segment	1
82	R type clamp	1	113	Communication line uppoer segment	1
83	Oil cover	1	114	Middle of communication line	1
84	19 * 30 * 30 31 H16 magnetic ring	1	115	Communication line lower segment	1
85	power cord	1	116	lower controller	1
86	Concave type socket	1	117	<p6.2*13*T 1.2 F lat gasket	4
87	Overload protection device	1	118	<p10.2*<p20*T 1.5 plane gasket	8
88	Ship type switch	1	119	<p6.2*<p10*T 2.0 spring gasket	2
89	filter	1	120	<p4.2*<p11*T 0.5 with tooth gasket	1
90	inductor	1	121	§8.4*§15* § T 0.5 with tooth spacers	3
91	AC connection cable ,red ,cable length 350mm	1	122	M4 x 10 cross bolt assembly	1
92	AC connection cable Black cable length 350mm	1	123	M8 Locknut	11
93	AC connection cable ,red ,cable length 150mm	2	124	M10 Locknut	4
94	AC cable The black cable length 150mm	1	125	M8 mother cover	1
95	Ground cable,yellow-green cable length 300mm	1	126	M8 hex pull cap	6

TEILELISTE

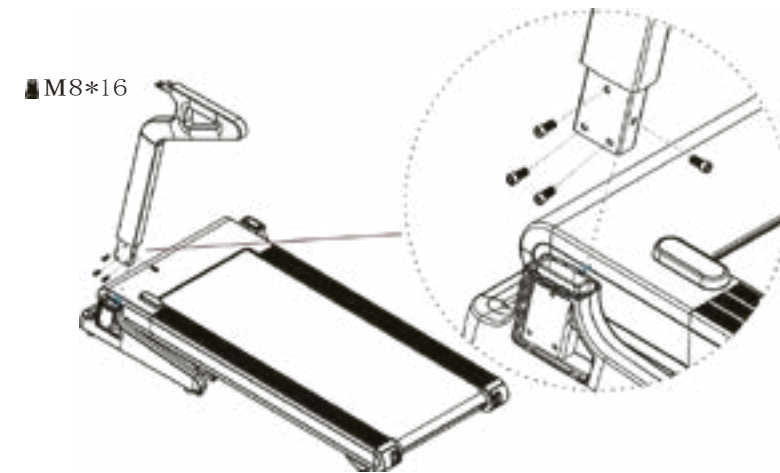
Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
127	M8*16 full teeth, half round head hexagon socket bolt	17	141	M8*30 full tooth countersunk head hexagon socket bolt	4
128	M8*30 tooth length 20 half round head hexagon socket bolt	2	142	M4*10 full teeth cross large flat head bolt	1
129	M8*40 tooth length 12 semicircle head Hexagon socket bolt	4	143	M4*20 full teeth cross large flat head bolt	3
130	Hexagon socket bolt M8*45 tooth length 17 semicircle head	2	144	ST 3.0*8 cross pan head self-tapping screw	31
131	M10*25 full teeth, half round head hexagon socket bolt	2	145	ST 4.2*9.5 Cross pan head self-tapping screw	21
132	M10*40 tooth length 16 5 semi-round head hexagon socket bolt	5	146	S T 4.2*16 cross pan head self-tapping screw	65
133	M10*60 tooth length 20 semicircle head Hexagon socket bolt	1	147	S T 4.0*10 cross countersunk head self-tapping screws	2
134	M6*15 full tooth cylindrical head hexagon socket bolt	4	148	S T 2.3*4 cross with pad flat tail self tapping screw	4
135	M8*15 full tooth cylindrical head hexagon socket bolt	4	149	S T 2.5*6 cross self tapping screw with pad flat tail	2
136	M8*40 full tooth cylindrical head hexagon socket bolt	2	150	S T 4.2*16 Cross washer head self tapping self drilling screw	33
137	M8*60 full tooth cylindrical head hexagon socket bolt	3	151	S T 4.2*25 cross washer head self tapping self drilling screw	3
138	M8*70 full tooth cylindrical head hexagon socket bolt	2	152	S afety lock	1
139	M6*15 full teeth countersunk head Hexagon socket bolt	4	153	Lubricating oil	2
140	M8*25 full teeth countersunk head hexagon socket bolt	4	154	Instruction	1

MONTAGE ANLEITUNG

VORSICHTSMASSNAHMEN:

Installieren Sie die Komponenten gemäß den Anweisungen. Nachdem alle Komponenten installiert sind, verwenden Sie das Werkzeug, um alle Schrauben zu sichern.

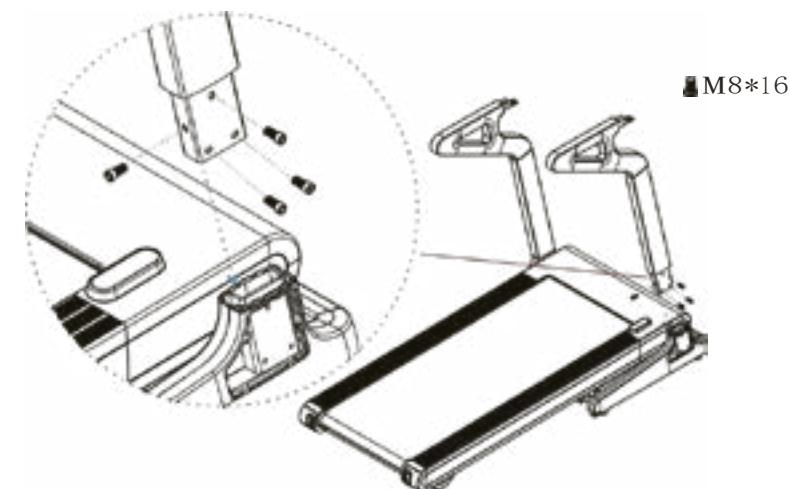
(Hinweis: Für die Installation der Installationsschritte sind 2 Personen erforderlich.)



SCHRITT 1:

Säuleninstallation

1. Heben Sie das Laufband und sein Zubehör aus dem Karton und stellen Sie es auf den ebenen Boden. Das untere Ende der linken Säule wird auf den linken festen Sitz der Laufplattform gesetzt, und die M8*16-Schraube wird mit einem Schraubenschlüssel befestigt;

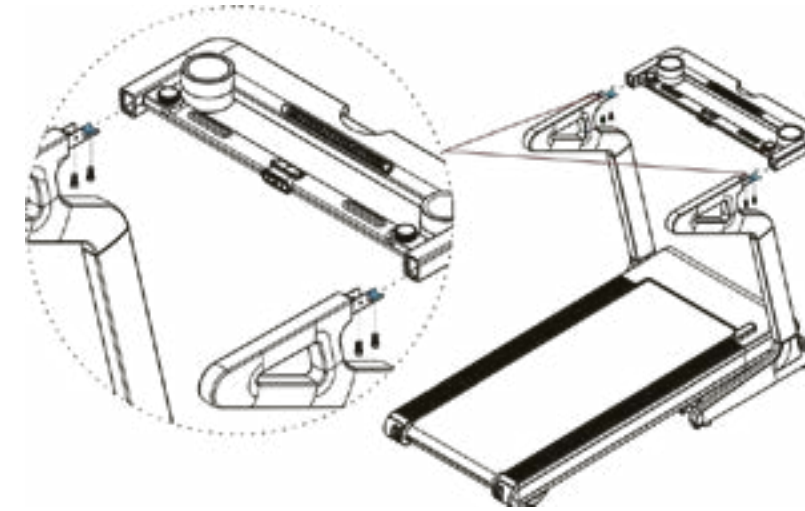


2. Verbinden Sie die Kommunikationsleitung in der rechten Spalte mit der Laufplattform und platzieren Sie sie dann. Setzen Sie das untere Ende der rechten Säule auf den rechten festen Sitz der Laufplattform und befestigen Sie die M8*16-Schraube mit einem Schraubenschlüssel. (Wenn die Säule zu fest sitzt, können Sie diese vorsichtig schwenken, um die Löcher auszurichten, bis die Schraubenlöcher ausgerichtet sind.)

MONTAGE ANLEITUNG

SCHRITT 2:

Installation des elektronischen Zifferblatts

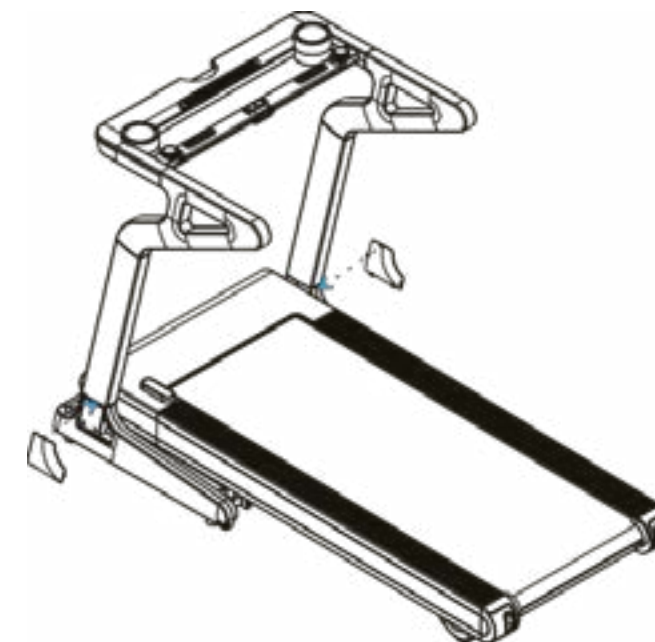


Schließen Sie zunächst die Kommunikationsleitung auf der rechten Seite an der Armlehne mit der Kommunikationsleitung in der Säule. Setzen Sie dann die Tischhalterungsbefestigungssitze auf beiden Seiten der Armlehne jeweils in das Säulenendrohr ein und befestigen Sie sie.

Lösen Sie die M8*16-Schrauben mit einem Schraubenschlüssel. (Überprüfen Sie nach der Installation, ob es fest sitzt)

SCHRITT 3:

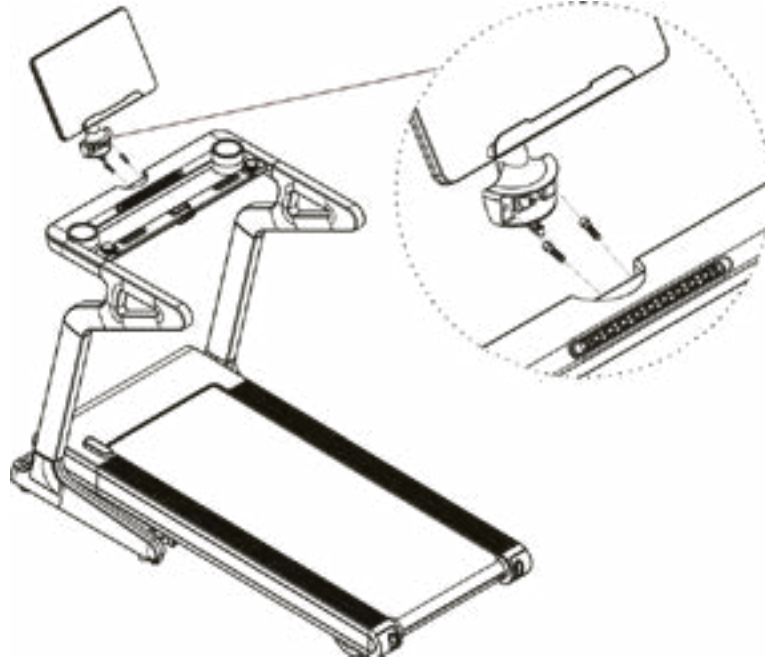
Montage der Seitenabdeckung



Überprüfen Sie, ob die Schrauben wie in der Abbildung dargestellt, festsitzen. Dann wird die entsprechende Schnalle der linken und rechten Seitenabdeckung im linken und rechten festen Sitz befestigt.

MONTAGE ANLEITUNG

■ M8*30



SCHRITT 4:

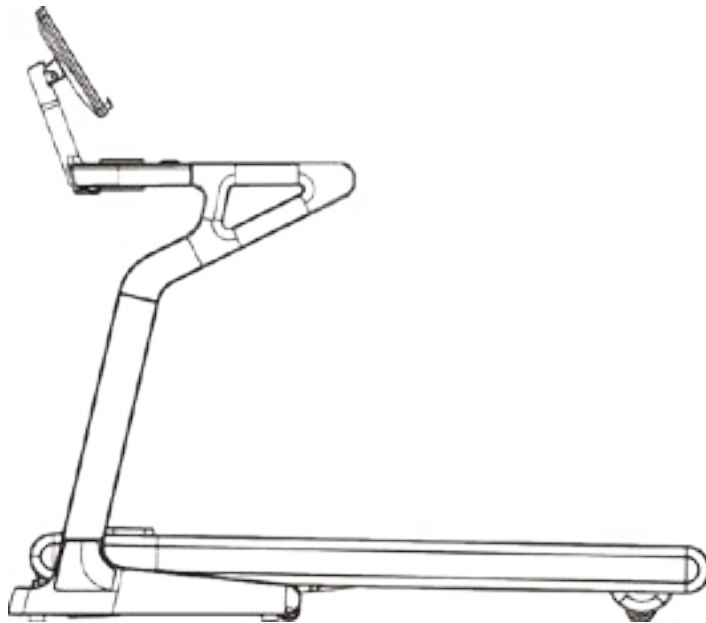
Elektronische Tischinstallation

Verbinden Sie zunächst die Kommunikationskabel der elektronischen Uhr miteinander und ziehen Sie die M8*30-Schrauben von der Rückseite der elektronischen Uhr mit einem Schraubenschlüssel fest;

SCHRITT 5:

Die Montage ist abgeschlossen

Hinweis: Nachdem der Zusammenbau abgeschlossen ist, stellen Sie bitte sicher, dass alle Schrauben festgezogen sind und dass nichts fehlt, bevor Sie das Laufband in Betrieb nehmen.



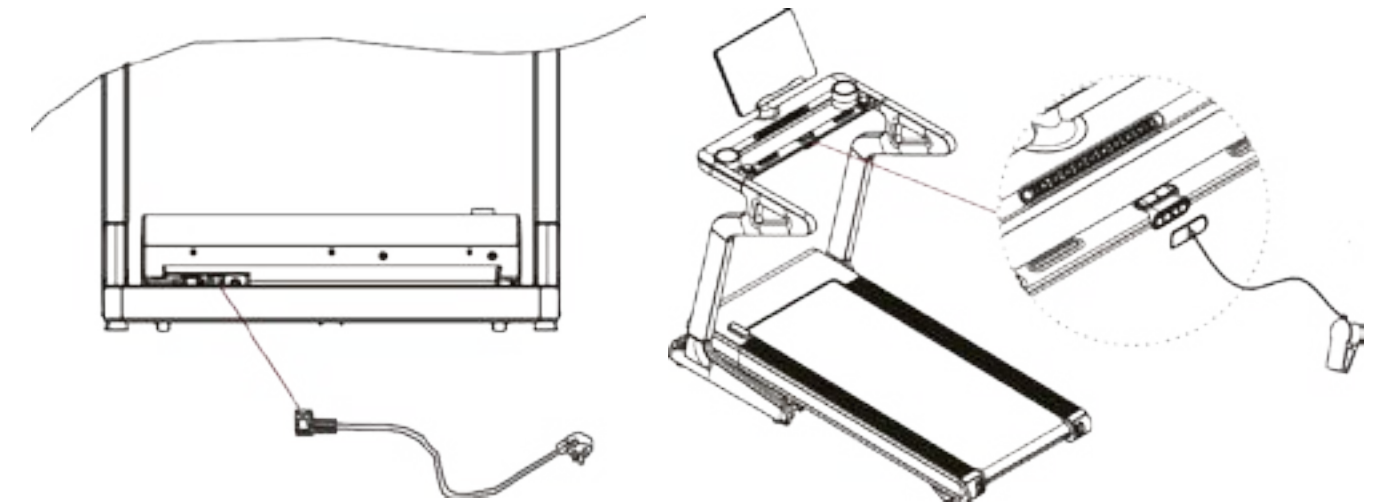
MONTAGE ANLEITUNG

Hinweis: Nachdem die Montage abgeschlossen ist, stellen Sie bitte sicher, dass alle Schrauben befestigt und überprüft wurden, dass nichts fehlt, bevor Sie das Laufband in Betrieb nehmen.

ANLEITUNG INBETRIEBNAHME:

1. Stellen Sie das Laufband auf einen horizontalen und offenen Boden.
2. Schalten Sie die Stromversorgung und den Netzschalter ein. Die Netzschalteranzeige leuchtet auf und der Summer ertönt.
3. Überprüfen Sie, ob die auf dem Bildschirm angezeigten Daten abnormal sind. Stellen Sie sich vor dem Klicken auf „Start“ auf die rutschfeste Seitenstange, um versehentliche Stürze zu vermeiden.
4. Befestigen Sie die Sicherheitsverriegelung an der Sicherheitsverriegelungsposition auf dem Bedienfeld, befestigen Sie den Sicherheitsschalter an einem Teil der Kleidung und rufen Sie dann den normalen manuellen Modus auf.

Drücken Sie die START-Taste, das Fenster zeigt: 3-2-1, und bei jedem Summer ertönt ein Signalton, dann starten Sie den Motor.



Die Verwendung des Laufbandes für Minderjährige.
Personen mit eingeschränkter Mobilität oder andere Personen, die nicht für intensives Training geeignet sind.

WARTUNG

MANUELLES AUFTANKEN

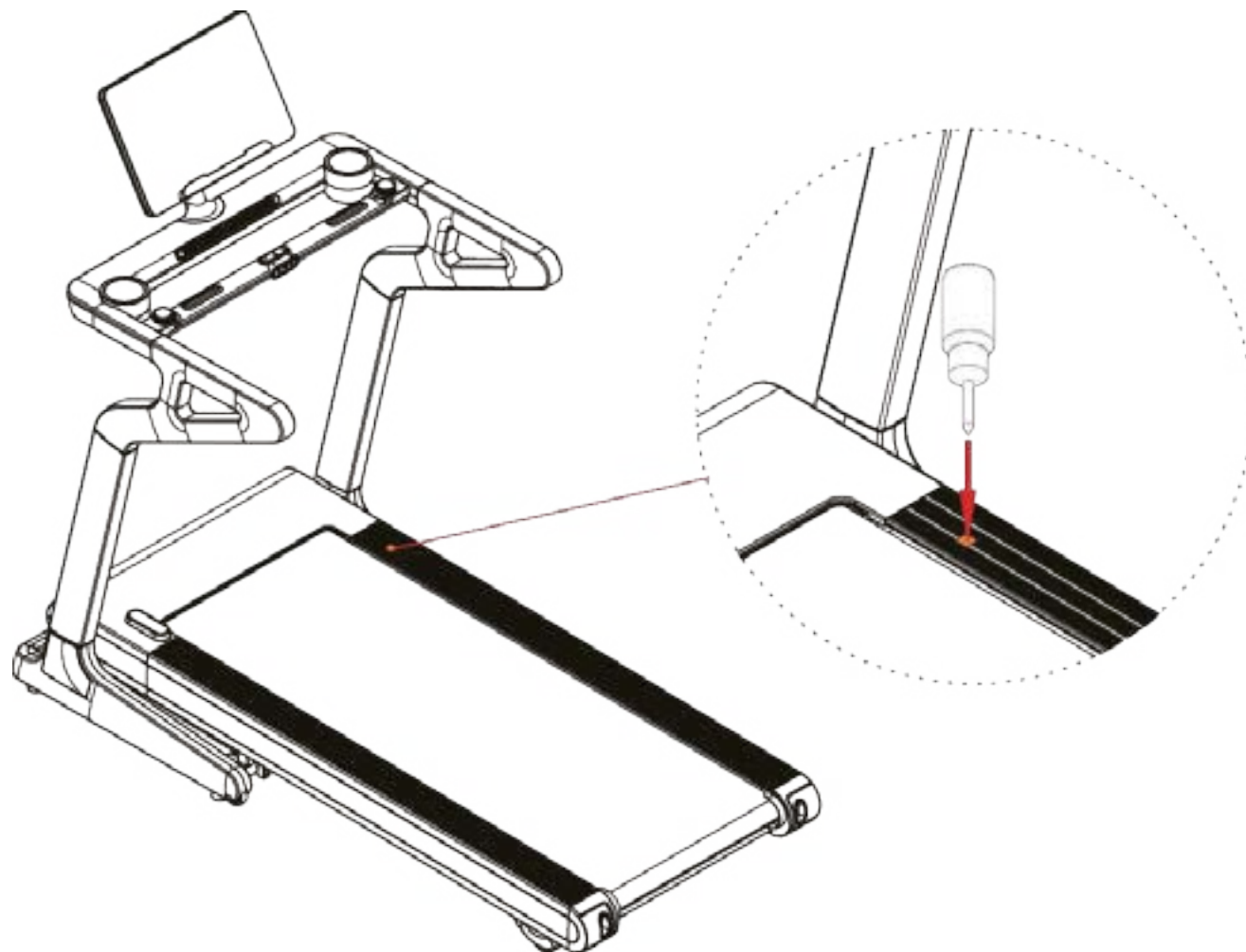
Die Laufbänder werden ab Werk geschmiert.

Überprüfen Sie jedoch vor dem Gebrauch das Schmieröl des Laufbandes. Überprüfen Sie nach dem Gebrauch immer das Schmieröl des Laufbandes, um den optimalen Betriebszustand des Laufbandes zu gewährleisten. Bitte fügen Sie das Schmieröl rechtzeitig ca. 50 km hinzu.

Ziehen Sie den Laufbandgürtel seitlich hoch und greifen Sie nach innen, um die Oberfläche zu berühren. Wenn Sie Silikonöl spüren, brauchen Sie keine Schmierung; Wenn sich die Oberfläche sehr trocken anfühlt, befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen, um Öl hinzuzufügen.

Gießen Sie das Silikonöl wie in der Abbildung gezeigt in die Einfüllöffnung.

Nachdem Sie das Öl eingefüllt haben, starten Sie das Laufband und lassen es einige Zeit laufen, bevor Sie es verwenden.



WARTUNG



TÄGLICHE WARTUNG

Durch die richtige Wartung bleibt Ihr Laufband für immer in einem Top-Zustand. Eine falsche Wartung schadet dem Laufband oder verkürzt dessen Lebensdauer.

WICHTIGE ERINNERUNG:

Verwenden Sie zum Reinigen des Laufbandes kein Lösungsmittel. Überprüfen und befestigen Sie regelmäßig alle Teile des Laufbandes und ersetzen Sie beschädigte Teile sofort.

Reinigen Sie 2x im Jahr den Motorraum durch Absaugen mit einem Staubsauger (Achtung! vom Strom trennen)

ANPASSEN DER LAUFGÜRTELSPANNUNG:

Spannungseinstellung und Einstellung der Laufbandmittenposition.

Das Laufband ist im Auslieferungszustand für die Handhabung vorbereitet. Nach dem Gebrauch wird das Laufgürtel jedoch gedehnt. Wenn der Laufgürtel rutscht oder nicht in der Mitte läuft, muss die Spannung des Laufgürtels angepasst werden.

WIE STELLT MAN DAS LAUFBAND EIN?

1. Stecken Sie den 6-mm-Inbusschlüssel in die Einstellschraube links am Laufband und ziehen Sie das Laufband fest, indem Sie den Schraubenschlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen, um die hintere Rolle einzustellen.
2. Wiederholen Sie Schritt 1, um die Schrauben rechts anzupassen. Stellen Sie sicher, dass die Einstellschrauben um den gleichen Abstand gedreht werden, damit die hintere Walze parallel zum Rahmen ausgerichtet ist.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, bis der Streifen nicht mehr verrutscht.
4. Beachten Sie, dass das Laufband nicht zu fest eingestellt werden sollte, da dies das Laufband beschädigt, den Druck auf die vordere/hintere Rolle erhöht und Schäden an den Rollenlagern verursacht. Dissonanzen oder andere Probleme erzeugen. Um die Spannung des Laufbandes zu verringern, drehen Sie den Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn. Beachten Sie dabei, dass die linke und rechte Seite um den gleichen Abstand gedreht werden sollten.

WARTUNG



2. FÜHREN SIE DEN RIEMEN ZUR MITTE

Wenn Sie das Laufband benutzen. Da beide Füße beim Laufen nicht die gleiche Kraft aufwenden, ist der Druck auf das Laufband nicht ausgeglichen. Dadurch liegt die Laufzone außermittig. Solche Abweichungen sind normal. Wenn niemand auf der Laufleiste läuft, geht es zurück in die Mitte. Wenn Sie nicht in die Mitte zurückkehren können, müssen Sie das Laufband wieder in die Mitte bringen.

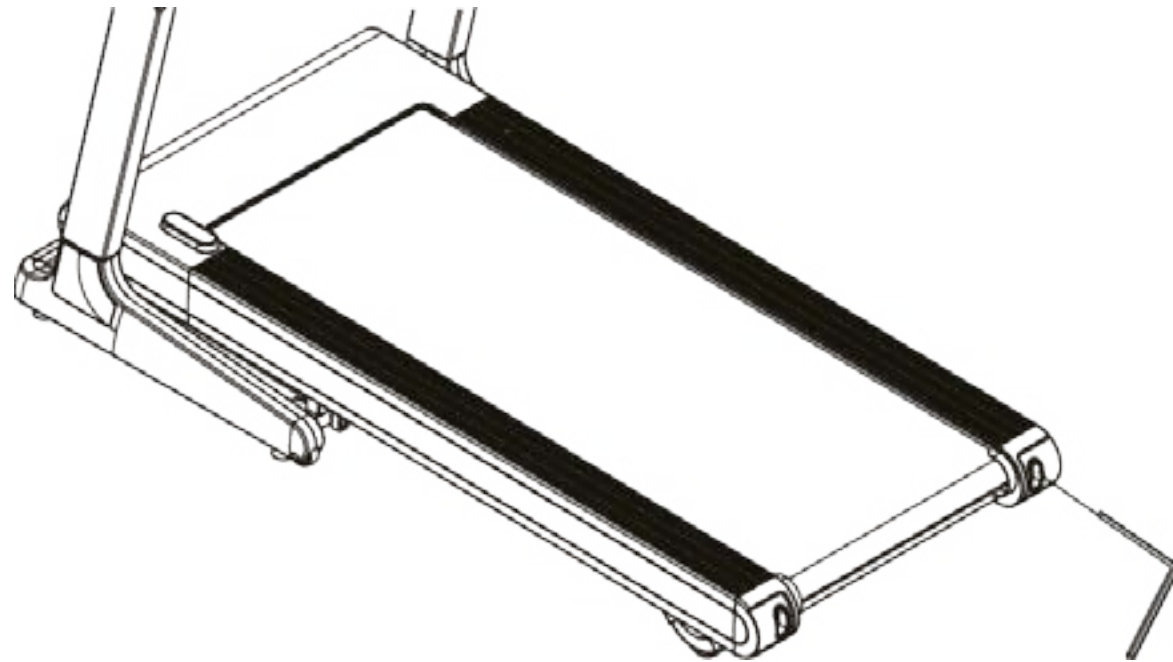
1. Lassen Sie das Laufband ohne Belastung laufen und stellen Sie die Geschwindigkeit auf 6 km/h ein.

2. Beachten Sie den Abstand zum linken und rechten Balken

Bei einer Neigung nach links verwenden Sie einen Inbusschlüssel und drehen Sie die linke Schraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Bei einer Neigung nach rechts verwenden Sie einen Inbusschlüssel und drehen Sie die rechte Schraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Wenn der Streifen nicht in der Mitte ist, wiederholen Sie den Vorgang, bis er in der Mitte ist.

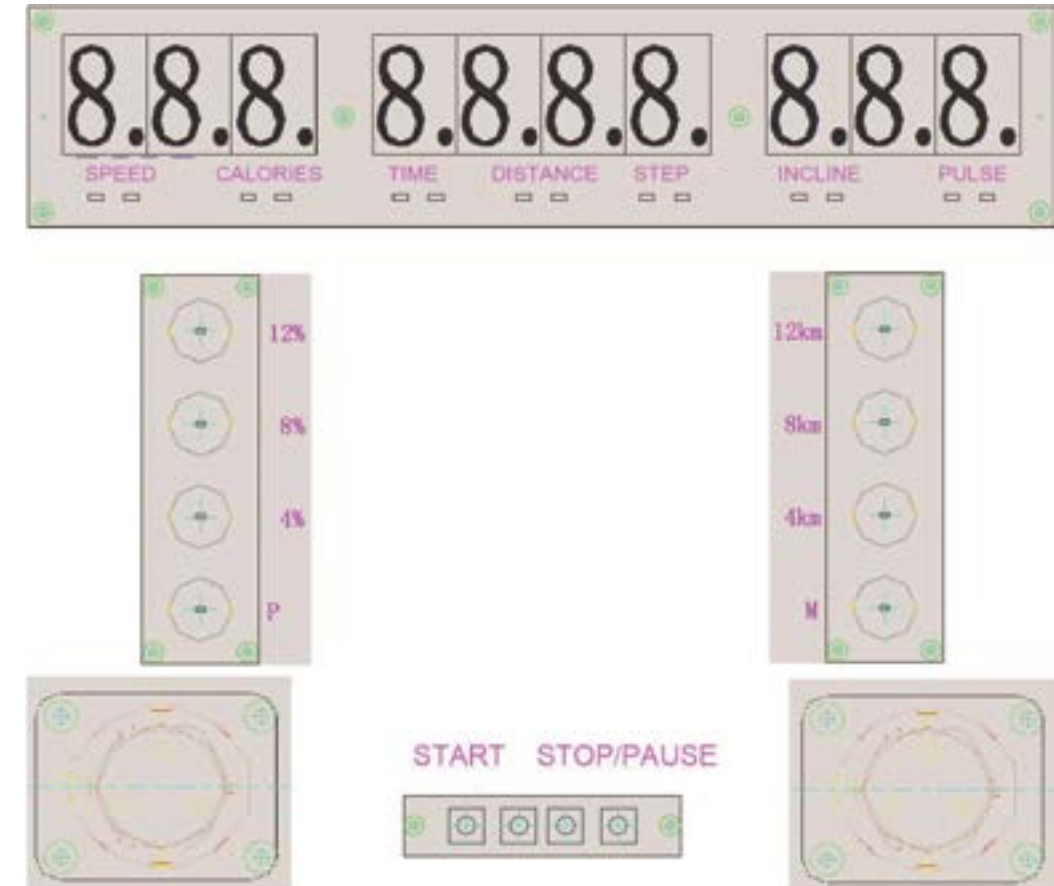
3. Nachdem Sie die Laufgeschwindigkeit auf die Mitte eingestellt haben, stellen Sie die Geschwindigkeit auf 1 km/h ein und beobachten Sie Abweichung des Laufbandes und Laufruhe. Sollte es zu einer Abweichung kommen, wiederholen Sie die üblichen Laufschrte.

Warnung! Ziehen Sie die Walze nicht zu fest an! Dies führt zu dauerhaften Lagerschäden!
Wenn die oben genannten Schritte nicht funktionieren, müssen Sie den Laufgurt erneut spannen.



Die linken und rechten elastischen Riegel befinden sich an der Rückseite des Laufbandes.

PROGRAMMFUNKTIONEN



I. FENSTER- UND TASTENBESCHREIBUNG:

1. DAS LCD-FENSTER ZEIGT DIE FOLGENDEN FUNKTIONEN AN:

A. Geschwindigkeits-/Kalorienfenster: Geschwindigkeitsdaten anzeigen, Bereich 0,0–18,8 km/h; Kaloriendaten anzeigen, Bereich: 0-999.

B. Fenster Zeit/Distanz/Schritte: Zeitdaten anzeigen, Bereich: 0:00–99:59; Entfernungsdaten anzeigen, Bereich: 0,00-9999; Zeigen Sie die an Anzahl der Bewegungsschritte, Bereich: 0-9999, Überlauf von 0, Nachzählung.

C. Anstiegs- und Abfall-/Herzfrequenzfenster: Zeigt Anstiegs- und Abfalldaten an. Der Hebedatenbereich beträgt 0-15 Segmente. Herzfrequenzdaten anzeigen. Der Herzfrequenzdatenbereich 50–200 dient nur als Referenz und kann nicht als medizinische Daten verwendet werden

2. **FUNKTIONSTASTEN:** Start, Stopp, Geschwindigkeitsknopf, Hebeknopf, Programm, Modus, Geschwindigkeits-Schnellasten 4,8,12 km/h; Aufstiegs-Tastenkombinationen 3,6,9 %.

PROGRAMMFUNKTIONEN

3. BESCHREIBUNG DER FUNKTIONSTASTEN: A. Programmtaste: Drücken Sie im ausgeschalteten Zustand die Programmtaste, um den Programmzyklus auszuwählen: Manuelles Programm-P01-P02-...-P12-FAT B. Modustaste: Im ausgeschalteten Zustand, drücken Sie die Modustaste, um das Programm auszuwählen: manuelles Programm (Normalmodus) – Zeitrücklaufmesser – Entfernungsrücklaufmesser Kalorienrücklaufmesser. Im Körperfett-Testmodus. Informationen zur Funktion der Modustaste finden Sie in der Beschreibung der Funktion „Körperfetttest“.

A. Starttaste: Drücken Sie die Taste im Stoppzustand, um den Motor zu starten.

B. Stopp-/Pause-Taste: Wenn der Motor läuft, stoppt sie den Motor.

C. Geschwindigkeitsknopf: Im Einstellungszustand erhöht eine Drehung im Uhrzeigersinn den eingestellten Wert, eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn verringert den eingestellten Wert. Bei laufendem Motor erhöht eine Drehung im Uhrzeigersinn die Drehzahl, eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn verringert sie.

D. Hebeknopf: Im Einstellzustand erhöht eine Drehung im Uhrzeigersinn den eingestellten Wert. Eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn verringert den eingestellten Wert. Bei laufendem Motor nimmt die Drehung im Uhrzeigersinn zu. Eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn verringert die Neigung.

E. Schnelltaste für Geschwindigkeit: 4,8, 12 km/h. Wenn der Motor läuft, passt der Schlüssel die Motordrehzahl direkt an den auf dem Schlüssel markierten Geschwindigkeitswert an.

F. Tastenkombination zum Heben: 4,8, 12 %. Wenn der Motor läuft, wird mit der Taste die Motorsteilheit direkt an den auf der Taste markierten Steigungswert angepasst.

G. Stop+Start-Taste 3 Sekunden: im Standby-Zustand, Betankungstest; Wenn die Sicherheitsverriegelung abfällt, geben Sie ein, um den Gesamtkilometerstand zu überprüfen und drücken Sie dann 3 Sekunden lang die Stoptaste, um den Gesamtkilometerstand zu löschen.

H. Stopp+Modus-Taste für 3 Sekunden: Selbsttest des Aufstiegs im Standby-Zustand.

II. FESTES PROGRAMM/STARTANLEITUNG:

1. PROGRAMMBESCHREIBUNG:

A.1 manuelles Programm: Vorwärts-Timing-Modus, automatischer Stopp nach 100 Minuten.

B. 3 Rückzählmodi: Zeit-Rückzählung, Kalorien-Rückzählung, Distanz-Rückzählung.

C.12 feste Programme:P01,P02...,P12.

D.1 FAT-Messprogramm: FAT.

2. INBETRIEBNAHMEANWEISUNGEN:

A. Befestigen Sie die Sicherheitsverriegelung an der Position des Sicherheitsverriegelungsschalters auf dem Bedienfeld.

B. Drücken Sie die Starttaste. Das Fenster zeigt Folgendes an: 3-2-1 und starten Sie den Motor erst, nachdem der Summer bei jeder Minus-Eins ertönt.

PROGRAMMFUNKTIONEN

III. MANUELLER MODUS:

1. SO RUFEN SIE DAS MANUELLE PROGRAMM AUF:

A. Schalten Sie den Netzschalter ein und die elektronische Uhr wechselt in den Standby-Zustand, d. h. in den Vorwärts-Timing-Modus im manuellen Programm.

B. Drücken Sie im Standby-Zustand die Starttaste, um den manuellen Vorwärts-Timing-Modus zu starten.

2. DREI EINSTELLFUNKTIONEN IM RÜCKWÄRTSZÄHLMODUS:

Zeiteinstellung, Distanzeinstellung und Kalorieneinstellung.

A. Drücken Sie im Standby-Modus die Modustaste, um in den Zeitrücklaufmodus zu gelangen. Das Zeitfenster zeigt die Uhrzeit an und blinkt. Die erste Zeit ist 15:00 Uhr. Zeiteinstellbereich: 5:00-9:00.

B. Drücken Sie im Zeitrückspulzustand die Modustaste, um in den Entfernungsrückspulmodus zu gelangen. Die anfängliche Entfernungsanzeige: 1,00 km, der Geschwindigkeitsknopf und der Hebeknopf können die Entfernung einstellen. Einstellbereich: 0,50 bis 99,9, jeder Anstieg oder Rückgang von 0,1 km.

C. Drücken Sie im Status „Distanzrücklauf“ die Taste im Modus, um in den Kalorienrücklaufmodus zu gelangen. Die anfängliche Kalorienanzeige ist 50,0 kcal, und der Kalorieneinstellbereich liegt zwischen 10,0 und 999 kcal durch Drücken des Geschwindigkeitsknopfs und des Hebeknopfs.

D. Wenn im Rückwärtzählmodus die eingestellte Zeit auf Null sinkt, die eingestellte Kalorienzahl auf Null sinkt oder wenn die eingestellte Entfernung auf Null sinkt, gibt der Peak-Summer einen kurzen BI-bi-BI-Ton ab und die Geschwindigkeit nimmt langsam ab, bis sie stoppt. Der Peak-Summer gibt einen langen BI-bi-BI-Ton ab und im Distanzfenster wird „End“ angezeigt. Nach 5 Sekunden kehrt es in den Standby-Modus zurück und der Spitzensummer gibt einen langen BI- BI-Ton ab.

PROGRAMMFUNKTIONEN

BEDIENUNG DES MANUELLEN PROGRAMMS:

A. Drücken Sie die Starttaste, zählen Sie 3 Sekunden herunter, dann beginnt der Motor zu laufen, die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 0,8 km/h;

B. Wenn das manuelle Programm startet, zeigt das Zeitfenster 0:00 an;

C. Geschwindigkeitsknopf zum Einstellen der Geschwindigkeit;

D. Heben Sie den Knopf an, um die Neigung anzupassen.

E. Drücken Sie die Geschwindigkeits-Schnelltaste, um die mit der Taste markierte Geschwindigkeit schnell einzustellen;

F. Drücken Sie die Schnelltaste für die Steigung, um die mit der Taste markierte Steigung schnell einzustellen.

G. Wenn der Motor läuft, drücken Sie die Stopptaste, um den Motor anzuhalten.

H. Nicht eingestellte Parameter werden aufsummiert. Nachdem Sie den maximalen Anzeigebereich erreicht haben, löschen Sie die Null, um fortzufahren. Im manuellen Modus wird der Zeitüberlauf ohne Anhalten gelöscht.

IV. FESTPROGRAMMODUS:

1. Die Anfangszeit ist auf 10 Minuten eingestellt, es kann nur die Zeit eingestellt werden, Zeiteinstellbereich:

5:00-99:00. Geschwindigkeitsknopf, Hebknopf zum Einstellen des eingestellten Werts;

2. Drücken Sie die Starttaste, der Motor beginnt zu laufen und die Geschwindigkeit erhöht sich langsam auf die im ersten Absatz angegebene Geschwindigkeit das automatische Programm (Einzelheiten finden Sie in der Programmwerttabelle);

3. Der Geschwindigkeitsknopf kann die Geschwindigkeit anpassen.

4. Der Hebknopf kann die Neigung einstellen;

5. Drücken Sie die Geschwindigkeits-Schnelltaste, um die von der Taste angezeigte Geschwindigkeit schnell einzustellen.

6. Drücken Sie die Schnelltaste für die Steigung, um die von der Taste angezeigte Steigung schnell einzustellen.

7. Jedes Programm ist in 20 Abschnitte unterteilt und jede Laufzeit beträgt 1/20 der eingestellten Zeit;

PROGRAMMFUNKTIONEN

V. Fixed program data:

Time range Select a segment		Set time /20 = run time for each segment																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
P01	SPEED	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	SPEED	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLINE	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	SPEED	5	1	6	1	7	1	8	1	9	6	1	7	1	8	1	7	1	9	6	3
		0			1		2		2			0		1		2		1			
P04	INCLINE	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
	SPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
P05	INCLINE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
	SPEED	5	8	1	1	1	1	1	9	9	1	1	1	1	1	1	1	1	8	6	5
P06	INCLINE	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
	SPEED	4	6	7	8	9	1	1	9	9	1	1	1	9	9	1	1	1	8	6	3
P07	INCLINE	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
	SPEED	4	7	8	8	9	9	1	8	8	9	9	1	9	8	9	9	8	8	5	3
P08	INCLINE	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
	SPEED	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
P09	INCLINE	6	8	1	6	1	8	1	6	8	1	1	1	8	1	7	1	1	8	6	2
	SPEED			2		1		0			0	2	0		2		0	0			
P10	INCLINE	5	7	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	9	8	4
	SPEED			0	1	2	1	1	0		0	1	1	1	2	1	1	0			
P11	INCLINE	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
	SPEED	6	8	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	8	4
P12	INCLINE	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
	SPEED	6	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	5
P13	INCLINE			1	2	2	2	1	1	0	1	2	2	1	2	2	1	1	0		
	SPEED	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P14	INCLINE	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	SPEED	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2

PROGRAMMFUNKTIONEN

VI. KÖRPERLICHE TESTS:

Drücken Sie im Standby-Modus kontinuierlich die „Programm“-Taste, um die Funktion zur Erkennung des Body-Mass-Index (FAT) aufzurufen, und drücken Sie die „Modus“-Taste, um F-1, F-2, F-3 aufzurufen, F-4, F-5-Schnittstelle (F-1 – Geschlecht, F-2 – Alter, F-3 – Größe, F-4 – Gewicht, F-5 – Körpermassenerkennung). Drücken Sie „Geschwindigkeit +“ und „Aufstieg +“, um die Parameter von 01 bis 04 einzustellen (wie in der folgenden Tabelle gezeigt). Nachdem Sie die Parameter eingestellt haben, drücken Sie „Modus“, um die F-5-Schnittstelle zur Körpermassenerkennung aufzurufen. Nachdem Sie die Herzfrequenztafel 5–6 Sekunden lang mit beiden Händen gehalten haben, wird zu diesem Zeitpunkt Ihr Body-Mass-Index angezeigt, um zu überprüfen, ob Ihr Gewicht mit Ihrer Körpergröße übereinstimmt. Der Body-Mass-Index (FAT) ist ein Maß für die Körpergröße einer Person im Verhältnis zu ihrem Gewicht, nicht zu ihren Körperproportionen. FAT ist für alle Männer und Frauen geeignet und bietet zusammen mit anderen Gesundheitsindikatoren eine Grundlage für die Gewichtsangabe. Der ideale FAT sollte zwischen 20 und 24 liegen, wobei alles unter 19 zu dünn, zwischen 25 und 29 Übergewicht und über 30 Fettleibigkeit bedeutet. (Diese Daten dienen nur als Referenz und sollten nicht als medizinische Daten betrachtet werden.)

F-1	Seg	01 Male	02 Female
F-2	Age	10-----99 100----200 20----150	
F-3	Hight		
F-4	Weight		
F-5	FAT	S19	Underweight
	FAT	=(20---24)	Normalweight
	FAT	=(25---29)	Overweight
	FAT	30	Obesity

VII. ANZEIGEBEREICH JEDES WERTS:

	Initial	Set the initial value	Set the range	Range of display
Time (min:sec)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Speed (km/h)	0.0	0.0	1.0-18.8	0.0-18.8
Incline(stage)	0	0	0-15	0-15
Distance (km)	0.0	1.00	0.50-99.9	0.00-99.9
Calories (kcal)	0	50.0	10.0-999	0.0-999

VIII. SICHERHEITSVERRIEGELUNGSFUNKTION:

Ziehen Sie in jedem Zustand die Sicherheitsverriegelung ab, um den Motorlauf im Notfall zu stoppen. Das Fenster zeigt „--“ an und der Spitzensummer sendet einen kurzen Bi-Bi-Bi-Ton. Wenn der Motor läuft, stoppt der Motor abrupt.

IX. RUHEFUNKTION:

Bei 10 Minuten Stillstand, wechselt das Laufband in den Ruhezustand. Drücken Sie eine beliebige Taste, um dieses erneut in Betrieb zu nehmen.

PROGRAMMFUNKTIONEN

X. AUSSCHALTEN:

Das Laufband kann jederzeit durch Ausschalten des Netzschalters ausgeschaltet werden, ohne dass es beschädigt wird.

XI. VORSICHTSMASSNAHMEN:

- Überprüfen Sie vor der Bewegung, ob die Stromversorgung belastet ist. Überprüfen Sie, ob die Sicherheitsverriegelung funktioniert.
- Wenn während des Trainings eine ungewöhnliche Situation auftritt, kann die Sicherheitsverriegelung abgezogen werden und der Läufer wird langsamer, bis er anhält. Setzen Sie dann die Sicherheitssperre ein und setzen Sie das Gerät zurück. Warten Sie auf die Eingabeweisungen.
- Wenn es ein Problem mit dieser Maschine gibt, wenden Sie sich bitte an den Händler oder an Laienpersonal. Um Schäden am Gerät zu vermeiden, versuchen Sie nicht, das Gerät zu zerlegen oder zu reparieren.

XII. FEHLERCODE:

- E01:** Kommunikationsfehler (elektronische Uhr empfängt kein Signal des bürstenlosen Treibers)
E03: Kein Geschwindigkeitssensorsignal (Hall)
E04: Aufstiegslernfehler
E06: Überstromfehler (Kreis 1)
E07: Überstromfehler (Kreis 2)

XIII. KALORIENZÄHLMETHODE:

$70,3 \cdot t \cdot V(\text{Km/h}) \cdot (h) \cdot (1 + ?\%)$
Der Kalorienverbrauch pro Kilometer beim Aufstieg beträgt 70,3..

FEHLERBESCHREIBUNG



Elektrischer Betrieb Einfache Fehler und Methoden zur Fehlerbehebung:

ACHTUNG !

Wenn die Revisionsklappe (Motorabdeckung) geöffnet wird, muss das Gerät vom Strom getrennt werden / sein.

1. „E01“ Kommunikation zwischen der Console und dem Steuergerät fehlerhaft.
Prüfen Sie die Steckverbindungen und stellen Sie bei jedem Anschluss sicher, dass jede Ader nicht umgeknickt ist oder die Steckverbindung nicht richtig sitzt.
Öffnen Sie die Revisionsklappe und saugen Sie alles an Staub ab und dann blasen Sie alle Teile staub- frei.
2. „E02“, Explosionsschutz. Versorgungsspannung prüfen (220V ?).
Überprüfen Sie, ob aus der Revisionsklappe eigenartige Geräusche kommen (Motor oder Controller).
Überprüfen Sie den Motor. Überprüfen Sie, ob das Kabel ordnungsgemäß angeschlossen ist.
Öffnen Sie die Revisionsklappe und saugen Sie alles an Staub ab und dann blasen Sie alle Teile staub- frei.
3. „E03“, Es liegt kein Sensorsignal vor.
Das Signal des Geschwindigkeitssensors wird 10 Sekunden lang nicht erkannt.
Überprüfen Sie, ob der Sensorstecker nicht eingesteckt ist oder der Magnetsensor defekt ist oder beschädigt ist, und schließen Sie es ordnungsgemäß an oder tauschen Sie den Magnetsensor aus.
4. „E05“, Überstromschutz
Der mögliche Grund dafür ist, dass der Strom die Nennlast überschreitet und der Strom zu groß ist.
Gründe dafür können sein, Laufband sitzt fest (verklemmt). Motor oder Controller defekt.
Stellen Sie sicher, dass sich das Band von Hand drehen lässt, wenn nicht Überprüfen Sie dass keine Gegenstände das Band behindern.
Öffnen Sie die Revisionsklappe und saugen Sie alles an Staub ab und dann blasen Sie alle Teile staub- frei.
5. „E06“, Fehler bei der Selbstprüfung der Regler
Öffnen Sie die Revisionsklappe und saugen Sie alles an Staub ab und dann blasen Sie alle Teile staub- frei.
Regler austauschen
6. „E07 / 08“, Parameter (Console) fehlt oder EEPROM defekt
Öffnen Sie die Revisionsklappe und saugen Sie alles an Staub ab und dann blasen Sie alle Teile staub- frei.
Regler austauschen

7. Wenn das Display nach dem Einhalten am Gerät dunkel bleibt:
 - Die Sicherung hinten am Gerät prüfen
 - Das Stromkabel und die Steckdose / Stromanschluss Prüfen
 - Kabelverbindungen unterhalb der Revisionsklappe (Motorabdeckung) prüfen.

TECHNISCHE EINSTELLUNGEN

Riemen-Anpassung:

Der Riemen (Lauffläche) wird werkseitig korrekt angebracht und geprüft. Trotzdem kann es sein, dass sich dieser durch Temperaturschwankungen und / oder Transport verspannt. Zudem ist es notwendig, das Laufband nach einigen Wochen der Benutzung nachzustellen, weil dieses sich weitet und setzt.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Laufband „gleitet“ oder zögert, dann muss der Riemen nachgespannt werden.

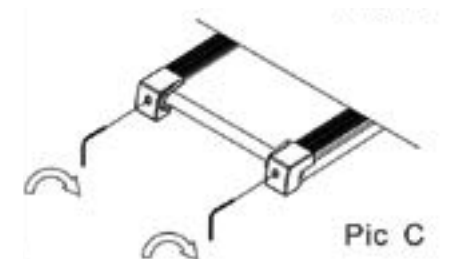
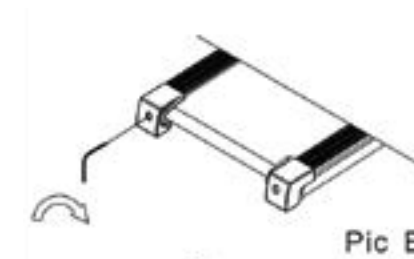
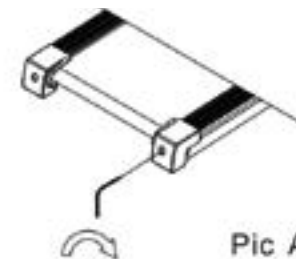
- A. Drehen Sie im Uhrzeigersinn 1/4 Umdrehung, an beiden Seiten.
- B. Dies wiederholen Sie, bis das Gleiten beseitigt ist.
- C. Bitte nicht zu stark anziehen, da durch zu starkes Anziehen die vorderen Lager beschädigt werden können.

Das Zentrieren des Riemens:

Beim Laufen können Sie härter mit einem Fuß abstoßen als mit dem anderen.
Die Strenge der Ablenkung hängt vom Betrag der Kraft ab, die ein Fuß in Beziehung zum anderen braucht. Diese Ablenkung kann den Riemen veranlassen, sich außerhalb des Zentrums zu bewegen.

Wenn der laufende Riemen durchweg außerhalb des Zentrums bleibt, müssen Sie das Laufband manuell in den Mittelpunkt stellen.

- A. Lassen Sie das Laufband mit 6km/h laufen, ohne das jemand drauf steht.
- B. Beobachten Sie ob das Laufband mittig läuft.
 - a. Wenn es zur linken Seite wegrutscht, drehen Sie an der linken Schraube im Uhrzeigersinn ca. 1/4 und drehen Sie an der rechten Schraube auch ca. 1/4 gegen den Uhrzeigersinn.
 - b. Wenn es zur rechten Seite wegrutscht, drehen Sie an der rechten Schraube im Uhrzeigersinn ca. 1/4 und drehen Sie an der linken Schraube auch ca. 1/4 gegen den Uhrzeigersinn.
 - c. Wenn der Riemen immer noch nicht zentriert läuft, wiederholen Sie a. und b. bis es zentriert läuft.
- C. Erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 16km/h. Überprüfen Sie dann wieder ob es mittig läuft. Falls nicht, wiederholen Sie wieder Punkt a. und b.
- D. Wenn das oben genannte Verfahren erfolglos ist, müssen Sie die Riemen-Spannung vergrößern.



WARTUNG UND PFLEGE



WARNUNG:

Um einen elektrischen Schlag zu verhindern, versichern Sie sich, dass das Laufband vor der Pflege / Wartung vom Stromanschluss getrennt ist.

Deck-Schmierung:

Für das maximale Laufband-Leben braucht dieses Laufband eine Schmierung, als ein Teil einer allgemeinen Wartung. Das alltägliche Wartungsverfahren verhindert die Beschädigung des Riemens. Die empfohlene Schmierung:

GEBRAUCH:	SCHMIERUNG:
< 3h / Woche	Alle 60 Tage
3-5h / Woche	Alle 45 Tage
> 5h / Woche	Alle 30 Tage

Die Angabe ist eine empfohlene Anwendung.

Nutzen Sie bitte ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Öl oder standardmäßiges Silicon-Öl zur Schmierung.

Die Reinigung:

Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß von der Konsole und Riemenoberfläche.

Bitte wischen Sie die Teile nur mit einem leicht feuchten Tuch ab, da kein Wasser in die Teile eindringen darf. Eine gute Silikon-Schmierung wird auch die Leistung Ihres Laufbandes verbessern.

Lagerung:

Nur in einer sauberen und trockenen Umgebung lagern.

Laufband ausschalten und Stecker von der Steckdose ziehen.

Das Bewegen:

Das Laufband verfügt über Transportrollen, die es Ihnen ermöglichen das Laufband leicht zu bewegen.

Bitte stellen Sie vor dem Transport sicher, dass der Stecker von der Steckdose gezogen ist.

WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle 3 - 6 Monate die Revisionsklappe (Motorabdeckung) zu öffnen und den Innenraum von Staub und Dreck zu befreien. Bitte trennen Sie vorab zwingend das Laufband vom Strom.

Des Weiteren sollten 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.



Kopffrollen:

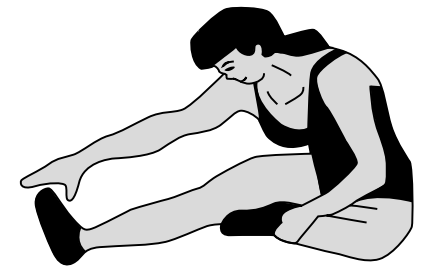
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



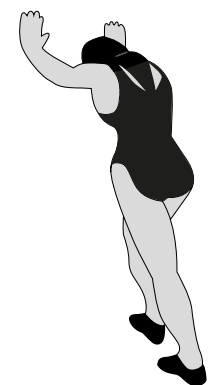
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität

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

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

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

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

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

Alter	Ziel Puls Zone 50 - 75%	Durchschnitt max. Puls 100%
20 Jahre	100 - 150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98 - 146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95 - 142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93 - 138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90 - 135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88 - 131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85 - 127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83 - 123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80 - 120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78 - 116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75 - 113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73 - 110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70 - 105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68 - 100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65 - 98 Schläge pro Minute	130
Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.		

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Produkts aus dem Hause AsVIVA. Gemäß des zum 01. Januar 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>



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

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

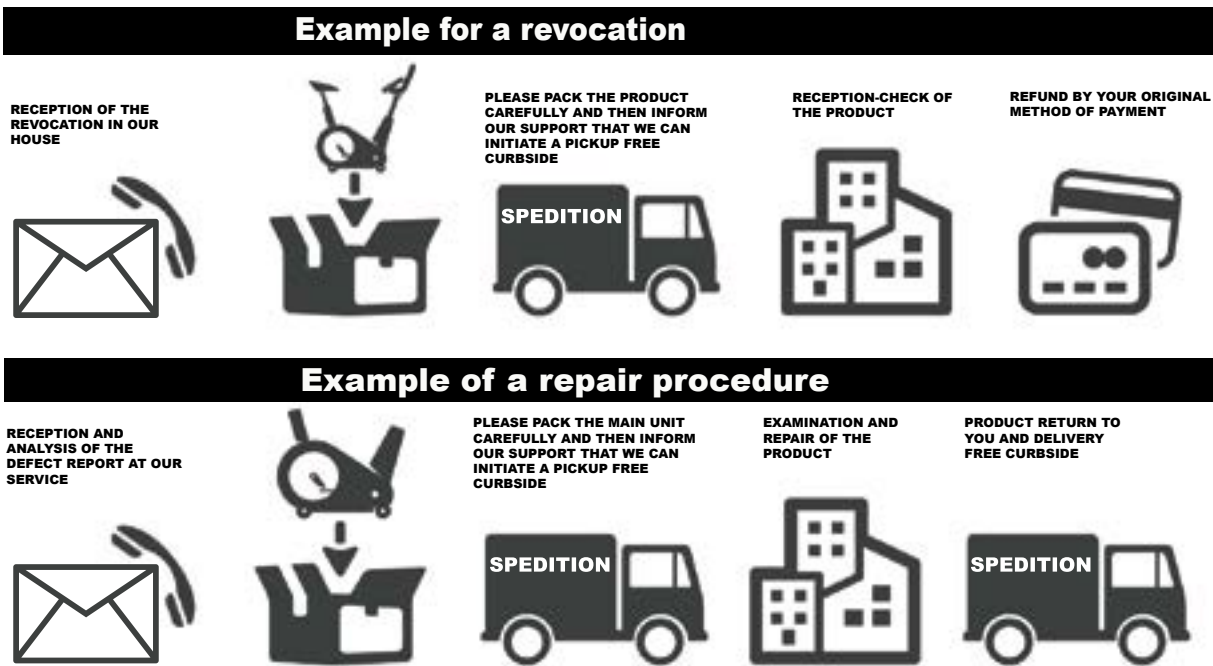
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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.

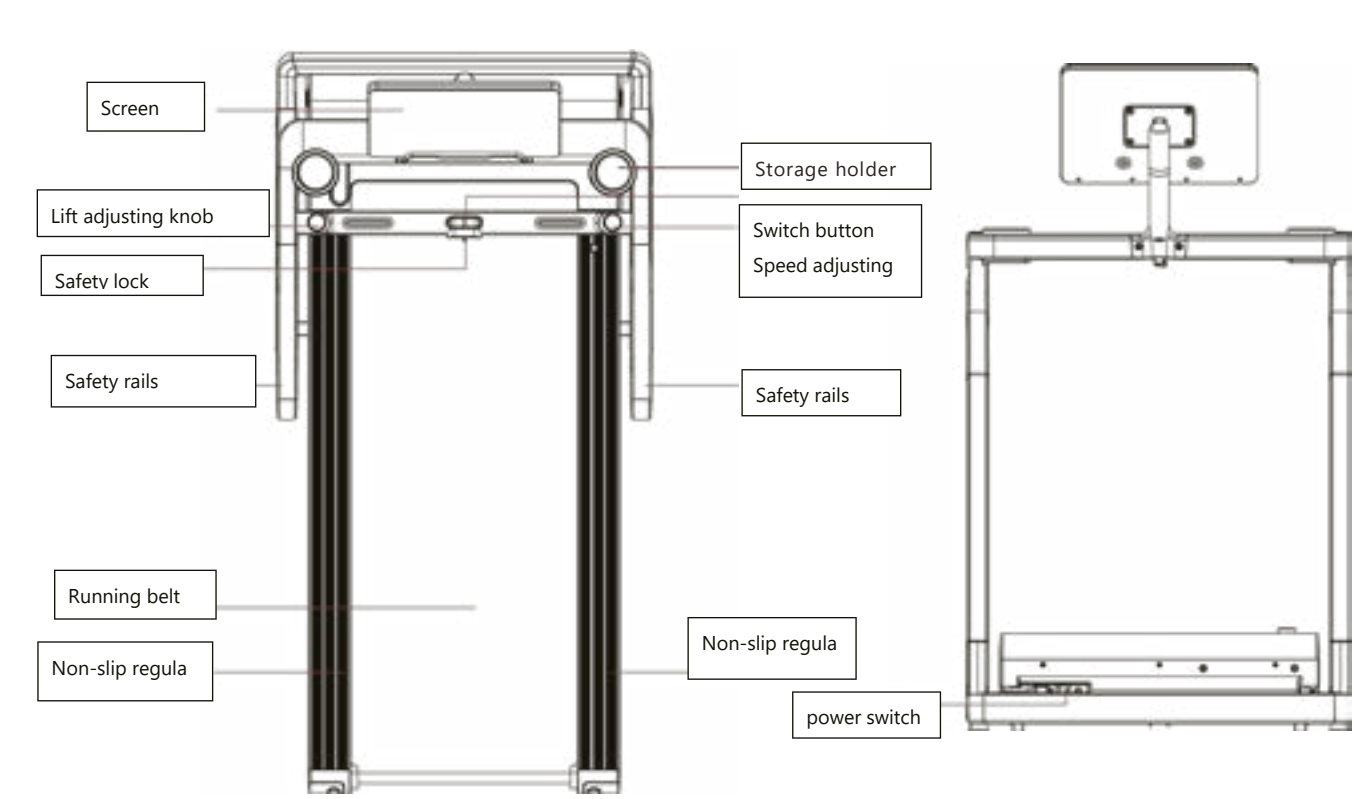
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from 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 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.

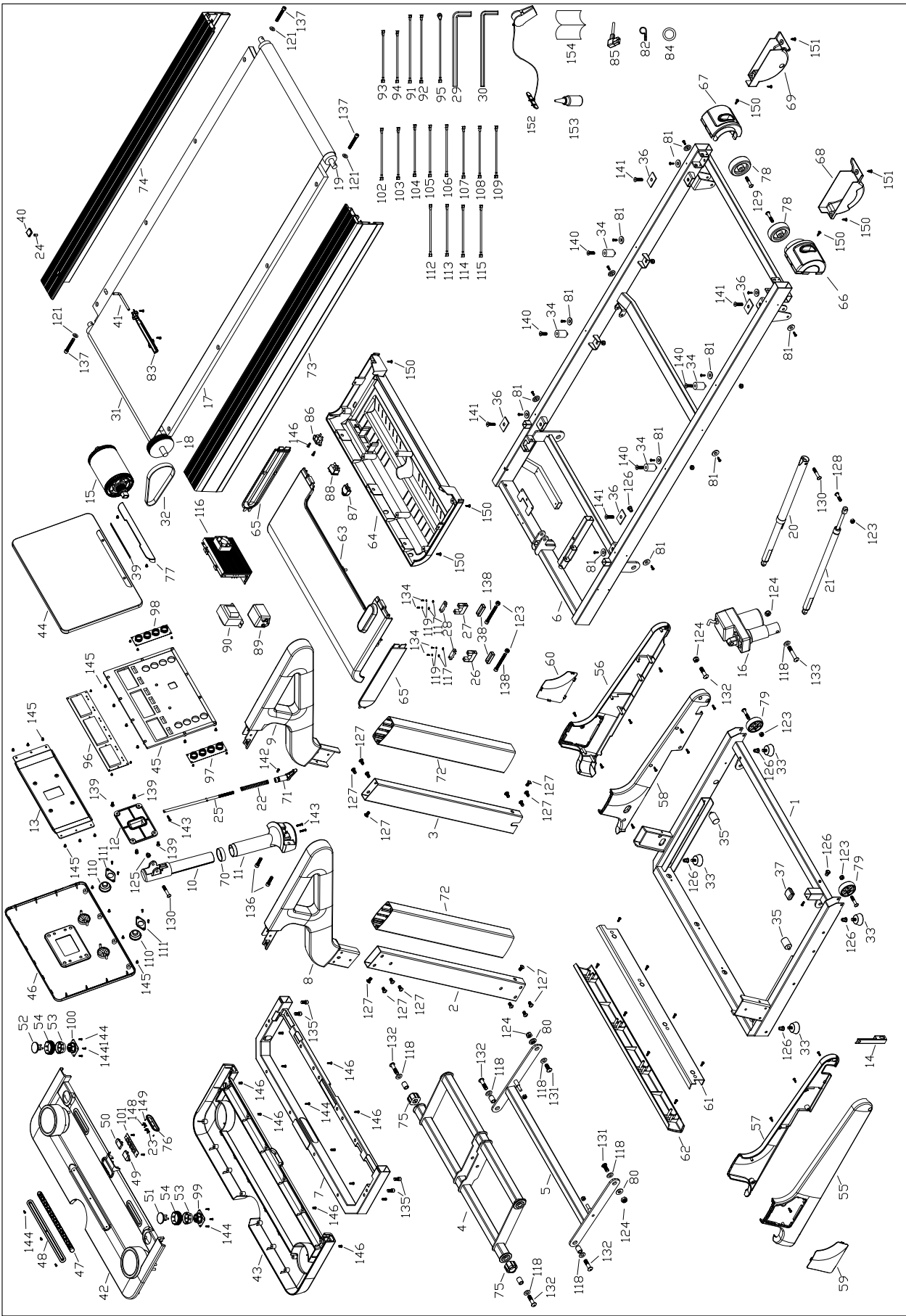
PRODUCT OUTLINE



PRODUCT ACCESSORIES LIST

Name	Picture	Quantity	Name	Picture	Quantity
whole machine		1	Silicone oil		2
left column		1	power cord		1
right column		1	Safety lock		1
panel		1	instructions		1
electronic meter		1			
Screw package		1			

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Base	1	33	cp40*cp29*T 1 8 (M8) adjusting footpads	4
2	Left column	1	34	§24*33*M8(inner and outer teeth) round cushions	4
3	Right Column	1	35	§24*33*M8(outer teeth) circle cushion	2
4	Incline frame	1	36	42*30*T 3.0*§10 square cushions	4
5	Incline Support Frame	1	37	30*30*20 frame floor MATS	1
6	Main frame	1	38	42.7*15*10 brushless motor rubber pad	2
7	Meter Frame	1	39	239*1 0*2iPad silicone pad	1
8	Left arm	1	40	15*25*25 silicone oil tank	1
9	Right Bar	1	41	cp9*1 80 s ilicone tube	1
10	Panels support inside aluminum pieces	1	42	Top cover of electronic watch	1
11	panel supports the outer aluminum parts	1	43	Meter lower cover	1
12	Panel aluminum connectors	1	44	front the panel cover	1
13	Panel fixed withdrawal payment	1	45	LED panel	1
14	Package retaining tube	1	46	Under the panel cover	1
15	1.75HP brushless motor	1	47	Meter Decorative net cover	1
16	Lifting motor	1	48	Electronic watch decorative cover	1
17	Running board	1	49	Start shortcut button	1
18	Front roller	1	50	Stop shortcut button	1
19	back roll	1	51	Inner cover of incline knob	1
20	safety sleeve gas spring	1	52	Inner cover of speed knob	1
21	With safety sleeve gas spring	1	53	Knob cover	2
22	§13*§1.5*100 compression springs	1	54	Knob outer ring	2
23	Safety lock copper sheet	1	55	Left cover on the outside of the base	1
24	Tubing bushing	1	56	R ight cover on the outside of the base	1
25	cp8*260 adjusting screw	1	57	Left cover inside base	1
26	Aluminum brushless motor fixed seat left	1	58	R ight cover on the inside of the base	1
27	Aluminum brushless motor fixed seat (right)	1	59	Base outer left guard cover small cover	1
28	Aluminum brushless motor fixing cover	2	60	Right cover small cover on the outside of the base	1
29	6mm L hex wrench	1	61	Front inner cover of base	1
30	5mm L-hexagon wrench	1	62	Front and outside cover of base	1
31	Running belt	1	63	motor cover	1
32	Many trough belt	1	64	Under the motor cover	1

PARTS LIST

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
65	motor side cover	2	96	E lectronic watch LE D screen	1
66	The left rear corner protector	1	97	Ascension quick touch pad	1
67	Right rear corner protector	1	98	S peed quick touch pad	1
68	Frame rear guard cover (left)	1	99	Lift knob press key plate	1
69	Frame rear cover right	1	100	Speed knob presses key plate	1
70	Panel support decorative ring	1	101	Switch presses the key plate	1
71	Panel adjusting knob	1	102	The ascending touch connects the wiring	1
72	Pillar of PVC pipe	2	103	S peed touch connection line	1
73	Article on the left	1	104	S peed knob connection line table segment	1
74	article (right)	1	105	Connect the speed knob to the line segment	1
75	Nylon s lider	1	106	S witch connection line table segment	1
76	S afety lock block	1	107	Connect the switch to the offline segment	1
77	iPad holder	1	108	Heart rate connection line table segment	1
78	30 * 30 75 8.3 * 31 mobile wheel	2	109	Heart rate connect line segment	1
79	§56*§8*25 Move wheel	2	110	The horn	2
80	§10*§15*§25*2*6 plastic tubs	2	111	horn gland	2
81	§25*§4.2*4.5 Article edge buckle	1 4	112	Communication line table segment	1
82	R type clamp	1	113	Communication line uppoer segment	1
83	Oil cover	1	114	Middle of communication line	1
84	19 * 30 * 30 31 H16 magnetic ring	1	115	Communication line lower segment	1
85	power cord	1	116	lower controller	1
86	Concave type socket	1	117	<p6.2*13*T 1.2 F lat gasket	4
87	Overload protection device	1	118	<p10.2*<p20*T 1.5 plane gasket	8
88	Ship type switch	1	119	<p6.2*<p10*T 2.0 spring gasket	2
89	filter	1	120	<p4.2*<p11*T 0.5 with tooth gasket	1
90	inductor	1	121	§8.4*§15* § T 0.5 with tooth spacers	3
91	AC connection cable ,red ,cable length 350mm	1	122	M4 x 10 cross bolt assembly	1
92	AC connection cable Black cable length 350mm	1	123	M8 Locknut	11
93	AC connection cable ,red ,cable length 150mm	2	124	M10 Locknut	4
94	AC cable The black cable length 150mm	1	125	M8 mother cover	1
95	Ground cable,yellow-green cable length 300mm	1	126	M8 hex pull cap	6

PARTS LIST

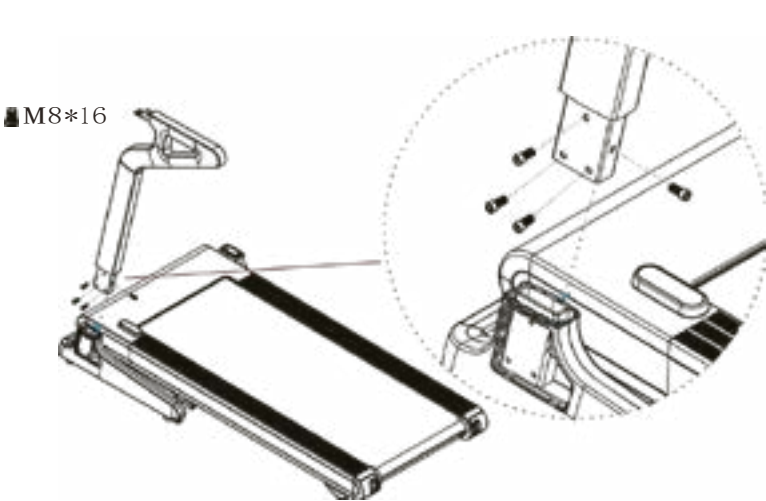
No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
127	M8*16 full teeth, half round head hexagon socket bolt	17	141	M8*30 full tooth countersunk head hexagon socket bolt	4
128	M8*30 tooth length 20 half round head hexagon socket bolt	2	142	M4*10 full teeth cross large flat head bolt	1
129	M8*40 tooth length 12 semicircle head Hexagon socket bolt	4	143	M4*20 full teeth cross large flat head bolt	3
130	Hexagon socket bolt M8*45 tooth length 17 semicircle head	2	144	ST 3.0*8 cross pan head self-tapping screw	31
131	M10*25 full teeth, half round head hexagon socket bolt	2	145	ST 4.2*9.5 Cross pan head self-tapping screw	21
132	M10*40 tooth length 16 5 semi-round head hexagon socket bolt	5	146	S T 4.2*16 cross pan head self-tapping screw	65
133	M10*60 tooth length 20 semicircle head Hexagon socket bolt	1	147	S T 4.0*10 cross countersunk head self-tapping screws	2
134	M6*15 full tooth cylindrical head hexagon socket bolt	4	148	S T 2.3*4 cross with pad flat tail self tapping screw	4
135	M8*15 full tooth cylindrical head hexagon socket bolt	4	149	S T 2.5*6 cross self tapping screw with pad flat tail	2
136	M8*40 full tooth cylindrical head hexagon socket bolt	2	150	S T 4.2*16 Cross washer head self tapping self drilling screw	33
137	M8*60 full tooth cylindrical head hexagon socket bolt	3	151	S T 4.2*25 cross washer head self tapping self drilling screw	3
138	M8*70 full tooth cylindrical head hexagon socket bolt	2	152	S afety lock	1
139	M6*15 full teeth countersunk head Hexagon socket bolt	4	153	Lubricating oil	2
140	M8*25 full teeth countersunk head hexagon socket bolt	4	154	Instruction	1

ASSEMBLY INSTRUCTION

Precautions:

Install the components according to the instructions. After all components are installed in place, use the tool to lock all screws.

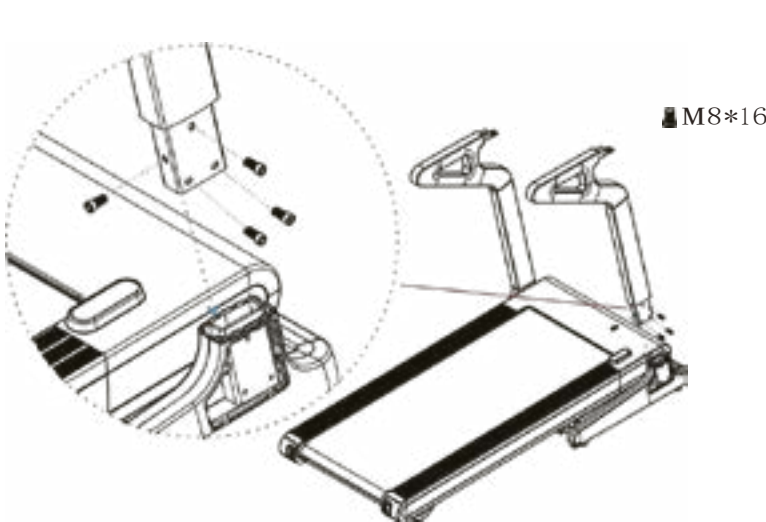
(**Note:** 2 people are required to install the installation steps, please 2 people for operation and installation!)



STEP 1.

Column installation

1. Lift the treadmill and its accessories out of the carton and place them on the level floor. The lower end of the left column is set on the left fixed seat of the running platform, and the M8*16 screw is fixed with a wrench;

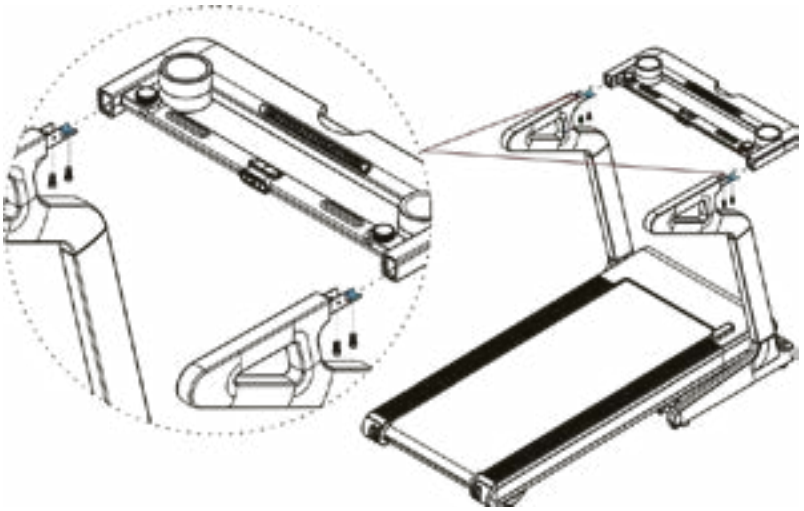


2. Connect the communication line in the right column with that on the running platform, and then put the lower end of the right column on the right fixed seat of the running platform, and fix the M8*16 screw with a wrench; (If the column is too tight to align the holes, you can swing the column gently until the screw holes are aligned.)

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 2.

M8*16 Electronic dial installation

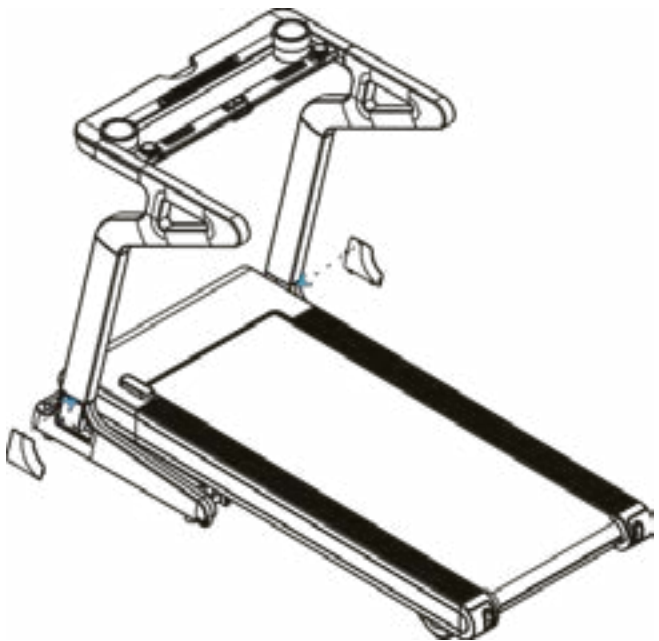


First connect the communication line on the right side of the armrest with the communication line in the column, then put the table bracket fixing seats on both sides of the armrest into the column end pipe respectively, and fix the M8*16 screws with a wrench. (Check whether it is fixed in place after installation)

STEP 3.

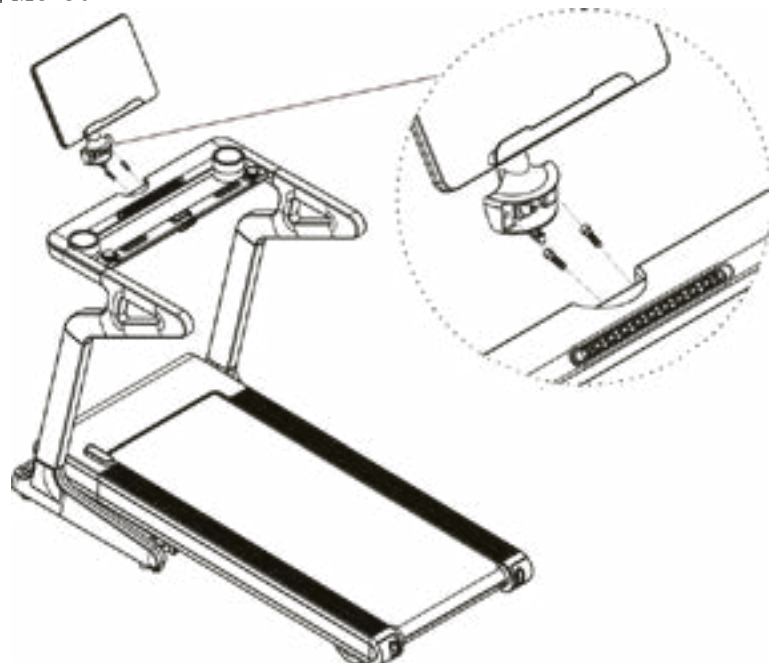
Installation of side cover

Check whether the screws are fixed in place as shown in the figure. Then the left and right side cover corresponding buckle is fixed in the left and right fixed seat



ASSEMBLY INSTRUCTION

■ M8*30



STEP 4

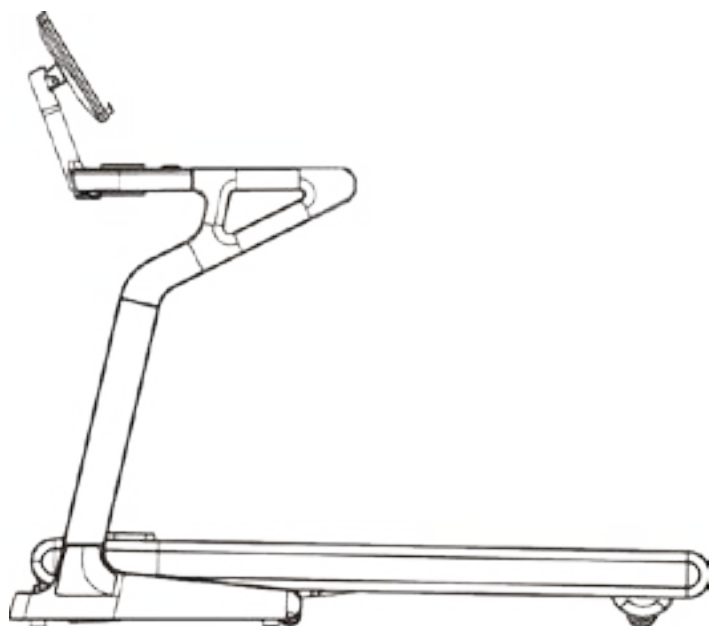
Electronic table installation

First, connect the communication cables of the electronic watch together, and fix the M8*30 screws from the back of the electronic watch with a wrench;

STEP 5

The assembly is completed

Note: After the assembly is complete, please ensure that all screws have been fixed and checked that nothing is missing before you can turn on the power for use.



ASSEMBLY INSTRUCTION

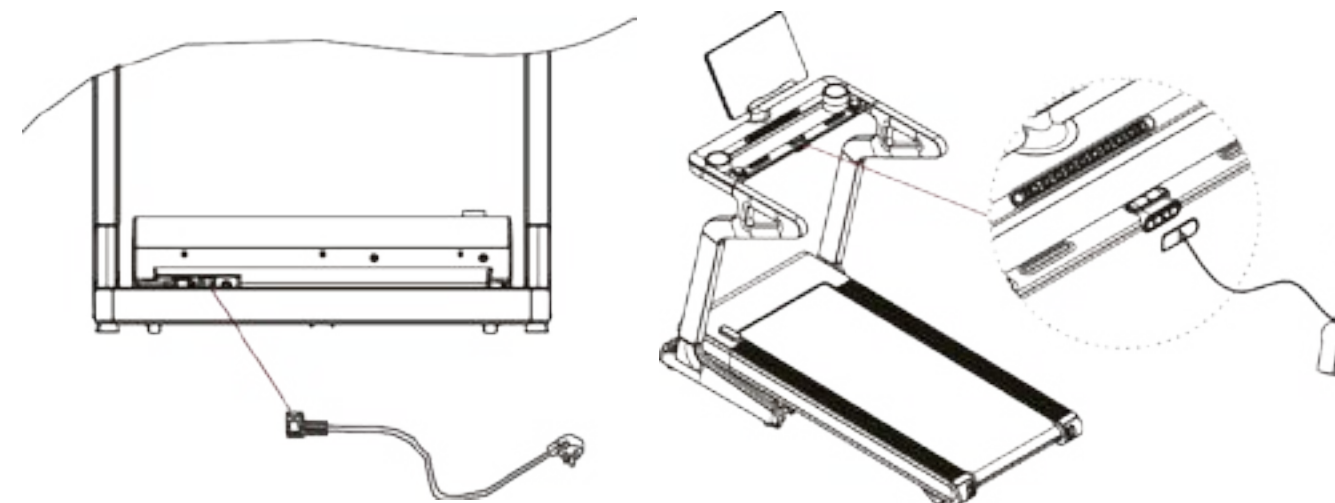


Note: After the assembly is complete, please ensure that all screws have been fixed and checked that nothing is missing before you can turn on the power for use

START UP INSTRUCTIONS:

1. Place the treadmill on a horizontal and open floor.
2. Switch on the power supply and turn on the power switch. The power switch indicator will light up and the buzzer will beep.
3. Check whether the data displayed on the screen is abnormal. Before clicking start, stand on the non-slip side bar to prevent accidental falls.
4. Attach the safety lock to the safety lock position on the panel, clip the safety switch to a part of the clothes, and then enter the normal manual mode.

Press the START button, the window displays: 3-2-1, and every minus one buzzer beeps, then start the motor.



WRONG START UP MODE:

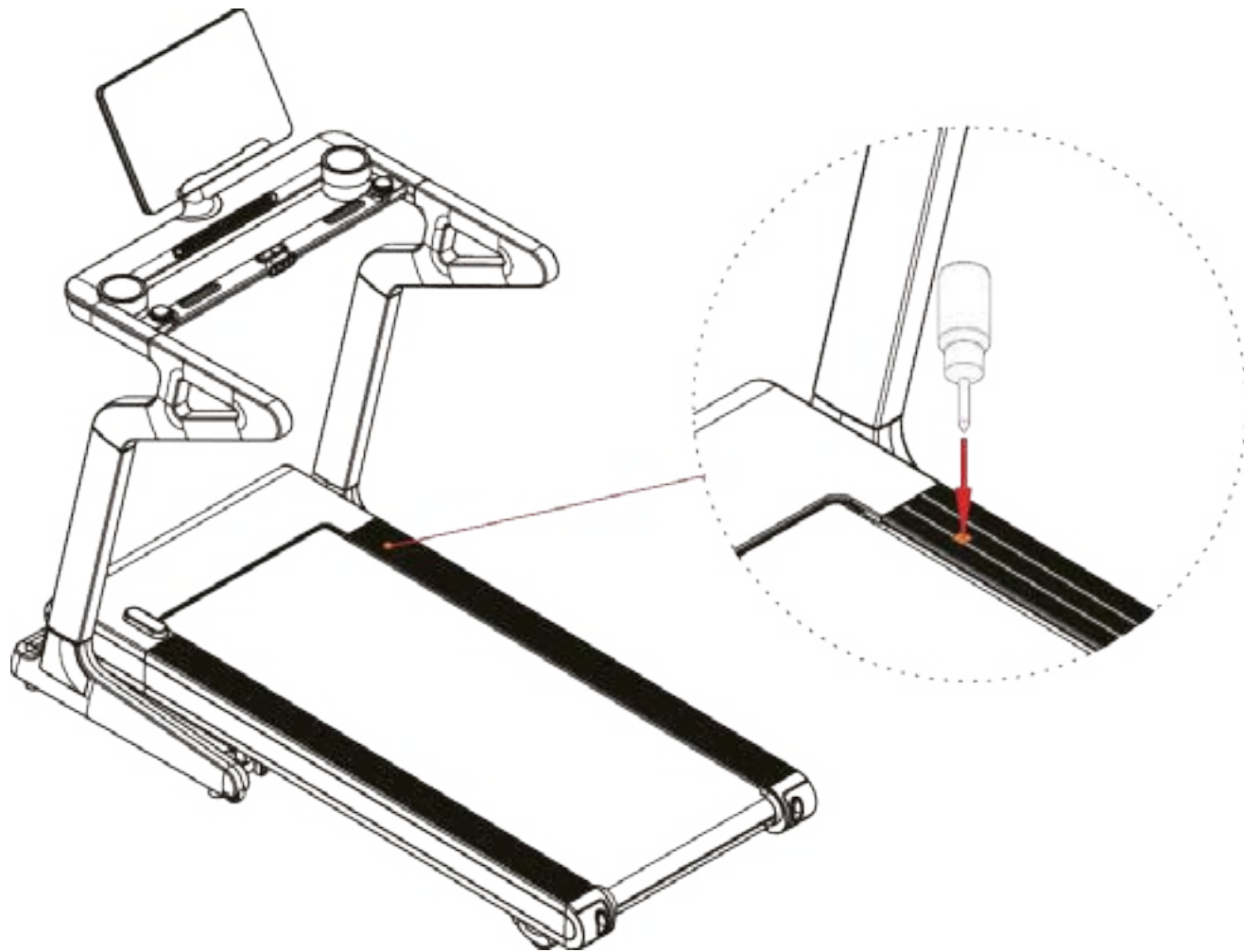
1. After clicking Start, jump on the running strip that is sliding.
2. Stand on the running belt and start the treadmill.
3. Run the treadmill in fast mode.
4. Leave the safety lock on and start running.

The use of treadmill for minors, persons with mobility difficulties or other persons not suitable for vigorous exercise.

DAILY MAINTENANCE

MANUAL REFUELING

The treadmills are lubricated when they leave the factory. But check the lubricating oil of the treadmill before use. After use, always check the lubricating oil of the treadmill, which will help keep the treadmill in the best working condition. Please add lubricating oil in time when using the treadmill for 50km. Pull the starting belt from the side and reach inward to touch the surface of the running platform as far as possible. If you feel silicone oil, you do not need lubrication; If the surface feels very dry when touched, follow the instructions below to add oil. As shown in the picture, pour the silicone oil into the filling hole indicated by the filling label. After filling the oil, start the treadmill and run for a period of time before using it.



DAILY MAINTENANCE



DAILY MAINTENANCE

Proper maintenance is the way to keep your treadmill in tip-top condition forever. Wrong maintenance will harm or shorten the life of the treadmill

IMPORTANT REMINDER:

Do not use sandpaper or solvents to clean the treadmill. The controller part of the treadmill should not be exposed to direct sunlight or moisture to avoid damage. Check and lock all parts of the treadmill regularly, and replace any damaged parts immediately.

1. ADJUST THE RUNNING BELT

Adjustment runs with two functions: tension adjustment and running belt center position adjustment. The running belt has been adjusted for handling when it is delivered. But after use, the running belt will be stretched. Will deviate from the center of the disk caused by running belt friction decorative strip and rear cover damage. It is normal for running strips to be stretched during use. If you're using a treadmill and your running belt is slipping or not flowing, you can adjust the tightness of your running belt to improve it.

HOW TO ADJUST THE RUNNING BELT?

1. Insert the 6mm hex wrench into the adjusting screw on the left of the running belt and tighten the running belt by turning the wrench 1/4 turn clockwise to adjust the rear roller.
2. Repeat Step 1 to adjust the screws on the right. Make sure the adjusting screws are rotated the same distance so that the rear roller is aligned parallel to the frame.
3. Repeat steps 1 and 2 until the strip does not slip.
4. Note that the running belt should not be adjusted too tightly, as this will damage the running belt, increase the pressure on the front/rear roller, and cause damage to the roller bearings. Produce dissonance or other problems. To reduce the tension of the running belt, turn the wrench counterclockwise, noting that the left and right sides should be rotated by the same distance

2. RUN THE BELT TO THE MIDDLE

When you use the treadmill. Because the two feet do not use the same amount of force when running, the pressure on the running belt is not balanced. Causing the run zone to be off-center. Such deviations are normal. When no one is running on the running strip, it goes back to the center. If you can't get back to the center. You need to bring the running belt back to the center.

1. Run the treadmill at no load and adjust the speed to 6KM/H.
2. Observe the distance to the left and right bars

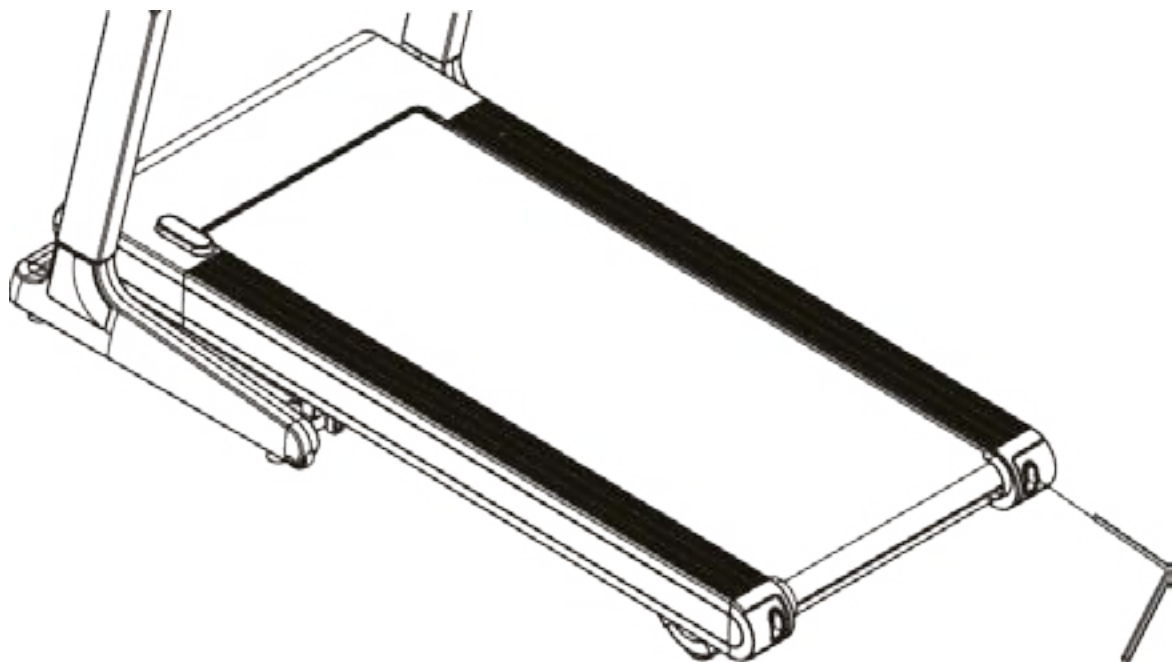
If tilted to the left, use an Allen wrench and turn the left screw clockwise 1/4 turn; If tilted to the right, use an Allen wrench and turn the right screw clockwise 1/4 turn; If the strip is not in the middle, repeat until it is in the middle

DAILY MAINTENANCE

- 3. After adjusting the running speed to the middle, adjust the speed to 1KM/H and observe the deviation of the running belt and the smoothness of running. If there is a deviation, repeat the usual running steps.
- 4. Warning! Do not over-tighten the roller! This will lead to permanent bearing damage!

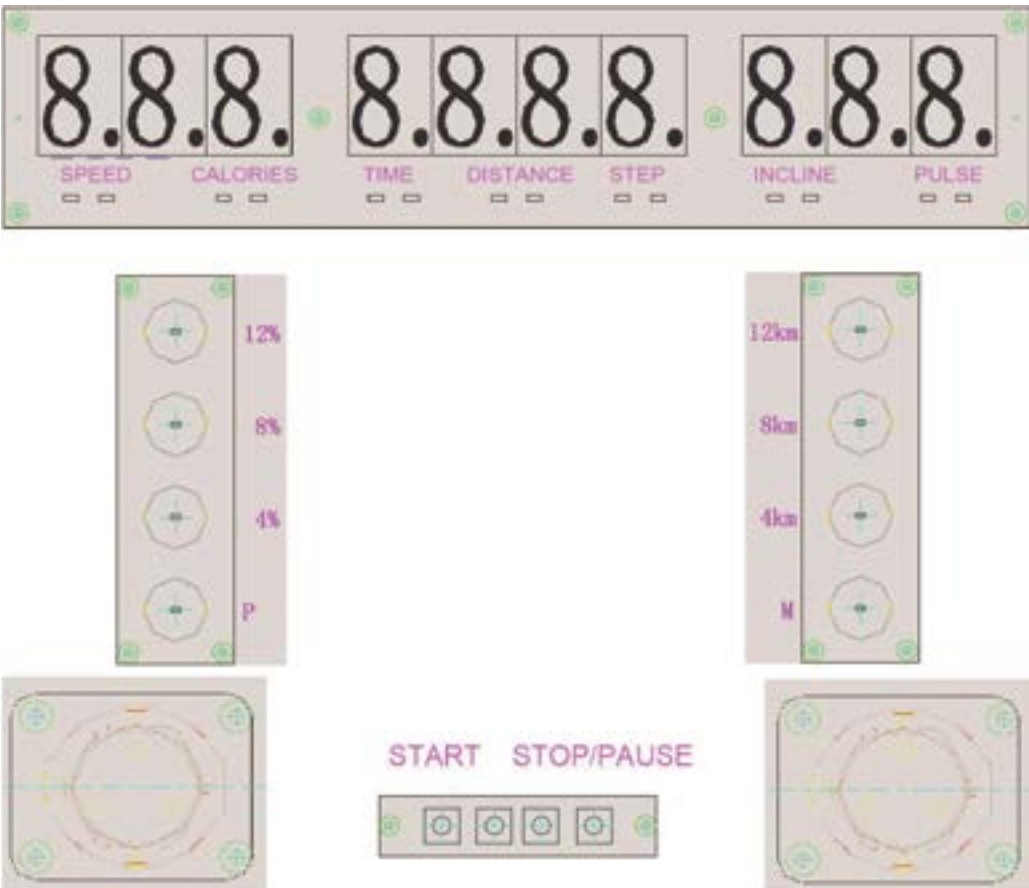
If the above steps do not work, you need to tighten the running belt again.

Special attention: running belt belongs to the operation of vulnerable parts, operation wear is serious, please replace in time.



The left and right elastic latches are located at the rear of the treadmill.

PROGRAM FUNCTIONS



1. WINDOW AND KEY DESCRIPTION:

1. LCD WINDOW DISPLAYS THE FOLLOWING FUNCTIONS:

- A. Speed/Calorie window:** Display speed data, range 0.0-18.8KMH; Display calorie data, range:0-999.
- B. Time/distance/steps window:** display time data, range:0:00-99:59; Display distance data, range:0.00-9999; Display the number of movement steps, range:0-9999, overflow from 0 recount.
- C. Rise and fall/heart rate window:** display rise and fall data. The lifting data range is 0-15 segments. Display heart rate data. Heart rate data range 50-200, for reference only, can not be used as medical data.

2. FUNKTIONSTASTEN:

Start, Stopp, Geschwindigkeitsknopf, Hebeknopf, Programm, Modus, Geschwindigkeits-Schnelltas-ten 4,8,12 km/h; Aufstiegs-Tastenkombinationen 3,6,9 %.

PROGRAM FUNCTIONS

3. DESCRIPTION OF FUNCTION KEYS:

A. Program key: In the shutdown state, press the program key to select the program cycle: Manual program-P01-P02-...-P12-FAT B. Mode key: In the shutdown state, press the mode key to select the program: manual program(normal mode)-Time rewind meter-Distance rewind meter Calorie rewind meter. In body fat test mode. see the Description of Body Fat Test Function for the function of the mode key.

A. Start button: Press the button in the stop state to start the motor.

B. Stop/pause button: When the motor is running, it will stop the motor.

C. Speed knob: In the setting state, clockwise rotation will increase the set value, counterclockwise rotation will reduce the set value. When the motor is running clockwise rotation increases the speed and counterclockwise rotation decreases it.

D. Lifting knob: the setting state, clockwise rotation will increase the set value. counterclockwise rotation will reduce the set value. In the motor running state, clockwise rotation will increase. counterclockwise rotation will reduce the slope.

E. Speed shortcut key: 4.8,12KM/H. When the motor is running. the key will directly adjust the motor speed to the speed value marked on the key.

F. Lift shortcut key: 4,8,12 %. When the motor is running. the key will directly adjust the motor slope to the slope value marked on the key.

G. Stop+Start button 3 seconds: in standby state, refueling test; When the safety lock falls off. enter to check the total mileage, and then long press the stop button for 3 seconds to clear the total mileage.

H. Stop+Mode key for 3 seconds: Ascension self-check in standby state.

II. FIXED PROGRAM/STARTUP INSTRUCTIONS:

1. PROGRAM DESCRIPTION:

A.1 manual program: forward timing mode, automatic stop after 100 minutes

B.3 backcount modes: time backcount, calorie backcount, distance backcount.

C.12 fixed programs:P01,P02...,P12.

D.1 FAT measurement program: FAT.

2. STARTUP INSTRUCTIONS:

A. Attach the safety lock to the safety lock switch position on the panel.

B. Press the Start button, the window displays:3-2-1, and start the motor only after the buzzer sounds for every minus one.

PROGRAM FUNCTIONS

III. MANUAL MODE:

1. HOW TO ENTER THE MANUAL PROGRAM:

A. Turn on the power switch and the electronic watch enters the standby state, that is, the forward timing mode in the manual program.

B. In the standby state, press the Start key to start the manual forward timing mode.

2. THREE SETTING FUNCTIONS IN THE BACKWARD COUNTING MODE: TIME SETTING, DISTANCE SETTING AND CALORIE SETTING.

A. In standby mode, press the Mode button to enter the time rewind mode. The time window displays the time and blinks. The initial time is 15:00. Time setting range:5:00-9:00.

B. In the time rewind state, press the mode key to enter the distance rewind mode, the initial distance display:1.00km, speed knob, lifting knob can set the distance, setting range:0.50-99.9, each increase or decrease from 0.1km

C. Under the state of distance rewind, press the button in Mode to enter the calorie rewind mode. The initial calorie display is 50.0 kcal, and the setting range of calorie is 10.0-999 kcal by pressing the speed knob and lifting knob.

D. In the backward counting mode, when the set time decreases to zero, or when the set calorie decreases to zero, or when the set distance decreases to zero, the peak buzzer will emit a short BI-bi-BI sound, and the speed will slowly decrease until it stops; the peak buzzer will emit a long BI-bi-BI sound, and the distance window will display End; it will return to standby after 5 seconds, and the peak buzzer will emit a long Bi-Bi sound.

3. OPERATION OF MANUAL PROGRAM:

A. Press the Start button, count down 3 seconds, and then the motor starts to run, the initial speed is 0.8KM/H;

B. When the manual program starts to enter, the time window displays 0:00;

C. Speed knob to adjust speed;

D. Lift knob to adjust slope;

E. Press the speed shortcut key to quickly set the speed marked by the key;

F. Press the slope shortcut key to quickly set the slope marked by the key;

G. When the motor is running, press the stop button to stop the motor;

H. Unset parameters are added up. After reaching the maximum display range, clear zero to continue; In manual mode, time overflow is cleared without stopping.

PROGRAM FUNCTIONS

IV. FIXED PROGRAM MODE:

- 1. The initial time is set to be 10 minutes, only time can be set, time set range:
5:00-99:00. Speed knob, lifting knob to adjust the set value;

B. In the standby state, press the Start key to start the manual forward timing mode.
- 2. Press the start button, the motor starts to run, and the speed slowly increases to the speed indicated in the first paragraph of the automatic program(see the program value table for details);
- 3. Speed knob can adjust speed;
- 4. The lifting knob can adjust the slope;
- 5. Press the speed shortcut key to quickly set the speed indicated by the key;
- 6. Press the slope shortcut key to quickly set the slope indicated by the key;
- 7. Each program is divided into 20 sections, and each running time is 1/20 of the set time;
- 8. Chirps 3 times when switching between segments; When the time decreases to zero, the speed slowly decreases until it stops, and the peaker emits a short sound bi-bi-bi, and the speed slowly decreases until it stops, and the peaker emits a long sound
- 9. BI-bi-BI, and the time window displays End, and returns to standby after 5 seconds, and the peaker emits a long sound Bi-Bi;

PROGRAM FUNCTIONS

V. FIXED PROGRAM DATA:

Time range Select a segment		Set time /20 = run time for each segment																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
P01	SPEED	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	SPEED	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLINE	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	SPEED	5	1	6	1	7	1	8	1	9	6	1	7	1	8	1	7	1	9	6	3
	INCLINE		0		1		2		2			0		1		2		1			
P04	SPEED	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P05	SPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P06	SPEED	5	8	1	1	1	1	1	9	9	1	1	1	1	1	1	1	1	8	6	5
	INCLINE			0	1	1	0	0			0	0	1	1	0	0	1	1			
P07	SPEED	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
	INCLINE	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P08	SPEED	4	6	7	8	9	1	1	9	9	1	1	1	9	9	1	1	1	8	6	3
	INCLINE						0	0			0	0	0			0	0	0			
P09	SPEED	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
	INCLINE	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P10	SPEED	4	7	8	8	9	9	1	8	8	9	9	1	9	8	9	9	8	8	5	3
	INCLINE	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P11	SPEED	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
	INCLINE	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P12	SPEED	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	INCLINE	6	8	1	6	1	8	1	6	8	1	1	1	8	1	7	1	1	8	6	2
P13	SPEED	5	7	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	9	8	4
	INCLINE			0	1	2	1	1	0		0	1	1	1	2	1	1	0			
P14	SPEED	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P15	SPEED	6	8	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	8	4
	INCLINE			0	1	2	2	1		0	1	2	1	0	1	2	0	2			
P16	SPEED	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
	INCLINE	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P17	SPEED	6	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	5
	INCLINE																				
P18	SPEED			1	2	2	2	1	1	0	1	2	2	1	2	2	1	1	0		
	INCLINE	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P19	SPEED	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2

PROGRAM FUNCTIONS

VI. PHYSICAL TESTING:

In the standby state, press the „Program“key continuously to enter the body mass index(FAT) detection function, and press the „Mode“key to enter the F-1,F-2,F-3,F-4,F-5 interface(F-1--sex,F-2--age,F-3--height,F-4--weight,F-5--body mass detection). Press „Speed +“and „Ascension +“to set parameters from 01 to 04(as shown in the following table). After setting the parameters, press „Mode“to enter the F-5 body mass detection interface. At this time, after holding the heart rate board with both hands for 5-6 seconds, your body mass index will be displayed to check whether your weight matches your height. Body mass index(FAT) is a measure of a person's height in relation to their weight, not their body proportion. FAT is suitable for all men and women, and along with other health indicators, it provides a basis for people to adjust their weight. The ideal FAT should be between 20 and 24, with anything below 19 being too thin, between 25 and 29 being overweight, and above 30 being obese. (This data is for reference only and should not be considered medical data.)

F-1	Seg	01 Male	02 Female
F-2	Age	10-----99	
F-3	Hight	100----200	
F-4	Weight	20----150	
F-5	FAT	S19	Underweight
	FAT	=(20---24)	Normalweight
	FAT	=(25---29)	Overweight
	FAT	30	Obesity

VII. DISPLAY RANGE OF EACH VALUE:

	Initial	Set the initial value	Set the range	Range of display
Time (min:sec)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Speed (km/h)	0.0	0.0	1.0-18.8	0.0-18.8
Incline(stage)	0	0	0-15	0-15
Distance (km)	0.0	1.00	0.50-99.9	0.00-99.9
Calories (kcal)	0	50.0	10.0-999	0.0-999

VIII. SICHERHEITSVERRIEGELUNGSFUNKTION:

Safety lock function: In any state, pull off the safety lock to stop the motor running in an emergency, the window displays“--“, and the peak buzzer sends a short sound Bi-Bi-Bi. If the motor is running, the motor stops abruptly.

IX. HIBERNATION FUNCTION:

10 minutes No operation enters the hibernation state. Press any key to wake up..

PROGRAM FUNCTIONS

X. POWER OFF:

The treadmill can be turned off at any time by turning off the power switch without damaging it.

XI. PRECAUTIONS:

1. Check whether the power supply is loaded before movement; Check that the safety lock is working.
2. If there is any abnormal situation during exercise, the safety lock can be pulled off and the runner will slow down to stop quickly; Then put in the safety lock, the device reset, waiting for input instructions.
3. If there is any problem with this machine, please contact the distributor, non-professional personnel, do not try to disassemble or repair to avoid damage to the equipment.

XII. FAILURE CODE:

E01: Communication failure(electronic watch does not receive brushless driver signal)
E03: No speed sensor signal(Hall)
E04: Ascension learning failure
E06: Overcurrent fault(Circuit 1)
E07: Overcurrent fault (Circuit 2)

XIII. CALORIE COUNTING METHOD:

$70,3 \times tV(Km/h)(h) \times (1 + ?\%)$
The amount of calories burned per kilometre in ascension is 70.3.

TROUBLESHOOTING

Electric running simple faults and troubleshooting methods:

1. If the electronic watch displays „E01“ after running, it means that the communication fails. The possible reason is that the communication between the electronic control and the electronic watch is blocked. Check the electronic watch to the lower control.

At each connection of the cable, ensure that each core is completely inserted. Check whether the connecting wire between the electronic watch and the controller is damaged, and replace the connecting wire. Check whether the communication line of the electronic watch or controller is damaged, if damaged, replace the electronic watch or controller.

2. If the electronic meter displays „E02“ after running, it is anti-explosion protection, check whether the power supply voltage is lower than 50% of the normal voltage, please re-test with the correct voltage specification; check whether the controller has peculiar smell, replace the controller; check the motor Whether the wire is connected well, reconnect the motor wire.

3. If the electronic watch displays „E03“ after running, there is no sensor signal, the possible reason: the speed sensor signal is not detected for 10 consecutive seconds, check whether the sensor plug is not plugged in or the magnetic sensor is broken or damaged, and plug it well Or replace the magnetic sensor.

4. If the electronic meter displays „E05“ after running, it is overcurrent protection. The possible reason is that the current exceeds the rated load and the current is too large, the system is self-protected, or a certain part of the treadmill is stuck, causing the motor to not rotate and the load If it is too heavy, the current is too large, and the system is self-protected; adjust the treadmill and restart it. There is also to check whether there is overcurrent sound or burning smell when the motor is running, replace the motor; or check whether the controller smells burnt, replace the controller; or check whether the power supply voltage specification is inconsistent or low, use the correct one Voltage specification retested.

5. E06: Controller self-checking error

6. E07/E08: Replace the controller.

7. If the motor does not run after pressing the start button, the related circuit of the control motor is abnormal, the lower control fuse is damaged or falls off, or the motor cable is not plugged in properly, or the IGBT on the lower control is burnt out, check whether the circuit controlling the motor is Plug it correctly and well, check whether the fuse on the electric control is in good condition, install or replace it; check whether the motor wire is loose, and plug the motor wire well. Use a multimeter to measure whether the IGBT on the lower controller is burned out, and replace the IGBT on the lower controller or replace the lower controller.

TECHNICAL INSTRUCTION

Belt adjustment

Factorywise the belt is correctly set up during manufacturing. Sometimes it is necessary after few weeks to adjust the belt after using the treadmill for several weeks.

Adjustment of the belt tension:

If you feel that the belt is sliding while running on it, you have to adjust the belt tension.

A. Turn clockwise in 1/4 steps on both sides as shown in the picture below.

B. Repeat this process until the sliding stops.

C. Please do not tighten the screws to hard, to avoid bearing defects.

Centering the belt:

While running, you can step harder with one foot than with the other.

This can cause a misalignment of the belt.

A. Let the treadmill run with 6km/h without standing on it.

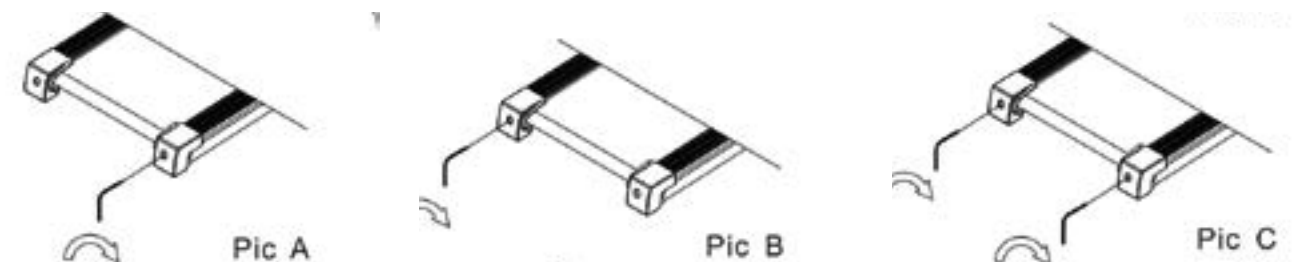
B. Look if the belt is running in the center..

a. If it's sliding to the left, please turn the left screw clockwise in 1/4 steps, if it slides to the right, than screw the right screw anticlockwise.

b. If the belt is still not running in the middle, repeat step a until it runs in the middle.

C. Increase the speed to 16km/h and check if the belt is still running in the middle, otherwise repeat step A and B.

D. If this process is unsuccessful, increase the belt-tension.



MAINTENANCE AND CARE

WARNING:

To prevent electrical shocks, make sure the treadmill is disconnected from the power outlet before care.

Deck-Lubrication:

For maximum life the treadmill needs lubrication as part of a general maintenance. The maintenance procedure prevents damage to the belt:

USE:	LUBRICATION:
< 3h / week	every 60 days
3-5h / week	every 45 days
> 5h / week	every 30 days

This indication is a recommended application. Please use only delivered oil or standard silicon-oil.

Cleaning

After each workout, wipe the sweat of the console and belt surface.

Please only wipe the parts with a slightly damp cloth. Good silicone lubrication will also improve the performance of your treadmill.

Every 3 - 6 months the motor cover should be opened and the inside should be cleaned.
Please remove the power cable before start cleaning.

Storage conditions:

Store only in a clean and dry environment.
Switch off the treadmill and remove the plug from the socket.

Transportation:

The treadmill has transportation wheels, that you can use to move your treadmill. Please take care, that you remove the power cable from the socket, before you transport your treadmill.

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 Gerätnrichtlinie

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

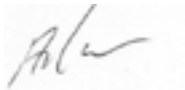
hereby declare that:

Equipment T20

Model number M6

are in compliance with actual EU standarts especially:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN 957-6_2010+A1:2014
- DIN EN ISO 13849-1:2008-12 (Sicherheit von Gerätn - 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