



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T22



CE

VERSION: V1

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

INHALT

INHALTSVERZEICHNIS	2
GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	6
TEILELISTE	7
PRODUKTÜBERSICHT	10
INBETRIEBNAHME	11
COMPUTER	16
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	42
TRAININGSHINWEISE	43
PULSMESSTABELLE	44
WARTUNG UND PFLEGE	45
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	46
WARRANTY TERMS	47
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	49
EXPLODING DRAW	50
PART LIST	51
PRODUCT INTRODUCTION.....	54
INSTALLATION	55
IINSTALLATION	59
COMPUTER	60
EXERCISE INSTRUCTIONS	85
PULSE MEASURING TABLE	87
MAINTENANCE AND CARE.....	88
WARRANTY DEVICE	89
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	90

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

Unsere Serviceadresse: <http://www.asviva.de/kontakt>

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal weiterhelfen können, beachten Sie bitte folgende Vorgehensweise:

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**
Teilen Sie uns bitte anhand der Teileiste die genaue Teilenummer mit.
2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



As-STORES GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

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 MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der 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



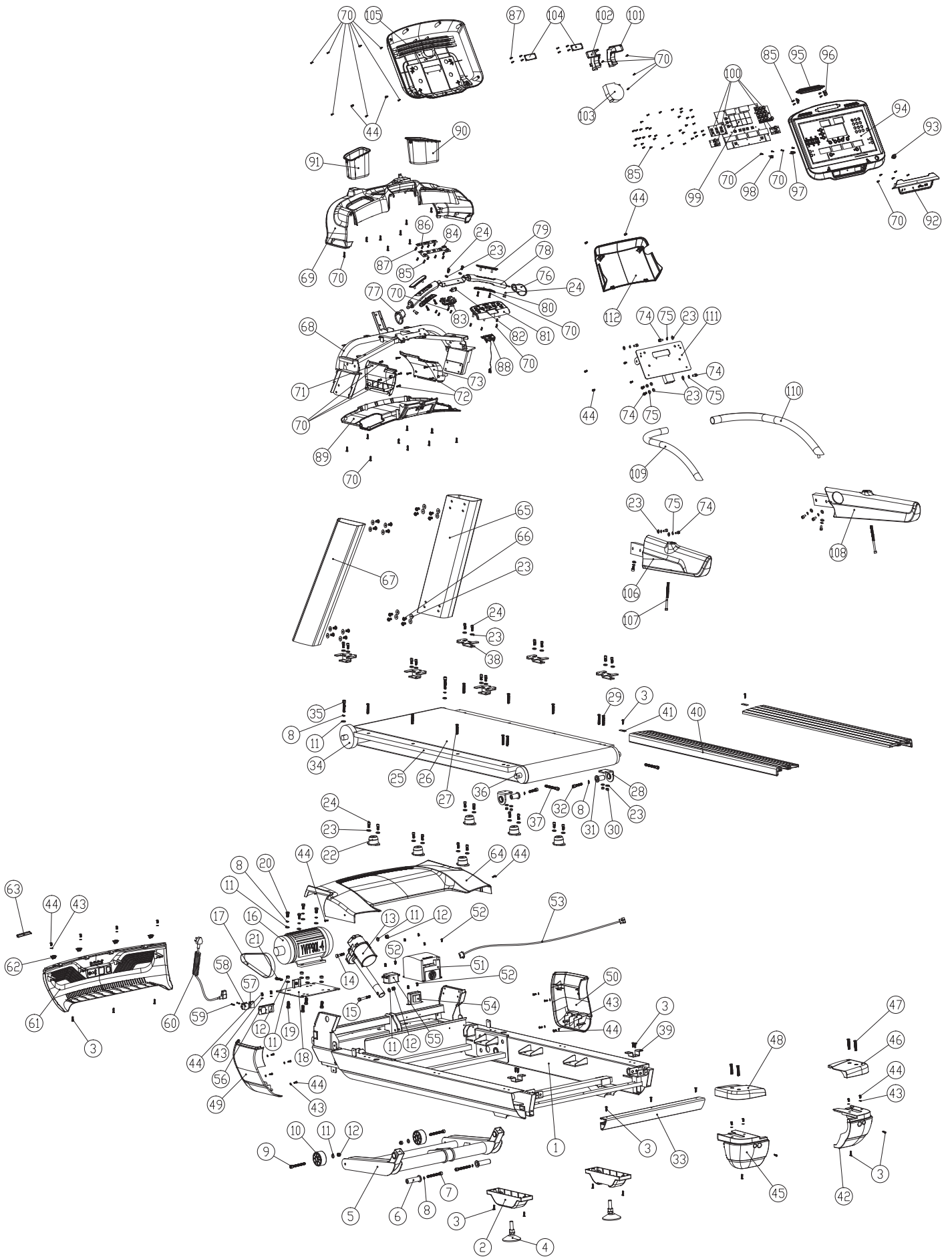
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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 180 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

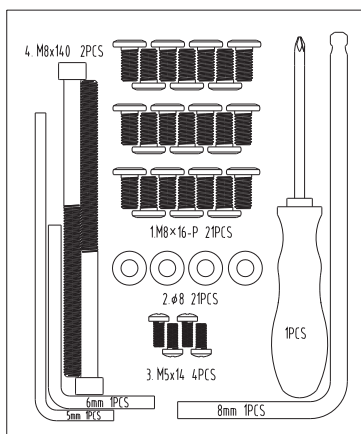
1	Treadmill welding
2	Foot mounting plate shield
3	Cross recessed pan head tapping screws ST4.8 × 13
4	Gimbal assembly
5	Lifting frame welding
6	Lifting frame mounting shaft
7	Hex socket head cap screws M10 × 90
8	Spring washer 10
9	Hex Socket Head Cap Screw M10 × 65
10	Wheel assembly
11	Washer 10
12	Hex Lock Nut M10
13	Incline motor
14	Hex head bolt M10 × 45
15	Hexagon head bolt M10 × 70
16	AC motor
17	Motor belt
18	Motor fixing plate welding
19	Hex head bolt M10 × 30
20	Hex head bolt M10 × 20
21	Hex socket head cap screws M8 × 45
22	Cushion pad combination
23	Washer 8
24	Hex Socket Head Cap Screw M8 × 12
25	Running board
26	Running belt
27	Cross recessed countersunk head screws M8 × 35
28	Running board fixing plate welding
29	Cross recessed countersunk head screws M8 × 40
30	Hex Lock Nut M8
31	Swivel support cap
32	Hex socket head cap screws M10 × 50
33	Behind the running platform
34	Front Roll
35	Hex socket head cap screws M10 × 30
36	Rear Roll
37	Hex Socket Head Cap Screw M10 × 80
38	Bead support plate welding
39	Rear tailstock upper mounting plate
40	Side Rail

TEILELISTE

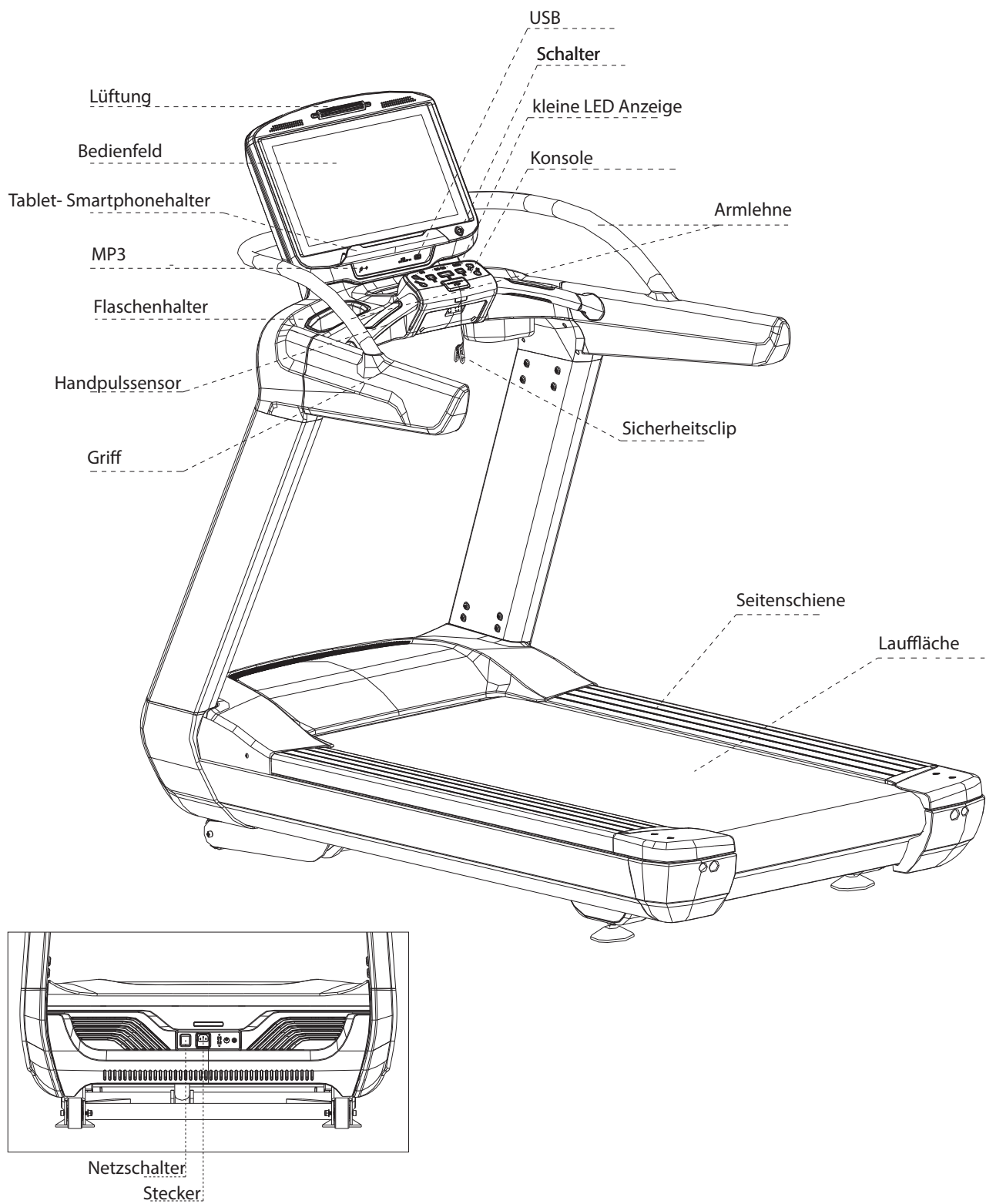
41	Side board
42	Rear cover
43	Washer 5
44	Cross recessed pan head screws M5 × 12
45	Left rear tailstock
46	Right rear tailstock connection cover
47	Cross recessed countersunk head screws M8 × 50
48	Left rear tailstock connection cover
49	Left column under cover
50	Right column under cover
51	Inverter
52	Cross recessed pan head screw, spring washer and flat washer assembly M4 × 10
53	Five core wire
54	inductance
55	filter
56	Switch mounting plate
57	Main Switch
58	Power plug
59	Cross recessed pan head screws M3 × 8
60	Adaptor
61	Front shield
62	Front shield buckle
63	Front shield fastener
64	Motor cover
65	Right column welding
66	Hex socket head cap screws M8 × 16
67	Left column welding
68	Table welding
69	Dial cover
70	Cross recessed pan head tapping screws ST3.5 × 9.5
71	Left armrest cover
72	Cross recessed pan head tapping screws ST4.2x13
73	Right armrest cover
74	Hex Socket Head Cap Screw M8 × 16
75	Spring washer 8
76	Right armrest ferrule
77	Left armrest ferrule
78	Heart rate grip
79	Heart Rate Tablet
80	Lower heart rate tablet

TEILELISTE

81	Button frame
82	Micro switch
83	Switch base
84	Key board
85	Cross recessed pan head tapping screws ST2.9 × 9.5
86	Display circuit board by key
87	Cross recessed pan head tapping screws ST2.2 × 6.5
88	Safety switch (including clip)
89	Dial lower cover
90	Right cup holder
91	Left cup holder
92	Flat stand
93	Reset switch assembly
94	Dial front cover
95	Air outlet
96	Air outlet mounting bracket
97	USB circuit board
98	Headphone jack
99	Display circuit board
100	Display button circuit board
101	Fan1
102	Fan2
103	DC Centrifugal Fan
104	Square Horn 70 × 30
105	Dial back cover
106	Left armrest cover
107	Hex socket head cap screws M8 × 80
108	Right armrest cover
109	Upper left armrest assembly
110	Upper right armrest assembly
111	Table mounting frame welding (plus armrest)
112	Dial support cover (with armrest)

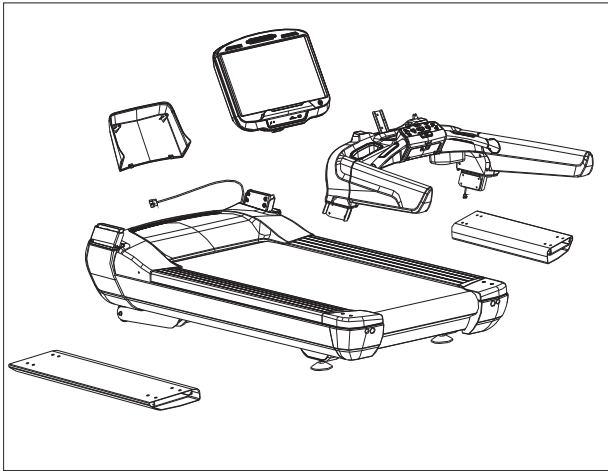


PRODUKTÜBERSICHT



INBETRIEBNAHME

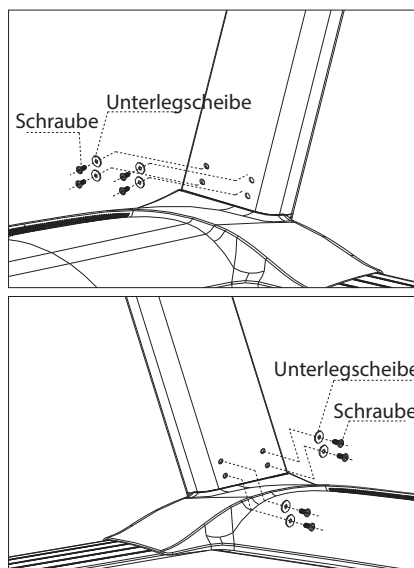
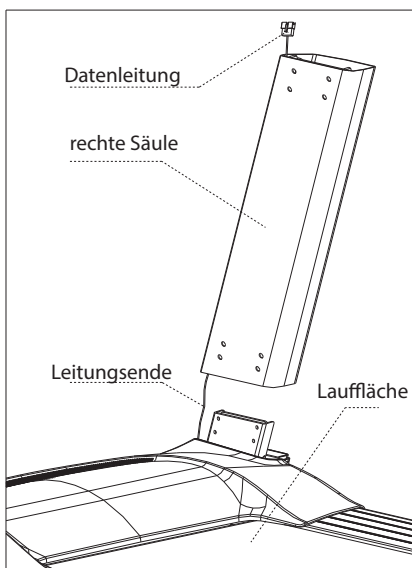
Vorbereitung



Schritt 1

Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung.
Seien Sie behutsam und achten Sie darauf, keine Teile zu vergessen.

Säulen montieren

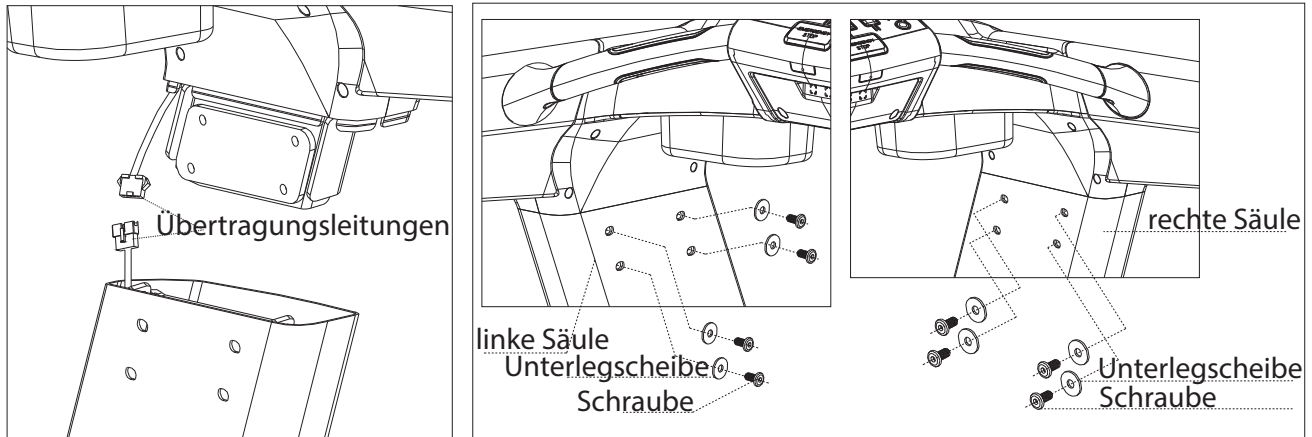


Schritt 2

Führen Sie die Datenleitung durch die rechte Säule.
Befestigen Sie dann die Säulen mit den mitgelieferten Schrauben und Unterlegscheiben.
Ziehen Sie auch die linke Säule auf die gleiche Weise fest.

INBETRIEBNAHME

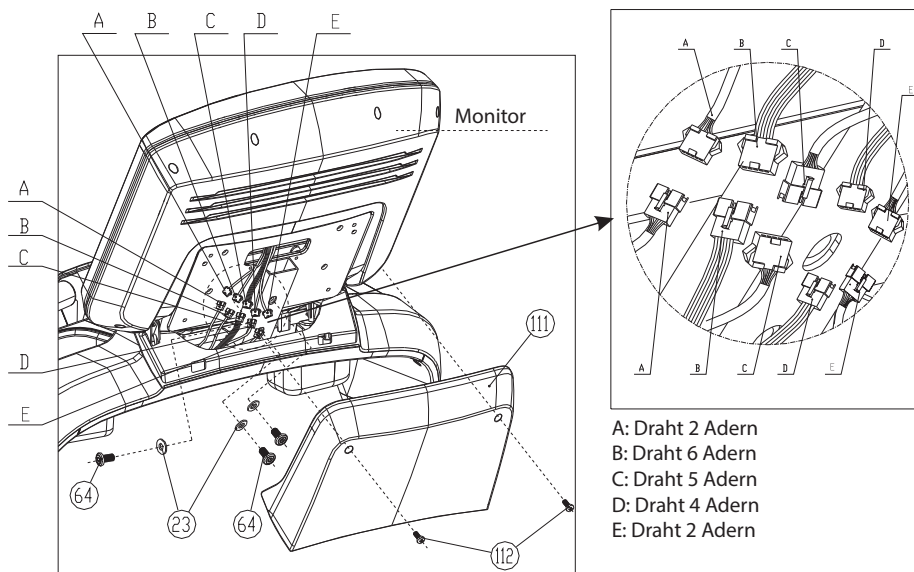
Konsole montieren



Schritt 3

Heben Sie die Konsole über den Säulen an.
Verbinden Sie zuerst die zwei Enden der Übertragungsleitungen.
Stecken Sie dann die Konsole in die Säulen und befestigen Sie diese mit den Schrauben und

Display montieren

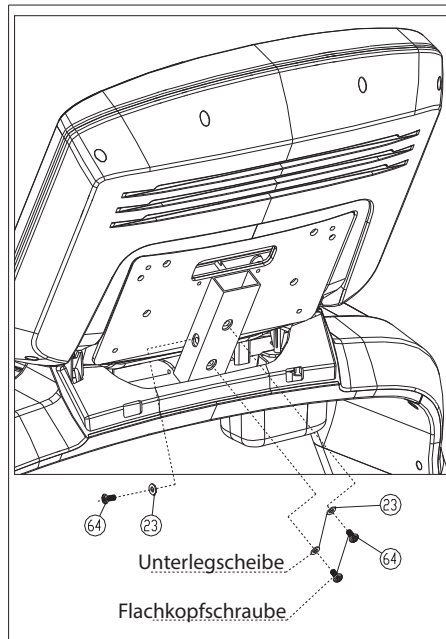
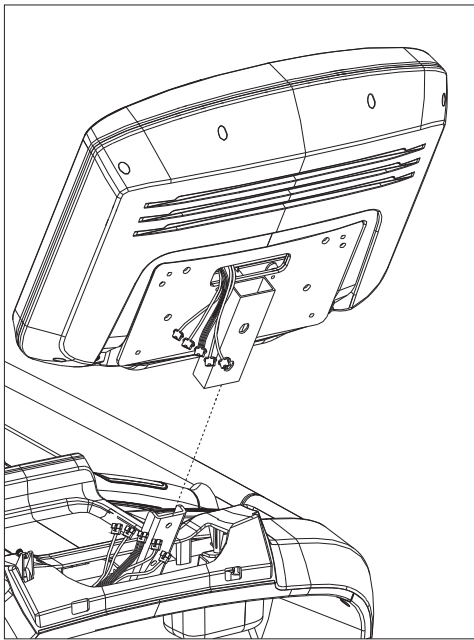


Schritt 4

Öffnen Sie die hintere Abdeckung des Displays.
Schließen Sie die Verkabelung an

Achten Sie hierbei auf die korrekten Verbindungen:
A mit A verbinden; B mit B verbinden; C mit C verbinden; E mit E verbinden

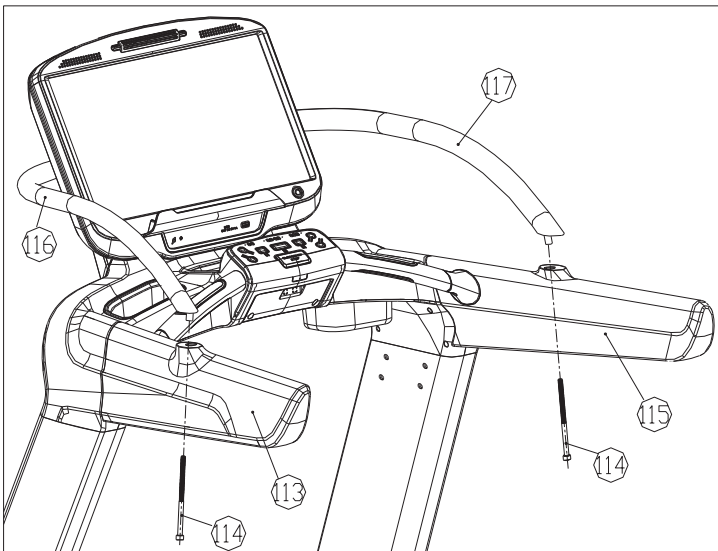
INBETRIEBNAHME



Schritt 5

Setzen Sie den Monitor in die Halterung ein. Zum Befestigen nutzen Sie bitte die mitgelieferten

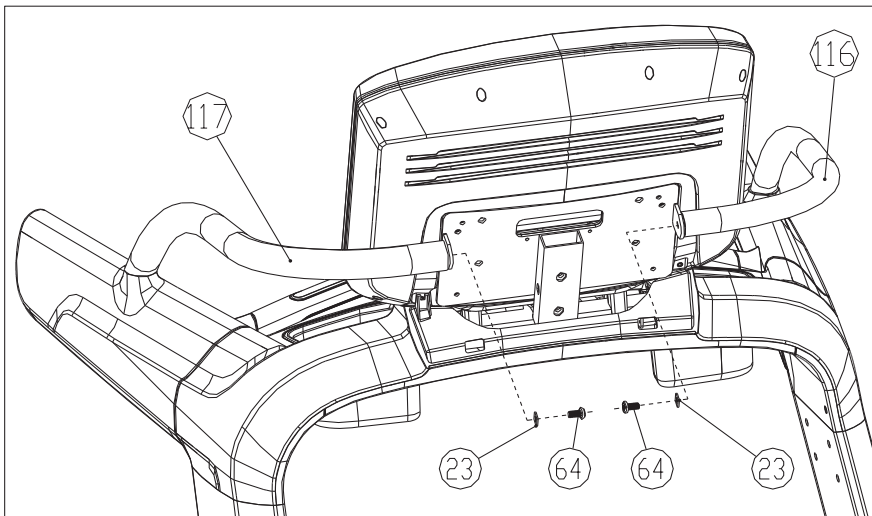
Zusatzgriffe montieren



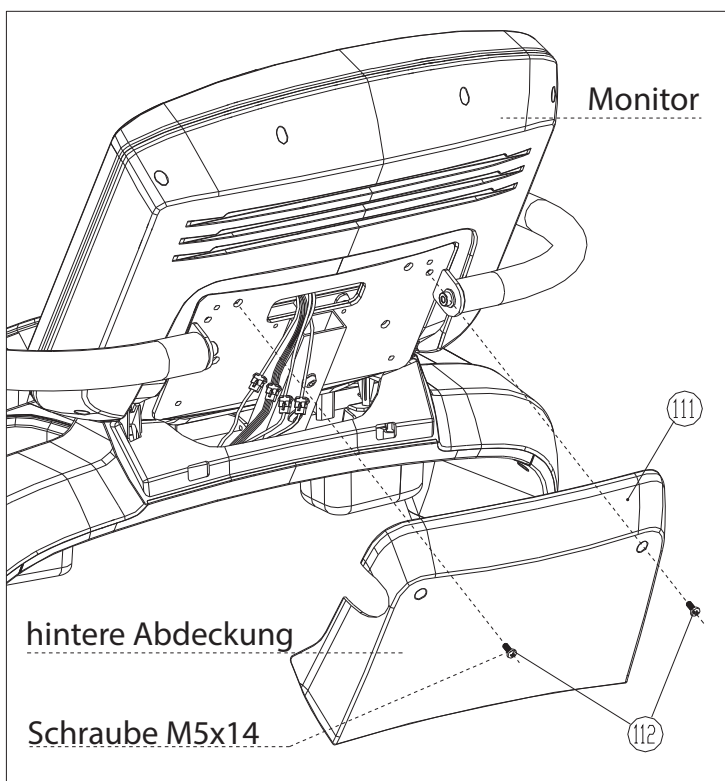
Schritt 6

Setzen Sie den linken (116) und den rechten (117) Zusatzgriff in die entsprechenden Armlehnenseiten (113 links / 115 rechts) ein und schrauben diese mit den Sechskantzyylinderkopfschrauben (114) fest.

INBETRIEBNAHME

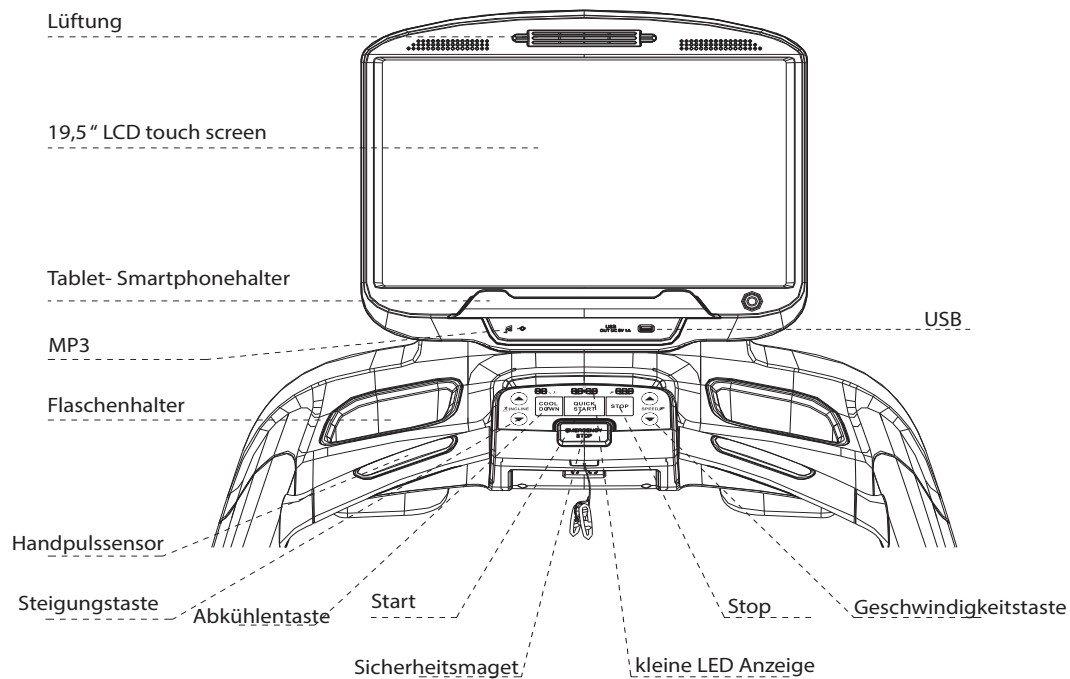


Auf der Rückseite des Monitors befindet sich eine Vorrichtung in welche Sie die Zusatzgriffe (rechts 117 / links 116) einsetzen und mit den Schrauben (64) sowie Unterlegscheiben (23) befestigen können.

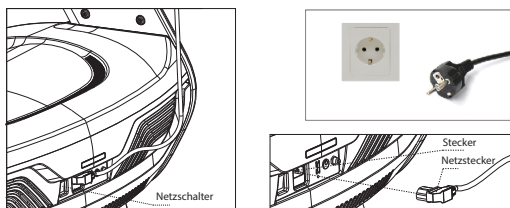


Setzen Sie anschließend die hintere Abdeckung (111) des Monitors ein und befestigen diese mit den Schrauben (112)

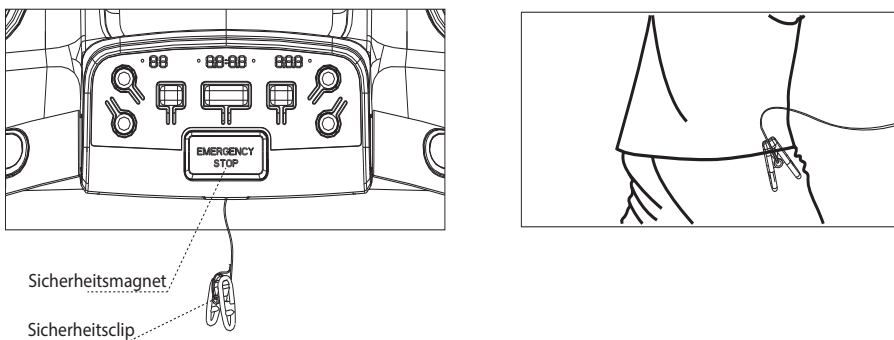
INBETRIEBNAHME



Laufband starten



Schließen Sie das Laufband an der Stromversorgung an.



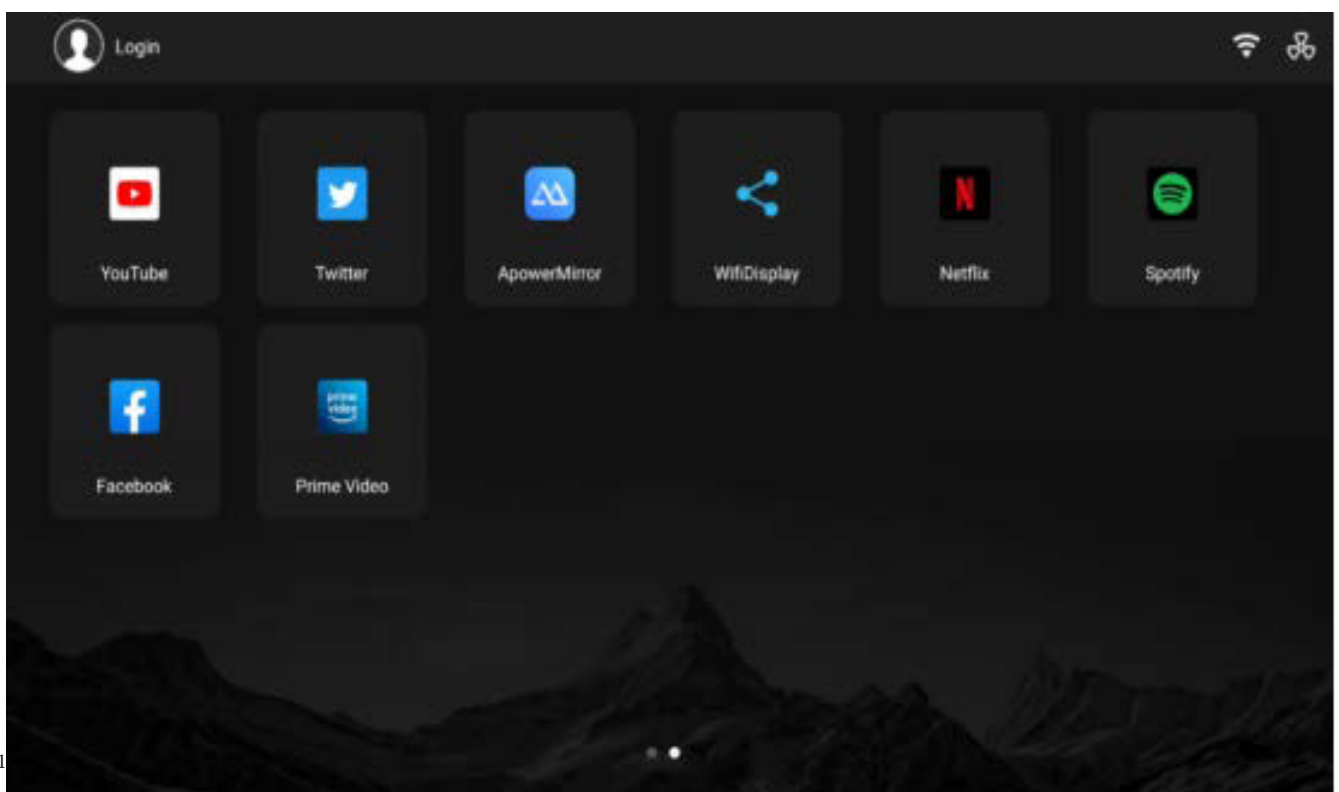
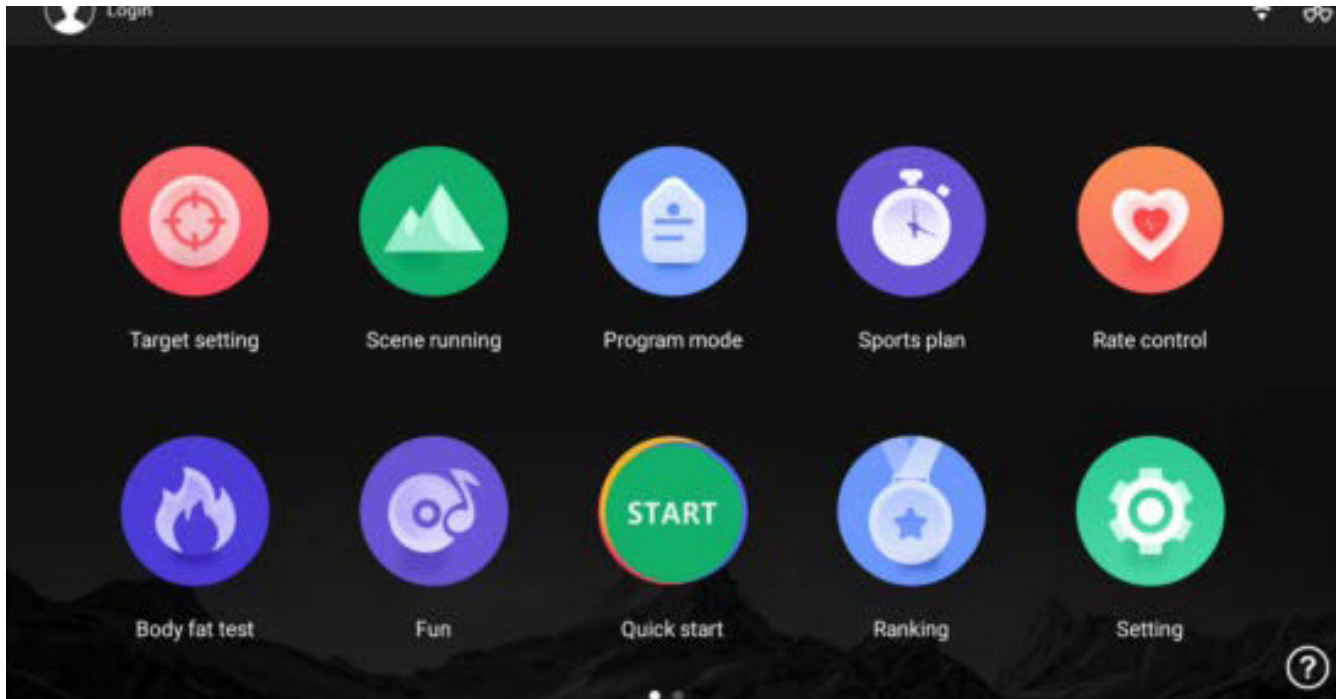
Bitte stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsclip an Ihre Kleidung geklammert ist.
Um einen Notstopp des Laufbands auszuführen, ziehen Sie den Sicherheitsmagneten ab.

COMPUTER

HAUPTMENÜ

Startseite und Tastenbeschreibung

Startbildschirm: Der Startbildschirm zeigt die folgenden Funktionen an.



COMPUTER

****Zielsetzung:****

Sie können Laufziele basierend auf Zeit, Distanz und verbrannten Kalorien festlegen.

****Schnellstart:****

Tippen Sie auf „Schnellstart“, um direkt mit dem Laufen zu beginnen.

****Echtlauf:****

Sie können verschiedene Szenen zum Laufen auswählen, z. B.: Bahnmodus, Dinosaurierpark, Hasenberg usw.

****Programm-Modus:****

Trainieren Sie entsprechend den vom System vorgegebenen Bewegungsmodi, z. B.: zügiges Gehen, Fitness-Training, Fettverbrennung & Schlankheit, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und weitere 12 festgelegte Modi. Zusätzlich gibt es drei benutzerdefinierte Modi.

****Trainingsplan:****

Sie können einen Trainingsplan entsprechend Ihrer persönlichen Situation erstellen.

****Herzfrequenzgesteuertes Laufen:****

Verbinden Sie das Bluetooth-Herzfrequenzband und trainieren Sie entsprechend der gemessenen Echtzeit-Herzfrequenz.

****Körperfettmessung:****

Anhand von Geschlecht, Geburtsdatum, Größe und Gewicht wird der Körperfettanteil des Nutzers ermittelt.

****Unterhaltung:****

*** **Online-Unterhaltung:****

Erfordert eine Netzwerkverbindung, z. B. Musik hören, Videos ansehen, im Browser surfen.

*** **Lokale Unterhaltung:****

Ermöglicht das Abspielen von zuvor heruntergeladenen Videos, Musik und Bildern.

****Bestenliste:**** Die Rangliste basiert auf der Laufdistanz. Sie zeigt die aktuelle Platzierung und das jeweilige Segment des Nutzers.

****Einstellungen:****

Systembezogene Einstellungen wie Netzwerkeinstellungen, Bluetooth-Einstellungen, allgemeine Einstellungen, Lüftersteuerung, Geräteinformationen, Sprachumschaltung usw.

****Benutzungshilfe:****

Hinweise und wichtige Informationen zur Nutzung des Laufbands.

****App - Anwendungen:****

Youtube, Twitter, ApowerMirror, WildDisplay, Netflix, Spotify, Facebook, Pime Video

COMPUTER

1. LOGIN MODUS

Systemanmeldung bietet folgende Einstiegsmöglichkeiten: Besucheranmeldung, E-Mail-Kontoanmeldung oder Anmeldung per XMore Fitness APP mittels QR-Code. Klicken Sie auf das WLAN-Symbol in der oberen rechten Ecke der Hauptoberfläche, um eine Verbindung mit dem Netzwerk herzustellen. Bei der Besucheranmeldung klicken Sie auf das Symbol in der oberen linken Ecke der Oberfläche. Wenn der QR-Code korrekt angezeigt wird, kann sich der Benutzer über die XMoreAPP anmelden. Benutzer, die noch kein Konto haben, können sich kostenlos registrieren und sich nach der E-Mail-Verifizierung erfolgreich anmelden.

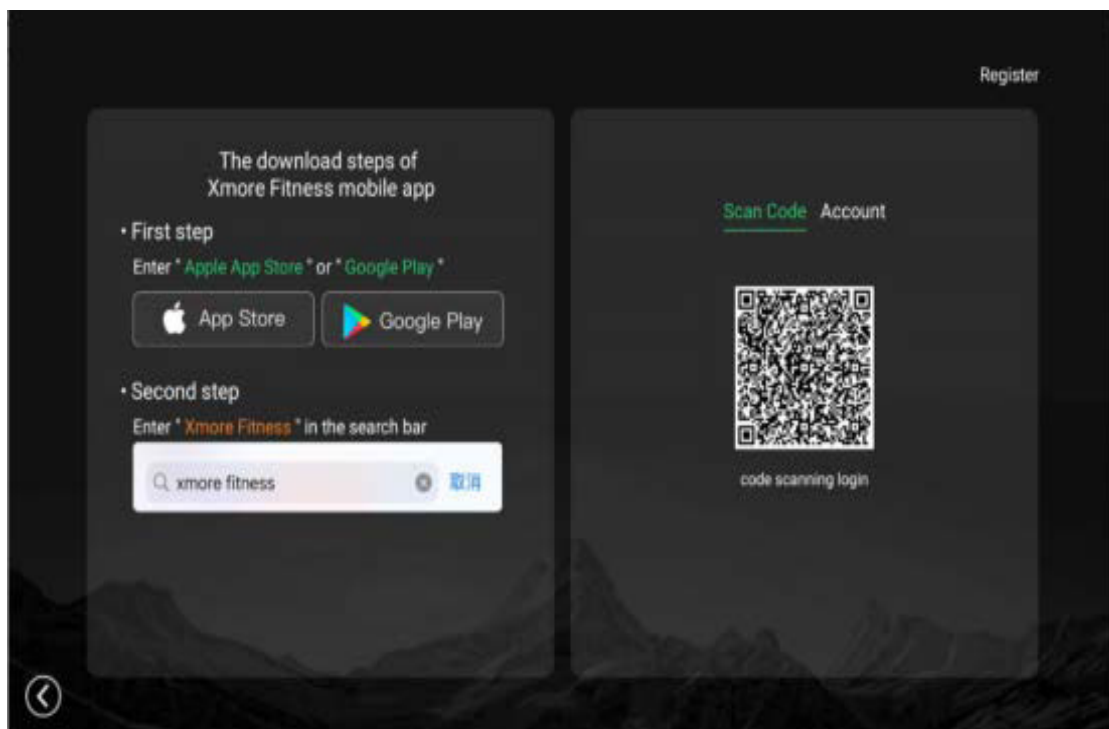
So laden Sie XMore herunter:

Auf iOS: Suchen Sie im App Store nach „XMore Fitness“ und laden Sie die App direkt nach erfolgreicher Suche herunter.

Android-System: Suchen Sie im App Store nach „Beautiful“, und laden Sie die App direkt nach erfolgreicher Suche herunter.

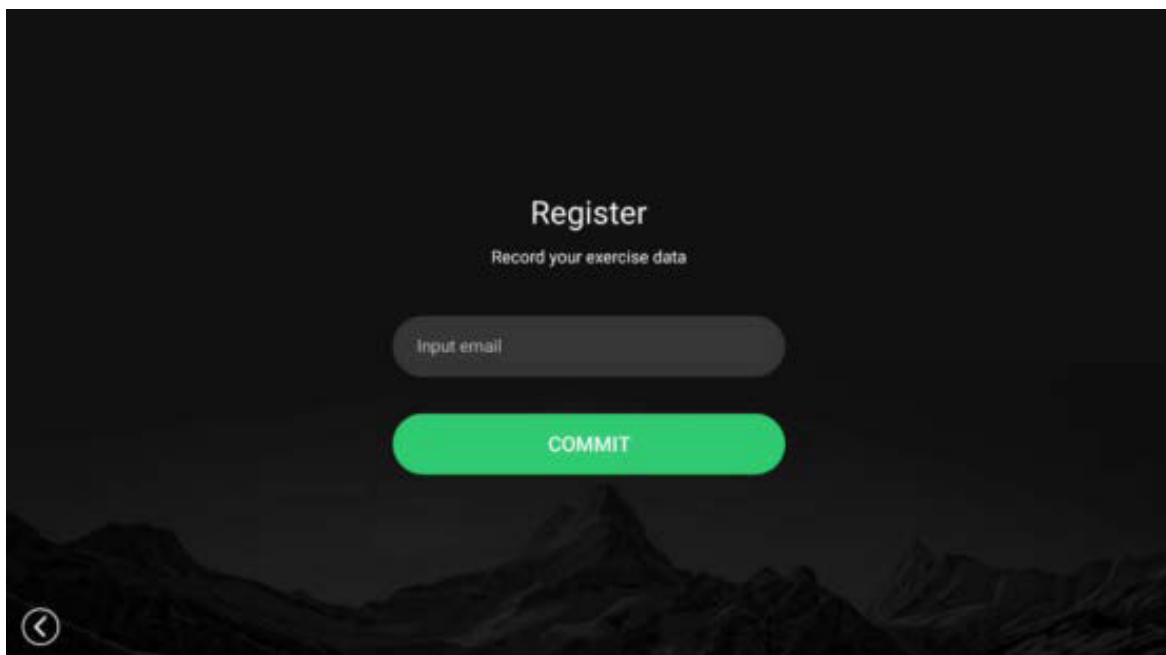
Andere Stores: Derzeit im Google Store verfügbar. Suchen Sie nach „XMore Fitness“ und laden Sie die App direkt nach erfolgreicher Suche herunter.

Direkter Download über Website: Rufen Sie die Website-Adresse <http://www.xmorefitness.com> auf, betreten Sie die Seite und laden Sie die Software herunter.



EINLOGGEN

COMPUTER



The image shows a registration screen for the Xmore Fitness mobile app. The background is dark with a mountain range silhouette. At the top, the word "Register" is centered in white, with the subtitle "Record your exercise data" below it. A text input field labeled "Input email" is centered, followed by a large green button labeled "COMMIT". A back arrow icon is in the bottom left corner.

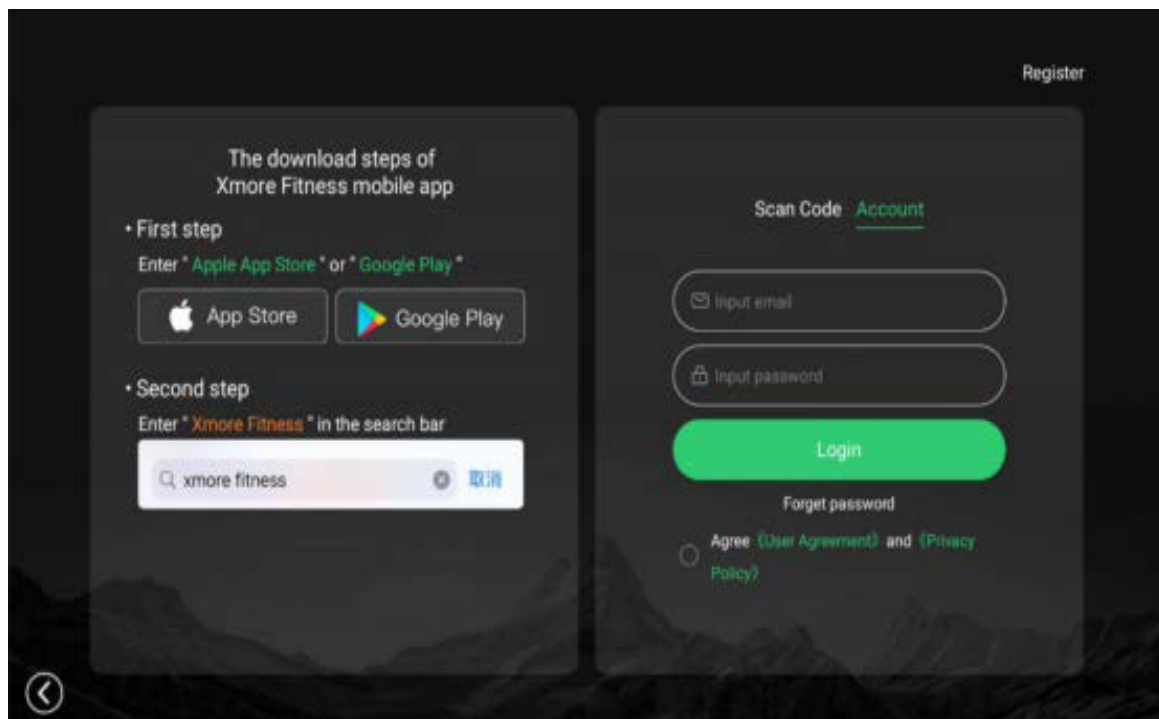
Register

Record your exercise data

Input email

COMMIT

ACCOUNT REGISTRIEREN



The image shows an account registration screen for the Xmore Fitness mobile app. The background is dark with a mountain range silhouette. The screen is divided into two main sections. The left section, titled "The download steps of Xmore Fitness mobile app", contains two steps: "First step" (Enter "Apple App Store" or "Google Play") with buttons for the App Store and Google Play, and "Second step" (Enter "Xmore Fitness" in the search bar) with a search bar showing "xmore fitness" and a "取消" (Cancel) button. The right section, titled "Scan Code Account", contains a text input field for "Input email", a text input field for "Input password", a large green button labeled "Login", a "Forget password" link, and a radio button for "Agree (User Agreement) and (Privacy Policy)". A back arrow icon is in the bottom left corner.

Register

The download steps of Xmore Fitness mobile app

• First step
Enter "Apple App Store" or "Google Play"

App Store Google Play

• Second step
Enter "Xmore Fitness" in the search bar

xmore fitness 取消

Scan Code [Account](#)

Input email

Input password

Login

Forget password

☐ Agree [\(User Agreement\)](#) and [\(Privacy Policy\)](#)

COMPUTER

3. PERSÖNLICHES ZENTRUM

Klicken Sie auf das Profilbild in der oberen linken Ecke, um die Benutzeroberfläche des Persönlichen Zentrums aufzurufen. Dort werden persönliche Daten wie Geschlecht, Geburtsdatum, Größe, Gewicht, Ruhepuls und Trainingsverlauf angezeigt.

Klicken Sie auf Abmelden, um den aktuellen Benutzer abzumelden und zur Anmeldeseite zurückzukehren.

Um Daten wie Geschlecht, Geburtsdatum, Größe, Gewicht oder Ruhepuls zu ändern, klicken Sie auf den jeweiligen Eintrag. Es erscheint eine Eingabemaske zur Bearbeitung.

Herzfrequenzmessung: Klicken Sie auf „Messung“, um die Benutzeroberfläche zur Herzfrequenzmessung aufzurufen. Klicken Sie auf das Bluetooth-Symbol in der oberen rechten Ecke, um das Herzfrequenzgerät zu verbinden. Wenn das Gerät als verbunden angezeigt wird, klicken Sie auf „Messung starten“. Messen Sie die Herzfrequenz für mindestens eine Minute, um den durchschnittlichen Puls zu ermitteln. Anschließend wird dieser gespeichert.

Personal Center

Sex	☐ male	☒ female
Birthday	1975-09-08	
Height	168	cm
Weight	50	kg
Resting heart rate	74	bpm

Sport Record

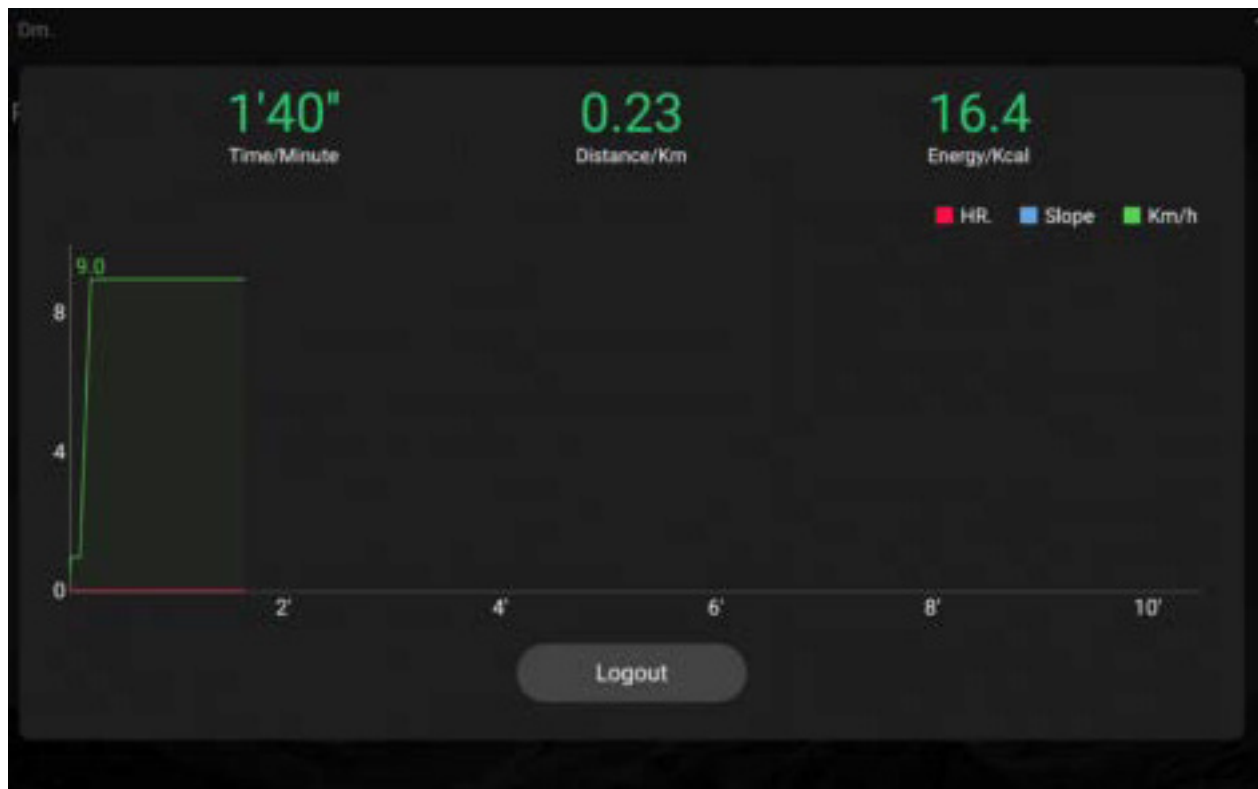
2023-06-29 17:11:14 1' 40"	0.23km
2023-03-27 15:48:29 30' 36"	0.51km
2023-03-27 15:29:02 9' 6"	0.15km
2023-03-23 10:54:11 1' 45"	0.03km
2023-01-05 16:25:13 0' 45"	0.02km
2023-01-04 18:49:07 1' 7"	0.02km
2023-01-03 09:39:27 11' 31"	0.96km
2022-11-30 17:13:20 0' 35"	0.01km
2022-11-30 17:10:04 2' 3"	0.03km
2022-11-01 15:15:48 25' 0"	0.82km
2022-10-29 13:43:12 671' 48"	12.08km

Logout

Check

.....
PERSÖNLICHES ZENTRUM

COMPUTER



TRAININGSAUFZEICHNUNG

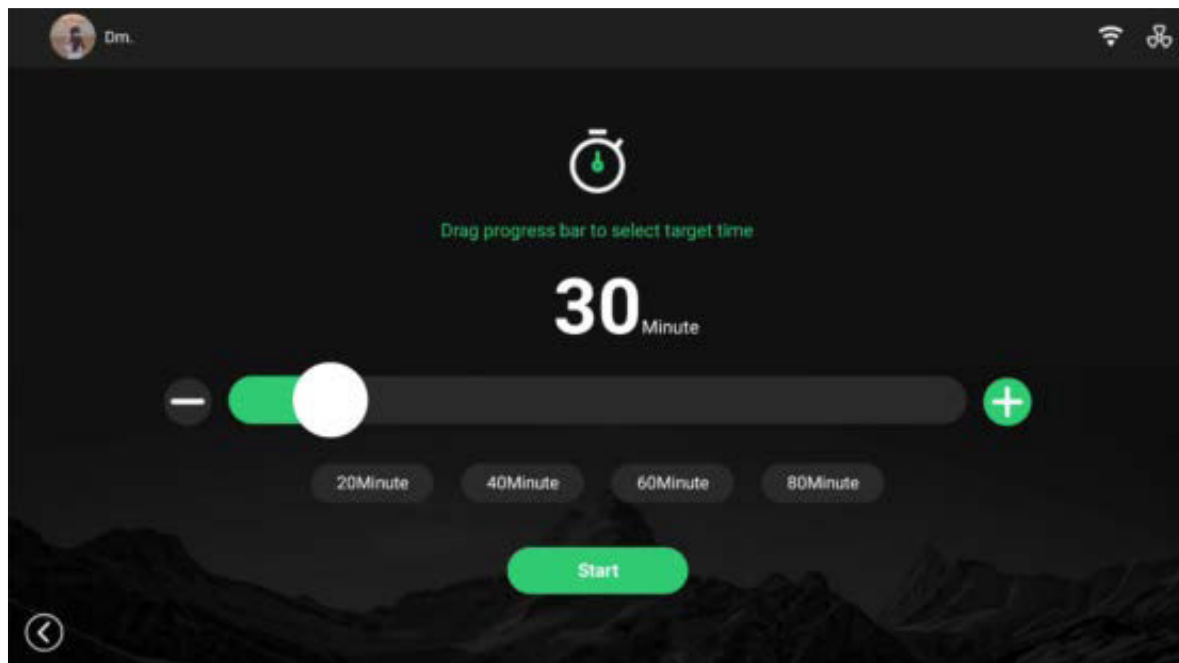
Zielsetzung

Klicken Sie auf der Startseite auf Zielsetzung, wählen Sie den Trainingsmodus aus und entscheiden Sie sich für eine der drei Zielvorgaben: Zeit, Distanz oder Kalorien.

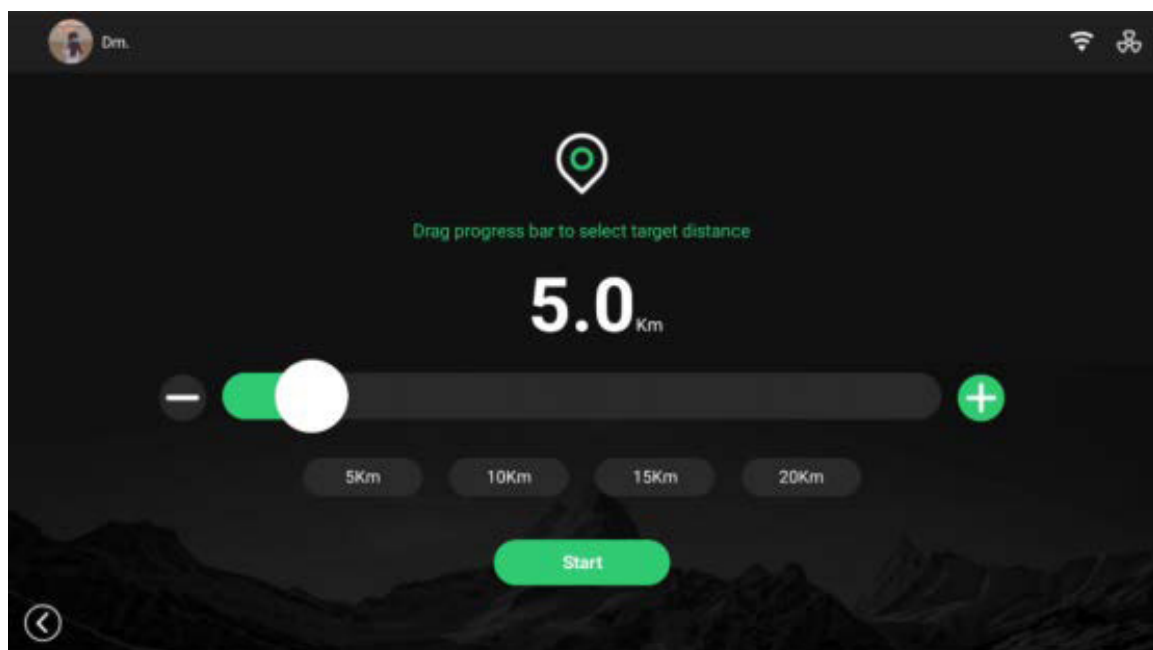
Schieben Sie den grünen Balken, um die gewünschten Laufdaten einzustellen, oder nutzen Sie die + / --Schaltflächen zur Eingabe.

Nach dem Klick auf „Laufen starten“ beginnt das Training.

COMPUTER



TRAININGSZIELE BASIEREND AUF DER ZEIT FESTLEGEN



TRAININGSZIELE BASIEREND AUF DER DISTANZ FESTLEGEN

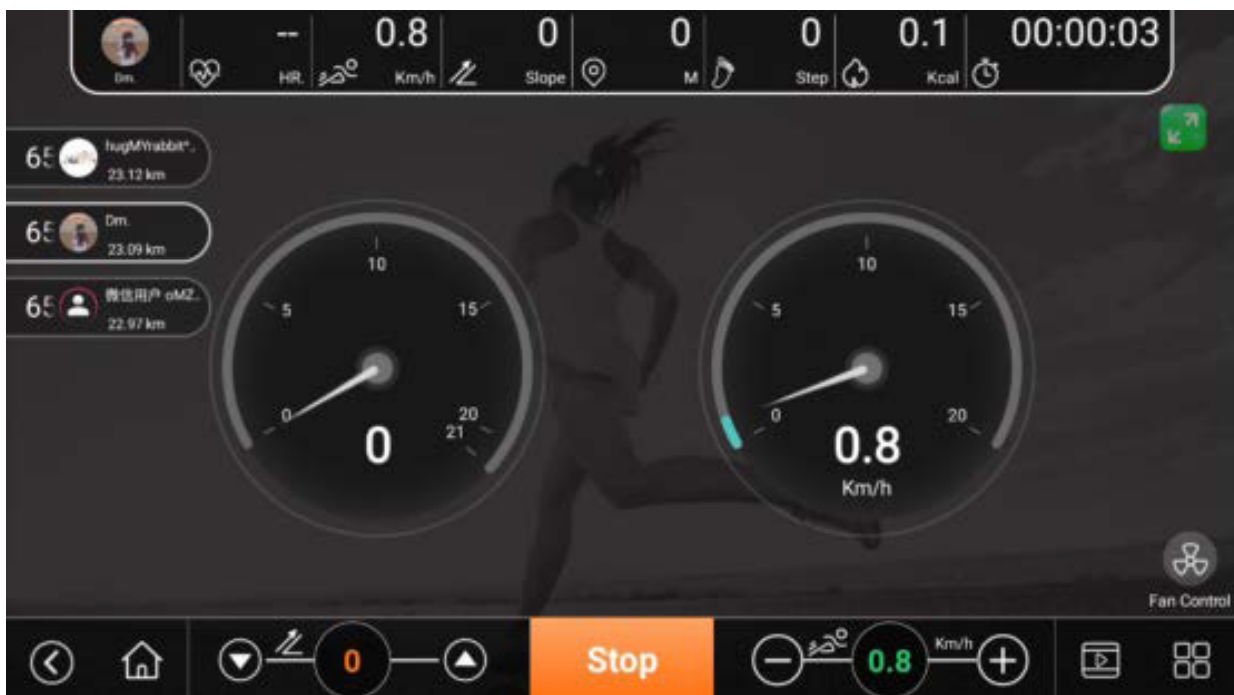
COMPUTER

Schnellstart

Klicken Sie auf das Symbol „Schnellstart“ auf der Startseite, um zur Laufoberfläche zu gelangen. Nach dem Start beginnt ein Countdown mit 3, 2, 1 und LOS, und das Laufband wechselt in die Trainingsphase.

Lüftersteuerung

Klicken Sie auf das Lüftersymbol. Wenn sich der Lüfter dreht, bedeutet dies, dass er aktiv ist. Klicken Sie erneut auf das Symbol, um den Lüfter auszuschalten.



Steigungs- und Geschwindigkeitsregulierung

Während das Laufband in Betrieb ist, können Sie auf die Pfeilsymbole oben und unten in der unteren linken Ecke klicken, um die Steigung anzupassen.

Mit den Plus- und Minus-Symbolen in der unteren rechten Ecke lässt sich die Geschwindigkeit regulieren.

Alternativ können Sie auch auf die Schnellsymbole für Geschwindigkeit und Steigung klicken, um mit nur einem Tipp einen festen Wert einzustellen.

COMPUTER

Laufband stoppen

Wenn Sie sich im Hauptmenü des Laufmodus befinden, können Sie durch Klicken auf die Schaltfläche „Stopp“ das Laufband anhalten.

Dabei erscheint eine Übersicht, die Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch sowie Verläufe von Herzfrequenz, Steigung und Geschwindigkeit grafisch darstellt.

Sie haben nun die Möglichkeit, mit einem Klick auf „Lauf beenden“ das aktuelle Training zu beenden oder mit „Weiterlaufen“ fortzusetzen.



ZUM STOPPEN HIER DRÜCKEN

Tastenbelegung im Laufmodus

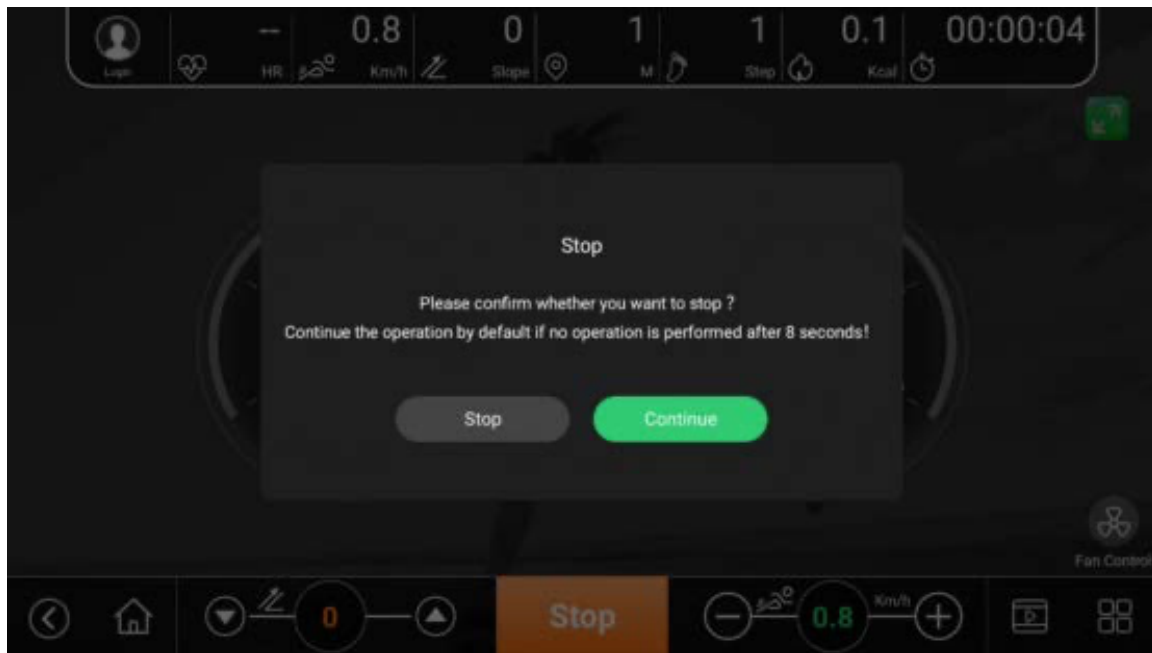
„Home/Zurück“-Taste:

Beim Drücken dieser Taste erscheint ein Hinweisfenster zum Beenden der Trainingseinheit.

Wenn Sie nicht bestätigen, läuft das Training automatisch weiter.

Das Hinweisfenster verschwindet nach 10 Sekunden wieder.

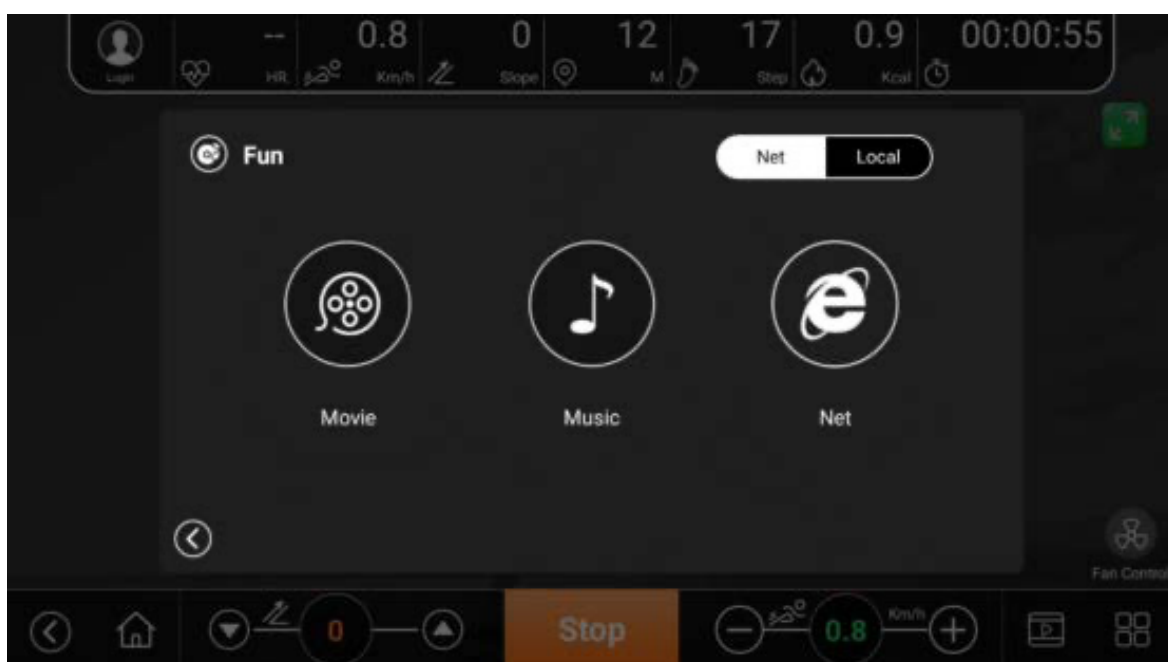
COMPUTER



KLICK AUF DIE HOME-/ZURÜCK-TASTE

4. ENTERTAINMENT

Entertainment-Taste: Der Unterhaltungsbildschirm wird angezeigt.

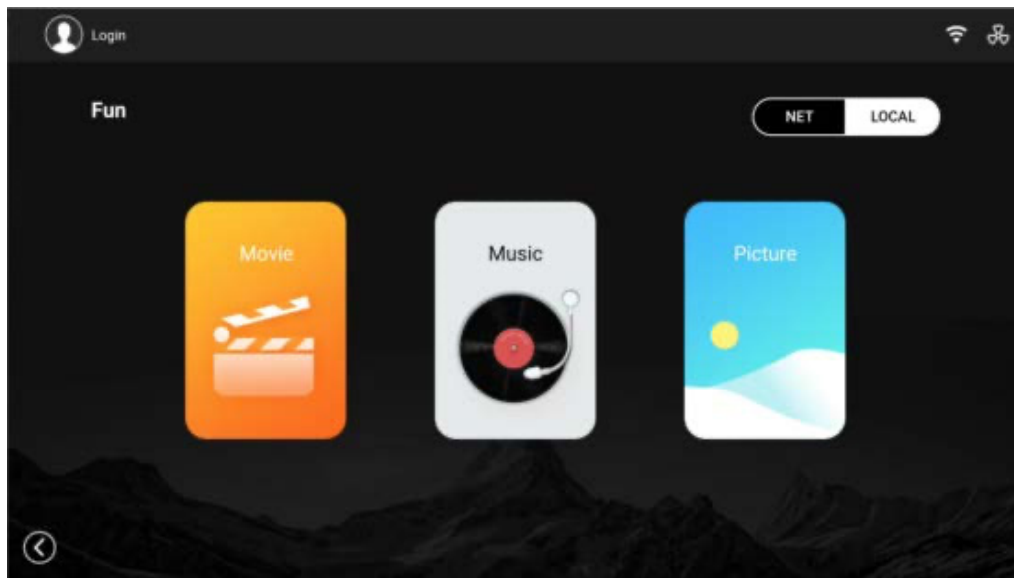


COMPUTER

Klicken Sie auf das Symbol „Entertainment“ auf der Startseite, um zur Unterhaltungsoberfläche zu gelangen,
oder klicken Sie auf das „Entertainment“-Symbol unten rechts im Laufmodus, um dorthin zu wechseln.

ENTERTAINMENT - LOKAL

Wählen Sie „Lokal“, um Videos, Musik und Bilder von einem USB-Stick abzuspielen.



ENTERTAINMENT LOKAL

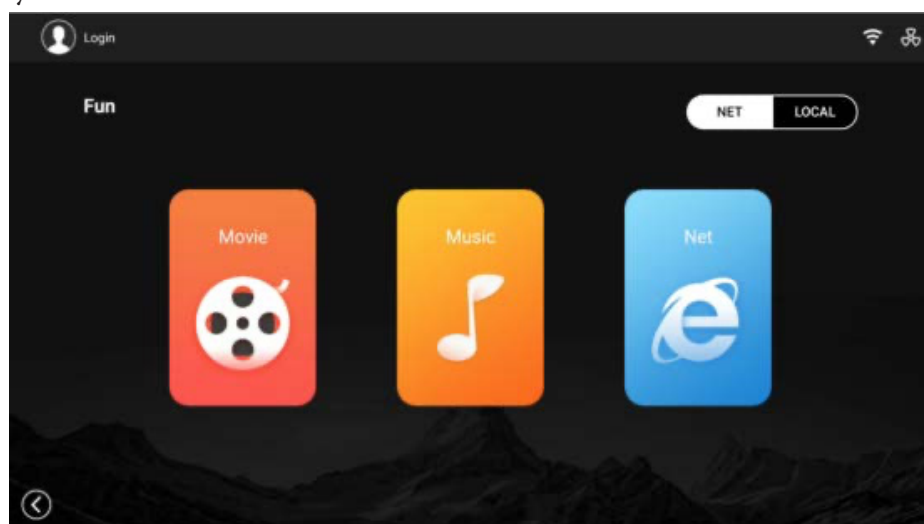
ENTERTAINMENT - INTERNET

Wählen Sie „Netzwerk“: Eine Verbindung mit dem Internet ist erforderlich, um auf Online-Plattformen wie Video, Musik oder Browser zuzugreifen.

Geöffnete Unterhaltungsanwendungen im Netzwerkmodus:

Video – YouTube

Musik – Spotify

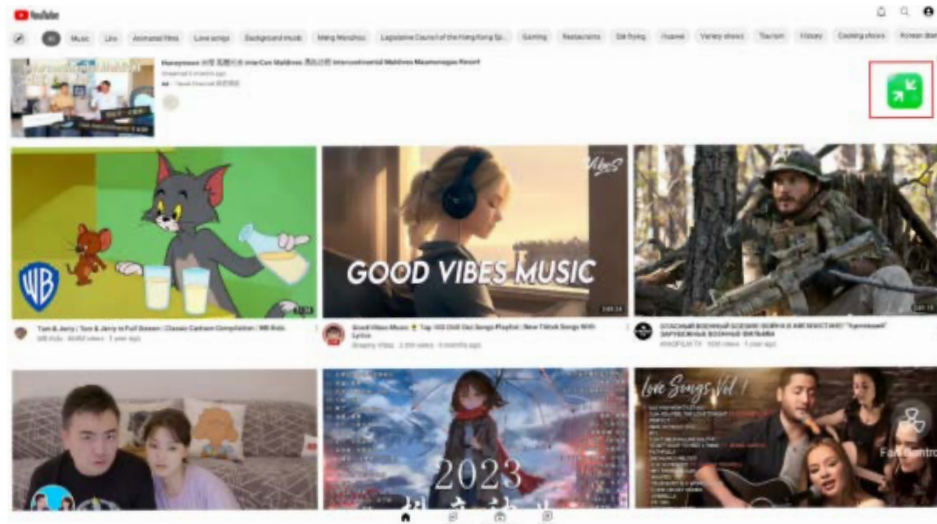


COMPUTER

Laufmodus-Oberfläche

Um den Player im Vollbildmodus anzuzeigen, klicken Sie auf die orangefarbene Schaltfläche „Ausblenden“, um die Laufsteuerung zu verbergen

Klicken Sie erneut an dieselbe Stelle, um die Steuerleiste wieder einzublenden



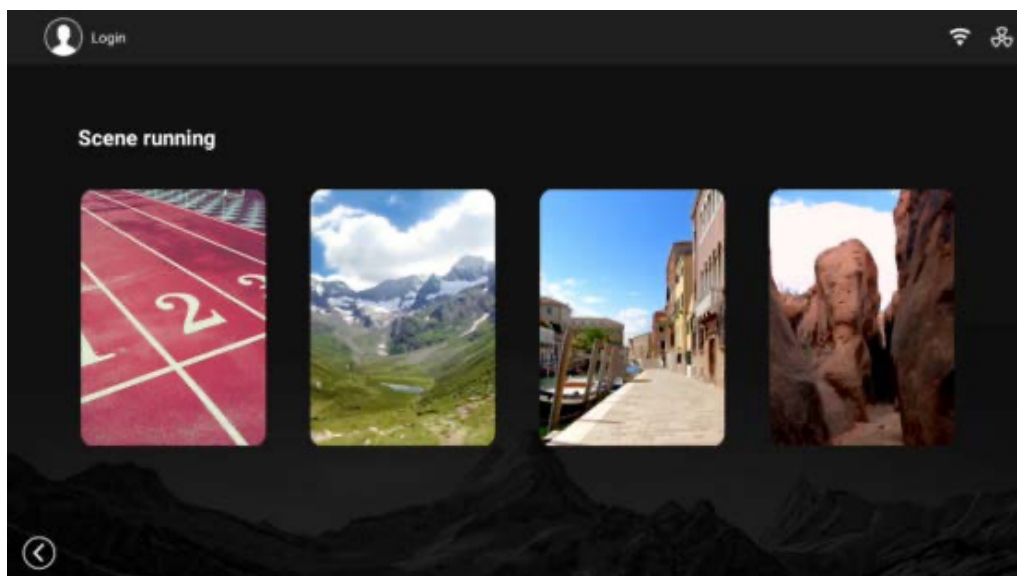
IM LAUFMODUS BLENDET DIE ENTERTAINMENT-FUNKTION DIE STEUERLEISTE AUS

Laufband – Echtlauf-Modus

Klicken Sie auf das Symbol „Real Run“ auf der Startseite, um die Benutzeroberfläche für den Echtlauf zu öffnen.

Beim Echtlauf wird während des Laufens ein Szenenvideo abgespielt, sodass ein immersives Lauferlebnis entsteht.

Je nach persönlicher Vorliebe können Sie eine Szene für die Anzeige im Laufmodus auswählen – zur



COMPUTER

Klicken Sie auf einen beliebigen Szenenmodus, um die Szenenlauf-Oberfläche zu öffnen.
Die Streckenansicht stellt eine simulierte Laufbahn auf einem Sportplatz dar.

Im Kartenmodus können Sie einen Startpunkt und einen Endpunkt festlegen – dabei wird eine 2D-Kartenansicht verwendet.

Die Geschwindigkeit des Szenenvideos passt sich automatisch an Ihre eingestellte Laufgeschwindigkeit, die Steigung sowie das visuelle Erscheinungsbild der Oberfläche an.



STRECKENMODUS



VIDEOMODUS

COMPUTER

5. PROGRAMME

Programmmodus

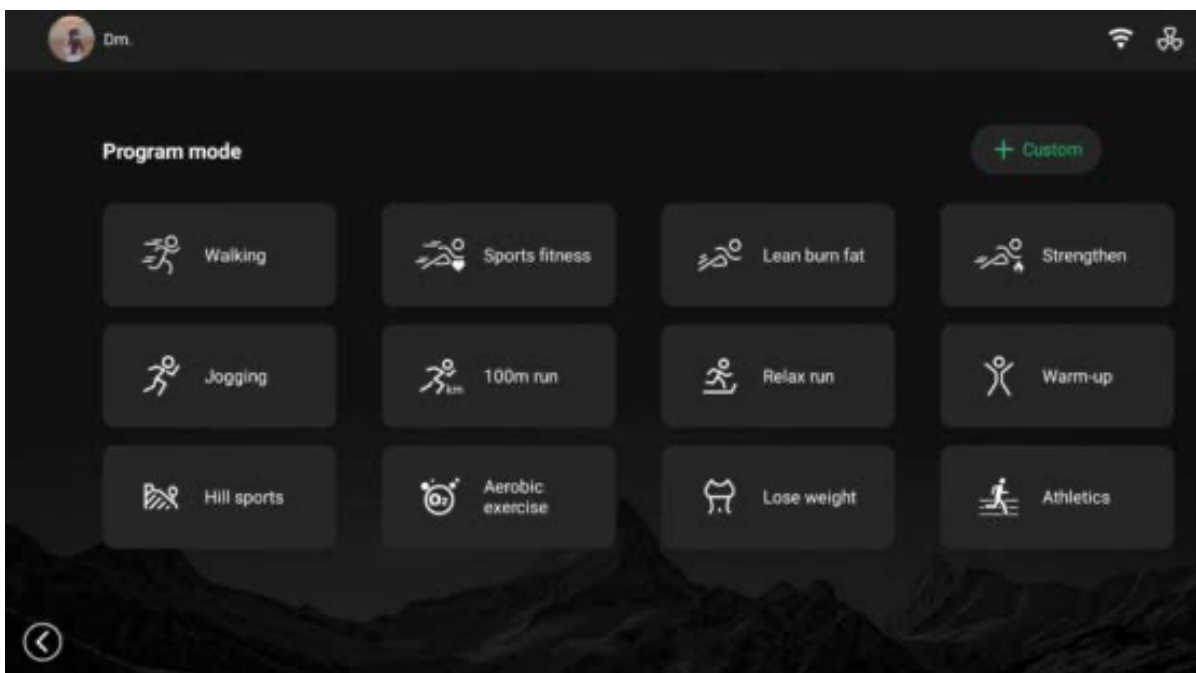
Klicken Sie auf „Programmmodus“, um die Benutzeroberfläche für programmgestütztes Laufen zu öffnen.

Das System bietet 12 vorinstallierte Trainingsprogramme, darunter:

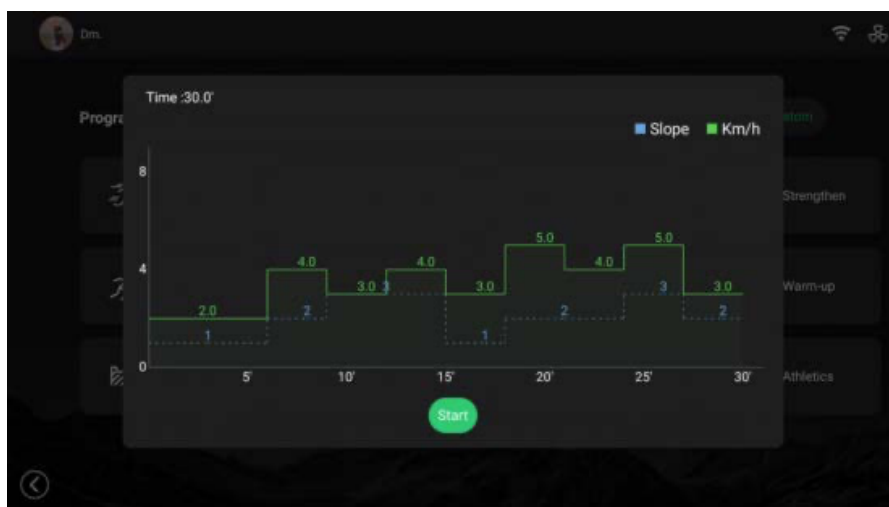
z. B. zügiges Gehen, Fitness-Training, Fettverbrennung, Herz-Kreislauf-Stärkung, Joggen usw.

Wenn Sie ein Training individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen möchten, klicken Sie auf „Benutzerdefiniertes Laufen“.

Dort können Sie Trainingszeit, Geschwindigkeit und Steigung entsprechend Ihrer persönlichen Trai-



Nach der Auswahl können Sie die detaillierten Trainingsdaten einsehen – darunter Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch, Steigung und Geschwindigkeit in verschiedenen Zeitabschnitten.

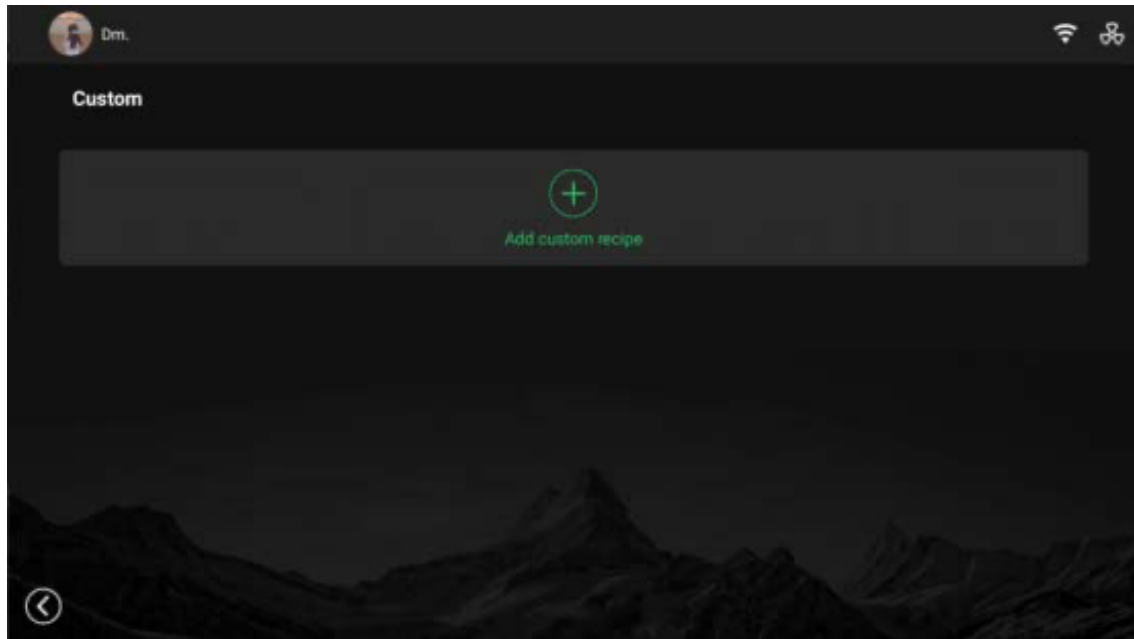


SYSTEMANPASSUNGSMODUS

COMPUTER

Benutzerdefinierter Laufmodus:

1. Klicken Sie auf „Benutzerdefiniertes Laufen“, wählen Sie Zeit, Geschwindigkeit und Steigung aus und klicken Sie anschließend auf die Schaltfläche „Hinzufügen“, um eine neue Trainingsregel zu erstellen.
2. Wählen Sie die Trainingszeit, Geschwindigkeit und Steigung entsprechend Ihrer persönlichen Trainingsgewohnheiten, um ein individuelles Trainingsprogramm zu erstellen. Dieses kann aus mehreren Trainingsabschnitten bestehen.



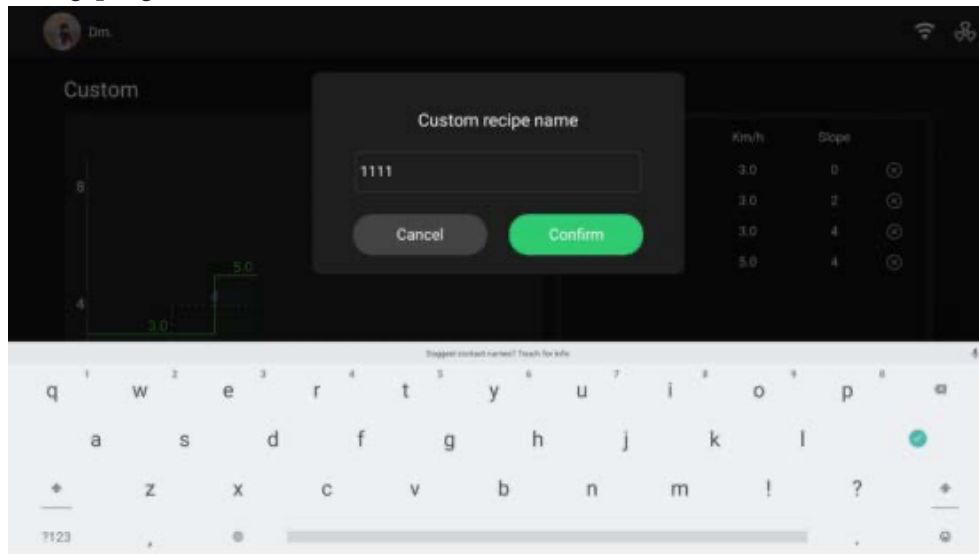
BENUTZERDEFINIERTEN MODUS HINZUFÜGEN



TRAININGSABSCHNITT HINZUFÜGEN

COMPUTER

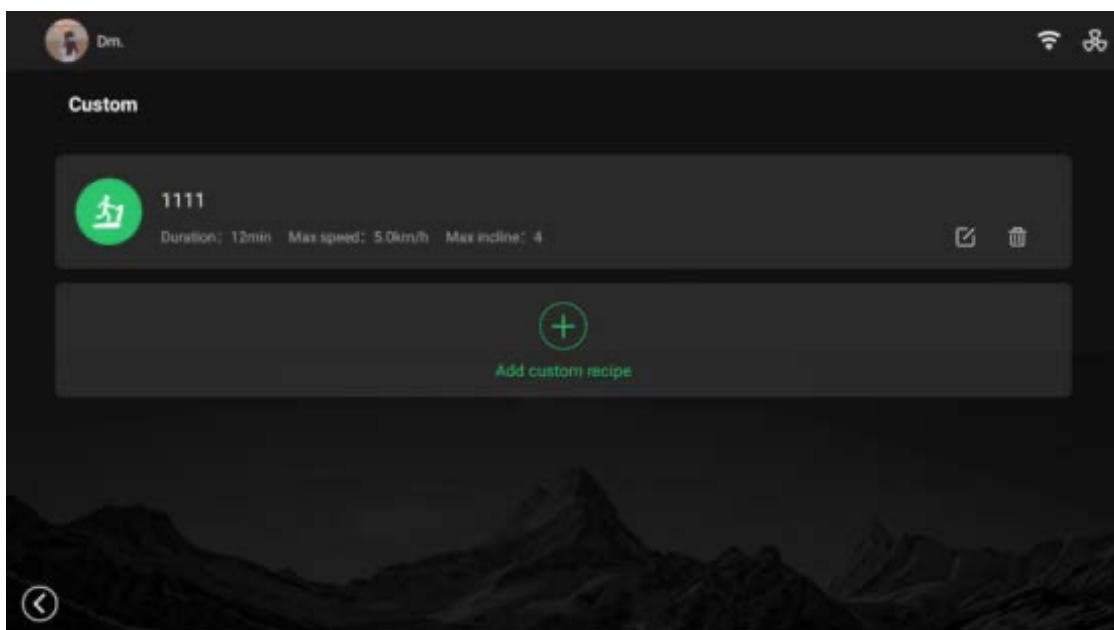
Klicken Sie auf die Schaltfläche „Speichern“, vergeben Sie einen Namen für die Regel und speichern Sie das aktuelle Trainingsprogramm.



BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM SPEICHERN

Nach erfolgreichem Hinzufügen (maximal drei möglich) wird dieses benutzerdefinierte Bewegungsprogramm in der Liste „Benutzerdefiniert“ angezeigt.

Es kann jederzeit bearbeitet oder gelöscht werden. Tippen Sie einfach auf diesen benutzerdefinierten Modus, um ihn zu starten.



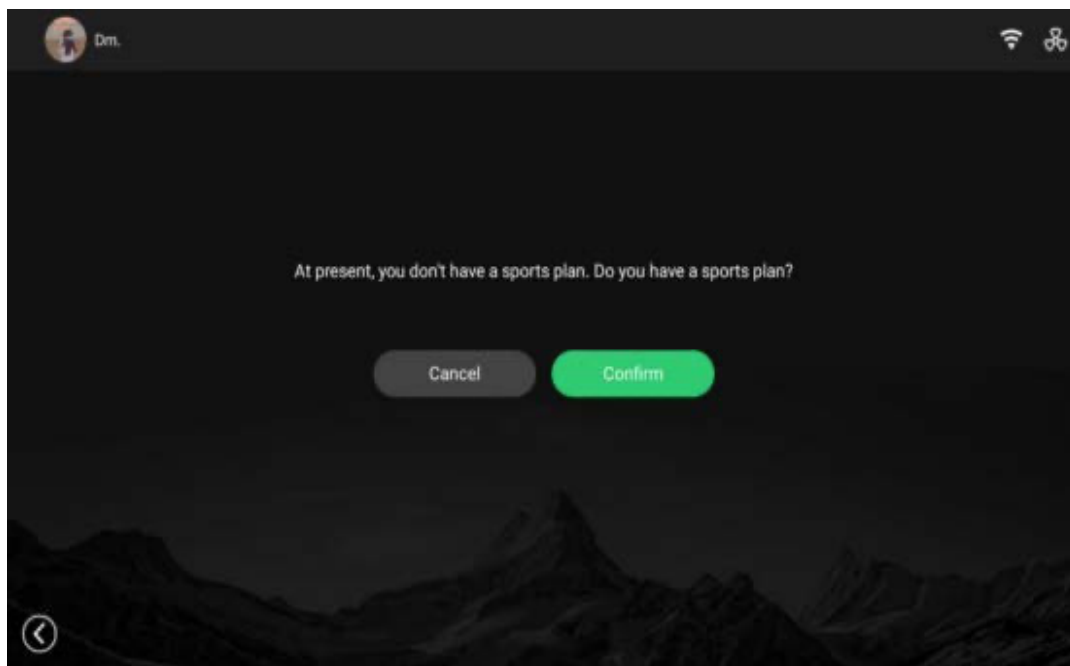
BENUTZERDEFINIERTEN PROGRAMME

COMPUTER

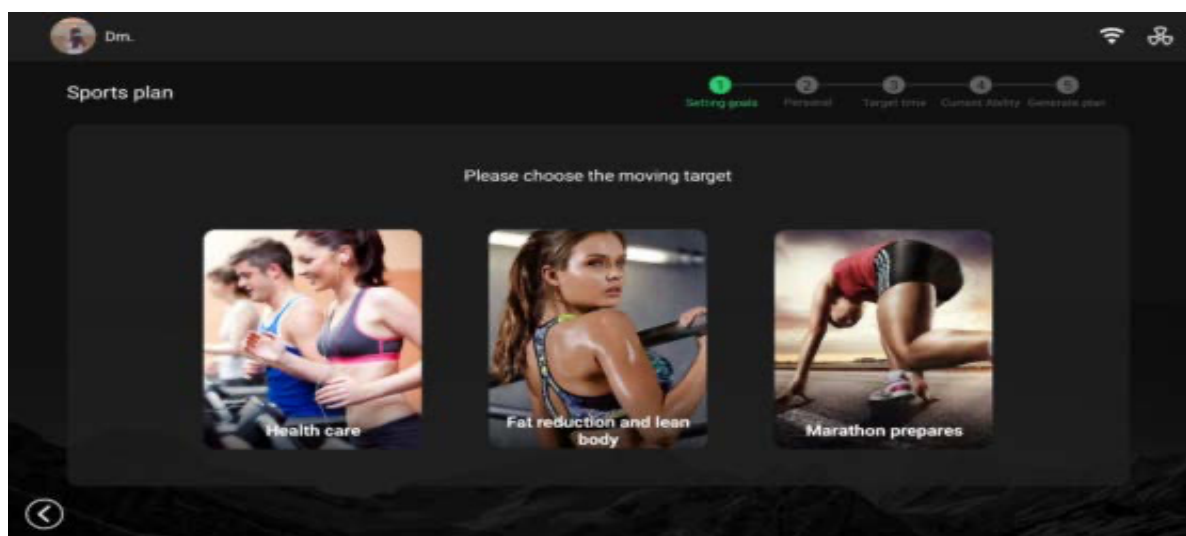
Trainingsplan

Klicken Sie auf der Hauptoberfläche auf „Trainingsplan“, um in die Trainingsplan-Oberfläche zu gelangen, und erstellen Sie den Trainingsplan entsprechend Ihrer eigenen Voraussetzungen. Das System legt basierend auf dem Trainingsplan des Nutzers die Trainings- und Ruhezeiten fest. Der Plan kann zwischendurch pausiert oder verschoben werden.

Um einen Plan zu erstellen, klicken Sie auf der Startseite auf „Trainingsplan“ und anschließend auf „OK“, um einen Plan zu erstellen.



Wählen Sie Ihr bewegliches Ziel aus.



COMPUTER

Nach dem Ändern der persönlichen Informationen klicken Sie auf „Weiter“.

Sports plan

1 Setting goals 2 Personal 3 Target time 4 Current Ability 5 Generate plan

Personal information

Sex ☐ male ☒ female

Birthday 1975-09-08

Height 168 cm

Weight 50 kg

Resting heart rate 74 bpm Check

Last Next

Wählen Sie die Zielzeit aus und klicken Sie auf „Weiter“.

Sports plan

1 Setting goals 2 Personal 3 Target time 4 Current Ability 5 Generate plan

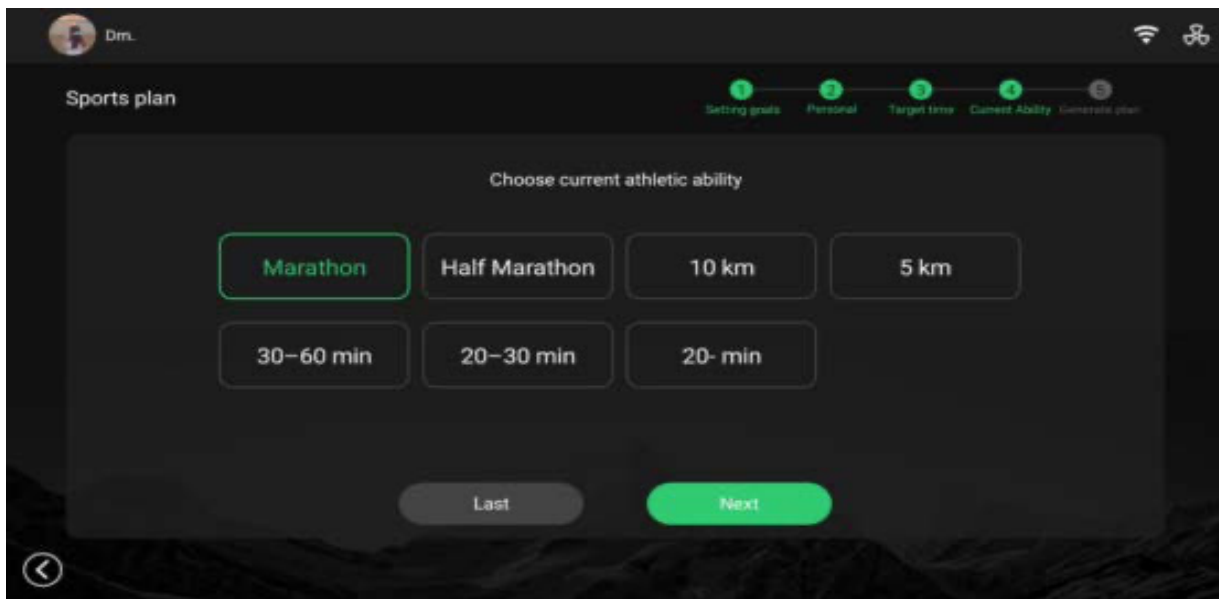
Select the target time

Sep 07 2023
Oct 08 2024

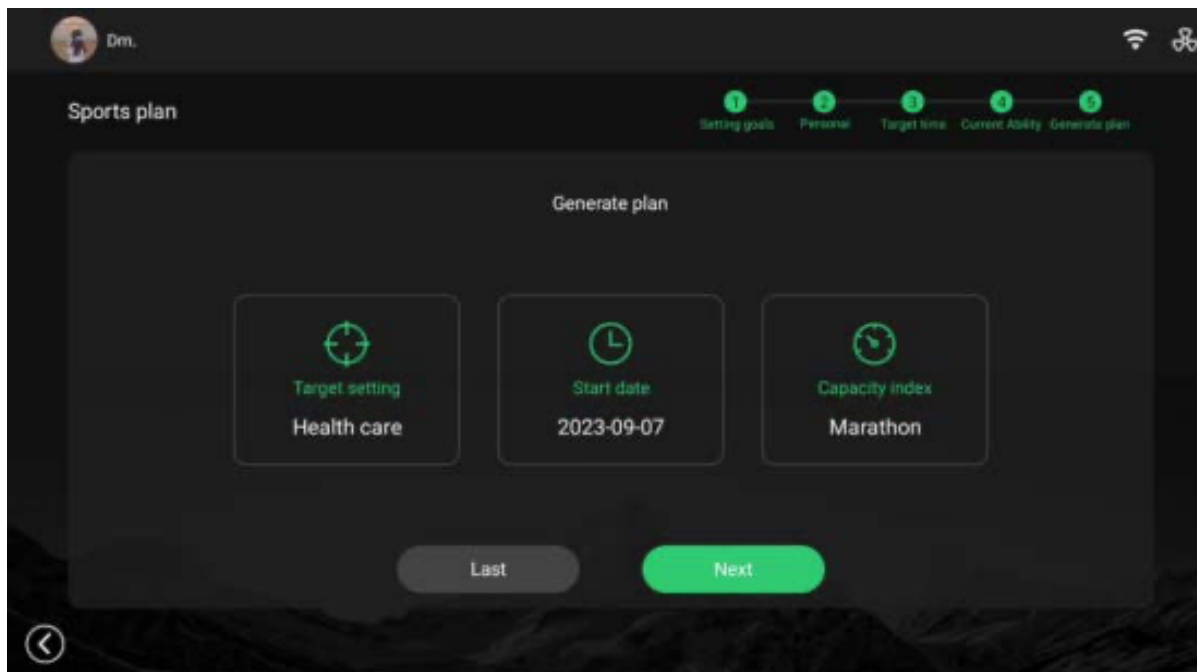
Last Next

COMPUTER

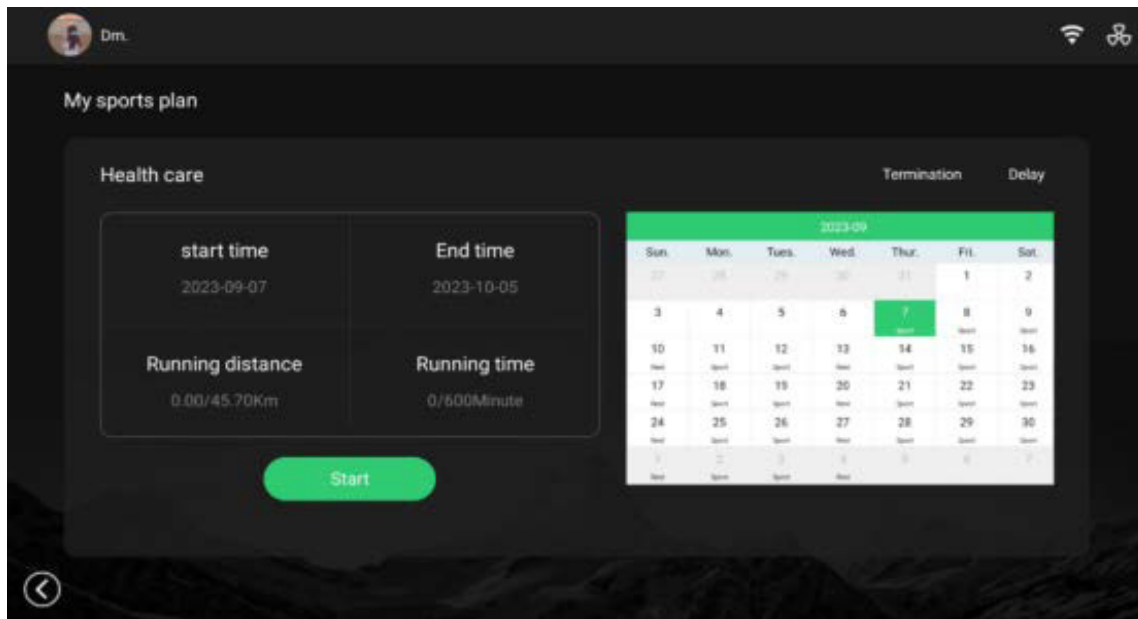
Wählen Sie die aktuelle Trainingsfähigkeit aus und klicken Sie auf „Weiter“.



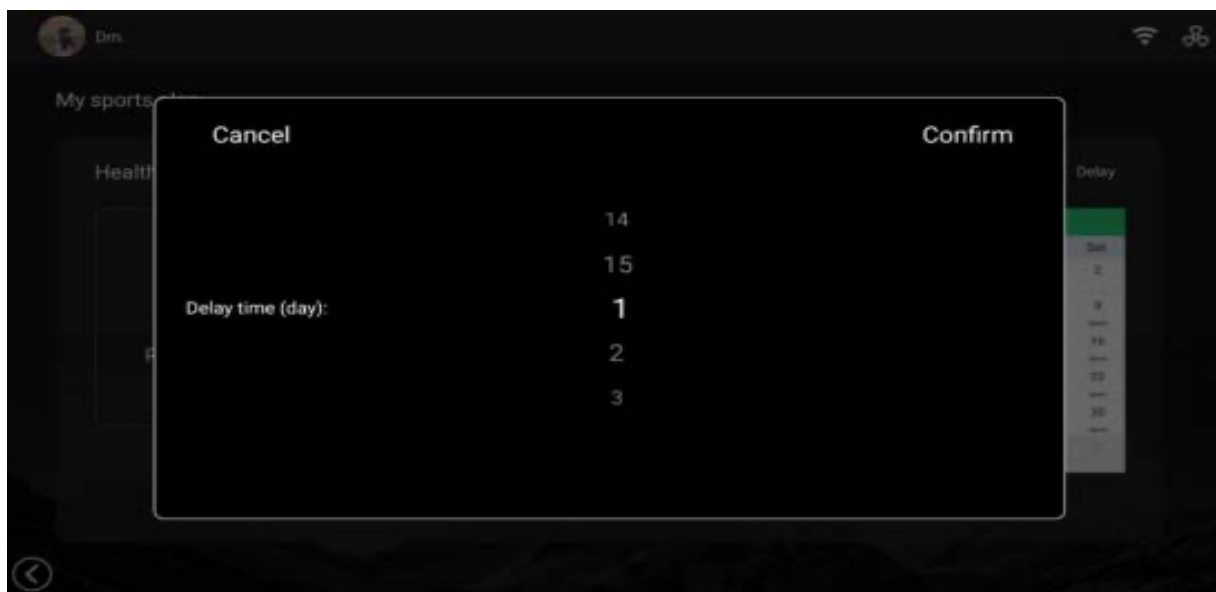
Klicken Sie auf „Weiter“ zur Erstellung des Trainingsplans. Der Trainingsplan wurde erfolgreich erstellt. Sie können die Trainings- und Ruhezeiten im Kalender einsehen.



COMPUTER



Nachdem der Trainingsplan erstellt wurde, können Sie beim nächsten Login direkt „Mein Trainingsplan“ aufrufen, den vorherigen Plan beenden oder den aktuellen verschieben. Klicken Sie auf „Plan beenden“, um den Plan direkt zu löschen und einen neuen zu erstellen. Klicken Sie auf „Plan auswählen“, um den Plan zu verschieben und das Datum nach hinten zu verschieben.



COMPUTER

Herzfrequenzgesteuertes Laufen

Klicken Sie auf der Startseite auf „Herzfrequenzgesteuertes Laufen“, um zur entsprechenden Seite zu gelangen.

Das herzfrequenzgesteuerte Laufen ist in zwei Stufen unterteilt: hohe und niedrige Intensität. Der Benutzer gibt sein Alter und die Trainingsdauer (mindestens 30 Minuten) ein. Während des Laufs wird anhand der erfassten Herzfrequenzänderungsgeschwindigkeit die Geschwindigkeit automatisch angepasst:

Wenn die Herzfrequenz unter einem bestimmten Wert liegt, erhöht sich die Geschwindigkeit kontinuierlich.

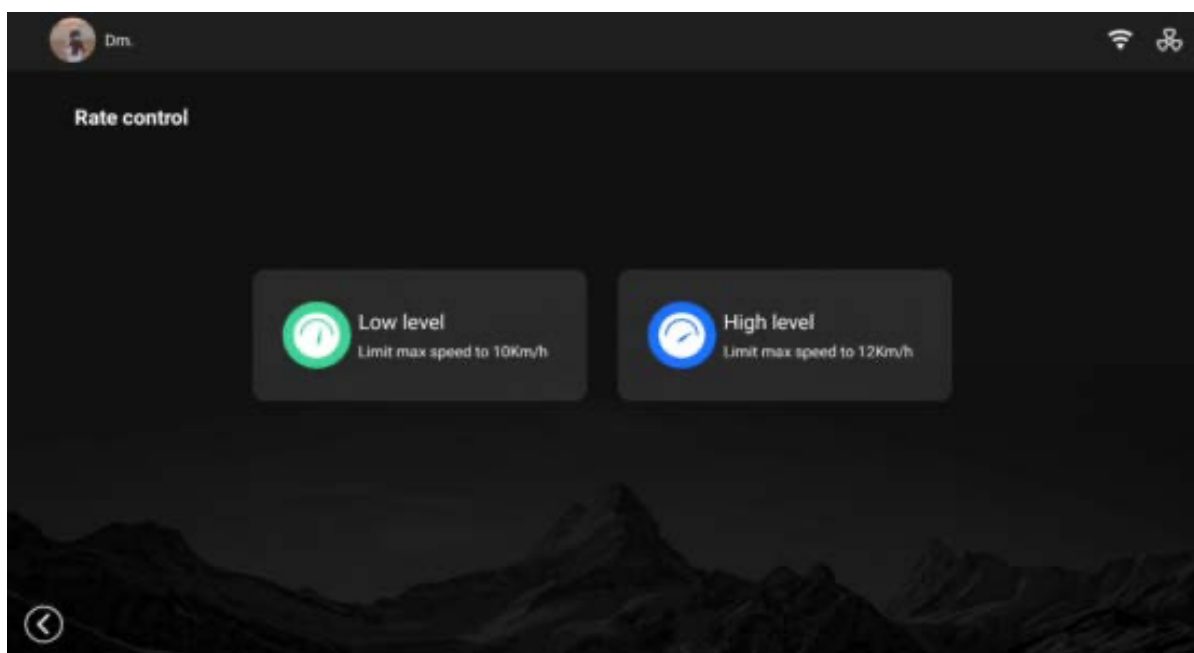
Wenn die Herzfrequenz über einem bestimmten Wert liegt, verringert sich die Geschwindigkeit kontinuierlich.

Während des Laufs kann die Geschwindigkeit automatisch auf bis zu 12 km/h steigen. Bei der Einstellung für niedrige Intensität ist die Höchstgeschwindigkeit auf 10 km/h begrenzt.

Hinweise:

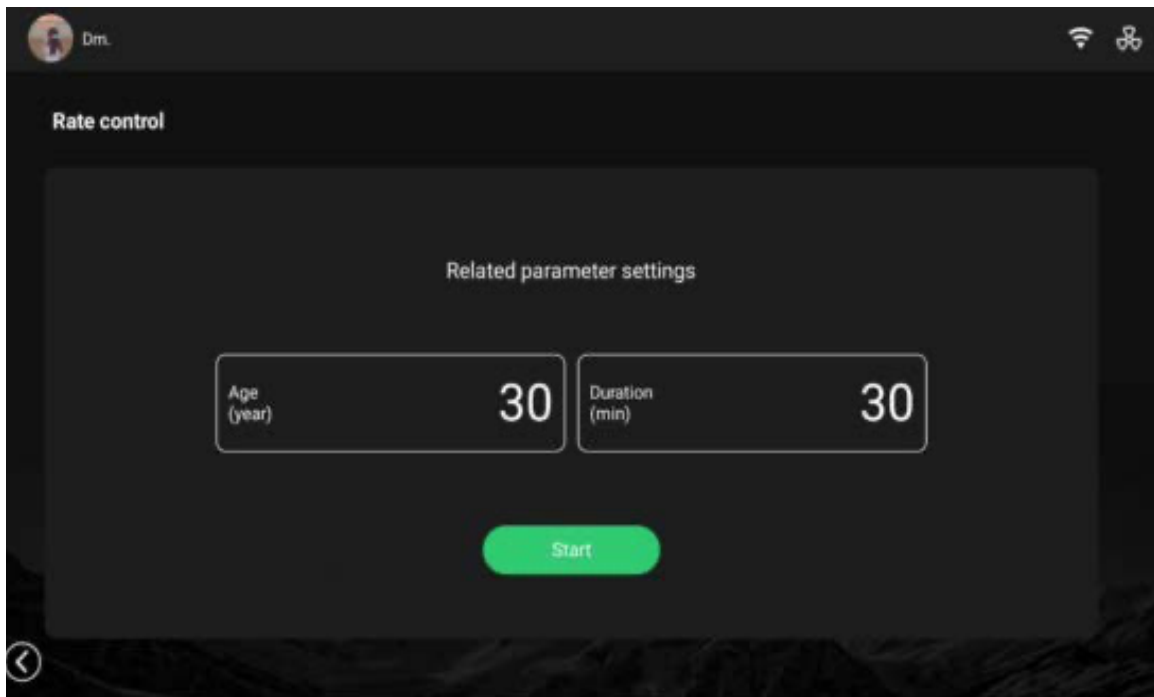
Stellen Sie vor dem Start des herzfrequenzgesteuerten Laufs sicher, dass der Herzfrequenzgurt korrekt getragen wird.

Um die Sicherheit der Benutzer zu gewährleisten: Wenn während des Trainings innerhalb von 3 Minuten keine Herzfrequenz erkannt wird, wird das Training bei der niedrigsten Geschwindigkeit mit einem Countdown fortgesetzt.

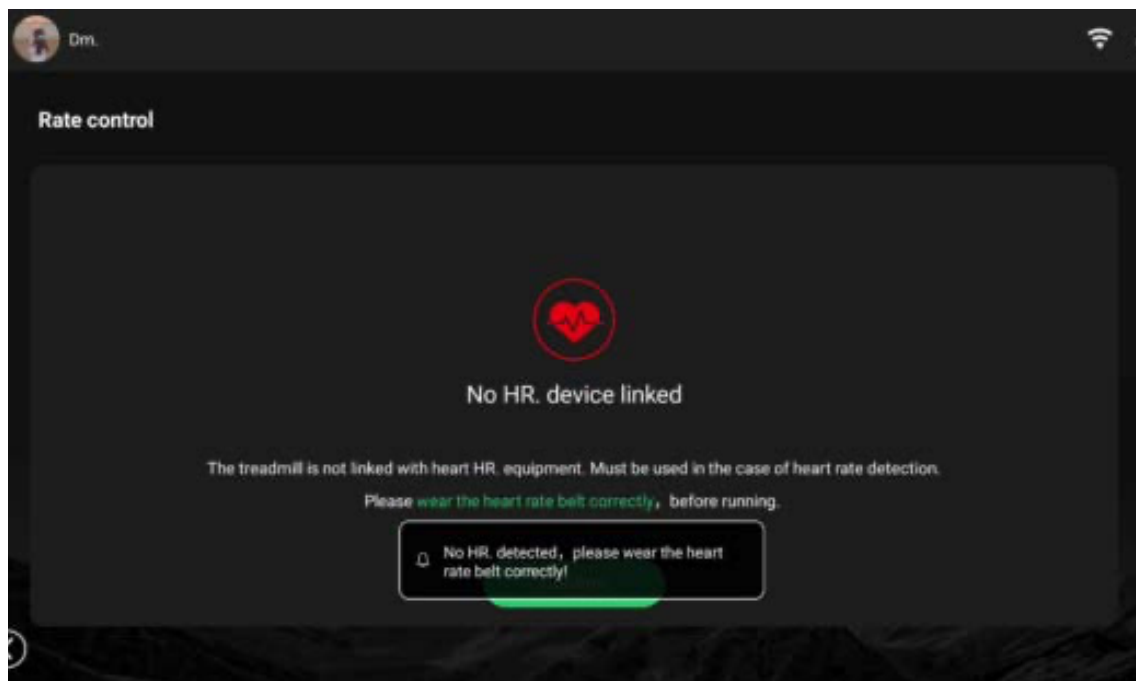


KLASSIFIZIERUNG DES HERZFREQUENZGESTEUERTEN LAUFS

COMPUTER

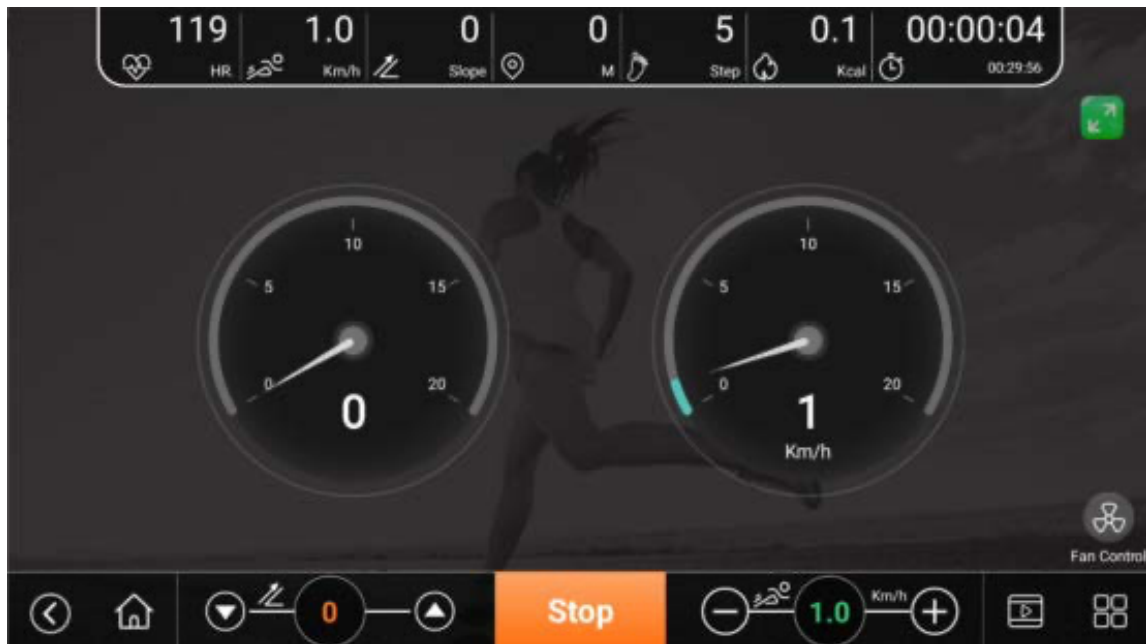


PARAMETEREINSTELLUNG



TIPPS ZUR VERBINDUNG DES PULSGURTES

COMPUTER



HERZFREQUENZSTEUERUNG EIN

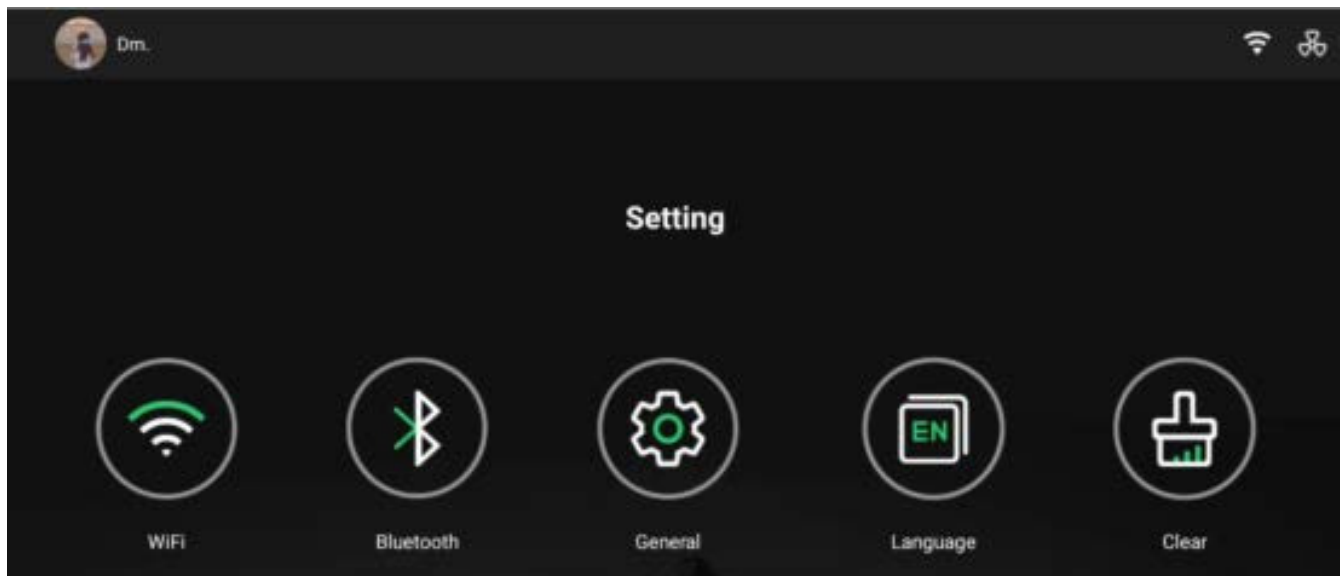
Body Fat Test

Der aktuelle Körperfettanteil des Nutzers wird basierend auf Geschlecht, Größe, Alter und Gewicht ermittelt. Wählen Sie Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht aus. Klicken Sie auf „OK“, um den Körperfettanteil anzuzeigen, oder klicken Sie auf „Zurück“, um den Test erneut durchzuführen.

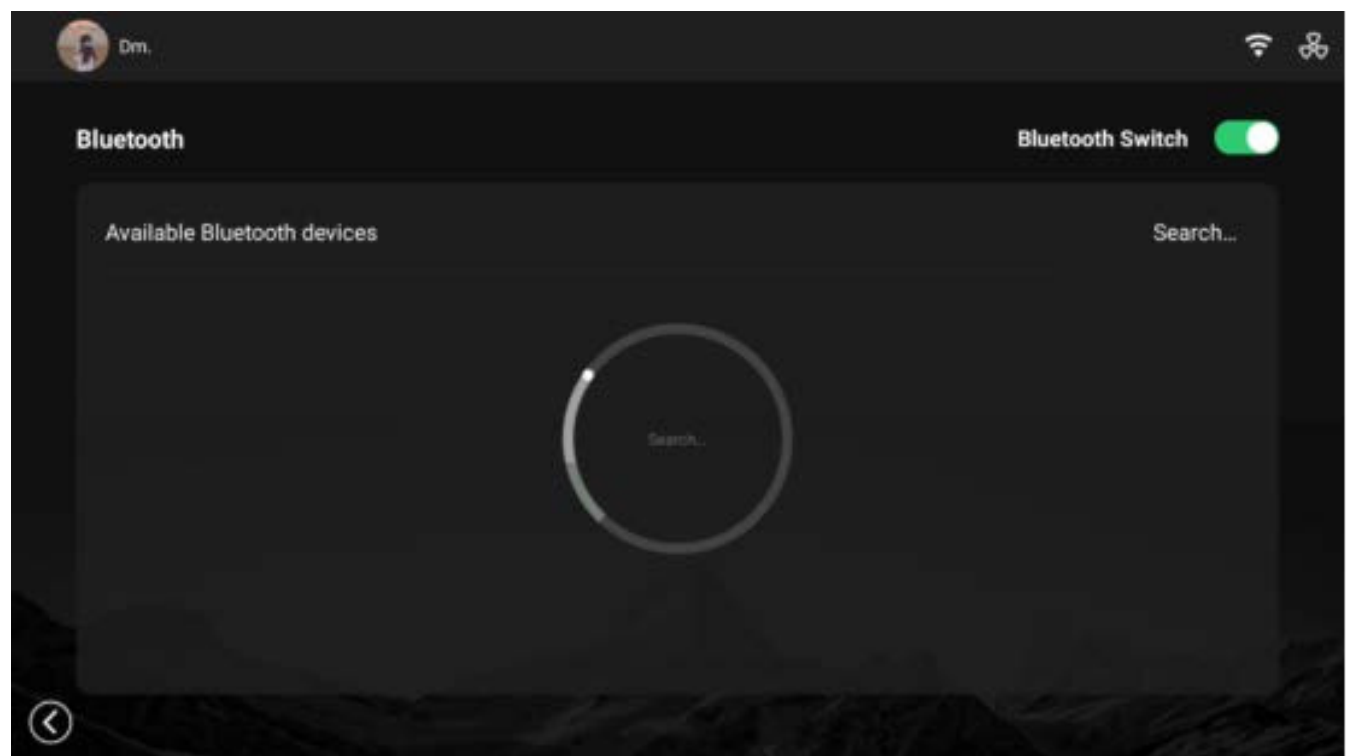
The image shows a 'Body fat test' app interface. At the top, there is a user profile icon and the text 'Body fat test'. Below this, there are two buttons for 'male' and 'female', with 'female' selected. The main display shows 'Your result' as 26%. Below this, a message reads: 'Congratulations, your body fat rate is normal. Please keep it up!'. At the bottom, there are three input fields for 'Height', 'Age', and 'Weight'. The 'Height' field shows a range from 167 to 169 cm, with 168 selected. The 'Age' field shows a range from 46 to 48 years, with 47 selected. The 'Weight' field shows a range from 49 to 51 kg, with 50 selected. At the very bottom, there are 'Return' and 'Confirm' buttons.

COMPUTER

WLAN Einstellungen



Klicken Sie auf „Einstellungen“, um zur Einstellungsoberfläche zu gelangen.
Diese umfasst WLAN-Einstellungen, Bluetooth-Einstellungen, Allgemeine Einstellungen usw.



BluetoothKlicken Sie auf die „Bluetooth“-Schaltfläche oben auf dem Bildschirm, um mit einem Klick zur Bluetooth-Einstellungsoberfläche zu gelangen.Klicken Sie auf den Bluetooth-Schalter, um Bluetooth einzuschalten.

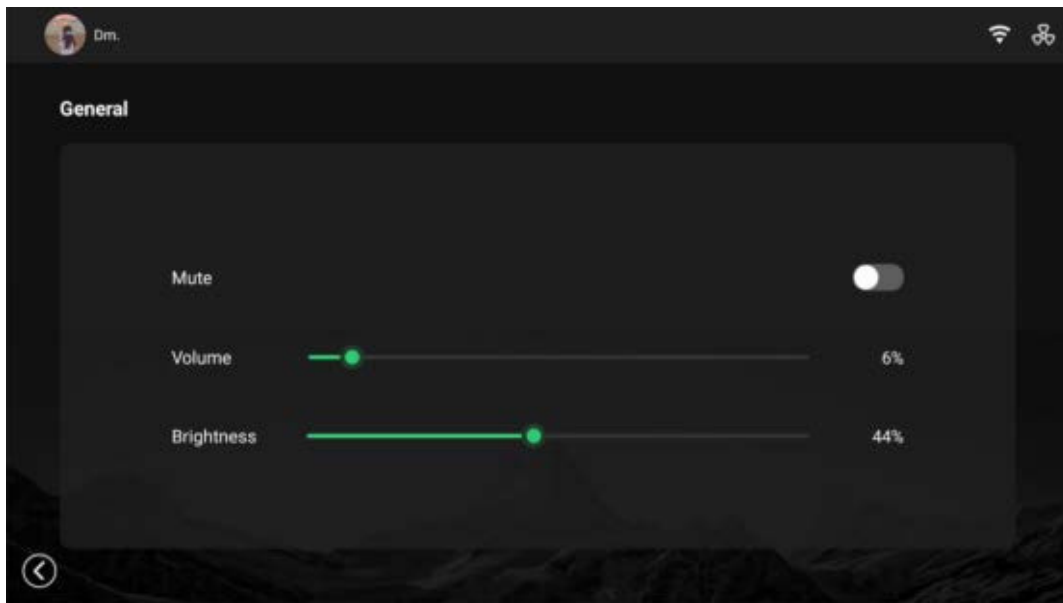
Wählen Sie den Typ des zu verbindenden Bluetooth-Geräts aus, einschließlich:– Bluetooth-Eingabegerät (z.B.

Mobiltelefon oder Tablet)– Bluetooth-Ausgabegerät (z.B. Bluetooth-Kopfhörer, Stereoanlage usw.)

Klicken Sie auf „Bluetooth-Gerät suchen“, um nach verfügbaren Bluetooth-Geräten in der Nähe zu su- 39

COMPUTER

Allgemeine Einstellungen



Klicken Sie auf „Einstellungen“, um zur Einstellungsoberfläche zu gelangen.
Diese umfasst WLAN-Einstellungen, Bluetooth-Einstellungen, Allgemeine Einstellungen usw.



Ein-Klick-BereinigungSystemdatenmüll mit einem Klick bereinigen

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

3. Abkühlphase

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

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

Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopfrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



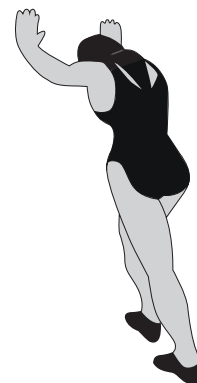
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

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

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

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

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

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

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

Tägliche Wartung:

Das Laufband kann sich nach längerem Gebrauch etwas lockern so dass eine manuelle Justierung sinnvoll ist.

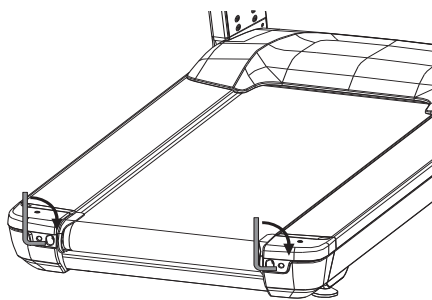
ACHTUNG:

Stellen Sie sicher, dass das Laufband nicht läuft um Verletzungen zu vermeiden.

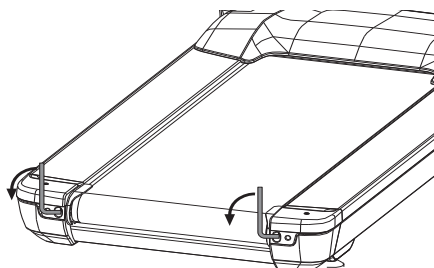
So stellen Sie den Laufgurt ein:

Falls der Laufgurt beim Verwenden abrupt stoppt, ist es zu straff.

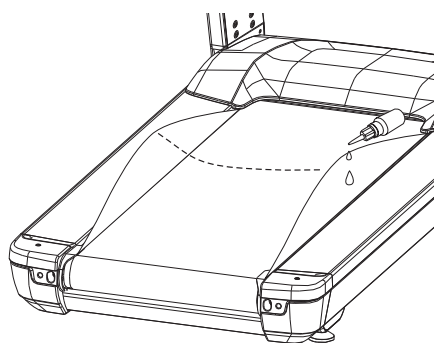
Wenn sich die vordere Rolle bewegt und starke Geräusche verursacht, ist der Laufgurt zu locker. Wenn sich die vordere Rolle nicht bewegt und leichte Geräusche auftreten, ist der Motorriemen zu locker.



Laufgurt anziehen.



Laufgurt lockern.



Laufband reinigen und warten

1. Stellen Sie sich ans Ende der Maschine, ziehen Sie das Laufband hoch und reinigen Sie das Laufbrett mit einem trockenem Tuch.
2. Es wird dringend empfohlen, das Laufbrett alle 6 Monate zu reinigen.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Produkts aus dem Hause AsVIVA. Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

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

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen, dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

- alle Teile, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.
- Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen,
- Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

- Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war
- Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war (siehe Liste Verschleißteile unter Garantiebedingungen!)
- Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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

To ensure that our service staff can help you optimally, please consider the following procedure:

1. Is a specific part damaged

Please tell us the exact part number using the parts list.

2. Is there a fault with the unit?

Should you have the possibility of a video recording e.g. mobile phone camera, pickup the error and send us the video or picture material.



As-STORES GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de
Homepage: <http://www.asviva.de>

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- The safety level of the device can only be held if it is regularly tested for damage and wear. Particular attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the moving elements.
- If you pass this device or use it by another person, make sure that the user is aware of the contents of this manual.
- This unit can only be used by one person to exercise
- Check that all screws, bolts and other connections are firmly seated before using them for the first time and then at regular intervals.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the unit before starting the workout.
- Exercise only on the device if it works properly.
- Defective parts must be exchanged immediately and / or the appliance cannot be used until the maintenance.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibilities because, due to the child's natural playfulness and the ability to experiment, the children will be faced with situations for which the training equipment is not built.
- When you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should supervise the children, if necessary, and should point out the correct use of the appliance. As a toy, the training equipment is by no means suitable.
- When installing the unit, please ensure that there is sufficient clearance in each direction.
- Children should not be near the unit unattended, as they can use the unit in a kind and fashion due to their natural play, for which it is not intended and can cause accidents.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not extend into the range of motion during the exercise and interfere with the flow.
- When setting up the appliance, make sure that the appliance is stable and possibly ground unevenness are compensated for.
- Always wear training clothes and shoes that are suitable for a fitness training when you are working on the device. The clothing must be designed in such a way that it cannot get stuck anywhere during the workout due to its shape. The shoes should be chosen according to the training device, give the foot a firm hold and have a non-slip sole.
- In general, you should consult your doctor before taking a training course. He can provide you with concrete information about the stress intensity that is appropriate for you and give you tips on training and nutrition.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



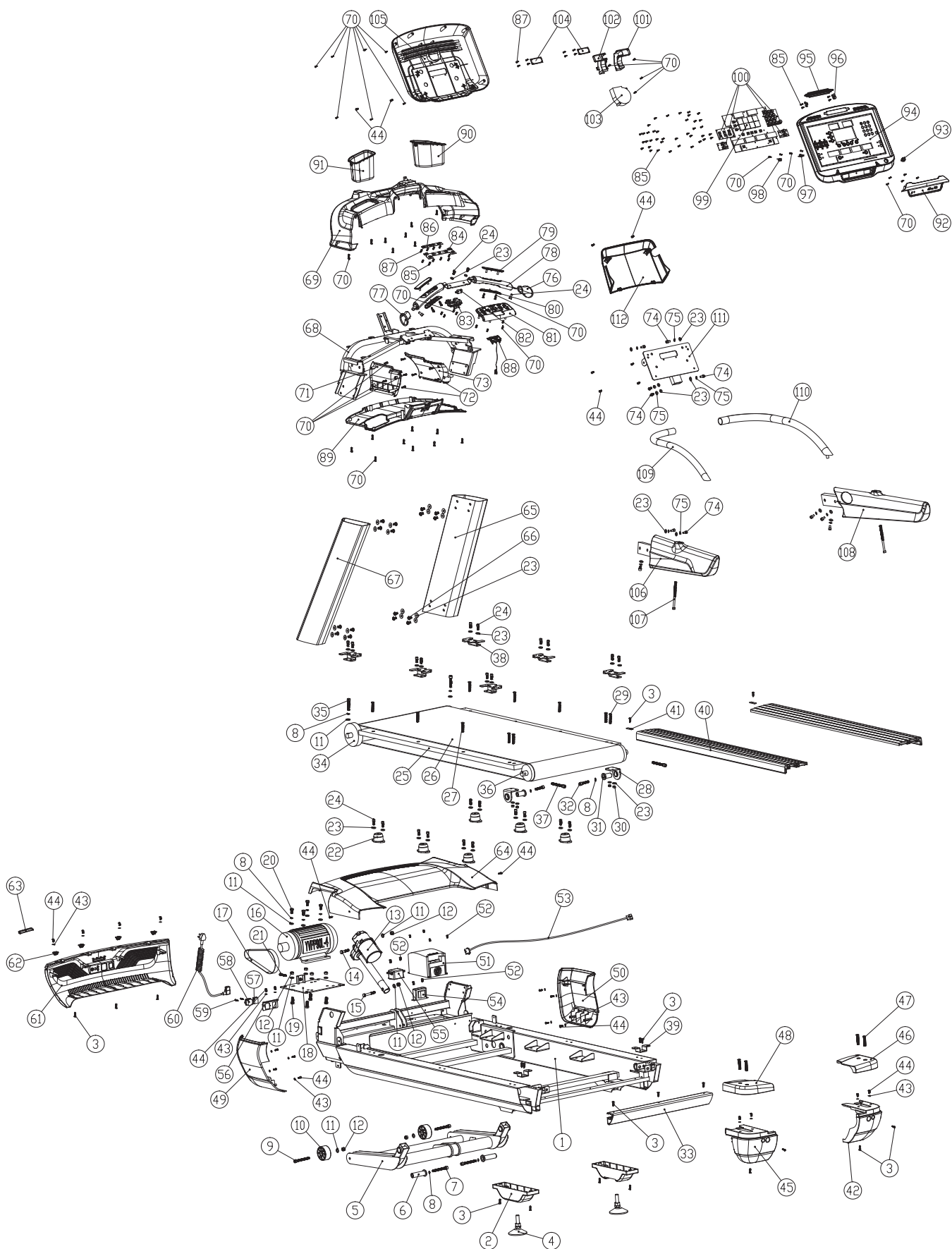
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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

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

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 180 kg

EXPLODING DRAW



PART LIST

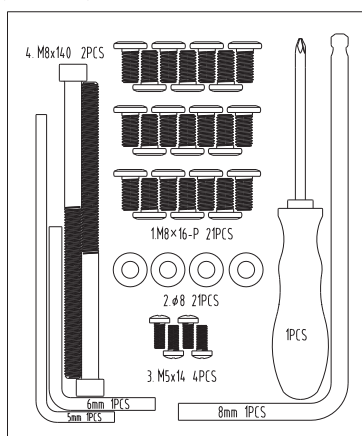
1	Treadmill welding
2	Foot mounting plate shield
3	Cross recessed pan head tapping screws ST4.8 × 13
4	Gimbal assembly
5	Lifting frame welding
6	Lifting frame mounting shaft
7	Hex socket head cap screws M10 × 90
8	Spring washer 10
9	Hex Socket Head Cap Screw M10 × 65
10	Wheel assembly
11	Washer 10
12	Hex Lock Nut M10
13	Incline motor
14	Hex head bolt M10 × 45
15	Hexagon head bolt M10 × 70
16	AC motor
17	Motor belt
18	Motor fixing plate welding
19	Hex head bolt M10 × 30
20	Hex head bolt M10 × 20
21	Hex socket head cap screws M8 × 45
22	Cushion pad combination
23	Washer 8
24	Hex Socket Head Cap Screw M8 × 12
25	Running board
26	Running belt
27	Cross recessed countersunk head screws M8 × 35
28	Running board fixing plate welding
29	Cross recessed countersunk head screws M8 × 40
30	Hex Lock Nut M8
31	Swivel support cap
32	Hex socket head cap screws M10 × 50
33	Behind the running platform
34	Front Roll
35	Hex socket head cap screws M10 × 30
36	Rear Roll
37	Hex Socket Head Cap Screw M10 × 80
38	Bead support plate welding
39	Rear tailstock upper mounting plate
40	Side Rail

PART LIST

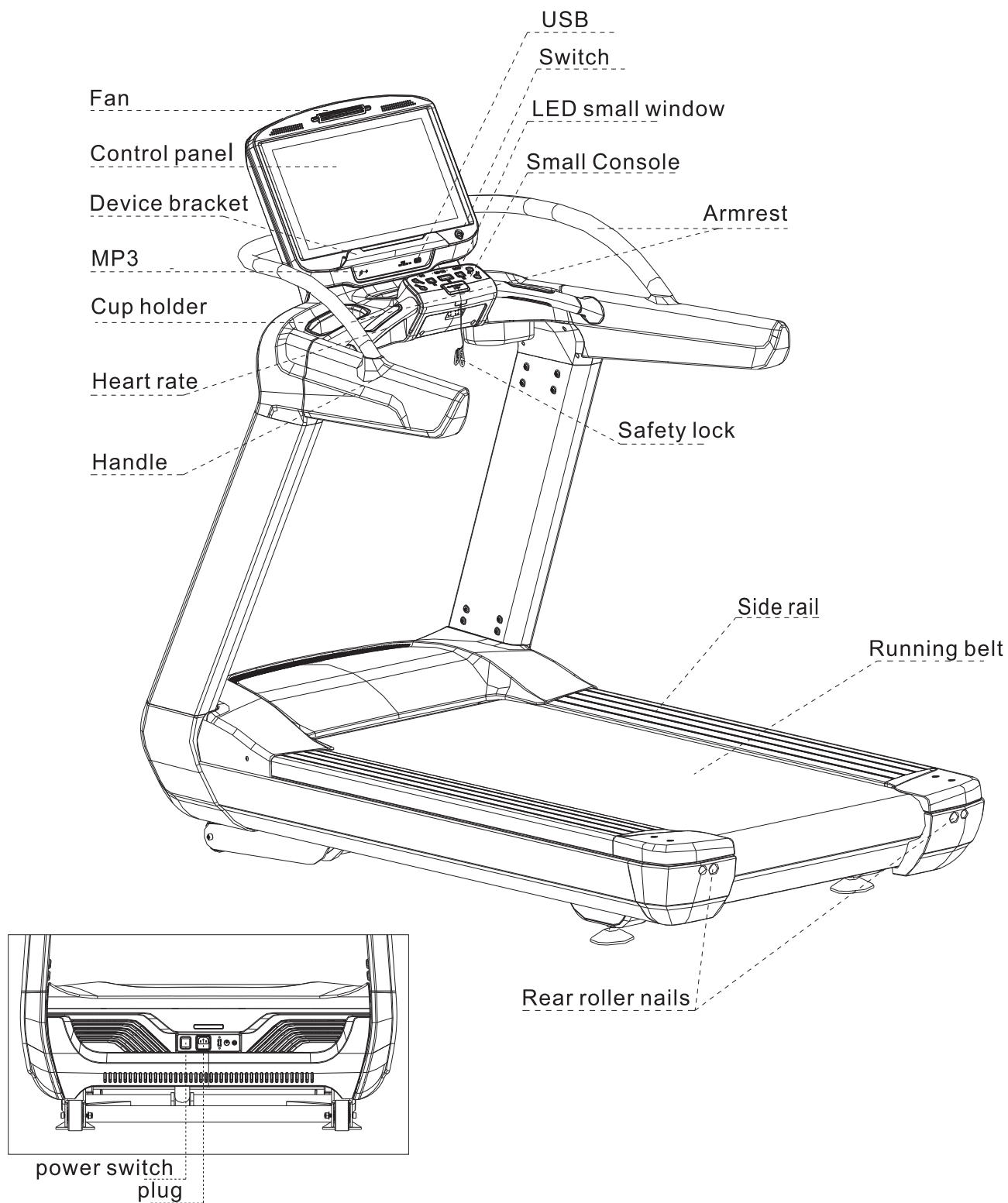
41	Side board
42	Rear cover
43	Washer 5
44	Cross recessed pan head screws M5 × 12
45	Left rear tailstock
46	Right rear tailstock connection cover
47	Cross recessed countersunk head screws M8 × 50
48	Left rear tailstock connection cover
49	Left column under cover
50	Right column under cover
51	Inverter
52	Cross recessed pan head screw, spring washer and flat washer assembly M4 × 10
53	Five core wire
54	inductance
55	filter
56	Switch mounting plate
57	Main Switch
58	Power plug
59	Cross recessed pan head screws M3 × 8
60	Adaptor
61	Front shield
62	Front shield buckle
63	Front shield fastener
64	Motor cover
65	Right column welding
66	Hex socket head cap screws M8 × 16
67	Left column welding
68	Table welding
69	Dial cover
70	Cross recessed pan head tapping screws ST3.5 × 9.5
71	Left armrest cover
72	Cross recessed pan head tapping screws ST4.2x13
73	Right armrest cover
74	Hex Socket Head Cap Screw M8 × 16
75	Spring washer 8
76	Right armrest ferrule
77	Left armrest ferrule
78	Heart rate grip
79	Heart Rate Tablet
80	Lower heart rate tablet

PART LIST

81	Button frame
82	Micro switch
83	Switch base
84	Key board
85	Cross recessed pan head tapping screws ST2.9 × 9.5
86	Display circuit board by key
87	Cross recessed pan head tapping screws ST2.2 × 6.5
88	Safety switch (including clip)
89	Dial lower cover
90	Right cup holder
91	Left cup holder
92	Flat stand
93	Reset switch assembly
94	Dial front cover
95	Air outlet
96	Air outlet mounting bracket
97	USB circuit board
98	Headphone jack
99	Display circuit board
100	Display button circuit board
101	Fan1
102	Fan2
103	DC Centrifugal Fan
104	Square Horn 70 × 30
105	Dial back cover
106	Left armrest cover
107	Hex socket head cap screws M8 × 80
108	Right armrest cover
109	Upper left armrest assembly
110	Upper right armrest assembly
111	Table mounting frame welding (plus armrest)
112	Dial support cover (with armrest)

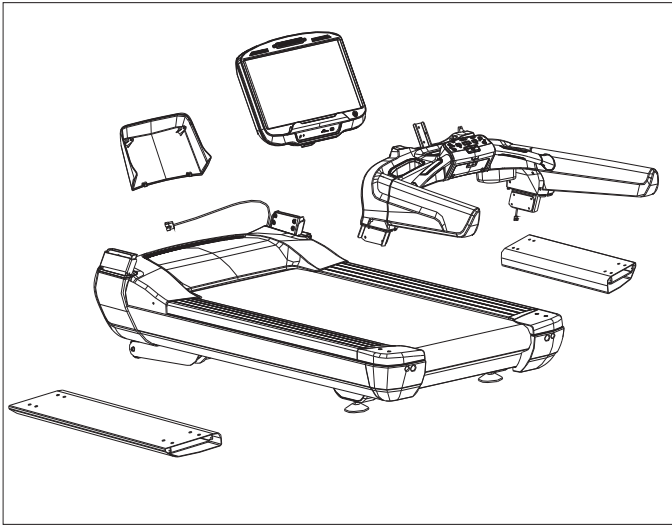


PRODUCT INTRODUCTION



INSTALLATION

Preparation

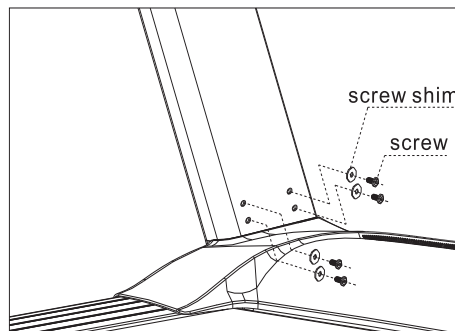
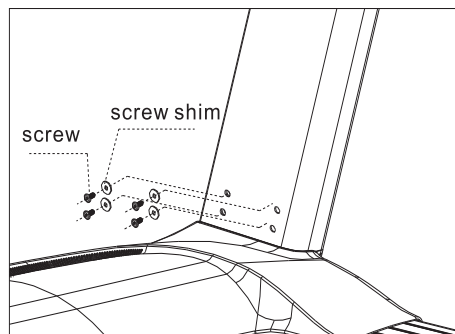
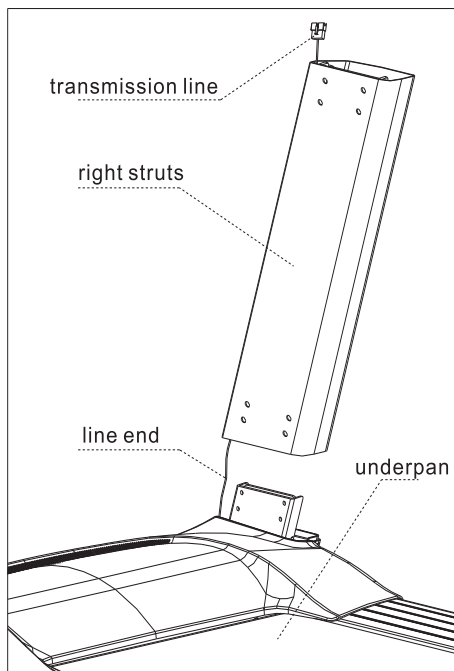


Step 1

Take all parts out.

Handle with care and don't leave any parts.

Install struts

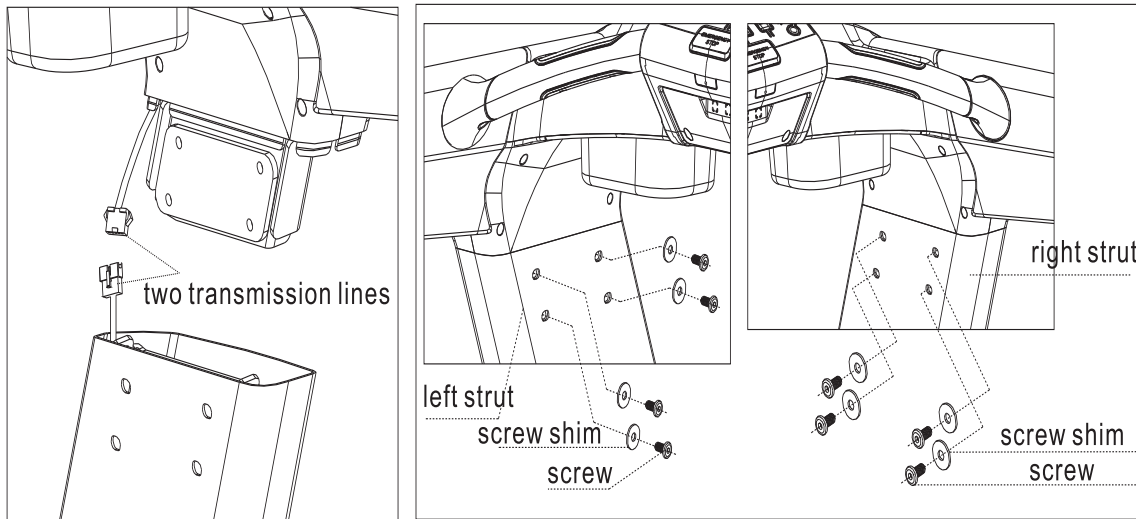


Step 2

Put the underpan away and take both struts out. Make the data transmission line trough right side strut. Then fasten the screws on the bottom stand pillar with tools. Also, tighten the other side strut as the same way.

INSTALLATION

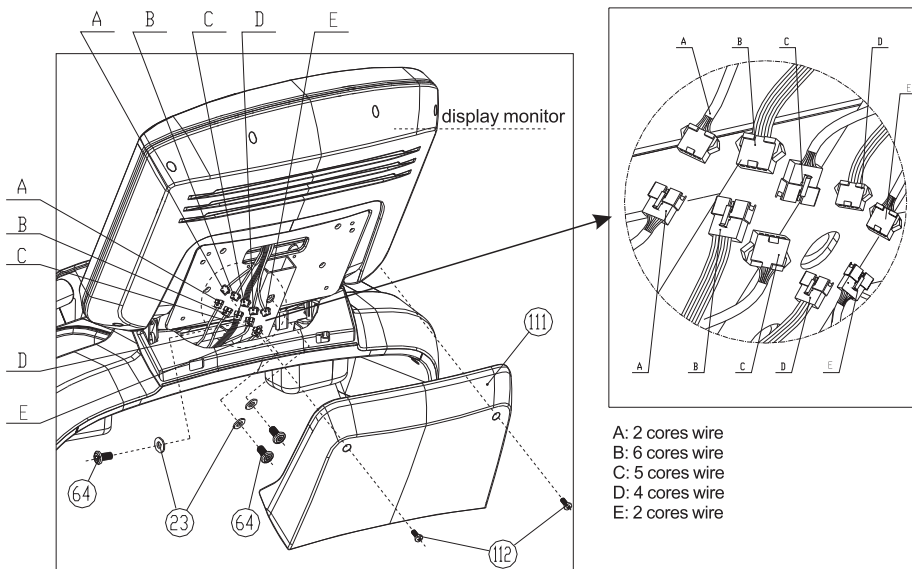
Install top console



Step 3

Raise the console above struts, connect two data transmission lines first, then plug the top console in struts (Attention: Avoid squeezing the data transmission lines) and fasten the screws on the upper standing pillar with tools.

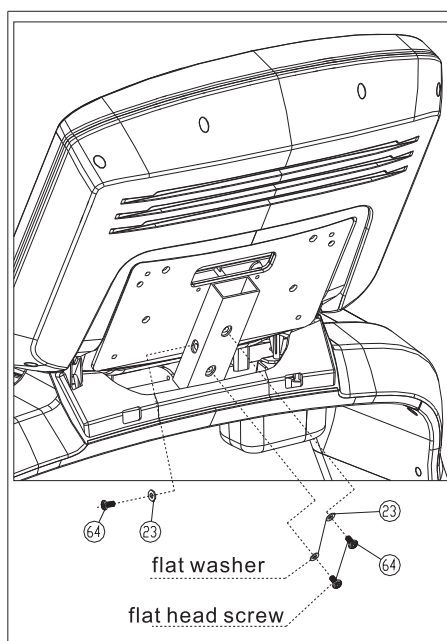
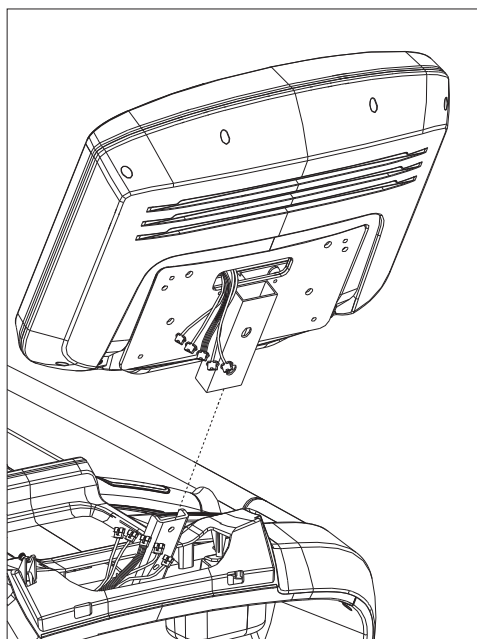
Install the display monitor



Step 4

Take the display monitor out. Separate the monitor and the decorative cover, connect the multi-core wire (A connects A, B connects B, C connects C, D connects D, E connects E) and sort out.

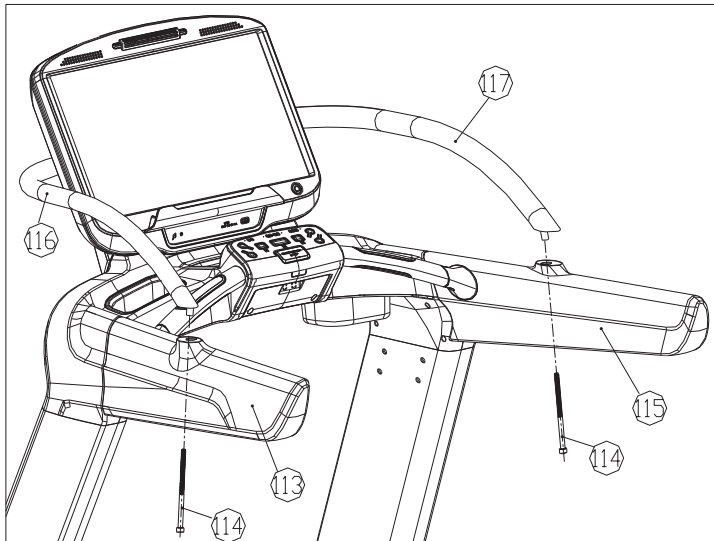
INSTALLATION



Step 5

Insert display monitor into top console, then fasten the screws.

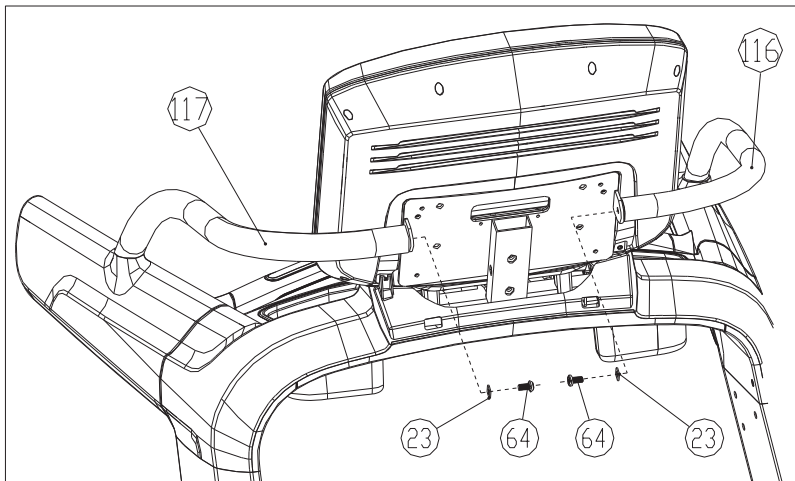
Armrest installation



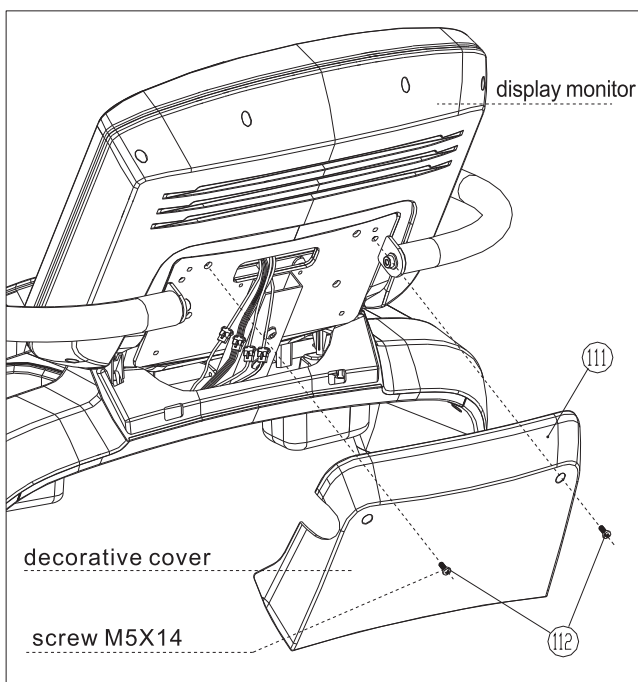
Step 6

Take out the left and right upper armrest components respectively, and two people assist in the installation. Align the upper armrest fixing shaft with the boss hole on the upper part of the armrest cover and insert it. Use the armrest mounting screw (hexagonal cylindrical head M8x140) to pass through the armrest cover from the lower hole of the armrest cover, screw into the boss screw hole of the upper armrest component, and screw in 2-3 turns).

INSTALLATION



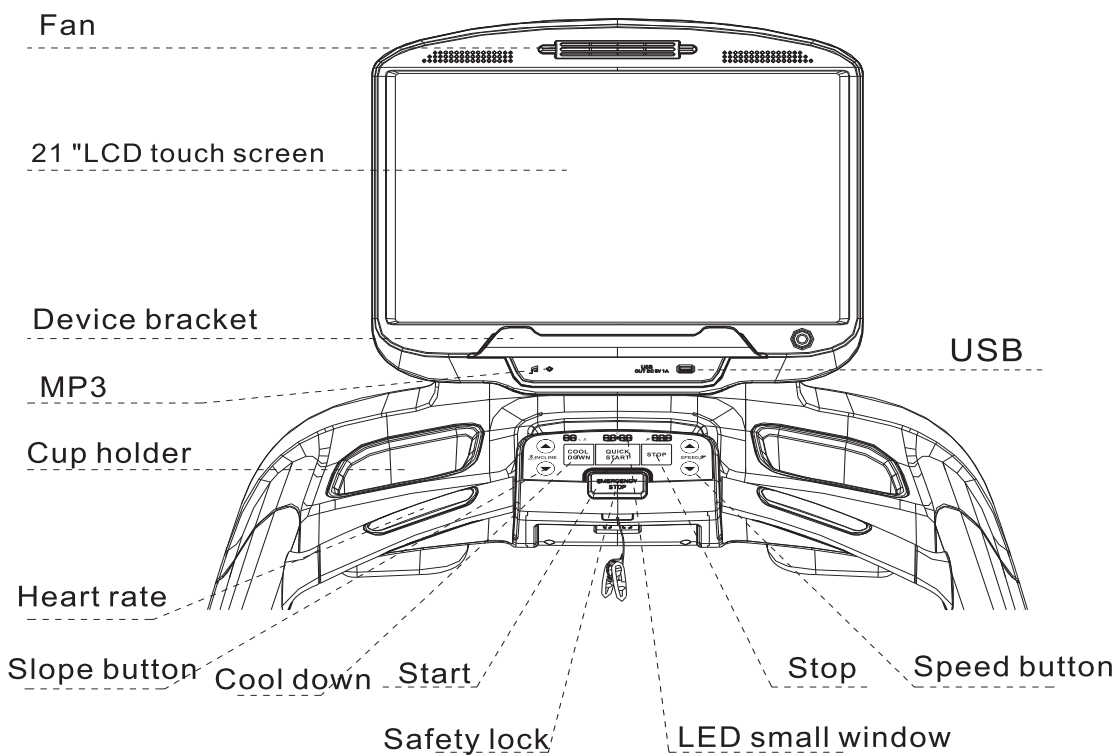
Align the bulkhead nut hole on the other end of the upper armrest assembly with the ear plate hole on the back of the meter head, and use M8x16 screws (same column mounting screws) to screw into the bulkhead nut hole through the ear plate hole, and then screw in 2-3 turns.



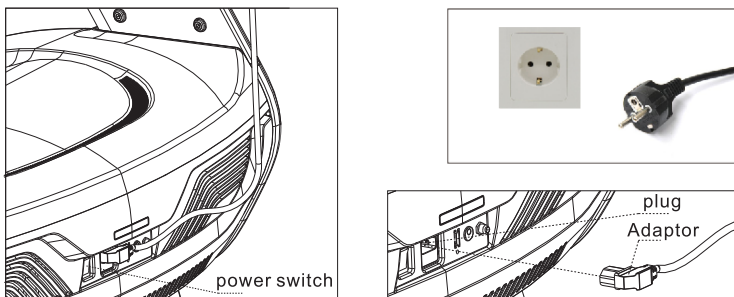
After confirming that all the screws in steps 1 and 2 above have been screwed in, start tightening one by one from the meter head.

Install the support cover on the back of the meter head and fasten it with screws (M5x14).

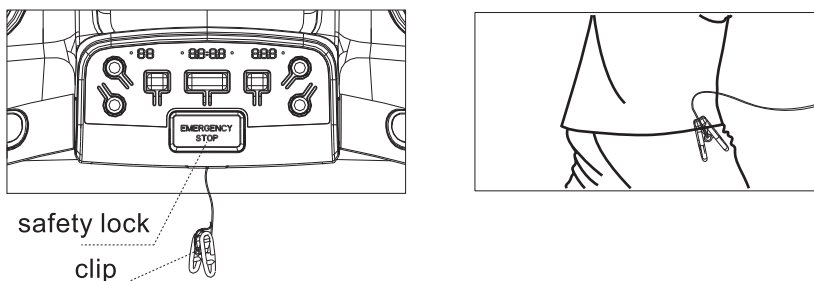
INSTALLATION



Start the treadmill



Remove the power cord. Insert one side into the rear of the treadmill, then insert the other side into power supply.



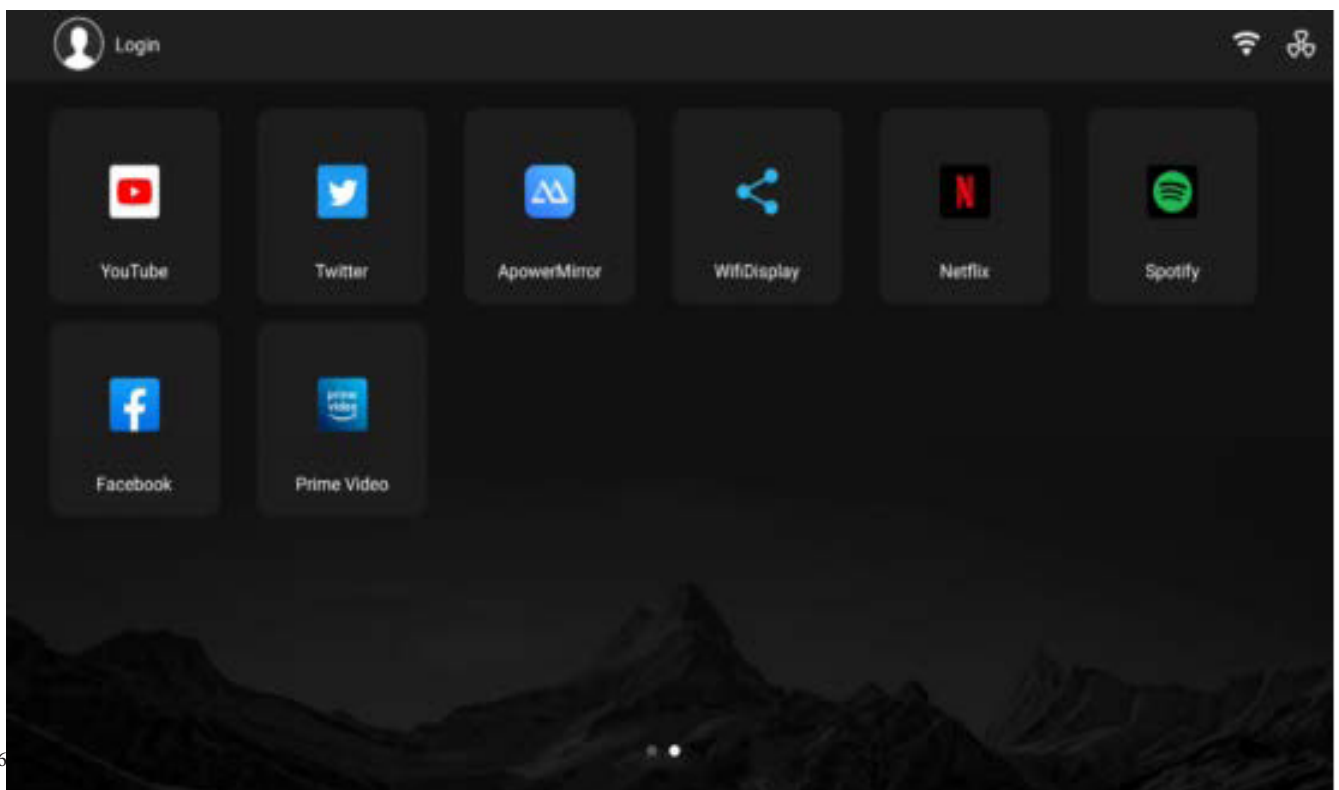
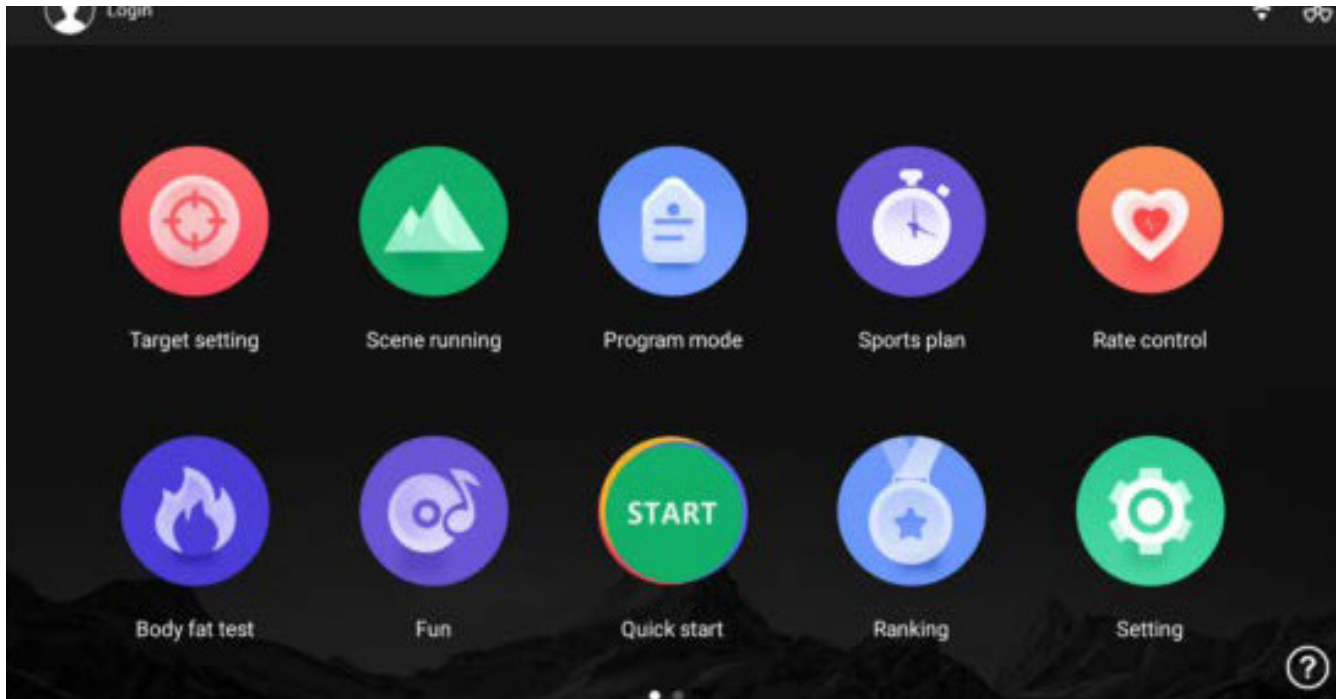
Please make sure the safety lock before running, clip one side on runner's clothes.

COMPUTER

HAUPTMENÜ

Homepage and Button Description

Home Screen: The home screen displays the following functions.



COMPUTER

****Goal Setting:****

You can set running goals based on time, distance, and calories burned.

****Quick Start:****

Tap “Quick Start” to begin running immediately.

****Real Run:****

You can choose different running scenes, such as: Track Mode, Dinosaur Park, Hasenberg, etc.

****Program Mode:****

Train according to the exercise modes predefined by the system, such as: brisk walking, fitness training, fat burning & slimming, cardiovascular strengthening, and 12 other preset modes. In addition, there are three custom modes.

****Training Plan:****

You can create a training plan tailored to your personal needs.

****Heart Rate Controlled Running:****

Connect the Bluetooth heart rate band and train according to your real-time measured heart rate.

****Body Fat Measurement:****

Based on gender, date of birth, height, and weight, the user’s body fat percentage is calculated.

****Entertainment:****

*** **Online Entertainment:****

Requires a network connection, e.g., listening to music, watching videos, browsing the internet.

*** **Local Entertainment:****

Allows playback of previously downloaded videos, music, and images.

****Leaderboard:****

The ranking is based on running distance. It shows the user’s current position and ranking segment.

****Settings:****

System-related settings such as network settings, Bluetooth settings, general settings, fan control, device information, language switching, etc.

****User Guide:****

Tips and important information for using the treadmill.

****App – Applications:****

YouTube, Twitter, ApowerMirror, WildDisplay, Netflix, Spotify, Facebook, Prime Video

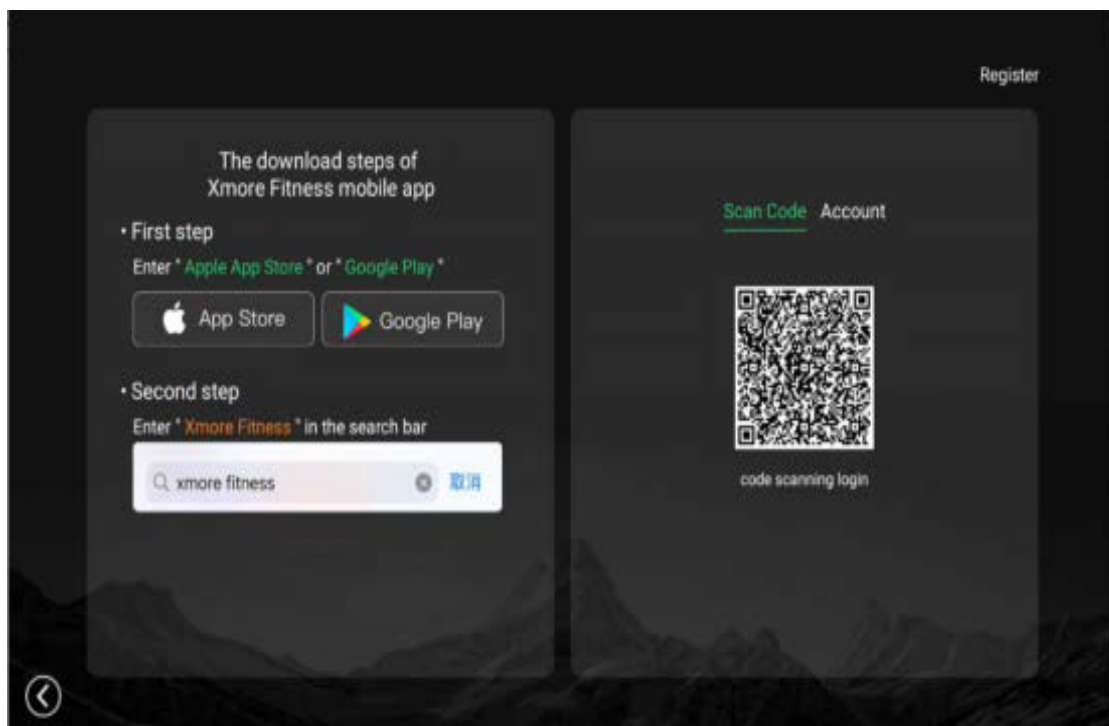
COMPUTER

Login mode

System login provides the entry method, visitor login, email account login, or XMore Fitness APP scan code login. Click the wifi icon in the upper right corner of the main interface to connect to the network, and when the visitor logs in, click the icon in the upper left corner of the interface. When the QR code appears normally, the user can log in using XMoreAPP. Users who do not have an account can click to register for free and can successfully register after email verification.

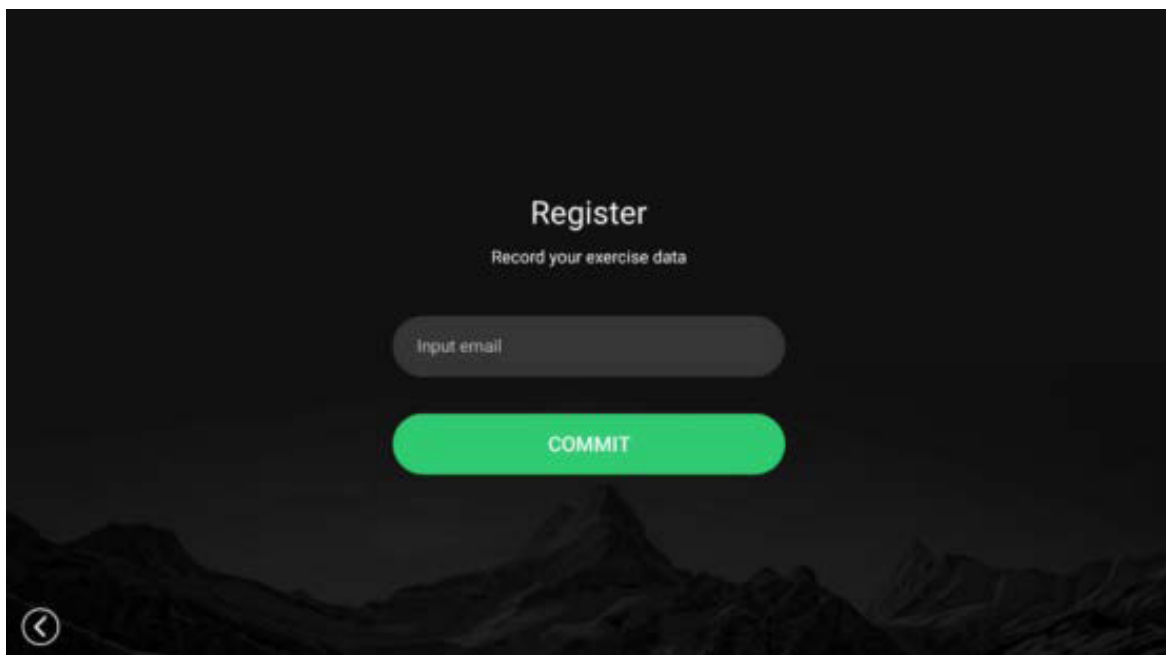
How to download XMore:

1. On IOS, search for XMore Fitness in APP Store, and download the software directly after the search is successful.
2. Android system, in the app store, search for beautiful, search success directly download the software.
3. Other stores, currently available on Google Store, search for XMore Fitness, and download the software directly after successful search.
4. Direct download website, enter the website address <http://www.xmorefitness.com>



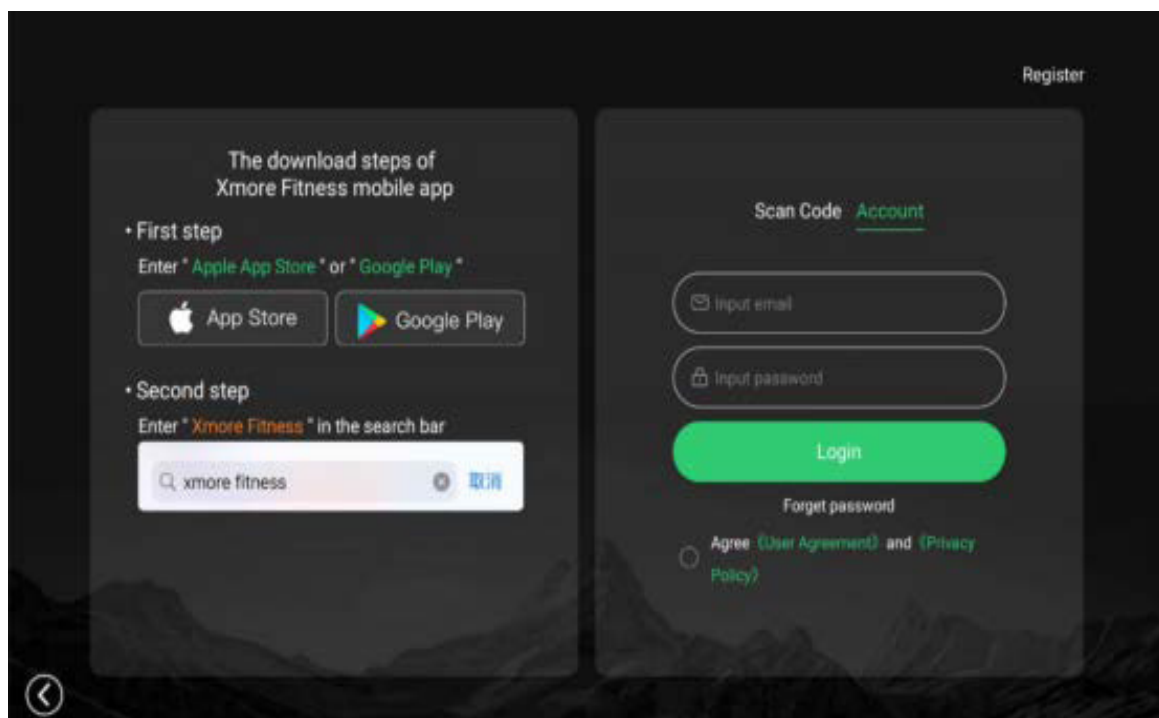
EINLOGGEN

COMPUTER



The image shows a registration screen for the Xmore Fitness mobile app. The background is dark with a mountain range silhouette. At the top, the word "Register" is displayed in white, followed by the subtitle "Record your exercise data". Below this is a text input field labeled "Input email". A large green button labeled "COMMIT" is positioned below the input field. In the bottom left corner, there is a white back arrow icon.

Account registration (Email registration)



The image shows a registration screen for the Xmore Fitness mobile app, divided into two main sections. The left section, titled "The download steps of Xmore Fitness mobile app", contains two steps: "First step" (Enter "Apple App Store" or "Google Play") and "Second step" (Enter "Xmore Fitness" in the search bar). The right section, titled "Scan Code Account", contains a text input field labeled "Input email", a text input field labeled "Input password", a large green button labeled "Login", and a link labeled "Forget password". Below the "Login" button is a radio button labeled "Agree (User Agreement) and (Privacy Policy)". In the bottom left corner, there is a white back arrow icon.

COMPUTER

Personal Center

Click on the profile picture in the top left corner to access the **Personal Center** interface. Here, personal information such as gender, date of birth, height, weight, resting heart rate, and training history is displayed.

Click on **Log Out** to sign out the current user and return to the login screen.

To change data such as gender, date of birth, height, weight, or resting heart rate, click on the respective entry. An input form will appear for editing.

Heart Rate Measurement:

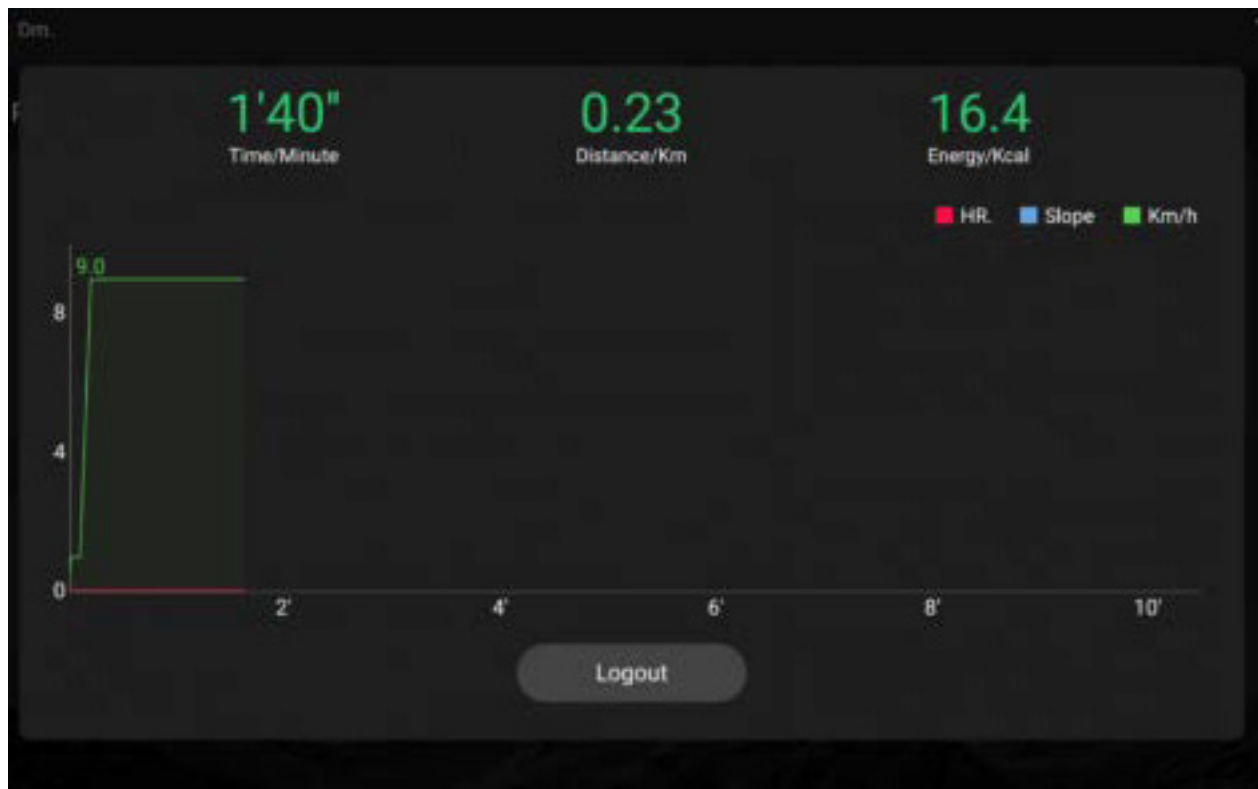
Click on “Measure” to access the heart rate measurement interface. Click the Bluetooth icon in the top right corner to connect the heart rate device. Once the device is shown as connected, click “Start Measurement.” Measure your heart rate for at least one minute to determine the average pulse. The result will then be saved.

The screenshot displays the 'Personal Center' interface. On the left, there is a form for user profile information. On the right, there is a table titled 'Sport Record' listing various activities with their dates, times, and distances. At the bottom of the profile form is a 'Logout' button.

Personal Center			
Sex	☐ male ☒ female		
Birthday	1975-09-08		
Height	168	cm	
Weight	50	kg	
Resting heart rate	74	bpm	<button>Check</button>
<button>Logout</button>			

Sport Record	
2023-06-29 17:11:14 1' 40"	0.23km
2023-03-27 15:48:29 30' 36"	0.51km
2023-03-27 15:29:02 9' 6"	0.15km
2023-03-23 10:54:11 1' 45"	0.03km
2023-01-05 16:25:13 0' 45"	0.02km
2023-01-04 18:49:07 1' 7"	0.02km
2023-01-03 09:39:27 11' 31"	0.96km
2022-11-30 17:13:20 0' 35"	0.01km
2022-11-30 17:10:04 2' 3"	0.03km
2022-11-01 15:15:48 25' 0"	0.82km
2022-10-29 13:43:12 671' 48"	12.08km

COMPUTER



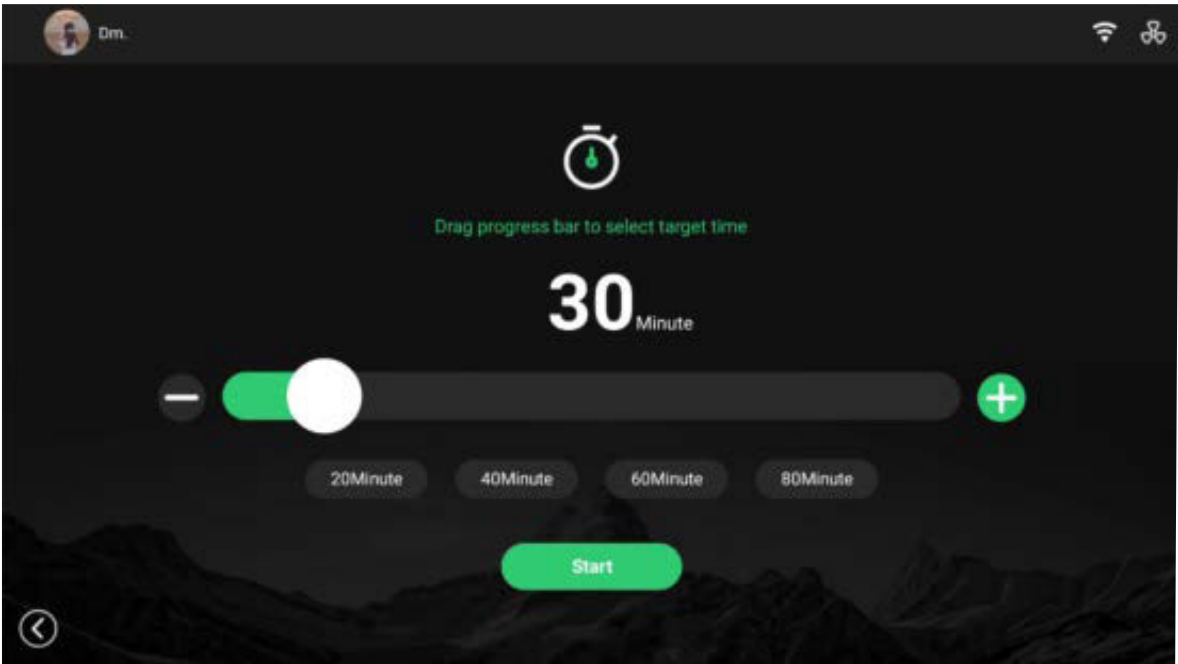
TRAINING RECORD

On the home screen, click on Goal Setting, select the training mode, and choose one of the three target options: Time, Distance, or Calories.

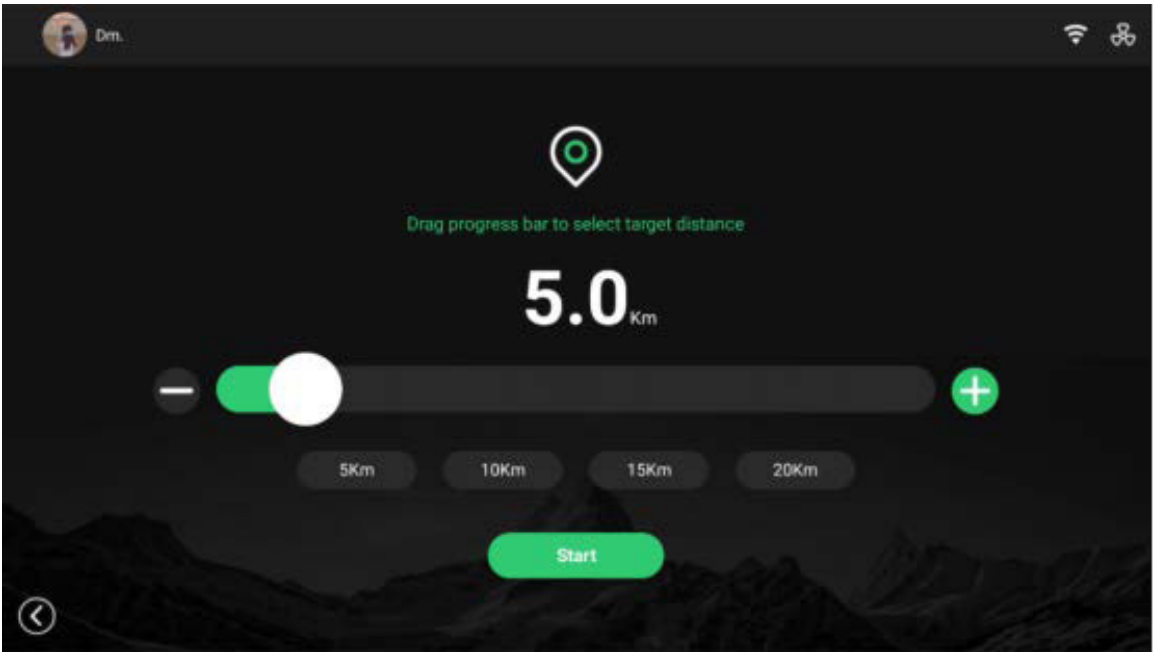
Slide the green bar to set your desired running values, or use the + / – buttons to adjust the input.

After clicking Start Running, the workout will begin.

COMPUTER



SETTING TIME-BASED TRAINING GOALS



SETTING DISTANCE-BASED TRAINING GOALS

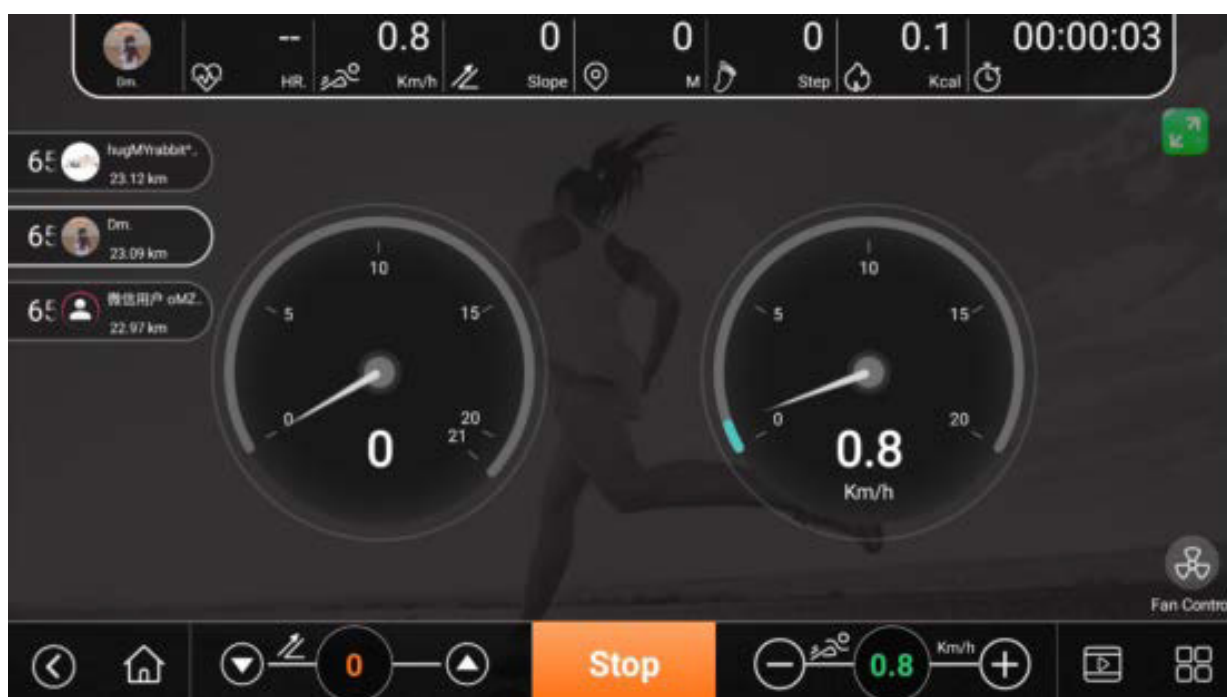
COMPUTER

Quick start

Click the „Quick Start“ icon on the home page to enter the running interface. After starting, it will enter the

countdown of 3, 2, 1 and GO, and the treadmill will enter the exercise phase.

Fan control: Click the fan. When the fan rotates, it indicates that the fan is running. Click the fan icon again to stop the fan.



Slope and speed regulation

When the treadmill is running, you can click the upper and lower ICONS on the lower left to adjust the slope,

the addition and subtraction ICONS on the

lower right to adjust the speed, or click the shortcut ICONS on the speed and slope to set with one click.

COMPUTER

Treadmill stop

Enter the main interface of running, click the „Stop“ button, you can stop the treadmill, at this time, a page will pop up, showing the time, distance, heat consumption of the exercise, through the curve to show the change of heart rate, slope, speed, you can click the „end running“ button to end the current exercise, click the „continue running“ button to continue the exercise.



ZUM STOPPEN HIER DRÜCKEN

Button Functions in Running Mode

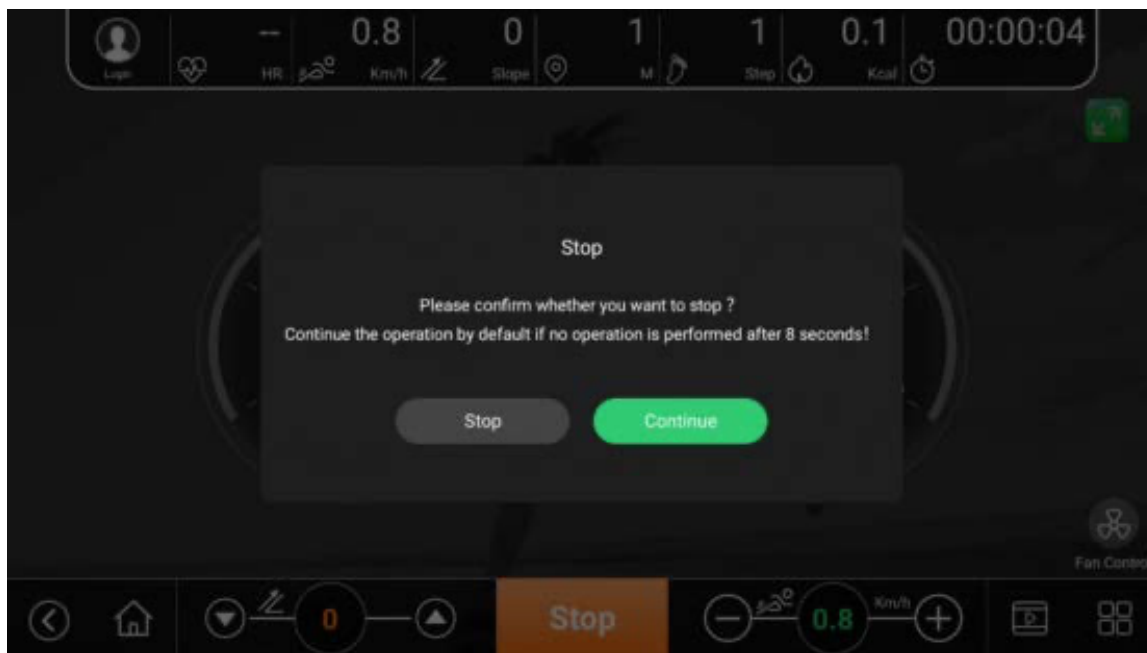
„Home/Back“ Button:

When you press this button, a confirmation window will appear asking if you want to end the training session.

If you do not confirm, the workout will automatically continue.

The confirmation window will disappear after 10 seconds.

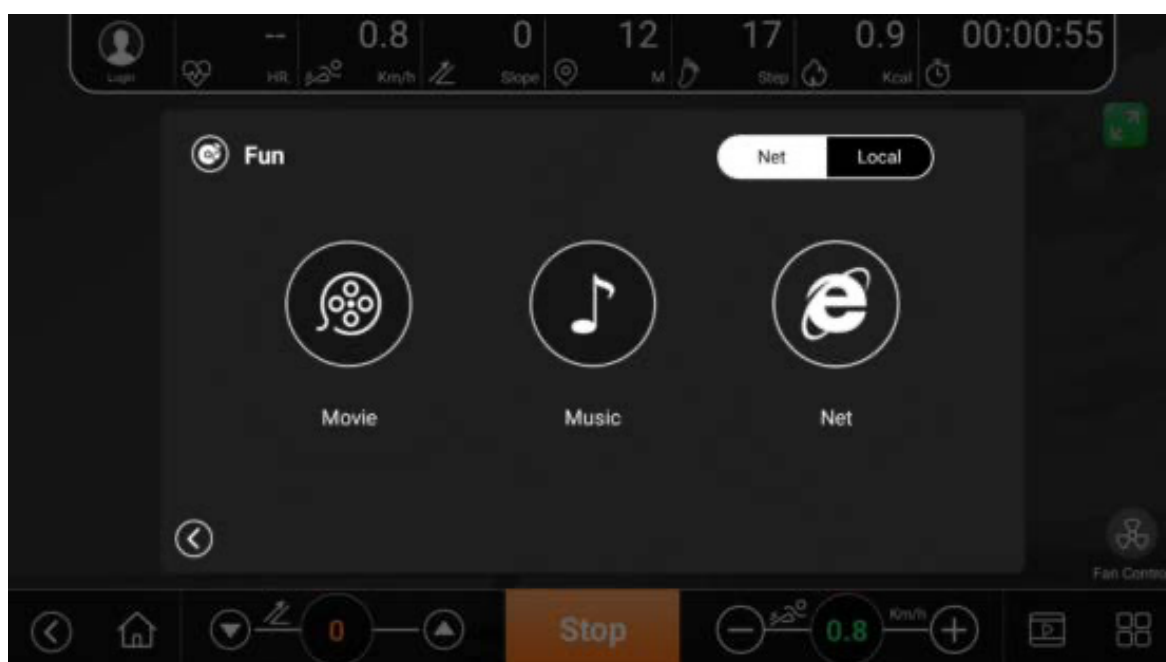
COMPUTER



Running interface other key definition

„Home/Back“ button: The end of the movement prompt box will pop up, and the end of the movement will return to the home page. If you do not click, the movement will continue, and the pop-up box will disappear 10 seconds later.

Home/Back button click:Entertainment button: The entertainment screen is displayed

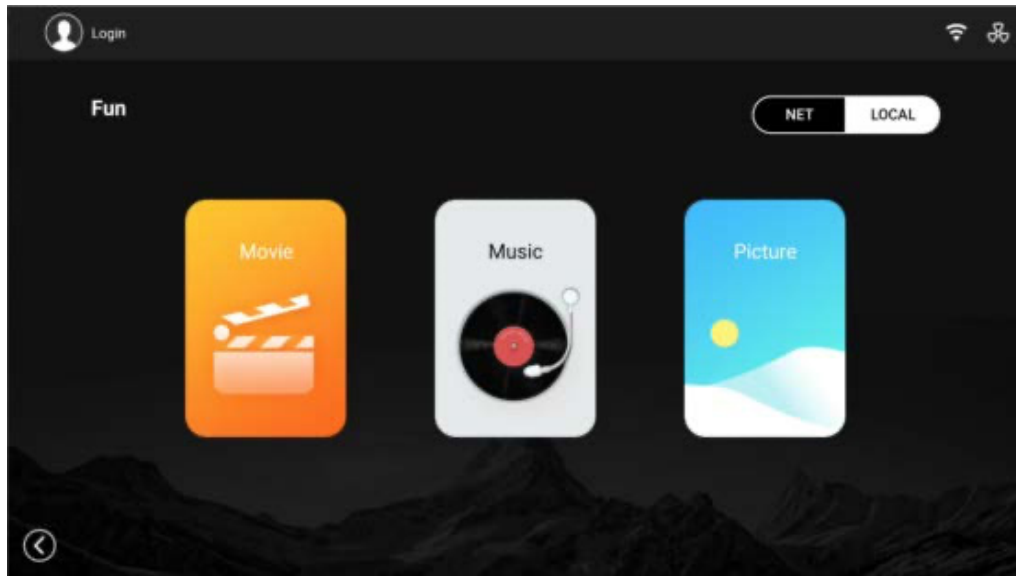


COMPUTER

Click the „Entertainment“ icon on the home page to enter the entertainment interface, or click the „Entertainment“ icon in the lower right corner of the running interface to enter the interface.

Entertainment - Local

Select Local: Play videos, music, pictures



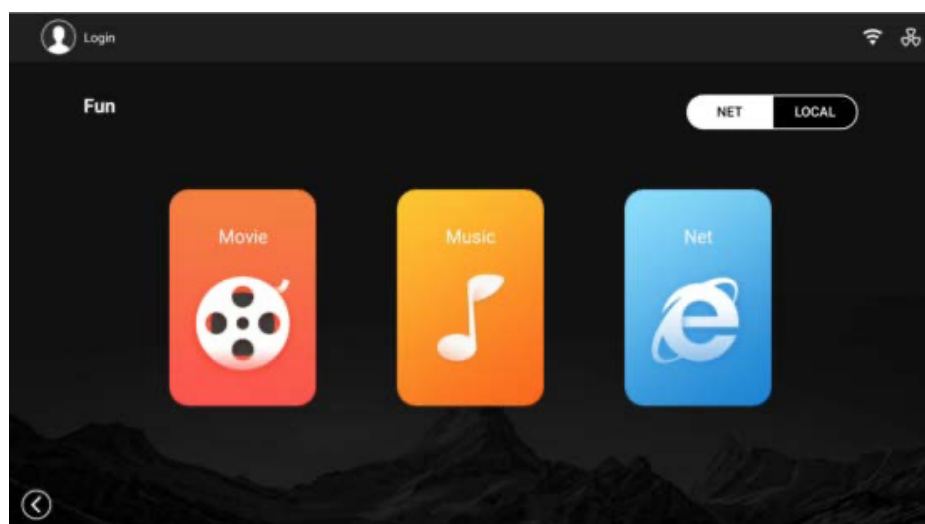
ENTERTAINMENT - LOCAL INTERFACE

Entertainment - Internet

Select the network: You need to connect to the network to access the network platform, such as video

, music, browser, etc.

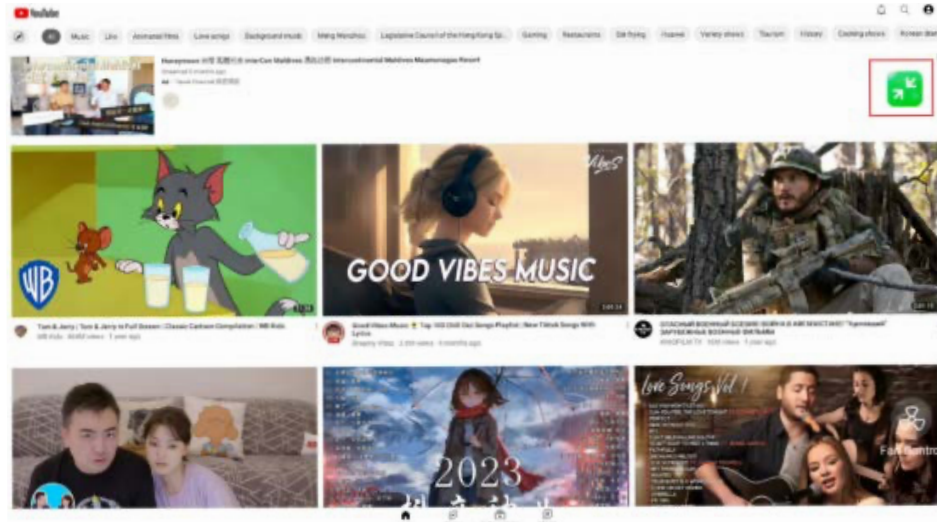
Entertainment network open software: Video - Youtube; Music - Spotify; Browser - Google Chrome; Browser - Google Chrome



COMPUTER

Running interface To display the player in full screen, click the orange „Hide“ button to hide the running control bar

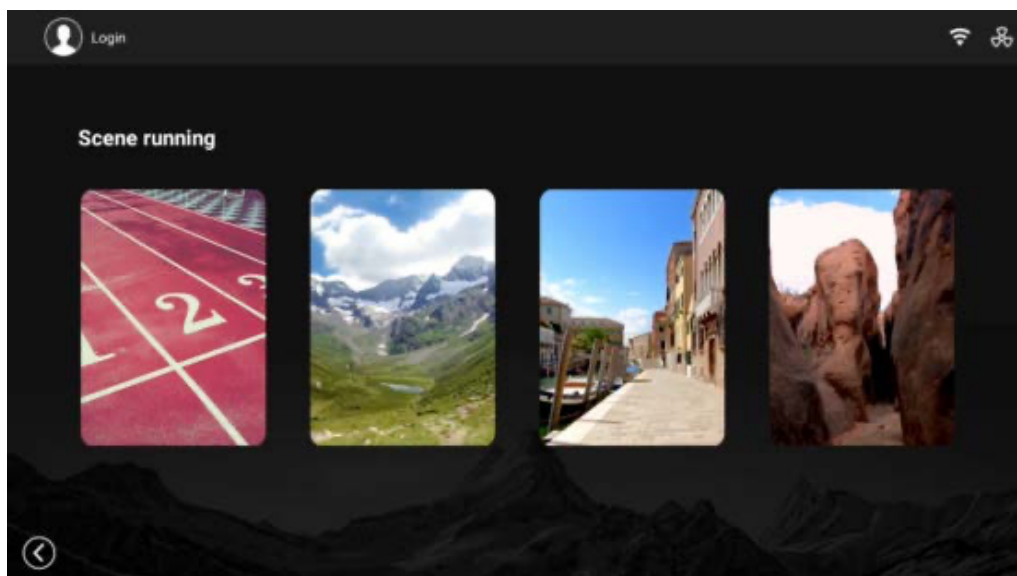
. Click here again and the control bar appears.



RUNNING INTERFACE OPENS ENTERTAINMENT HIDDEN CONTROL BAR AUS

Live-action running

Click the „real Run“ icon on the home page to enter the real run interface. Real scene running is to play scene video at the same time during the running process, so that users have an immersive feeling during the running process, according to user preferences, choose the scene of the running interface, there are runway mode, real scenery video for users to choose.



COMPUTER

Click any scene mode to enter the scene running interface. The runway interface is a playground scene simulation map. Enter the starting point and set the end point in map mode, and use 2D map mode. The scene mode will adjust the video running speed according to the speed set by the running, the ramp, and the look and feel of the interface.



STRECKENMODUS



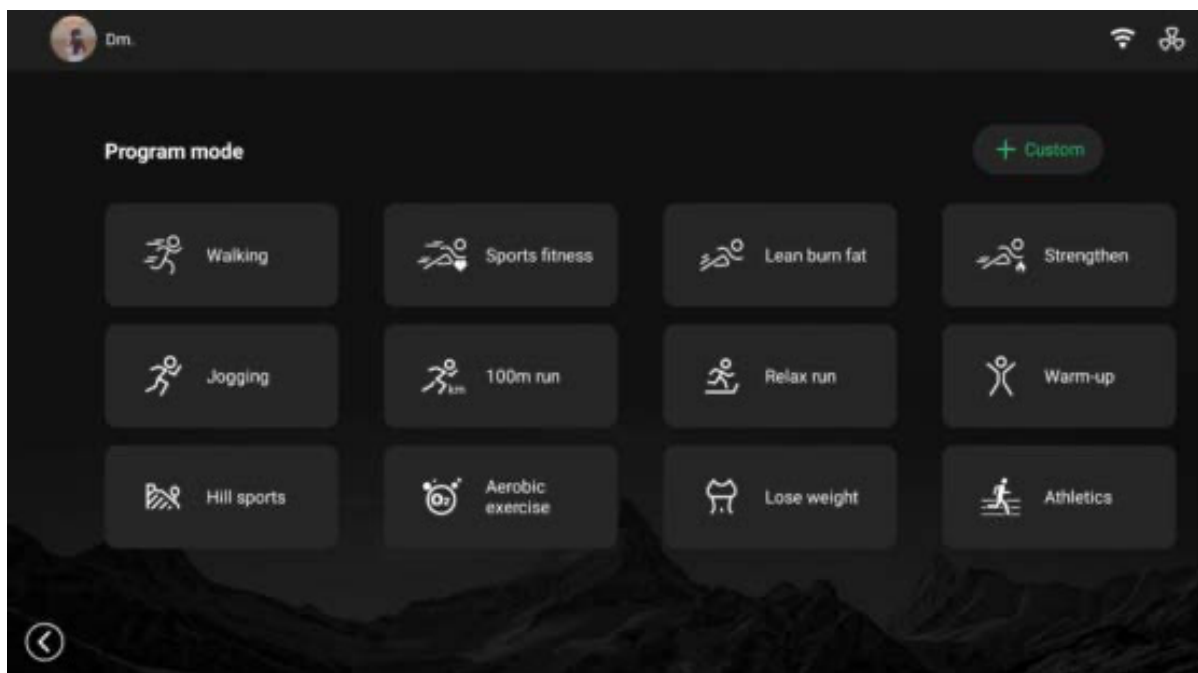
VIDEOMODUS

COMPUTER

Program mode

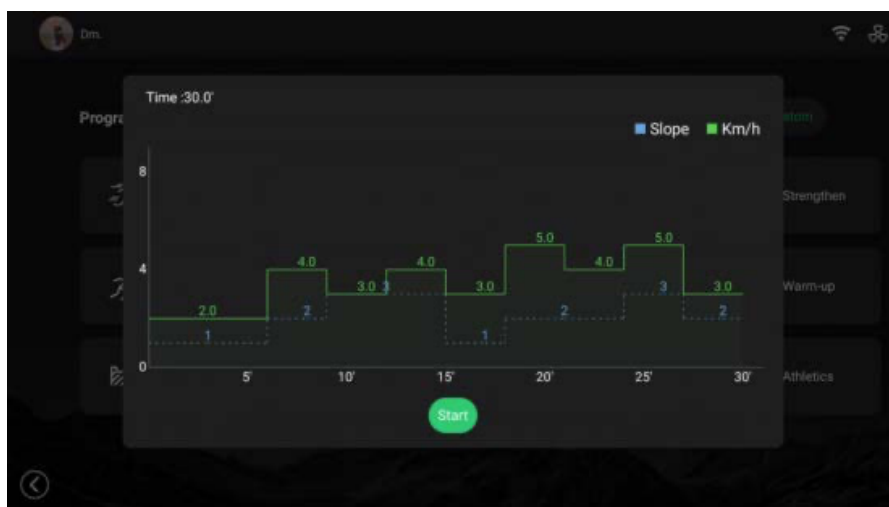
Click „program mode“ to enter the program running interface, and the system has developed 12 exercise modes: brisk walking, exercise fitness, fat burning, cardiopulmonary strengthening, jogging, etc. If you want to choose according to your own situation, click „

Custom run“ to select the exercise time, speed, slope according to your personal exercise habits, and set up an exercise program.



Systematically Developed Mode:

After selecting this mode, you can view detailed workout data — including time, distance, calories burned, as well as incline and speed



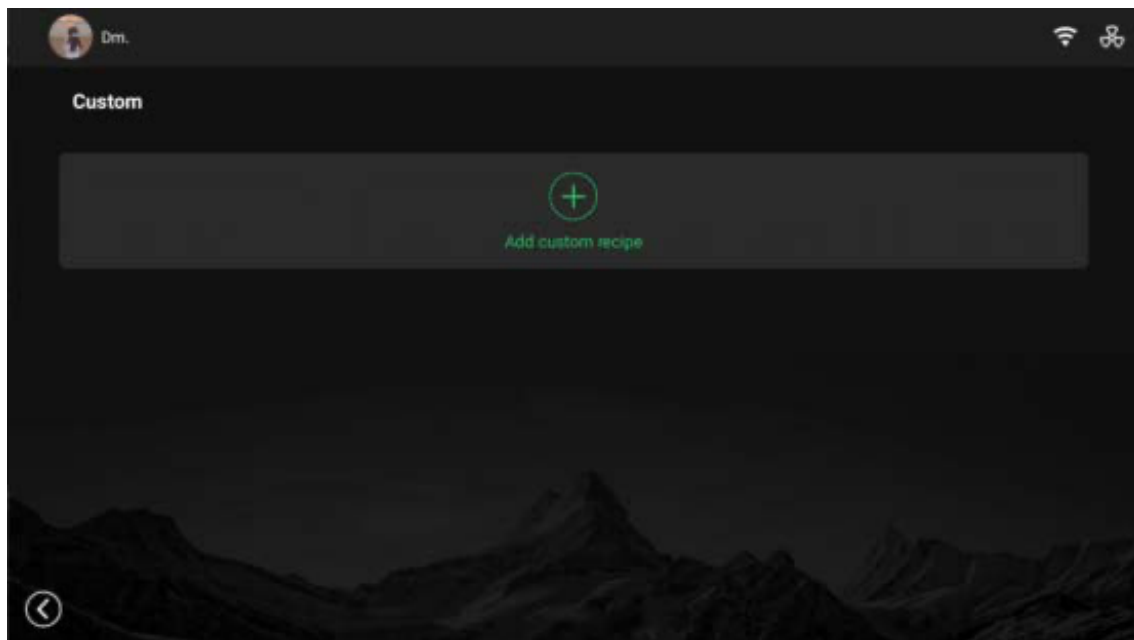
SYSTEMANPASSUNGSMODUS

COMPUTER

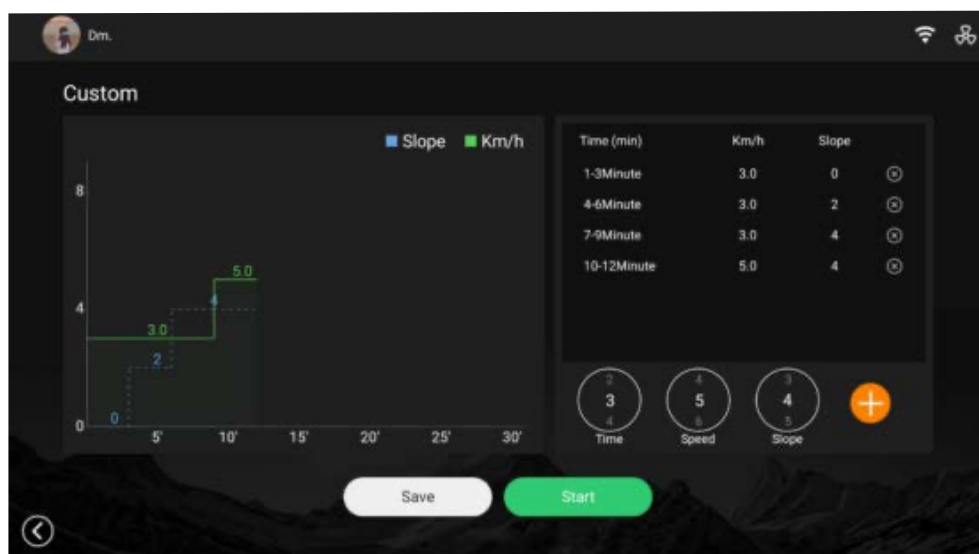
Custom run mode:

1. Click „Custom Run“, select time, speed and slope, and then click „Add“ button to add a new exercise rule.

Select exercise time, speed and slope according to personal exercise habits to set up an exercise program, which can be composed of multiple exercise segments, click the „delete“ button, you can delete the time rule of the current movement of a certain segment.



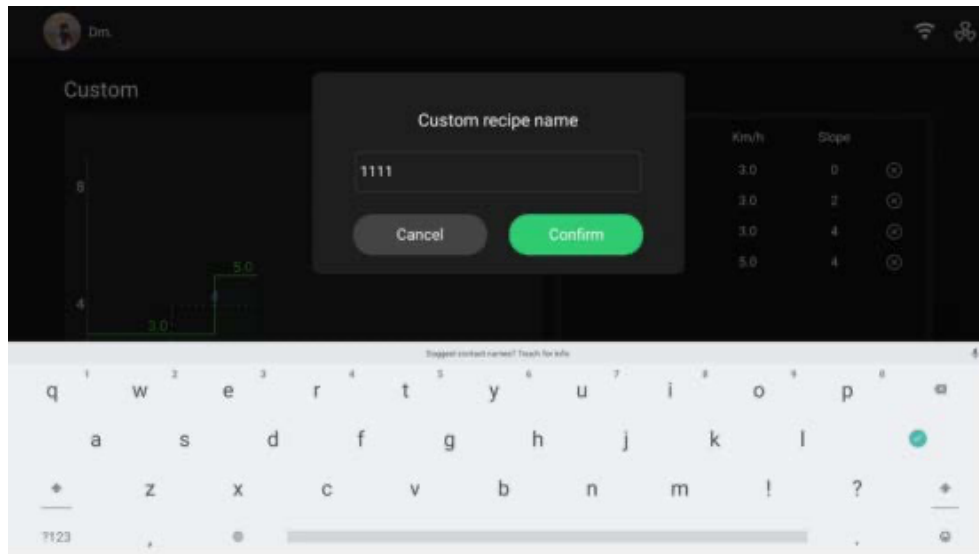
ADD A CUSTOM MODE



EQUATION ADDITION

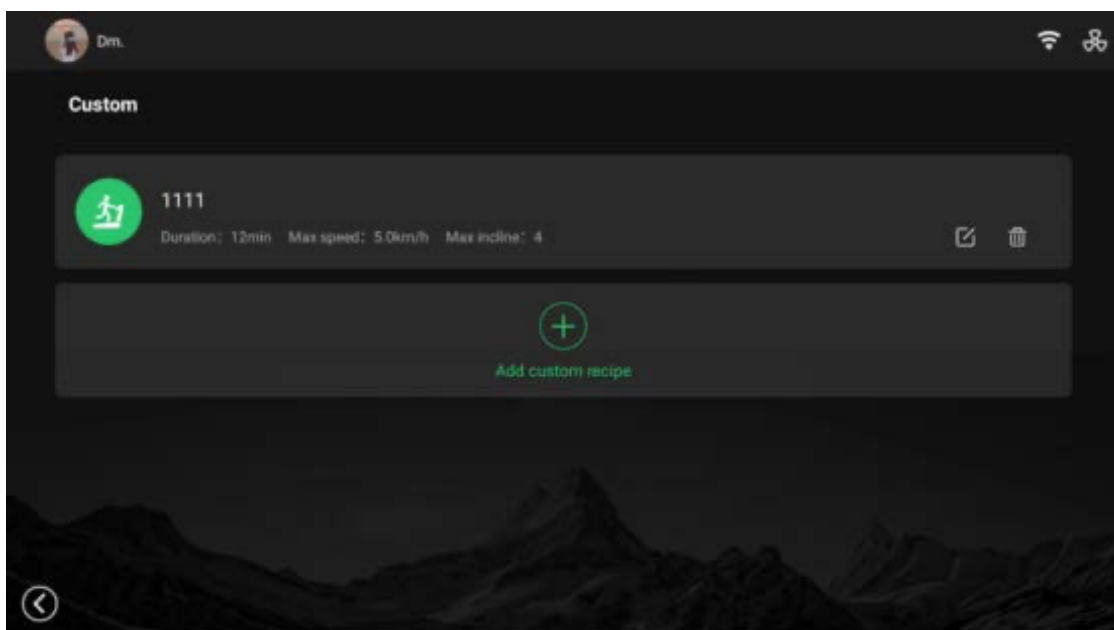
COMPUTER

Click the Save button, name the rule, and save the current motion program.



BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM SPEICHERN

After successful addition (save up to three), this custom mode motion program will be displayed in the custom list, which can be edited and deleted at any time. Tap this custom mode directly to start running.

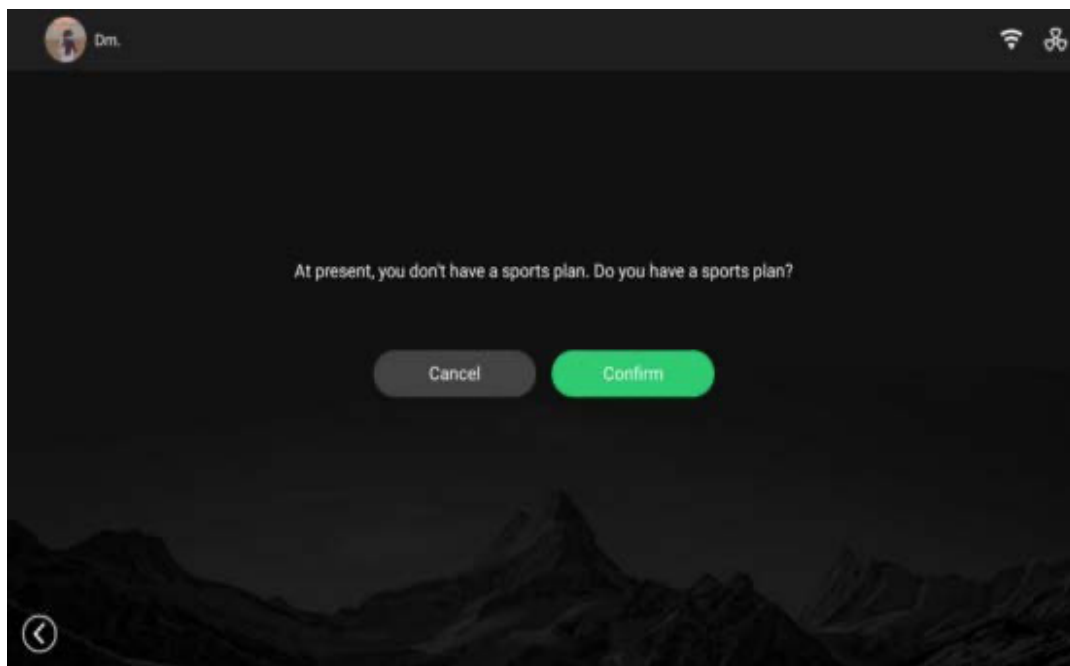


EXERCISE PLAN

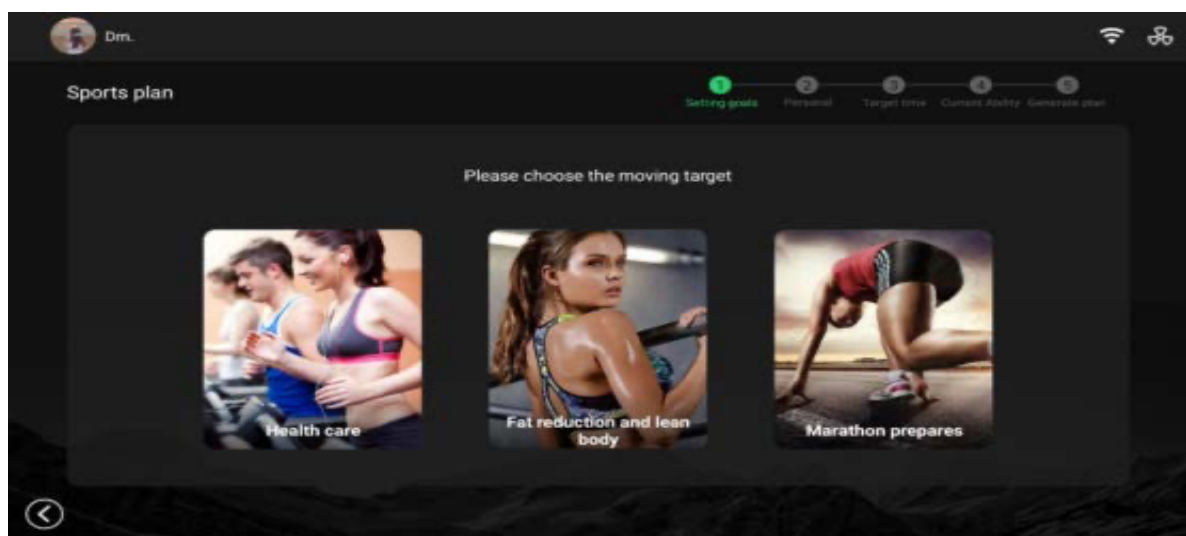
COMPUTER

Click „Exercise Plan“ in the main interface to enter the exercise plan interface, and make the exercise plan according to your own conditions. The system will arrange the exercise time and rest time according to the user's exercise plan, and you can stop the plan or delay the plan in the middle.

1. To create a plan, click „Exercise Plan“ on the home page and click „OK“ to create an exercise plan.



Select a moving target



COMPUTER

After updating your personal information, click **“Next”** to proceed.

Sports plan

1 Setting goals 2 Personal 3 Target time 4 Current Ability 5 Generate plan

Personal information

Sex ☐ male ☒ female

Birthday 1975-09-08

Height 168 cm

Weight 50 kg

Resting heart rate 74 bpm

Select the **target time** and click **“Next”** to continue.

Sports plan

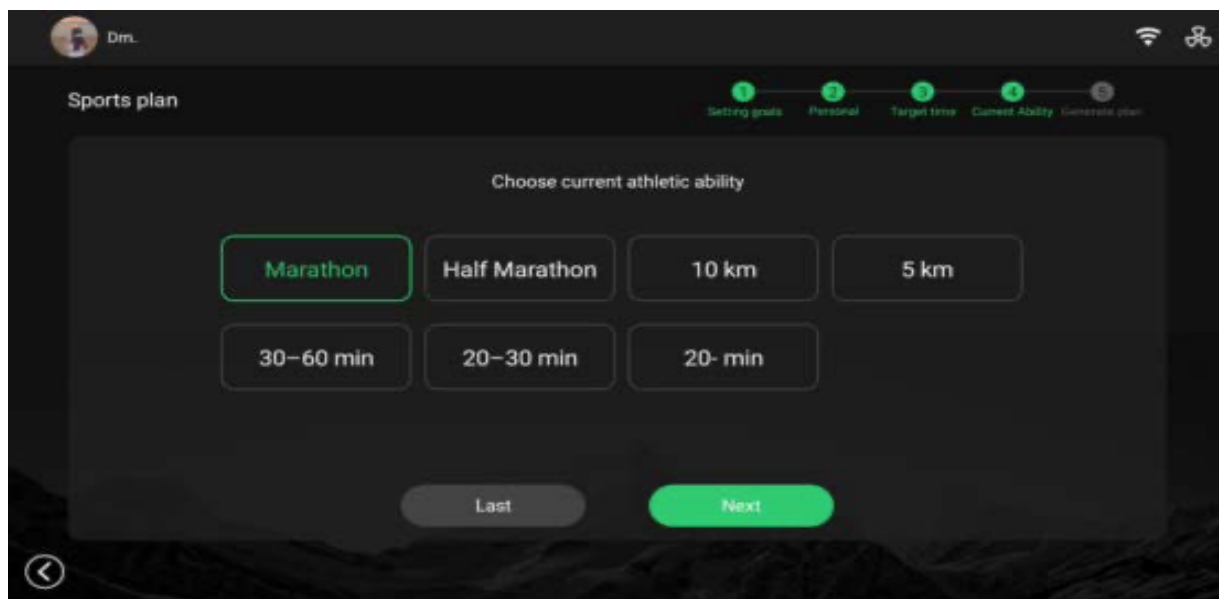
1 Setting goals 2 Personal 3 Target time 4 Current Ability 5 Generate plan

Select the target time

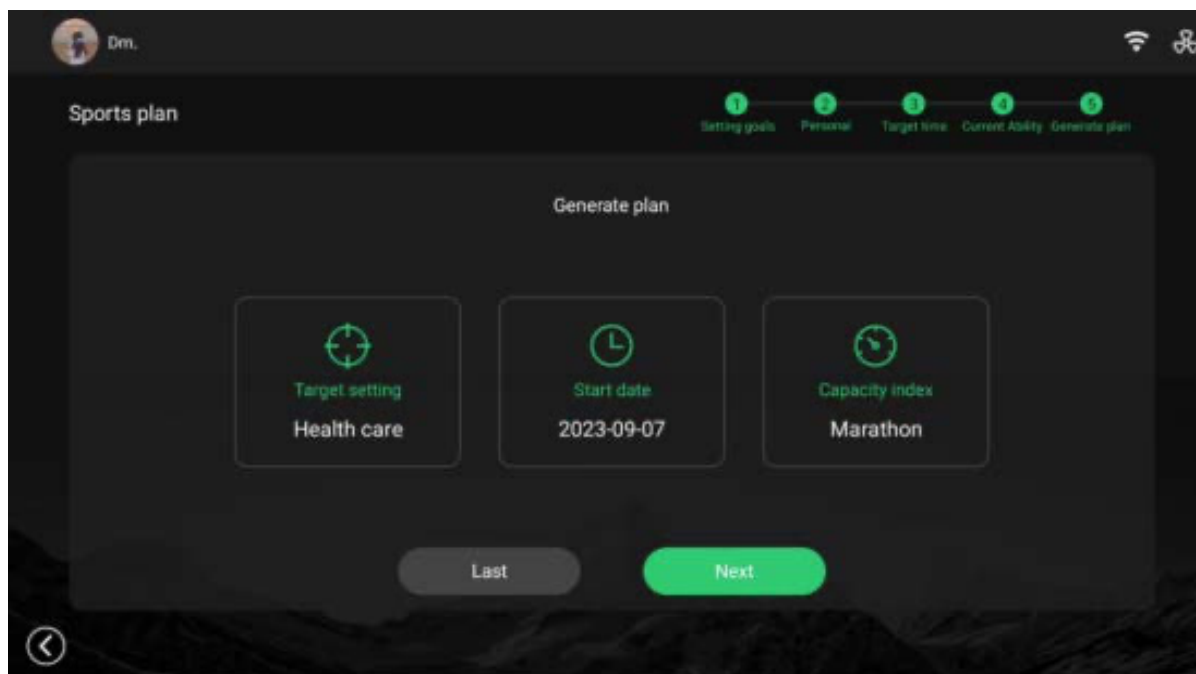
Sep 07 2023
Oct 08 2024

COMPUTER

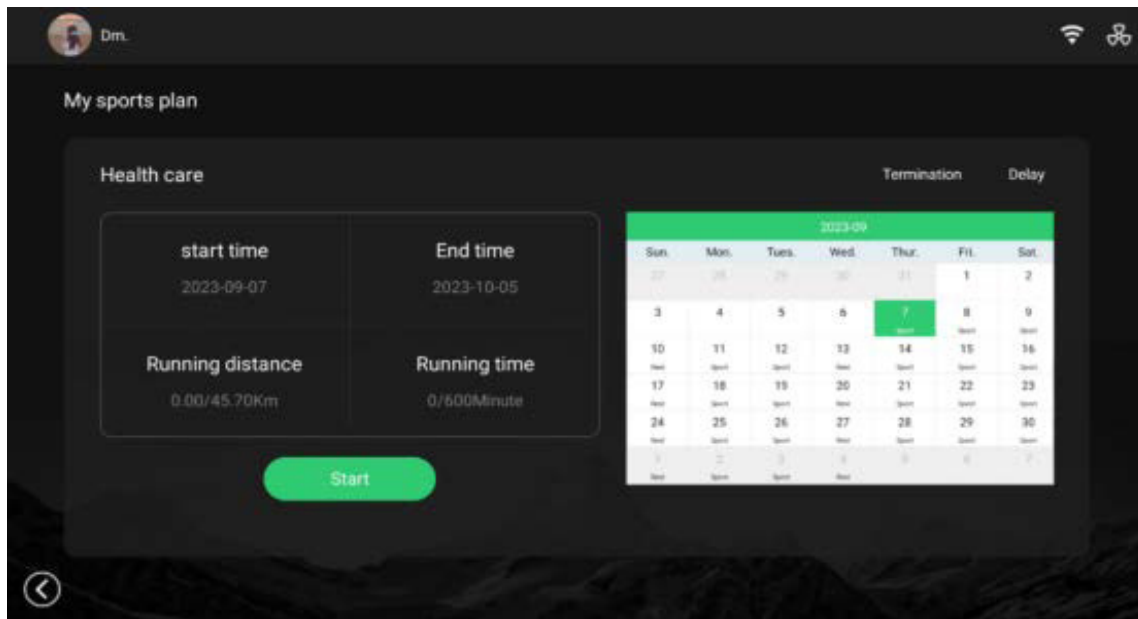
Select your **current training level** and click **“Next”** to continue.



Click **“Next”** to create the training plan.
The training plan has been successfully created.



COMPUTER



After the exercise plan is generated, the next time you log in, you can directly enter „My Exercise Plan“, terminate the previous exercise plan and delay the current one. Click „Terminate Plan“ to delete the plan directly and re-create it. Click „Select Plan“ to delay the plan and push the plan date back.



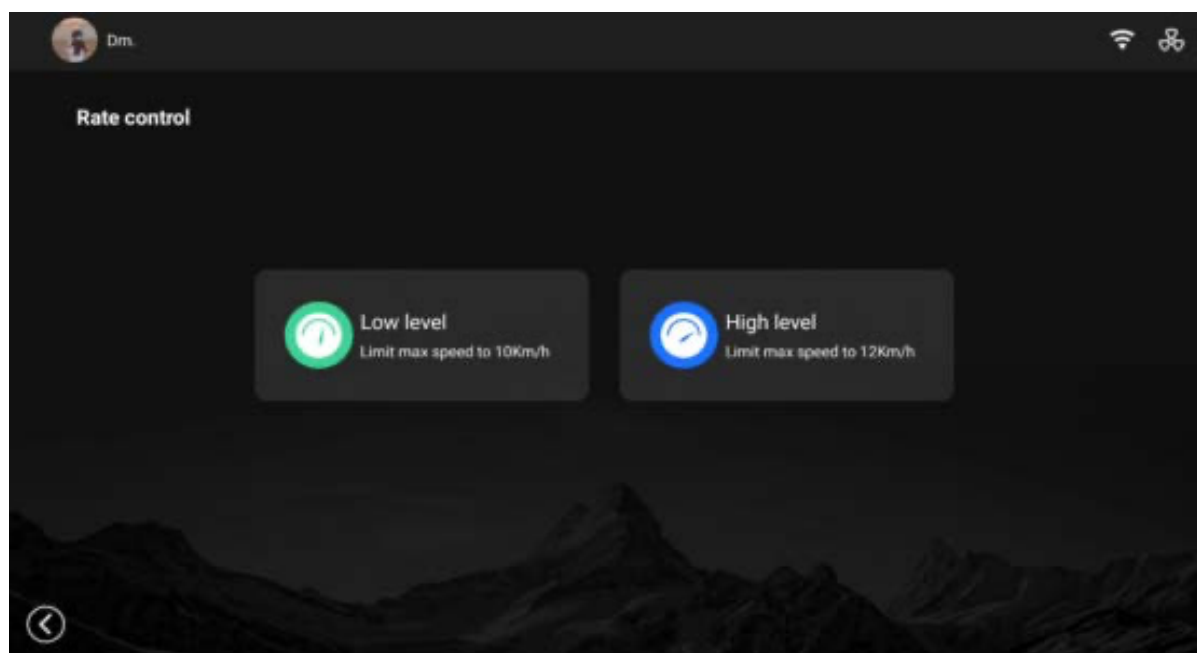
COMPUTER

Heart rate control

Click „Heart rate Control Run“ on the home page to enter the heart rate run page.

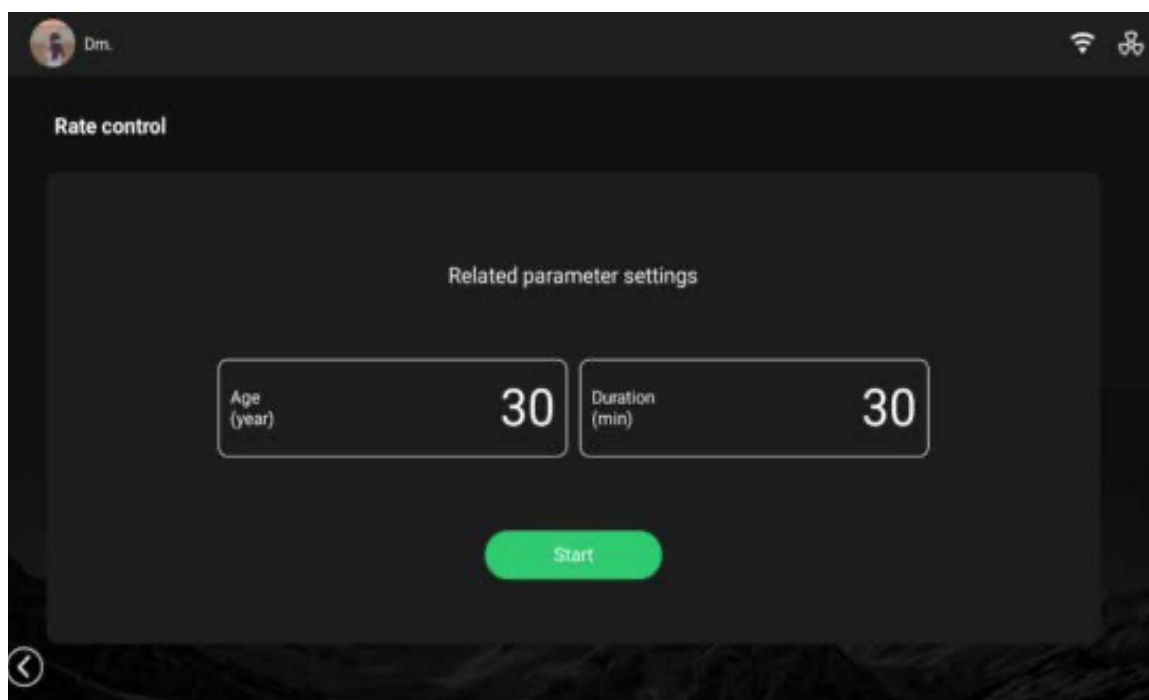
Heart rate control run is divided into high level and low level, the user enters the age and exercise time (more than 30min), during the running process according to the detection of the user's current heart rate change speed, if the heart rate is less than a certain value, the speed will keep rising, if the heart rate is greater than a certain value, the speed will keep decreasing. During running, the speed can be automatically increased to 12km/h, and the top speed can be adjusted to 10km/h for low prices. Note:

1. Before starting the heart rate control run, make sure the heart rate band is properly worn.
2. In order to ensure the safety of users, if the heart rate value is not detected within 3 minutes during exercise, then exercise, the user counts down the exercise at the lowest speed, and gradually finishes the exercise after the time countdown is completed.

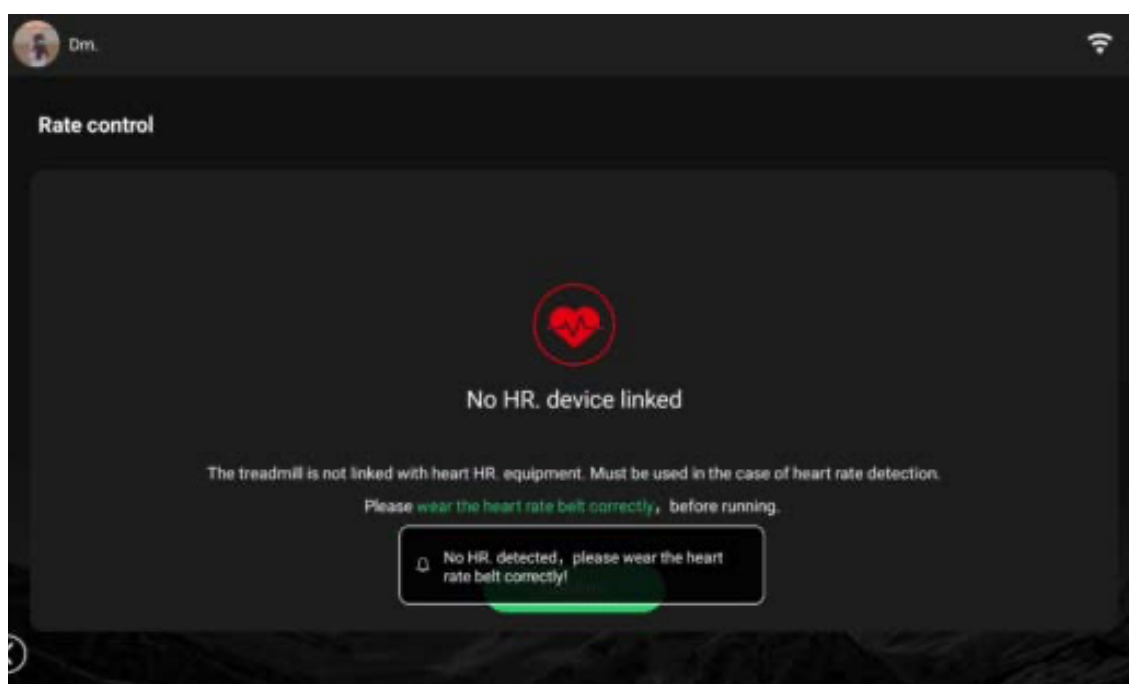


KLASSIFIZIERUNG DES HERZFREQUENZGESTEUERTEN LAUFS

COMPUTER

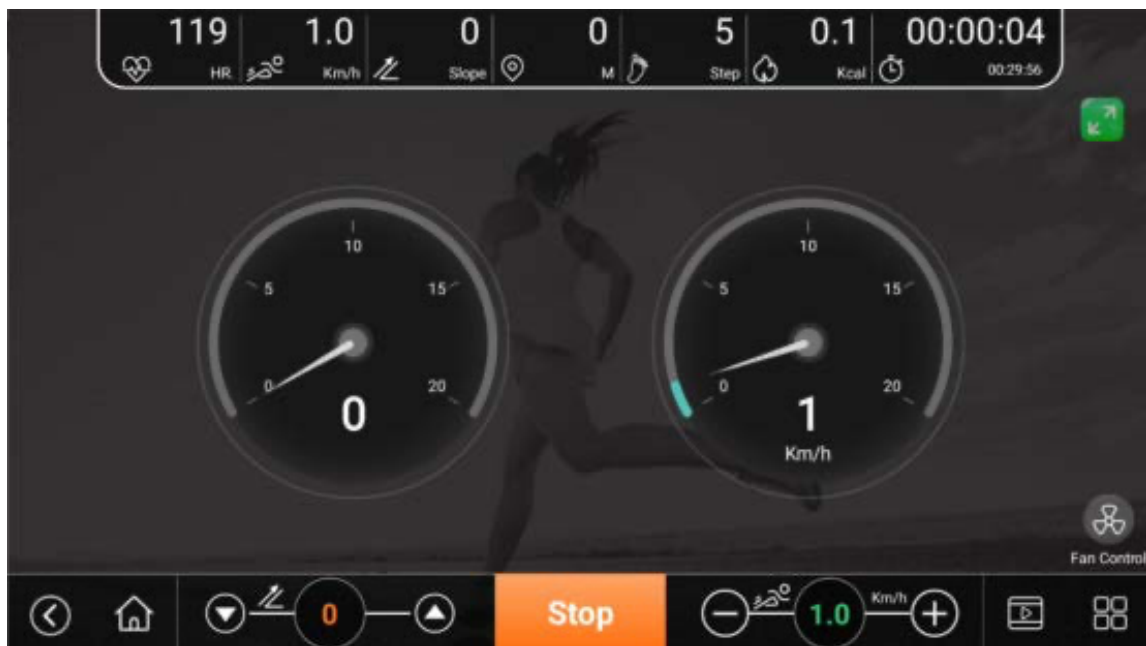


SET PARAMETERS



HEART RATE BAND CONNECTION TIPS

COMPUTER



Heart rate control on

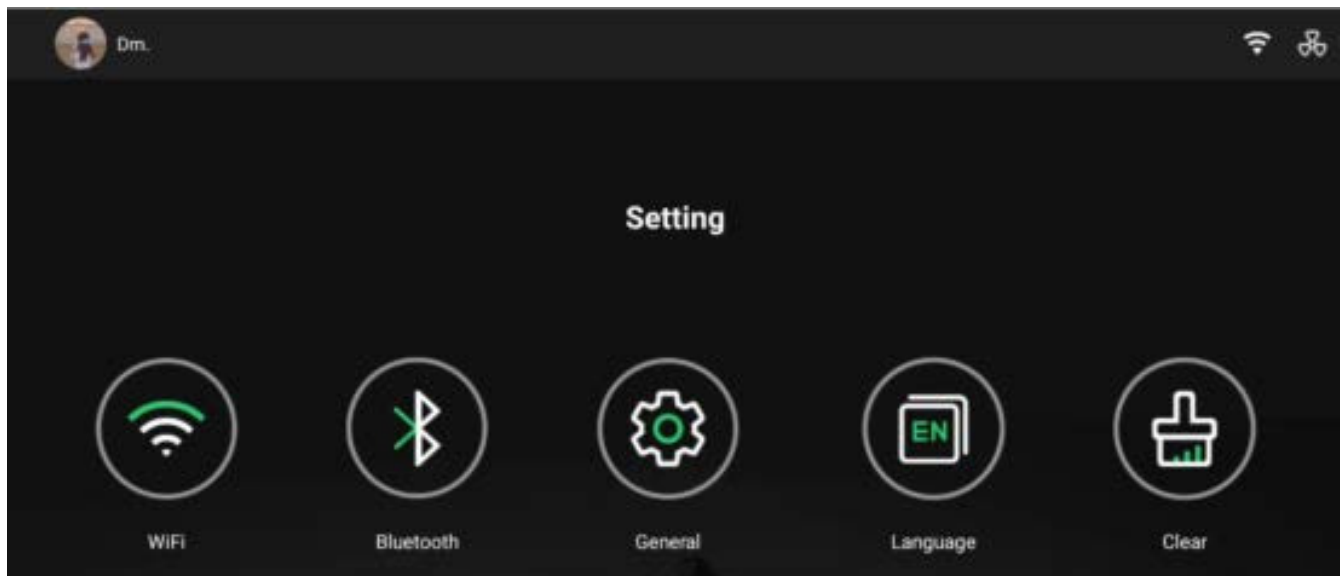
Body fat test

The current body fat percentage of the user is tested according to the user's gender, height, age, and weight. Choose height, weight, age, gender. Click OK to display body fat percentage, click back to retest.

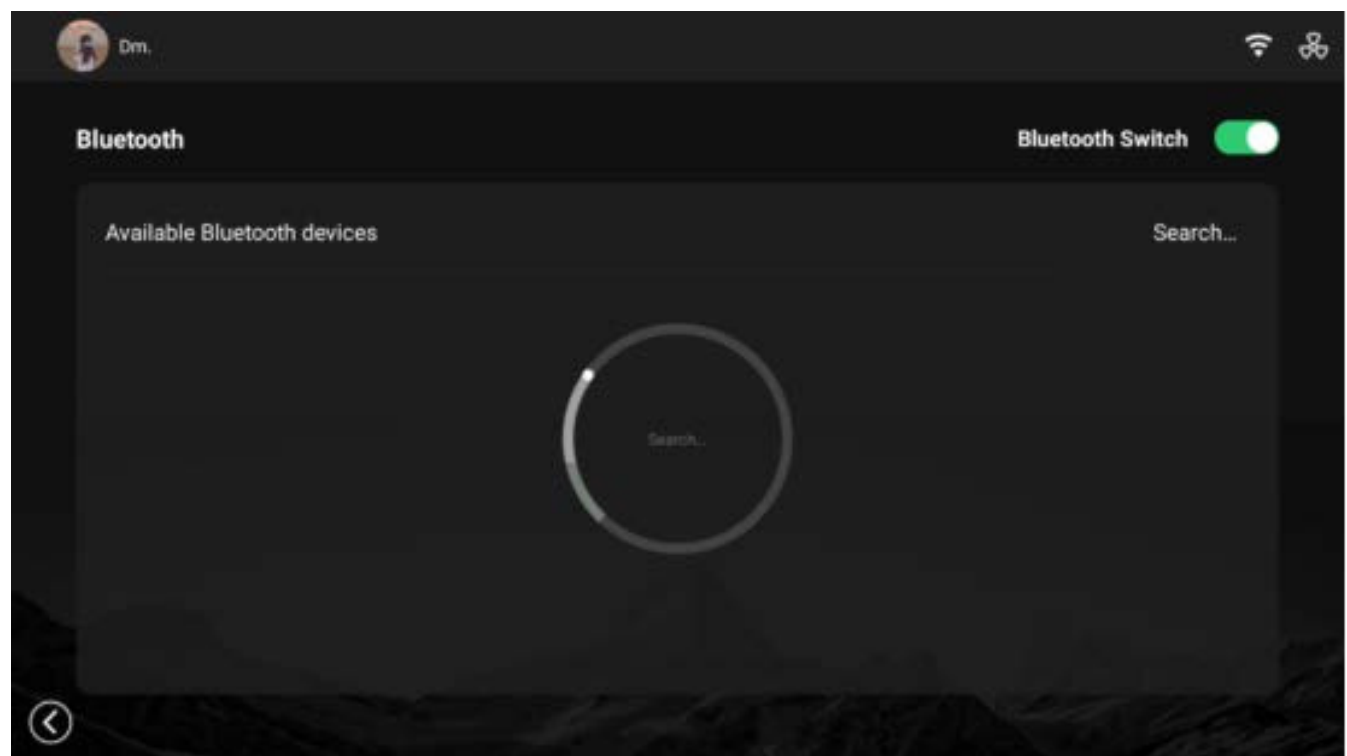
The image shows a smartphone screen displaying a 'Body fat test' application. At the top, there is a user profile icon and the name 'Dm.'. Below this, the title 'Body fat test' is displayed. To the right of the title, there are two buttons: 'male' and 'female', with 'female' being selected. In the center, a large green box displays 'Your result 26%'. Below this, a message reads: 'Congratulations, your body fat rate is normal. Please keep it up!'. At the bottom, there are three input fields: 'Height' (168 cm), 'Age' (47 year), and 'Weight' (50 kg). Each field has a circular dial with values ranging from 167 to 169 for height, 46 to 48 for age, and 49 to 51 for weight. At the very bottom, there are two buttons: 'Return' and 'Confirm'.

COMPUTER

Setting interface



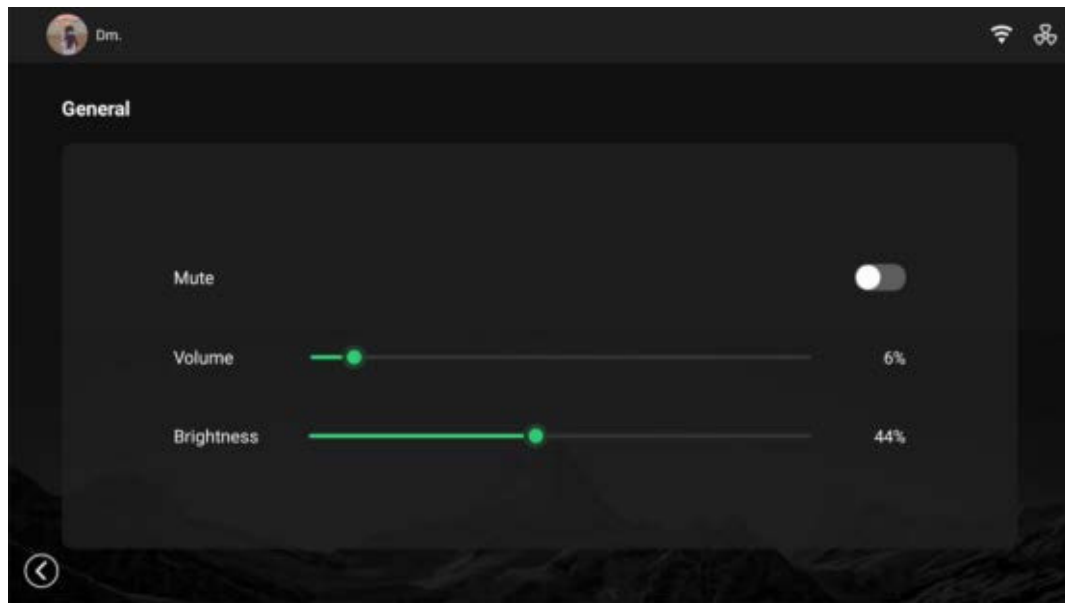
Settings: Click „Settings“ to enter the setting interface, including wifi Settings, Bluetooth Settings, general Settings, etc.



Click the „Bluetooth“ button at the top of the screen, one click to enter the Bluetooth interface Settings, click the Bluetooth „switch“, turn on Bluetooth, select the type of Bluetooth device to be connected including Bluetooth input device (mobile phone or tablet), Bluetooth output device (Bluetooth headset, stereo, etc.).
Click „Search Bluetooth Device“ to search for nearby Bluetooth devices.

COMPUTER

General setting



One-click cleaning
Clean up system garbage data operation.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. Cool down phase

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



PULSE MEASURING TABLE

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

age	target heart range 50 - 75%	average max pulse 100%
20	100 - 150 beats per minute	200
25	98 - 146 beats per minute	195
30	95 - 142 beats per minute	190
35	93 - 138 beats per minute	185
40	90 - 135 beats per minute	180
45	88 - 131 beats per minute	175
50	85 - 127 beats per minute	170
55	83 - 123 beats per minute	165
60	80 - 120 beats per minute	160
65	78 - 116 beats per minute	155
70	75 - 113 beats per minute	150
75	73 - 110 beats per minute	145
80	70 - 105 beats per minute	140
85	68 - 100 beats per minute	135
90	65 - 98 beats per minute	130
Your maximum heart rate is about 220 minus your age. The above numbers are averages and should be used as general guidelines.		

Important, please note following:

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

MAINTENANCE AND CARE

Daily Maintenance:

Because of the environment change or long time using, the running belt may deviate, so that need to adjust the running belt by hand.

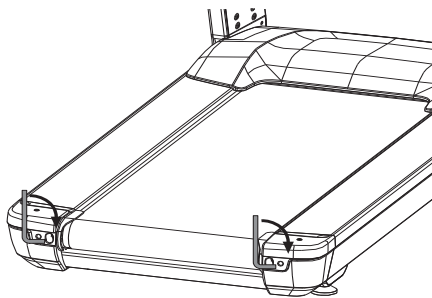
Warning:

When adjusting the running belt, it is forbidden to touch the belt when the running belt is in a rotating state!

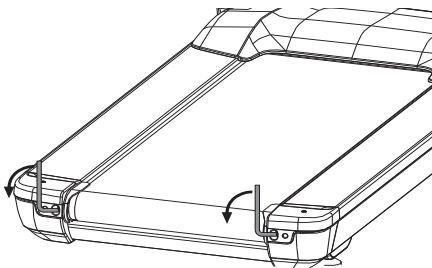
How to adjust the running belt elastic:

When using treadmill sometimes abrupt, please stop using immediately it means the running belt too tight. Keep the speed 2km/h, stand on treadmill, use your feet to hold the running belt with your max strength.

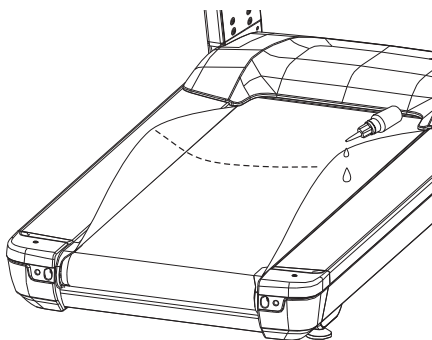
Listen if there is sound from front roller. If the front roller keep moving but with big noise, it means the



Tighten the running belt:



Loose the running belt:



Clean and maintenance the running belt

1. Stand at the end of the machine, then pull up the running belt then use dry textile clean the running board.
2. Highly suggest to clean the board every 6 months.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

So-called reversal of the burden of proof for a period of 6 months after delivery of the product. This means that the seller is responsible for proving, if an error occurs,

That the defect was not present at the time of handing over and was not caused by improper use, function-related wear or abuse.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Tteam

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

So-called reversal of the burden of proof for a period of 6 months after delivery of the product. This means that the seller is responsible for proving, if an error occurs,

That the defect was not present at the time of handing over and was not caused by improper use, function-related wear or abuse.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Tteam

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EC-DECLARATION OF CONFORMITY in accordance with EN ISO 17050-1:2004

Wir / We As-STORES GmbH / Borsigstraße 4/ 41541 Dormagen

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

in accordance with the following Directive(s):

2006/42/EG Maschinenrichtlinie

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel

2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit

2011/65/EU RoHS-Richtlinie

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

hereby declare that:

Equipment T22

Model number V9T+PLUS

are in compliance with actual EU standards especially:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN 957-6:2010+A1:2014
- DIN EN ISO 13849-1:2008-12 (Sicherheit von Maschinen - Teil 1)
- DIN EN ISO 12100 (Risikobeurteilung)

Company	Representative
AS-STORES GmbH Borsigstraße 4 41541 Dormagen Germany E-Mail: service@as-stores.com Phone: +49 (0) 2133 - 8688812 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2025.06.18