

Produktinfo



BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T23



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG	7
TEILELISTE	8
BAUTEILE.....	10
INBETRIEBNAHME	18
INBETRIEBNAHME	19
COMPUTERFUNKTIONEN	20
STÖRUNGSSUCHE	28
WARTUNG UND PFLEGE / SICHERHEIT	29
AUFWÄRMEN UND DEHNEN	32
TRAININGSHINWEISE.....	34
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT.....	36
WARRANTY TERMS.....	37
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	38
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	39
START-UP PROCEDURE	48
START-UP PROCEDURE	49
COMPUTERFUNKTIONEN	50
STÖRUNGSSUCHE	58
WARTUNG UND PFLEGE / SICHERHEIT	59
EXERCISE INSTRUCTIONS	61
WARRANTY DEVICE.....	64
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	65

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

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

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

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

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



AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

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

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

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

WAS IST ZU BEACHTEN?

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

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und auch später in regelmässigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf Ihren festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit 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



Bedingungen

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

1. Sie sich in unserem Online-Shop als Kunde registriert haben,
2. das Produkt ausschliesslich zum privaten Gebrauch genutzt wird.

Gewerblicher Kauf und oder Nutzung von AsVIVA-Produkten führt zum Ausschluss der Garantie.

Muss das Produkt in der Garantie zur Reparatur eingeschickt werden, übernehmen wir als Hersteller die Transport und Versicherungskosten, es sei denn, es wird eine andere Versandart als die von uns vorgegebene verwendet.

Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Ist der Defekt / die Störung berechtigt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät von uns zurück. Ist der Defekt / die Störung aus folgenden Gründen nicht berechtigt, müssen wir Ihnen die angefallenen Kosten in Rechnung stellen:

- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Produkt geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung / Wartung und Pflege
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von unserem Support angewiesen oder autorisiert wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche
- Verschleißteile*

*(Zug-) Seile, Kugellager, Antriebs- und Laufriemen, Laufbretter, Laufrollen, (Sitz-) Polster, Zylinder, Griffe, Pedalriemen, Federn, Bremsbeläge, Pedale, Speichen, Felgen, Beleuchtung

Kaufbeleg & Seriennummer

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können.

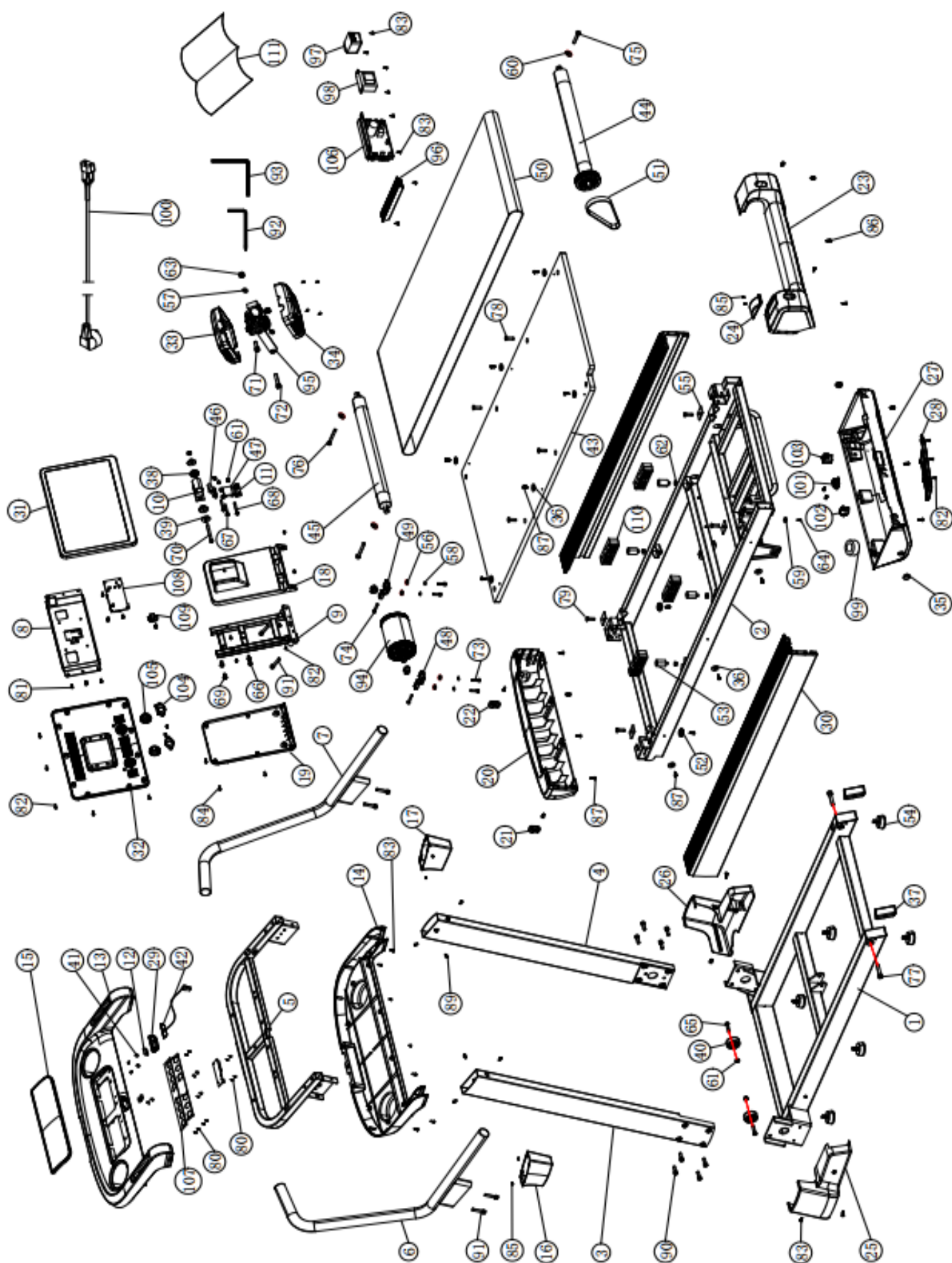
Bitte halten Sie die Kundennummer und / oder Rechnungsnummer möglichst schon bei Kontaktaufnahme mit unserem Kundensupport bereit. Dies ermöglicht eine zeitnahe Bearbeitung.

Service außerhalb der Garantie

Sollte Ihr AsVIVA Produkt auch nach Ablauf der Garantizeit bzw. außerhalb der gesetzlichen Gewährleistung einen Defekt / eine Störung aufweisen, wie z.B. Verschleißteile und Abnutzung, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wenden Sie sich auch hier bitte via Ticket an unseren Kundensupport. In diesem Fall sind alle anfallenden Kosten von Ihnen zu tragen.

Kundensupport: <https://www.asviva.de/kontakt-formular>

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

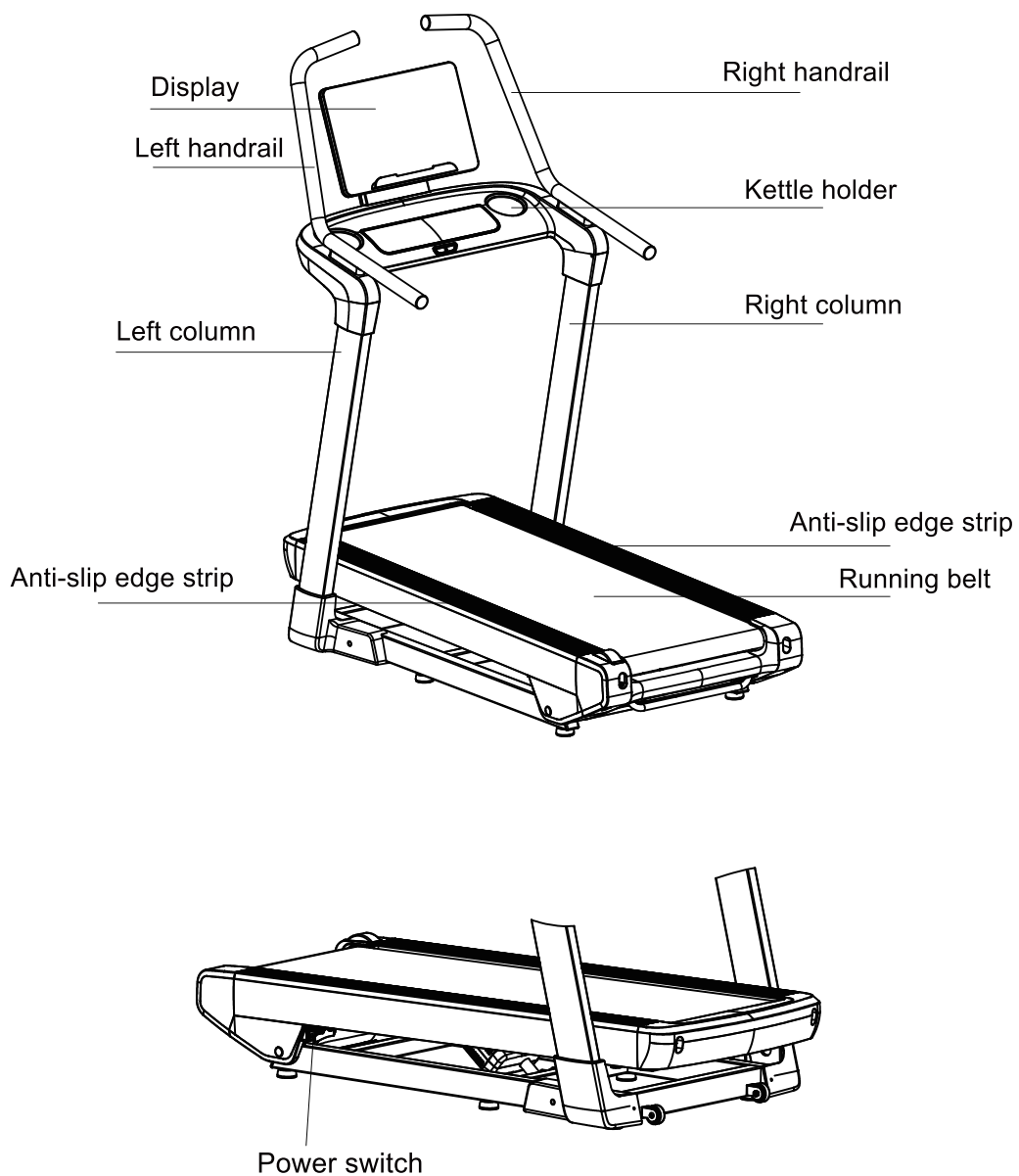
Nr.	Bezeichnung	Anz.
1	Base Frame	1
2	Main Frame	1
3	Left Upright Column	1
4	Right Upright Column	1
5	Console Support Frame	1
6	Left Handlebar Tube	1
7	Right Handlebar Tube	1
8	Display Core Frame	1
9	Console Support Assembly	1
10	Linkage A Support Assembly	1
11	Linkage B Connector Plate	1
12	Safety Lock Metal Plate	1
13	Console Upper Cover	1
14	Console Lower Cover	1
15	Console Keypad Board	1
16	Left Console Side Cover	1
17	Right Console Side Cover	1
18	Panel Support Upper Cover	1
19	Panel Support Lower Cover	1
20	Front Motor Decoration Cover	1
21	Left Front Cover Trim	1
22	Right Front Cover Trim	1
23	Rear Cover	1
24	Decoration Cover	1
25	Left Upright Side Cover	1
26	Right Upright Side Cover	1
27	Motor Bottom Cover	1
28	Motor Bottom Decoration Cover	1
29	Safety Lock Cover	1
30	Side Rail	2
31	Panel Upper Cover	1
32	Panel Lower Cover	1
33	Motor Upper Cover	1
34	Motor Lower Cover	1
35	Round Tube End Cap	2
36	Side Rail Clip	12

Nr.	Bezeichnung	Anz.
37	Square Tube End Cap	2
38	Plastic Spacer	2
39	Plastic Washer	2
40	Nylon Wheel	2
41	Screw Sleeve	2
42	Trapezoid Safety Lock	1
43	Running Deck	1
44	Front Roller	1
45	Rear Roller	1
46	Inner Console Core Aluminum Bracket	1
47	Outer Console Core Aluminum Bracket	1
48	Left Aluminum Brushless Motor Mount	1
49	Right Aluminum Brushless Motor Mount	1
50	Running Belt	1
51	Multi-Groove Drive Belt	1
52	Round Rubber Pad	2
53	Round Cushion Pad	4
54	Round Adjustable Foot Pad	6
55	Square Rubber Pad	4
56	Flat Washer $\Phi 6 \times \Phi 16 \times 1.2$	4
57	Flat Washer $\Phi 10.2 \times \Phi 20 \times T1.5$	2
58	Spring Washer $\Phi 6.2 \times \Phi 10 \times T2.0$	4
59	Toothed Washer $\Phi 4.2 \times \Phi 11 \times T0.5$	1
60	Toothed Washer $\Phi 8.4 \times \Phi 15 \times T0.5$	3
61	Lock Nut M6	5
62	Lock Nut M8	5
63	Lock Nut M10	2
64	Phillips Combination Bolt M4×10	2
65	Stepped Hex Socket Bolt M8×36	2
66	Button Head Hex Socket Screw M6×16 Full Thread	2
67	Button Head Hex Socket Screw M6×45	2
68	Button Head Hex Socket Screw M6×50	1
69	Button Head Hex Socket Screw M8×20	2
70	Button Head Hex Socket Screw M8×75	1
71	Button Head Hex Socket Bolt M10×30	1

TEILELISTE

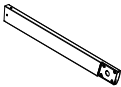
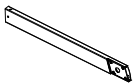
Nr.	Bezeichnung	Anz.	Nr.	Bezeichnung	Anz.
72	Button Head Hex Socket Bolt M10×65	1	100	Power Cord	1
73	Socket Head Cap Bolt M6×20	4	101	Recessed Socket	1
74	Socket Head Cap Bolt M6×40	2	102	Overload Protector	1
75	Socket Head Cap Bolt M8×55	1	103	Rocker Switch	1
76	Socket Head Cap Bolt M8×75	2	104	Speaker Cover	1
77	Socket Head Cap Bolt M10×40 (Thread-Locking)	2	105	Speaker	1
78	Countersunk Hex Socket Bolt M8×25	4	106	Brushless Motor Controller	1
79	Countersunk Hex Socket Bolt M8×30	4	107	Keypad PCB Board	1
80	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST3	41	108	Main PCB Board	1
81	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2×8	8	109	Bluetooth Module	1
82	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2×13	36	110	Square Cushion Pad	4
83	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2×16	35	111	User Manual	1
84	Phillips Countersunk Self-Tapping Screw ST4.2×19	4			
85	Phillips Countersunk Self-Tapping Screw ST3.0×10	8			
86	Phillips Washer-Head Self-Drilling Screw ST4.2×25	5			
87	Phillips Washer-Head Self-Drilling Screw ST4.2×16	24			
88	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2×16	4			
89	Button Head Hex Socket Bolt M8×12	6			
90	Socket Head Cap Bolt M8×25	8			
91	Socket Head Cap Bolt M8×45	6			
92	L-Shaped Hex & Phillips Wrench 5mm	1			
93	L-Shaped Hex Wrench 6mm	1			
94	Brushless Motor	1			
95	Incline Motor	1			
96	Brake Resistor	1			
97	Filter	1			
98	Inductor	1			
99	Magnetic Ring	1			

Product overview



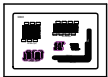
BAUTEILE

Product accessories list

Name	Quantity	Picture
Whole machine	1	
Left column	1	
Right column	1	
Electronic meter	1	
Left side cover of column	1	
Right side cover of column	1	
Left handrail	1	
Right handrail	1	
Display	1	
Left side cover	1	
Right side cover	1	
Power cable	1	

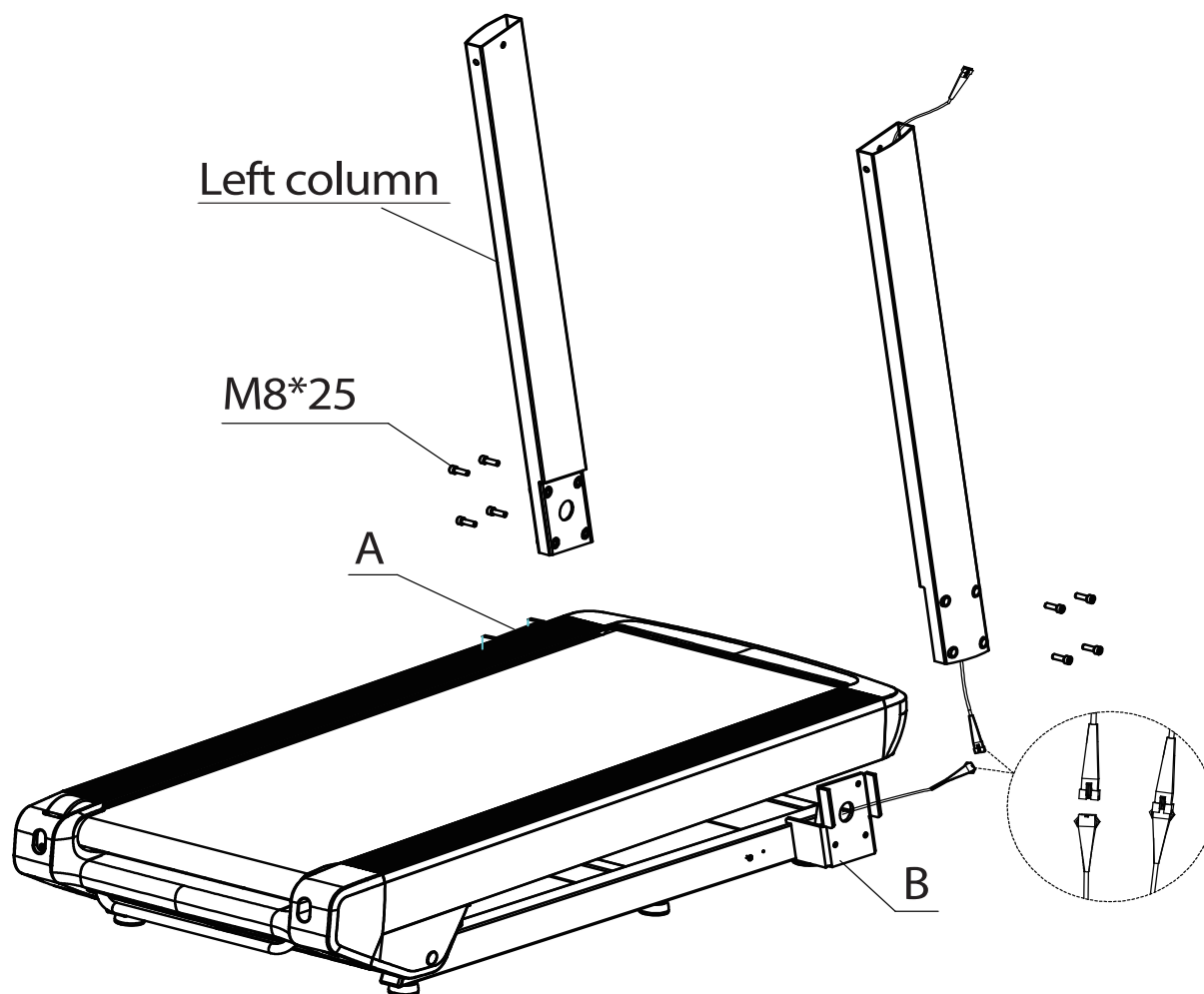
BAUTEILE

Product accessories list

Name	Quantity	Picture
Screw package	1	
Safety lock	1	
Instruction manual	1	

MONTAGE

Schritt 1



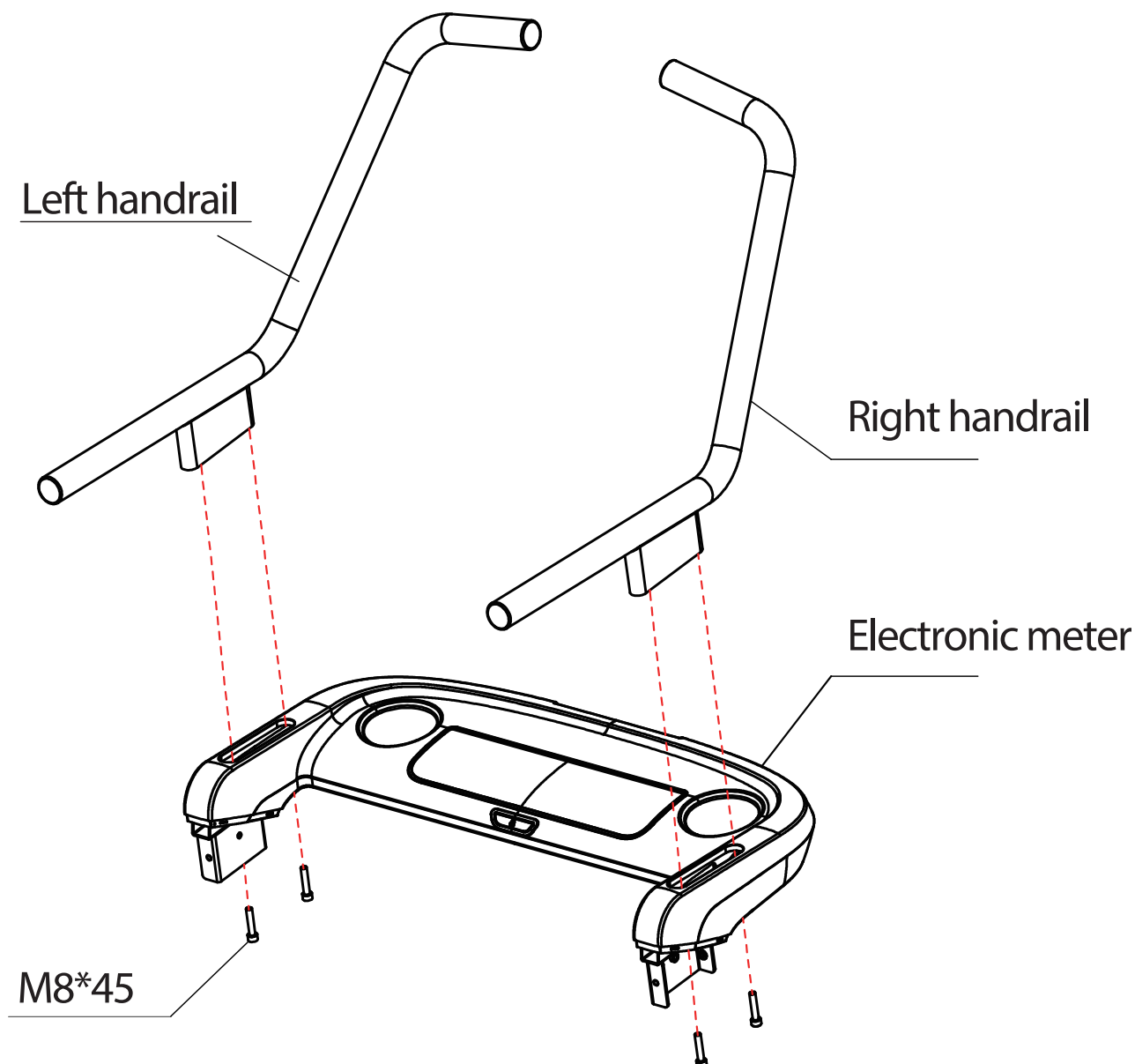
Left and right column installation Montage der linken und rechten Säulen

Heben Sie das Laufband und das Zubehör aus dem Karton und stellen Sie alles auf eine ebene Fläche. Nehmen Sie die linke Säule heraus und setzen Sie sie in Teil A des Geräts ein. Nehmen Sie die mit M8×25 (8 Stück) gekennzeichneten Schrauben aus dem Teilepaket und schrauben Sie sie mit einem 6-mm-Innensechskantschlüssel vor (noch nicht festziehen).

Nehmen Sie anschließend die rechte Säule heraus, verbinden Sie das Kabel der rechten Säule mit dem Kabel, das aus Teil B kommt, und setzen Sie die rechte Säule nach dem Verbinden der Kabel in Teil B ein. Nehmen Sie erneut die M8×25 (8 Stück) Schrauben aus dem Teilebeutel und schrauben Sie sie mit dem 6-mm-Innensechskantschlüssel vor (noch nicht festziehen).

MONTAGE

Schritt 2



Installation des Handlaufs und des elektronischen Displays

Richten Sie zuerst den linken Handlauf mit der Nut auf der linken Seite des elektronischen Displays aus. Nehmen Sie die mit M8×45 (6 Stück) gekennzeichneten Schrauben aus dem Teilepaket und schrauben Sie sie mit einem 6-mm-Innensechskantschlüssel vor.

Montieren Sie anschließend den rechten Handlauf (Vorgehensweise wie beim linken Handlauf) und ziehen Sie danach alle Schrauben mit dem 6-mm-Innensechskantschlüssel fest.

Falls die Schraubenlöcher während der Montage nicht exakt übereinstimmen, können Sie die Position des Handlaufs oder den Einschraubwinkel leicht anpassen, bis die Gewinde passen.

MONTAGE

Schritt 3

Installation des elektronischen Displays sowie der linken und rechten Säule

Nehmen Sie zuerst die linken und rechten Schutzabdeckungen des elektronischen Displays heraus und setzen Sie sie entsprechend der Kennzeichnung auf die linke bzw. rechte Säule.

Verbinden Sie anschließend die Kommunikationsleitung der rechten Säule mit der Kommunikationsleitung des elektronischen Displays. Setzen Sie dann das elektronische Display in die linke und rechte Säule ein und führen Sie die verlängerte Leitung in die rechte Säule ein. Nehmen Sie die mit ****M8×12 (6 Stück)**** gekennzeichneten Schrauben aus dem Teilepaket heraus und ziehen Sie sie mit einem ****5-mm-Innensechskantschlüssel**** fest. Danach ziehen Sie mit einem ****6-mm-Innensechskantschlüssel**** die Schrauben unter den beiden Säulen fest.

(Hinweis: Zuerst die mittlere Schraube festziehen, anschließend die vorderen und hinteren.)

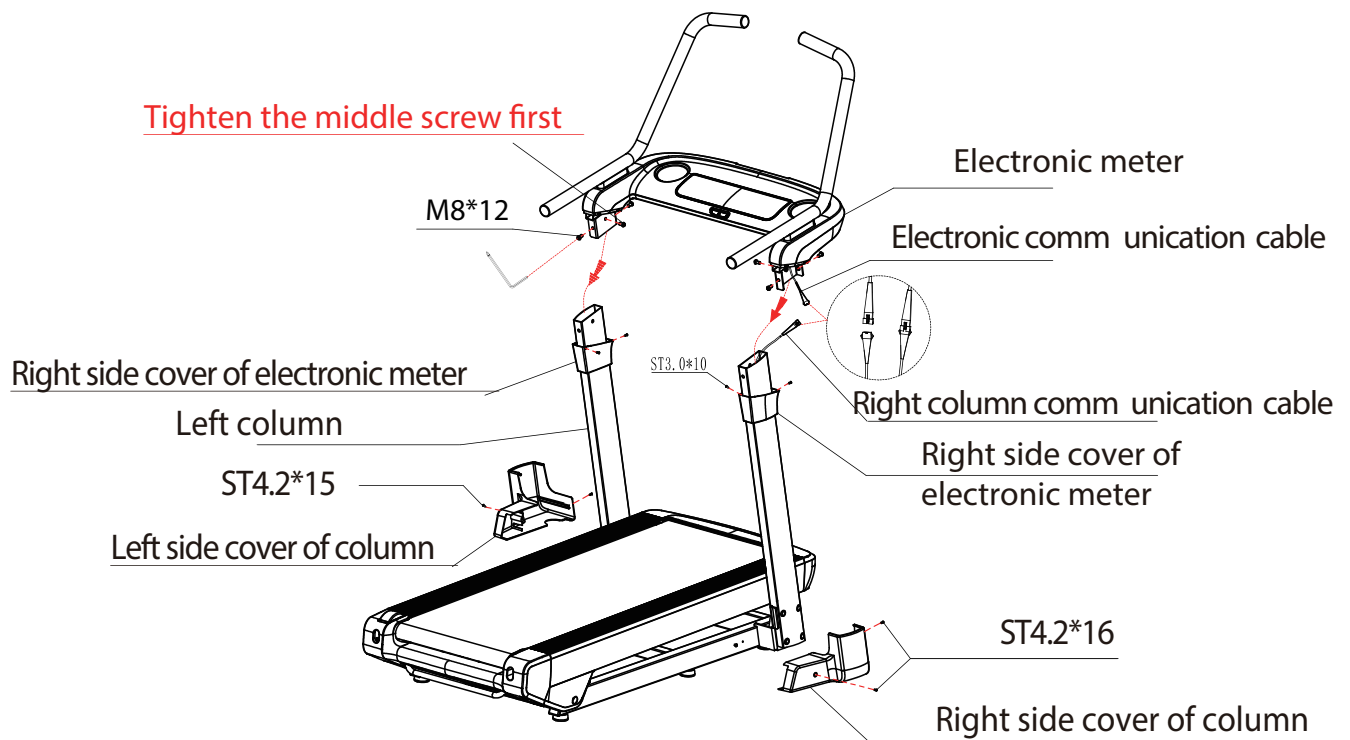
Hinweis: Alle Schrauben aus Schritt 1 vollständig anziehen.

Heben Sie nun die linken und rechten Abdeckungen des elektronischen Displays an und pressen Sie sie auf die Kunststoffteile des Displays, bis die Clips hörbar einrasten. Nehmen Sie dann die mit **ST3.2×10 (4 Stück)**** gekennzeichneten Schrauben aus dem Teilepaket und ziehen Sie diese mit dem Kreuzschraubkopf eines ****5-mm-Innensechskantschlüssels**** fest.

Nehmen Sie zum Schluss die linken und rechten Säulenabdeckungen heraus und setzen Sie sie an den unteren Bereichen der jeweiligen Säulen an. Verwenden Sie die mit ****ST4.2×16 (4 Stück)**** gekennzeichneten Schrauben aus dem Teilepaket und ziehen Sie sie ebenfalls mit einem ****5-mm-Innensechskantschlüssel**** fest.

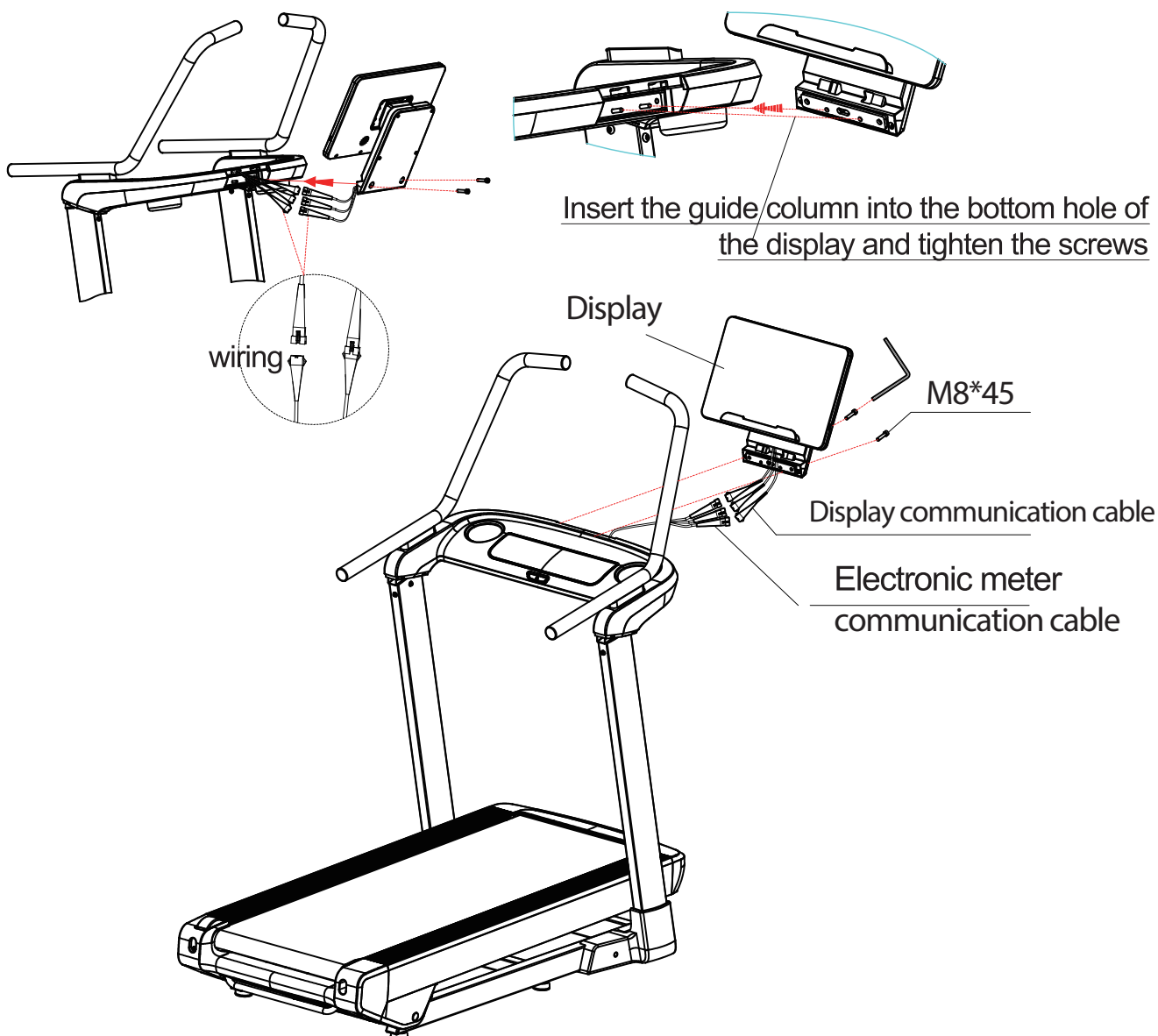
MONTAGE

Schritt 4



MONTAGE

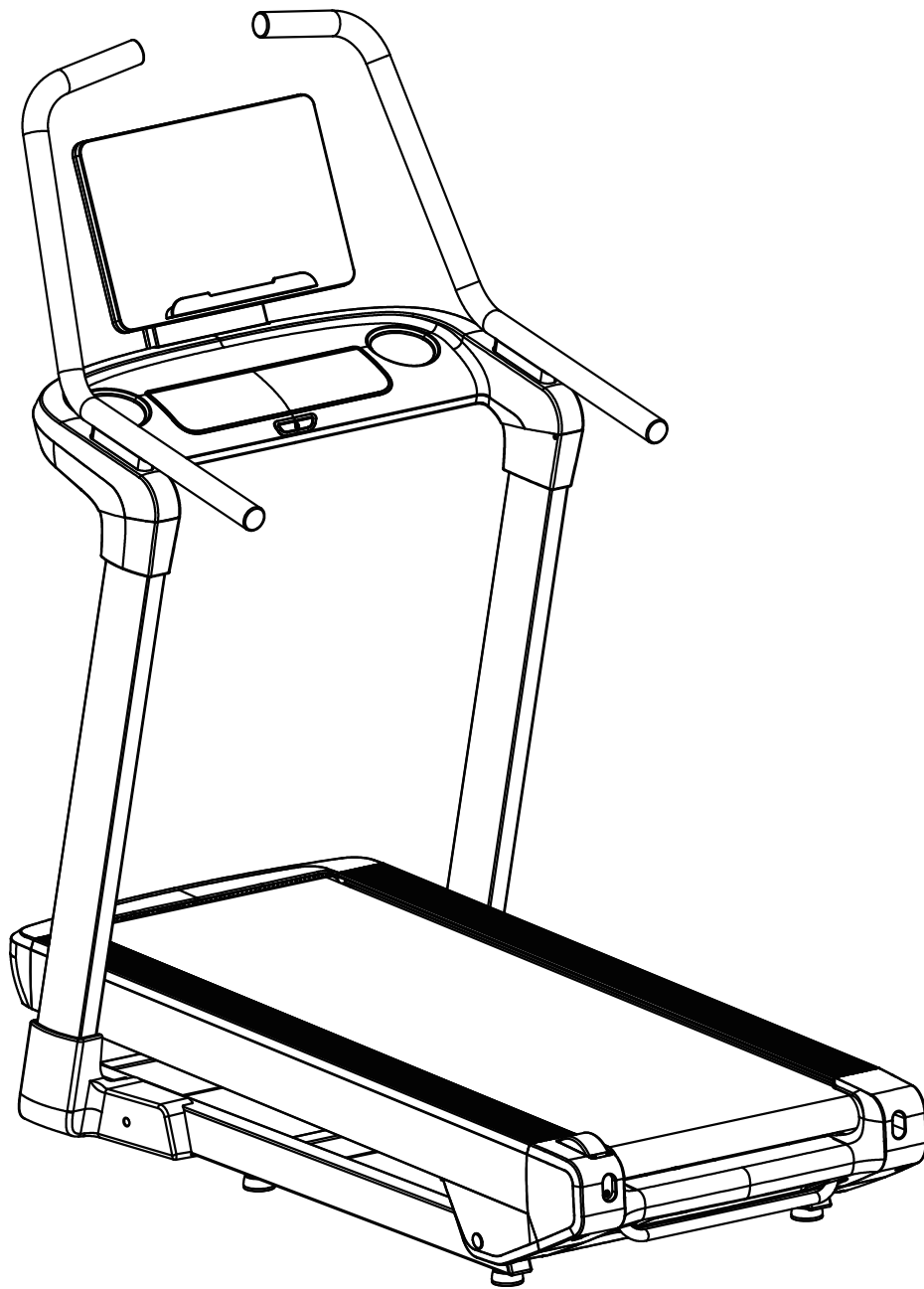
Schritt 5



Anleitung zur Installation des Displays

1. Nehmen Sie zunächst den Bildschirm heraus und verbinden Sie die Kommunikationsleitung des Bildschirms mit der Kommunikationsleitung des elektronischen Displays. Führen Sie anschließend das verlängerte Leitungsstück in das elektronische Display ein.
Setzen Sie danach den Bildschirm in den Kartenschlitz des elektronischen Displays ein.
Nehmen Sie die mit ****M8×45 (6 Stück)**** gekennzeichneten Schrauben aus dem Teilepaket und schrauben Sie sie mit einem ****6-mm-Innensechskantschlüssel**** vor.
Sobald alle Schrauben vorgängig eingesetzt sind, ziehen Sie sämtliche Schrauben vollständig fest.

INBETRIEBNAHME



Installation abgeschlossen

Nach der Montage stellen Sie bitte sicher, dass ****alle Schrauben fest angezogen sind**** und ****keine Schraube fehlt****, bevor Sie die Stromversorgung einschalten.

INBETRIEBNAHME

Installation abgeschlossen

Nach der Montage stellen Sie bitte sicher, dass ****alle Schrauben fest angezogen sind**** und ****keine Schraube fehlt****, bevor Sie die Stromversorgung einschalten.

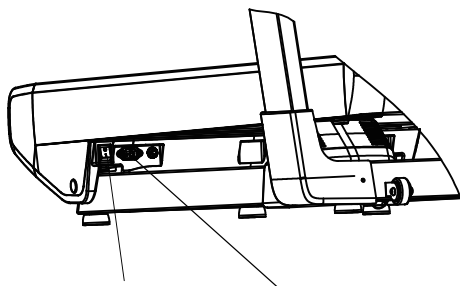
Bei der Nutzung des Laufbands ist es aus Sicherheitsgründen erforderlich, eine ****geerdete**** Steckdose zu verwenden.

Startanleitung

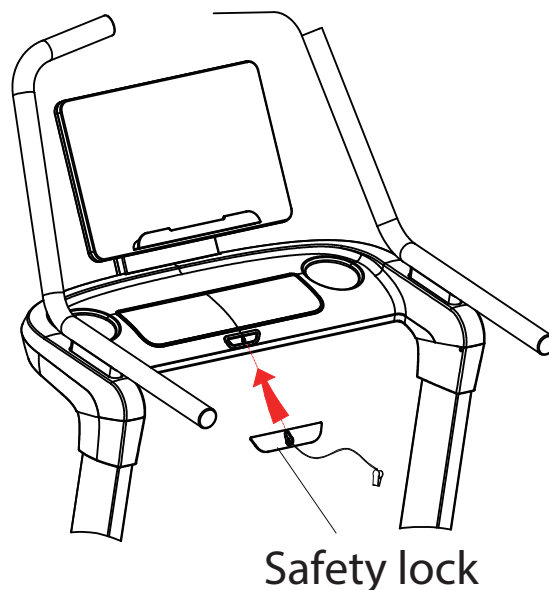
1. Stellen Sie das Laufband auf eine ****ebene, freie Fläche****.
2. Schließen Sie die Stromversorgung an und schalten Sie den Netzschalter ein. Die Kontrollleuchte am Netzschalter leuchtet, und der Summer ertönt einmal.
3. Prüfen Sie, ob die auf dem Bildschirm angezeigten Daten ****auffällig oder fehlerhaft**** sind. Bevor Sie auf „Start“ drücken, stellen Sie sich auf die ****rutschfesten seitlichen Trittplächen****, um ein unbeabsichtigtes Loslaufen zu vermeiden.
4. Befestigen Sie den ****Sicherheitsclip**** an der vorgesehenen Position auf dem Bedienfeld und klemmen Sie das andere Ende an Ihre Kleidung. Danach gelangen Sie in den normalen manuellen Modus.
5. Drücken Sie die Starttaste. Auf dem Display erscheint ein Countdown ****3–2–1****, und bei jeder Zahl ertönt ein kurzer Signalton. Anschließend startet der Motor.

Falsche Startmethoden

1. Auf dem ****Laufband stehen bleiben**** und es direkt starten.
2. Den ****Sicherheitsmagneten**** nicht korrekt anbringen und das Laufband trotzdem einschalten.
3. Nach dem Start ****auf das bereits laufende Band springen****.
4. Bei ****hoher Geschwindigkeit**** auf das Laufband steigen und zu laufen beginnen.
5. Die Nutzung durch ****Minderjährige****, Personen mit eingeschränkter Mobilität oder andere, die ****nicht für die Verwendung eines Laufbands geeignet**** sind.

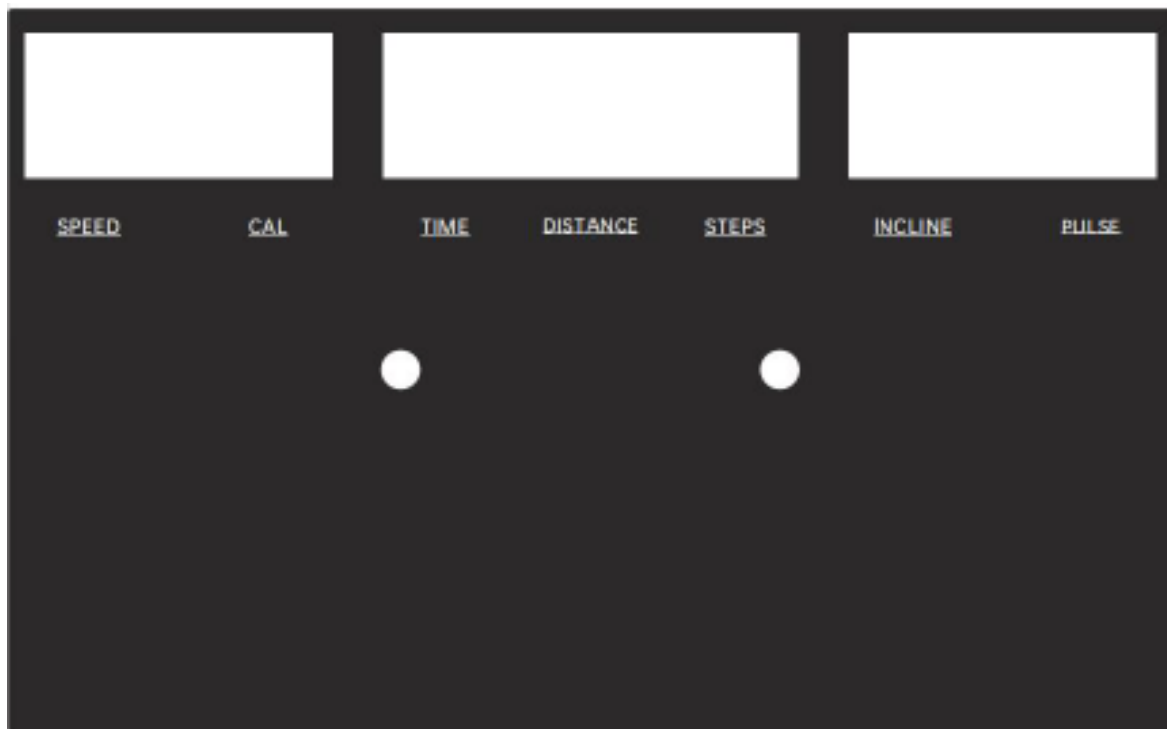


Power switch Power cord jack



Safety lock

COMPUTERFUNKTIONEN



Fenster- und Tastenbeschreibung

1. LED-Anzeige

A. Geschwindigkeit/Kalorien-Fenster:

Zeigt die Geschwindigkeit (0,0–18,8 km/h) und den Kalorienverbrauch (0–999) an.

B. Zeit/Distanz/Schritte-Fenster:

Zeigt die Trainingszeit (0:00–99:59), die Distanz (0,00–9999) und die Schrittzahl (0–9999; nach Erreichen des Maximalwerts erneuter Start bei 0) an.

C. Steigung/Herzfrequenz-Fenster:

Zeigt die Steigung (–6 bis 42 Stufen) und die Herzfrequenz (50–200; nur Referenzwert, keine medizinische Messung) an.

COMPUTERFUNKTIONEN

2. Funktionstasten

Start, Stopp, Geschwindigkeitsregler, Steigungsregler, Programm, Modus, Schnellwahltasten für Geschwindigkeit (3 / 6 / 9 km/h) und Steigung (3 % / 6 % / 9 %).

3. Beschreibung der Funktionstasten

A. Programmtaste:

Im ausgeschalteten Zustand zyklische Auswahl: Manuell → P01 → P02 → P12 → HP1 → HP2 → HP3 → FAT.

B. Modustaste:

Im ausgeschalteten Zustand zyklische Auswahl: Manuell (Normalmodus) → Zeit-Countdown → Distanz-Countdown → Kalorien-Countdown. Zur Körperfettmessung siehe die Beschreibung der Körperfettfunktion.

C. Starttaste:

Startet den Motor im ausgeschalteten Zustand.

D. Stopp/Pause-Taste:

Stoppt den Motor während des Betriebs.

E. Geschwindigkeit + / -:

Im Einstellmodus: Erhöht oder verringert den Zielwert. Im Betrieb: Erhöht oder verringert die Geschwindigkeit.

F. Steigung ↑ / ↓:

Im Einstellmodus: Erhöht oder verringert den Zielwert. Im Betrieb: Erhöht oder verringert die Steigung.

G. Geschwindigkeits-Schnelltasten (3 / 6 / 9 km/h):

Während des Motorbetriebs stellt ein Tastendruck die Geschwindigkeit direkt auf den auf der Taste angegebenen Wert ein.

H. Steigungs-Schnelltasten (3 / 6 / 9 %):

Während des Motorbetriebs stellt ein Tastendruck die Steigung direkt auf den auf der Taste angegebenen Wert ein.

I. Stopp-Taste (3 Sekunden gedrückt halten):

Im Standby-Modus: Startet den Body-Fat-Test.

Wenn der Sicherheitsclip entfernt wird: Anzeige der Gesamtkilometer. Erneutes Drücken der Stopp-Taste für 3 Sekunden löscht die Gesamtkilometer.

J. Stopp + Modustaste (3 Sekunden gedrückt halten):

Im Standby-Modus führt der Lautsprecher einen Selbsttest durch.

COMPUTERFUNKTIONEN

Festprogramme / Startanweisungen

1. Programmbeschreibung

- A. 1 manuelles Programm: Vorwärtslauf mit Zeitmessung; automatische Abschaltung nach 100 Minuten.
- B. 3 Countdown-Modi: Zeit-Countdown, Kalorien-Countdown, Distanz-Countdown.
- C. 12 Festprogramme: P01, P02, ..., P12.
- D. 3 pulsgesteuerte Programme: HP1, HP2, HP3.
- E. 1 Körperfett-Messprogramm: FAT.

2. Startanweisungen

- A. Sicherheitsschlüssel am vorgesehenen Sicherheitskontakt einsetzen.
- B. Starttaste drücken; das Display zeigt „3-2-1“, der Summer ertönt bei jedem Schritt einmal, anschließend startet der Motor.

Manueller Modus

1. Aufrufen des manuellen Programms

- A. Netzschalter einschalten: Das Gerät geht in den Standby-Modus und befindet sich damit im manuellen Modus mit Vorwärtszeitmessung.
- B. Im Standby-Modus Starttaste drücken, um den manuellen Vorwärtsmodus zu starten.

2. Drei Einstellungen im Countdown-Modus: Zeit, Distanz, Kalorien

- A. Im Standby-Modus Modustaste drücken, um den Zeit-Countdown aufzurufen. Das Zeitfenster blinkt, Anfangswert: 15:00. Einstellung über Geschwindigkeits- und Steigungsregler. Einstellbereich: 5:00–99:00.
- B. Im Zeit-Countdown Modustaste drücken, um den Distanz-Countdown aufzurufen. Anfangswert: 1,00 km. Einstellbereich: 0,50–99,9 km, Schrittweite 0,1 km.
- C. Im Distanz-Countdown Modustaste drücken, um den Kalorien-Countdown aufzurufen. Anfangswert: 50,0 kcal. Einstellbereich: 10,0–999 kcal, Schrittweite 1 kcal.
- D. Erreicht Zeit, Kalorien oder Distanz den Wert 0, ertönt ein kurzer Ton Bi-Bi-Bi, die Geschwindigkeit reduziert sich langsam bis zum Stopp. Danach folgt ein langer Ton Bi-Bi-Bi, das Distanzfenster zeigt „End“. Nach 5 Sekunden Rückkehr in den Standby-Modus und ein langer Ton Bi-Bi ertönt.

3. Bedienung im manuellen Modus

- A. Starttaste drücken: 3-Sekunden-Countdown, dann Motorstart mit Geschwindigkeit 1,0 km/h.
- B. Beim Eintritt in den manuellen Modus zeigt das Zeitfenster 0:00.
- C. Geschwindigkeits-Tasten +/- zur Geschwindigkeitsänderung.
- D. Steigungstasten zur Neigungseinstellung.
- E. Schnellwahltasten für direkte Geschwindigkeitsvorgaben.
- F. Steigung-Schnellstasten für direkte Neigungsvorgaben.
- G. Während des Motorlaufs Stopp-Taste drücken → Motor stoppt.
- H. Nicht gesetzte Werte laufen hoch, bis der Maximalwert erreicht ist; dann erfolgt ein Reset **und es** wird weitergezählt. Im manuellen Modus wird ein Zeitüberlauf zurückgesetzt, ohne den Lauf zu stoppen.

COMPUTERFUNKTIONEN

Daten der Festprogramme:

Time period, select segment		Set time / 20 = running time for each segment																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	INCLIN E	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	SPEED	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLIN E	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	SPEED	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	INCLIN E	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	SPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	INCLIN E	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05	SPEED	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	INCLIN E	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06	SPEED	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	INCLIN E	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07	SPEED	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	INCLIN E	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08	SPEED	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	INCLIN E	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09	SPEED	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	INCLIN E	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	SPEED	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	INCLIN E	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	SPEED	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	INCLIN E	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12	SPEED	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	INCLIN E	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2

COMPUTERFUNKTIONEN

Herzfrequenzgesteuertes Programm

Im Standby-Modus die Programmtaste drücken, um HP1, HP2 oder HP3 auszuwählen.

Mit der Modustaste lässt sich Alter oder Zielherzfrequenz einstellen.

Die Einstellbereiche stehen in der nachfolgenden Tabelle.

Nach dem Start läuft das Gerät mit Steigung 0 und Geschwindigkeit 0,8 km/h.

Die erste Minute dient als Aufwärmphase; Geschwindigkeit und Steigung können manuell angepasst werden.

Nach dem Aufwärmen wird die Differenz zwischen Ziel- und aktueller Herzfrequenz berechnet. Die Steuerung erfolgt wie folgt:

A. Wenn $(\text{Ziel-HF} - \text{aktuelle HF}) > 0$:

→ Geschwindigkeit erhöht sich um 0,5 km/h.

→ Wird die maximale Geschwindigkeit des jeweiligen Programms erreicht, wird die Steigung um eine Stufe erhöht.

B. Wenn $(\text{Ziel-HF} - \text{aktuelle HF}) < 0$:

→ Falls die Steigung nicht bei 0 ist, wird sie um 1 Stufe reduziert.

→ Falls die Steigung bereits 0 ist, reduziert sich die Geschwindigkeit um 0,5 km/h, jedoch nicht unter die Mindestgeschwindigkeit.

Schritt 3 wird alle 10 Sekunden wiederholt.

Wenn 30 Sekunden lang keine Herzfrequenz erfasst wird, reduziert sich die Geschwindigkeit alle 10 Sekunden um 0,5 km/h, jedoch nicht unter die Mindestgeschwindigkeit.

Die maximalen Geschwindigkeiten der Programme sind:

HP1: 8,0 km/h

HP2: 10,0 km/h

HP3: 12,0 km/h

Einstellbereich für das Alter: 15–80, Standardwert: 30.

Tabelle zur Zielherzfrequenz in Abhängigkeit vom Alter folgt.

COMPUTERFUNKTIONEN

Daten der Festprogramme:

age	heart rate			age	heart rate			age	heart rate		
	mini	give	maxi		mini	give	maxi		mini	give	maxi
	mu	tacit	mum		mum	tacit	mum		mu	tacit	mum
	m	cons				conse			m	cons	
		ent				nt to				ent	
		to								to	
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

COMPUTERFUNKTIONEN

Fitness-/Körperfett-Test (FAT)

Im Standby-Modus die Programmtaste mehrfach drücken, um die Körperfettmessung (FAT) aufzurufen.

Mit der Modustaste können nacheinander folgende Einstellmenüs angewählt werden:

F-1: Geschlecht

F-2: Alter

F-3: Körpergröße

F-4: Körpergewicht

F-5: Fitness-/Körperfett-Test

Die Parameter werden mit den Geschwindigkeits- und Steigungstasten (+/-) eingestellt.

Es können Werte von 01 bis 04 gewählt werden (Details in der zugehörigen Tabelle).

Nach Abschluss der Eingaben über die Modustaste den Bildschirm F-5 aufrufen.

Beide Hände 5–6 Sekunden an die Handpulssensoren legen; anschließend wird der Body-Mass-Index (FAT) angezeigt.

Der BMI überprüft, ob das Körpergewicht in einem sinnvollen Verhältnis zur Körpergröße steht. Die Messung berücksichtigt keine Körperproportionen. Der FAT-Wert eignet sich für Männer und Frauen und dient als Orientierung zur Gewichtseinschätzung.

Richtwerte:

20–24: ideal

<19: zu niedrig

25–29: Übergewicht

≥30: Adipositas

(Diese Werte dienen nur zur Orientierung und ersetzen keine medizinische Diagnose.)

F-2	Age	10-----99	
F-3	Hight	100----200	
F-4	Weight	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20---24)	Normalweight
	FAT	=(25---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

COMPUTERFUNKTIONEN

Anzeigebereiche (Value Display Range)

(Da keine Werte angegeben sind, wird nur der Abschnittstitel übersetzt. Wenn du die Werte ergänzt, übersetze ich sie vollständig.)

Sicherheitsschlüssel-Funktion

In jedem Betriebszustand führt das Entfernen des Sicherheitsschlüssels zu einem sofortigen Notstopp. Das Display zeigt „---“, und der Summer gibt ein kurzes Bi-Bi-Bi aus. Falls der Motor läuft, wird er sofort gestoppt.

Energiespar-/Schlafmodus

Nach 10 Minuten ohne Bedienung wechselt das Gerät automatisch in den Schlafmodus. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird es wieder aktiviert.

Abschalten

Das Laufband kann jederzeit über den Netzschalter ausgeschaltet werden. Dies verursacht keine Schäden am Gerät.

STÖRUNGSSUCHE

Fehler / Erscheinung	Mögliche Ursachen	Abhilfemaßnahme
Anzeige: A safety lock falls off	Der Sicherheitsmagnet ist abgefallen	Sicherheitsmagnet wieder in die Halterung einsetzen
„--- oder ----“	Der B-Magnet ist nicht eingerastet (falls vorhanden)	Überprüfen, ob der Magnet korrekt positioniert ist
E01 Kommunikationsfehler (der Treiber erhält kein Signal vom Computerdisplay) E15 – Kommunikationsfehler (das Display erhält kein Signal vom Treiber)	Das Signalkabel des Computers ist nicht richtig verbunden oder hat Wackelkontakt	Kabel neu einstecken
	Das Signalkabel des Computers ist beschädigt, Kurzschluss oder Leitungsunterbrechung	Signalkabel austauschen
	C: Fehler in der Signalleitung des Displays	Display austauschen
	D: Fehler in der Signalleitung des Treibers	Treiber austauschen
E03 Kein Geschwindigkeitssignal (bei Treibern mit Geschwindigkeitssensor)	Das Geschwindigkeitssignalkabel ist nicht richtig angeschlossen oder der Hall-Sensor ist beschädigt (falls vorhanden)	Geschwindigkeitssignalkabel neu einstecken bzw. Hall-Sensor ersetzen
	Der B-Antriebs-Sensorskreis ist defekt	Antriebseinheit ersetzen
E04 Fehler beim Selbsttest der Steigung (bei Steigungsmotor)	Das Steigungs-Signalkabel oder der Motorstecker ist falsch angeschlossen	Kabelverbindung prüfen und neu anschließen
	Der Steigungsmotor ist defekt	Steigungsmotor ersetzen
	Der C-Antrieb ist defekt	Antrieb (C-Drive) ersetzen
E05 Überspannungsfehler (Bremsstreiber)	Die Eingangsspannung ist zu hoch	Stromversorgung prüfen
	Der Bremswiderstand ist nicht eingesteckt oder beschädigt	Widerstand testen und Verkabelung prüfen
	Hyperthermie (Überhitzung)	Gerät ausschalten; erst weiter benutzen, wenn es vollständig abgekühlt ist
E08 Überhitzungsfehler	Der B-Antrieb ist defekt	Antriebseinheit ersetzen

WARTUNG UND PFLEGE / SICHERHEIT

SCHMIERÖL

Entfernen Sie den Verschluss der mitgelieferten Silikonflasche und schrauben diese dann anschliessend in die Betankungsleitung.

Durch diesen Vorgang wird dafür gesorgt, dass das Laufband automatisch geschmiert wird.

WARNUNG:

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

Deck-Schmierung:

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

Die Reinigung:

Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß von der Konsole und Riemenoberfläche. Bitte wischen Sie die Teile nur mit einem leicht feuchten Tuch ab, da kein Wasser in die Teile eindringen dürfen. Eine gute Silikon-Schmierung wird auch die Leistung Ihres Laufbandes verbessern.

Lagerung:

Nur in einer sauberen und trockenen Umgebung lagern.
Laufband ausschalten und Stecker von der Steckdose ziehen.

Das Bewegen:

Das Laufband verfügt über Transportrollen, die es Ihnen ermöglichen das Laufband leicht zu bewegen. Bitte stellen Sie vor dem Transport sicher, dass der Stecker von der Steckdose gezogen ist.

Wichtige Hinweise

Vor dem Training prüfen, ob die Stromversorgung stabil ist und ob der Sicherheitsschlüssel korrekt eingesetzt ist.

Bei ungewöhnlichen Situationen oder Fehlfunktionen während des Betriebs kann der Sicherheitsschlüssel entfernt werden. Das Laufband bremst dann schnell bis zum Stillstand ab.

Nach erneutem Einsetzen des Sicherheitsschlüssels wird das Gerät zurückgesetzt und erwartet neue Eingaben.

Unbefugte Personen sollten das Gerät nicht öffnen oder reparieren, um Beschädigungen zu vermeiden.

WARTUNG UND PFLEGE

Laufbandjustierung

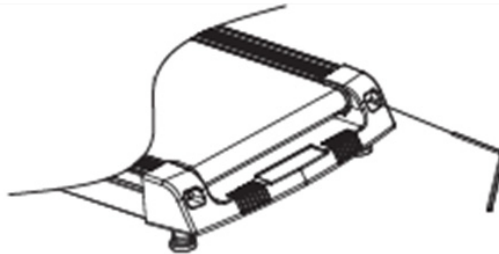
Die Laufbandeinstellung reguliert die Spannung und die Zentrierung des Laufbandes. Bei jedem Laufband wird die Einstellung vor dem Verlassen des Werks vorgenommen.

Bei der Nutzung wird sich das Laufband von Zeit zu Zeit dehnen, so dass nicht die notwendige Spannung vorliegt und das Laufband nicht mehr zentriert ist.

Um Schäden an dem Laufband oder an den Zierleisten / Schutzabdeckung zu vermeiden, muss daher das Laufband regelmässig geprüft und gegebenenfalls eingestellt werden.

Wenn Sie feststellen, dass das Laufband rutscht oder nicht reibungslos läuft, sollte die Einstellung dringend geprüft werden.

Laufband straffen



1. Setzen Sie einen 5 mm Sechskantschlüssel in die Einstellschraube links am Laufband ein und drehen diesen einen viertel im Uhrzeigersinn um das Laufband zu straffen.
2. Wiederholen Sie diesen Schritt mit der rechten Einstellschraube.
Achten Sie hierbei darauf, dass die Schraube gleichermaßen wie zuvor die linke angezogen wird.

Wiederholen Sie beide Schritte solange, bis das Laufband nicht mehr rutscht.

Das Laufband darf nicht zu stark gestrafft werden, da hierdurch das Laufband sowie die Rollenlager beschädigt werden können. Ein mögliches Indiz ist, dass Sie nach der Einstellung abnormale Geräusche wahrnehmen. In dem Falle drehen Sie beide Schrauben entgegen dem Uhrzeigersinn.

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

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

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

3. Abkühlphase

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

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

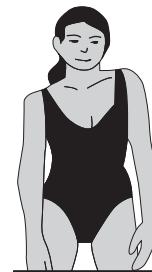
Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopffrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



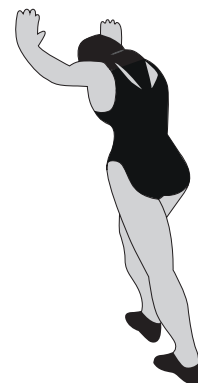
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

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

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

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

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

Alter	Ziel Puls Zone 50 - 75%	Durchschnitt max. Puls 100%
20 Jahre	100 - 150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98 - 146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95 - 142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93 - 138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90 - 135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88 - 131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85 - 127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83 - 123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80 - 120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78 - 116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75 - 113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73 - 110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70 - 105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68 - 100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65 - 98 Schläge pro Minute	130

Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Gerätes 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 des Fahrrades durch den Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums 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 des Gerätes, 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 Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in den Gewährleistungsbestimmungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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



AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

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

IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

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

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that during the right of revocation-period the products should only be tested and tried out. Using products over a period of 30 days or cover a mileage over 5km (for example bikes or indoor cycles) does not fall in the usual test phase.
- Your order was delivered packed and free curbside, therefore in case of revocation or defect it will be picked up again packaged and free curbside.
- If you have no more packaging, please contact us and after consultation we can send you one (Notice: reception of the packaging and collection of the device do not occur on the same day.
- The repair of a product takes place within our company. A local service is not possible.



Example of a repair procedure



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!

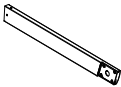
When tightening the screw connections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.

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

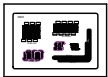
COMPONENTS

Product accessories list

Name	Quantity	Picture
Whole machine	1	
Left column	1	
Right column	1	
Electronic meter	1	
Left side cover of column	1	
Right side cover of column	1	
Left handrail	1	
Right handrail	1	
Display	1	
Left side cover	1	
Right side cover	1	
Power cable	1	

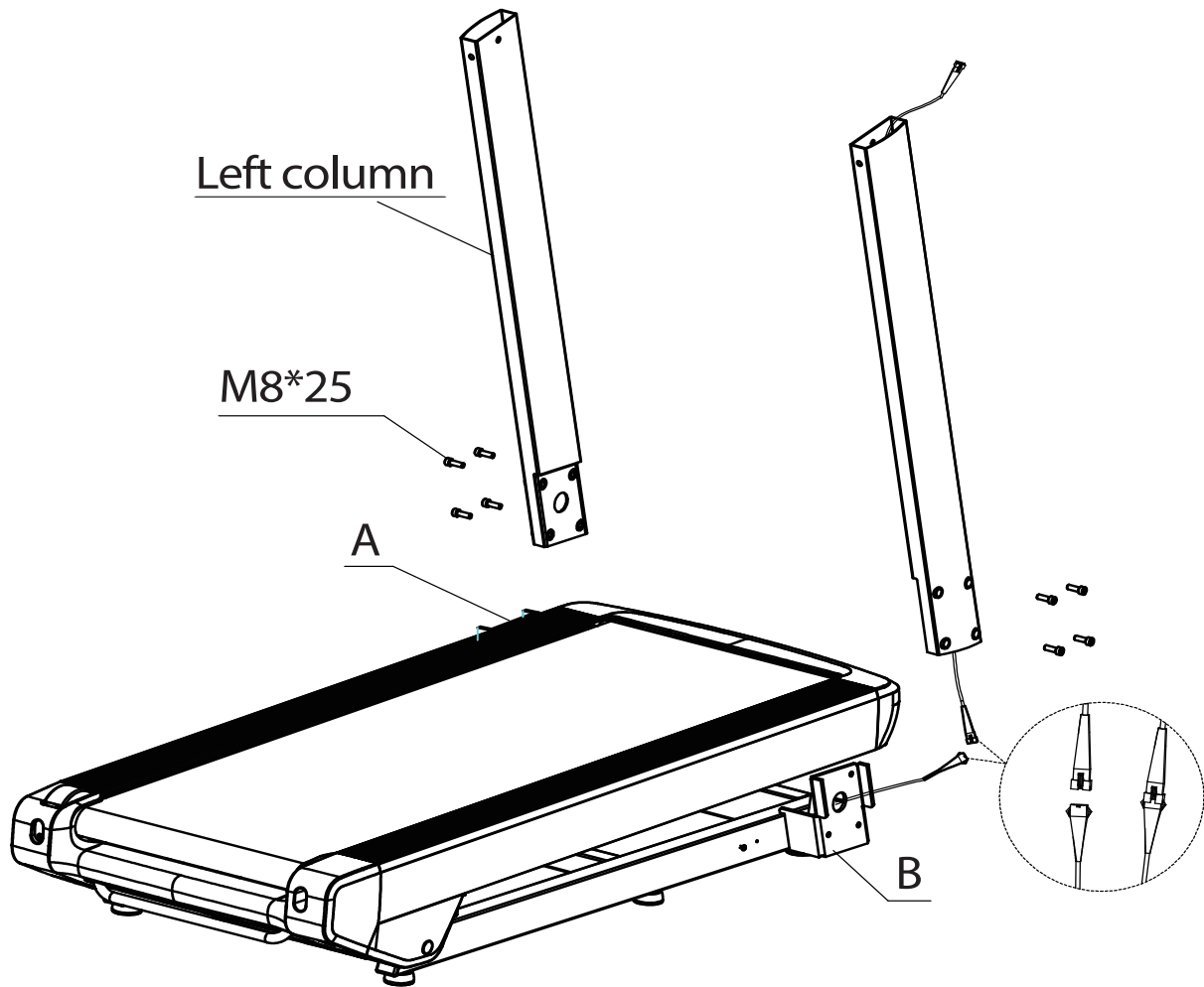
COMPONENTS

Product accessories list

Name	Quantity	Picture
Screw package	1	
Safety lock	1	
Instruction manual	1	

ASSEMBLY

Step 1



Left and Right Column Installation

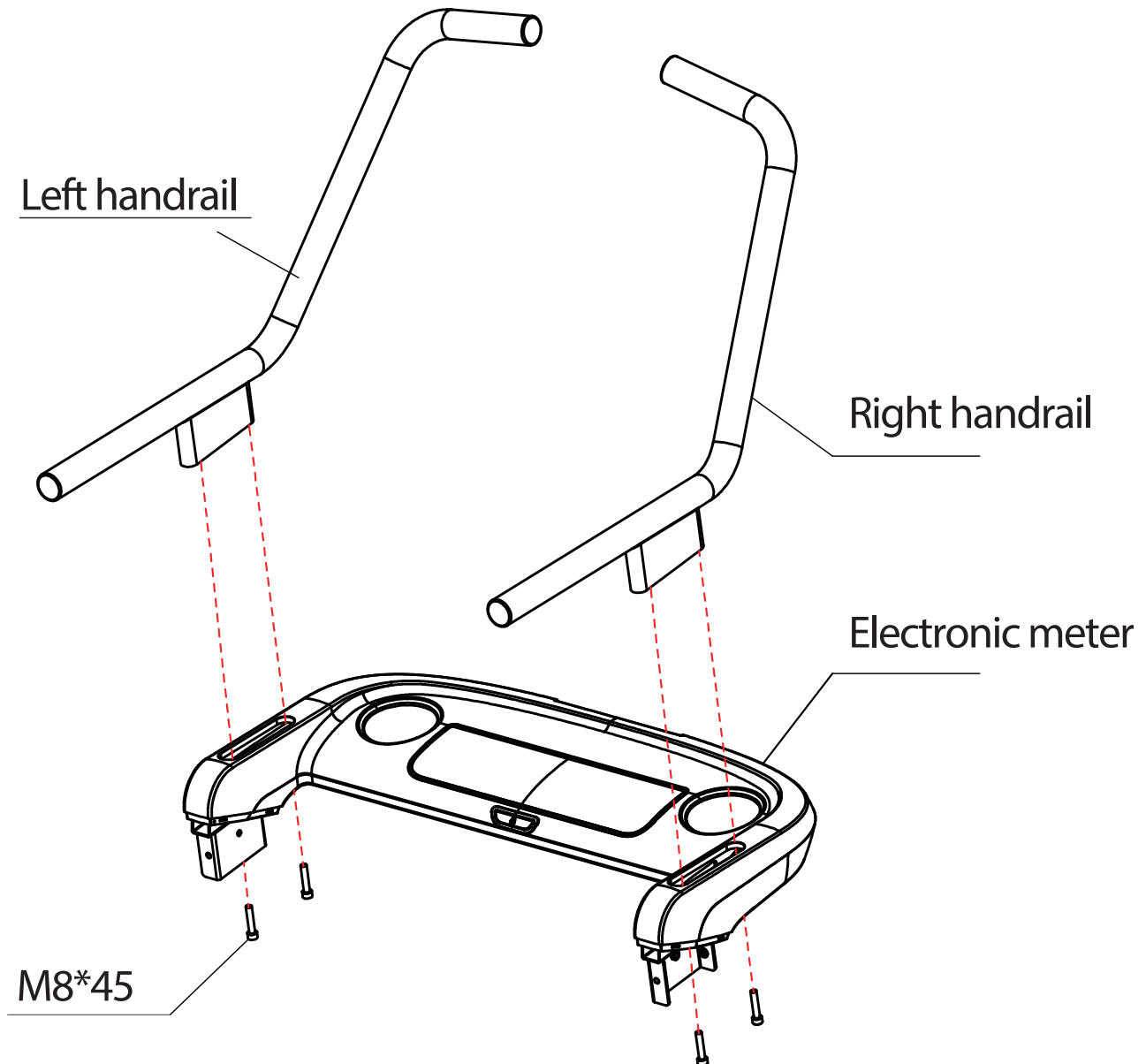
Lift the treadmill and its accessories out of the carton and place everything on a level surface. Remove the left column and insert it into part A of the unit. Take the screws labeled ****M8×25 (8 pcs)**** from the parts package and pre-tighten them using a ****6 mm hex wrench**** (do not fully tighten yet).

Next, remove the right column, connect the wire of the right column with the wire coming from part B, and insert the right column into part B after completing the connection. Again, take the ****M8×25 (8 pcs)**** screws from the parts package and pre-tighten them with the ****6 mm hex wrench**** (do not fully tighten yet).

Wenn sich die Säule bei der Montage nur schwer ausrichten lässt, können Sie sie vorsichtig hin- und

ASSEMBLY

Step 2



Handrail and Electronic Display Installation

First, align the left handrail with the groove on the left side of the electronic display. Take the screws labeled ****M8×45 (6 pcs)**** from the parts package and pre-tighten them using a ****6 mm hex wrench****.

Then install the right handrail using the same method as for the left handrail. After that, fully tighten all screws with the ****6 mm hex wrench****.

If the screw holes do not align during installation, slightly adjust the position of the handrail or the angle of the screw until the threads fit correctly.

ASSEMBLY

Step 3

Electronic Display and Left/Right Column Installation

First, remove the left and right protective covers of the electronic display and place them onto the left and right columns according to the labels.

Next, connect the communication cable of the right column with the communication cable of the electronic display. Then insert the electronic display into the left and right columns and place the extended cable inside the right column. Take the screws labeled ****M8×12 (6 pcs)**** from the parts package and tighten them using a ****5 mm hex wrench****. After that, tighten the screws underneath both columns with a ****6 mm hex wrench****.

(Note: Tighten the middle screw first, then the front and rear screws.)

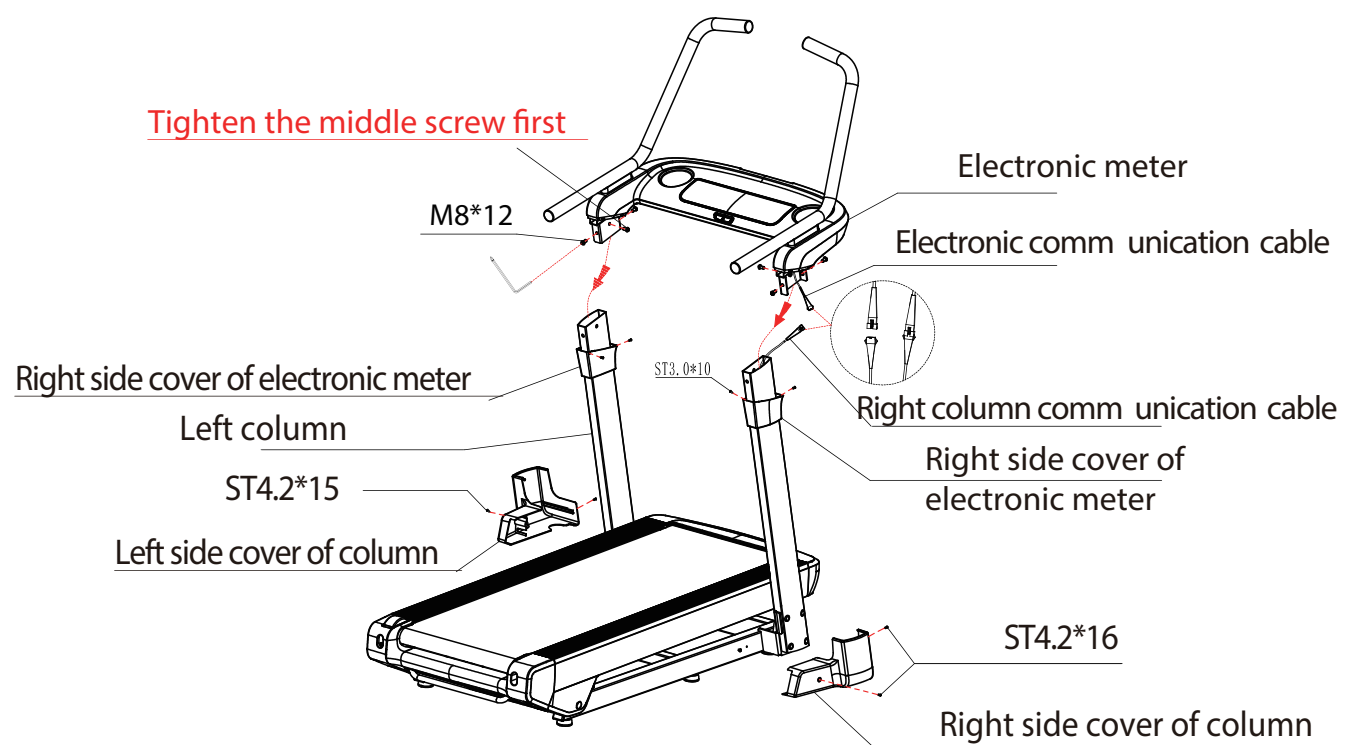
****Note:**** Fully tighten all screws from step 1.

Now lift the left and right covers of the electronic display and press them onto the plastic parts of the display until the clips snap into place. Then take the screws labeled ****ST3.2×10 (4 pcs)**** from the parts package and tighten them using the cross-head of a ****5 mm hex wrench****.

Finally, take the left and right column covers and position them at the lower section of each column. Use the screws labeled ****ST4.2×16 (4 pcs)**** from the parts package and tighten them as well with a ****5 mm hex wrench****.

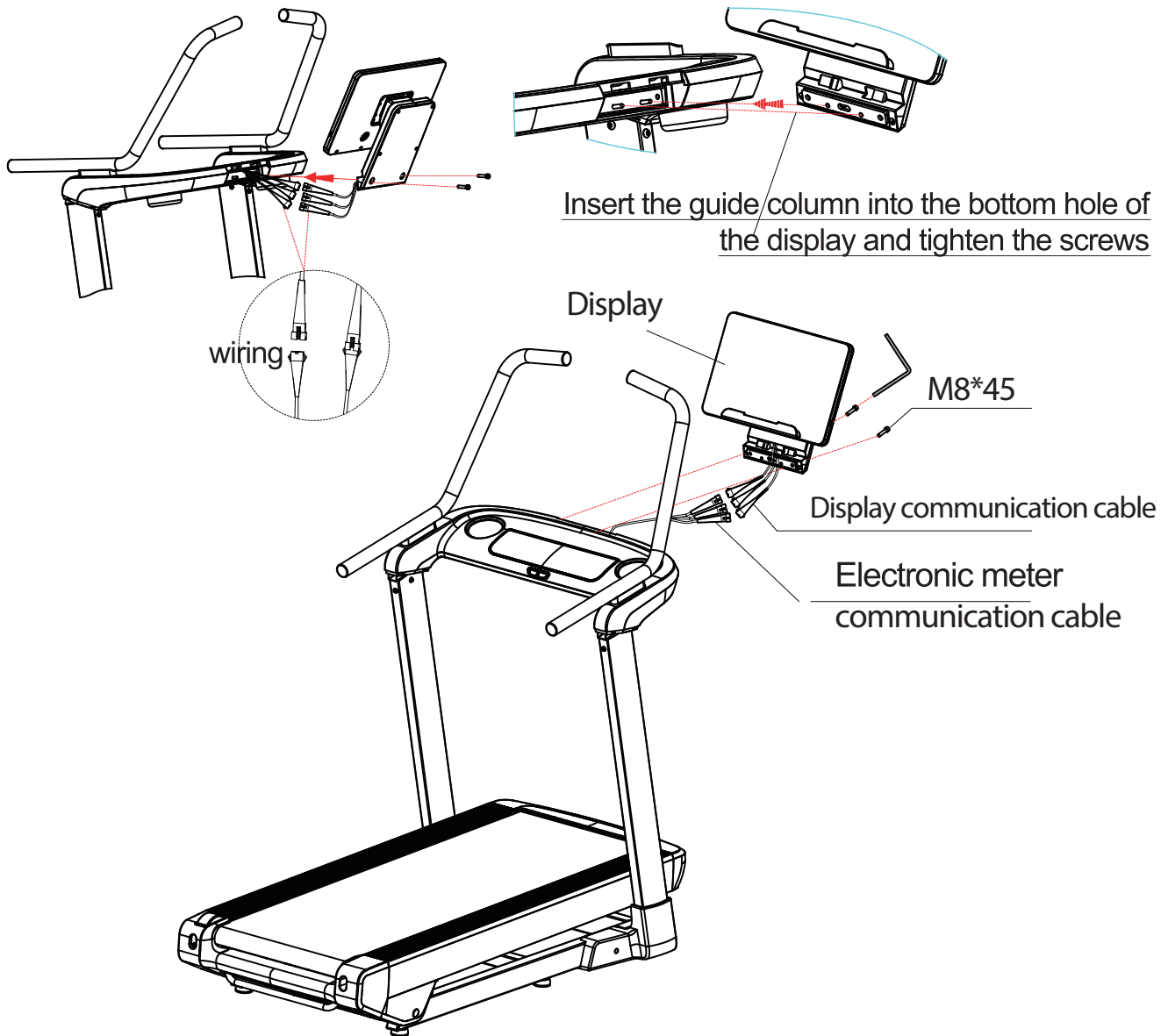
ASSEMBLY

Step 4



ASSEMBLY

Step 5



Display Installation Instructions

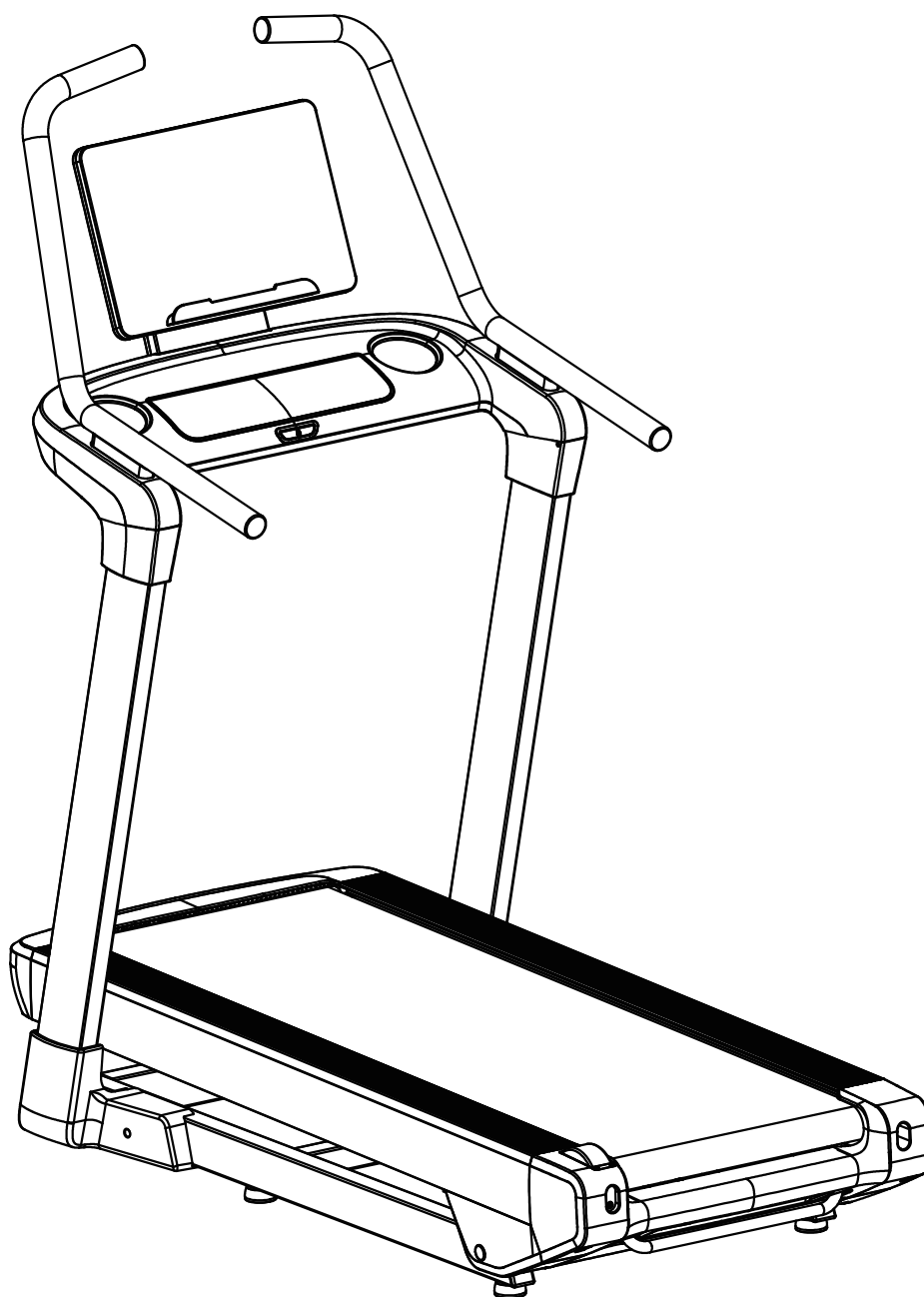
1. First, remove the display screen and connect the display communication cable to the communication cable of the electronic meter. Then insert the extended cable segment into the electronic meter.

Next, place the display screen into the card slot of the electronic meter.

Take the screws labeled ****M8×45 (6 pcs)**** from the parts package and pre-tighten them using a ****6 mm hex wrench****.

Once all screws have been pre-installed, tighten them securely.

START-UP PROCEDURE



Installation Complete

After assembly, make sure that ****all screws are fully tightened**** and that ****no screws are missing**** before switching on the power supply.

START-UP PROCEDURE

Installation Complete

After assembly, make sure that ****all screws are fully tightened**** and that ****no screws are missing**** before switching on the power supply.

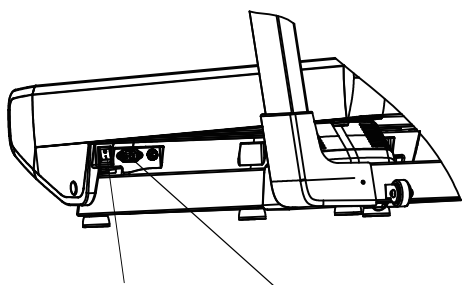
For safe operation of the treadmill, it is essential to use a ****properly grounded**** power outlet.

Start-up Instructions

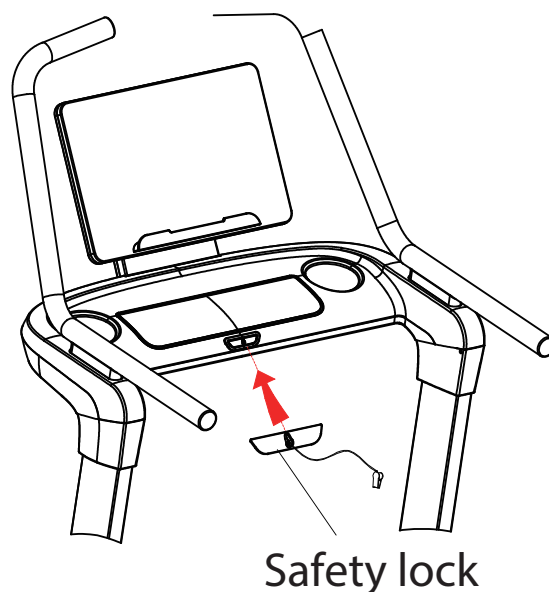
1. Place the treadmill on a ****level, open surface****.
2. Connect the power supply and switch on the main power switch. The indicator light on the switch will turn on, and the buzzer will sound once.
3. Check whether the data shown on the display is ****abnormal or incorrect****. Before pressing "Start," stand on the ****non-slip side footrests**** to avoid accidental movement.
4. Attach the ****safety clip**** to the designated position on the control panel and clip the other end to your clothing. The treadmill will then enter normal manual mode.
5. Press the Start button. A ****3-2-1**** countdown will appear on the display, and a beep will sound at each step. The motor will start afterward.

Incorrect Start Methods

1. Standing ****on the running belt**** while starting the treadmill.
2. Starting the treadmill ****without correctly attaching the safety key****.
3. ****Jumping onto the moving belt**** after the treadmill has already started.
4. Entering the treadmill and beginning to run ****while it is at high speed****.
5. Use by ****minors****, individuals with ****limited mobility****, or anyone ****not suitable**** for treadmill operation.

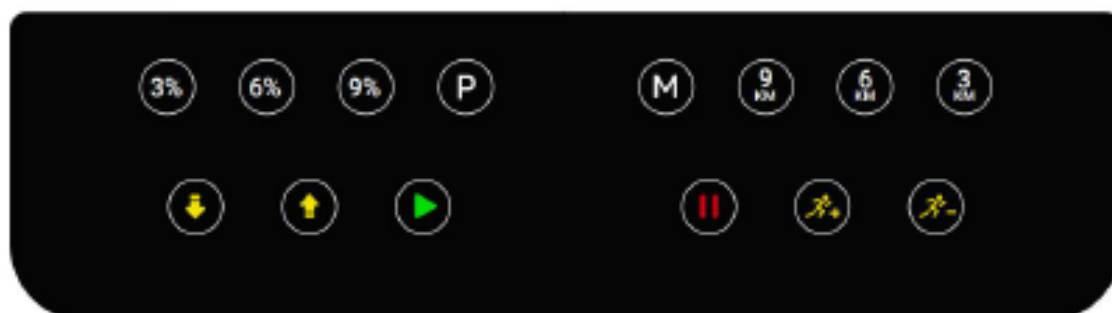
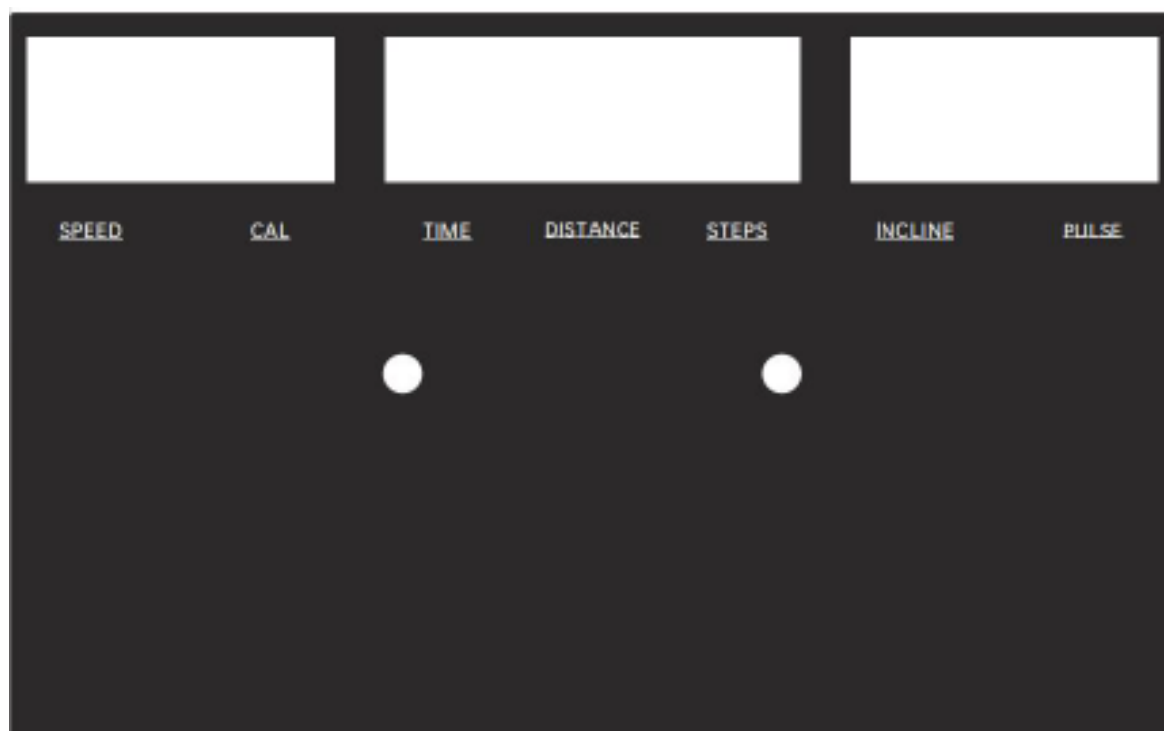


Power switch Power cord jack



Safety lock

COMPUTERFUNKTIONEN



Window and Button Description

LED Display

A. Speed/Calories Window:

Displays the speed (0.0–18.8 km/h) and calorie consumption (0–999).

B. Time/Distance/Steps Window:

Displays the training time (0:00–99:59), distance (0.00–9999), and step count (0–9999; after reaching the maximum value, it resets to 0 and continues counting).

C. Incline/Heart Rate Window:

Displays the incline level (–6 to 42 levels) and the heart rate (50–200; reference only, not a medical measurement).

COMPUTERFUNKTIONEN

2. Function Keys

Start, Stop, Speed Control, Incline Control, Program, Mode, Quick-Select Keys for Speed (3 / 6 / 9 km/h) and Incline (3% / 6% / 9%).

3. Description of Function Keys

A. Program Key:

In the powered-off state, cycles through the following programs: Manual → P01 → P02 → ... → P12 → HP1 → HP2 → HP3 → FAT.

B. Mode Key:

In the powered-off state, cycles through: Manual (normal mode) → Time Countdown → Distance Countdown → Calorie Countdown.

For body fat measurement, refer to the body fat function description.

C. Start Button:

Starts the motor when the device is in the powered-off state.

D. Stop/Pause Button:

Stops the motor during operation.

E. Speed + / -:

In setting mode: increases or decreases the target value.

During operation: increases or decreases the speed.

F. Incline ↑ / ↓:

In setting mode: increases or decreases the target value.

During operation: increases or decreases the incline.

G. Speed Quick-Select Keys (3 / 6 / 9 km/h):

During operation, pressing the key sets the speed directly to the value shown on the key.

H. Incline Quick-Select Keys (3% / 6% / 9%):

During operation, pressing the key sets the incline directly to the value shown on the key.

I. Stop Button (press and hold for 3 seconds):

In standby mode: starts the body fat test.

If the safety key is removed: displays total mileage. Pressing the stop button again for 3 seconds clears the total mileage.

J. Stop + Mode Button (press and hold for 3 seconds):

In standby mode: triggers the speaker self-test.

COMPUTERFUNKTIONEN

Fixed Programs / Start Instructions

1. Program Description

- A. 1 manual program: Forward running with time measurement; automatic shutdown after 100 minutes.
- B. 3 countdown modes: Time countdown, calorie countdown, distance countdown.
- C. 12 fixed programs: P01, P02, ..., P12.
- D. 3 heart rate control programs: HP1, HP2, HP3.
- E. 1 body fat measurement program: FAT.

2. Start Instructions

- A. Attach the safety key to the designated safety key slot.
- B. Press the start button; the display shows "3-2-1", the buzzer beeps once at each step, and then the motor starts.

Manual Mode

1. Entering the Manual Program

- A. Switch on the power: the device enters standby mode, which corresponds to the manual mode with forward time counting.
- B. In standby mode, press the start button to begin the manual forward mode.

2. Three Settings in Countdown Mode: Time, Distance, Calories

- A. In standby mode, press the mode button to select the time countdown. The time window flashes, initial value: 15:00. Adjustment via speed and incline controls. Setting range: 5:00–99:00.
- B. In time countdown mode, press the mode button to select the distance countdown. Initial value: 1.00 km. Setting range: 0.50–99.9 km, increment 0.1 km.
- C. In distance countdown mode, press the mode button to select the calorie countdown. Initial value: 50.0 kcal. Setting range: 10.0–999 kcal, increment 1 kcal.
- D. When the time, calories, or distance reach zero, a short Bi-Bi-Bi tone sounds, speed gradually decreases until the treadmill stops. Then a long Bi-Bi-Bi tone follows, the distance window displays "End", and after 5 seconds the device returns to standby, accompanied by a long Bi-Bi beep.

3. Operation in Manual Mode

- A. Press the start button: 3-second countdown, then the motor starts at 1.0 km/h.
- B. When entering manual mode, the time window shows 0:00.
- C. Speed +/- buttons adjust the speed.
- D. Incline buttons adjust the incline.
- E. Quick-select buttons directly set preset speeds.
- F. Incline quick-select buttons directly set preset incline values.
- G. Pressing the stop button while the motor is running stops the motor.
- H. Values that are not user-set will continue to count upward until the maximum display range is reached; then the display resets and continues counting. In manual mode, time overflow resets without stopping the treadmill.

COMPUTERFUNKTIONEN

Daten der Festprogramme:

Time period, select segment		Set time / 20 = running time for each segment																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	INCLIN E	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	SPEED	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLIN E	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	SPEED	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	INCLIN E	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	SPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	INCLIN E	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05	SPEED	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	INCLIN E	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06	SPEED	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	INCLIN E	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07	SPEED	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	INCLIN E	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08	SPEED	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	INCLIN E	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09	SPEED	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	INCLIN E	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	SPEED	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	INCLIN E	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	SPEED	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	INCLIN E	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12	SPEED	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	INCLIN E	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2

COMPUTERFUNKTIONEN

Heart Rate Control Program

In standby mode, press the program key to select HP1, HP2, or HP3.

Use the mode key to set the age or target heart rate.

The available ranges are shown in the table below.

After starting, the treadmill runs at 0 incline and 0.8 km/h.

The first minute serves as a warm-up phase; speed and incline can be adjusted manually.

After the warm-up phase, the difference between the target heart rate and the user's current heart rate is calculated. The control logic operates as follows:

A. If (target HR – current HR) > 0:

→ The speed increases by 0.5 km/h.

→ If the maximum speed for the selected program is reached, the incline increases by one level.

B. If (target HR – current HR) < 0:

→ If the incline is greater than 0, it is reduced by one level.

→ If the incline is already 0, the speed is reduced by 0.5 km/h, but not below the minimum speed.

Step 3 is repeated every 10 seconds.

If no heart rate is detected for 30 seconds, the speed decreases by 0.5 km/h every 10 seconds, but not below the minimum speed.

The maximum speeds for the programs are:

HP1: 8.0 km/h

HP2: 10.0 km/h

HP3: 12.0 km/h

The adjustable age range is 15–80, with a default value of 30.

A table showing target heart rate values by age follows.

COMPUTERFUNKTIONEN

Daten der Festprogramme:

age	heart rate			age	heart rate			age	heart rate		
	mini	give	maxi		mini	give	maxi		mini	give	maxi
	mu	tacit	mum		mum	tacit	mum		mu	tacit	mum
	m	cons				conse			m	cons	
		ent				nt to				ent	
		to								to	
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

COMPUTERFUNKTIONEN

Fitness / Body Fat Test (FAT)

In standby mode, press the program key repeatedly to access the body fat measurement function (FAT).

Use the mode key to navigate through the following setting menus:

F-1: Gender

F-2: Age

F-3: Height

F-4: Weight

F-5: Fitness / Body Fat Test

The parameters are adjusted using the speed and incline keys (+/-).

Values from 01 to 04 can be selected (details are shown in the corresponding table).

After completing the entries, use the mode key to access screen F-5.

Place both hands on the hand pulse sensors for 5–6 seconds, after which the Body Mass Index (FAT) will be displayed.

The BMI checks whether body weight is in a reasonable proportion to body height. This measurement does not consider body proportions. The FAT value is suitable for men and women and serves as an indicator for weight assessment.

Reference values:

20–24: ideal

<19: underweight

25–29: overweight

≥30: obese

(These values are for reference only and do not constitute medical advice.)

F-2	Age	10-----99	
F-3	Hight	100----200	
F-4	Weight	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20---24)	Normalweight
	FAT	=(25---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

COMPUTERFUNKTIONEN

Display Ranges (Value Display Range)

(Since no specific values were provided, only the section title is translated.
If you add the values, I will translate the full table.)

Safety Key Function

In any operating state, removing the safety key triggers an immediate emergency stop.
The display shows “---” and the buzzer emits a short Bi-Bi-Bi sound.
If the motor is running, it is stopped immediately.

Energy-Saving / Sleep Mode

After 10 minutes without any operation, the device automatically switches to sleep mode.
Pressing any button will wake it up again.

Shutdown

The treadmill can be switched off at any time using the power switch.
This does not cause any damage to the device.

STÖRUNGSSUCHE

Error / Symptom	Possible Cause	Corrective Action
A safety lock falls off	The safety magnet has fallen off	Reattach the safety magnet to its holder
“--- or ----”	The B-magnet is not engaged (if applicable)	Check whether the magnet is correctly positioned
E01 / E15 – Communication error	Console signal cable not connected properly or loose	Reinsert the cable
	Console signal cable damaged, short circuit, or broken	Replace the signal cable
	C: Fault in the display/console signal circuit	Replace the display
	D: Fault in the driver board signal circuit	Replace the driver
E03 – No speed signal	Speed signal cable not connected properly or Hall sensor damaged (if applicable)	Reconnect speed signal cable or replace Hall sensor
	B-drive sensor circuit is defective	Replace the drive unit
E04 – Incline self-test error	Incline signal cable or motor connector incorrectly attached	Check and reconnect the cable
	Incline motor defective	Replace incline motor
	C-drive defective	Replace the drive (C-drive)
E05 – Overvoltage error (brake driver)	Input voltage too high	Check the power supply
	Brake resistor not connected or damaged	Test resistor and check wiring
	Overheating (hyperthermia)	Turn off device and restart only after cooling down
E08 – Overheating error	B-drive defective	Replace the drive unit

WARTUNG UND PFLEGE / SICHERHEIT

LUBRICATING OIL

Remove the cap from the supplied silicone bottle and then screw the bottle into the lubrication inlet.

This process ensures that the treadmill is automatically lubricated.

WARNING:

To prevent electric shock, make sure the treadmill is disconnected from the power supply before performing any maintenance.

Deck Lubrication

For maximum treadmill lifespan, this model requires lubrication as part of regular maintenance. Routine maintenance prevents damage to the running belt.

Cleaning

After each workout, wipe sweat from the console and the running belt surface. Use only a slightly damp cloth, as no water should enter the components. Good silicone lubrication will also improve the performance of your treadmill.

Storage

Store only in a clean and dry environment. Turn off the treadmill and unplug it from the power outlet.

Important Notes

Before training, check whether the power supply is stable and whether the safety key is correctly inserted.

In the event of unusual behavior or malfunctions during operation, the safety key can be removed. The treadmill will then quickly slow down and come to a stop. After reinserting the safety key, the device resets and waits for new input.

Unauthorized persons should not open or repair the device to avoid damage.

MAINTENANCE AND CARE

Adjust the running belt to the middle position

When you are using the treadmill, if the two feet are not the same force when running, the pressure on the running belt is unbalanced and the running belt is off center. This deviation is normal. When no one is on the running belt, it will return to the center. If it does not return to the center, you will need to adjust the belt back to the center.

Please note

1. Move the treadmill to no-load operation and adjust the speed to 12KM/H.
2. Observe the distance from the running belt to the left and right border. If left deviation, use inner hexagonal wrench, rotate the left 1/4 screw clockwise. If right deviation, use inner hexagonal wrench and turn the 1/4 screw on the right side clockwise. If the running belt is still not in the middle, repeat the above action until it is adjusted to the middle.
3. After adjusting the running belt to the middle, adjust the speed to 1KM/H and observe the deviation of the running belt and whether there is slipping during running. If there is a deviation, repeat the running step.

Do not overtighten the rollers! This will cause permanent bearing damage.

If the above steps are not effective, you need to tighten the running belt again.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. cool down phase

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

Muscle Toning

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

Weight Loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



PULSE MEASURING TABLE

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

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

Important, please note following:

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

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Tteam

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

Wir / We AsVIVA Brands 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 Gerätnrichtlinie

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel

2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit

2011/65/EU RoHS-Richtlinie

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

hereby declare that:

Equipment T23

Model number M3 Max

are in compliance with actual EU standarts especially:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN 957-6_2010+A1:2014
- DIN EN ISO 13849-1:2008-12 (Sicherheit von Gerätn - Teil 1)
- DIN EN ISO 12100 (Risikobeurteilung)

Company	Representative
AsVIVA Brands GmbH Borsigstraße 4 41541 Dormagen Germany E-Mail: service@asviva.de Phone: +49 (0) 2133 - 8688812 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2025.12.01