



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T21



VERSION: B-BU

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGE.....	11
INBETRIEBNAHME.....	13
COMPUTERFUNKTIONEN	14
HÄRTEGRAD	15
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	16
TRAININGSHINWEISE	18
PULSMESSTABELLE	19
WARTUNG UND PFLEGE	20
LAUFBANDJUSTIERUNG	20
LAUFBAND STRAFFEN	21
LAUFBAND ZENTRIEREN.....	21
SCHMIERÖL	22
STÖRUNGSSUCHE	24
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	25
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	47

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS.....	26
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT	27
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	29
EXPLODING DRAW	30
PART LIST.....	31
ASSEMBLY	34
OPERATION AND ADJUSTMENT	36
COMPUTER INSTRUCTION.....	37
HARDNESS GRADE	38
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	39
PULSE MEASURING TABLE	41
MAINTENANCE AND CARE.....	42
ADJUST THE RUNNING BELT	42
HOW TO ADJUST THE RUNNING BELT	43
ADJUST THE RUNNING BELT TO THE MIDDLE POSITION	43
HOW TO OIL THE TREADMILL	44
TROUBLESHOOTING	45
WARRANTY DEVICE.....	46
DECLARATION OF CONFORMITY	47

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 Teileliste 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
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

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

WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum des 30-tägigen Widerrufsrechts auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Eine 30-tägige Nutzung der Produkte oder Fahrleistungen von über 5km (z.B. bei Fahrrädern oder Indoor Cycles) fallen nicht unter die übliche Testphase.
- Der von Ihnen erworbene Artikel wurde frei Bordsteinkante und verpackt geliefert, daher wird dieser im Falle eines Widerrufs oder eines Defekts wieder im verpackten Zustand und frei Bordsteinkante abgeholt.
- Sollten Sie keine Verpackungen mehr besitzen, so können wir Ihnen nach Absprache eine zukommen lassen (Erhalt der Verpackung und Abholung des Gerätes erfolgen nicht am selben Tag).
- Die Instandsetzung eines Produktes findet in unserem Hause statt. Ein Vor-Ort-Service ist nicht möglich.

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES
WIDERRUFS
IN UNSEREM HAUSE



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



EINGANGSPRÜFUNG
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT
AUF DIE URSPRÜNGLICHE
ZAHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



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



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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



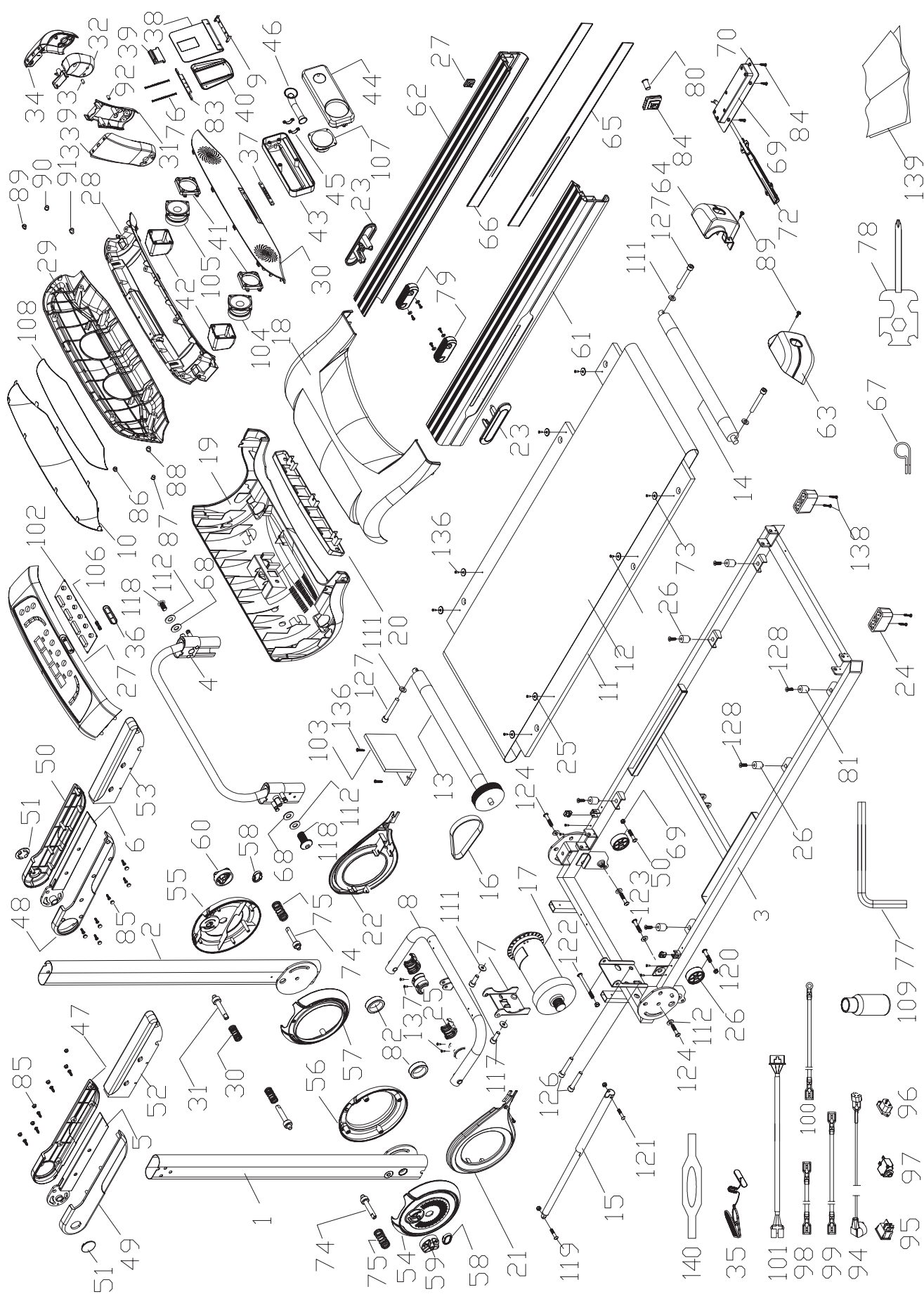
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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 100 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Column (L)	1
2	Column (R)	1
3	Main frame	1
4	Electronic meter stand	1
5	Handrail (L)	1
6	Handrail (R)	1
7	Motor base	1
8	Lower elbow frame	1
9	ipad bracket	1
10	Mesh cover of speaker	1
11	Running board	1
12	Running belt	1
13	Front roller	1
14	Rear roller	1
15	Gas spring	1
16	Poly - V - Belt	1
17	DC motor	1
18	Upper cover of motor	1
19	Lower cover of motor	1
20	Front food pad	1
21	Inner structural member (L)	1
22	Inner structural member (R)	1
23	Shock absorption adjustment handle	1
24	Main frame rear foot	2
25	Moving roller bush	4
26	Moving wheel	2
27	Upper cover of the meter	1
28	Lower cover of the meter	1
29	Lower front cover of the meter	1
30	Lower back cover of the meter	1
31	Inner side cover of the meter (L)	1
32	Inner side cover of the meter (R)	1
33	Outer side cover of the meter (L)	1
34	Outside cover of the meter (R)	1
35	Security lock	1
36	Safety lock placement position	1

Nr.	Beschreibung	Menge
37	Microphone and camera snap-gauge	1
38	iPad fixed board	1
39	iPad splint	1
40	iPad bracket rear frame	1
41	Upper cover of tweeter	2
42	Lower cover of tweeter	2
43	Back cover of the woofer	1
44	Front cover of tweeter	1
45	Pressure plate cover of woofer	2
46	Tuning tube of woofer	1
47	Inside cover of the handrail (L)	1
48	Inside cover of the handrail (R)	1
49	Outside cover of the handrail (L)	1
50	Outside cover of the handrail (R)	1
51	Sealing cover for handrail	1
52	PU handrail (L)	1
53	PU handrail (R)	1
54	the side cover of the column outside (L)	
55	the side cover of the column outside (R)	11
56	the side cover of the column inside (L)	1
57	the side cover of the column inside (R)	1
58	Sealing cap	1
59	Knob cover (L)	2
60	Knob cover (R)	2
61	Side border (L)	1
62	Side border (R)	1
63	Rear corner (L)	1
64	Rear corner (R)	1
65	Discoloration strip (L)	1
66	Discoloration strip (R)	1
67	R type clamp	1
68	Plastic gasket	2
69	Upper cover of the fueling pot	1
70	Lower cover of the fueling pot	1
71	Oil guide valve	1
72	Oil cap	1

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
73	Side buckle	1
74	Plug 18.2*10*73	2
75	Pull pin spring 14* 1.5*37	2
76	iPad splint spring 6* 0.5*125	2
77	Cross open end wrench	1
78	6mm L type hex wrench	1
79	Silicone shock absorber	2
80	Tubing bushing	1
81	Round cushion	6
82	Moving wheel outer ring 52*40*15.5	2
83	iPad silicone strip	1
84	Silicone oil tank	1
85	the crew cover of handrail	1
86	Screw cover H1 of the lower back cover of the meter	12
87	Screw cover H2 of the lower back cover of the meter	1
88	Screw cover H3 of the lower back cover of the meter	1
89	Screw cover H4 of the lower back cover of the meter	1
90	Screw cover H5 of the lower back cover of the meter	1
91	Screw cover H6 of the lower back cover of the meter	1
92	Left screw cover of the inside cover of the meter	1
93	Right screw cover of the inside cover of the meter	1
94	Power line	1
95	Power switch	1
96	Socket	1
97	Overload protector	1
98	AC connection line (red)	3
99	AC connecting line (black)	2
100	Ground wire	1

Nr.	Beschreibung	Menge
101	Lower part communication line	1
102	Upper controller	1
103	Lower controller	1
104	Tweeter (L)	1
105	Tweeter (R)	1
106	Security lock copper sheet	2
107	Woofer	1
108	Speaker Mesh	1
109	Silicone oil bottle	1
110	M4 gasket	8
111	M8 gasket	10
112	M10 gasket	2
113	Corrugated gasket	2
114	M8 nut	5
115	Cross combination screw M4*12	1
116	Half-round head inner hexagon screw M6*40	2
117	Half-round head inner hexagon screw M8*M15	2
118	Half-round head inner hexagon screw M8*15 plus anti-slip paint	2
119	Half-round head inner hexagon screw M8*30	1
120	Half-round head inner hexagon screw M8*35	2
121	Half-round head inner hexagon screw M8*45	1
122	half-round head inner hexagon screw M8*105	1
123	Half-round head inner hexagon screw M10*45	2
124	Half-round head inner hexagon screw M10*55 plus anti-slip paint	2
125	Flat-head inner hexagon screw M8*15	6
126	Cylindrical head inner hexagon screw M8*35	2
127	Cylindrical head inner hexagon screw M8*60	3

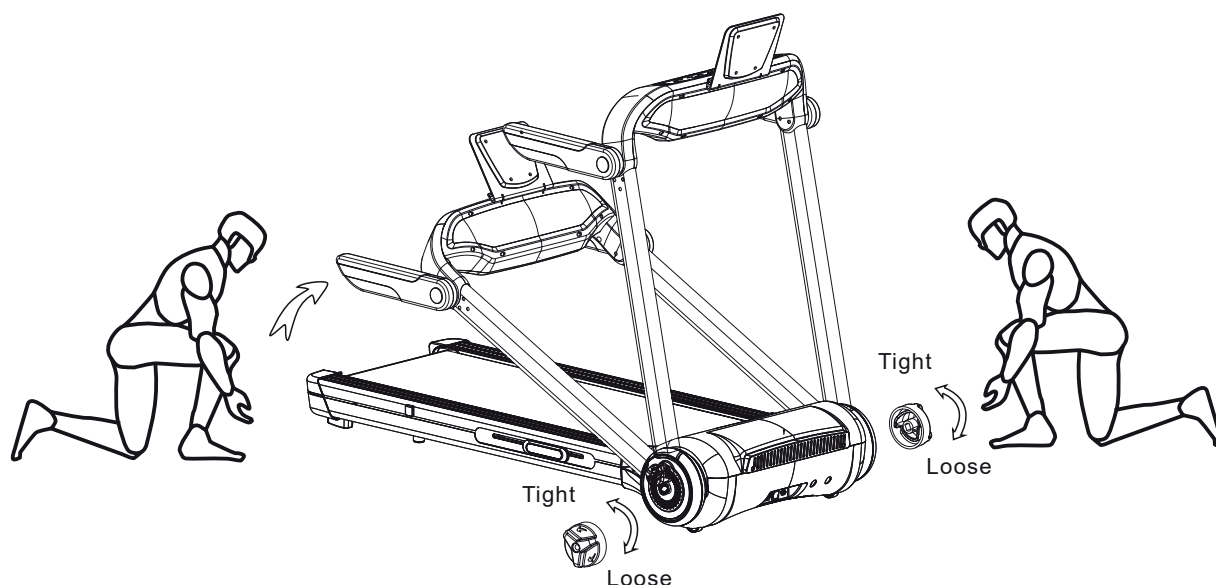
TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
128	Countersunk head inner hexagon screw M8*25	6
129	Cross countersunk head screw M6*20	2
130	Cross recessed pan head tapping screw ST4.0*8	4
131	Cross recessed pan head tapping screw St4.0*16	4
132	Cross recessed washer head self tapping screw ST3.0*10	2
133	Cross recessed washer head self tapping screw ST4.0*16	3
134	Cross recessed washer head self tapping screw ST4.0*25	4
135	Cross recessed pan head tapping screw ST4.0*13	9
136	Cross recessed pan head tapping screw ST4.0*16	82

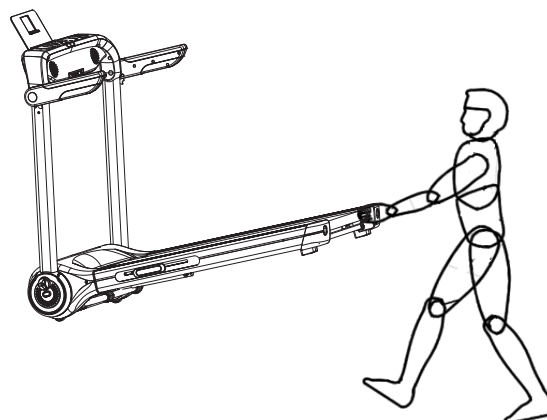
Nr.	Beschreibung	Menge
137	Cross recessed washer head self-tapping and self-drilling screw ST4.2*16	26
138	Cross recessed washer head self-tapping and self-drilling screw ST4.2*25	4
139	Instruction Manual	1
140	chestbelt	1
141	Filter	1
142	Inductor	1

MONTAGE

Das Laufband ist fertig montiert, so dass nur wenige Handgriffe notwendig sind, um Ihr Laufband in Betrieb zu nehmen.

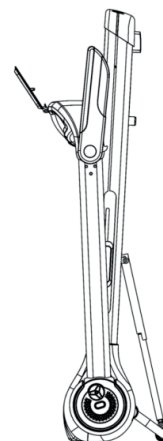
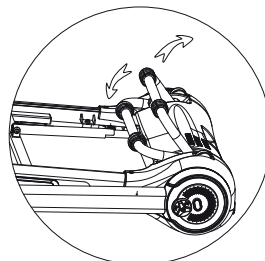
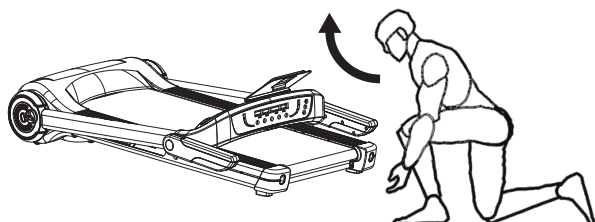


1. Entnehmen Sie das Laufband aus der Box (bestenfalls mit 2 Personen) und stellen es auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass Sie 50 cm Freiraum um das Laufband herum haben.
2. Stellen Sie sich an die vordere linke Position und drehen den Einstellknopf im Uhrzeigersinn raus. Stellen Sie sich anschliessend an die vordere rechte Position und drehen den Einstellknopf gegen den Uhrzeigersinn raus. Heben Sie die Säule an und drehen beide Einstellknöpfe wieder fest.
3. Um das Laufband für kurze Strecken (innerhalb der Wohnung) zu transportieren, heben Sie das Laufband am vorderen Ende an. Danach können Sie es mit den angebrachten Rollen transportieren.



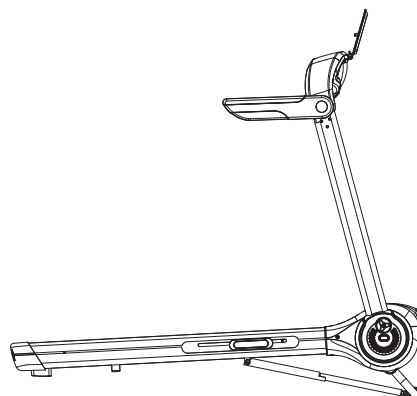
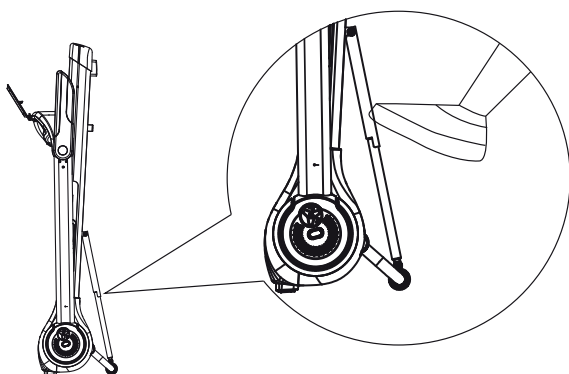
MONTAGE

Laufband zusammenfallen



1. Heben Sie das Laufband an (vorausgesetzt die Säule wurde bereits eingeklappt).
2. Betätigen Sie den seitlichen Rahmen mit Ihren Fuß und warten Sie, bis der Stabilisator rausgefahren ist.

Laufband aufklappen



Halten Sie das Laufband am vorderen Ende fest und drücken mit Ihren Fuß gegen die Stange. Der Stabilisator gibt nach und Sie senken das Laufband bis zum Boden ab.

Bitte beachten Sie:

Der Stabilisator muss eingeklappt werden, ansonsten kann es zu Beschädigungen an dem Laufband führen.

INBETRIEBNAHME

Stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose und schalten den Netzschalter ein:
Die Anzeige des Netzschalters leuchtet auf und Sie hören einen Ton.

Drücken Sie die „START“-Taste. Das Display zeigt 3-2-1 an und nach einem Piepston wird das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit starten. Das „Speed-Fenster“ zeigt die aktuelle Geschwindigkeit Ihres Laufbandes an.

Lassen Sie das Band laufen, ohne sich drauf zu stellen und überprüfen Sie das Display, ob alles korrekt angezeigt wird.

Wenn alles in Ordnung ist, kann man mit dem Laufen beginnen.

Durch die + / - Taste können Sie die Geschwindigkeit Ihres Laufbandes anpassen.

So beenden Sie Ihr Training auf eine sichere Weise:

Bitte drücken Sie zuerst die „STOP“-Taste um das Laufband auszuschalten. Bitte lassen Sie das Laufband anschließend stehen, bis es langsam zum Stillstand kommt. Schalten Sie die Stromversorgung ab.

Bitte beachten Sie, dass der Computer erst dann angeht, wenn auch der Sicherheitsmagnet eingrastet ist. Sobald dieser von der Position abgenommen wird, schaltet sich das Gerät ab.



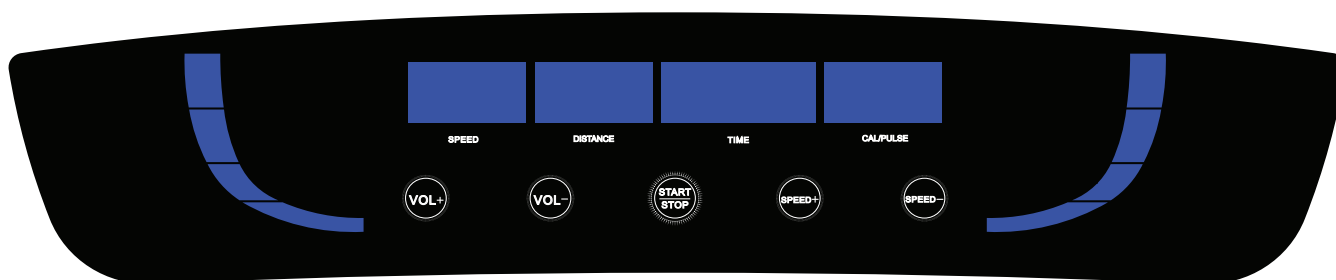
Befestigen Sie die Schnur vom Sicherheitsmagneten immer am Körper, bevor Sie mit den Training beginnen.



ACHTUNG!

Es befindet sich eine passgenaue Displayschutzfolie auf dem Display Ihres Gerätes.
Bei eventuellen Kratzspuren beachten Sie bitte, dass sich diese auf der Folie befinden können.

COMPUTERFUNKTIONEN



Anzeige Display

Anzeige	Beschreibung
SPEED	Zeigt die Geschwindigkeit von 0.8 - 12 km/h an.
DISTANCE	Zeigt die absolvierte Distanz in einen Bereich von 0 - 99.9 an.
TIME	Zeit die Zeit im Bereich von 0:00 - 99:59 an.
CAL/PULSE	Zeigt die verbrauchten Kalorien (berechnet) in einen Bereich von 0 - 999 an. Sollten Sie einen Pulsgurt verwendet, so wird abwechselnd zwischen den bisher verbrauchten Kalorien (vor Ihrem Wert steht „C“) und Ihren aktuellen Puls (vor Ihrem Wert steht „P“) alle paar Sekunden gewechselt. Puls wird in einen Bereich von 50 - 200 angezeigt.

Funktionstasten

Taste	Beschreibung
VOL+	Erhöht die Lautstärke
VOL-	Verringert die Lautstärke
START / STOP	Mit dieser Taste starten, oder stoppen Sie das Laufband.
SPEED+	Bei betätigen dieser Taste erhöhen Sie die Geschwindigkeit Ihres Laufbandes um 0.1km/h. Wenn Sie diese Taste gedrückt halten, wird die Geschwindigkeit solange erhöht, bis Sie die Taste loslassen, oder die höchstmögliche Geschwindigkeit von 12km/h erreicht wurde.
SPEED-	Bei betätigen dieser Taste verringern Sie die Geschwindigkeit um 0.1km/h. Sollten Sie diese Taste gedrückt halten, wird der Wert solange verringert, bis Sie diese loslassen, oder die niedrigste Geschwindigkeit von 0.8 km/h erreicht wurde.

Bluetooth Musik

1. Gehen Sie in die Bluetooth Einstellung Ihre Mobiltelefons
2. Schalten Sie gegebenenfalls Ihr Bluetooth ein
3. Suchen Sie nach „ESAudio V3.0“ und verbinden Sie sich mit diesem Gerät.
4. Öffnen Sie auf Ihren Handy Ihren Musikplayer und spielen die Musik ab, die Sie hören möchten.

HÄRTEGRAD



Das Laufband bietet Ihnen die Möglichkeit drei verschiedene Härtegrade einzustellen, je nachdem wie Sie darauf trainieren wollen. Schieben Sie hierfür den Schalter in die gewünschte Position:

Hier die Empfehlung, je nach eingestellter Geschwindigkeit.

Einstellung	Empfohlene Geschwindigkeit
Soft	0.8 - 6km/h
Normal (mittlere Einstellung)	6 - 10 km/h
Hard	10 - 12 km/h

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:

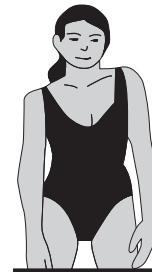
Zehen berühren:

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.



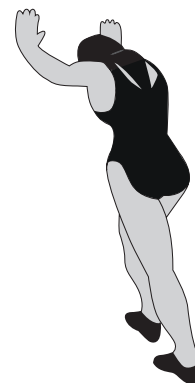
Seitliches Dehnen:

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

WARNUNG:

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



Es kann zu Verletzungen und Sachschäden kommen, wenn der Stecker nicht herausgezogen wird.

Deck-Schmierung:

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

GEBRAUCH:

1 ~ 6 km/h

6 ~ 12 km/h

12 ~ 16 km/h

SCHMIERUNG:

Alle 6 Monate

Alle 3 Monate

Alle 2 Monate

Die Angabe ist eine empfohlene Anwendung für einen einzelnen Benutzer, der bis zu 20-30 Minuten pro Tag und 3 - 4 Mal pro Woche trainiert.

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.

Laufbandjustierung

Die Laufbandeinstellung reguliert die Spannung und die Zentrierung des Laufbandes.

Bei jedem Laufband wird die Einstellung vor dem Verlassen des Werks vorgenommen.

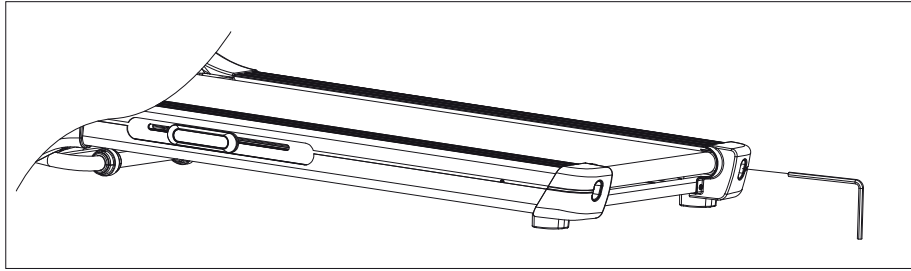
Bei der Nutzung wird sich das Laufband von Zeit zu Zeit dehnen, so dass nicht die notwendige Spannung vorliegt und das Laufband nicht mehr zentriert ist.

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.

WARTUNG UND PFLEGE

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.

Bitte beachten Sie:

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

Laufband zentrieren

Wenn Sie das Laufband nutzen, wirken Ihre beiden Füße nicht gleich stark auf das Laufband ein. Der Druck, das auf das Laufband einwirkt unsymmetrisch. Eine Abweichung von der mitte ist daher nicht ungewöhnlich.

Im Normalfall wird das Laufband in die Mitte zurückkehren, wenn niemand auf dem Laufband läuft. Sollte das nicht der Fall sein, so muss das Laufband eingestellt werden.

Bitte beachten Sie:

Das Laufband muss im Leerlauf (keine Person auf den Laufband) eingestellt werden. Auch müssen Sie darauf achten, dass Sie das Laufband nicht zu stramm ziehen, um Schäden zu vermeiden.

3. Stellen Sie das Laufband auf 6km/h ein.
4. Bitte prüfen Sie ob das Laufband nach links oder nach rechts tendiert.
Tendiert es nach links, drehen Sie die linke Einstellschraube um ein viertel im Uhrzeigersinn.
Sollte es nach rechts tendieren, drehen Sie die rechte Einstellschraube um ein viertel im Uhrzeigersinn.

Wiederholen Sie diesen Schritt solange, bis das Laufband mittig läuft.

5. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 12km/h und prüfen Sie, ob es noch Abweichungen gibt und das Laufband ruhig läuft.

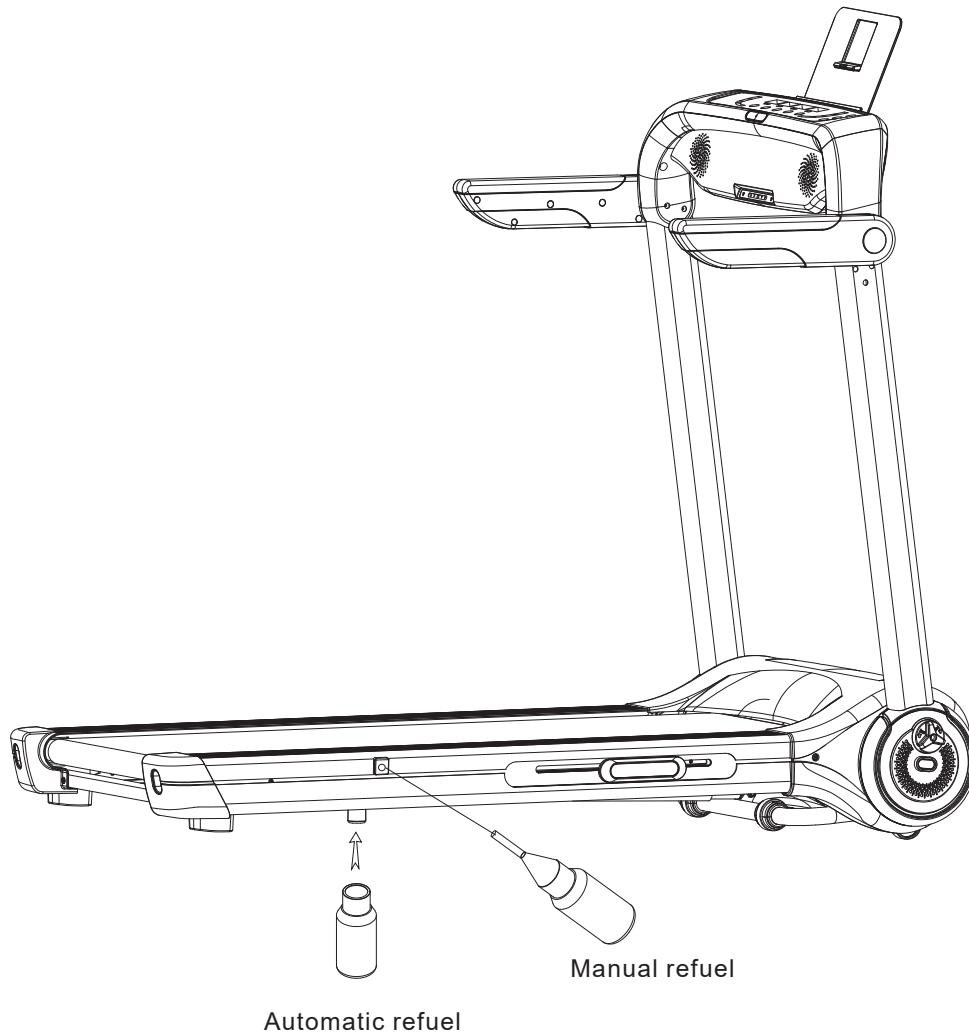
Sollte das nicht der Fall sein, starten Sie wieder bei Schritt 1.
Ansonsten sind Sie jetzt fertig.

WARTUNG UND PFLEGE

Schmieröl

Jedes Laufband wird vor verlassen des Werks geschmiert. Jedoch geht diese mit der Zeit und Häufigkeit der Nutzung verloren.

Daher muss darauf geachtet werden, dass die Schmierung regelmässig geprüft wird.



Heben Sie das Laufband um 45°C und füllen Sie bei Bedarf Schmieröl in den unteren Einfüllbehälter (Automatic refuel).

Sie können das Öl aber auch direkt auftragen, in dem Sie den manuellen Einfüllbereich nutzen.

Wichtig hierbei ist, dass Sie das Laufband in einer niedrigen Geschwindigkeit laufen lassen, während Sie das Öl einlaufen lassen. Damit stellen Sie sicher, dass sich das Öl gleichmässig verteilen kann.

In diesem Fall lassen Sie das Laufband in einer niedrigen Geschwindigkeit laufen und füllen das Öl über

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.

STÖRUNGSSUCHE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
E-01	Kommunikationsproblem	Prüfen Sie alle Kabelverbindungen.
E-02	Motorproblem	
E-04	Motor erhält keinen Strom	Prüfen Sie, ob die Kabelverbindungen zum Motor intakt sind.
E-05	Überstromschutz	Starten Sie das Gerät neu.
E-07	Sicherheitsmagnet	Prüfen Sie ob der Sicherheitsmagnet richtig angebracht ist.

Bei Störungen entfernen Sie bitte das Netzteil für einige Sekunden.

Sollte der Fehler weiterhin auftreten, setzen Sie sich bitte mit unserer Serviceabteilung in Verbindung.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter.

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
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com
Homepage: <http://www.asviva.de>

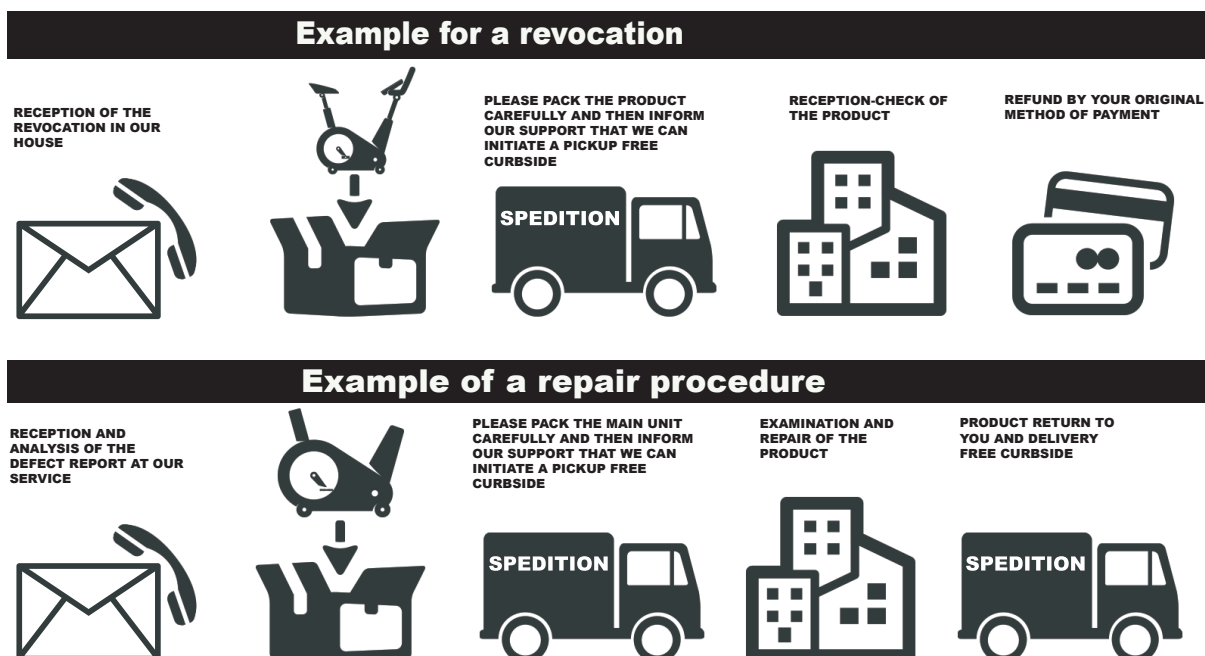
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT

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

If nevertheless an item is defective and needs to be repaired, you do not like the product or you have any suggestions about it, please do not hesitate to contact our support team at support@as-stores.com. 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.



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



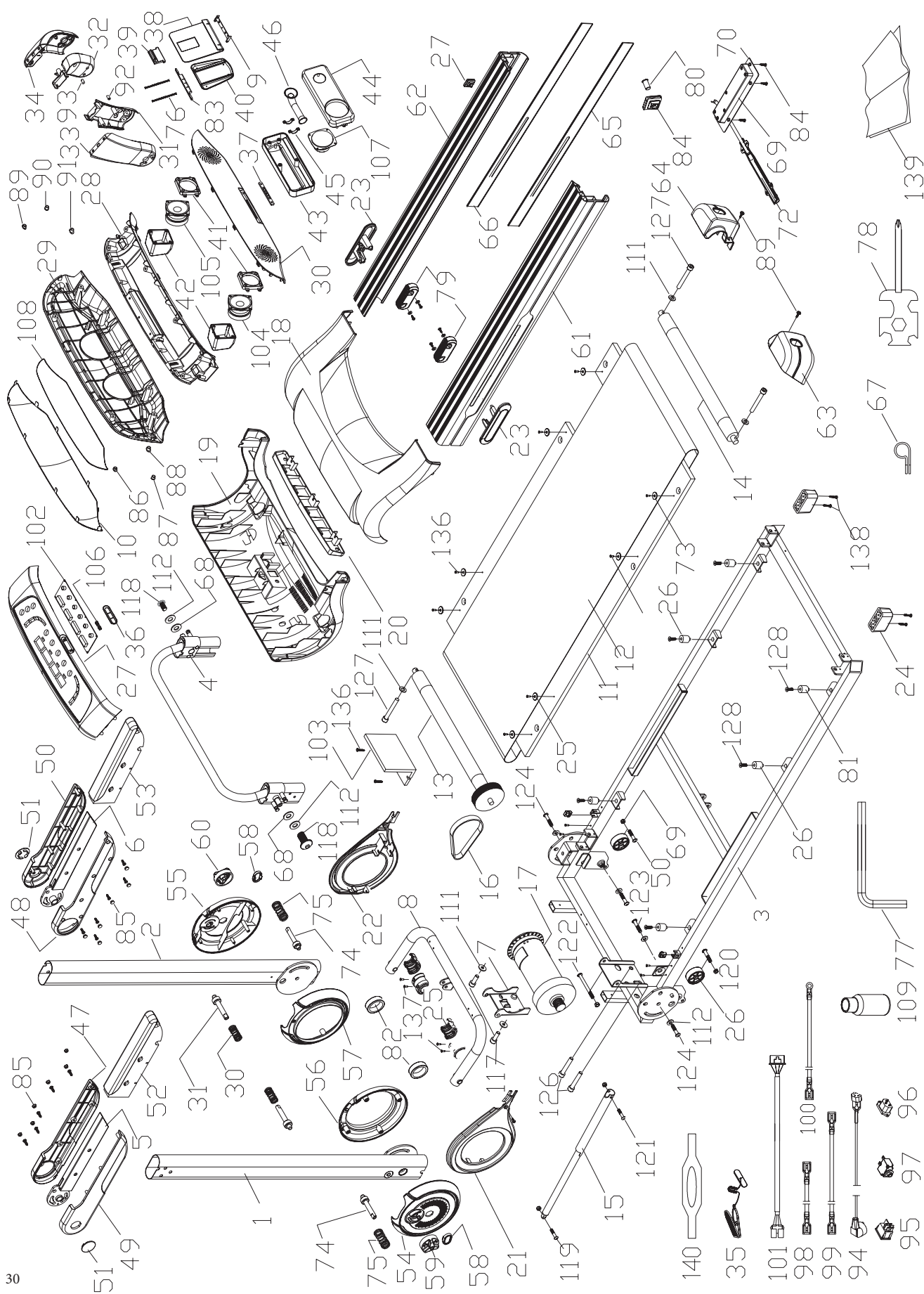
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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 100 kg

EXPLODING DRAW



PART LIST

No.	Description	Qty.
1	Column (L)	1
2	Column (R)	1
3	Main frame	1
4	Electronic meter stand	1
5	Handrail (L)	1
6	Handrail (R)	1
7	Motor base	1
8	Lower elbow frame	1
9	ipad bracket	1
10	Mesh cover of speaker	1
11	Running board	1
12	Running belt	1
13	Front roller	1
14	Rear roller	1
15	Gas spring	1
16	Poly - V - Belt	1
17	DC motor	1
18	Upper cover of motor	1
19	Lower cover of motor	1
20	Front food pad	1
21	Inner structural member (L)	1
22	Inner structural member (R)	1
23	Shock absorption adjustment handle	1
24	Main frame rear foot	2
25	Moving roller bush	4
26	Moving wheel	2
27	Upper cover of the meter	1
28	Lower cover of the meter	1
29	Lower front cover of the meter	1
30	Lower back cover of the meter	1
31	Inner side cover of the meter (L)	1
32	Inner side cover of the meter (R)	1
33	Outer side cover of the meter (L)	1
34	Outside cover of the meter (R)	1
35	Security lock	1
36	Safety lock placement position	1

No.	Description	Qty.
37	Microphone and camera snap-gauge	1
38	iPad fixed board	1
39	iPad splint	1
40	iPad bracket rear frame	1
41	Upper cover of tweeter	2
42	Lower cover of tweeter	2
43	Back cover of the woofer	1
44	Front cover of tweeter	1
45	Pressure plate cover of woofer	2
46	Tuning tube of woofer	1
47	Inside cover of the handrail (L)	1
48	Inside cover of the handrail (R)	1
49	Outside cover of the handrail (L)	1
50	Outside cover of the handrail (R)	1
51	Sealing cover for handrail	1
52	PU handrail (L)	1
53	PU handrail (R)	1
54	the side cover of the column outside (L)	
55	the side cover of the column outside (R)	11
56	the side cover of the column inside (L)	1
57	the side cover of the column inside (R)	1
58	Sealing cap	1
59	Knob cover (L)	2
60	Knob cover (R)	2
61	Side border (L)	1
62	Side border (R)	1
63	Rear corner (L)	1
64	Rear corner (R)	1
65	Discoloration strip (L)	1
66	Discoloration strip (R)	1
67	R type clamp	1
68	Plastic gasket	2
69	Upper cover of the fueling pot	1
70	Lower cover of the fueling pot	1
71	Oil guide valve	1
72	Oil cap	1

PART LIST

No.	Description	Qty.
73	Side buckle	1
74	Plug 18.2*10*73	2
75	Pull pin spring 14* 1.5*37	2
76	iPad splint spring 6* 0.5*125	2
77	Cross open end wrench	1
78	6mm L type hex wrench	1
79	Silicone shock absorber	2
80	Tubing bushing	1
81	Round cushion	6
82	Moving wheel outer ring 52*40*15.5	2
83	iPad silicone strip	1
84	Silicone oil tank	1
85	the crew cover of handrail	1
86	Screw cover H1 of the lower back cover of the meter	12
87	Screw cover H2 of the lower back cover of the meter	1
88	Screw cover H3 of the lower back cover of the meter	1
89	Screw cover H4 of the lower back cover of the meter	1
90	Screw cover H5 of the lower back cover of the meter	1
91	Screw cover H6 of the lower back cover of the meter	1
92	Left screw cover of the inside cover of the meter	1
93	Right screw cover of the inside cover of the meter	1
94	Power line	1
95	Power switch	1
96	Socket	1
97	Overload protector	1
98	AC connection line (red)	3
99	AC connecting line (black)	2
100	Ground wire	1

No.	Description	Qty.
101	Lower part communication line	1
102	Upper controller	1
103	Lower controller	1
104	Tweeter (L)	1
105	Tweeter (R)	1
106	Security lock copper sheet	2
107	Woofer	1
108	Speaker Mesh	1
109	Silicone oil bottle	1
110	M4 gasket	8
111	M8 gasket	10
112	M10 gasket	2
113	Corrugated gasket	2
114	M8 nut	5
115	Cross combination screw M4*12	1
116	Half-round head inner hexagon screw M6*40	2
117	Half-round head inner hexagon screw M8*M15	2
118	Half-round head inner hexagon screw M8*15 plus anti-slip paint	2
119	Half-round head inner hexagon screw M8*30	1
120	Half-round head inner hexagon screw M8*35	2
121	Half-round head inner hexagon screw M8*45	1
122	half-round head inner hexagon screw M8*105	1
123	Half-round head inner hexagon screw M10*45	2
124	Half-round head inner hexagon screw M10*55 plus anti-slip paint	2
125	Flat-head inner hexagon screw M8*15	6
126	Cylindrical head inner hexagon screw M8*35	2
127	Cylindrical head inner hexagon screw M8*60	3

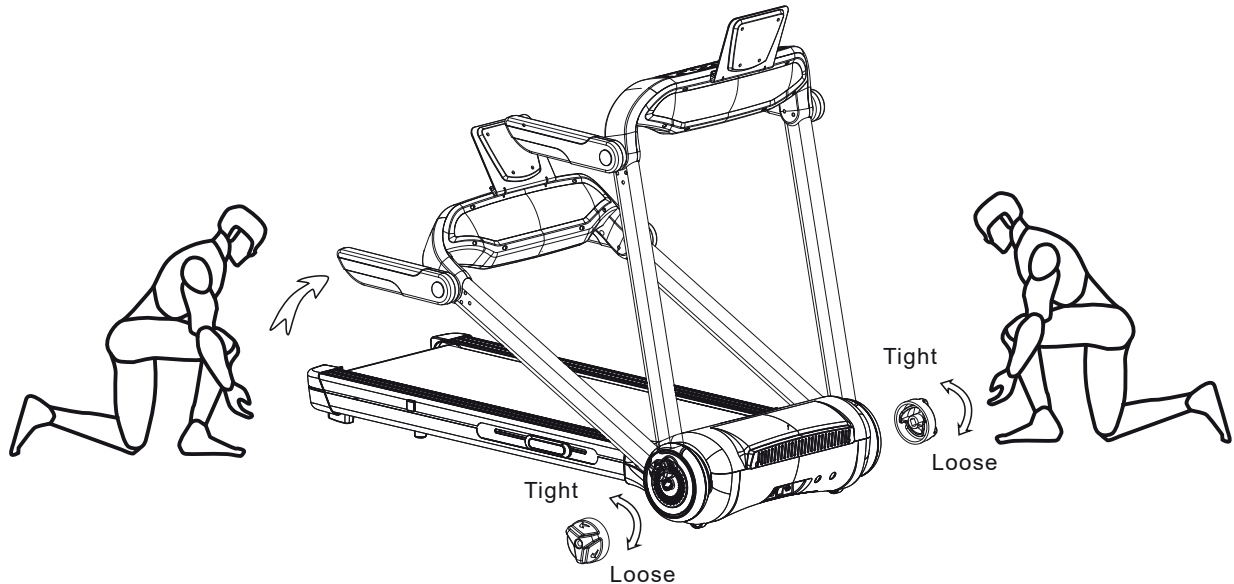
PART LIST

No.	Description	Qty.
128	Countersunk head inner hexagon screw M8*25	6
129	Cross countersunk head screw M6*20	2
130	Cross recessed pan head tapping screw ST4.0*8	4
131	Cross recessed pan head tapping screw St4.0*16	4
132	Cross recessed washer head self tapping screw ST3.0*10	2
133	Cross recessed washer head self tapping screw ST4.0*16	3
134	Cross recessed washer head self tapping screw ST4.0*25	4
135	Cross recessed pan head tapping screw ST4.0*13	9
136	Cross recessed pan head tapping screw ST4.0*16	82

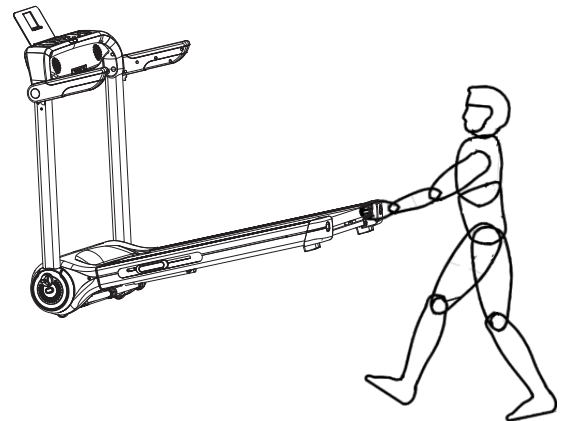
No.	Description	Qty.
137	Cross recessed washer head self-tapping and self-drilling screw ST4.2*16	26
138	Cross recessed washer head self-tapping and self-drilling screw ST4.2*25	4
139	Instruction Manual	1
140	chestbelt	1
141	Filter	1
142	Inductor	1

ASSEMBLY

The treadmill you've purchased has already installed the main structure during the factory process. It is free of installation and can be used after plugging in. The following operations are the detail of the stable handrail and how it is unfolded.

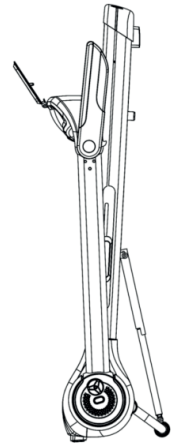
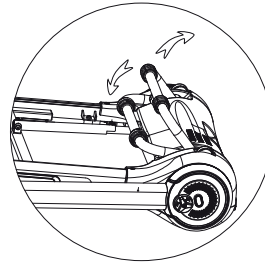
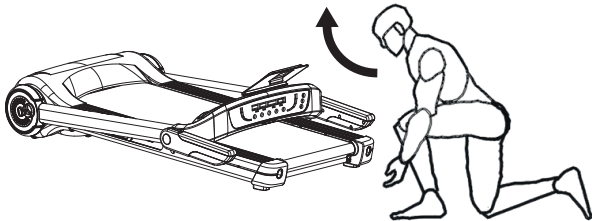


1. Two people lift the treadmill out of the box and place it on a level surface.
Make sure there is a 50 cm open space around the treadmill to fold and take the power cord etc.
2. Stand at the front L / R position on the machine. As shown in the figure, turn the R of the two adjustment knobs clockwise to rotate it out. Then turn L counterclockwise to rotate it out. Lift the column up and reach the corresponding position, then tighten the left and right adjustment knobs.
3. As shown on the right figure, use the hands to lift the tail of the treadmill properly, then move the treadmill back and forth. This method is only suitable for short distance movements in the room.



ASSEMBLY

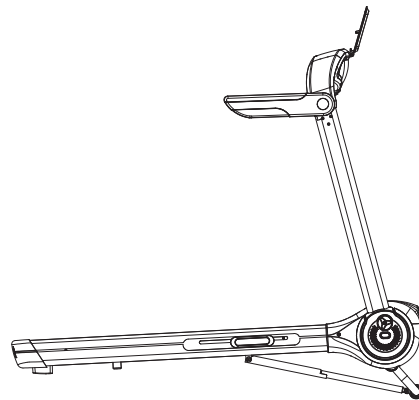
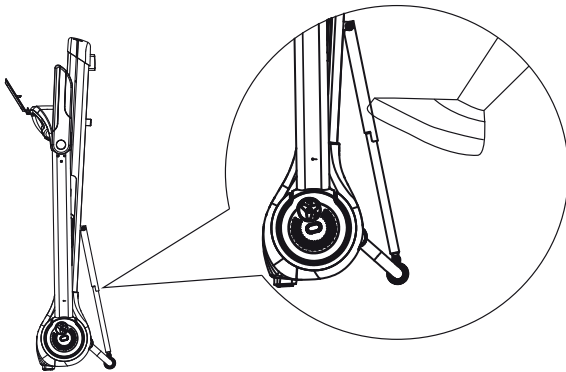
Lift the treadmill



Folding and standing of the treadmill: first fold the electronic meter and the column and place them on the running platform (reverse the front expansion step), then grab the tail of the running platform with both hands and lift it up, as shown in the circle.

Your single foot drive the lower elbow outward, and the lower elbow will automatically expand to the position shown in the figure, and the gas spring will be stuck.

Put down the treadmill



The treadmill is laid flat: grasp the tail of the treadmill with both hands, first gently step on the middle position of the gas spring with one foot, the gas spring will be retracted, and then pull the tail of the running platform to the ground.

Please note

It is forbidden to put the treadmill down directly.

OPERATION AND ADJUSTMENT

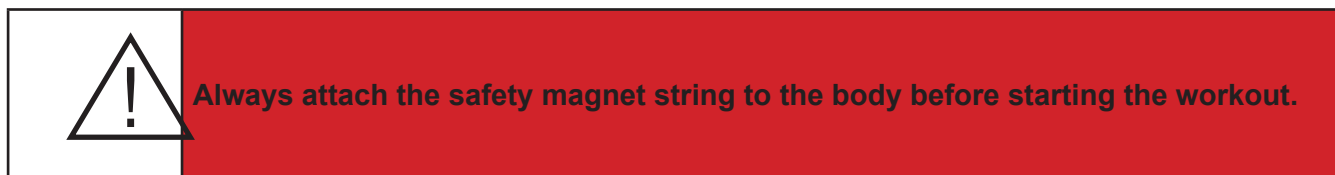
Plug your treadmill into the main power and turn on the switch.
You will hear a beep sound and the computer screen will light up.

Turn on the treadmill, and press the “START” button on the console. The display will show 3-2-1 and the treadmill will start after an buzzer sound with the minimum speed.

Press “SPEED +” or “SPEED -” to adjust the speed. Pressing the key once will change the speed by 0.1KM/H.

Please check if the treadmill is running smoothly and the display will not shown any abnormality.

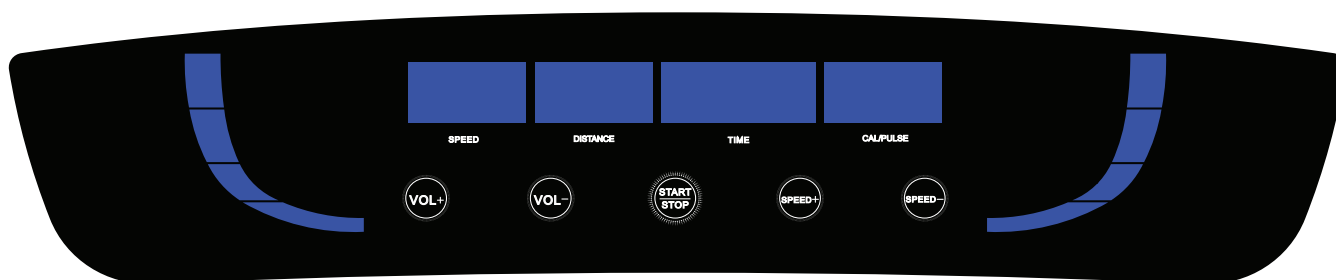
Please note, the computer will only start if the safety key is on its place. If the key is removed from its place, the treadmill won't start and the computer will show up an error code.



ATTENTION!

There is a precisely fitting screen protector on the display of your device.
If there are any scratch marks, please note that they may be on the screen protector film.

COMPUTER INSTRUCTION



Symbols

Display	Description
SPEED	Shows the current running speed during running (0.8 - 12 km/h)
DISTANCE	Shows the accumulated distance during the current running (0 - 99.9).
TIME	Shows the cumulative time during the current running (0:00 - 99:59)
CAL/PULSE	Shows the cumulative calorie/heart pulse value of the current exercise during running. In case that you use an chestbelt, the value will switch all few seconds between calories (C) and pulse (P). Calories - 0 - 999 Pulse - 50 - 200

Function keys

Keys	Description
VOL+	Increases the audio volume
VOL-	Decreases the audio volume
START / STOP	In rest you start the treadmill with this key. When you press this key during exercise the treadmill will slowly slow down until the treadmill stops.
SPEED+	Press this button briefly during the movement, the speed is increased by 0.1Km / h; press this button for a while, the speed continuously increases 0.1km / h, release the button to stop the accumulation.
SPEED-	Press this button briefly during the movement, the speed is reduced by 0.1Km / h; press this button for a while, the speed is continuously reduced by 0.1km/h, and the button is released to stop the accumulation.

Bluetooth Music

1. Enter the bluetooth settings
2. Turn on the bluetooth
3. Search for bluetooth „ESAudio V.30“ and connect with this unit.
4. Use the phone music player to play the music which want to listen

HARDNESS GRADE



The treadmill offers you the possibility to set three different degrees of hardness. Depending how you want to train on it. To change the settings move the switch to the wished position.

We recommend this settings, depend on the running speed.

Setting	advised speed
Soft	0.8 - 6km/h
Normal (middle setting)	6 - 10 km/h
Hard	10 - 12 km/h

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.		

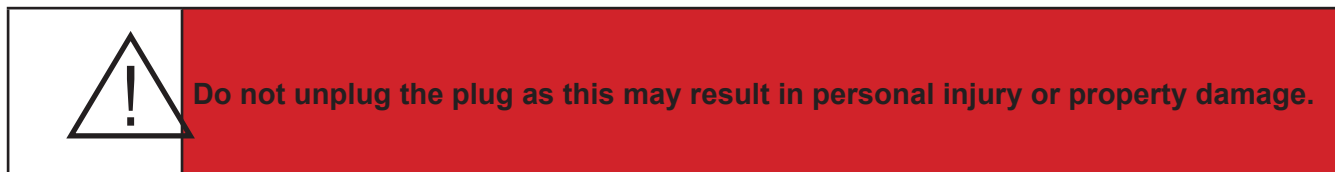
Important, please note following:

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

WARNING:

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



Deck-Lubrication:

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

USE:

1 ~ 6 km/h
6 ~ 12 km/h
12 ~ 16 km/h

LUBRICATION:

every 6 months
every 3 months
every 2 months

This indication is a recommended application for a single user exercising up to 20 - 30 minutes a day and 3 to 4 times a week.

Cleaning

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

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

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

Storage conditions:

Store only in a clean and dry environment.

Switch off the treadmill and remove the plug from the socket.

Transportation:

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

Adjust the running belt

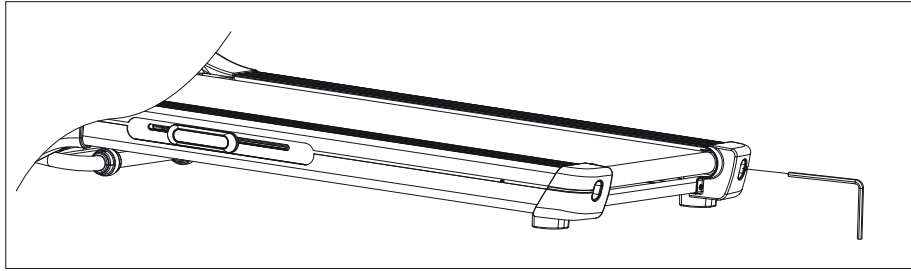
Adjusting the running belt has two functions: the adjustment of the tightness and the adjustment of the center position of the running belt.

The running belt has been adjusted at the factory. However, after use, the running belt will be stretched, which will deviate from the center plate and cause the running belt to rub the decorative strip and the rear cover to damage the running belt. It is normal for the running belt to be stretched during use.

If you are using a treadmill and the running belt is slippery or not smooth, you can adjust the tightness of the running belt to improve.

MAINTENANCE AND CARE

How to adjust the running belt



1. Insert the 6 mm inner hexagonal wrench into the adjusting screw on the left side of the running belt and rotate the wrench clockwise for 1/4 turns to adjust the rear roller to tighten the running belt.
2. Repeat step 1 to adjust the right screw. It must be determined that the adjustment screw rotates the same distance so that the rear roller is adjusted parallel to the frame.

Repeat steps 1 and 2 until the running belt does not slip.

Please note:

The running belt can't be adjusted too tightly, which will break the running belt and increase the pressure of the front and rear rollers, causing problems such as roller bearing damage and abnormal noise. If you want to reduce the tension of the running belt, turn the wrench counterclockwise. Note that the left and right sides are rotated to the same distance.

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

3. Move the treadmill to no-load operation and adjust the speed to 6KM/H.
4. 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.
5. 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.

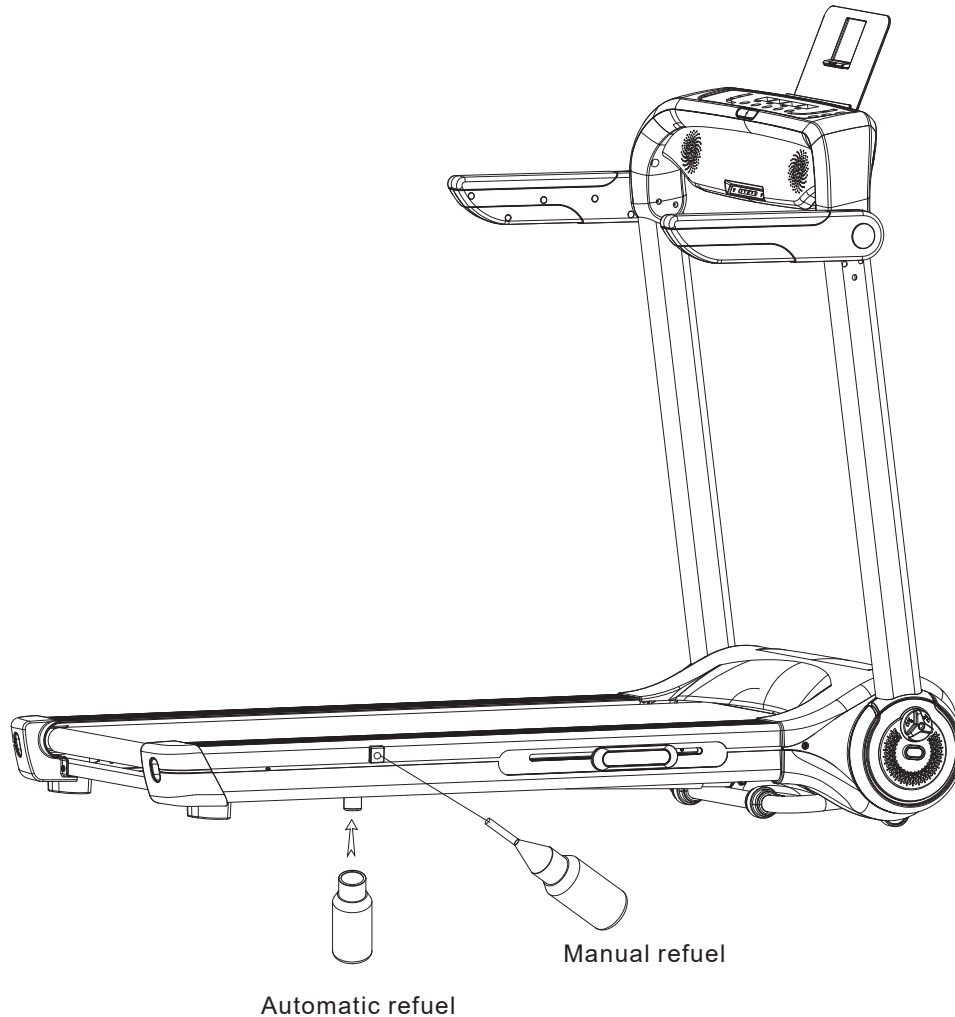
Warning!

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.

MAINTENANCE AND CARE

How to oil the treadmill

Each treadmill is lubricated before leaving the factory.
From time to time you need to lubricate the treadmill.



Fold the frame at an angle of 45° and squeeze into the automatic refueling oil pipe.
When the treadmill is running 50km, it will be self-fueled once.

Also you can refuel the oil manual.

Please note: The treadmill should be run in low speed, so that the oil can be distributed evenly.

TROUBLESHOOTING

Error code	Problems	Solutions
E-01	1. the communication line is damaged or connected badly; 2. the electronic meter or the lower control panel is damaged	1. Check if the connection of the upper and lower communication lines is good or damaged; 2. Replace the electronic watch or the lower control panel.
E-02	1. The power tube on the lower control panel is shorted or damaged. 2. Burst	Check if the power tube on the lower control panel is damaged or replace the lower control panel.
E-04	The power line of the motor is not connected well or the carbon brush on the motor is loose to cause poor connection	Check if the motors power line is well connected or check if the motors carbon brush is well connected
E-05	Overcurrent, overload protection	Restart the treadmill
E-07	1. The security switch is not placed in the designated position. 2. Reed switch is not connected or damaged	1. Check that the security switch is placed in the designated position. 2. Check if the reed sensor is connected or not. 3. Replace the reed switch.

In case of faults please remove the power supply for a few seconds.

If the error persists, please contact our service department.

If you have any questions about your fitness equipment, our staff will help you.

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 Fuat Aslan / Kohnacker 9a / 41542 Dormagen

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

in accordance with the following Directive(s):

2006/42/EG Maschinenrichtlinie

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel

2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit

2011/65/EU RoHS-Richtlinie

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

hereby declare that:

Equipment T21

Model number M1742

are in compliance with actual EU standarts especially:

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

Company	Representative
AS-STORES GmbH Kohnacker 9a 41542 Dormagen Germany E-Mail: info@asviva.de Phone: +49 (0) 2133 - 936 750 7 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2019-01-07