ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T30

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 5
EXPLOSIONSZEICHNUNG 7
TEILELISTE 8
BAUTEILE 11
MONTAGE 14
INBETRIEBNAHME 18
COMPUTERFUNKTIONEN 19
STÖRUNGSSUCHE 26
WARTUNG UND PFLEGE / SICHERHEIT 28
AUFWÄRMEN UND DEHNEN 31
TRAININGSHINWEISE 33
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 35

WARRANTY TERMS 36
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT 37
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 38
PRODUCT OVERVIEW 40
INSTALLATION INSTRUCTIONS 43
COMMISSIONING 47
TROUBLESHOOTING 55
MAINTENANCE AND CARE / SAFETY 56
EXERCISE INSTRUCTIONS 58
WARRANTY DEVICE 61
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG 62

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

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

Internetadresse: http://www.asviva.de

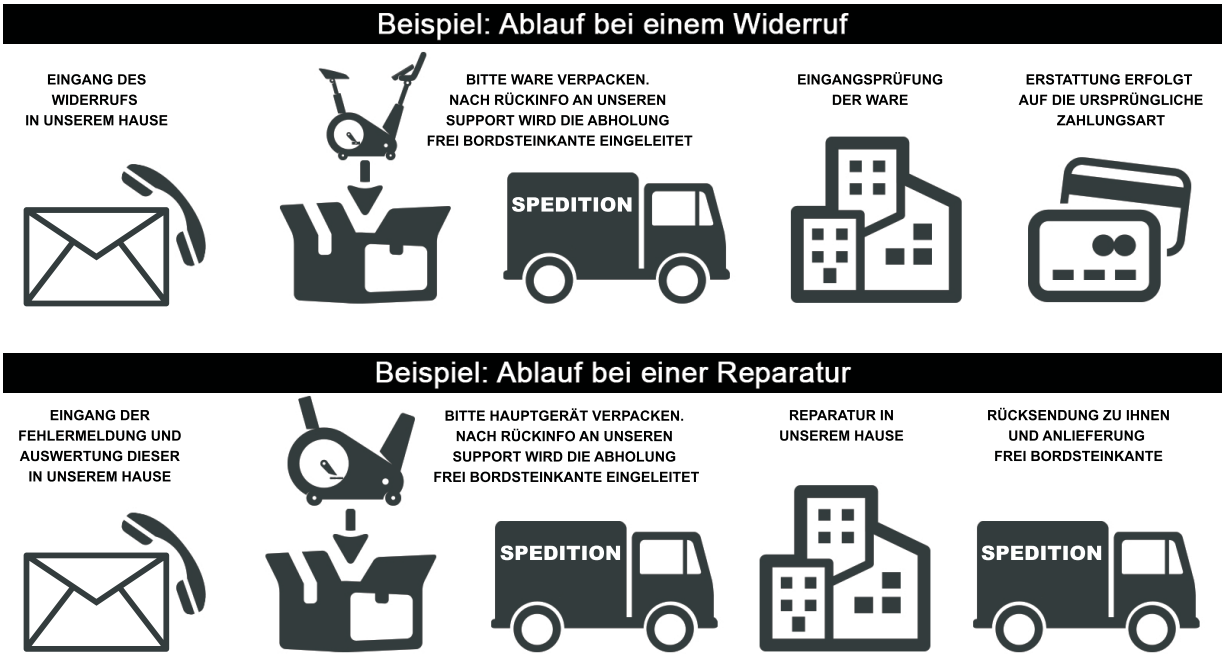
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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.



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. beaufsichti gen 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 vorgese hen 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. Boden unebenheiten ausge¬glichen 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.
- Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn das auf dem Geräteschild angegebene maximale Körpergewicht überschritten wird.

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*

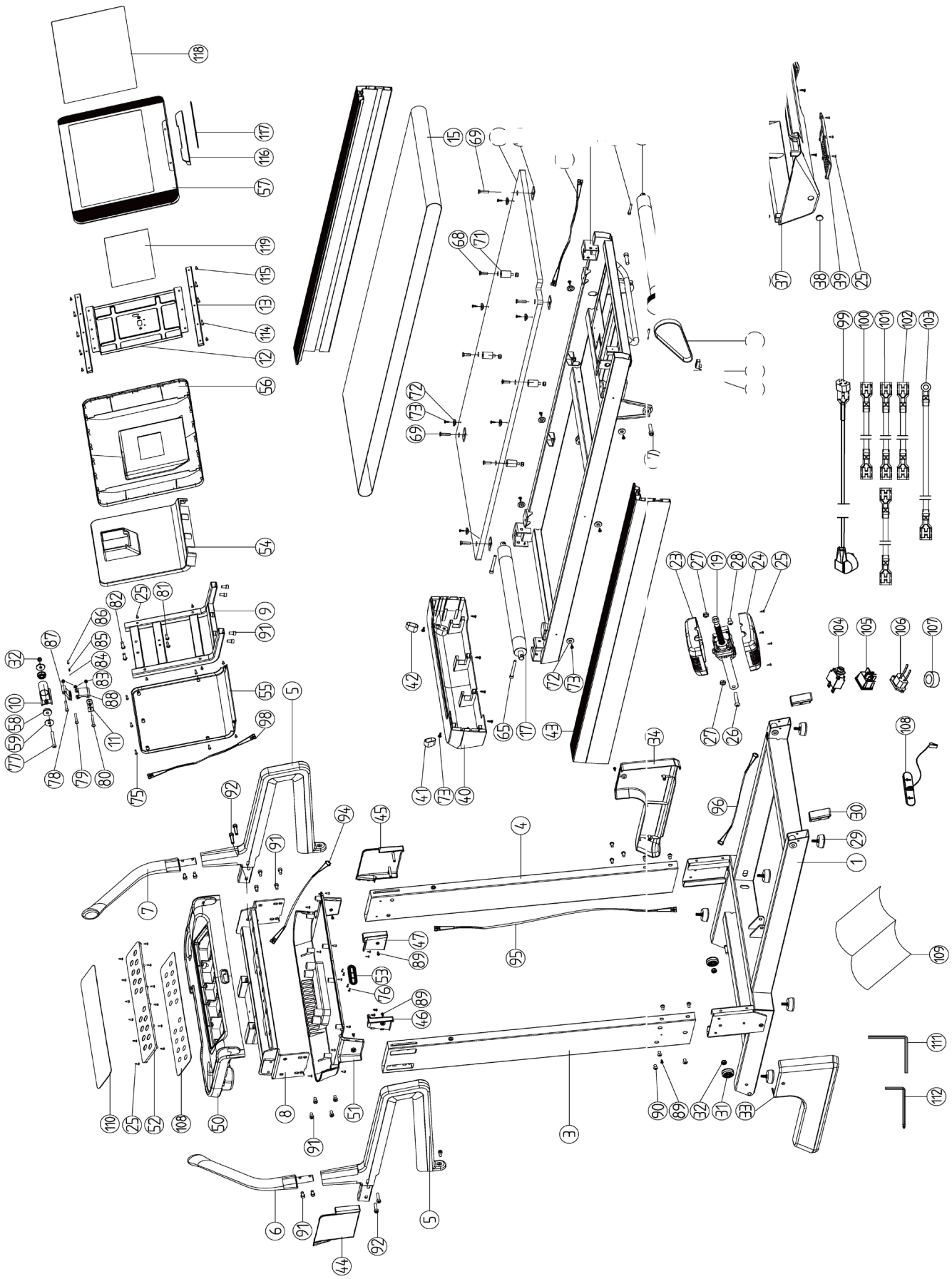
*(Zug-) Seile, Kugellager, Antriebs- und Laufriemen, Laufbretter, Laufrollen, (Sitz-) Polster, Zylinder, Griffe, Pedalriemen, Federn, Bremsbeläge, Pedale, Speichen, Felgen, Beleuchtung

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 Garantiezeit 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	1
2	Main frame	1
3	Left column	1
4	Right column	1
5	Lower handrail tube group	2
6	Upper left handrail tube group	1
7	Upper right handrail tube group	1
8	Electronic meter frame	1
9	Electronic meter support group	1
10	Link A support group	1
11	Link B connecting piece	1
12	LED watch core frame	1
13	Watch core fixing tube	1
14	Running board	1
15	Running belt	1
16	Front roller	1
17	Rear roller	1
18	Multi-V belt	1
19	Lifting motor	1
20	Brushless motor	1
21	Lower controller	1
22	Brake resistor	1
23	Motor upper cover	1
24	Motor lower cover	1
25	Cross pan head tapping screw ST4.2*13	66
26	Semi-circular head hexagon socket bolt M10*60 thread length 15	1
27	Lock nut M10/opposite side 17	2
28	Semi-circular head hexagon socket bolt M10*30 thread length 15	1
29	Round adjustment foot pad	6
30	Square inner tube plug	2
31	Nylon wheel	2
32	Locknut M8	7

Nr.	Bezeichnung	Anz.
33	Left lower side cover of column	1
34	Right lower side cover of column	1
35	Decorative cover	1
36	Rear cover	1
37	Motor lower cover	1
38	Round inner pipe plug	2
39	Motor lower cover decorative cover	1
40	Motor front decorative cover	1
41	Motor front decorative cover left	1
42	Motor front decorative cover right	1
43	Side strip	2
44	Left upper side cover outside of column	1
45	Right upper side cover outside of column	1
46	Left upper side cover inside of column	1
47	Right upper side cover inside of column	1
48	Electronic meter upper cover	1
49	Electronic meter lower cover	1
50	Electronic meter upper cover	1
51	Electronic meter lower cover	1
52	Electronic meter keypad	1
53	Safety lock cover	1
54	Panel support top cover	1
55	Panel support bottom cover	1
56	Panel bottom cover	1
57	Panel top cover	1
58	Plastic spacer	2
59	Plastic gasket	2
60	Aluminum brushless motor fixing seat left	1

TEILELISTE

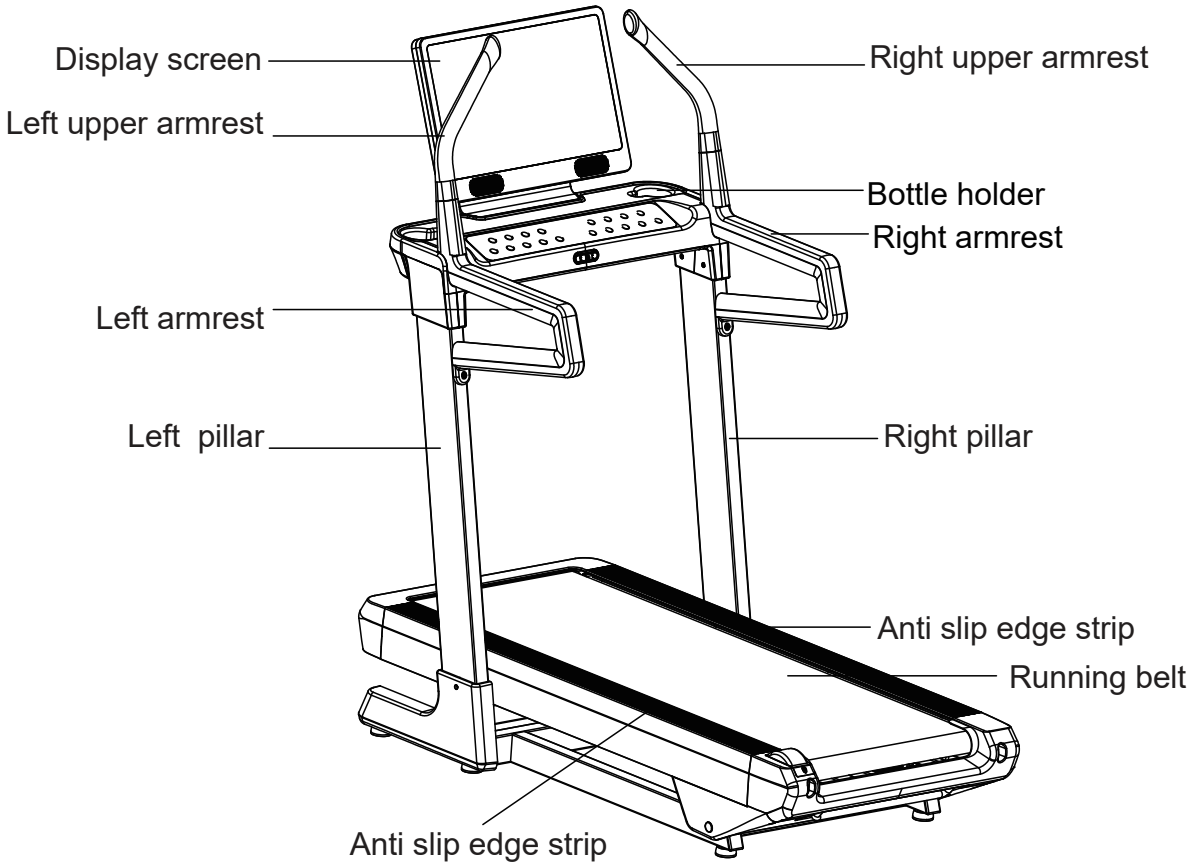
Nr.	Bezeichnung	Anz.
61	Aluminum brushless motor fixing seat right	1
62	Flat gasket Φ6*Φ16*1.2	4
63	Cylindrical head hexagon socket bolt M6*20 full thread	4
64	Cylindrical head hexagon socket bolt M8*55 full thread	1
65	Cylindrical head hexagon socket bolt M8*75 full thread	2
66	Cylindrical head hexagon socket bolt M6*40 full thread	2
67	Cylindrical head hexagon socket bolt M10*40 (glue dripping) full thread	2
68	Counter-sunk head hexagon socket bolt M8*25 full thread	4
69	Counter-sunk head hexagon socket bolt M8*35 full thread	4
70	Square rubber pad	4
71	Round cushion	4
72	Edge buckle	16
73	Cross washer head tapping screw ST4.2*16/head φ10	33
74	Cross pan head tapping screw ST3.0*10	1
75	Cross countersunk tapping screw ST4.2*19	4
76	Cross flat tail tapping screw ST2.3*4/head φ5	6
77	Semi-circular head hexagon socket screw M8*75 thread length 20	1
78	Semi-circular head hexagon socket screw M6*45 thread length 20	1
79	Semi-circular head hexagon socket screw M6*40 thread length 15	1
80	Semi-circular head hexagon socket screw M6*50 thread length 15	1
81	Semi-circular head hexagon socket screw M6*20 full thread	2
82	Semi-circular head hexagon socket screw M8*25 full thread	2
83	Locknut M6	2

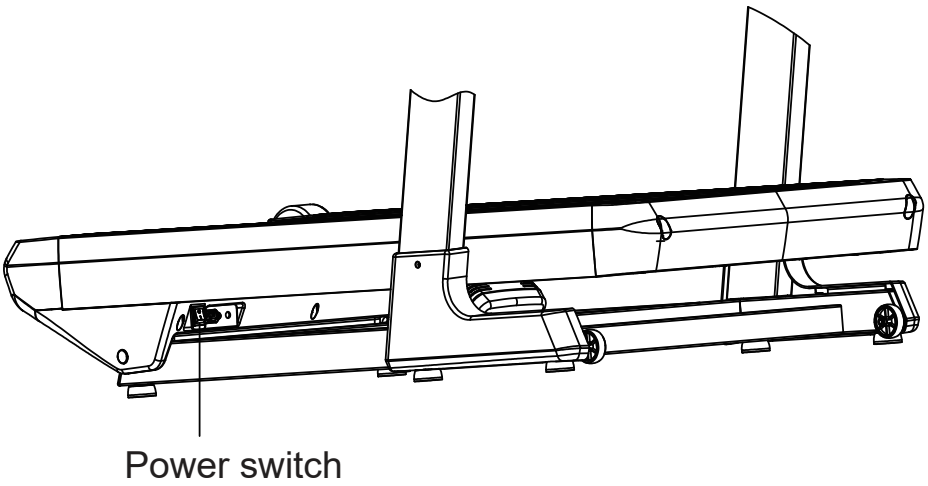
Nr.	Bezeichnung	Anz.
84	Bearing ball Φ4	1
85	Compression spring Φ0.6*Φ4*10	1
86	Set bolt M5*16 full thread	1
87	Connecting rod A	1
88	Connecting rod B	1
89	Cross pan head tapping screw ST4.2*13/head φ8	10
90	Semi-circular head hexagon socket bolt M8*16 full thread	10
91	Cylinder head hexagon socket bolt M8*16 full thread	18
92	Cylinder head hexagon socket bolt M8*35 full thread	4
93	Safety lock	1
94	Main communication line 600mm	1
95	Main communication line center 1 1200mm	1
96	Main communication line center 2 1100mm	1
97	Main communication line 600mm	1
98	LED display connection line 600mm	1
99	Power line	1
100	AC single branch line red length 350mm	1
101	AC single branch line red length 150mm	2
102	AC single branch line black ength 150mm	1
103	Ground wire	1
104	Overload protector	1

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Anz.	Nr.	Bezeichnung	Anz.
105	Power switch	1			
106	Concave socket	1			
107	Magnetic ring	1			
108	Touch button	1			
109	Instruction manual	1			
110	Button sticker	1			
111	L-shaped hexagon with cross wrench opposite side 5mm	1			
112	L-shaped hexagon wrench opposite side 6mm	1			
113	Spring washer φ6.2*φ10*T2	4			
114	Cross pan head self-tapping screw ST4.2*16	4			
115	Cross pan head self-tapping screw ST4.2*25	6			
116	Mobile phone holder	1			
117	Foam sticker	1			
118	Surface sticker	1			
119	Display PCB board	1			

BAUTEILE

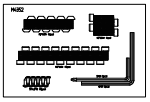
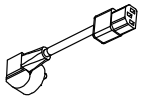
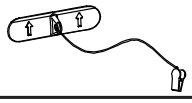

Display screen
Left upper armrest
Left armrest
Left pillar
Right upper armrest
Bottle holder
Right armrest
Right pillar
Anti slip edge strip
Running belt
Anti slip edge strip


Power switch

BAUTEILE

Name	Quantity	Illustration
Whole machine	1	
Left column	1	
Right column	1	
Electronic meter	1	
Left upper armrest	1	
Right upper armrest	1	
Armrest	2	
Left column cover	1	
Right column cover	1	
Electronic meter left outer cover	1	
Electronic meter right outer cover	1	
Electronic meter left inner cover	1	
Electronic meter right inner cover	1	

BAUTEILE

Name	Quantity	Illustration
Display screen	1	
Screw bag	1	
Power line	1	
Safety lock	1	
Instructions	1	

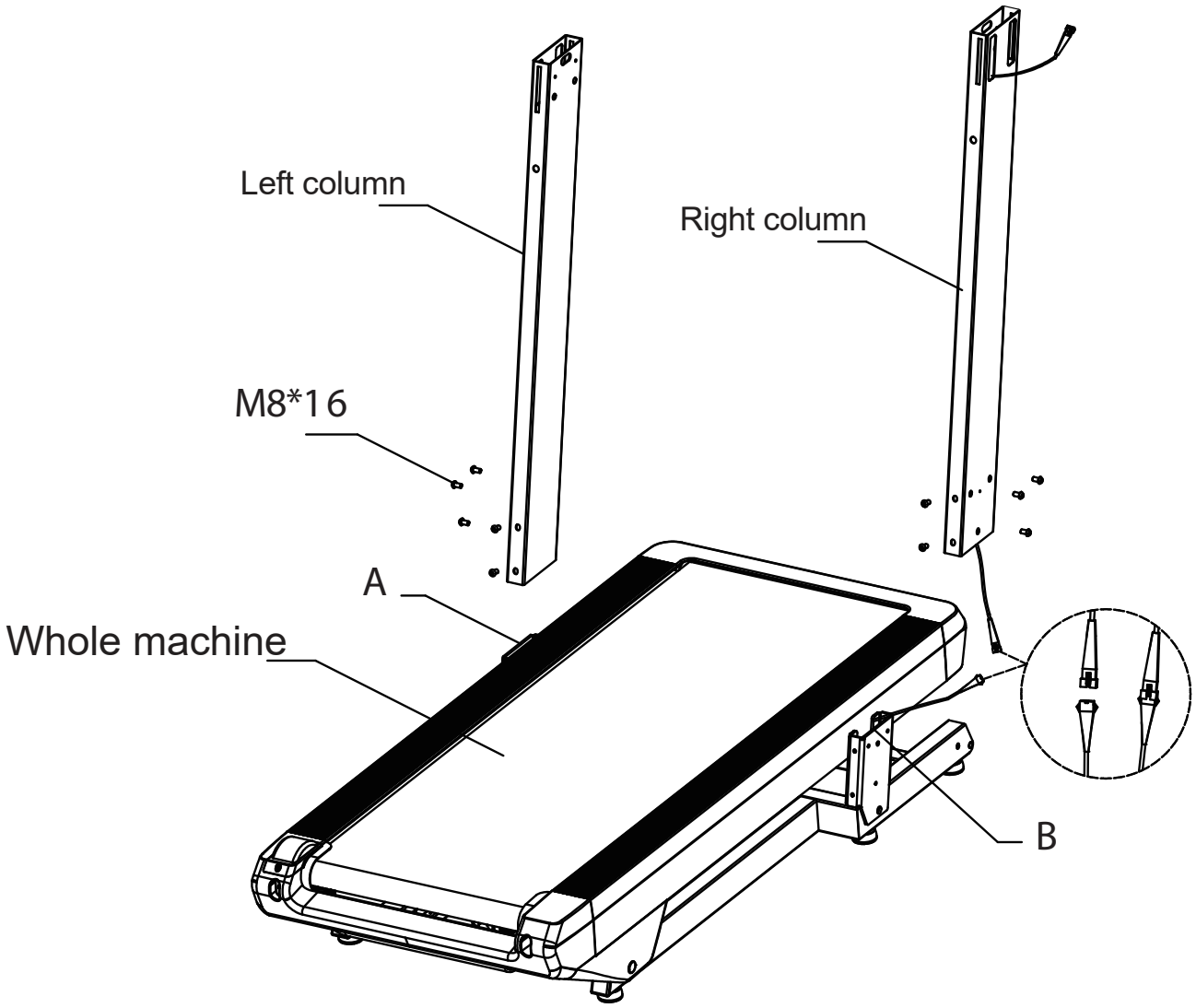
Installationshinweise:

Befolgen Sie bei der Installation die Schritte im Handbuch.
Nachdem sämtliches Zubehör montiert ist, überprüfen Sie alle Schrauben und ziehen Sie sie mit geeignetem Werkzeug fest.

(Hinweis: Für die Installation
sind 2 Personen erforderlich. Bitte führen Sie die Montage gemeinsam durch!)

MONTAGE

Schritt 1



Heben Sie das Laufband und das Zubehör aus dem Karton und stellen Sie alles auf eine ebene Fläche.

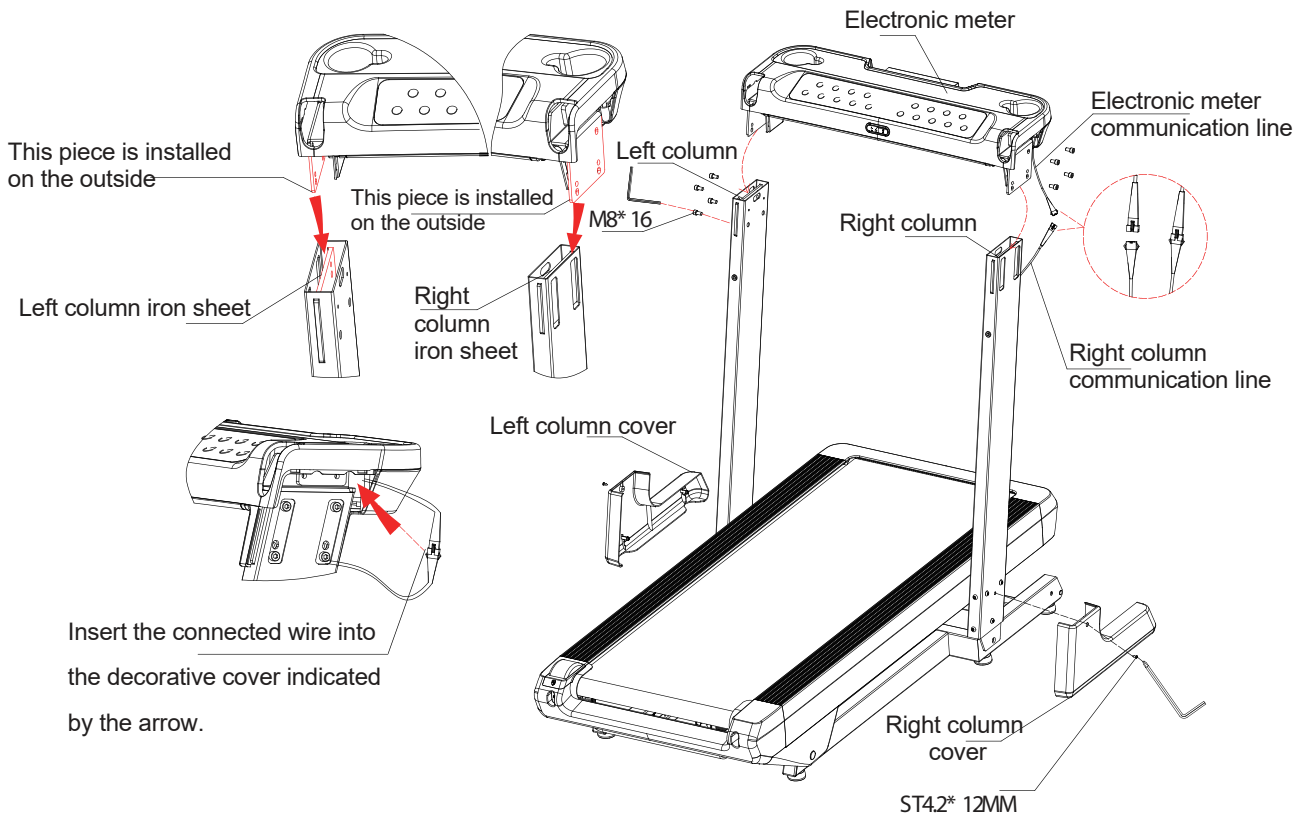
Linke Säule:
Nehmen Sie die linke Säule heraus und setzen Sie sie in Teil A des Geräts ein.
Entnehmen Sie die M8 × 16 (10 Stück) codierten Schrauben aus dem Teilebeutel und ziehen Sie sie mit einem 5-mm-Inbusschlüssel vorläufig an (bitte noch nicht festziehen).

Rechte Säule:
Nehmen Sie die rechte Säule heraus und verbinden Sie das Kabel der rechten Säule mit dem Kabel von Teil B.Nach dem Verbinden der Kabel setzen Sie die rechte Säule in Teil B ein.
Entnehmen Sie die M8 × 16 (10 Stück) codierten Schrauben aus dem Teilebeutel und ziehen Sie sie mit einem 5-mm-Inbusschlüssel vorläufig an (bitte noch nicht festziehen).

(Hinweis: Wenn sich die Säule bei der Montage schwer ausrichten lässt, schwenken Sie sie vorsichtig, bis die Schraubenlöcher fluchten.)

MONTAGE

Schritt 2



Installation des elektronischen Bedienfelds (Displays):

Setzen Sie zunächst die Displayhalterung in die linke und rechte Säule ein. Achten Sie dabei auf die Einbauposition der Eisenplatte auf der Außenseite.
Verbinden Sie anschließend die Kommunikationsleitung auf der rechten Seite des Displays mit der Kommunikationsleitung im Inneren der rechten Säule und legen Sie den Kabelkopf in die Abdeckung (Dekorblende).

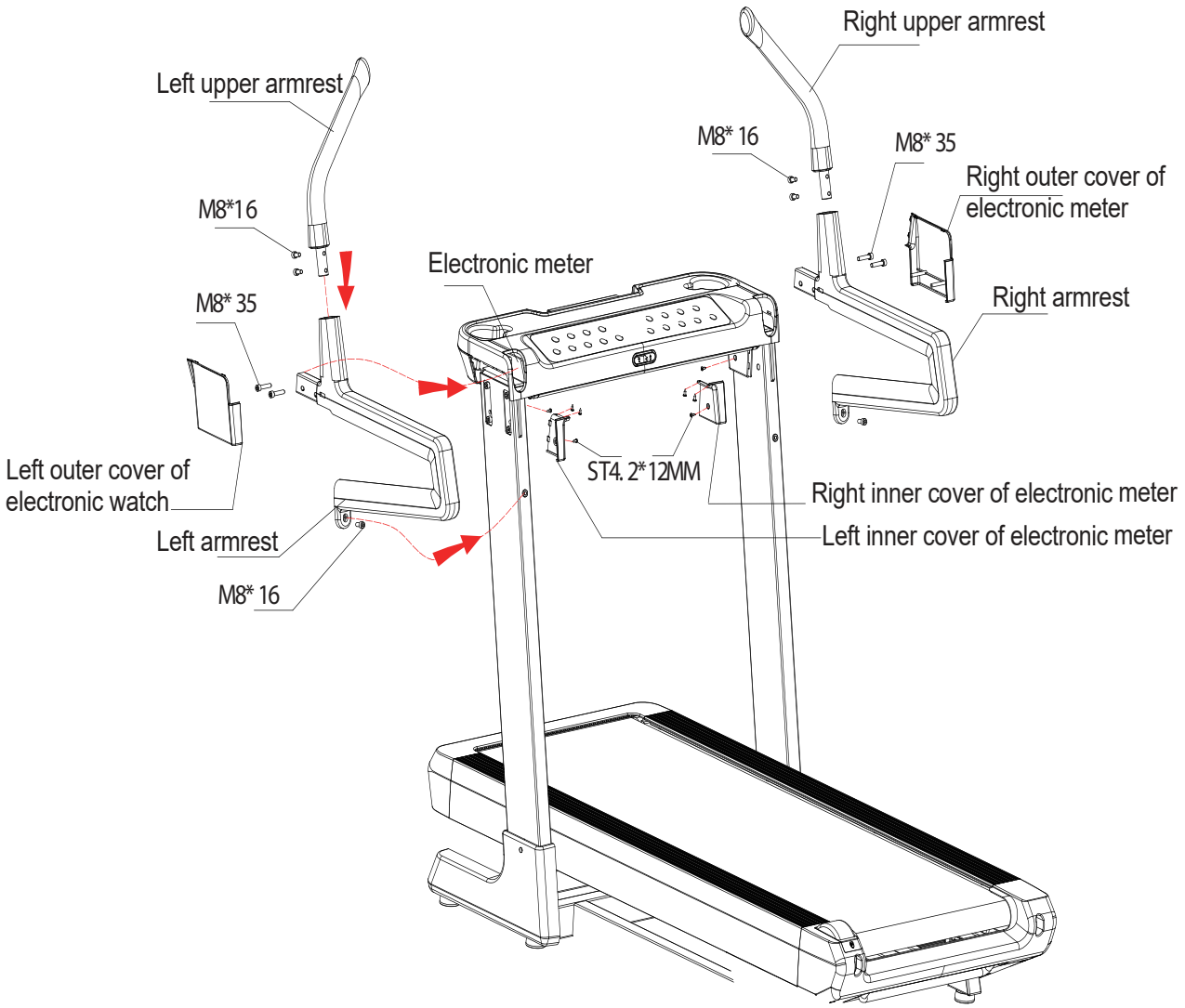
Nehmen Sie dann die M8 × 16 (18 Stück) codierten Schrauben aus dem Teilebeutel und ziehen Sie sie mit einem 6-mm-Inbusschlüssel vorläufig an.
Nachdem alle Schrauben vorfixiert sind, ziehen Sie sämtliche Schrauben fest.

Montieren Sie die linken und rechten Säulenabdeckungen. Entnehmen Sie dazu die ST4.2 × 12 (10 Stück) codierten Schrauben aus dem Teilebeutel und ziehen Sie sie mit einem Kreuzschlitzschraubendreher (5 mm) fest.

Hinweis:
Während der Montage befindet sich das Eisenblech des Displays auf der Außenseite der eisenbleche der linken und rechten Säulen.
Wenn sich die Säule bei der Montage schwer ausrichten lässt, schwenken Sie sie vorsichtig, bis die Schraubenlöcher übereinstimmen.

MONTAGE

Schritt 3



Installation der linken und rechten Armlehnen sowie der linken und rechten oberen Armlehnen:

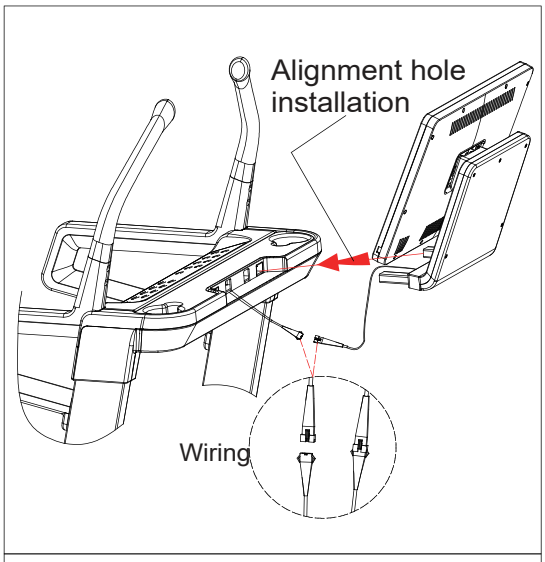
Nehmen Sie zunächst die linke Armlehne und montieren Sie sie an der linken Säule.
Entnehmen Sie anschließend die M8 × 16 (18 Stück) codierten Schrauben aus dem Teilebeutel und ziehen Sie sie mit einem 6-mm-Inbusschlüssel vorläufig an.
Montieren Sie danach die linke obere Armlehne auf der linken Armlehne.
Nachdem alle Schrauben vorfixiert sind, ziehen Sie sämtliche Schrauben fest.

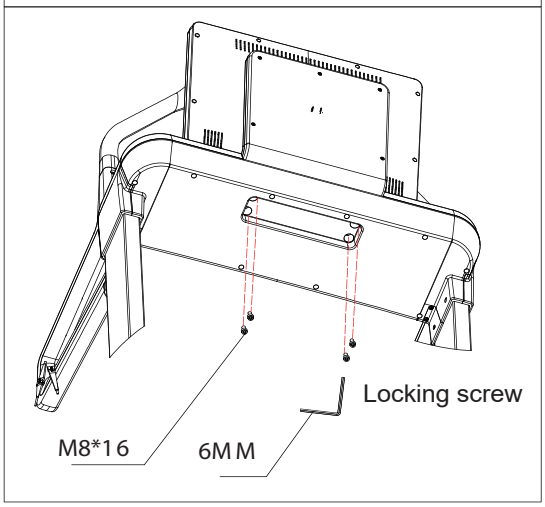
Nehmen Sie nun die linke äußere Abdeckung und die rechte innere Abdeckung des Displays, setzen Sie diese an der Verbindung zwischen der linken Säule und dem Display an und befestigen Sie sie mit den ST4.2 × 16 Schrauben mithilfe eines Kreuzschlitzschraubendrehers fest.
(Das korrekte Montageergebnis ist in der Abbildung des nächsten Schritts zu sehen.)

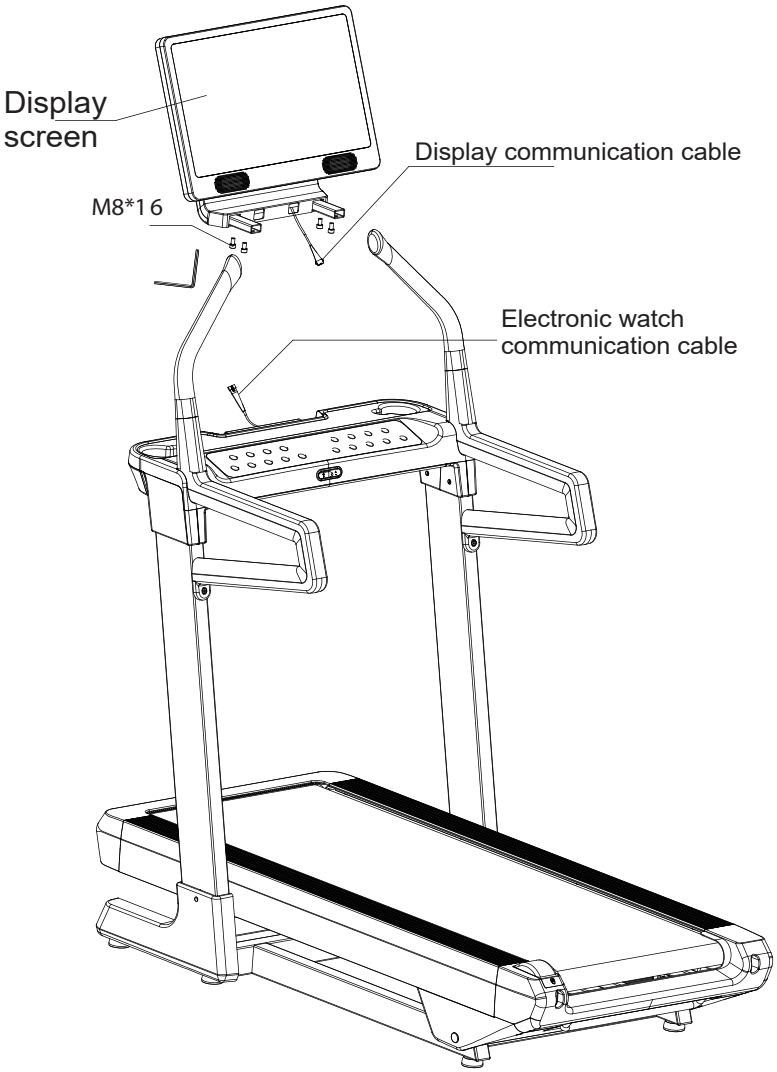
Montieren Sie die rechte Seite (rechte Armlehne, rechte obere Armlehne, rechte äußere Displayabdeckung, rechte innere Displayabdeckung).
Die Montage erfolgt auf die gleiche Weise wie auf der linken Seite.

MONTAGE

Schritt 4







Installation des Displays:

Verbinden Sie zunächst die Kommunikationsleitung des elektronischen Bedienfelds mit der Kommunikationsleitung des Displays.

Setzen Sie anschließend das Display in die Montageöffnung des elektronischen Bedienfelds ein. Entnehmen Sie dann die M8 × 16 (18 Stück) codierten Schrauben aus dem Teilebeutel und ziehen Sie sie mit einem 6-mm-Inbusschlüssel vorläufig an.

Nachdem alle Schrauben vorfixiert sind, ziehen Sie sämtliche Schrauben 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.

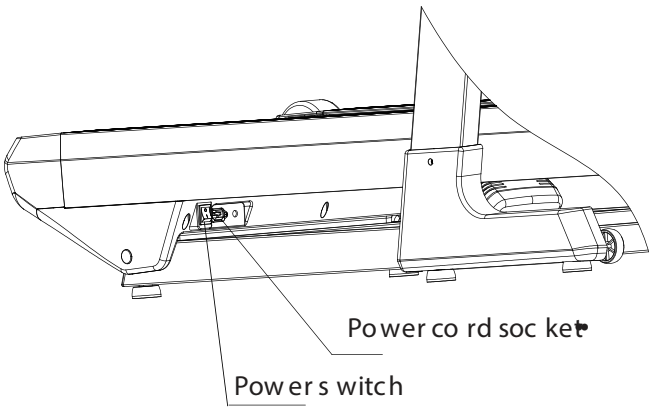
Bei der Nutzung des Laufbands ist es aus Sicherheitsgründen erforderlich, eine **geerdete** Steckdose zu verwenden.

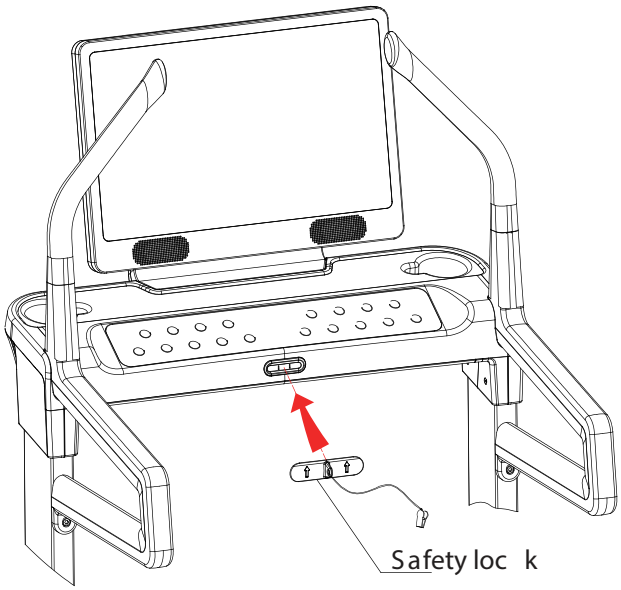
Startanleitung

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 Trittflächen**, 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

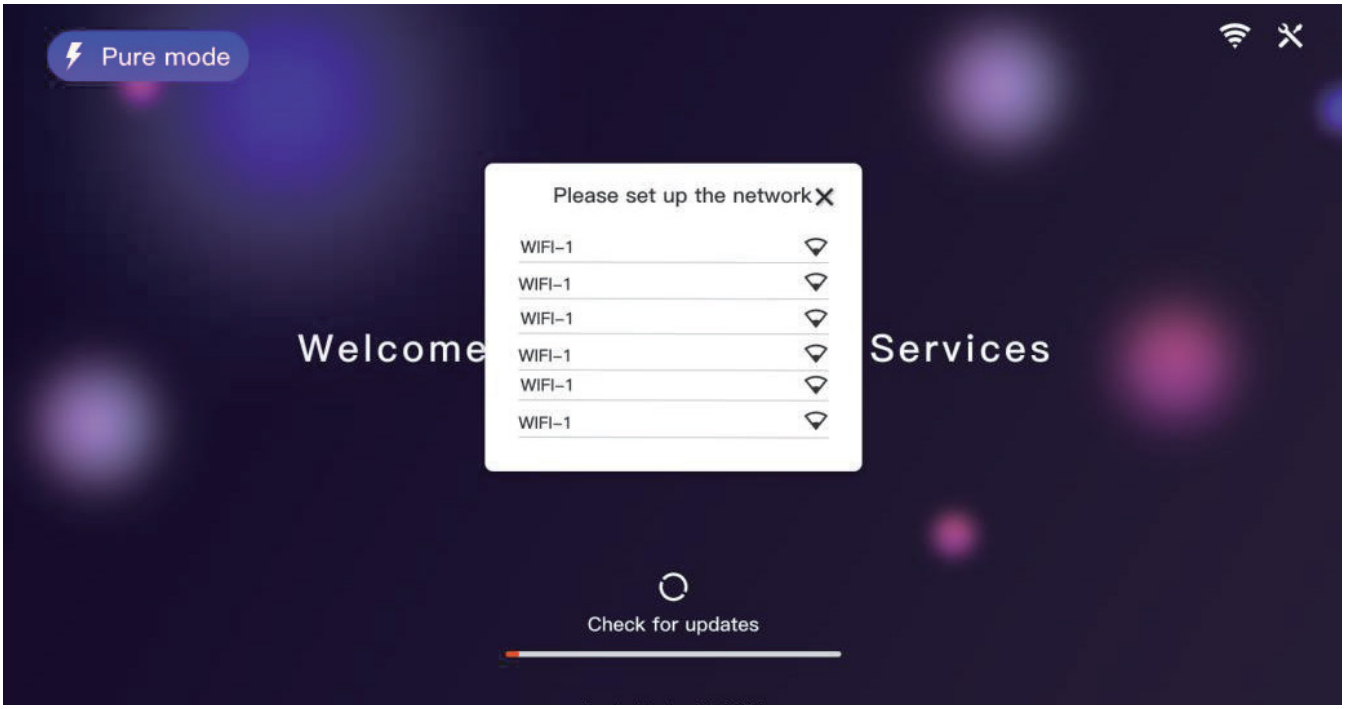
1. Auf dem **Laufband stehen bleiben** und es direkt starten.
2. Den **Sicherheitsmagneten** nicht korrekt anbringen und das Laufband trotzdem einschalten.
3. Nach dem Start **auf das bereits laufende Band springen**.
4. Bei **hoher Geschwindigkeit** auf das Laufband steigen und zu laufen beginnen.
5.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



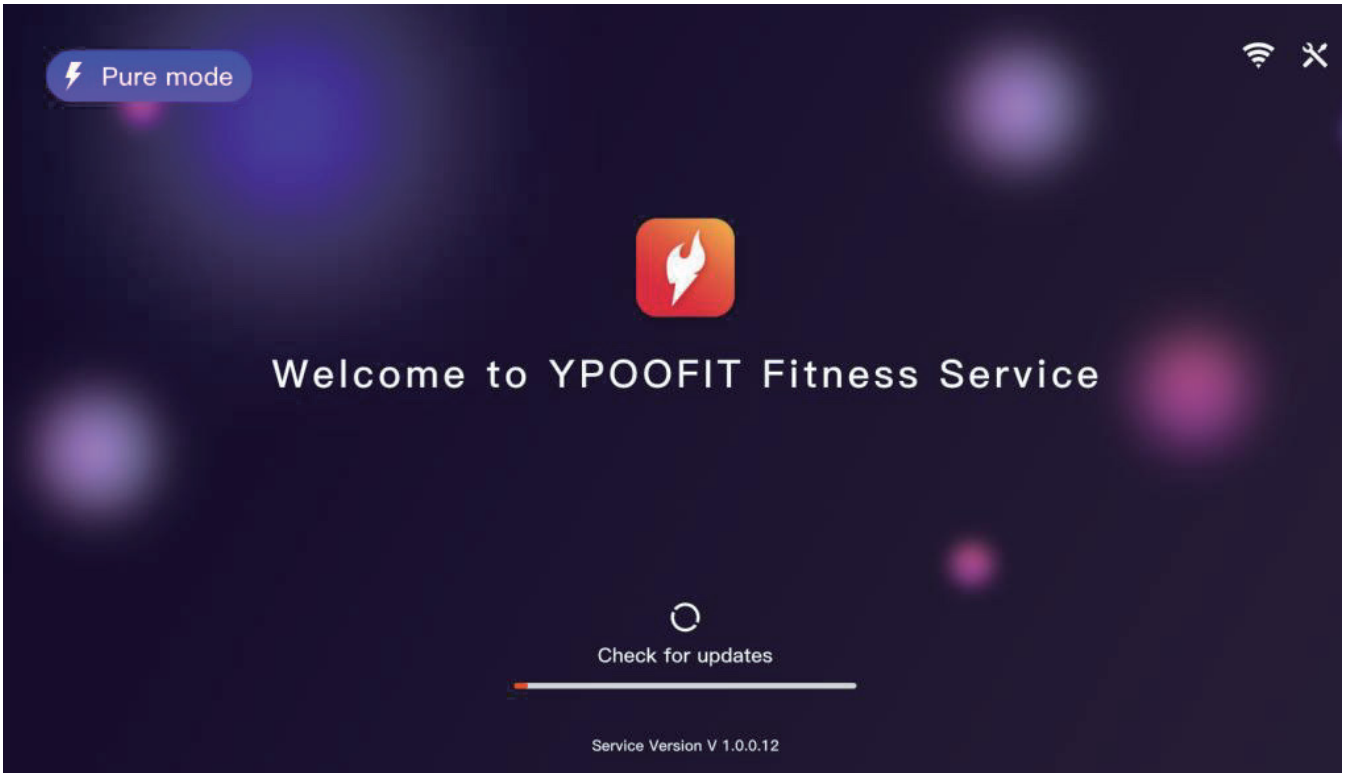


COMPUTERFUNKTIONEN

Erste Inbetriebnahme



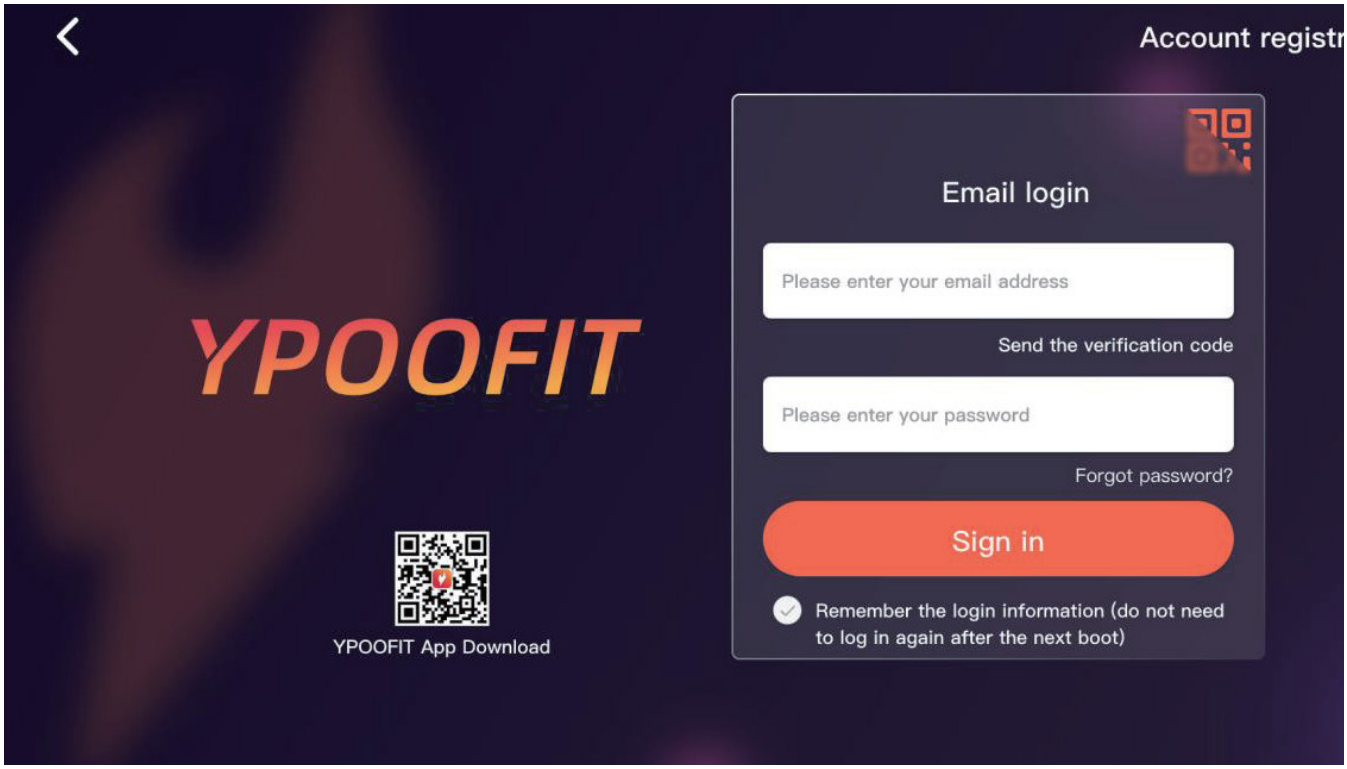
Systemstart, bitte zuerst mit dem WLAN verbinden.
Wenn kein Netzwerk verfügbar ist, kannst du den Pure-Modus für das Training nutzen.



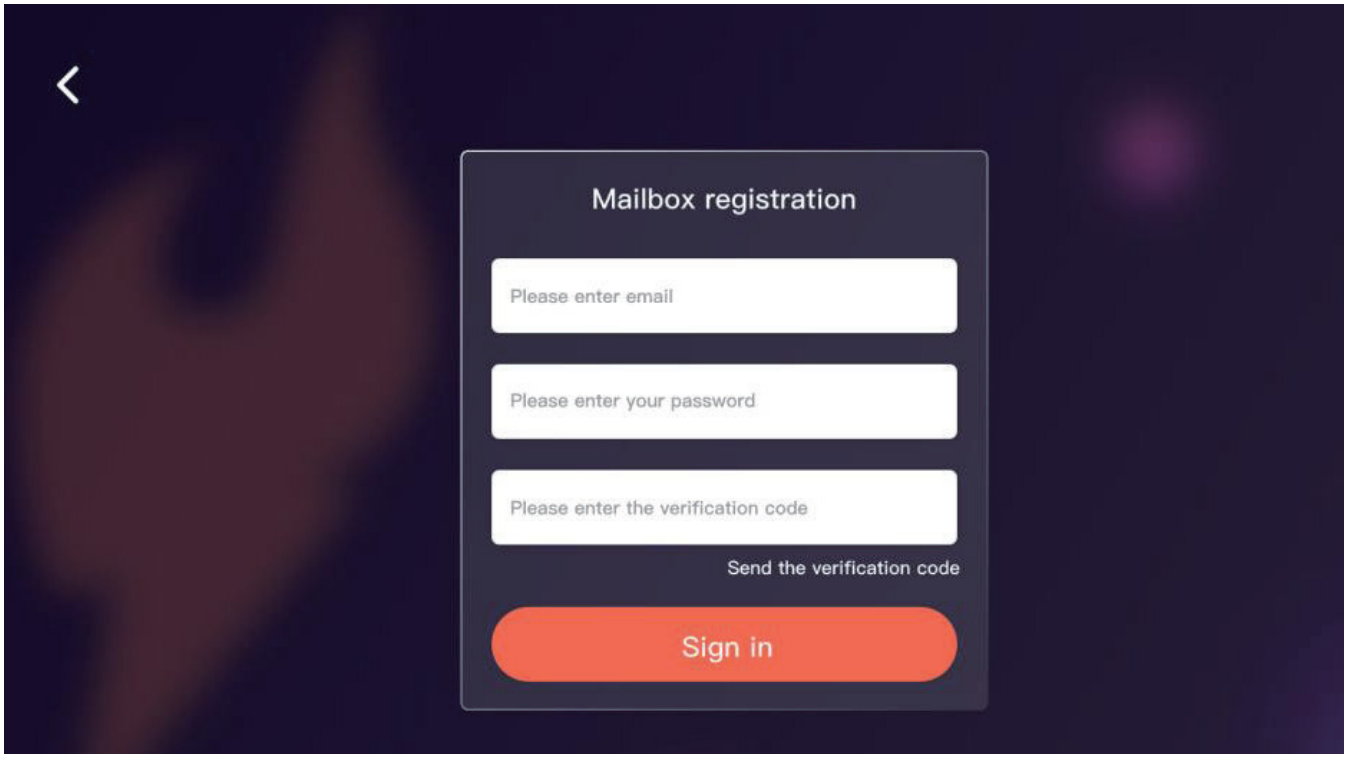
Nach dem Herstellen der Netzwerkverbindung sucht das System nach Updates. Bitte habe etwas Geduld und warte.

COMPUTERFUNKTIONEN

Account erstellen / einloggen



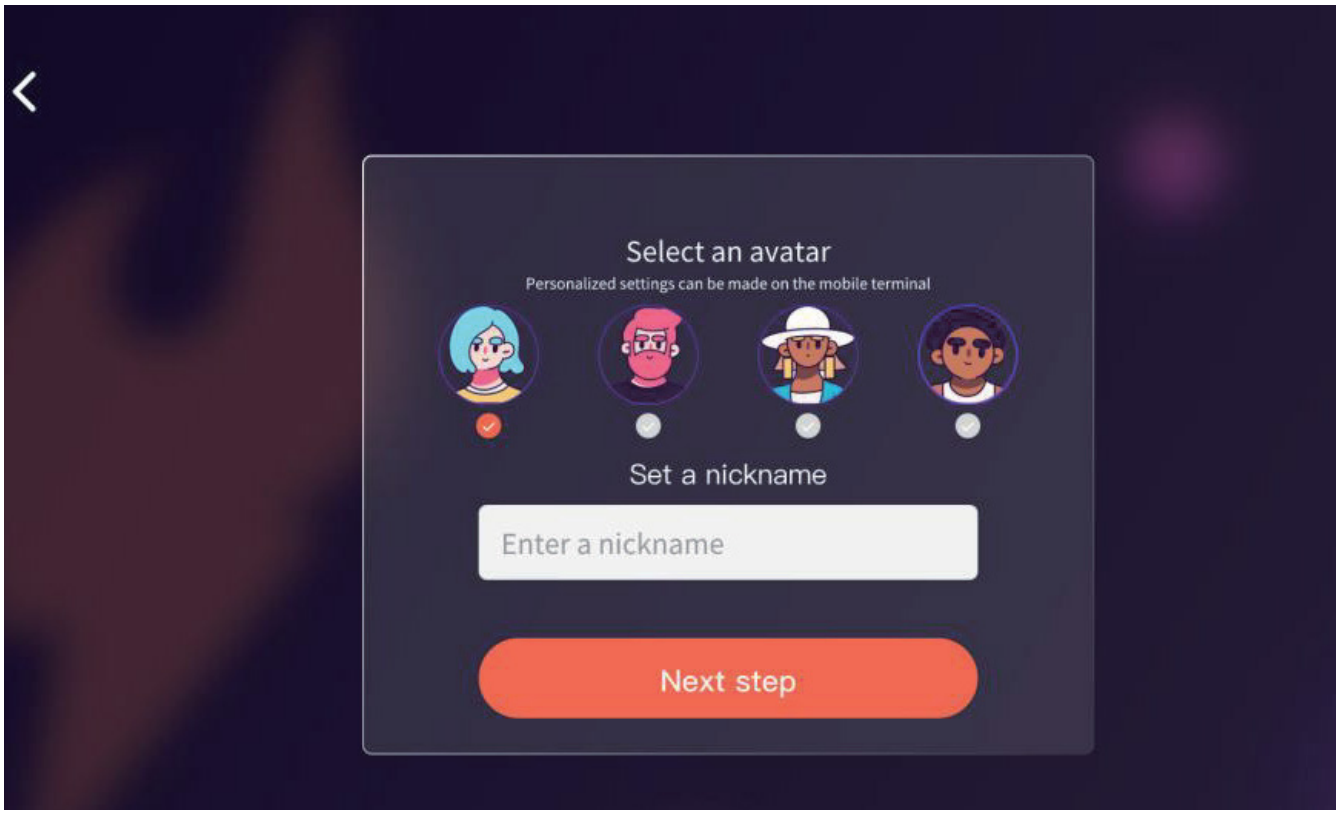
Scanne den QR-Code, um dich anzumelden.
Öffne die YPOOFIT-App und gehe zur Seite „Mein“. Tippe oben auf das Scan-Symbol und scanne den QR-Code auf dem Bildschirm, um dich anzumelden.



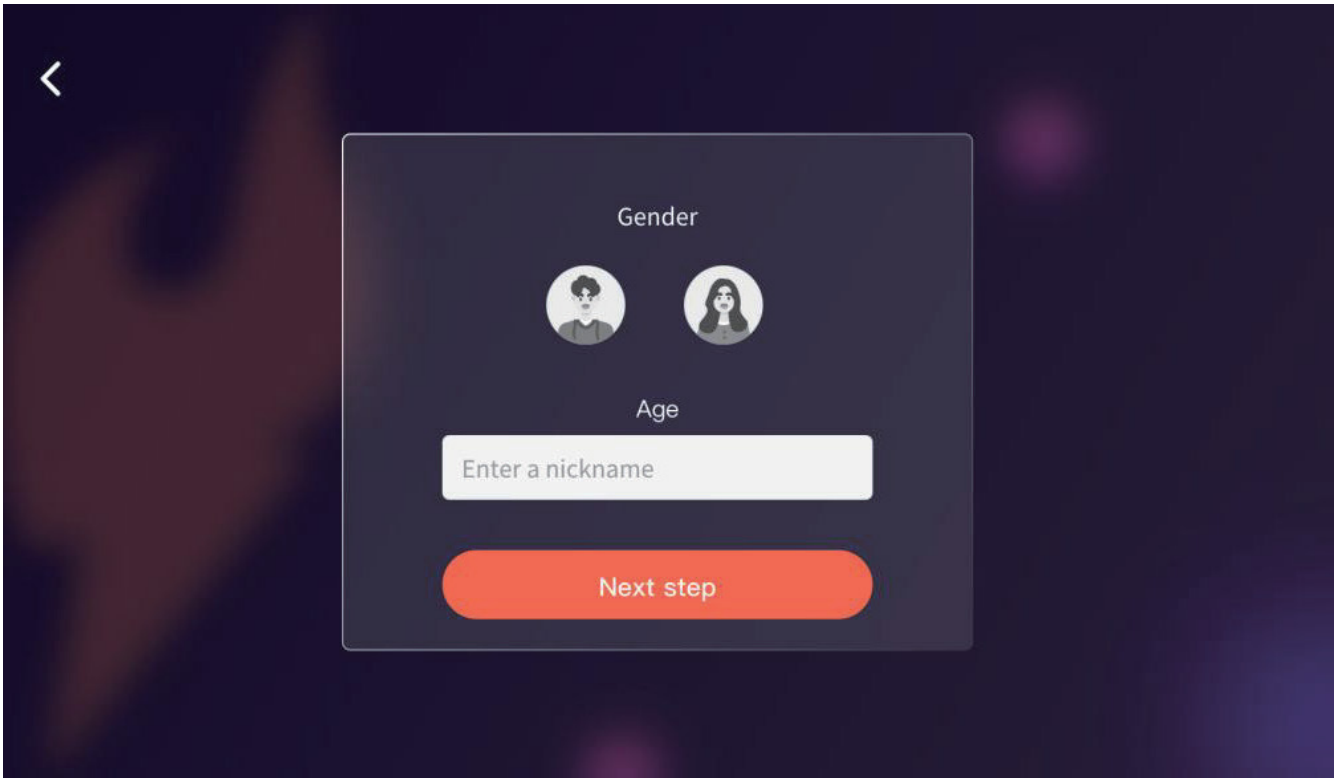
Gib deine E-Mail-Adresse ein > Lege ein Passwort fest > Klicke auf „Bestätigungscode senden“ >YPOO sendet dir einen Bestätigungscode an deine E-Mail-Adresse > Gib den Bestätigungscode ein

COMPUTERFUNKTIONEN

Account erstellen / Registrierung



Spitznamen und Avatare einrichten

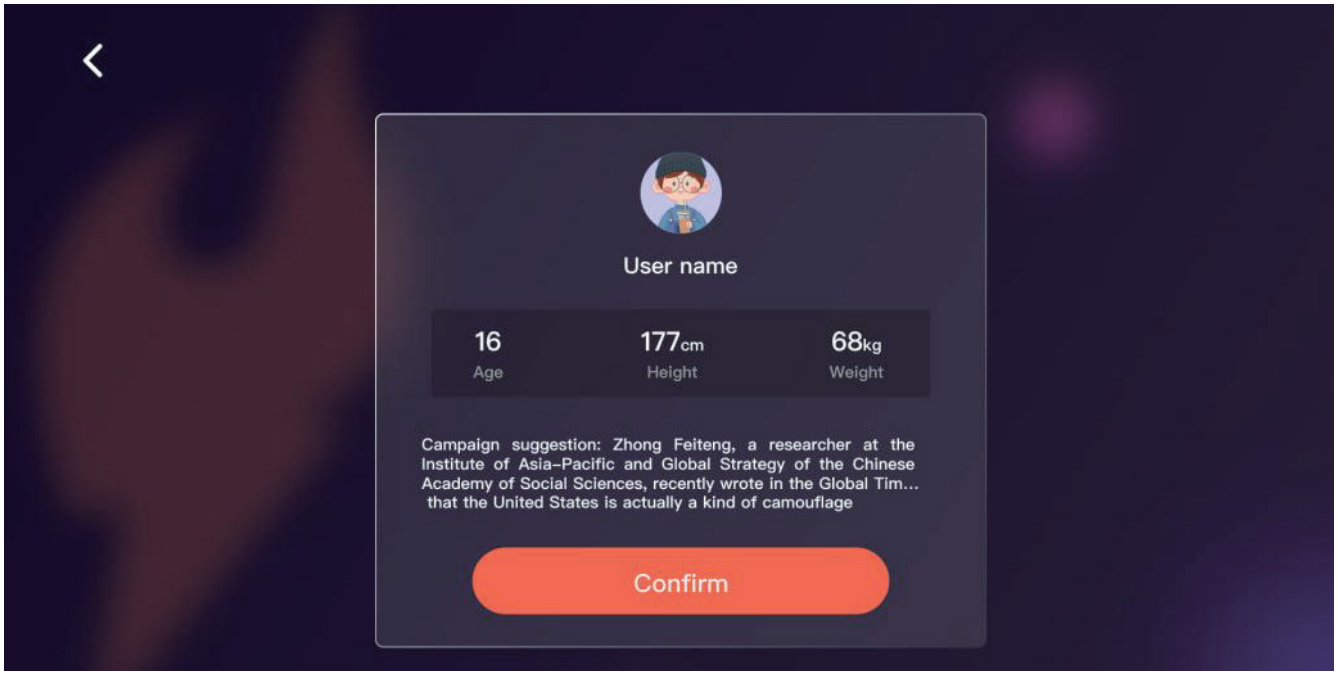


Geschlecht und Alter festlegen

COMPUTERFUNKTIONEN

Account erstellen / Registrierung

Größe und Gewicht eingeben



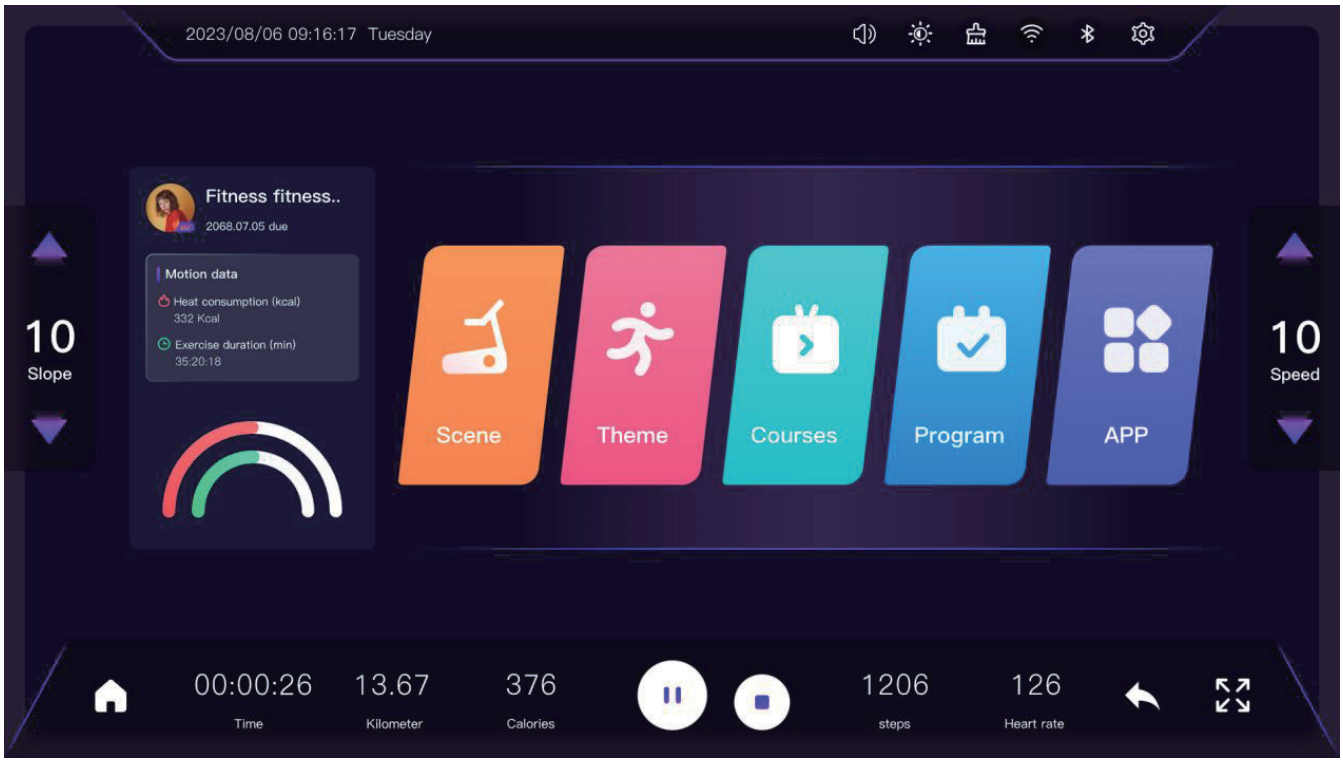
Erstelle ein Konto basierend auf den obigen Daten und gib erste Trainingsempfehlungen.

Hinweise zur Datennutzung
Die Umrechnung von Fettverbrennungsdaten ist ein wichtiger Bestandteil des Trainingsprozesses. Durch das Erfassen von Daten wie Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe usw. können wir die Fettverbrennung der Nutzerinnen und Nutzer genauer berechnen. Diese Daten helfen uns dabei, den körperlichen Zustand und die sportliche Leistungsfähigkeit besser zu verstehen, um darauf basierend individuell angepasste Trainingspläne und Ziele zu entwickeln.

COMPUTERFUNKTIONEN

Während des Trainings ist es wichtig, auf die Auswertung der Fettverbrennungsdaten zu achten, um das Training gezielter zu steuern und die Wirksamkeit zu verbessern. Gleichzeitig legen wir großen Wert auf den Schutz der Privatsphäre und die Sicherheit dieser Daten, um Missbrauch oder Datenlecks zu vermeiden.

STARTSEITE

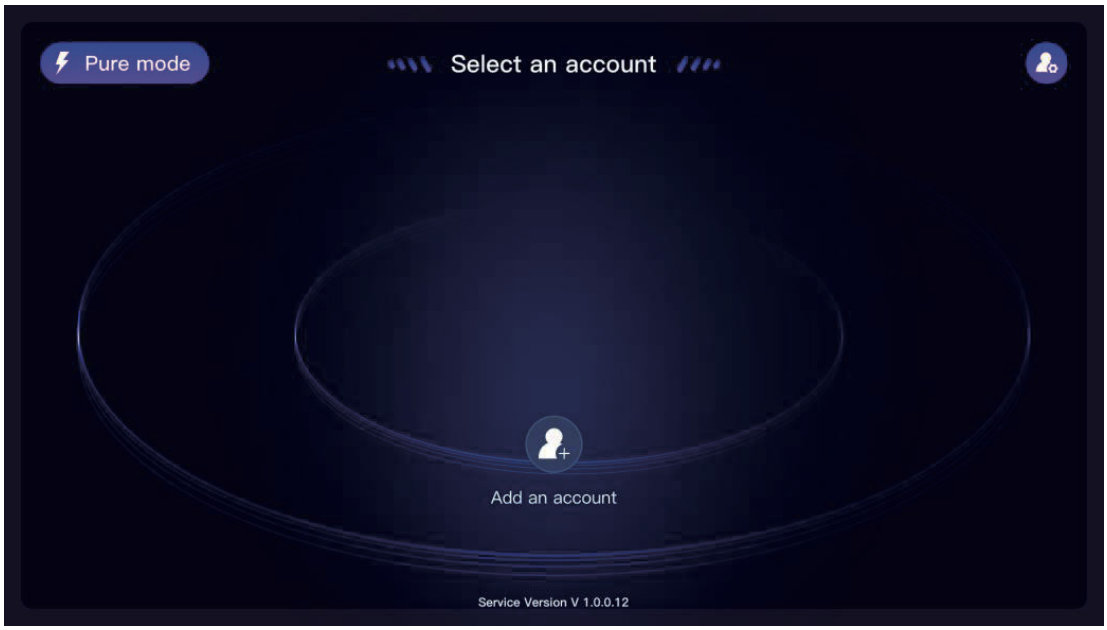


	SYMBOL / MODUL	FUNKTION (DEUTSCH)
	LAUTSTÄRKE	SYSTEMLAUTSTÄRKE ANPASSEN
	HELLIGKEIT	SYSTEMHELLIGKEIT ANPASSEN
	CACHE	SYSTEM-CACHE LÖSCHEN
	WLAN	WLAN-EINSTELLUNGEN DES SYSTEMS
	BLUETOOTH	SYSTEM-BLUETOOTH ANPASSEN
	EINSTELLUNGEN	FUNKTIONSBESCHREIBUNG DER EINSTELLUNGSOBERFLÄCHE
	STARTSEITE	SCHNELLZUGRIFFS-SCHALTFLÄCHEN
	ERWEITERN	BEDIENFELD EIN-/AUSKLAPPEN
	ANPASSEN	GERÄTETREIBER ANPASSEN
	SZENE	3D-SZENEN- UND REALISTISCHER BEWEGUNGSMODUS
	THEMA	THEMEN-SPORTMODUS
	APP	DRITTANBIETER-ANWENDUNGEN
	PROGRAMM	GEPLANTER TRAININGSMODUS
	KURSE	KURSBASIERTER TRAININGSMODUS

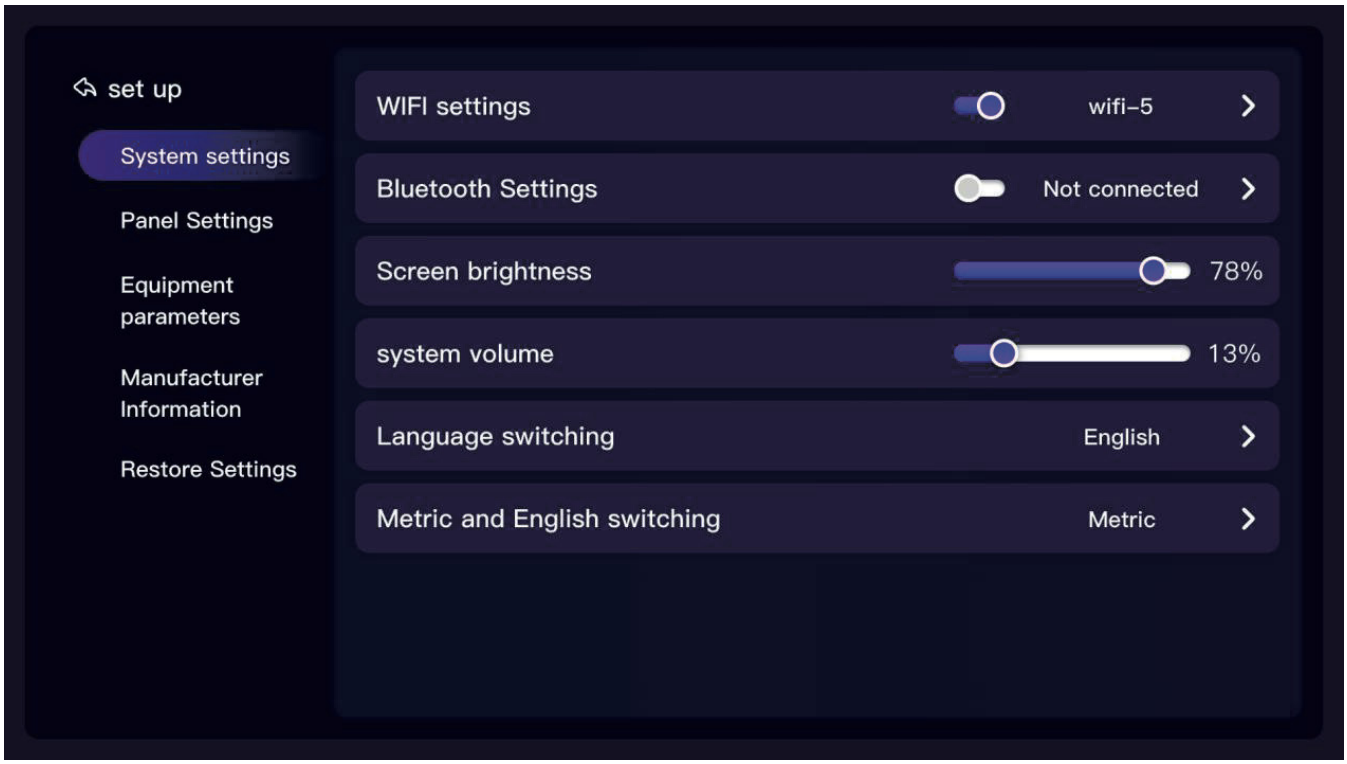
COMPUTERFUNKTIONEN

Nach dem Update auf der Kontenauswahlseite auf ‚Konto hinzufügen' klicken.

Anmeldemethode
Anmeldung per E-Mail
Gib die bei YPOOFIT registrierte E-Mail-Adresse und das Passwort ein.
(Falls du noch kein YPOOFIT-Konto registriert hast, klicke bitte auf „Konto registrieren".



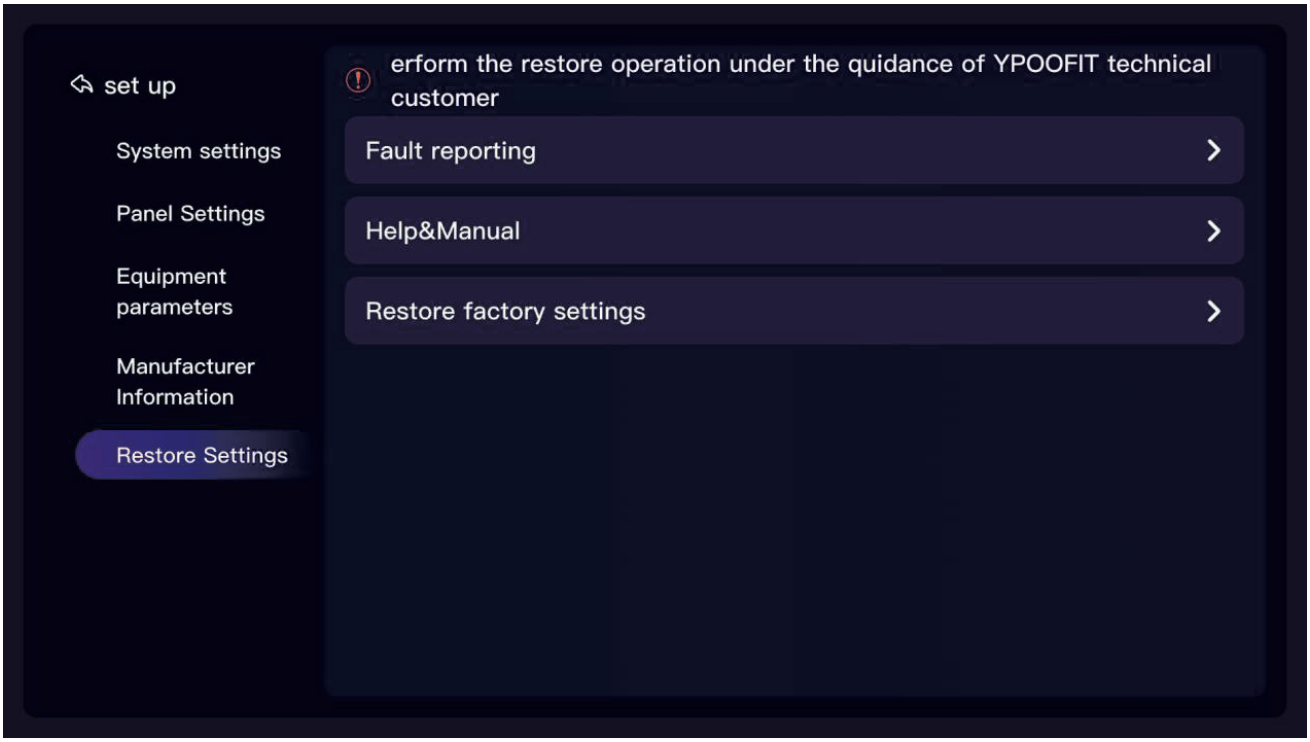
Funktionsbeschreibung der Einstellungsoberfläche
Beschreibung der Systemeinstellungen



COMPUTERFUNKTIONEN

Anleitung zur Wiederherstellung des Geräts

Fehlerbericht
Online-Hotline und Kundendienstkontakt
Hilfe & Handbuch
Zum Hilfshandbuch
Werkseinstellungen wiederherstellen
System formatieren und auf Werkseinstellungen zurücksetzen



STÖRUNGSSUCHE

Fehler / Erscheinung	Mögliche Ursachen	Abhilfemaßnahme
Treadmill no display		
Treadmill no display	A No power plug or no power	Connect the power cord to AC, or check the AC outlet.
	B The power switch is not turned on	Turn the power switch to the ON position.
	C The drive has no power or is damaged.	Press the overload protector (if any), or replace the driver.
	D Electronic meter signal line is broken	Replace the signal cable and reconnect it.
	E Electronic watch damaged	Replace the electronic meter.
	F (LCD) backlight is not on (if any)	"Repair is required, check the backlight, or replace the backlight ."
The treadmill display is incomplete and the strokes are missing	A Display driver IC cold soldering or continuous soldering	Need to repair, check solder joints, re-solder in place
	B (LCD) Conductive strips are not fixed when sliding (if any)	Reassemble LCD
	C Display driver IC is defective	Need to repair, solder new display driver IC
The treadmill moves unsmoothly, is weak or shakes	A There is resistance in the transmission part	Adjust transmission parts, or add lubricant
	B The drive belt is too tight or too loose	Adjust transmission belt tightness
	C The driver torque is too small or too large	Adjust torque potentiometer to proper position
TFT screen display:" Safety lock falls off" Digital tube display: "---or "	A Safety lock falls off	Close the safety lock or put it in the card insertion position
	B Magnetron is not attracted (if any)	Install the magnetron to the correct position
"E01-communication failure (the driver did not receive the electronic meter signal) ;E15-communication failure (the electronic meter did not receive the driver signal)"	A Electronic meter signal line is not connected properly or has poor contact	Reconnect the plug wire
	B Electronic meter signal line is damaged with short circuit or open circuit	Replace the signal wire
	C Electronic meter signal line fault	Replace the electronic meter
	D Driver signal line fault	Replace the driver

STÖRUNGSSUCHE

Fehler / Erscheinung	Mögliche Ursachen	Abhilfemaßnahme
"E01-communication failure (the driver did not receive the electronic meter signal) ;E15-communication failure (the electronic meter did not receive the driver signal)"	A Electronic meter signal line is not connected properly or has poor contact	Reconnect the plug wire
	B Electronic meter signal line is damaged with short circuit or open circuit	Replace the signal wire
	C Electronic meter signal line fault	Replace the electronic meter
	D Driver signal line fault	Replace the driver
E03-No speed sensing signal (with speed sensing drive)	A Speed signal line is not connected properly, or Hall sensor is damaged (if any)	Re-plug the speed signal wire, or replace the Hall sensor
	B Driver sensor line is bad	Replace the driver
E04-Lift self-test learning failure (with lift driver)	A Lifting motor line or signal line is not connected properly	Check if the connection is wrong, and re-plug the connection wire
	B Lifting motor failure	Replace the lifting motor
	C Driver failure	Replace the driver
E06-Overcurrent fault	A Driver failure	Replace the driver
	B Motor failure	Replace the motor
E08-Overheating fault	A Temperature is too high	Stop using the machine and wait until the temperature drops before continuing to use it
	B Driver failure	Replace the driver

WARTUNG UND PFLEGE / SICHERHEIT

Allgemeines:
Die richtige Pflege hält Ihr Laufband in bestem Zustand. Falsche Pflege kann das Laufband beschädigen oder seine Lebensdauer verkürzen.

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

Wichtig:
Verwenden Sie zum Reinigen kein Schleifpapier und keine Lösungsmittel. Die Steuerung des Laufbands darf weder direkter Sonneneinstrahlung noch Feuchtigkeit ausgesetzt werden. Prüfen Sie regelmäßig alle Teile, ziehen Sie lose Teile nach und ersetzen Sie beschädigte Teile sofort.

Die Reinigung:
Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß von der Konsole und der Lauffläche. Bitte wischen Sie die Teile nur mit einem leicht feuchten Tuch ab, da kein Wasser in die Teile eindringen darf.

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

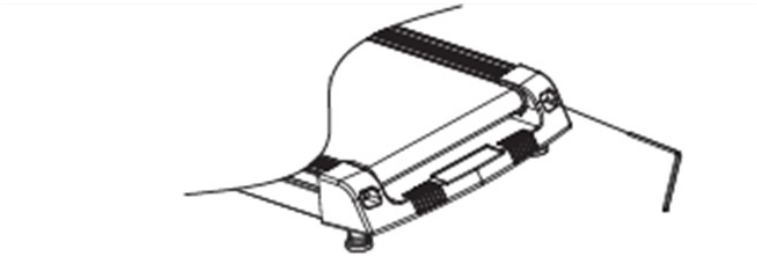
Die Laufbandeinstellung reguliert die Spannung und die Zentrierung des Laufbandes.
Bei jeden Laufband wird die Einstellung vor dem Verlassen des Werks vorgenommen.

Bei der Nutzung wird sich das Laufband von Zeit zu Zeit denen, 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, das 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.

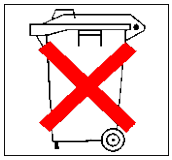
Des Weiteren sollten alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) kontrolliert werden, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zur vermeiden.

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 Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.
Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

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

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



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

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. **Aufwärmphase**
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching. Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Traingsleistung.

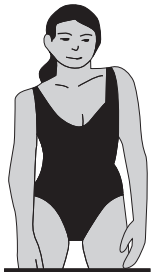
2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordendes Training

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.

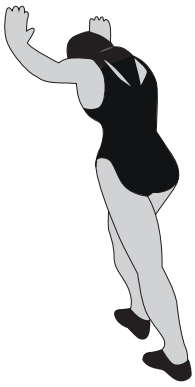
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

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!

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 enstehen.

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 statuory return period.

Four our equipment we provide the leagal warranty of 2 years.

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

Our service adress: https://www.asviva.de/service/support

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

Homepage: http://www.asviva.de

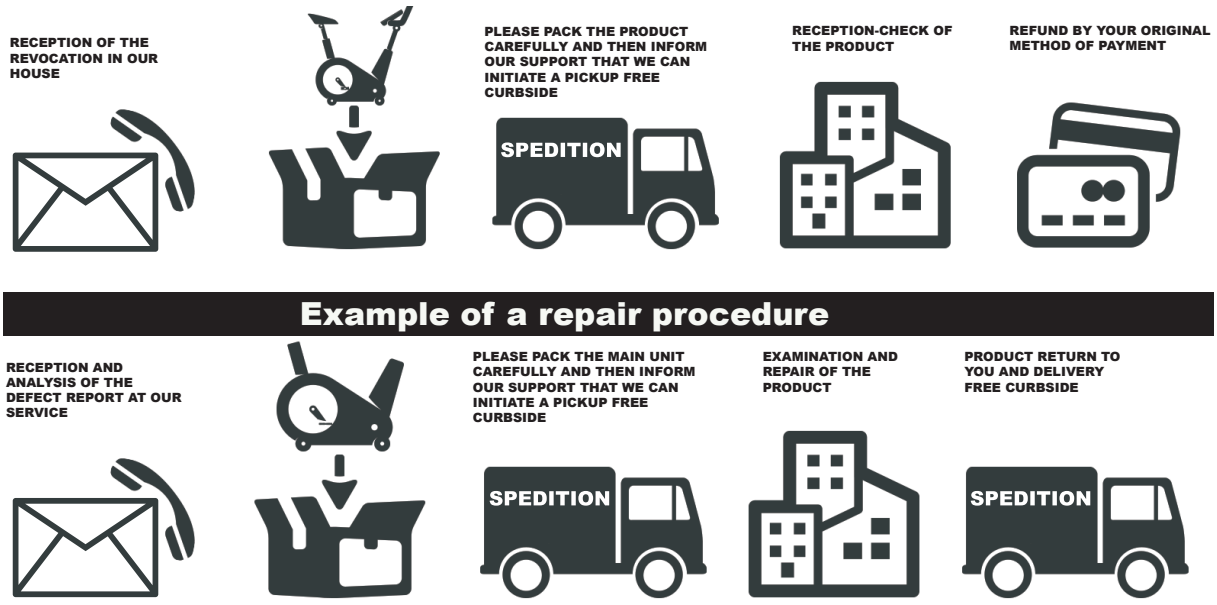
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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.



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 m-ving 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 m-ans 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 tra-ning and nutrition.

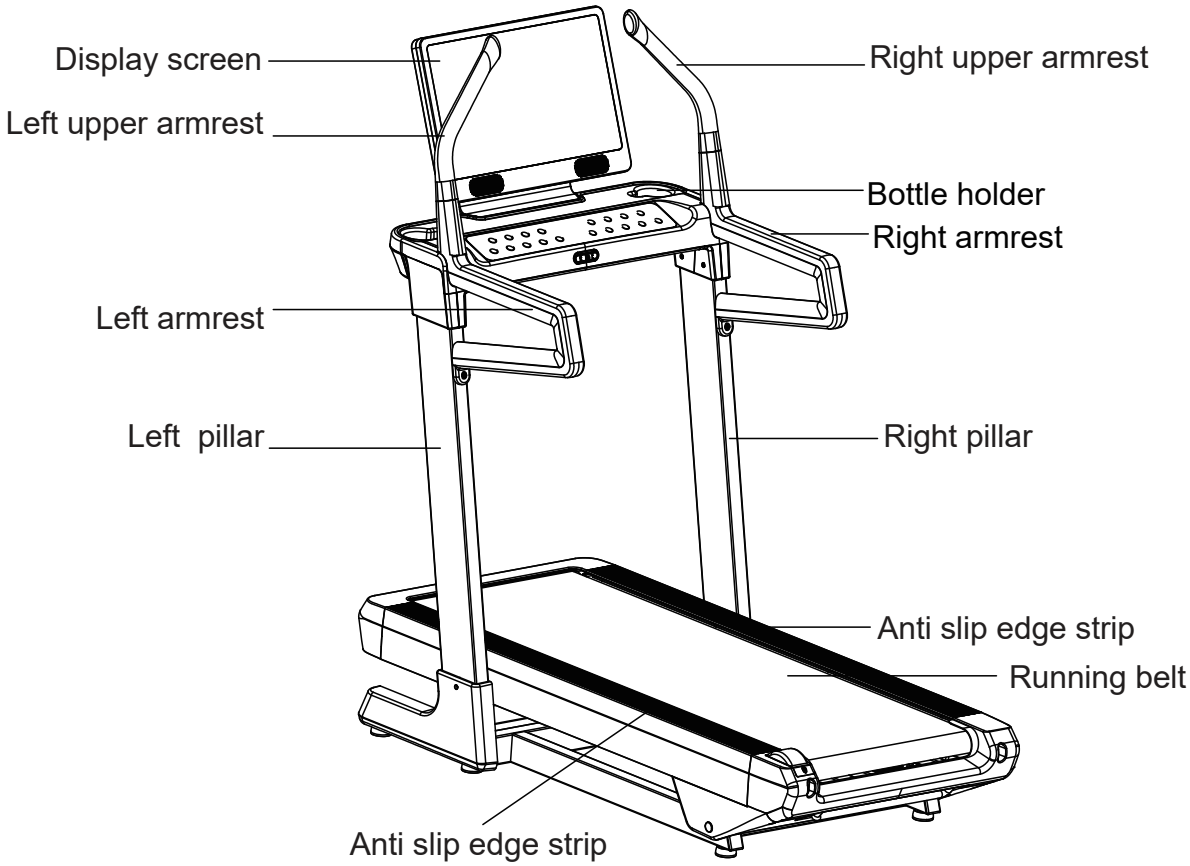
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

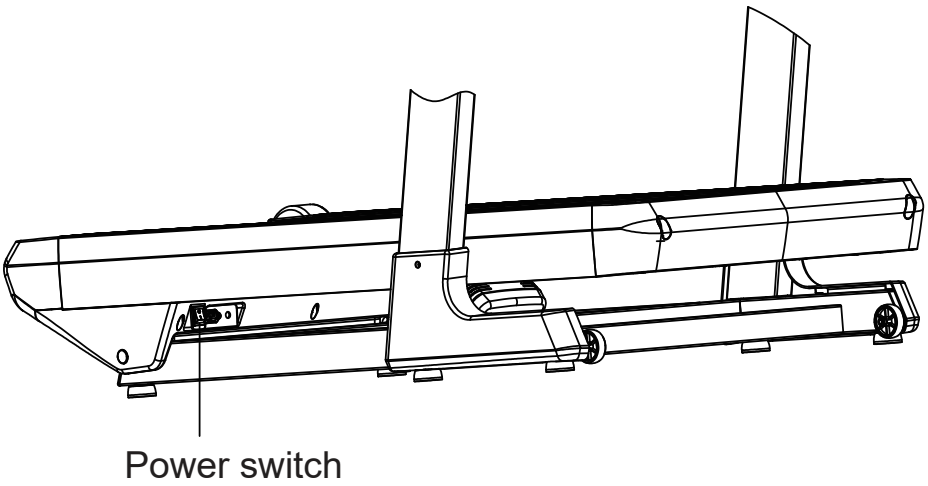
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

When tightening the screw conections, 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 lubcricating grease.

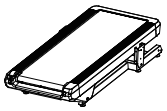
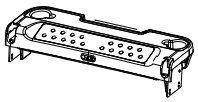
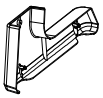
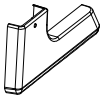
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from 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 equipment if you weigh more than the maximum weight indicated on the label.

PRODUCT OVERVIEW

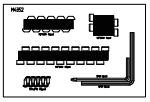
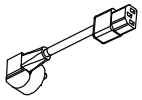
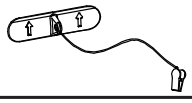




PRODUCT OVERVIEW

Name	Quantity	Illustration
Whole machine	1	
Left column	1	
Right column	1	
Electronic meter	1	
Left upper armrest	1	
Right upper armrest	1	
Armrest	2	
Left column cover	1	
Right column cover	1	
Electronic meter left outer cover	1	
Electronic meter right outer cover	1	
Electronic meter left inner cover	1	
Electronic meter right inner cover	1	

PRODUCT OVERVIEW

Name	Quantity	Illustration
Display screen	1	
Screw bag	1	
Power line	1	
Safety lock	1	
Instructions	1	

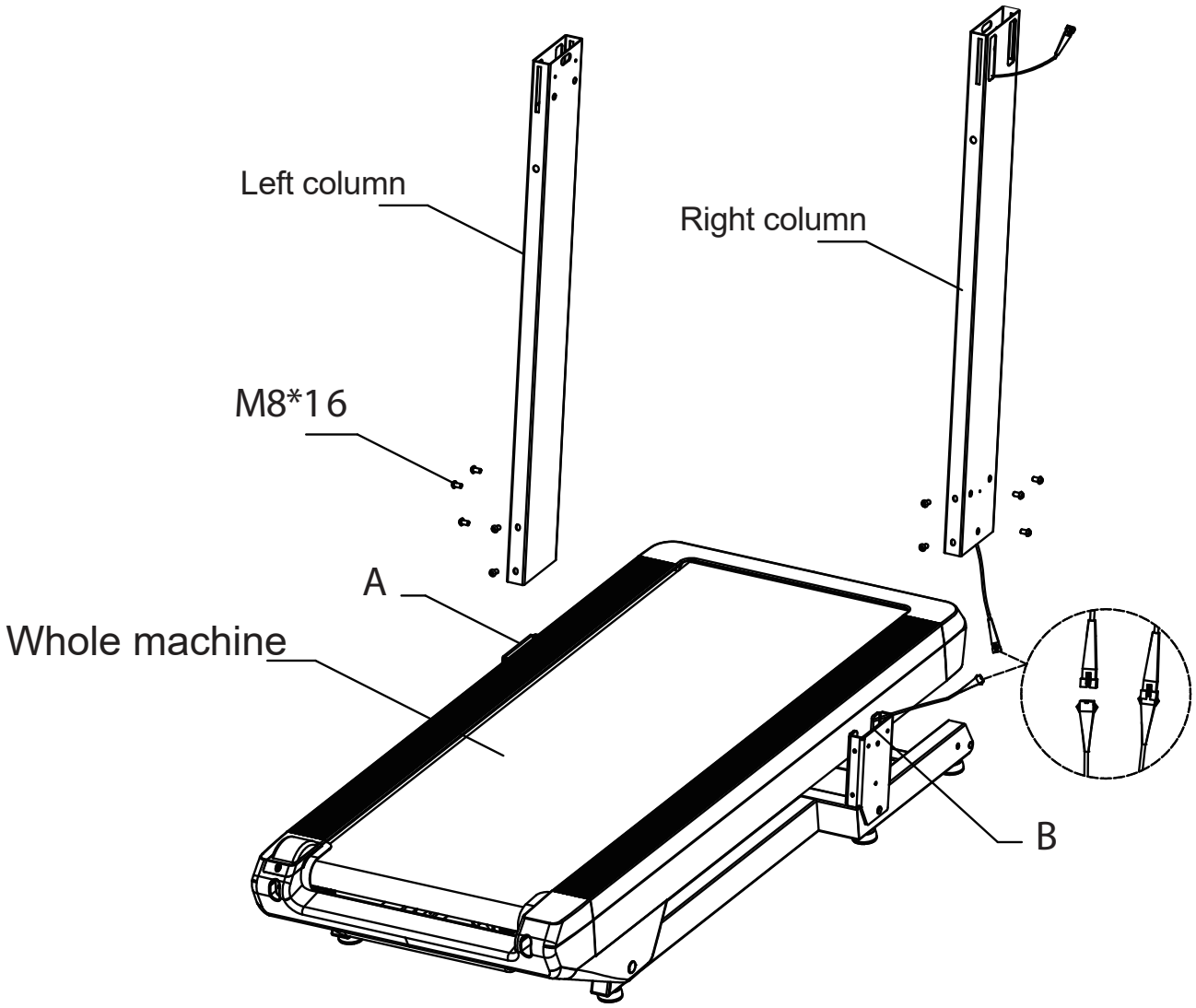
Installation Instructions:

Follow the installation steps described in the manual.
After all accessories have been installed, check all screws and tighten them securely using appropriate tools.

(Note: Two people are required for installation. Please carry out the assembly together.)

INSTALLATION INSTRUCTIONS

Schritt 1



Lift the treadmill and all accessories out of the carton and place them on a level surface.

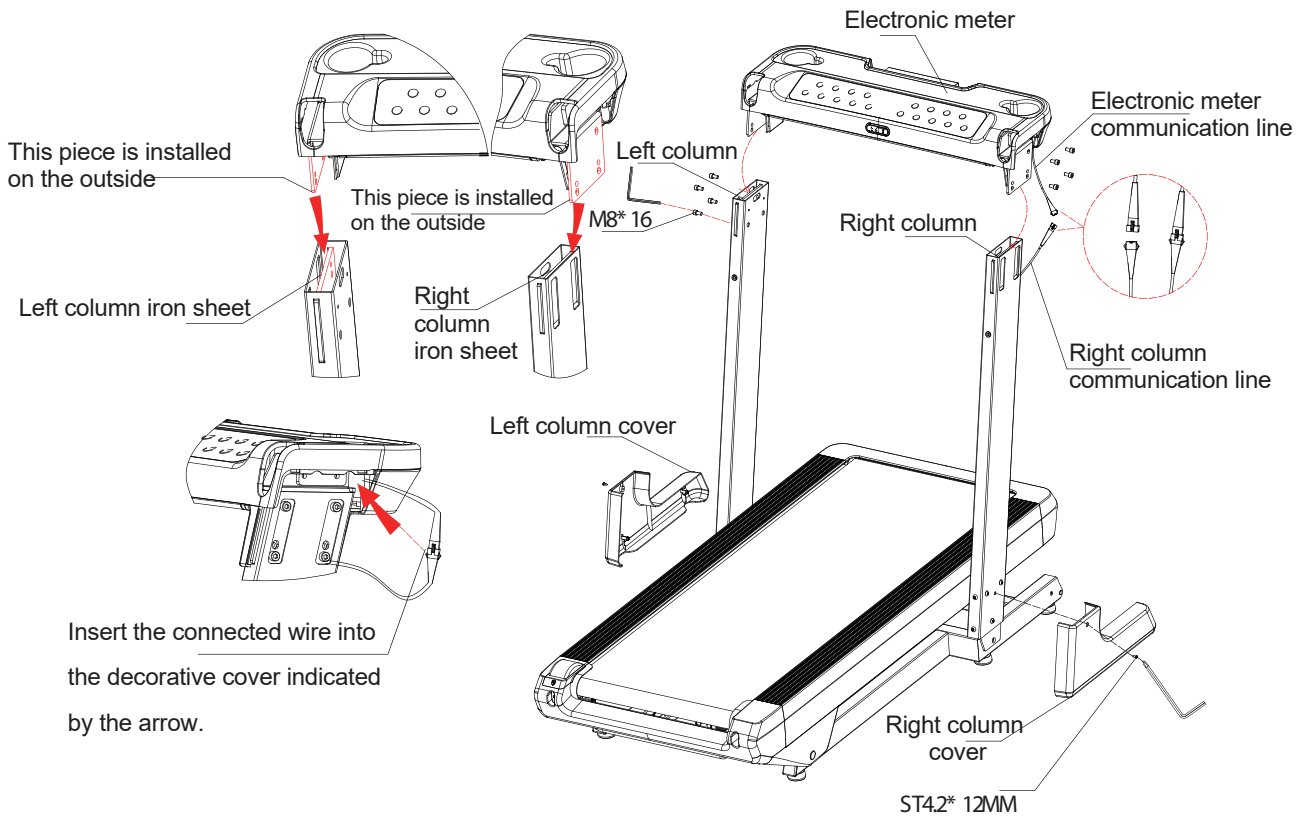
Left Column:
Take out the left column and insert it into part A of the machine.
Remove the M8 × 16 (10 pcs) coded screws from the parts bag and pre-tighten them with a 5 mm Allen (hex) wrench (do not fully tighten yet).

Right Column:
Take out the right column and connect the cable of the right column to the cable from part B. After the cables are connected, insert the right column into part B.
Remove the M8 × 16 (10 pcs) coded screws from the parts bag and pre-tighten them with a 5 mm Allen (hex) wrench (do not fully tighten yet).

(Note: If the column is difficult to align during installation, gently move it back and forth until the screw holes line up.)

INSTALLATION INSTRUCTIONS

Schritt 2



Installation of the Electronic Control Panel (Display):

First, insert the display bracket into the left and right columns, paying attention to the installation position of the metal plate on the outer side.
Then connect the communication cable on the right side of the display to the communication cable inside the right column and place the cable head into the decorative cover.

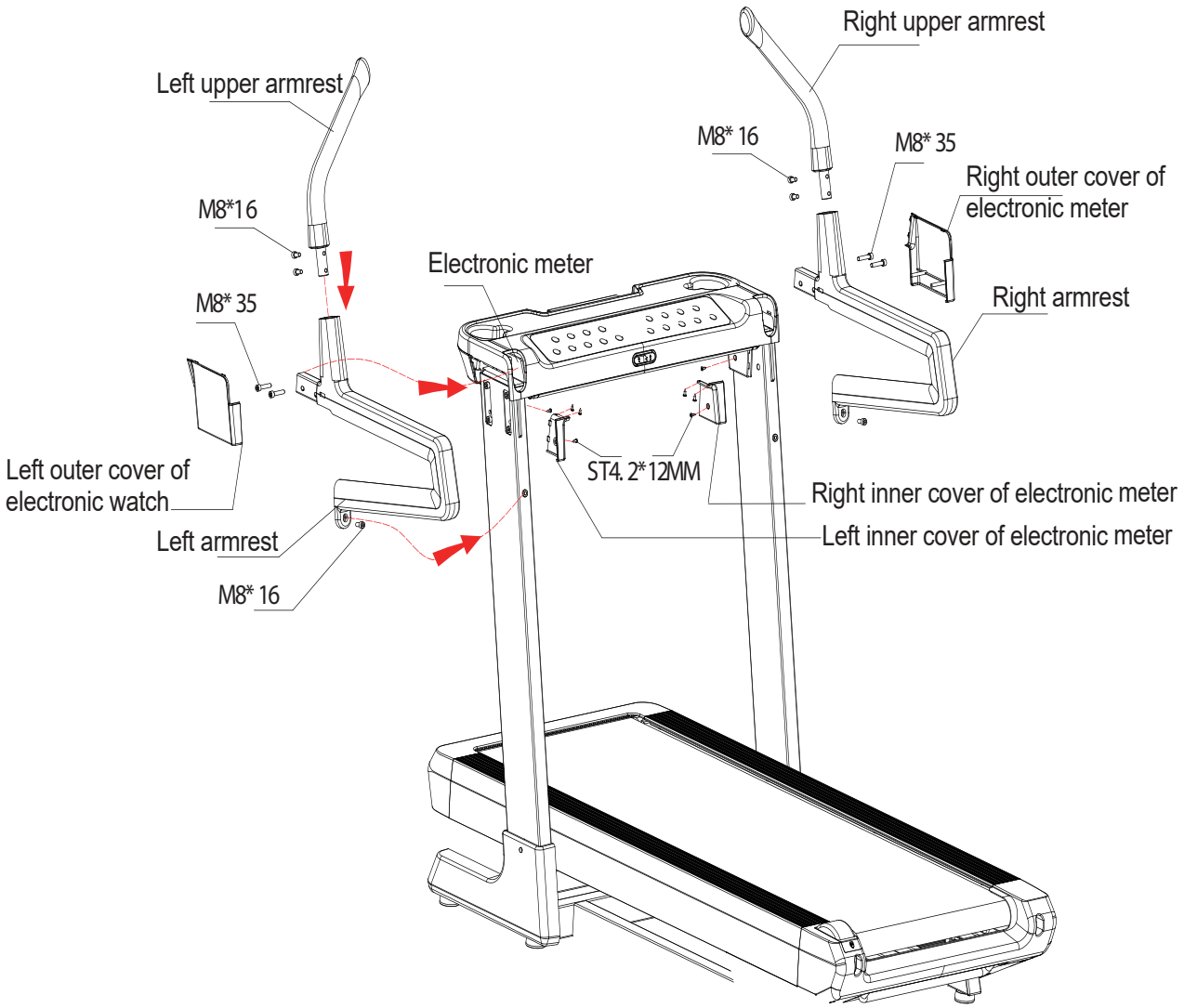
Next, take the M8 × 16 (18 pcs) coded screws from the parts bag and pre-tighten them with a 6 mm Allen (hex) wrench.
After all screws have been pre-fastened, tighten all screws securely.

Install the left and right column covers. Take the ST4.2 × 12 (10 pcs) coded screws from the parts bag and tighten them firmly using a Phillips screwdriver (5 mm).

Note:
During installation, the metal plate of the display must be positioned on the outside of the metal plates of the left and right columns.
If the column is difficult to align during installation, gently move it until the screw holes align.

INSTALLATION INSTRUCTIONS

Schritt 3



Installation of the Left and Right Handrails and the Left and Right Upper Handrails:

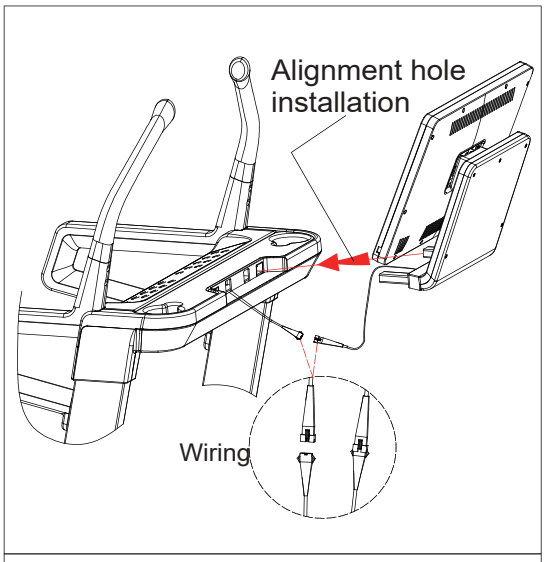
First, take out the left handrail and install it onto the left column.
Then remove the M8 × 16 (18 pcs) coded screws from the parts bag and pre-tighten them with a 6 mm Allen (hex) wrench.
Next, install the left upper handrail onto the left handrail.
After all screws have been pre-fastened, tighten all screws securely.

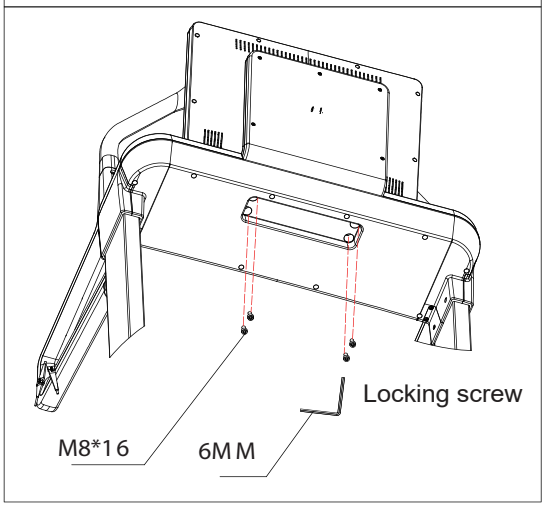
Now take the left outer cover and the right inner cover of the display, position them at the connection between the left column and the display, and fasten them firmly using the ST4.2 × 16 screws with a Phillips screwdriver.
(The correct installation result can be seen in the illustration in the next step.)

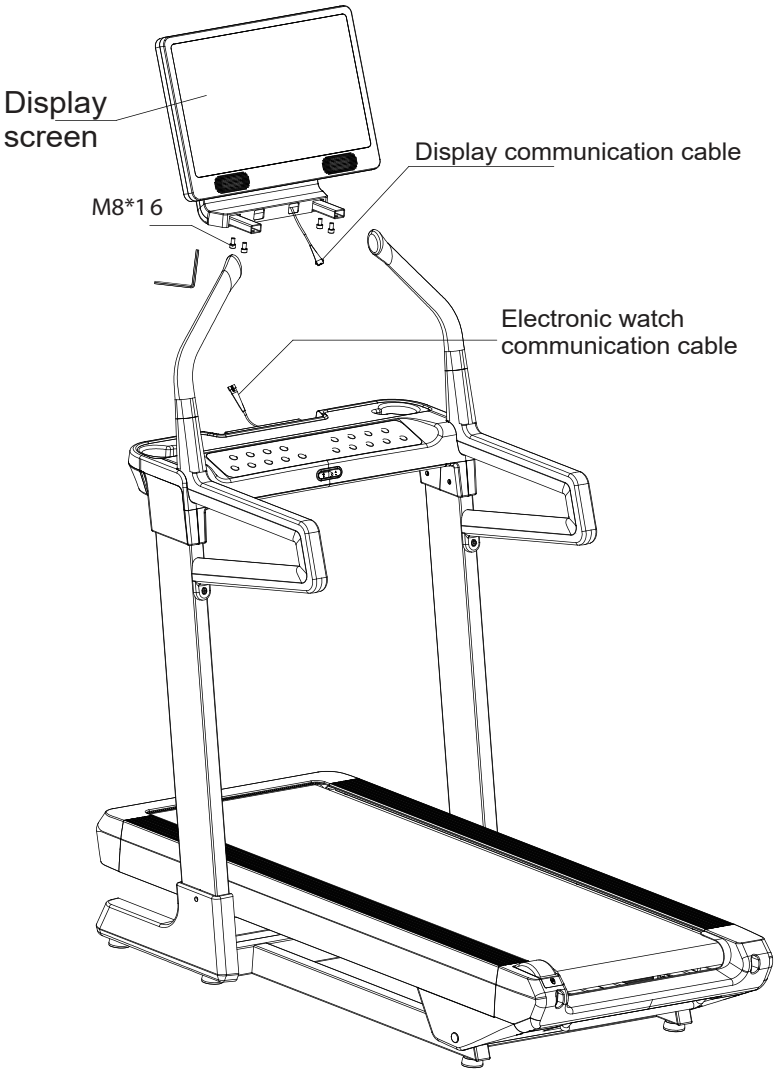
Install the right side (right handrail, right upper handrail, right outer display cover, right inner display cover).
The installation procedure is the same as for the left side.

INSTALLATION INSTRUCTIONS

Schritt 4







Display Installation:

First, connect the communication cable of the electronic control panel to the communication cable of the display.

Next, insert the display into the mounting opening of the electronic control panel.
Then take the M8 × 16 (18 pcs) coded screws from the parts bag and pre-tighten them with a 6 mm Allen (hex) wrench.

After all screws have been pre-fastened, tighten all screws securely.

COMMISSIONING

Installation Completed

After assembly, please ensure that all screws are securely tightened and that no screws are missing before switching on the power supply.

For safety reasons, the treadmill must be connected to a properly grounded power outlet during use.

Start Instructions

Place the treadmill on a level and unobstructed surface.

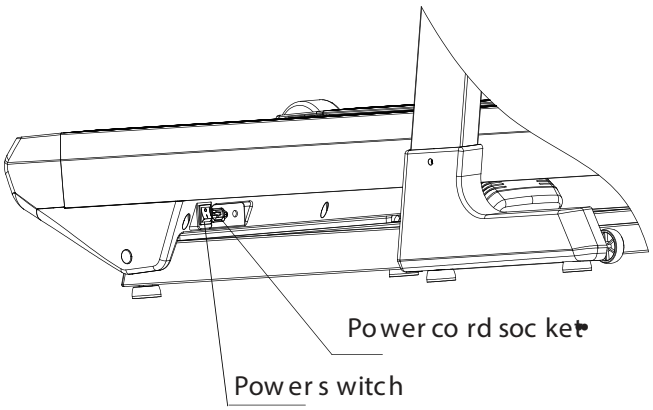
Connect the power supply and switch on the main power switch. The indicator light on the power switch will illuminate, and the buzzer will sound once.

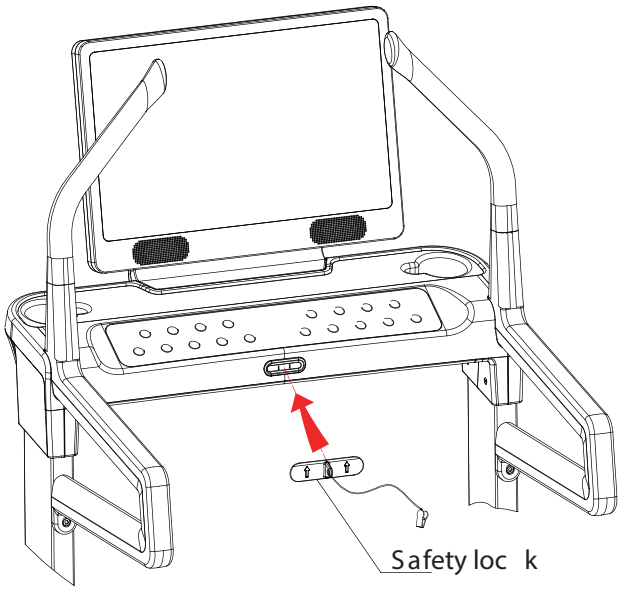
Check whether the data displayed on the screen appears abnormal or incorrect. Before pressing “Start,” stand on the non-slip side footrests to prevent accidental movement of the belt.

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.

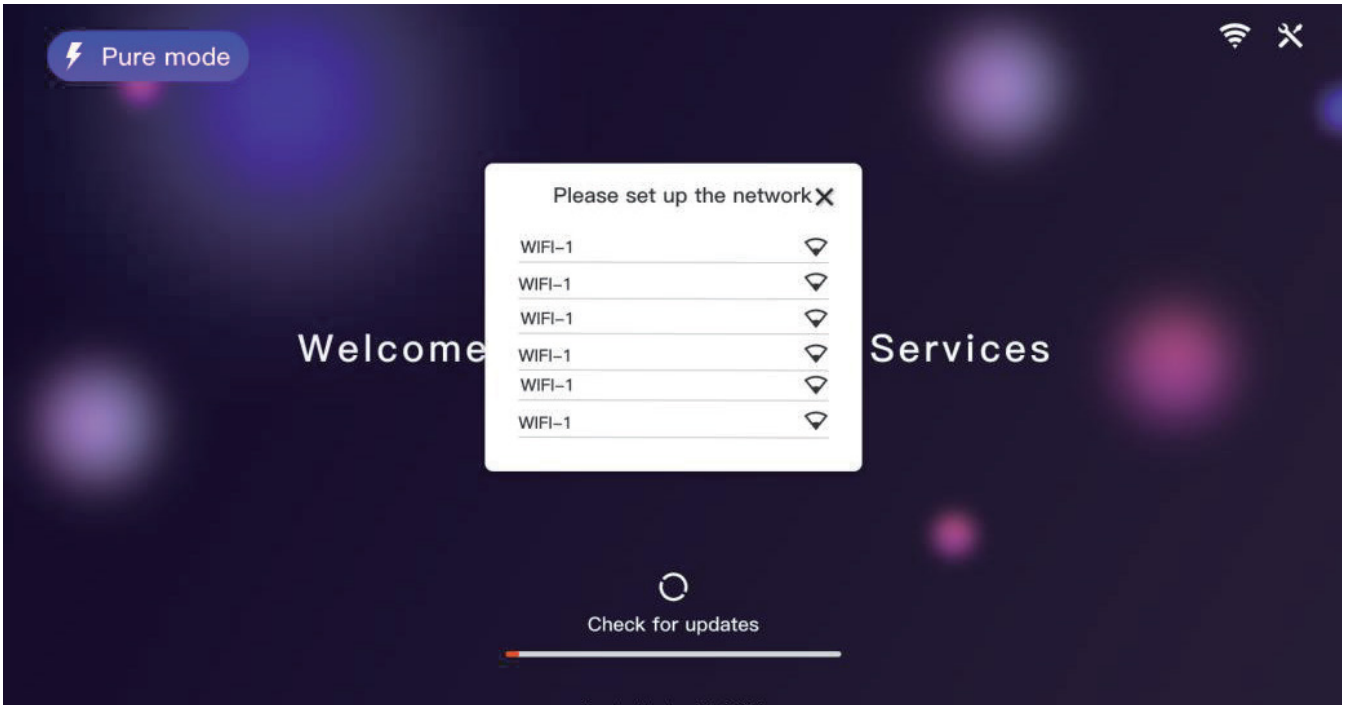
Press the Start button. A countdown of 3–2–1 will appear on the display, accompanied by a short beep for each number. After the countdown, the motor will start.

Incorrect Starting Methods
Standing on the running belt and starting the treadmill directly.
Failing to properly attach the safety magnet and still switching on the treadmill.
Jumping onto the running belt after the treadmill has already started.
Stepping onto the treadmill and starting to run at a high speed.
Use by minors, persons with limited mobility, or others who are not suitable for operating a treadmill.

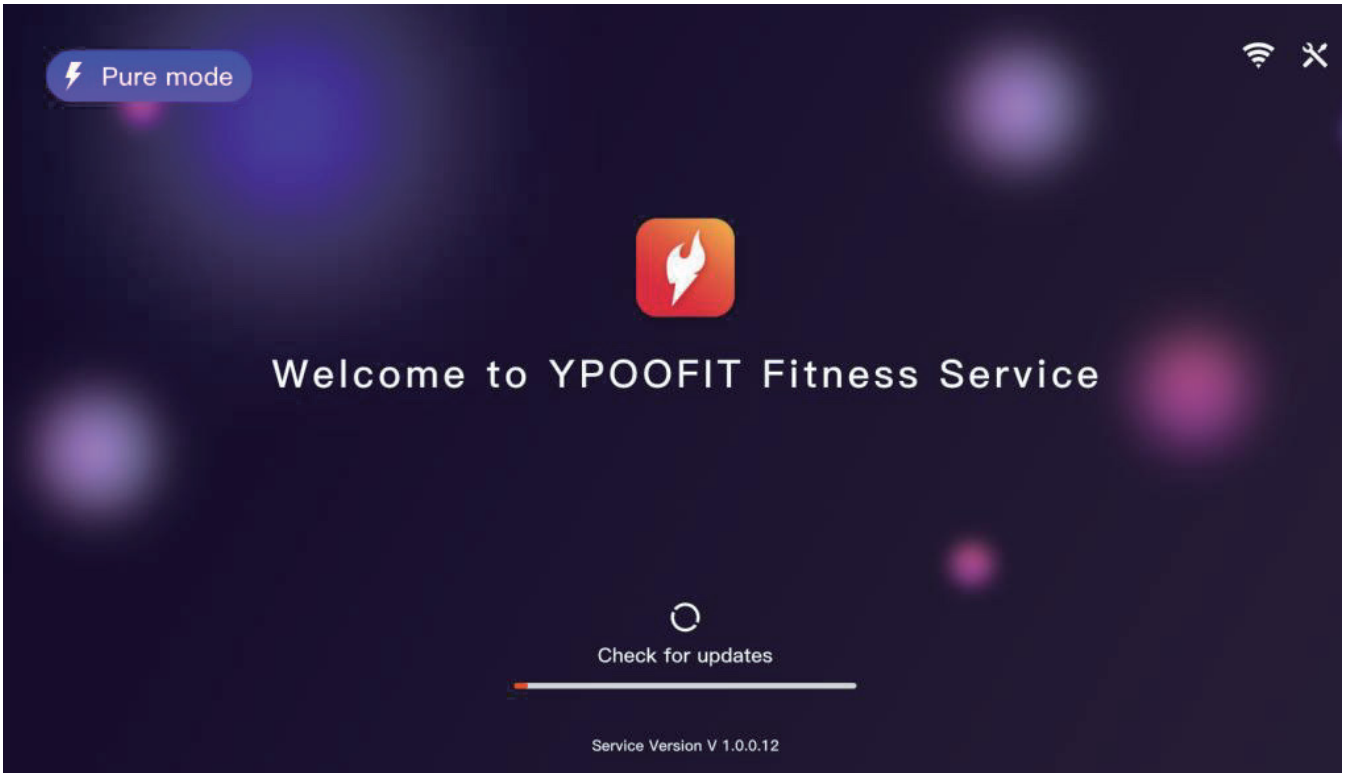




COMPUTER INSTRUCTION

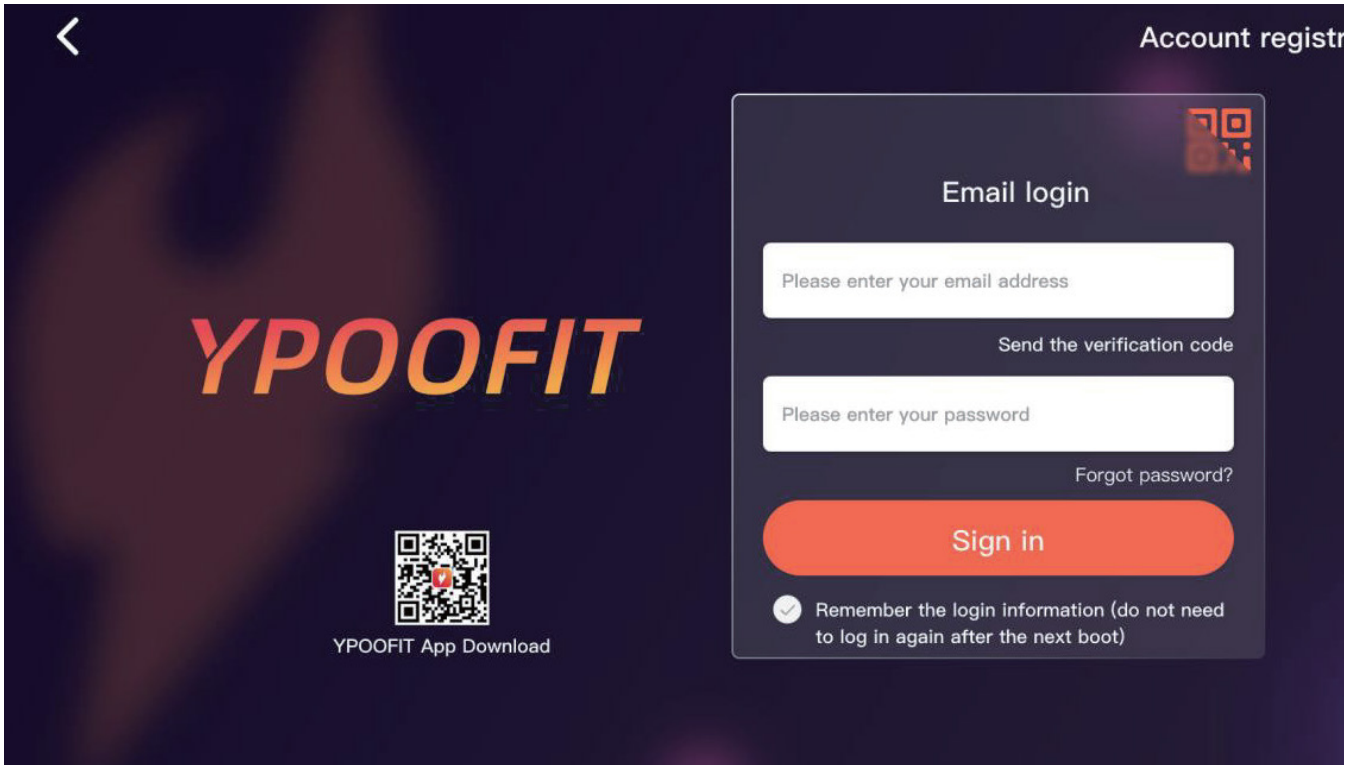


System startup, please connect toWIFI first. If there is no network, you can experience Pure mode for exercise

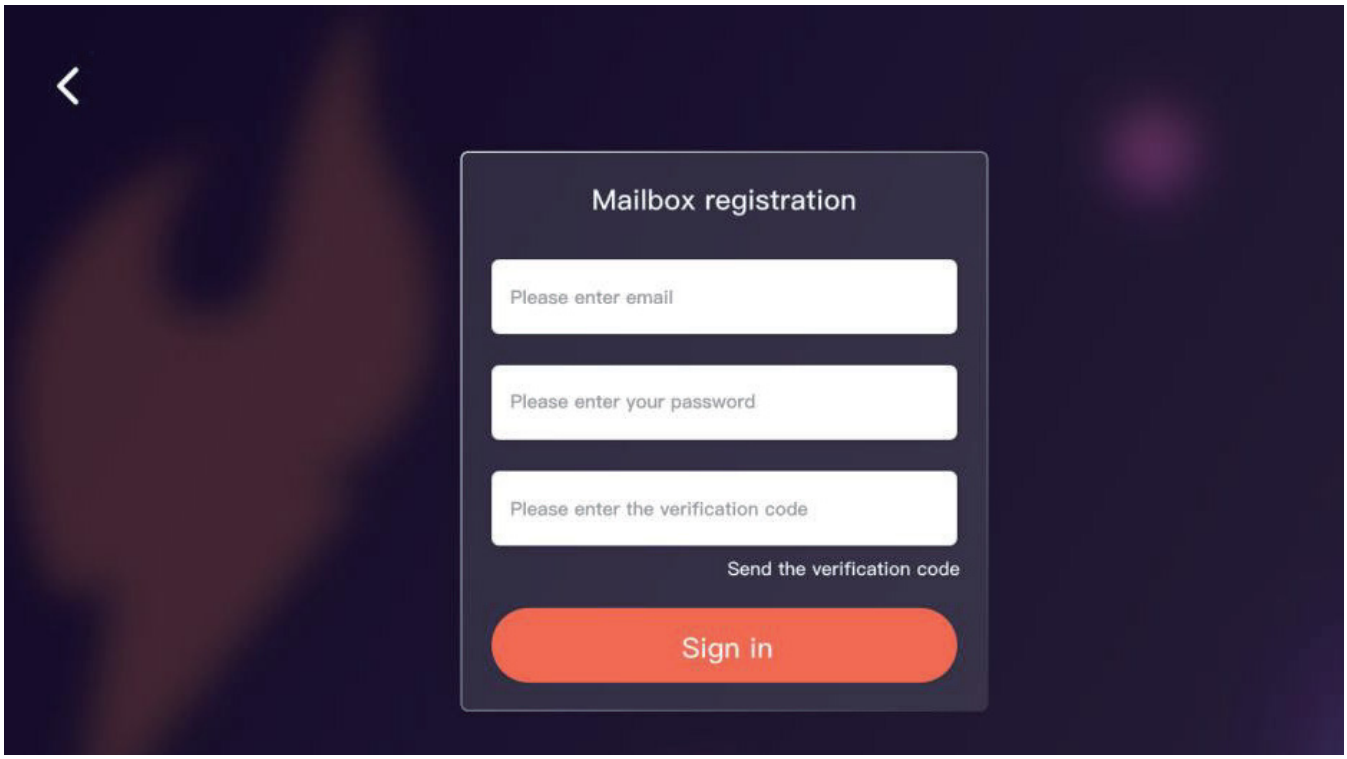


After networking, the system will detect updates. Please be patient and wait

COMPUTER INSTRUCTION



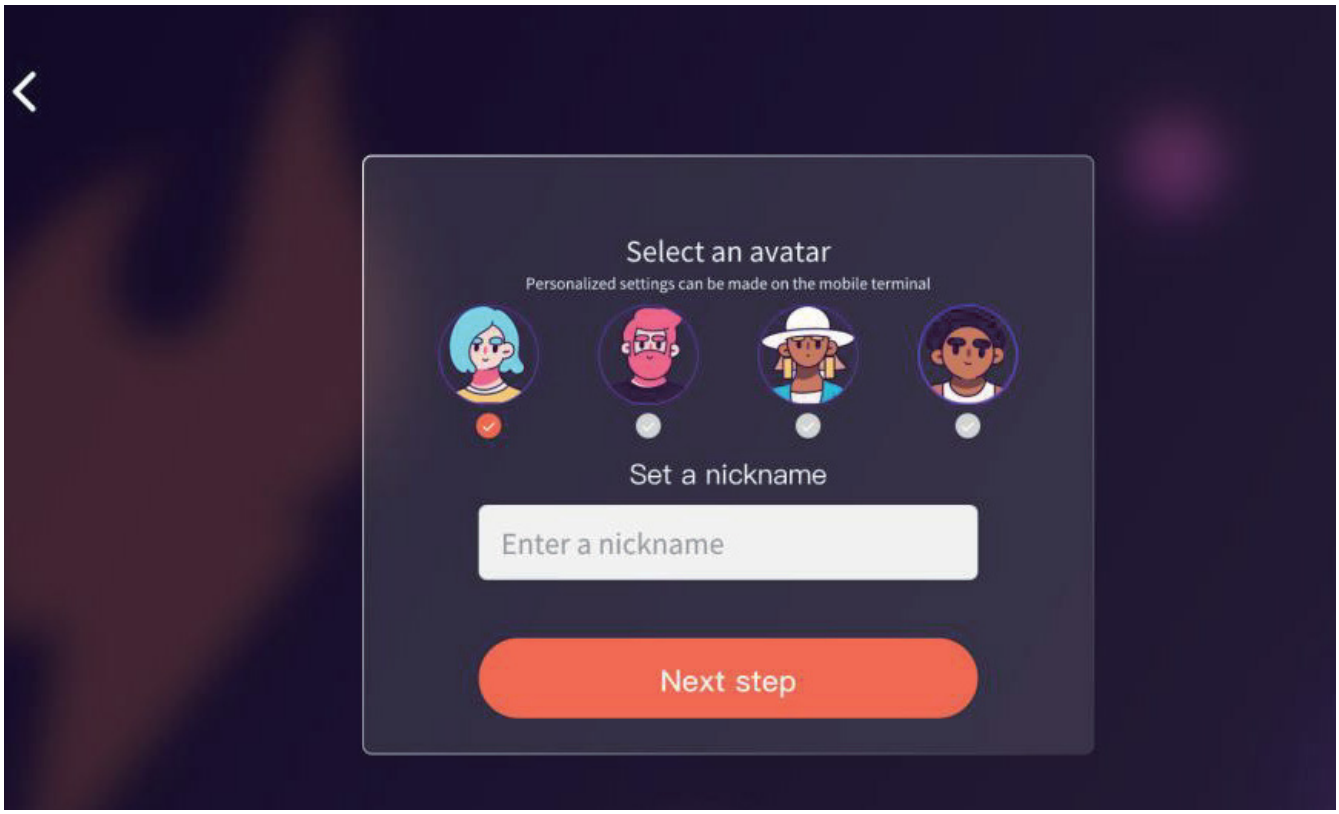
Scan QR code to log in
Use the YPOOFIT APP to enter the Mine page, click on the scan icon at the top, scan the QR code on the screen to log in (YPOOFIT APP can be downloaded from Google Play and App Store, or scan the QR code above the left test YPOOFTI App Download using a mobile browser)Die YPOO-



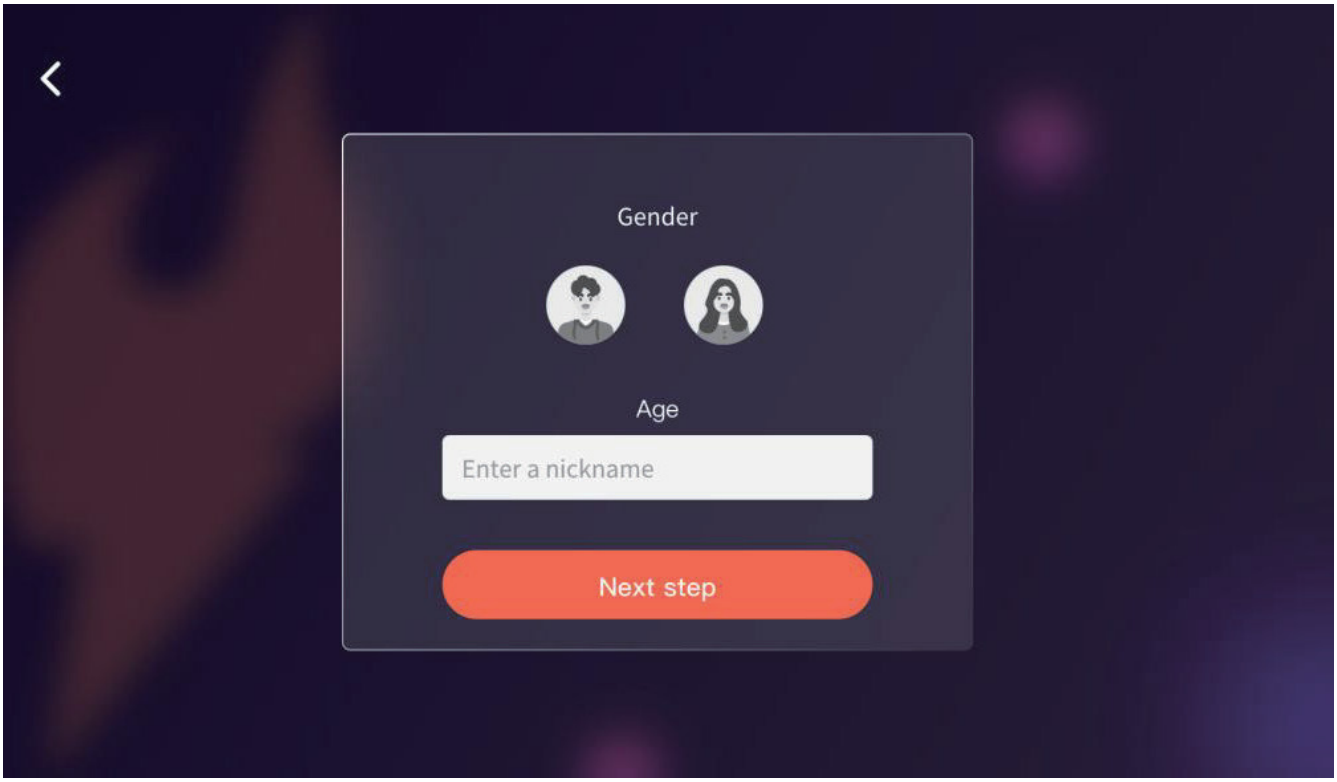
Enter your email account > Set password > Click Send the verification code > YPOO will send a verification code to your email > Enter the verification code > Click Sign in

COMPUTER INSTRUCTION

Account erstellen / Registrierung



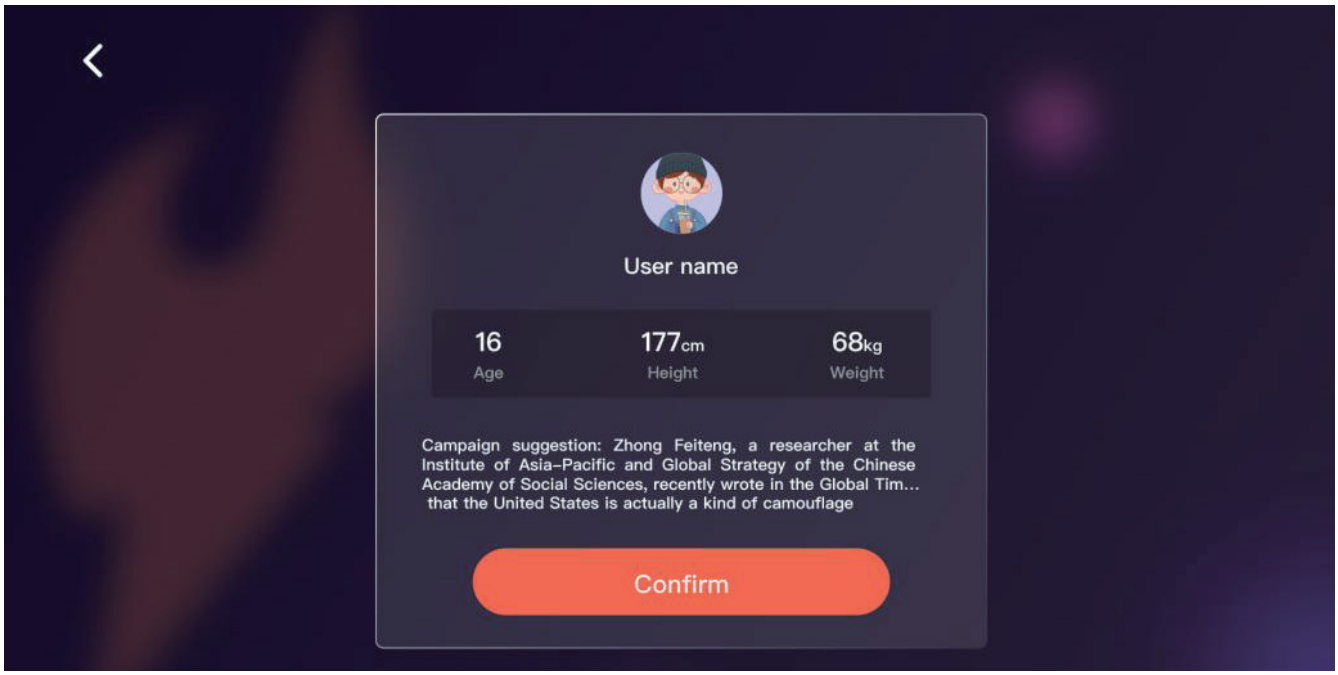
Set up nicknames and avatars



Set gender and age Enter height

COMPUTER INSTRUCTION

Enter height and weight

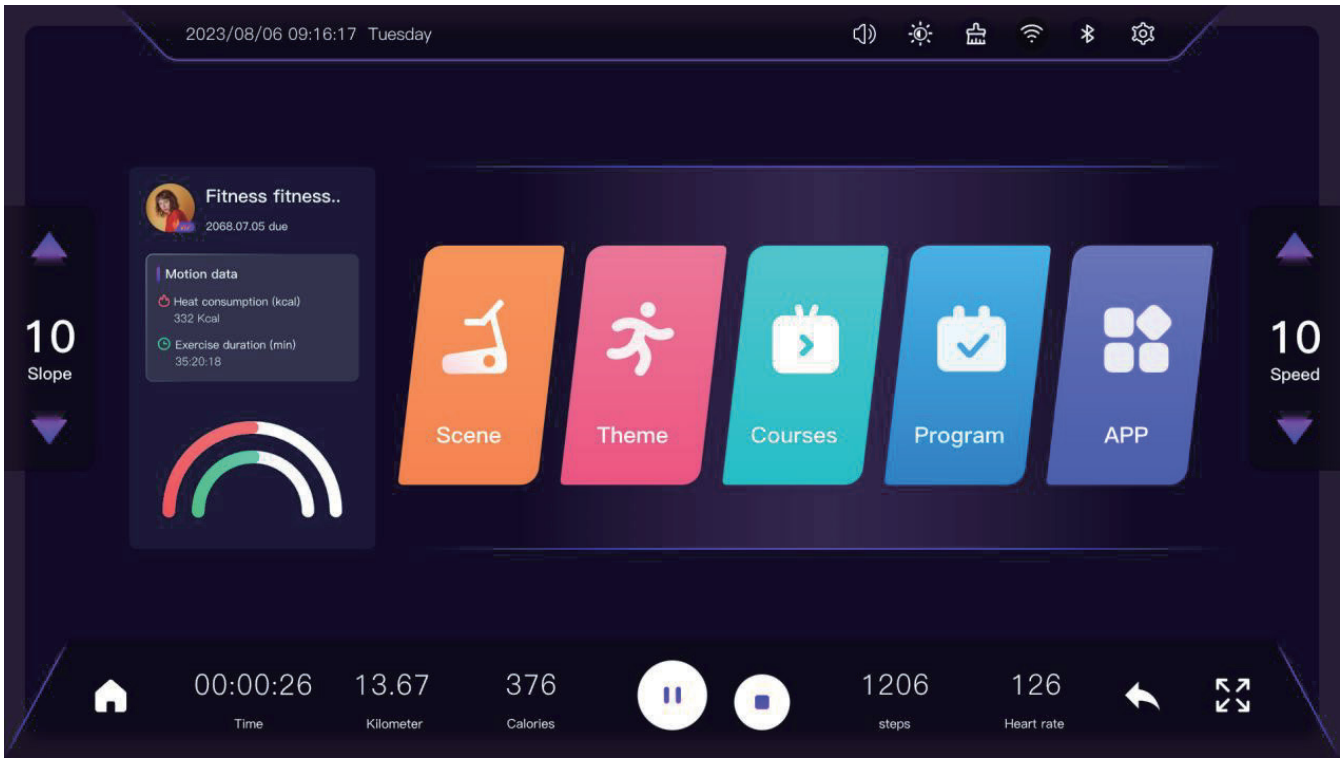


Create an account based on the above data and provide preliminary exercise suggestions

Data usage instructions
The conversion of fat burning data is an important part of the exercise process. By collecting data on the user‘s gender, age, weight, height, etc., it can help us more accurately calculate the user‘s fat burning situation. These data can help us understand the physical condition and exercise ability of users, so as to better develop exercise plans and goals for them. During exercise, we need to pay attention to the conversion of fat burning data in order to better guide users in exercising and improve exercise effectiveness. At the same time, we will also pay attention to the privacy and security of this data to ensure that it is not abused or leaked.

COMPUTER INSTRUCTION

START

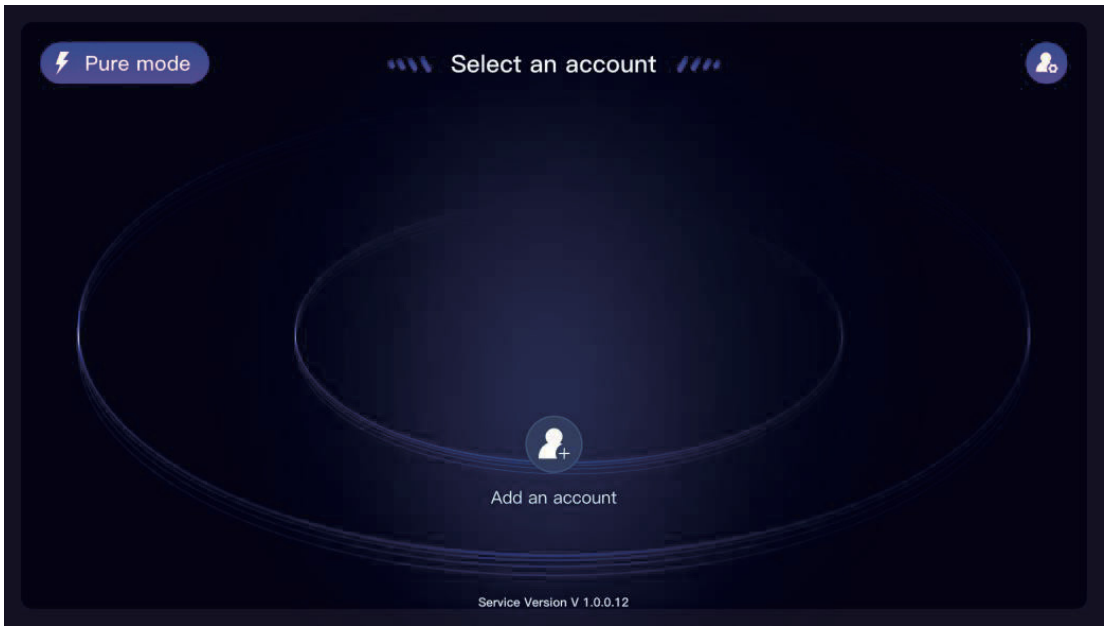


	MODULE ICON	FUNCTION DESCRIPTION
	VOLUME	ADJUSTING THE SYSTEM VOLUME
	BRIGHTNESS	ADJUSTING SYSTEM BRIGHTNESS
	CACHE	CLEAR SYSTEM CACHE
	WIFI	WIFI ADJUSTMENT SYSTEM
	BLUETOOTH	ADJUSTING SYSTEM BLUETOOTH
	SET UP	TO 1.2 FUNCTION DESCRIPTION OF SETTING INTERFACE
	HOMEPAGE	HOME SHORTCUT BUTTONS
	EXPAND	INSTRUMENT PANEL FOLD BUTTON
	ADJUST	ADJUSTING DEVICE DRIVERS
	SCENE	3D SCENE AND REALISTIC MOTION MODE
	THEME	THEME SPORTS MODE
	APP	THIRD PARTY APPLICATIONS
	PROGRAM	PLANNED EXERCISE MODE
	COURSES	COURSE EXERCISE MODE

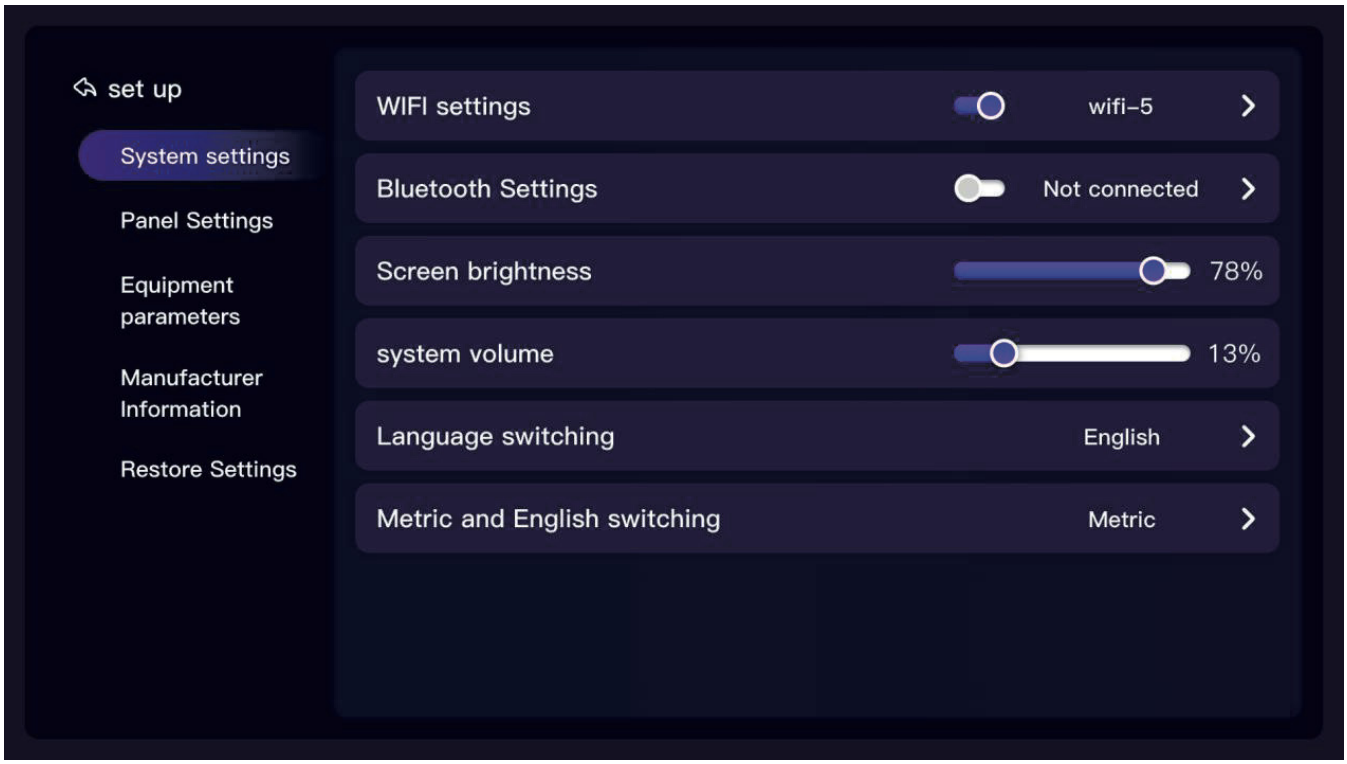
COMPUTER INSTRUCTION

After updating, on the account selection page, click on Add an account

Login method
Email login
Enter the email number and password registered on YPOOFIT (if you have not registered an YPOOFIT account, please click on Account registration. The registration process can be found in



Function Description of Setting Interface
System Settings Description



COMPUTER INSTRUCTION

Control Panel Transparency Adjusting dashboard transparency
Floating window size setting Adjusting the size of the sports floating window
Floating window transparency setting Adjust the transparency of the motion floating window

TROUBLESHOOTING

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

MAINTENANCE AND CARE / SAFETY

General
Proper maintenance is the way to keep your treadmill in top condition. Improper maintenance can damage or shorten the life of your treadmill.

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

Important reminder
Do not use sandpaper or solvents to clean the treadmill. The controller of the treadmill should not be exposed to direct sunlight or moisture. Check and tighten all parts of the treadmill regularly, and replace damaged parts immediately.

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.

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 devia tion 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 exerxise.

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 **T30**
Model number **M5 Max TFT**

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