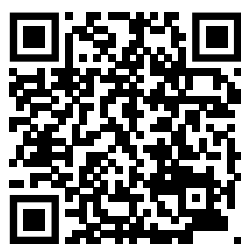




# VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

## T16



VERSION: 20231212

[www.AsVIVA.de](http://www.AsVIVA.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....       | 3  |
| WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT ..... | 4  |
| WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....      | 5  |
| EXPLOSIONSZEICHNUNG .....              | 7  |
| TEILELISTE.....                        | 8  |
| MONTAGE ANLEITUNG .....                | 10 |
| KLAPPMECHANISMUS .....                 | 14 |
| GEFAHR.....                            | 15 |
| CONSOLE - ANLEITUNG .....              | 16 |
| PROGRAMMFUNKTIONEN.....                | 18 |
| TECHNISCHE EINSTELLUNGEN .....         | 22 |
| WARTUNG UND PFLEGE .....               | 23 |
| AUFWÄRMEN UND DEHNEN .....             | 25 |
| TRAININGSHINWEISE .....                | 27 |
| PULSMESSTABELLE .....                  | 28 |
| GEWÄHRLEISTUNGSRECHT.....              | 29 |
| EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG .....         | 54 |

# TABLE OF CONTENTS

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| WARRANTY TERMS.....                     | 30 |
| IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT ..... | 31 |
| IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....      | 32 |
| EXPLODED DIAGRAM .....                  | 34 |
| PARTS LIST .....                        | 35 |
| ASSEMBLY INSTRUCTION.....               | 37 |
| FOLDING MECHANISM.....                  | 41 |
| DANGER .....                            | 42 |
| CONSOLE INSTRUCTION .....               | 43 |
| PROGRAM FUNCTIONS .....                 | 45 |
| TROUBLESHOOTING .....                   | 48 |
| TECHNICAL INSTRUCTION.....              | 49 |
| MAINTENANCE AND CARE.....               | 50 |
| EXERCISE INSTRUCTIONS .....             | 51 |
| WARRANTY DEVICE.....                    | 53 |
| DECLARATION OF CONFORMITY .....         | 54 |

# GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

## WICHTIG

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

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

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

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



As-STORES GmbH  
Kohnacker 9a  
D-41542 Dormagen

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

# WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

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

## WAS IST ZU BEACHTEN?

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

### Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf



### Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur



# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf Ihren festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit den Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



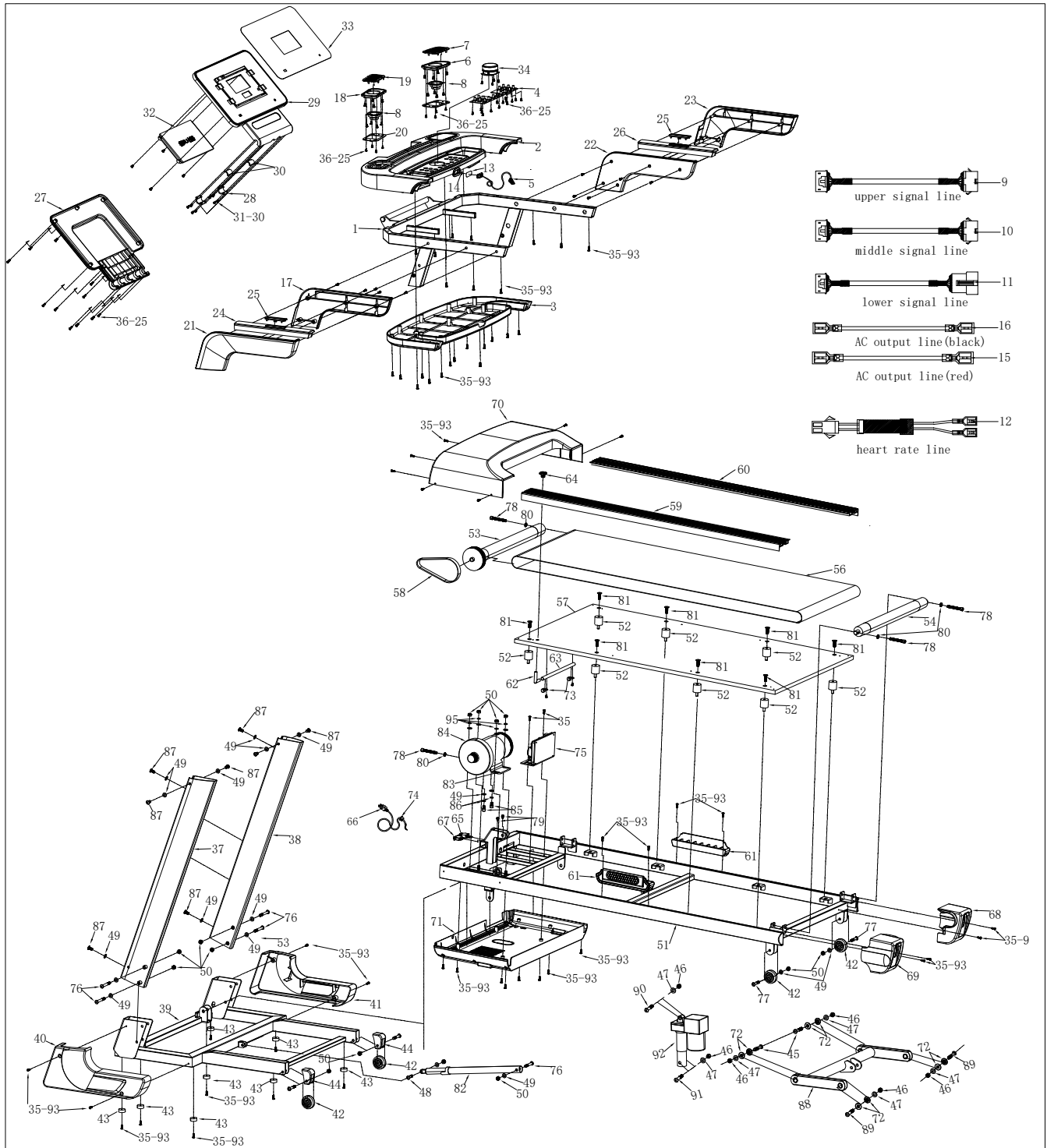
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes anziehen beeinträchtigt wird.

Bewegliche Gelenkteile ( Gleitträger usw. ) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 120 Kg wiegen.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

| Nr. | Beschreibung                            | Menge |
|-----|-----------------------------------------|-------|
| 1   | Console frame                           | 1     |
| 2   | Upper Console cover                     | 1     |
| 3   | Lower Console cover                     | 1     |
| 4   | PCB knob                                | 1     |
| 5   | Safety key                              | 1     |
| 6   | Right speaker fixed set                 | 1     |
| 7   | Right speaker net                       | 1     |
| 8   | Speaker                                 | 1     |
| 9   | Upper signal line                       | 1     |
| 10  | Middle signal line                      | 1     |
| 11  | Lower signal line                       | 1     |
| 12  | Heart rate PCB panel                    | 2     |
| 13  | Safety switch PCB panel                 | 1     |
| 14  | Safety steel chip                       | 1     |
| 15  | AC output line(red)                     | 1     |
| 16  | AC output line(black)                   | 1     |
| 17  | Left armrest inner cover                | 1     |
| 18  | Left speaker fixed set                  | 1     |
| 19  | Left speaker net                        | 1     |
| 20  | Left speaker light board                | 1     |
| 21  | Left armrest outer cover                | 1     |
| 22  | Right armrest inner cover               | 1     |
| 23  | Right armrest outer cover               | 1     |
| 24  | Left armrest cover (upper)              | 1     |
| 25  | heart rate chip                         | 2     |
| 26  | Right armrest upper                     | 1     |
| 27  | Display back cover                      | 1     |
| 28  | Display rotation damping pressure plate | 2     |
| 29  | Display panel front cover               | 1     |
| 30  | Display rotation damping arc plate      | 2     |
| 31  | Cross pan head self-tapping ST4.2*10    | 30    |
| 32  | Display                                 | 1     |
| 33  | Display sticker                         | 1     |
| 34  | PCB knob                                | 1     |
| 35  | Screws ST4*16                           | 93    |
| 36  | Screw                                   | 1     |
| 37  | Left handrail                           | 1     |
| 38  | Right handrail                          | 1     |
| 39  | Base frame                              | 1     |

| Nr. | Beschreibung                          | Menge |
|-----|---------------------------------------|-------|
| 40  | Left handrail cover                   | 1     |
| 41  | Right handrail cover                  | 1     |
| 42  | Moving wheel                          | 4     |
| 43  | Foot pad                              | 8     |
| 44  | Moving wheel cover                    | 2     |
| 45  | Screw M10*50                          | 2     |
| 46  | Nut M10                               | 6     |
| 47  | Flat washer $\phi 20 \times \phi 11$  | 6     |
| 48  | Screw M8*30                           | 1     |
| 49  | Flat washer $\phi 8.5 \times \phi 16$ | 30    |
| 50  | Nut M8                                | 15    |
| 51  | Main Frame                            | 1     |
| 52  | Cushion                               | 8     |
| 53  | Front roller                          | 1     |
| 54  | Rear roller                           | 1     |
| 55  | Screw M8*45                           | 2     |
| 56  | Running belt                          | 1     |
| 57  | Running deck                          | 1     |
| 58  | Driving belt                          | 1     |
| 59  | Left side rein                        | 1     |
| 60  | Right side rein                       |       |
| 61  | Cushion                               | 2     |
| 62  | Fuel inlet                            | 1     |
| 63  | Fuel tube                             | 1     |
| 64  | Fuel plug                             | 1     |
| 65  | Overload protector                    | 1     |
| 66  | Power cable                           | 1     |
| 67  | Switch                                | 1     |
| 68  | Right end cap                         | 1     |
| 69  | Left end cap                          | 1     |
| 70  | Upper motor cove                      | 1     |
| 71  | Lower motor cove                      | 1     |
| 72  | Washer                                | 4     |
| 73  | Line clip                             | 2     |
| 74  | Wire buckle                           | 1     |
| 75  | Controller                            | 1     |
| 76  | Screw M8*50                           | 3     |
| 77  | Screw M8*40                           | 2     |
| 78  | Screw M8*60                           | 4     |

# TEILELISTE

| Nr. | Beschreibung          | Menge |
|-----|-----------------------|-------|
| 79  | Screw M4*10           | 2     |
| 80  | Washer $\phi$ 8.5     | 4     |
| 81  | Screw M8*25           | 8     |
| 82  | Cylinder              | 1     |
| 83  | Driving motor bracket | 1     |
| 84  | DC motor              | 1     |
| 85  | Screw M8*12           | 2     |

| Nr. | Beschreibung        | Menge |
|-----|---------------------|-------|
| 86  | Washer M8           | 6     |
| 87  | Screw M8*16         | 6     |
| 88  | Incline motor frame | 1     |
| 89  | Screw M10*45        | 2     |
| 90  | Screw M10*35        | 1     |
| 91  | Screw M10*65        | 1     |
| 92  | Incline motor       | 1     |

# MONTAGE ANLEITUNG

## VORSICHT!:

Bitte seien Sie vorsichtig mit den Teilen. Bei unsachgemäßer Verwendung kann es zu Verletzungen kommen. Benutzen Sie ausschließlich die in der Verpackung enthaltenen Werkzeuge. Schließen Sie das Laufband während der Montage nicht an eine Stromquelle an!

## NOTIZ:

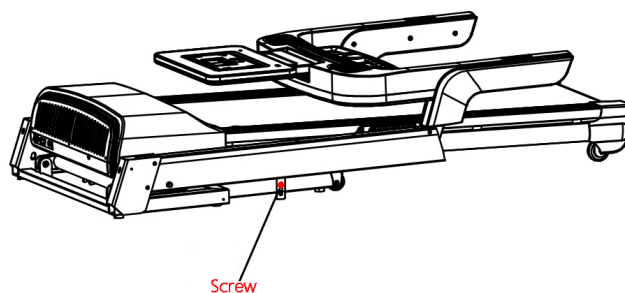
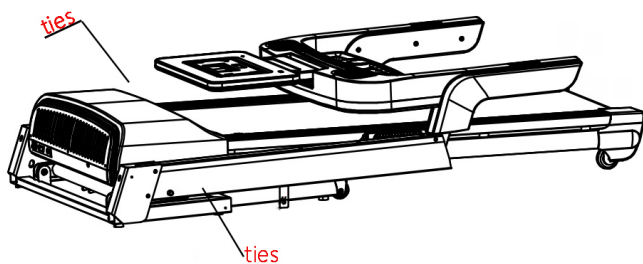
Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch.

### Werkzeugsatz

| Toolkit |             |                          |     |
|---------|-------------|--------------------------|-----|
| No.     | Description | Specification            | QTY |
| 4       | Bolt        | M8*16                    | 4   |
| 5       | Washer      | $\Phi 16*\Phi 8.5*T 1.5$ | 6   |
| 6       | Nut         | M8                       | 2   |
| 7       | Screw       | M8*55                    | 2   |
| 8       | Screw       | ST4.2*16                 | 4   |
| 9       | Wrench      | 5#                       | 1   |
| 10      | Wrench      | 6#                       | 1   |
| 11      | Wrench      | 13/14/15                 | 1   |
| 12      | Oil bottle  | 30ml                     | 1   |
| 13      | Safety key  |                          | 1   |

### Schritt 1

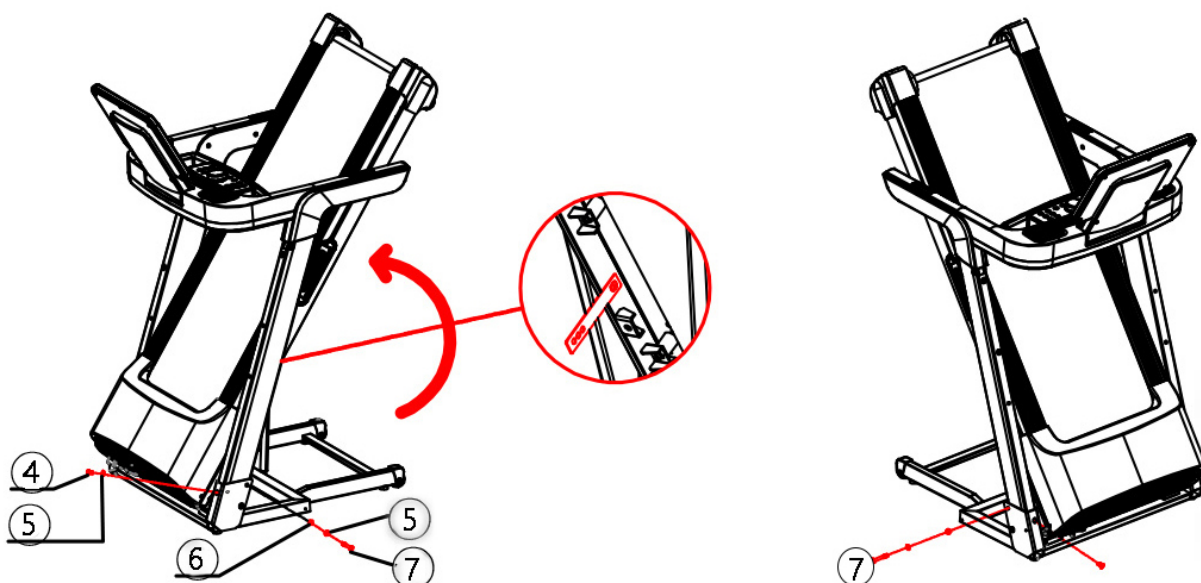
Heben Sie das Laufband aus dem Karton. Schneiden Sie den Kabelbinder wie im Bild gezeigt mit einer Schere durch oder drehen Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn.



# MONTAGE ANLEITUNG

## Schritt 2

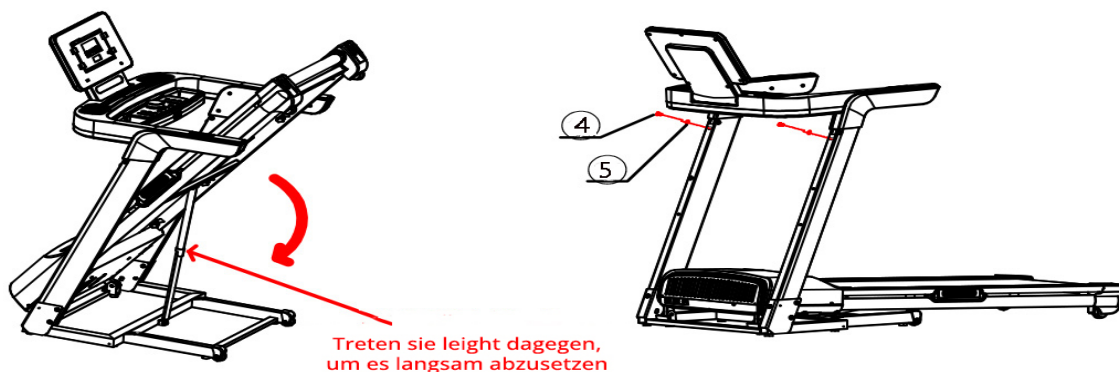
Verwenden Sie jeweils die (9) (11) im Werkzeugsatz, um die Teile (4) (5) (6) (7) in den in der Zeichnung gezeigten Löchern zu installieren. Die linke und rechte Seite sind symmetrisch und die Installationsmethode ist dieselbe. Entfernen Sie dann die Sicherungsplatte und bewahren Sie sie für den späteren Transport auf.



## Schritt 3

Bitte beachten Sie, dass bei der Durchführung dieses Schritts keine Kinder in der Nähe sind, damit sie nicht gequetscht oder geschlagen werden (verletzt werden).

Senken Sie das Laufband ab, wie in der Abbildung gezeigt langsam auf dem Boden. Benutzen Sie den Schraubenschlüssel (9) aus dem Werkzeugsatz, um die Teile (4) (5) wie in der Zeichnung gezeigt in den Löchern zu installieren, und installieren Sie sie symmetrisch.

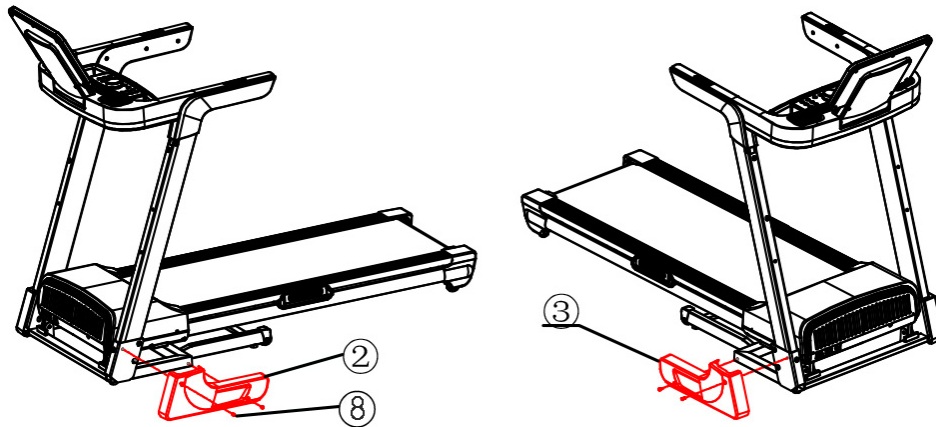


# MONTAGE ANLEITUNG

## Schritt 4

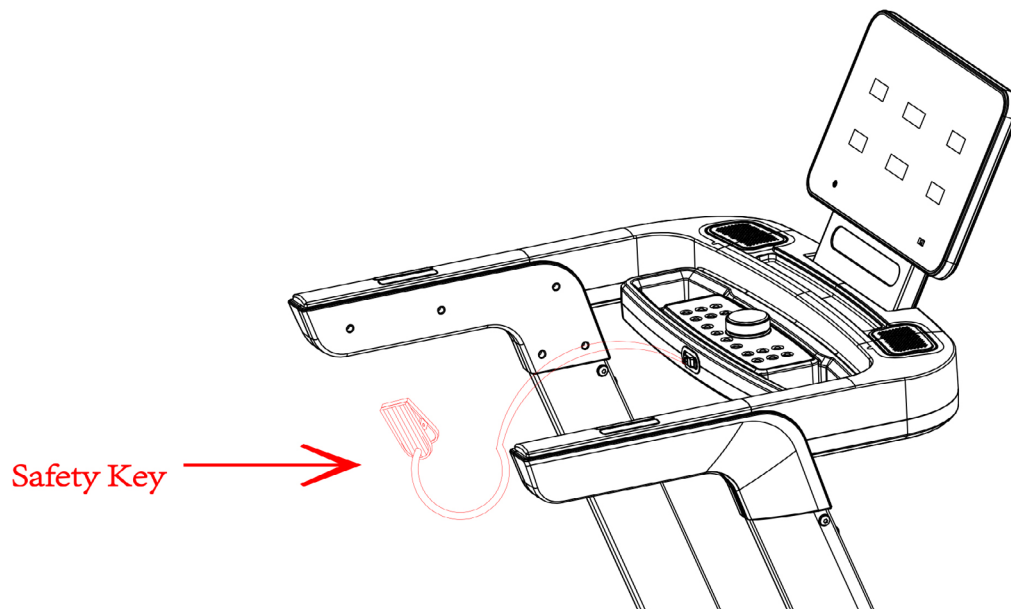
Abdeckungen anbringen.

Schrauben Sie die vier Schrauben (8) mit dem Schraubenschlüssel (11) in die Löcher (2) und (3).



## Schritt 5

Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel wie abgebildet in die Aufnahme.

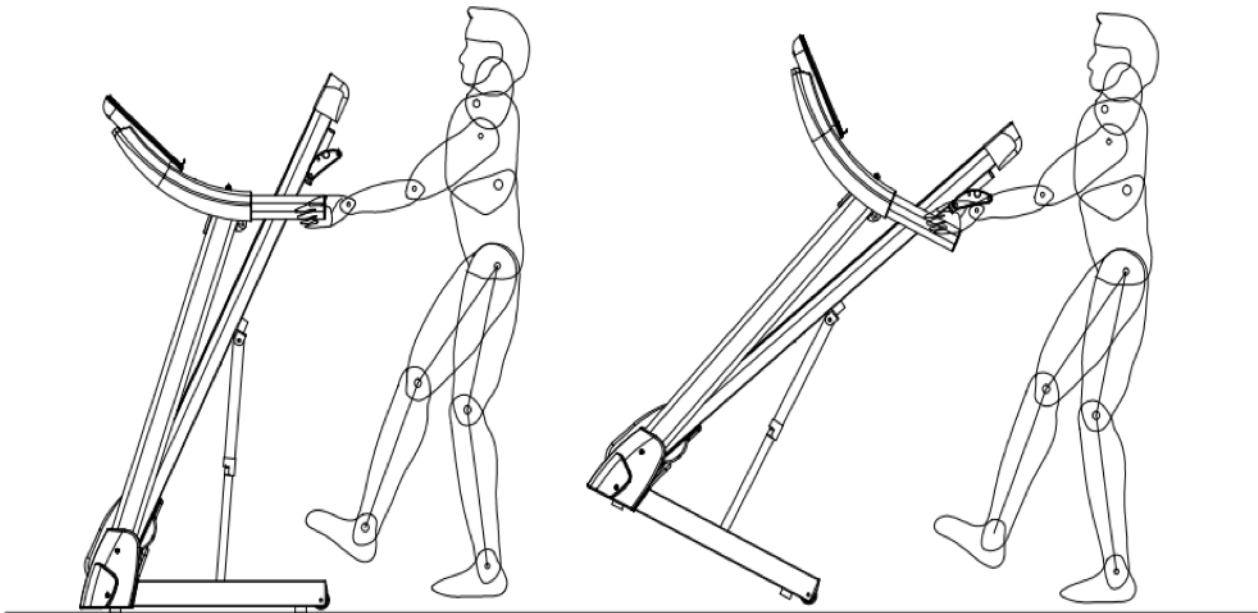


# MONTAGE ANLEITUNG

## Schritt 6

Bewegen des Laufbandes:

Halten Sie das Laufband wie abgebildet fest und Kippen es dann zu sich, so dass das Laufband auf den Rollen steht. Verschieben Sie dann das Laufband und richten es langsam wieder auf.

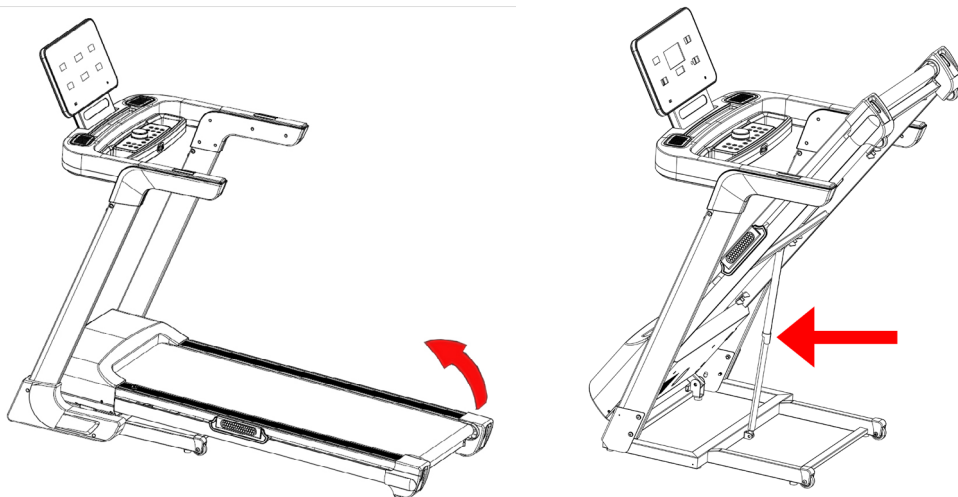


# KLAPPMECHANISMUS

## ANLEITUNG ZUM FALTEN UND ENTFALTEN

Heben Sie die Laufplattform an, bis Sie ein „Klick“-Geräusch hören (wenn der Mechanismus einrastet, ist der untere Teil des Laufbands gesichert).

Drücken Sie vorsichtig mit dem Fuß auf den im Diagramm gezeigten Bereich (wo das Pfeil hinzeigt). Dadurch wird die Arretierung gelöst und Sie können das Laufband langsam in Pfeilrichtung nach unten ziehen. Dann fällt das Laufband sanft in die richtige Position.



# GEFAHR

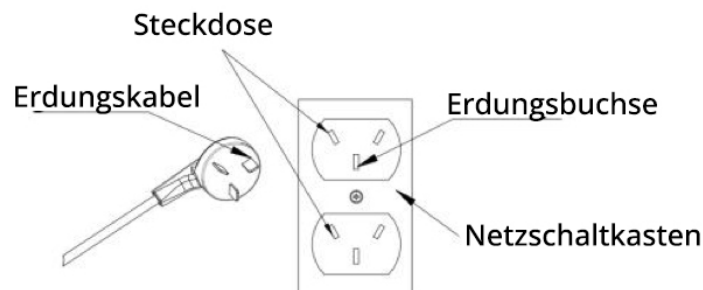


## Erdungsanweisungen

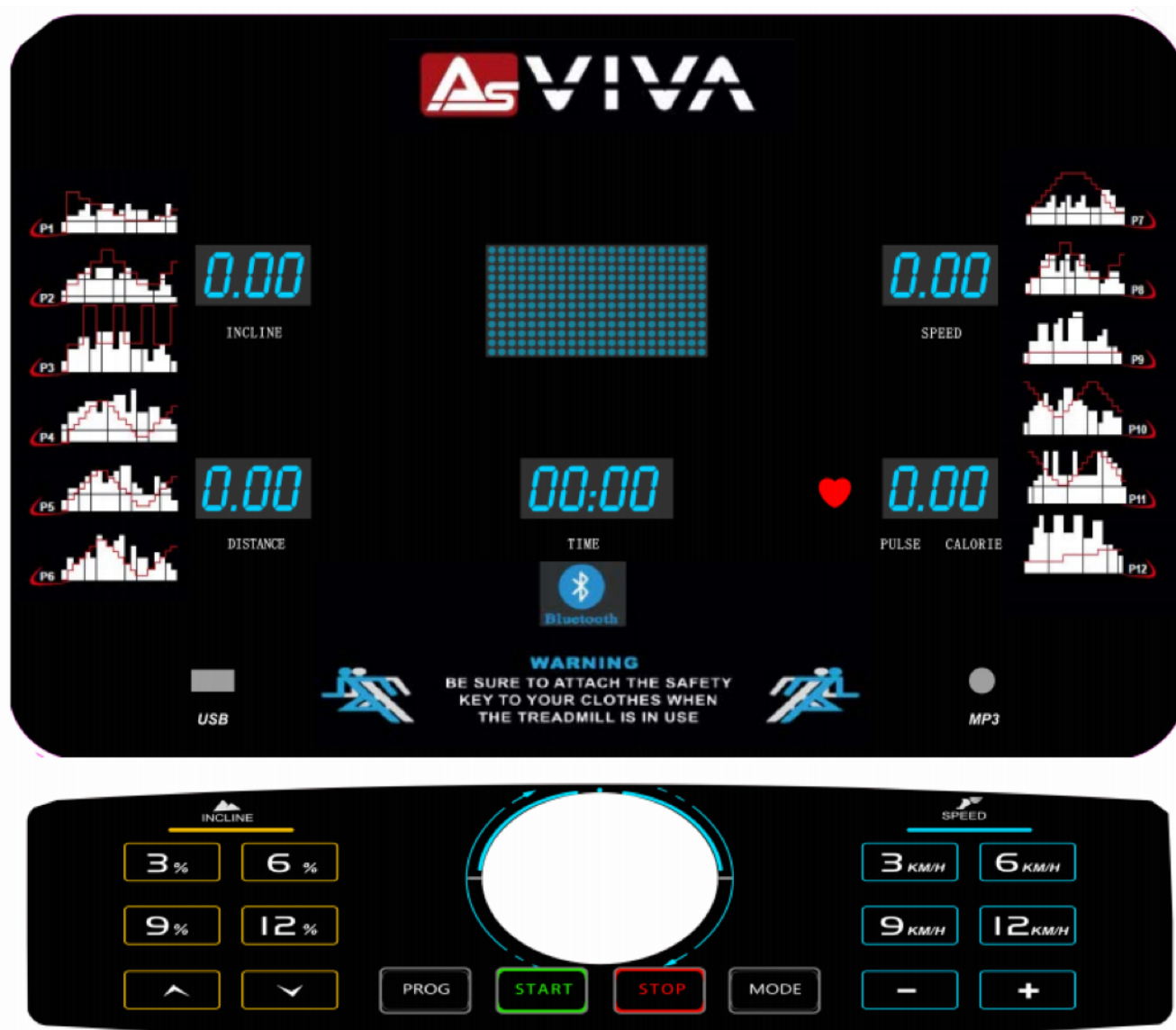
Dieses Produkt muss geerdet werden. Sollte es zu einer Fehlfunktion oder einem Ausfall kommen, stellt die Erdung einen Weg mit dem geringsten Widerstand für den elektrischen Strom dar, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit einem Geräteerdungsleiter und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.

Bei unsachgemäßem Anschluss des Geräteerdungsleiters besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist. Modifizieren Sie den mit dem Produkt gelieferten Stecker nicht – wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine geeignete Steckdose installieren. Dieses Produkt ist für den Einsatz in einem Stromkreis mit Nennspannung von 220 Volt vorgesehen und verfügt über einen Erdungsstecker, der wie der in Skizze A in der folgenden Abbildung dargestellte Stecker aussieht. Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose angeschlossen ist, die die gleiche Konfiguration wie der Stecker hat. Für dieses Produkt sollte kein Adapter verwendet werden.

## Beschreibung der Stromerdung



# CONSOLE - ANLEITUNG



## 1. Fenster

**Programmfenster:** Programmnummer anzeigen, „--“ im manuellen Modus.

**Steigungsfenster:** Zeigt den aktuellen Steigungswert und den Pulswert an, wenn das Herzfrequenzsignal erkannt wird.

**Speed:** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

**Distance:** Zeigt die akkumulierte Distanz oder den Countdown der im Modus zurückgelegten Distanz an.

**Time:** Zeigt die Laufzeit im manuellen Modus oder den Countdown der Laufzeit in Modi und Programmen an.

**Puls-/Kalorienfenster:** Wenn das rote „Herz“ leuchtet, zeigt das entsprechende Fenster den Herzschlagwert an und wechselt beim Ausschalten zu Kalorien.

# CONSOLE - ANLEITUNG

## 2. Tastenfunktion:

**PROG-Taste:** Programmauswahl Taste.

Die Auswahlreihenfolge ist: manueller Modus, P01-P12, FAT-Zirkulation.

**MODE-Taste:** Im Standby-Modus ist es die Auswahl Taste für den Countdown-Modus.

Die Auswahlreihenfolge ist: Manueller Modus, Zeit-Countdown, Entfernungs-Countdown, Kalorien-Countdown-Zyklus.

Im Status des Fettmessmodells handelt es sich um die Schaltfläche zur Auswahl der Fettmessparameter: Die Auswahlreihenfolge lautet: „Nachname“, „Alter“, „Größe“, „Gewicht“.

**START-Taste:** Wenn Sie diese Taste drücken, startet das Laufband nach 3 Sekunden mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder der Standardgeschwindigkeit des Programms. Betrieb starten.

**STOP-Taste:** Drücken Sie diese Taste während des Trainings.

Das Laufband wird langsam, langsamer, stoppt und kehrt dann in den Standby-Zustand zurück.

**GESCHWINDIGKEIT+,-:** Einstellung der Geschwindigkeitsaddition und -subtraktion.

Die Geschwindigkeit kann während der Fahrt angepasst werden;

Es kann zum Anpassen von Parametern im gestoppten Zustand verwendet werden.

**GESCHWINDIGKEIT (3, 6, 9, 12):** Drücken Sie die Geschwindigkeits-Schnell Tasten 3, 6, 9, 12 auf dem Console, um die entsprechende Geschwindigkeit direkt einzustellen.

**NEIGUNG ▲, ▼:** Die Anzahl der Hubsegmente kann während der Bewegung angepasst werden

**Steigung (3 %, 6 %, 9 %, 12 %):** Drücken Sie die Neigungs-Shortcut-Tasten 3 %, 6 %, 9 %, 12 % auf dem Console, um sich direkt an die entsprechende Steigung anzupassen.

**Start/Stop:** Durch Drücken dieser Taste starten/stoppen Sie das Laufband.

**Multifunktions - Drehknopf:** Kurz drücken zum Starten und Anhalten, langes Drücken zum Stoppen, im Uhrzeigersinn zum Beschleunigen, gegen den Uhrzeigersinn zum Verlangsamen.

Das mittlere Fenster zeigt zyklisch Distanz, Zeit, Kalorien, Aufstieg, Geschwindigkeit und Herzfrequenz an. Wenn eine beliebige Taste gedrückt wird, ertönt ein Aufforderungston.

Wenn die Taste zur Parametereinstellung verwendet wird, ertönt ein langer Signalton. Es ertönt kein Piepton, wenn der Tastendruck ungültig ist.

## 3. Hauptfunktion:

Schalten Sie den Strom ein, alle Fenster leuchten 2 Sekunden lang auf und wechseln dann in den Standby-Zustand.

Schnellstart (manueller Modus):

Aktivieren Sie die Sicherheitsverriegelung, drücken Sie die Starttaste. Nach einem Countdown von 3 Sekunden beginnt das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu laufen.

Drücken Sie die Plus- und Minustasten SPEED, um die Geschwindigkeit anzupassen, und drücken Sie die Taste Mit den INCLINE-Plus- und Minus-Tasten können Sie die Anzahl der Aufstiegsstufen anpassen.

Um den Vorgang zu stoppen, drücken Sie die Stopptaste oder trennen Sie direkt die Sicherheitsverriegelung.

# PROGRAMMFUNKTIONEN

## 1. Countdown-Modus:

Drücken Sie die Taste „MODE“, um nacheinander auszuwählen:

Zeit-Countdown, Distanz-Countdown und Hitze-Countdown. Das entsprechende Fenster zeigt den Standardwert an und blinkt. Drücken Sie zu diesem Zeitpunkt die Tasten „SPEED+,-“

(INCLINE ▲, ▼), um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie die START-Taste.

Nach einem 3-Sekunden-Countdown beginnt das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu laufen. Drücken Sie die SPEED Plus- und Minus-Einstelltasten, um die Geschwindigkeit anzupassen, und drücken Sie die INCL. mit den Plus- und Minustasten können Sie die Anzahl der aufsteigenden Segmente anpassen. Wenn der Fensterwert auf 0 herunterzählt, bremst das Laufband langsam bis zum Stillstand ab. Natürlich können Sie auch direkt die „STOP“-Taste drücken oder die Sicherheitsverriegelung lösen, um den Betrieb zu stoppen.

## 2. Programmmodus:

Drücken Sie die Taste „PROGRAM“ und wählen Sie eines von P12 als integriertes Programm aus.

Das Fenster „TIME“ zeigt den Standardwert an und blinkt, und mit den Tasten „SPEED+,-“

(INCLINE ▲, ▼) wird die gewünschte Trainingszeit eingestellt. Das eingebaute Programm ist in

20 Abschnitte unterteilt und die Laufzeit jedes Abschnitts ist auf Zeit/20 eingestellt. Drücken Sie die

START-Taste. Das Laufband beginnt nach einem 3-Sekunden-Countdown entsprechend der

Geschwindigkeit des ersten Segments und der Anzahl der aufsteigenden Segmente zu laufen. Wenn

das Laufen des vorherigen Segments beendet ist, wird automatisch das nächste Laufsegment

aufgerufen und die Geschwindigkeit und der Aufstieg werden automatisch an den Wert des Segments

angepasst. Alle Segmente wurden ausgeführt. Am Ende des Programms bremst das Laufband lang-

sam bis zum Stillstand ab. Während des Betriebs können Sie „SPEED+,-“ (INCLINE ▲, ▼) oder die

Handlauftasten drücken, um die Geschwindigkeit und den Hub anzupassen.

Beim Eingeben des nächsten Absatzes wird er jedoch automatisch auf den Standardwert des

Programms angepasst. Während der Bewegung können Sie auch direkt die „STOP“-Taste drücken

oder die Sicherheitsverriegelung lösen, um den Vorgang zu stoppen.

Wenn der Modus und die Programmbewegung beendet sind, blinkt das entsprechende Fenster mit

15 Pieptönen, und dann werden alle Daten auf 0 gelöscht und in den Standby-Zustand versetzt.

## 3. Herzfrequenzmessung

Halten Sie die beiden Pulssensoren des linken und rechten Handlaufs mit beiden Händen fest.

Nach etwa 5 Sekunden wird im Fenster „PULSE“ Ihr Herzschlagwert angezeigt. Um einen genaueren

Herzschlagwert zu erhalten, stellen Sie sich bitte auf das Laufband und messen Sie, wann Sie

anhalten. Die Haltezeit beträgt mindestens 30 Sekunden.

**Die Pulsmessung dienen nur als Referenz für den Trainingsgrad und können nicht als medizinische Daten verwendet werden.**

## 4 Fettmessmodus:

Drücken Sie im Standby-Zustand die Taste „PROGRAM“. Wenn im Fenster „FAT“ angezeigt wird, bedeutet dies, dass Sie in den Fettmessmodus wechseln.

Drücken Sie die Taste „MODE“, um die Parameterkategorie („Nachname“, „Alter“, „Größe“, „Gewicht“)

auszuwählen. Im entsprechenden Fenster werden „-1-“, „-2-“, „-3-“, „-4-“ angezeigt. Nachdem jede

Parameterkategorie ausgewählt wurde, drücken Sie die Tasten „SPEED+,-“ (INCLINE ▲, ▼), um den Parameterwert anzupassen.

Wenn alle Parameter eingestellt sind, drücken Sie erneut die Taste „MODE“. Im entsprechenden Fenster werden

„-5-“ bzw. „---“ angezeigt, was darauf hinweist, dass der zu testende Status erreicht wurde.

Zu diesem Zeitpunkt halten beide Hände die Stahlbleche des linken und rechten Handlaufs.

Nach ca. 5 Sekunden wird im entsprechenden Fenster Ihr Körperfettindex angezeigt.

# PROGRAMMFUNKTIONEN

## Anzeige und Einstellbereich der Eingabeparameter

| Parametertyp  | Einheit      | Einstellbereich | Bemerkungen             |
|---------------|--------------|-----------------|-------------------------|
| Sex (-1-)     | 0 (male)     | 0-1             | 0=Männlich / 1=Weiblich |
| Alter (-2-)   | 25 Jahre alt | 10-99           |                         |
| Höhe (-3-)    | 170 CM       | 100-200 CM      |                         |
| Gewicht (-4-) | 70 KG        | 20-150KG        |                         |

## Körperfettindex

| Körperfettindex (BMI) | Grad der Fettleibigkeit |
|-----------------------|-------------------------|
| <19                   | dünn                    |
| 19--26                | normal                  |
| 26--30                | Übergewicht             |

## 5. Ruhezustand

Wenn 2 Minuten lang keine Bedienung erfolgt, kehrt das System in den Standby-Zustand zurück und die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich aus.

Nach mehr als 10 Minuten schließt das System alle Anzeigen und wechselt in den Ruhezustand. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät wieder in Betrieb zu nehmen.

## 6.Sicherheitssperrfunktion

Wenn die Sicherheitssperre zu irgendeinem Zeitpunkt deaktiviert wird, stoppt das Laufband schnell und alle Daten werden auf 0 gelöscht. Im Geschwindigkeitsfenster wird „AUS“ angezeigt. Alle normalen Vorgänge und Vorgänge müssen bei geschlossener Sicherheitsverriegelung durchgeführt werden.

## 7. Anzeige und Einstellbereich der Bewegungsparameter

|                 | Reichweite       | Modus Standard | Modus Standard | Einstellbereich |
|-----------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|
| Geschwindigkeit | 1.0-16km         | -----          | -----          | 1.0-16KM        |
| Neigung         | 0-15%            | 10-99          |                | 0-15%           |
| Zeit            | 0:00--99:59      | 100-200 CM     |                | 5:00---99:00    |
| Distanz         | 0.00KM<br>99.9KM | 1.00KM         | -----          | 0.5KM--- 99.0KM |
| Kalorien        | 0Kcl--999Kcl     | 50Kcl          | -----          | 10Kcl---990Kcl  |

# PROGRAMMFUNKTIONEN

## 8. Musikwiedergabefunktion (sofern mit dieser Funktion ausgestattet)

1. Bei MP3-Funktion kann externes Audio über die Audiobuchse eingegeben über den Lautsprecher nach dem Laufbandverstärker abgespielt werden.
2. Wenn es über die USB-Audiofunktion verfügt, können die Audiodateien auf der U-Disk automatisch über die USB-Schnittstelle dekodiert und nach Verstärkung durch das Laufband über die Lautsprecher abgespielt werden.

| Zeit     |         | Eingestellte Zeit / 20 = Zeit pro Sektion / Block |   |   |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------|---------|---------------------------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Programm |         | 1                                                 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| P1       | Speed   | 2                                                 | 3 | 3 | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 5 | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 5  | 3  |
|          | Incline | 0                                                 | 7 | 7 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4 | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  |
| P2       | Speed   | 2                                                 | 4 | 4 | 5  | 6  | 4  | 6  | 6  | 6 | 4  | 5  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 5  | 4  | 1  |
|          | Incline | 0                                                 | 3 | 3 | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9 | 7  | 7  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  |
| P3       | Speed   | 2                                                 | 4 | 4 | 6  | 6  | 4  | 7  | 7  | 7 | 4  | 7  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 5  | 3  | 2  |
|          | Incline | 0                                                 | 5 | 5 | 5  | 12 | 12 | 5  | 5  | 5 | 12 | 12 | 5  | 5  | 5  | 12 | 12 | 5  | 5  | 5  | 12 |
| P4       | Speed   | 3                                                 | 5 | 5 | 6  | 7  | 7  | 5  | 7  | 7 | 8  | 8  | 5  | 9  | 5  | 5  | 6  | 6  | 4  | 4  | 3  |
|          | Incline | 0                                                 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| P5       | Speed   | 2                                                 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 6 | 7  | 8  | 8  | 5  | 4  | 3  | 3  | 6  | 5  | 4  | 2  |
|          | Incline | 0                                                 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| P6       | Speed   | 2                                                 | 4 | 3 | 4  | 5  | 4  | 8  | 7  | 6 | 7  | 8  | 3  | 6  | 4  | 4  | 2  | 5  | 4  | 3  | 2  |
|          | Incline | 0                                                 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| P7       | Speed   | 2                                                 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5 | 3  | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 5  | 3  | 3  |
|          | Incline | 2                                                 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9 | 9  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| P8       | Speed   | 2                                                 | 3 | 3 | 6  | 7  | 7  | 4  | 6  | 7 | 4  | 6  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  |
|          | Incline | 0                                                 | 3 | 3 | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9 | 7  | 7  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  |
| P9       | Speed   | 2                                                 | 4 | 4 | 7  | 7  | 4  | 7  | 8  | 4 | 8  | 9  | 9  | 4  | 4  | 4  | 5  | 6  | 3  | 3  | 2  |
|          | Incline | 0                                                 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| P10      | Speed   | 2                                                 | 4 | 5 | 6  | 7  | 5  | 4  | 6  | 8 | 8  | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  |
|          | Incline | 9                                                 | 8 | 7 | 6  | 5  | 4  | 3  | 3  | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  |
| P11      | Speed   | 3                                                 | 4 | 5 | 9  | 5  | 9  | 5  | 5  | 5 | 9  | 5  | 5  | 5  | 5  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 3  |
|          | Incline | 9                                                 | 8 | 7 | 6  | 5  | 4  | 3  | 3  | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  |
| P12      | Speed   | 2                                                 | 5 | 8 | 10 | 7  | 7  | 10 | 10 | 7 | 7  | 10 | 10 | 6  | 6  | 9  | 9  | 5  | 5  | 4  | 3  |
|          | Incline | 2                                                 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |

# FEHLERBESCHREIBUNG



**Elektrischer Betrieb Einfache Fehler und Methoden zur Fehlerbehebung:**

## **ACHTUNG !**

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

1. „E01“ Kommunikation zwischen der Console und dem Steuergerät fehlerhaft.

Prüfen Sie die Steckverbindungen und stellen Sie bei jedem Anschluss sicher, dass jede Ader nicht umgeknickt ist oder die Steckverbindung nicht richtig sitzt.

Öffnen Sie die Revisionklappe und saugen Sie alles an Staub ab und dann blasen Sie alle Teile staubfrei.

2. „E02“, Explosionsschutz.

Versorgungsspannung prüfen (220V ?).

Überprüfen Sie, ob aus der Revisionsklappe eigenartige Geräusche kommen (Motor oder Controller).

Überprüfen Sie den Motor. Überprüfen Sie, ob das Kabel ordnungsgemäß angeschlossen ist.

Öffnen Sie die Revisionklappe und saugen Sie alles an Staub ab und dann blasen Sie alle Teile staubfrei.

3. „E03“, Es liegt kein Sensorsignal vor.

Das Signal des Geschwindigkeitssensors wird 10 Sekunden lang nicht erkannt.

Überprüfen Sie, ob der Sensorstecker nicht eingesteckt ist oder der Magnetsensor defekt ist oder beschädigt ist, und schließen Sie es ordnungsgemäß an oder tauschen Sie den Magnetsensor aus.

4. „E05“, Überstromschutz

Der mögliche Grund dafür ist, dass der Strom die Nennlast überschreitet und der Strom zu groß ist.

Gründe dafür können sein, Laufband sitzt fest (verklemt). Motor oder Controller defekt.

Stellen Sie sicher, dass sich das Band von Hand drehen lässt, wenn nicht Überprüfen Sie dass keine Gegenstände das Band behindern.

Öffnen Sie die Revisionklappe und saugen Sie alles an Staub ab und dann blasen Sie alle Teile staubfrei.

5. „E06“, Fehler bei der Selbstprüfung der Regler

Öffnen Sie die Revisionklappe und saugen Sie alles an Staub ab und dann blasen Sie alle Teile staubfrei.

Regler austauschen

6. „E07 / 08“, Parameter (Console) fehlt oder EEPROM defekt

Öffnen Sie die Revisionklappe und saugen Sie alles an Staub ab und dann blasen Sie alle Teile staubfrei.

Regler austauschen

7. Wenn das Display nach dem Einhalten am Gerät dunkel bleibt:

- Die Sicherung hinten am Gerät prüfen
- Das Stromkabel und die Steckdose / Stromanschluss Prüfen
- Kabelverbindungen unterhalb der Revisionsklappe (Motorabdeckung) prüfen.

# TECHNISCHE EINSTELLUNGEN

## Riemen-Anpassung:

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

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

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

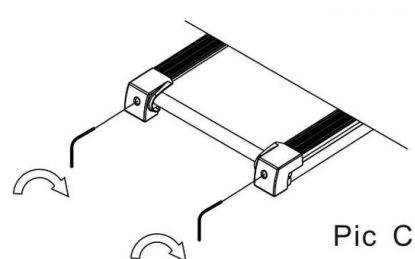
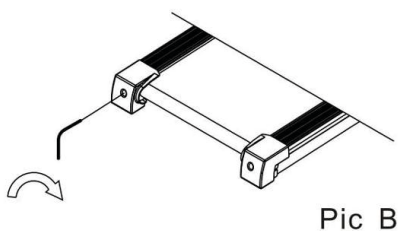
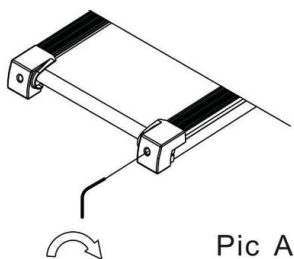
## **Das Zentrieren des Riemens:**

Beim Laufen können Sie härter mit einem Fuß abstoßen als mit dem anderen.

Die Strenge der Ablenkung hängt vom Betrag der Kraft ab, die ein Fuß in Beziehung zum anderen braucht. Diese Ablenkung kann den Riemen veranlassen, sich außerhalb des Zentrums zu bewegen.

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

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



# WARTUNG UND PFLEGE



## **WARNUNG:**

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

## **Deck-Schmierung:**

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

### **GEBRAUCH:**

< 3h / Woche

3-5h / Woche

> 5h / Woche

### **SCHMIERUNG:**

Alle 60 Tage

Alle 45 Tage

Alle 30 Tage

Die Angabe ist eine empfohlene Anwendung.

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

## **Die Reinigung:**

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

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

## **Lagerung:**

Nur in einer sauberen und trockenen Umgebung lagern.

Laufband ausschalten und Stecker von der Steckdose ziehen.

## **Das Bewegen:**

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

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

# WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

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

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

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

## Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

## Aufwärmphase und Abkühlphase

### 1. Aufwärmphase

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

### 2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

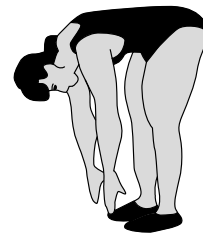
### 3. Abkühlphase

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

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

#### Zehen berühren:

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



#### Schulterheben:

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



#### Kopfrollen:

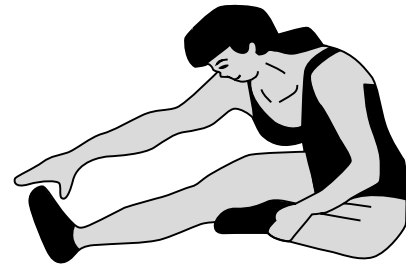
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie 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.



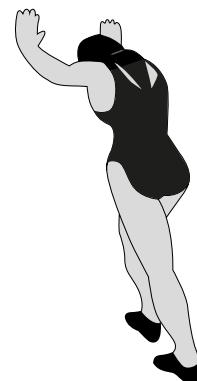
## **Seitliches Dehnen:**

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

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

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 12 Monaten nach Übergabe des Produktes

Nach 12 Monaten müssen Sie beweisen, dass die Ware schon beim Kauf fehlerhaft gewesen ist.

## **1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:**

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

## **2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:**

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

# WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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



As-STORES GmbH  
Kohnacker 9a  
D-41542 Dormagen

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

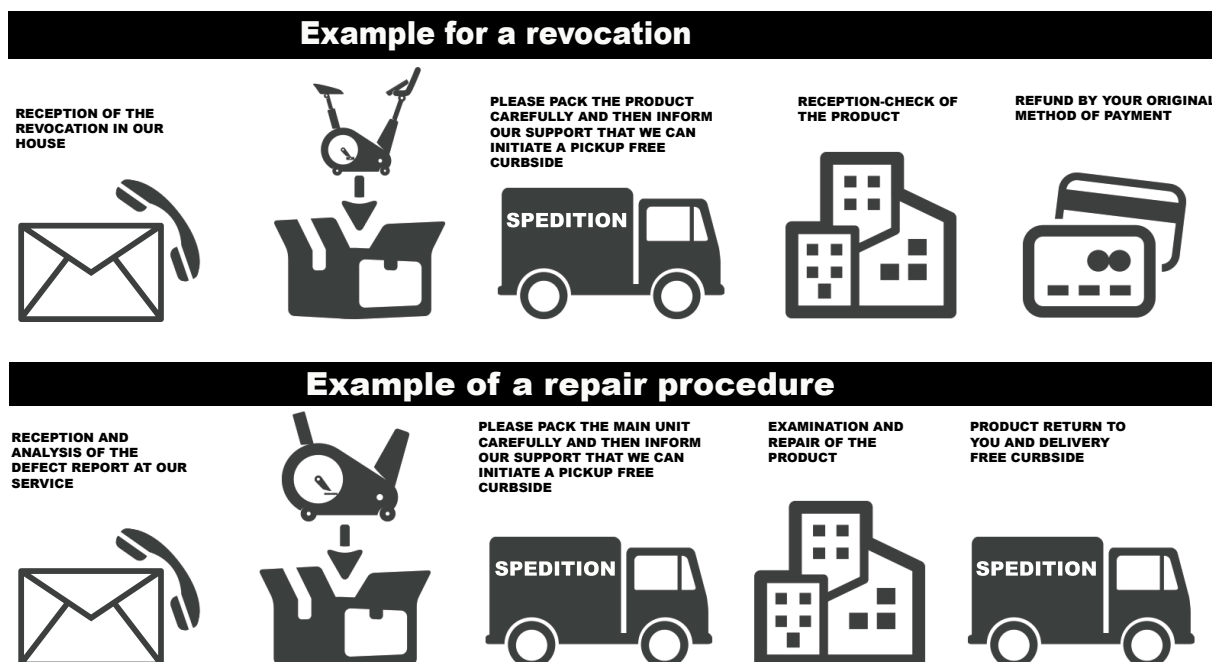
# IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

If nevertheless an item is defective and needs to be repaired, you do not like the product or you have any suggestions about it, please do not hesitate to contact our support team at [service@asviva.de](mailto:service@asviva.de). We will find a solution for your request together.

## WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that within the scope of the right of withdrawal, the products should only be tested and tried out. Road vehicles maximum 1 km (clean and dry) and fitness equipment maximum 1 hour. Anything that is disproportionate can lead to compensation after revocation.
- Your order was delivered packed and free curbside, therefore in case of revocation or defect it will be picked up again packaged and free curbside.
- If you have no more packaging, please contact us and after consultation we can send you one (Notice: reception of the packaging and collection of the device do not occur on the same day.
- The repair of a product takes place within our company. A local service is not possible.



# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



**Please read the instructions carefully before you start the assembly!**

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

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

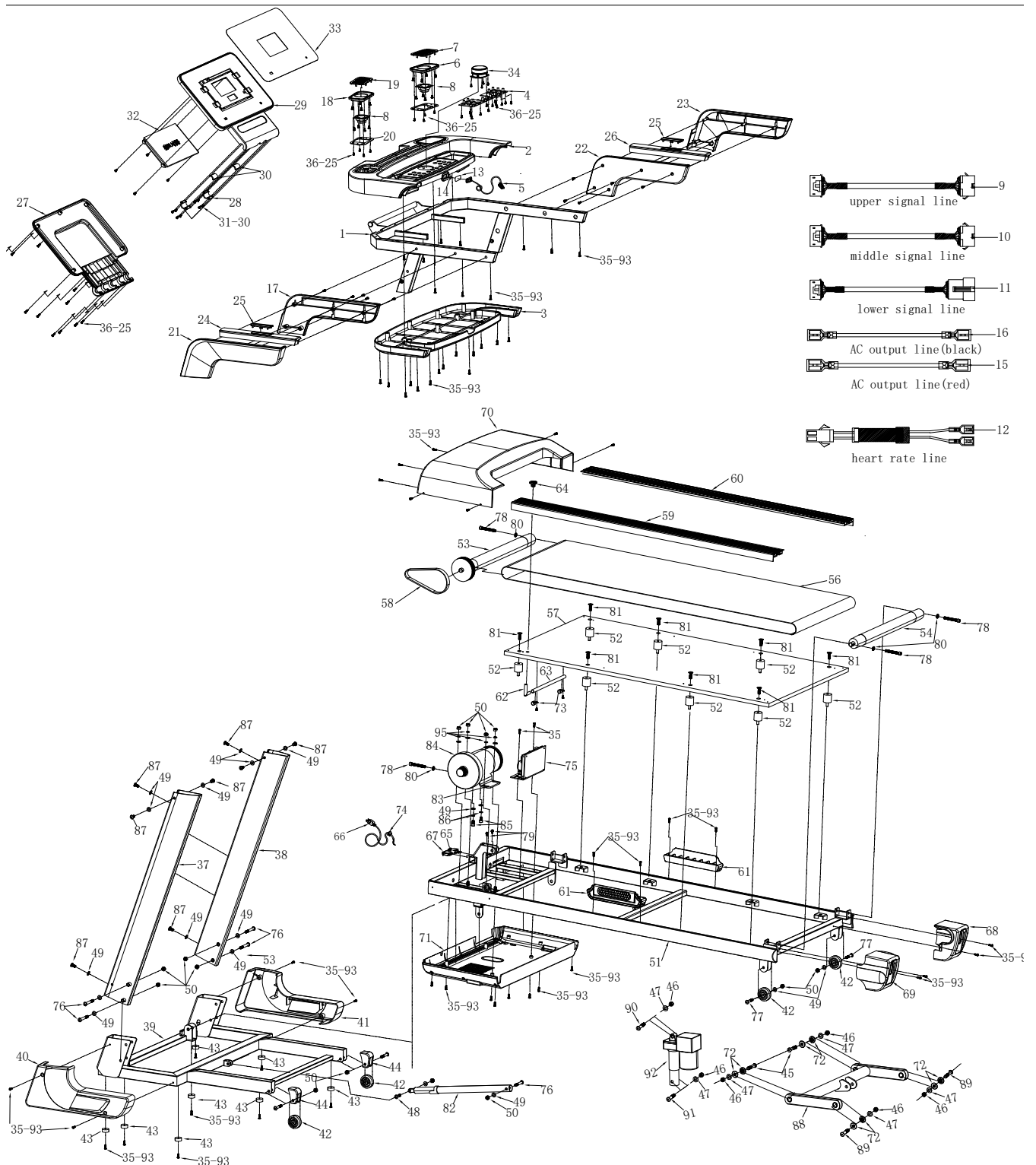
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 120kg

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Special attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the movable elements.
- If you pass on this device or have it used by another person, make sure that he or she is familiar with the contents of these operating instructions.
- This device may only be used for training by one person at a time.
- Check all screws, bolts and other connections for tightness before using for the first time and also later at regular intervals.
- Remove all sharp-edged objects from the vicinity of the device before starting the workout.
- Do not train on the machine unless it is functioning properly.
- Defective parts must be replaced immediately and the device must not be used until it has been repaired.
- Parents and other guardians should be aware of their responsibility, as due to the natural play instinct and the children's willingness to experiment, situations must be reckoned with for which the training equipment has not been built.
- If you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should not leave the children alone. You should supervise the children and, above all, point out the correct use of the device. The training devices are by no means suitable as toys.
- When setting up the device, please ensure that there is sufficient clearance in every direction.
- Children should not come unattended into the proximity of the equipment, since they could use the equipment in a way and MODE due to their natural play drive, for which it is not intended and there by accidents can result.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not protrude into the movement area during the exercise and interfere with the sequence.
- When setting up the unit, you should ensure that it is stable and that any unevenness in the floor is levelled out.
- Always wear training clothes and shoes suitable for fitness training when exercising on the machine. The clothing must be designed in such a way that it cannot get caught anywhere during the workout due to its shape (e.g. length). The shoes should be chosen to fit the training equipment, should always give the foot a firm hold and should have a non-slip sole.
- In principle, you should consult your doctor before starting a workout.
- He can give you concrete information about the intensity of the exercise that is suitable for you and give you tips on training and nutrition.

# EXPLODED DIAGRAM



# PARTS LIST

| No. | Description                             | QTY |
|-----|-----------------------------------------|-----|
| 1   | Console frame                           | 1   |
| 2   | Upper Console cover                     | 1   |
| 3   | Lower Console cover                     | 1   |
| 4   | PCB knob                                | 1   |
| 5   | Safety key                              | 1   |
| 6   | Right speaker fixed set                 | 1   |
| 7   | Right speaker net                       | 1   |
| 8   | Speaker                                 | 1   |
| 9   | Upper signal line                       | 1   |
| 10  | Middle signal line                      | 1   |
| 11  | Lower signal line                       | 1   |
| 12  | Heart rate PCB panel                    | 2   |
| 13  | Safety switch PCB panel                 | 1   |
| 14  | Safety steel chip                       | 1   |
| 15  | AC output line(red)                     | 1   |
| 16  | AC output line(black)                   | 1   |
| 17  | Left armrest inner cover                | 1   |
| 18  | Left speaker fixed set                  | 1   |
| 19  | Left speaker net                        | 1   |
| 20  | Left speaker light board                | 1   |
| 21  | Left armrest outer cover                | 1   |
| 22  | Right armrest inner cover               | 1   |
| 23  | Right armrest outer cover               | 1   |
| 24  | Left armrest cover (upper)              | 1   |
| 25  | heart rate chip                         | 2   |
| 26  | Right armrest upper                     | 1   |
| 27  | Display back cover                      | 1   |
| 28  | Display rotation damping pressure plate | 2   |
| 29  | Display panel front cover               | 1   |
| 30  | Display rotation damping arc plate      | 2   |
| 31  | Cross pan head self-tapping ST4.2*10    | 30  |
| 32  | Display                                 | 1   |
| 33  | Display sticker                         | 1   |
| 34  | PCB knob                                | 1   |
| 35  | Screws ST4*16                           | 93  |
| 36  | Screw                                   | 1   |
| 37  | Left handrail                           | 1   |
| 38  | Right handrail                          | 1   |
| 39  | Base frame                              | 1   |

| No. | Desctiption                           | QTY |
|-----|---------------------------------------|-----|
| 40  | Left handrail cover                   | 1   |
| 41  | Right handrail cover                  | 1   |
| 42  | Moving wheel                          | 4   |
| 43  | Foot pad                              | 8   |
| 44  | Moving wheel cover                    | 2   |
| 45  | Screw M10*50                          | 2   |
| 46  | Nut M10                               | 6   |
| 47  | Flat washer $\phi 20 \times \phi 11$  | 6   |
| 48  | Screw M8*30                           | 1   |
| 49  | Flat washer $\phi 8.5 \times \phi 16$ | 30  |
| 50  | Nut M8                                | 15  |
| 51  | Main Frame                            | 1   |
| 52  | Cushion                               | 8   |
| 53  | Front roller                          | 1   |
| 54  | Rear roller                           | 1   |
| 55  | Screw M8*45                           | 2   |
| 56  | Running belt                          | 1   |
| 57  | Running deck                          | 1   |
| 58  | Driving belt                          | 1   |
| 59  | Left side rein                        | 1   |
| 60  | Right side rein                       |     |
| 61  | Cushion                               | 2   |
| 62  | Fuel inlet                            | 1   |
| 63  | Fuel tube                             | 1   |
| 64  | Fuel plug                             | 1   |
| 65  | Overload protector                    | 1   |
| 66  | Power cable                           | 1   |
| 67  | Switch                                | 1   |
| 68  | Right end cap                         | 1   |
| 69  | Left end cap                          | 1   |
| 70  | Upper motor cove                      | 1   |
| 71  | Lower motor cove                      | 1   |
| 72  | Washer                                | 4   |
| 73  | Line clip                             | 2   |
| 74  | Wire buckle                           | 1   |
| 75  | Controller                            | 1   |
| 76  | Screw M8*50                           | 3   |
| 77  | Screw M8*40                           | 2   |
| 78  | Screw M8*60                           | 4   |

# PARTS LIST

| No. | Description           | QTY |
|-----|-----------------------|-----|
| 79  | Screw M4*10           | 2   |
| 80  | Washer $\phi$ 8.5     | 4   |
| 81  | Screw M8*25           | 8   |
| 82  | Cylinder              | 1   |
| 83  | Driving motor bracket | 1   |
| 84  | DC motor              | 1   |
| 85  | Screw M8*12           | 2   |

| Nr. | Beschreibung        | QTY |
|-----|---------------------|-----|
| 86  | Washer M8           | 6   |
| 87  | Screw M8*16         | 6   |
| 88  | Incline motor frame | 1   |
| 89  | Screw M10*45        | 2   |
| 90  | Screw M10*35        | 1   |
| 91  | Screw M10*65        | 1   |
| 92  | Incline motor       | 1   |

# ASSEMBLY INSTRUCTION

## Caution!:

Please be careful with the parts. Incorrect use can cause injuries.

Only use the tools included in the packaging.

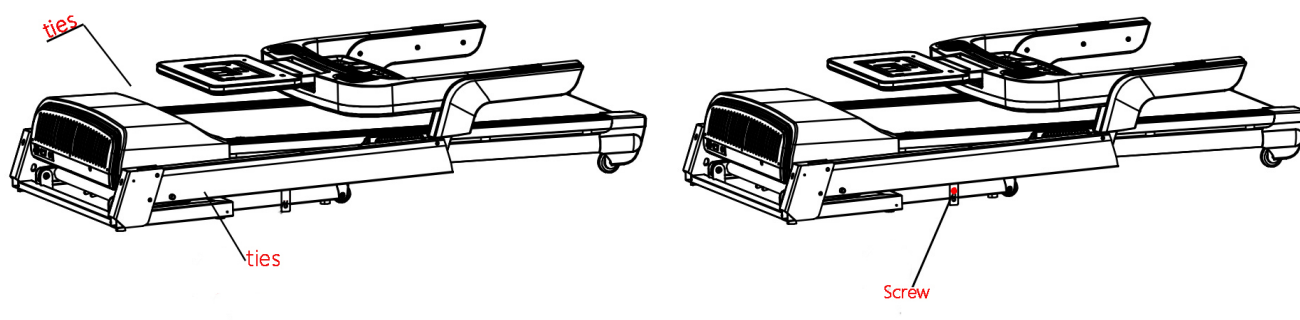
Do not plug the treadmill into a powersource during the assembly!

## Toolkit

| Toolkit |             |                          |     |
|---------|-------------|--------------------------|-----|
| No.     | Description | Specification            | QTY |
| 4       | Bolt        | M8*16                    | 4   |
| 5       | Washer      | $\Phi 16*\Phi 8.5*T 1.5$ | 6   |
| 6       | Nut         | M8                       | 2   |
| 7       | Screw       | M8*55                    | 2   |
| 8       | Screw       | ST4.2*16                 | 4   |
| 9       | Wrench      | 5#                       | 1   |
| 10      | Wrench      | 6#                       | 1   |
| 11      | Wrench      | 13/14/15                 | 1   |
| 12      | Oil bottle  | 30ml                     | 1   |
| 13      | Safety key  |                          | 1   |

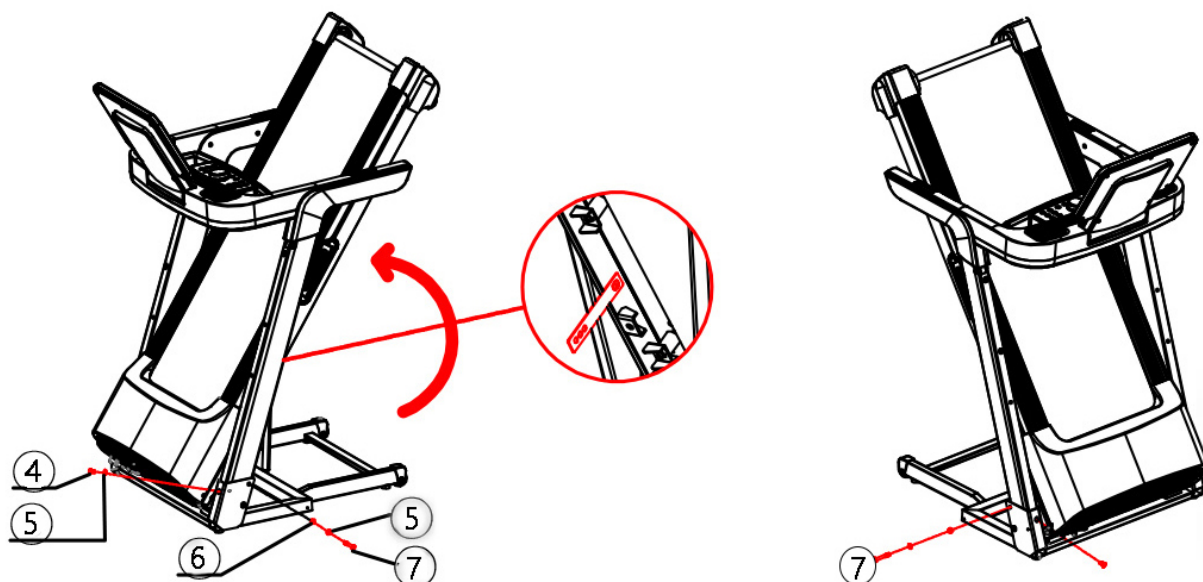
## Step 1

Lift the whole machine out of the box. As shown in the picture, cut the cable tie with scissors or turn the screw counterclockwise.



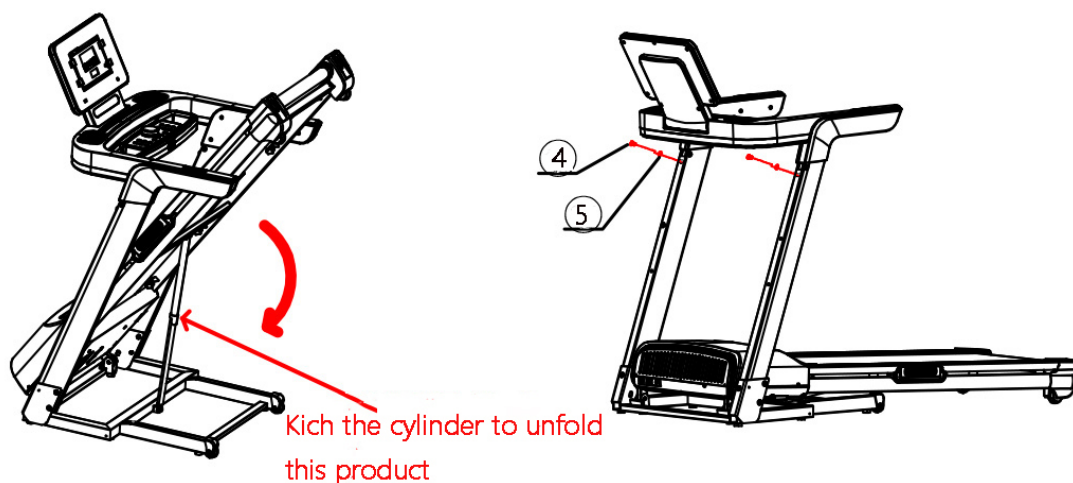
# ASSEMBLY INSTRUCTION

**Step 2:** Use the (9) (11) in the tool kit respectively to install the parts (4)(5)(6)(7) in the holes shown in the drawing. The left and right sides are symmetrical, and the installation method is the same. Then remove the packaging fixed plate under the running plate and store it for subsequent transportation.



## Step 3

Use your foot to lower the treadmill as shown in the figure, and the treadmill will slowly land on the ground. Use the wrench (9) from the toolkit to install the parts (4)(5) in the holes as shown in the drawing, and install them symmetrically.

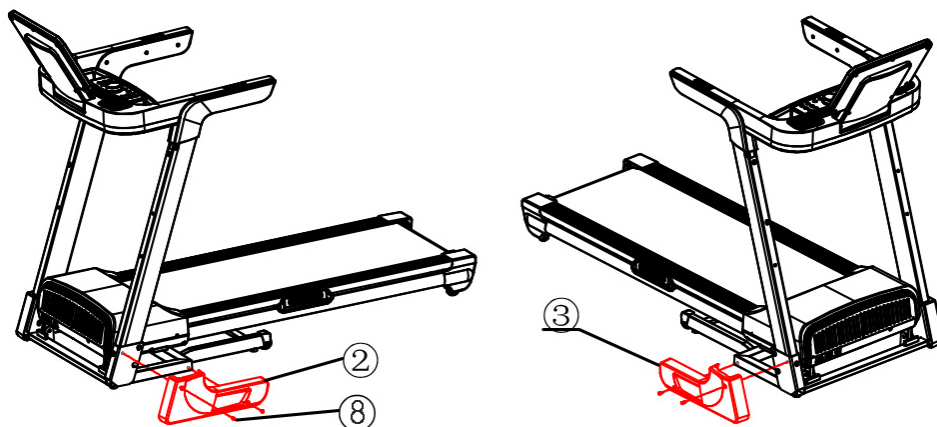


**Note** that when performing this step, please do not let children around to avoid being crushed or hit.

# ASSEMBLY INSTRUCTION

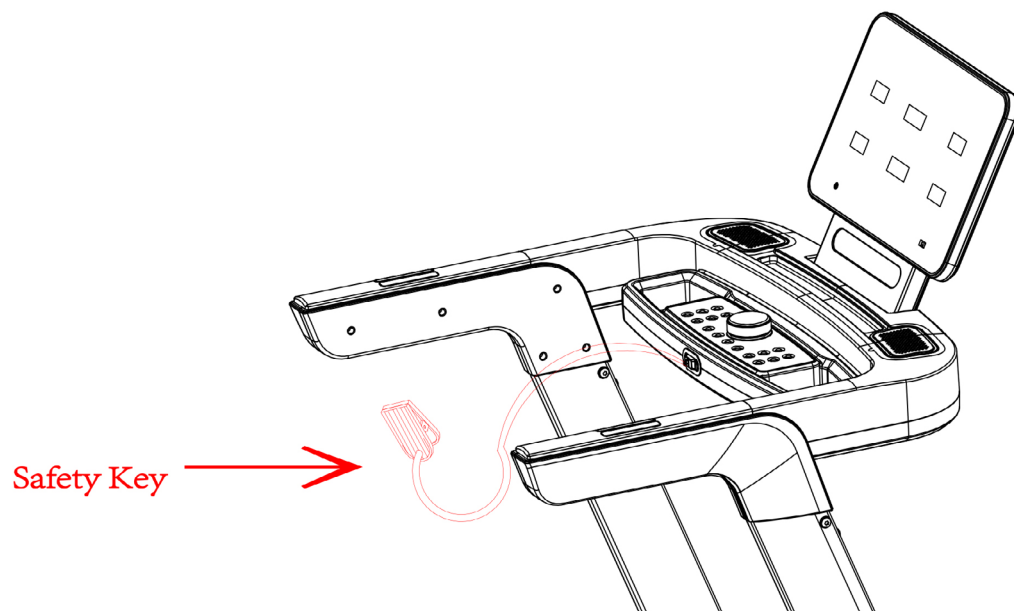
## Step 4

Install handrail cover. Use (11) wrench to drive the four screws (8) into the (2) and (3) holes and install them respectively in the holes shown in the drawings.



## Step 5

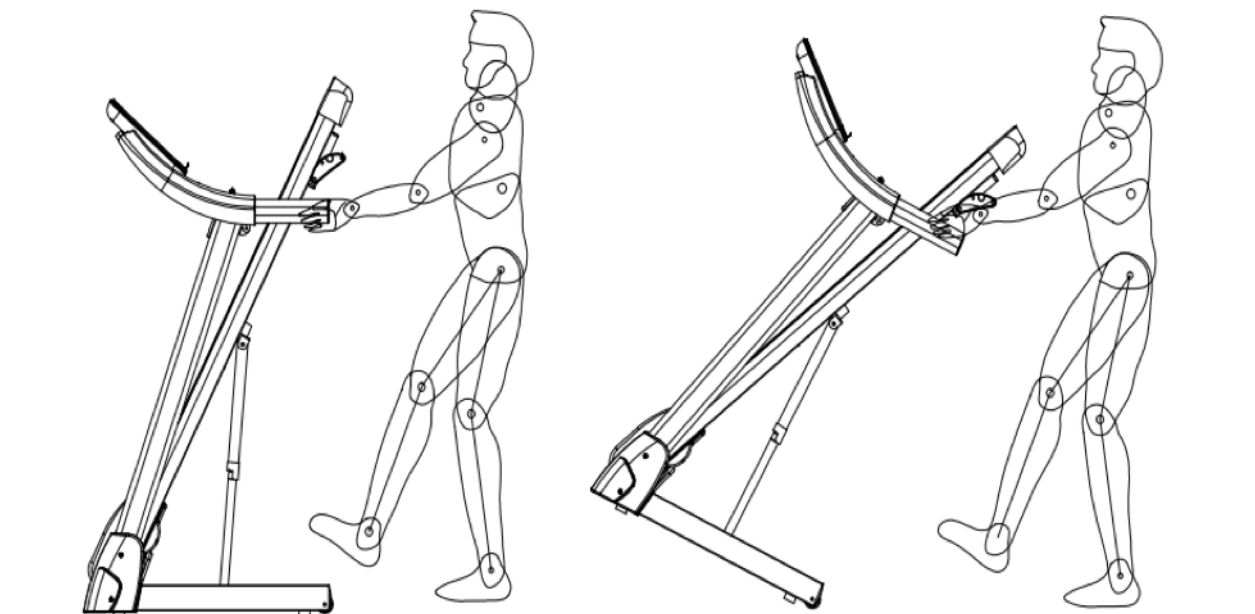
Put the safety key on the Console.



# ASSEMBLY INSTRUCTION

## Step 6:

When the treadmill needs to move the position, hold the treadmill 2 sides to lift the treadmill, then hold the treadmill at a 45° angle to move back or forth.

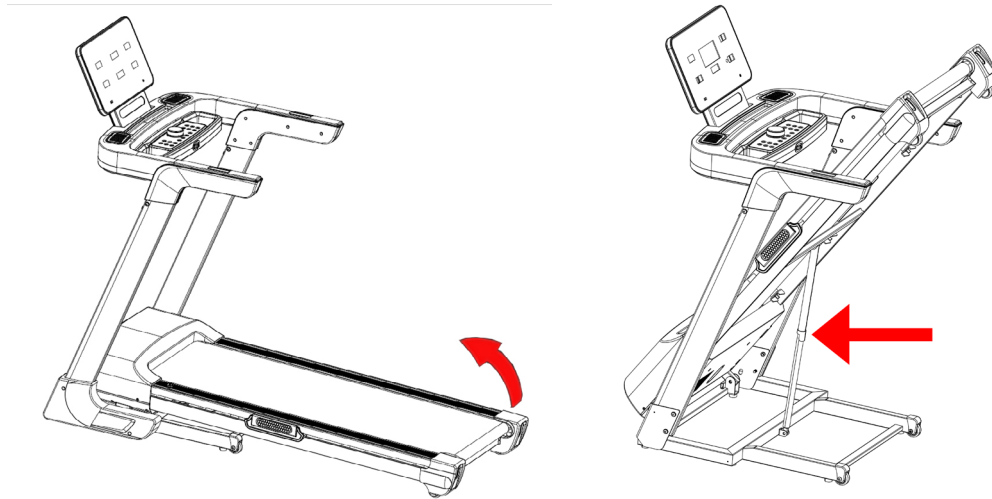


# FOLDING MECHANISM

## FOLDING&UNFOLDING INSTRUCTIONS

Lift up the running platform until you hear the „clicking“ sound, (when the mechanism clicks into place the lower part of the treadmill is secured)

Drücken Sie vorsichtig mit dem Fuß auf den im Diagramm gezeigten Bereich (wo der Pfeil zeigt). Dadurch wird die Arretierung gelöst und Sie können die Maschine langsam in Pfeilrichtung nach unten ziehen. Dann fällt die Maschine sanft in die richtige Position.



## Grounding Instructions

This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

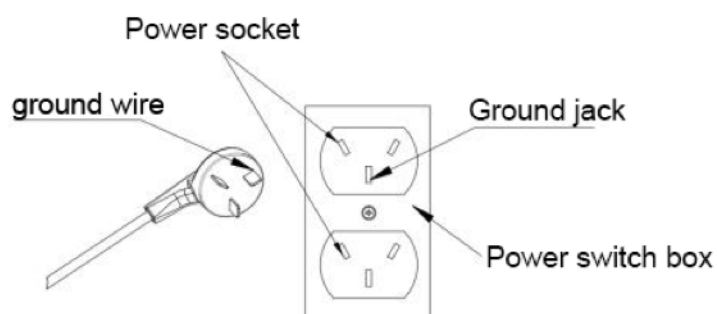
# DANGER



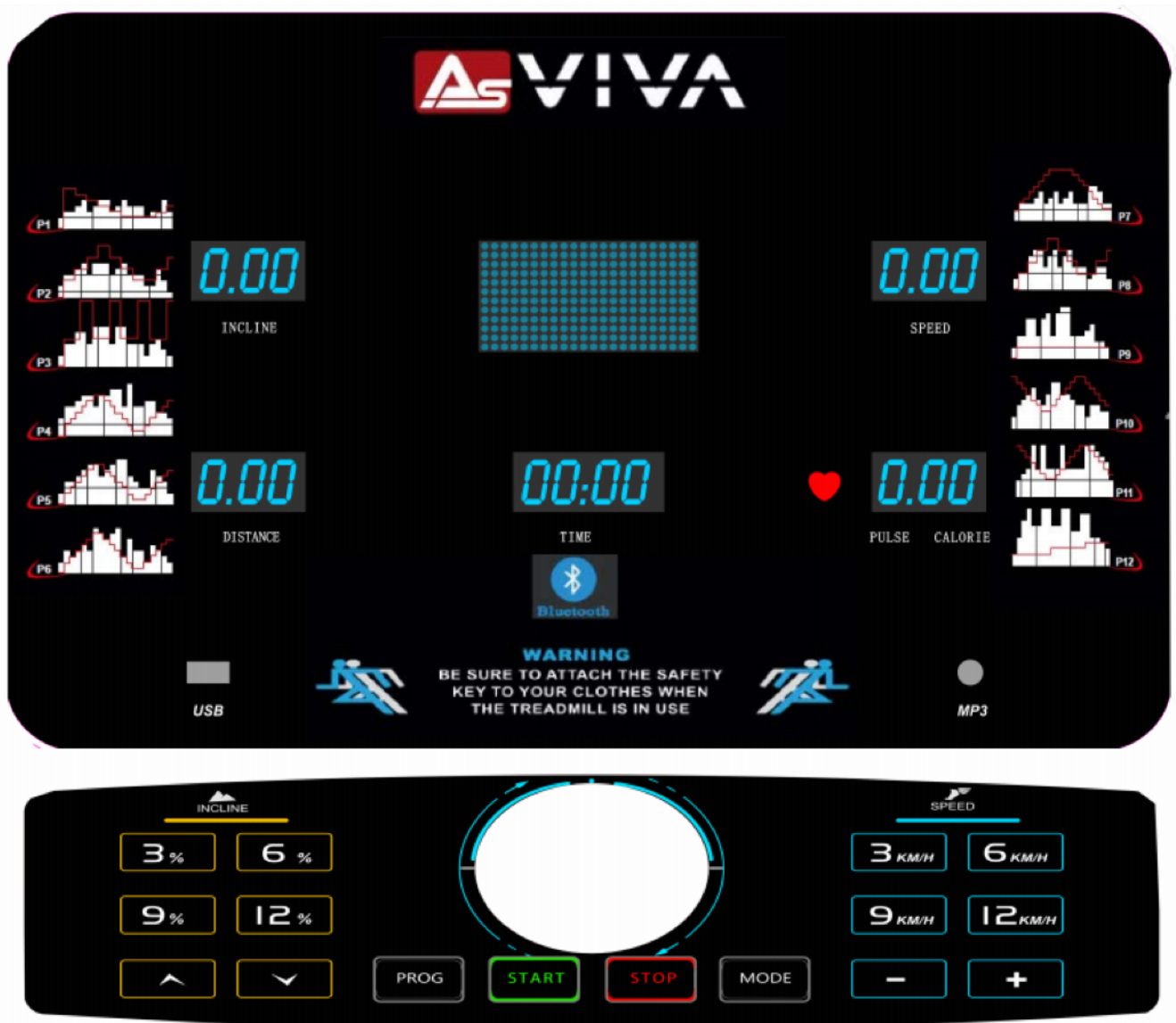
Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 220-volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

## Description of power grounding



# CONSOLE INSTRUCTION



## 1. Window instructions

**Program window:** Show program number, „--“ in manual mode.

**Incline window:** display the current incline value, and display the pulse value when the heart rate signal is detected.

**Speed window:** The current running speed value is displayed.

**Distance window:** Shows the distance accumulated in manual and program mode or the countdown of distance run in mode

**Time window:** Displays the running time in manual mode or the countdown of running time in modes and programs.

**Pulse/Calorie window:** When the red „heart“ is lit, the corresponding window displays the heartbeat value and switches to calories when it is turned off.

# CONSOLE INSTRUCTION

## 2. Button Function:

**PROGRAM button:** Program selection button. The selection sequence is: manual mode, P01-P12, FAT circulation

**MODE button:**

2.1 In standby mode, it is the countdown mode selection button. The selection order is: Manual Mode, Time Countdown, Distance Countdown, Calorie Countdown Cycle.

2.2 In the state of the fat measurement model, it is the fat measurement parameter selection button: the selection order is: „Last Name“, „Age“, „Height“, „Weight“.

2.3. “START” Button: Start button. Press this button, the treadmill will start from the lowest speed or the default speed of the program after 3 seconds.  
start operation.

2.4. “STOP” button Press this button when exercising, the treadmill will slow down slowly to stop and then return to standby state

**SPEED+,-:** Speed addition and subtraction adjustment. The speed can be adjusted when moving; it can be used to adjust parameters when stopped.

**SPEED (3, 6, 9, 12):** Press the speed shortcut buttons 3, 6, 9, 12 on the Console to directly adjust to the corresponding speed

**INCLINE ▲, ▼:** Ascension plus minus adjustment. The number of lift segments can be adjusted during movement; it can be used to adjust parameters when stopped.

**INCLINE (3%, 6%, 9%, 12%):** Press the incline shortcut buttons 3%, 6%, 9%, 12% on the Console to directly adjust to the corresponding incline.

**Start / Stop:** By pressing this button you start / stop the treadmill.

**Knob :** Short press to start and pause, long press to stop, clockwise to speed up, counter-clockwise to slow down. The middle window cycles through distance, time, calories, ascension, speed, heart rate. When any key is pressed, it will be accompanied by a prompt sound. When the key is used for parameter adjustment, it will be accompanied by a long beep prompt. There will be no beep sound when the key press is invalid.

## 3. Main Function:

Turn on the power, all windows light up for 2 seconds, and then enter the standby state.

Quick start (manual mode): Put the safety lock on, press the start button, after a 3-second countdown, the treadmill will start running from the lowest speed, press the SPEED plus and minus keys to adjust the speed, and press the INCLINE plus and minus keys to adjust the number of ascending stages. To stop the operation, press the stop button or directly disconnect the safety lock.

# PROGRAM FUNCTIONS

**1. Countdown mode:** Press the „MODE“ button to select in sequence: time countdown, distance countdown, and heat countdown. The corresponding window displays the default value and flashes. At this time, press the „SPEED+□-“ (INCLINE ▲, ▼) keys to adjust to the desired value. Press the START button, after a 3-second countdown, the treadmill will start running from the lowest speed, press the SPEED plus and minus adjustment keys to adjust the speed, and press the INCL. plus and minus keys to adjust the number of ascending segments. When the window value counts down to 0, the treadmill slowly decelerates to a stop. Of course, you can also directly press the „STOP“ key or disconnect the safety lock to stop the operation.

**2. Program mode:** Press the „PROGRAM“ button and select any one of P12 to be the built-in program. The „TIME“ window displays the default value and flashes, and the „SPEED+□-“ (INCLINE ▲, ▼) keys are used to adjust to the desired exercise time. The built-in program is divided into 20 sections, and the running time of each section is set time/20. Press the START button, the treadmill will start to run according to the speed of the first segment and the number of ascending segments after a 3-second countdown. When the running of the previous segment is over, it will automatically enter the next segment of running, and the speed and ascending will be automatically adjusted to the value of the segment. . All segments have been run. At the end of the program, the treadmill slowly decelerates to a stop. During operation, you can press „SPEED+□-“ (INCLINE ▲, ▼) or the handrail buttons to adjust the speed and lift. But it will be automatically adjusted to the default value of the program when entering the next paragraph. During the movement, you can also directly press the „STOP“ key or disconnect the safety lock to stop the operation.

When the mode and program movement ends, the corresponding window will flash with 15 beeps, and then all data will be cleared to 0 and enter the standby state.

## 3. Heart rate measurement:

Hold the left and right handrail steel sheets with both hands. After about 5 seconds, the „PULSE“ window will display your heartbeat value. In order to obtain a more accurate heartbeat value, please stand on the treadmill and measure when you stop, and the holding time is not less than 30 Second. The heartbeat data is only used as a reference for the degree of exercise and cannot be used as medical data.

## 4. Fat measurement mode:

In the standby state, press the „PROGRAM“ key, when the window displays „FAT“, it means entering the fat measurement mode. Press the „MODE“ key to select the parameter category („Surname“, „Age“, „Height“, „Weight“). The corresponding window will display „-1-“, „-2-“, „-3-“, „-4-“. After each parameter category is selected, press the „SPEED+□-“ (INCLINE ▲, ▼) keys to adjust the parameter value. When all parameters are adjusted, press the „MODE“ key again. The corresponding window will display „-5-“ and „--“ respectively, indicating that it has entered the state to be tested. At this time, both hands hold the left and right handrail steel sheets. After about 5 seconds, the corresponding window shows your body fat index.

# PROGRAM FUNCTIONS

## Input parameter display and setting range

| Parameter type | Unit         | Setting range | Remarks            |
|----------------|--------------|---------------|--------------------|
| Sex (-1-)      | 0 (male)     | 0-1           | 0=male<br>1=female |
| age (-2-)      | 25 years old | 10-99         |                    |
| Height (-3-)   | 170 CM       | 100-200 CM    |                    |
| weight (-4-)   | 70 KG        | 20-150KG      |                    |

## body fat index

| Body Fat Index (BMI) | Degree of obesity |
|----------------------|-------------------|
| <19                  | thin              |
| 19--26               | normal            |
| 26--30               | overweight        |

## 5. Resting Status:

When there is no operation for 2 minutes, the system resets to the standby state and the backlight turns off. After more than 10 minutes, the system closes all displays and enters the sleep state. Press any key to wake up.

## 6. Security lock function :

If the safety lock is disconnected at any time, the treadmill will stop running quickly and all data will be cleared to 0. The speed window displays „OFF“. All normal operation and operation must be carried out with the safety lock closed.

## 7. Motion parameter display and setting range :

|          | Range            | Mode standard | Mode standard | Setting range   |
|----------|------------------|---------------|---------------|-----------------|
| SPEED    | 1.0-16km         | -----         | -----         | 1.0-16KM        |
| Incline  | 0-15%            | 10-99         |               | 0-15%           |
| Time     | 0:00--99:59      | 100-200 CM    |               | 5:00---99:00    |
| Distance | 0.00KM<br>99.9KM | 1.00KM        | -----         | 0.5KM--- 99.0KM |
| Calorie  | 0Kcl--999Kcl     | 50Kcl         | -----         | 10Kcl---990Kcl  |

# PROGRAM FUNCTIONS

## 8. Music playback function (if equipped with this function)

1. If with MP3 function, external audio can be input through the audio jack, and played from the speaker after the treadmill amplifier
2. If it has the USB audio function, the audio files in the U disk can be automatically decoded through the USB interface, and played from the speakers after being amplified by the treadmill.

| Zeit     |         | Eingestellte Zeit / 20 = Zeit pro Section / Block |   |   |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------|---------|---------------------------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Programm |         | 1                                                 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| P1       | Speed   | 2                                                 | 3 | 3 | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 5 | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 5  | 3  |
|          | Incline | 0                                                 | 7 | 7 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4 | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  |
| P2       | Speed   | 2                                                 | 4 | 4 | 5  | 6  | 4  | 6  | 6  | 6 | 4  | 5  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 5  | 4  | 1  |
|          | Incline | 0                                                 | 3 | 3 | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9 | 7  | 7  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  |
| P3       | Speed   | 2                                                 | 4 | 4 | 6  | 6  | 4  | 7  | 7  | 7 | 4  | 7  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 5  | 3  | 2  |
|          | Incline | 0                                                 | 5 | 5 | 5  | 12 | 12 | 5  | 5  | 5 | 12 | 12 | 5  | 5  | 5  | 12 | 12 | 5  | 5  | 5  | 12 |
| P4       | Speed   | 3                                                 | 5 | 5 | 6  | 7  | 7  | 5  | 7  | 7 | 8  | 8  | 5  | 9  | 5  | 5  | 6  | 6  | 4  | 4  | 3  |
|          | Incline | 0                                                 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| P5       | Speed   | 2                                                 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 6 | 7  | 8  | 8  | 5  | 4  | 3  | 3  | 6  | 5  | 4  | 2  |
|          | Incline | 0                                                 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| P6       | Speed   | 2                                                 | 4 | 3 | 4  | 5  | 4  | 8  | 7  | 6 | 7  | 8  | 3  | 6  | 4  | 4  | 2  | 5  | 4  | 3  | 2  |
|          | Incline | 0                                                 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 6 | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| P7       | Speed   | 2                                                 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5 | 3  | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 5  | 3  | 3  |
|          | Incline | 2                                                 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9 | 9  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| P8       | Speed   | 2                                                 | 3 | 3 | 6  | 7  | 7  | 4  | 6  | 7 | 4  | 6  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  |
|          | Incline | 0                                                 | 3 | 3 | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9 | 7  | 7  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  |
| P9       | Speed   | 2                                                 | 4 | 4 | 7  | 7  | 4  | 7  | 8  | 4 | 8  | 9  | 9  | 4  | 4  | 4  | 5  | 6  | 3  | 3  | 2  |
|          | Incline | 0                                                 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| P10      | Speed   | 2                                                 | 4 | 5 | 6  | 7  | 5  | 4  | 6  | 8 | 8  | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  |
|          | Incline | 9                                                 | 8 | 7 | 6  | 5  | 4  | 3  | 3  | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  |
| P11      | Speed   | 3                                                 | 4 | 5 | 9  | 5  | 9  | 5  | 5  | 5 | 9  | 5  | 5  | 5  | 5  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 3  |
|          | Incline | 9                                                 | 8 | 7 | 6  | 5  | 4  | 3  | 3  | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  |
| P12      | Speed   | 2                                                 | 5 | 8 | 10 | 7  | 7  | 10 | 10 | 7 | 7  | 10 | 10 | 6  | 6  | 9  | 9  | 5  | 5  | 4  | 3  |
|          | Incline | 2                                                 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |

# TROUBLESHOOTING

## Electric running simple faults and troubleshooting methods:

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

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

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

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

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

5. E06: Controller self-checking error

6. E07/E08: Replace the controller.

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

# TECHNICAL INSTRUCTION

## Belt adjustment

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

### Adjustment of the belt tension:

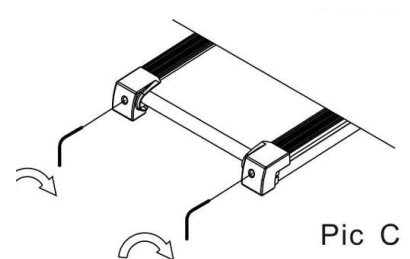
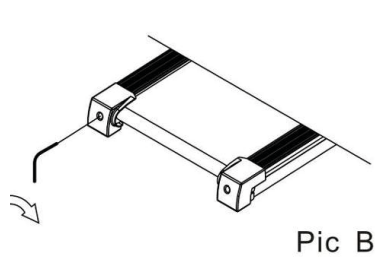
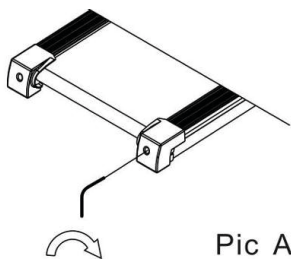
If you feel that the belt is sliding while running on it, you have to adjust the belt tension.

- A. Turn clockwise in 1/4 steps on both sides as shown in the picture below.
- B. Repeat this process until the sliding stops.
- C. Please do not tighten the screws to hard, to avoid bearing defects.

### Centering the belt:

While running, you can step harder with one foot than with the other. This can cause a misalignment of the belt.

- A. Let the treadmill run with 6km/h without standing on it.
- B. Look if the belt is running in the center..
  - a. If it's sliding to the left, please turn the left screw clockwise in 1/4 steps, if it slides to the right, then screw the right screw anticlockwise.
  - b. If the belt is still not running in the middle, repeat step a until it runs in the middle.
- C. Increase the speed to 16km/h and check if the belt is still running in the middle, otherwise repeat step A and B.
- D. If this process is unsuccessful, increase the belt-tension.



# MAINTENANCE AND CARE

## **WARNING:**

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

## **Deck-Lubrication:**

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

### **USE:**

< 3h / week

3-5h / week

> 5h / week

### **LUBRICATION:**

every 60 days

every 45 days

every 30 days

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

## **Cleaning**

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

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

Every 3 - 6 months the motor cover should be opened and the inside should be cleaned.

Please remove the power cable before start cleaning.

## **Storage conditions:**

Store only in a clean and dry environment.

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

## **Transportation:**

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

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## Warm-up and cooling phase

### 1. Warm up phase

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

### 2. Exercise phase

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

### 3. cool down phase

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

## Muscle Toning

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

## Weight Loss

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

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## **Forward bends:**

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



## **shoulder lift:**

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



## **Neck lateral flexion stretch:**

one side, then the other



## **Harmstring Stretch:**

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



## **Adductor stretch:**

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



## **Lateral stretching:**

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



## **Gastrocnemius stretch:**

keep knee straight and heel down, feet facing forward



# WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

So-called reversal of the burden of proof for a period of 12 months after delivery of the product.

## **1. The warranty does not cover:**

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

## **2. Authorized warranty claims are provided if:**

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

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

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

**Your ASVIVA Team**

# EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

## EC-DECLARATION OF CONFORMITY in accordance with EN ISO 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** T16

**Model number** UF6453

**are in compliance with actual EU standards especially:**

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

| Company                                                                                                                                                         | Representative                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AS-STORES GmbH<br>Kohnacker 9a<br>41542 Dormagen<br>Germany<br><br>E-Mail: service@as-stores.com<br>Phone: +49 (0) 2133 - 86888120<br>Web: http://www.asviva.de | Fuat Aslan<br>CEO<br><br><br>Signed 2023.12.12 |