AsVIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

PRODUKTINFO

T22

CE

VERSION: V1

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT 4
INBETRIEBNAHME 13
COMPUTER 18
WARTUNG UND PFLEGE 37
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 39

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS 40
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT 41
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 42
INSTALLATION 50
COMPUTER 55
MAINTENANCE AND CARE 73
WARRANTY DEVICE 74
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG 75

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

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-STORES GmbH
Kohnacker 227
D-41542 Dormagen

Internetadresse: http://www.asviva.de

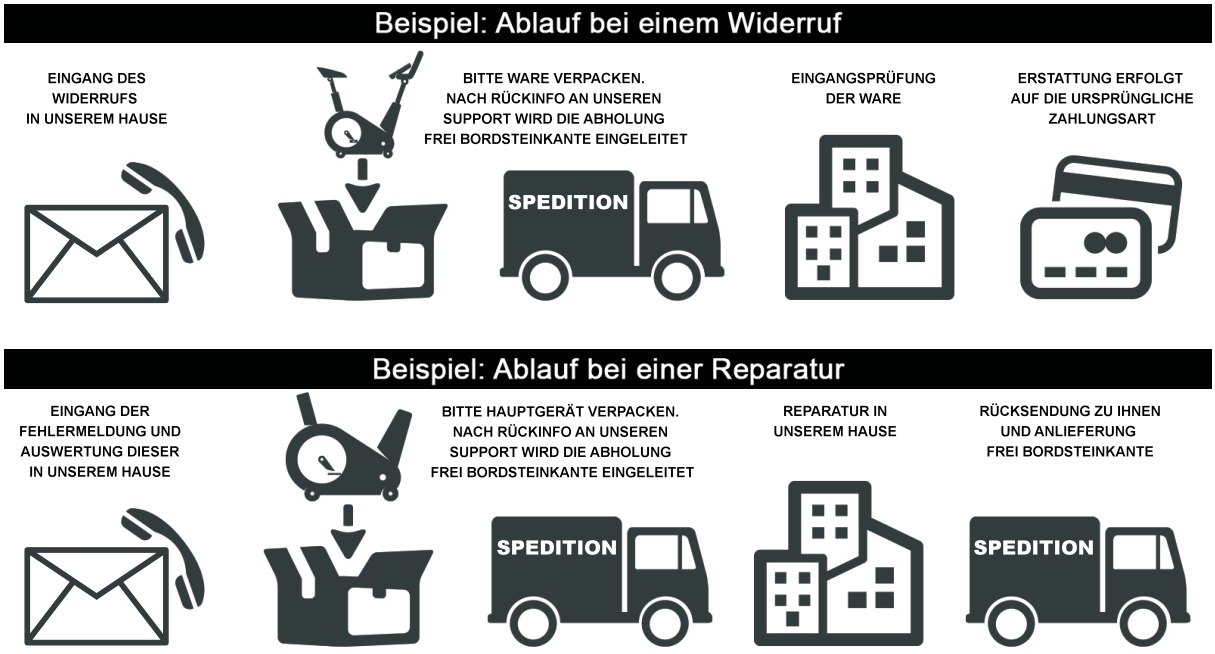
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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 service@asviva.de aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

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



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und auch später in regelmässigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf Ihren festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit den Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichti gen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgese hen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Boden unebenheiten 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.

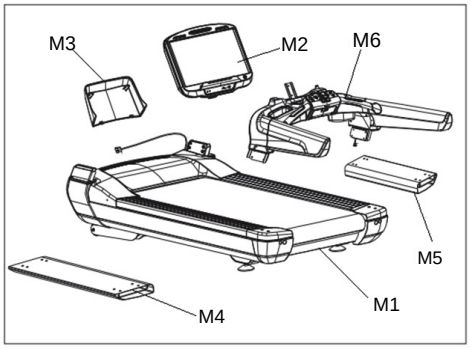
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

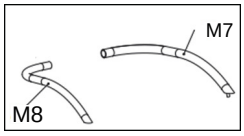
- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollstän digkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schüt zen 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 verspü-ren, 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 markier-te, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 180 Kg wiegen.

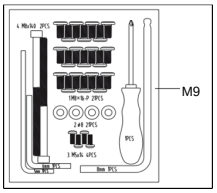
EXPLOSIONSZEICHNUNG

MONTAGETEILE

Die Nummern M1 - M9 kennzeichnen die Montageteile







	Description	Explosionszeichnung
M1	Main frame	1
M2	TFT display	M2
M3	Display back cover	105
M4	Left column	67
M5	Right column	65
M6	Display down frame	M6
M7	Right armrest	110
M8	Left armrest	109
M9	Toolkit	M9

ZUSATZTEILE

nicht in der Nummerierung 1 - 112 enthalten

	Bezeichnung
AS-2	Safety Key
AS-4	Pulse receiver
AS-5	Power Adaptor

TEILELISTE

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

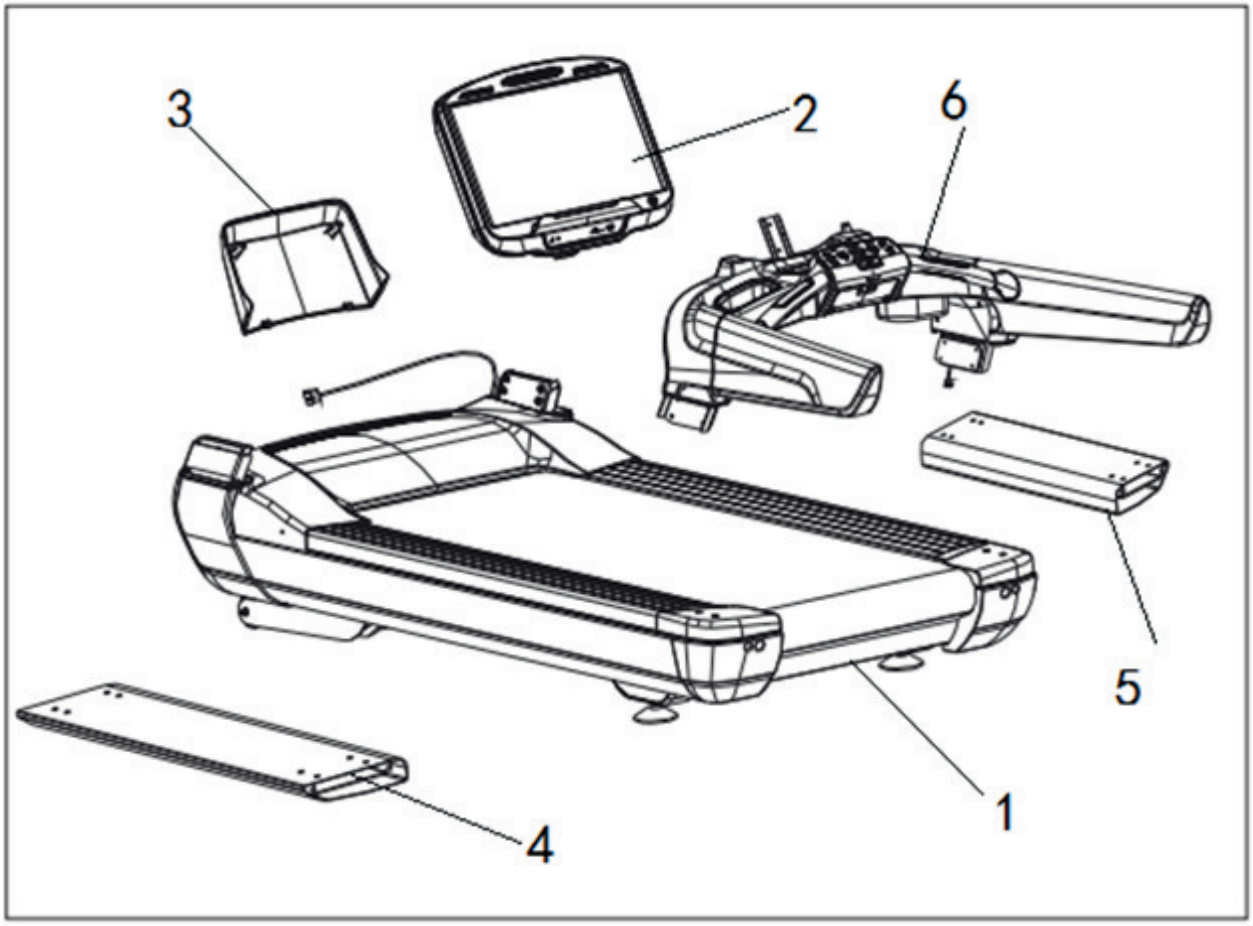
TEILELISTE

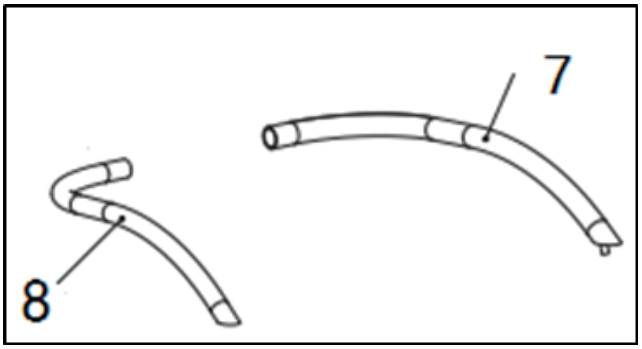
41	Side board
42	Rear cover
43	Washer 5
44	Cross recessed pan head screws M5 × 12
45	Left rear tailstock
46	Right rear tailstock connection cover
47	Cross recessed countersunk head screws M8 × 50
48	Left rear tailstock connection cover
49	Left column under cover
50	Right column under cover
51	Inverter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

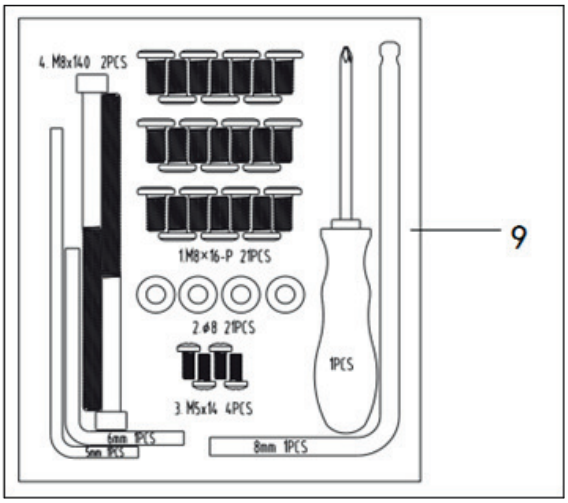
TEILELISTE

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

MONTAGETEILE



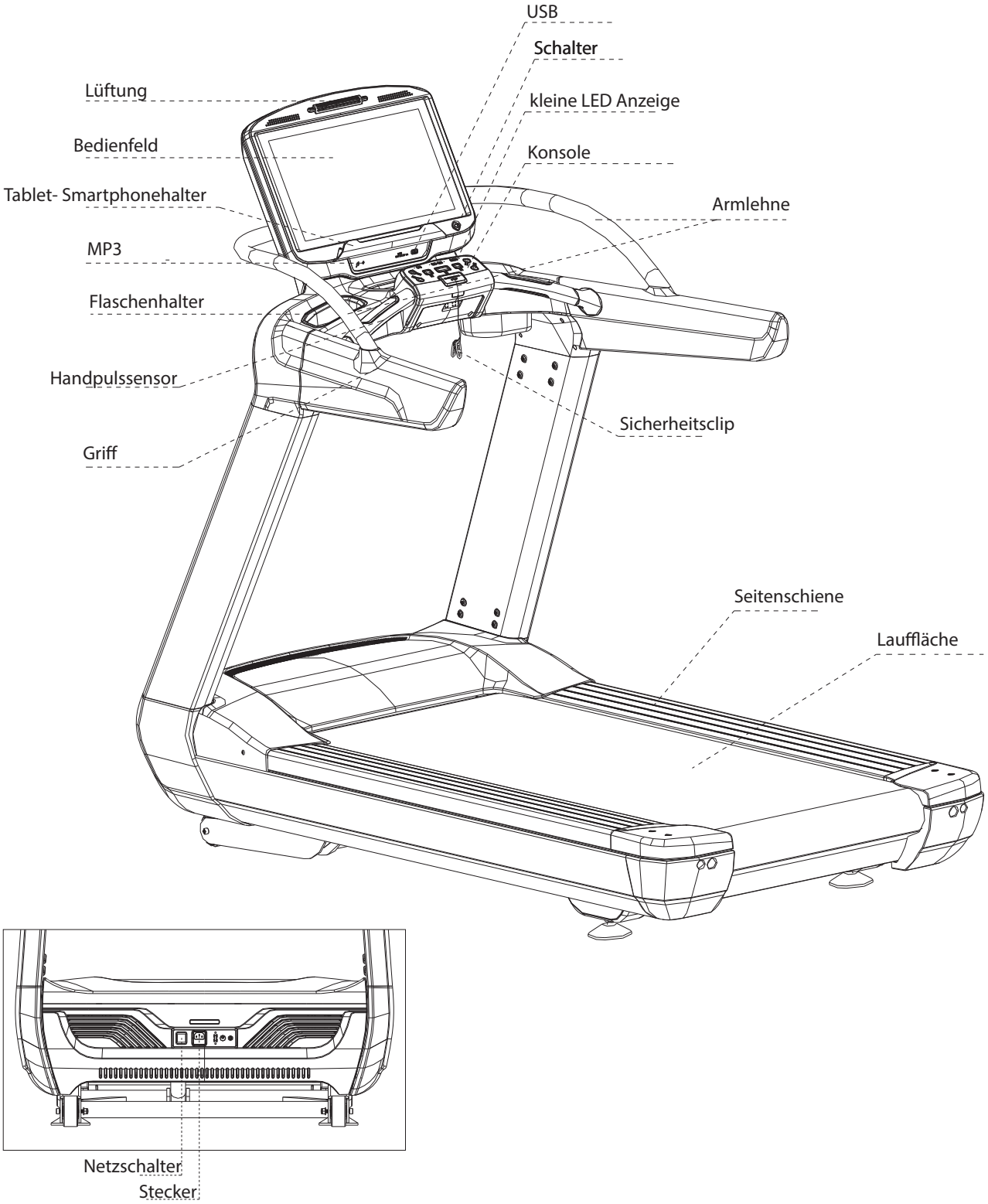




No.	Description
1	Main frame
2	TFT display
3	Display back cover
4	Left column
5	Right column

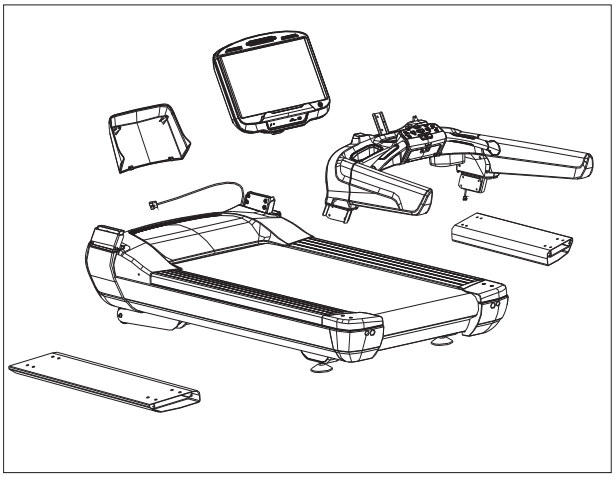
No.	Description
6	Display down frame
7	Right armrest
8	Left armrest
9	Toolkit

PRODUKTÜBERSICHT



INBETRIEBNAHME

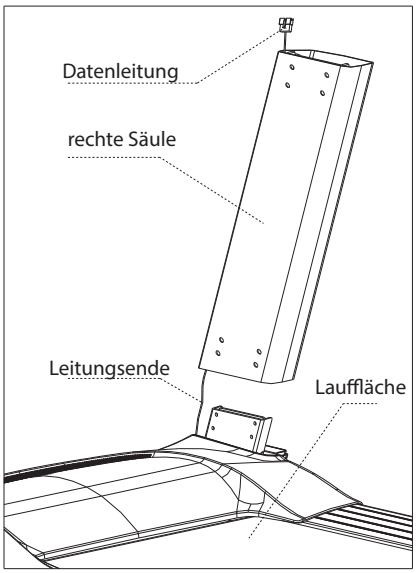
Vorbereitung

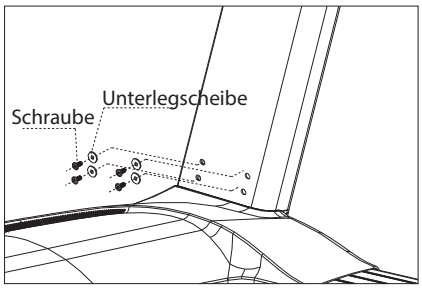


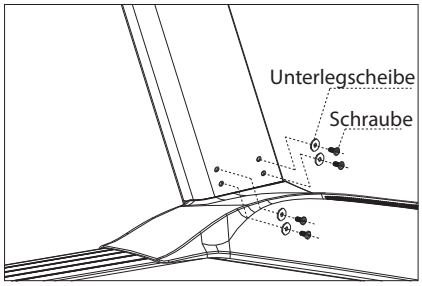
Schritt 1

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

Säulen montieren





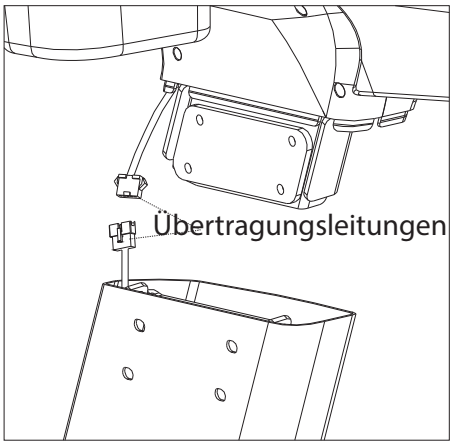


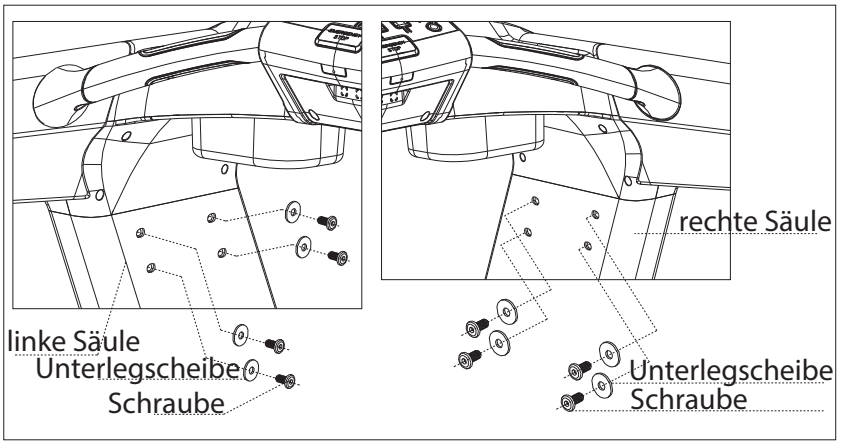
Schritt 2

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

INBETRIEBNAHME

Konsole montieren

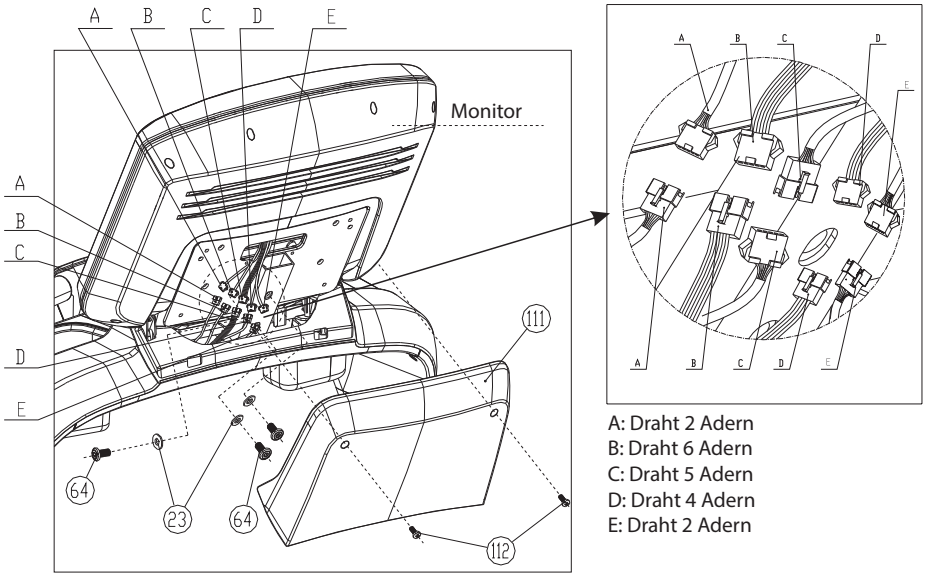




Schritt 3

Heben Sie die Konsole über den Säulen an.
Verbinden Sie zuerst die zwei Enden der Übertragungsleitungen.
Stecken Sie dann die Konsole in die Säulen und befestigen Sie diese mit den Schrauben und Unterlegscheiben. (Achten Sie darauf die Verkabelung nicht zu einzuklemmen)

Display montieren



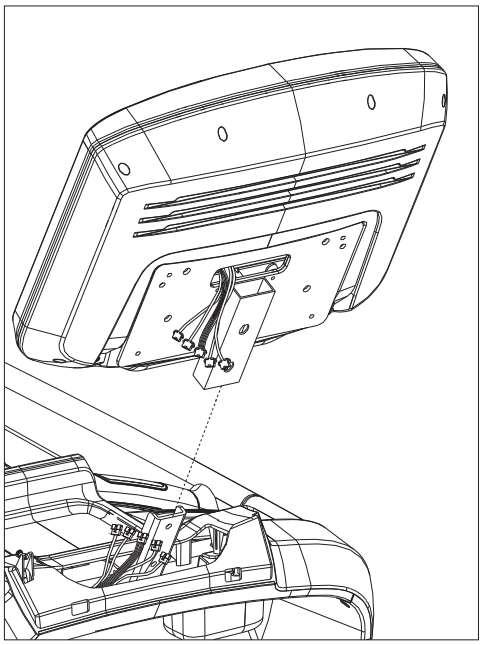
A: Draht 2 Adern
B: Draht 6 Adern
C: Draht 5 Adern
D: Draht 4 Adern
E: Draht 2 Adern

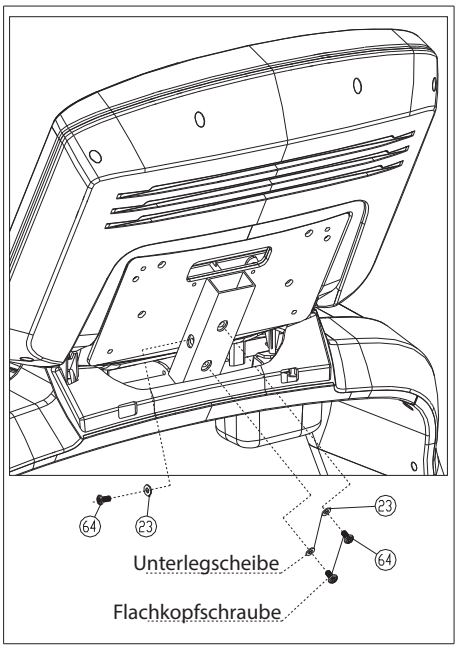
Schritt 4

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

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

INBETRIEBNAHME

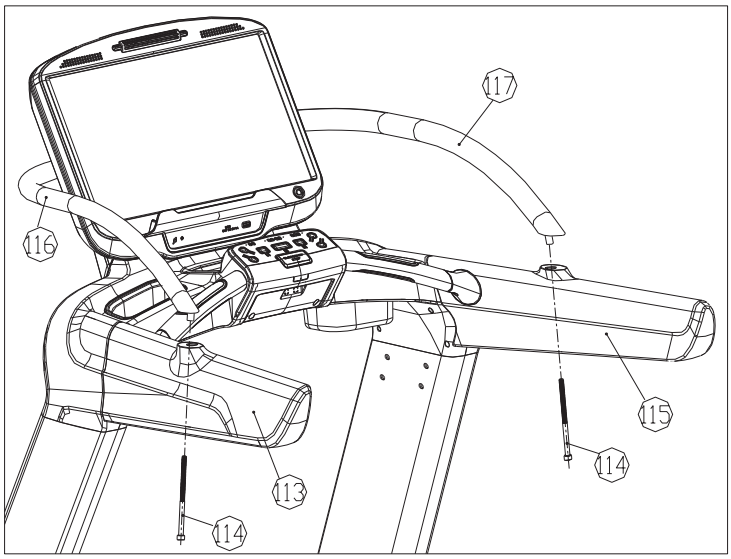




Schritt 5

Setzen Sie den Monitor in die Halterung ein. Zum Befestigen nutzen Sie bitte die mitgelieferten Flachkopfschrauben (64) und Unterlegscheiben (23).

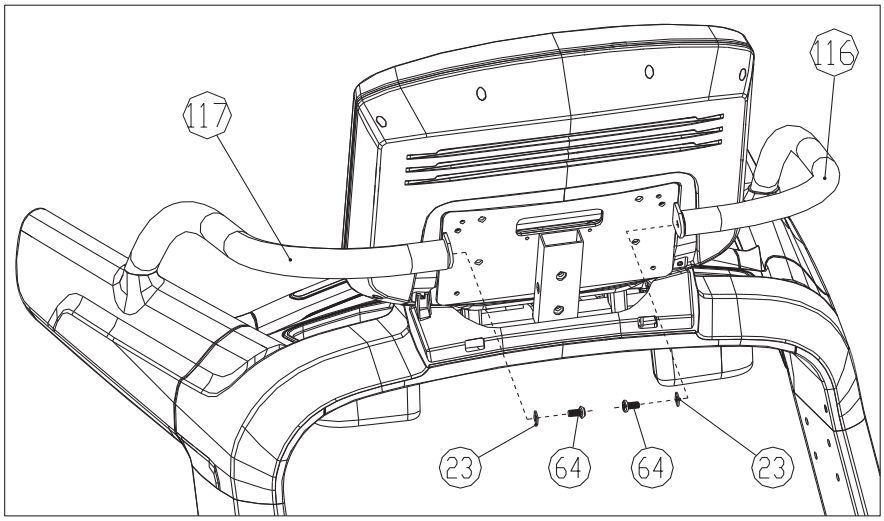
Zusatzgriffe montieren



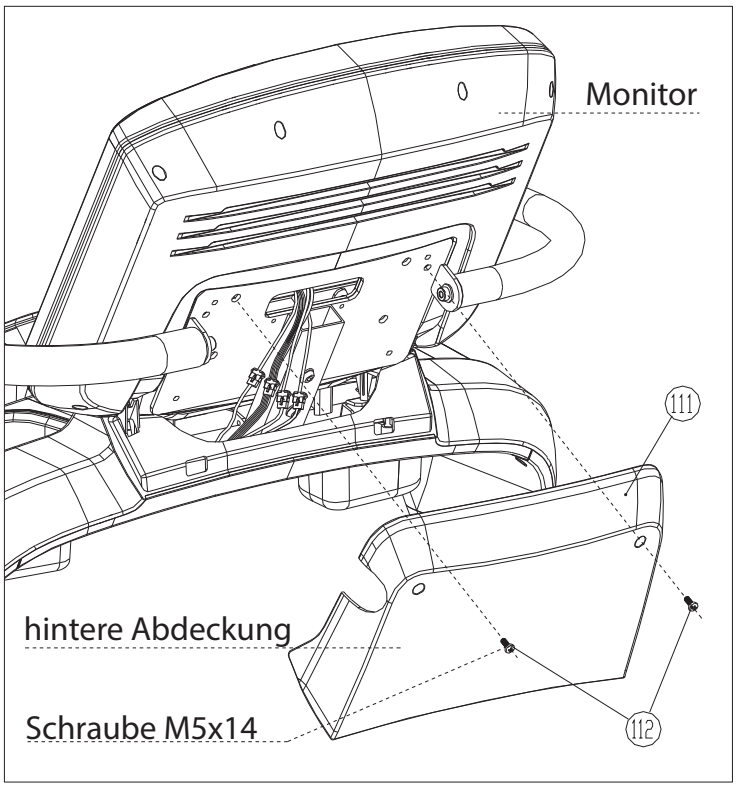
Schritt 6

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

INBETRIEBNAHME

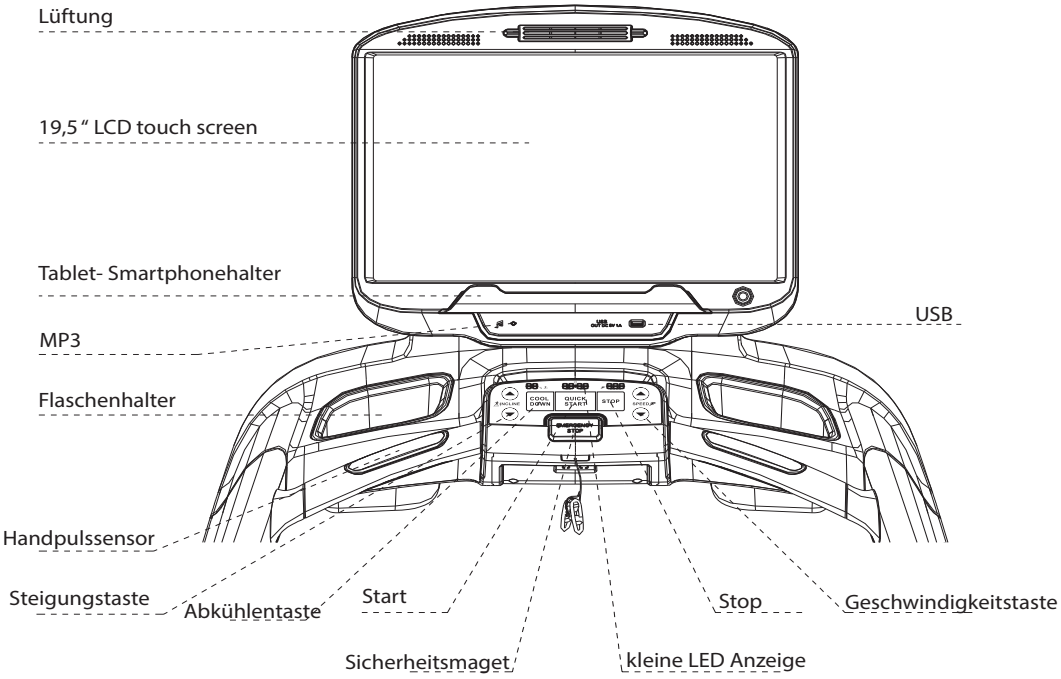


Auf der Rückseite des Monitors befindet sich eine Vorrichtung in welche Sie die Zusatzgriffe (rechts 117 / links 116) einsetzen und mit den Schrauben (64) sowie Unterlegscheiben (23) befestigen können.

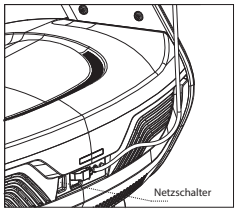


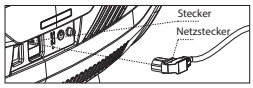
Setzen Sie anschließend die hintere Abdeckung (111) des Monitors ein und befestigen diese mit den Schrauben (112)

INBETRIEBNAHME

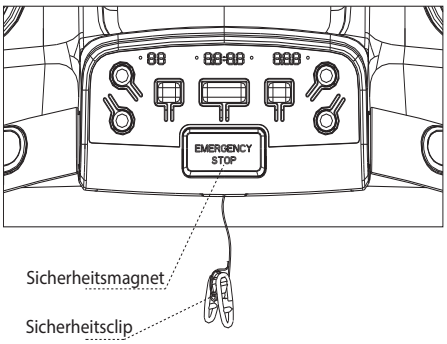


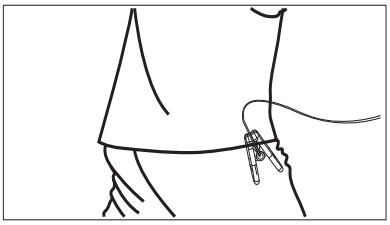
Laufband starten





Schließen Sie das Laufband an der Stromversorgung an.





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

COMPUTER

HAUPTMENÜ

Das Hauptmenü ist in verschiedene Funktionsmodule unterteilt:
Lokale Medien (lokale Musik, lokale Videos), Internet (integrierte Video-APP von Drittanbietern), W-LAN-Verbindung, Cache, FitShow, Einstellungen, Anwendungen, Sportzentrum (eingebaute Zeitmessung, Kalorienmessung, Distanzmessung, Schrittzähler, Programmwechsel, Herzfrequenzkontrolle, Laufbahn-Modus, virtuelles Lauftraining, individuelle Einstellungen).

13 : 04	Uhrzeit		Lautstärke: reguliert die Lautstärke von Musik und Videos.
	Zurück		Home-Taste: von jedem Untermenü in das Hauptmenü wechseln.
	WLAN: Erscheint, wenn das Gerät mit WLAN verbunden ist		Laden Sie die Fitshow App durch scannen des QR Codes herunter und melden Sie sich an.

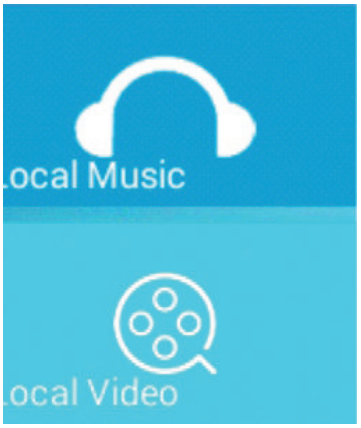
COMPUTER

Local Music Local Video	Lokale Medien Wird zur Verwaltung des Systemspeichers verwendet.	Setting	Einstellungen Helligkeitseinstellung, Sprachauswahl, Verwaltung, Werksmodus, Hauptfunktionen
amazon	Vorinstallierte Video-App von Drittanbietern	WiFi	W-LAN Netzwerk-Quicklink-Taste
Cleaner	Löschen Cache und Zwischenspeicher leeren	Skin	Skin Hintergrundbild und Benutzeroberfläche anpassen
FitShow	Fit Show Schnellanmeldung in der Mobile Sports Show App	Sport Center	Sportzentrum Zeitmessung, Kalorienzähler, Distanzmessung, Schrittzähler, Programmwechsel, Pulsmessung, Laufbahn-Modus, Virtuelles Lauftraining, Individualisiert
Application	Anwendungen Drittanbieter Musik- und Video-App, Internet, soziale Netzwerke, Nachrichten		

COMPUTER

1. LOKALE MUSIK / VIDEO

Verwalten und Wiedergeben von Video- und Audiodateien vom Speicher oder von einer externen Speicherkarte verwendet

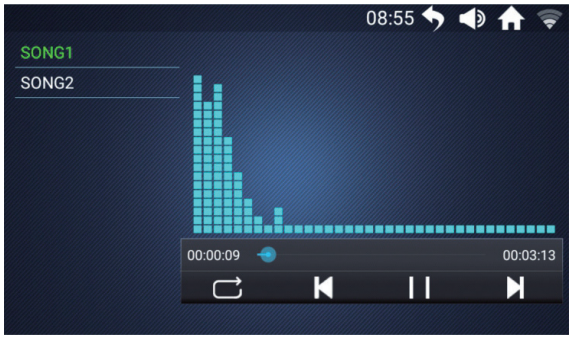


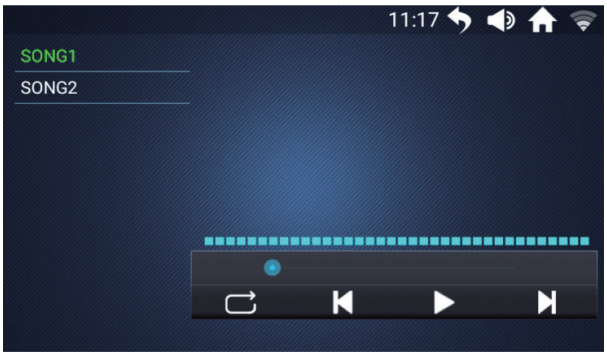
Wiedergabeunterstützung von MP3-, APE-, MP4-, MOV- und anderen gängigen Audio- und Videodateien.

Videodateien in lokalen Video- und Audiodateien müssen keine Verbindung zum Netzwerk herstellen. Sie können direkt angeklickt werden.

1.1 MUSIKSCHNITTSTELLE

Drücken Sie auf das Musiksymbol





KATALOG			
Song1	Zeigt den Namen des gerade gespielten Liedes.		
	Start		Reihenfolge abspielen
	Pause		Zufällige Wiedergabe
	Wiederholen		Dauerschleife
	Nächster Titel		Vor- und Zurückspulen eines Titels durch den bewegen des Balkens

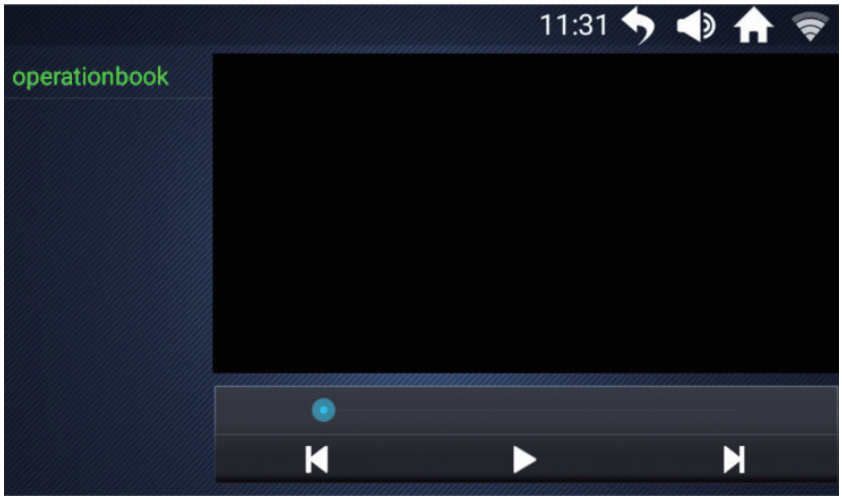
COMPUTER

1.2 LOKALE VIDEOS

Drücken Sie um zu den lokalen Videos zu gelangen.

Scrollen Sie durch die Liste, um die Liste zu durchsuchen

Klicken Sie auf die Videodatei um die Wiedergabe zu starten.



COMPUTER

2. INTERNET

amazon	Sie müssen eine Verbindung zum WLAN-Netzwerk herstellen, um diese Funktion zu verwenden. Bitte versuchen Sie nicht, den Inhalt der Webseite zu durchsuchen oder die Videodateien während des Betriebs anzusehen, um Ablenkungen und Verletzungen zu vermeiden. Es empfiehlt sich zuerst den Inhalt einzurichten und das Laufband danach zu starten.

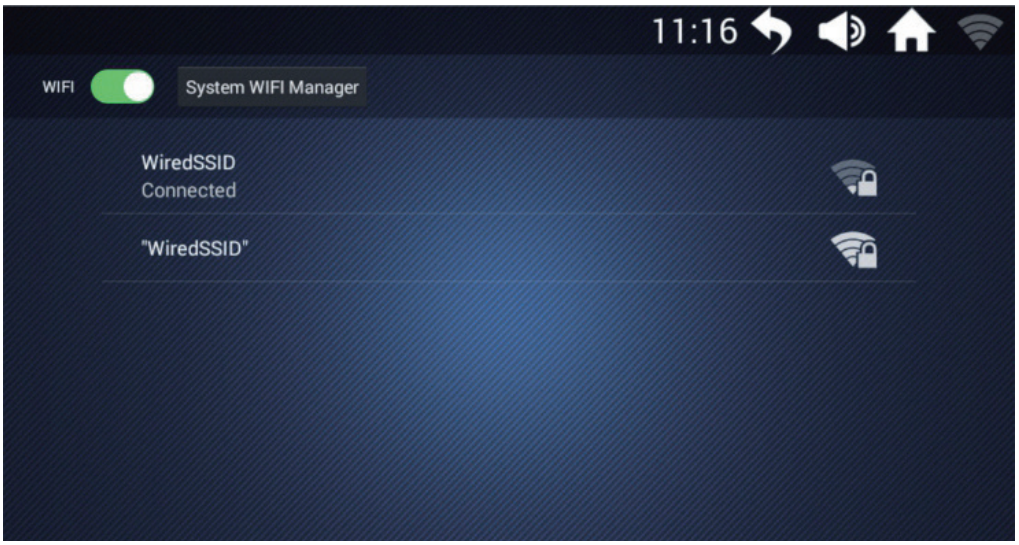
- Wie Sie zur Hauptoberfläche wechseln und die Bewegungsparameter anzeigen bzw. anpassen können:

KATALOG			
	Bewegungsparameter ausblenden		Rückkehr zum übergeordneten Menü
	Bewegungsparameter anzeigen		Lautstärke regeln
	Öffnen der Federung		Zum Hauptmenü wechseln
	Schließen der Federung		

3. W-LAN

Drücken Sie

um in die W-LAN Einstellungen zu gelangen.



COMPUTER

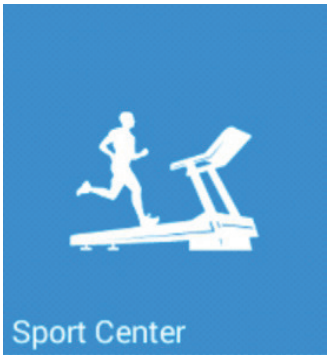
4. SPEICHER LEEREN

Drücken Sie

um den Cache und den Zwischenspeicher des Computers zu leeren.

6. SPORTSCENTER

Zeit, Kalorien, Distanz, Schritte, Programmwechsel, Herzfrequenzkontrolle, Laufbahn-Modus, virtuelles Lauftraining, Benutzerdefiniert.

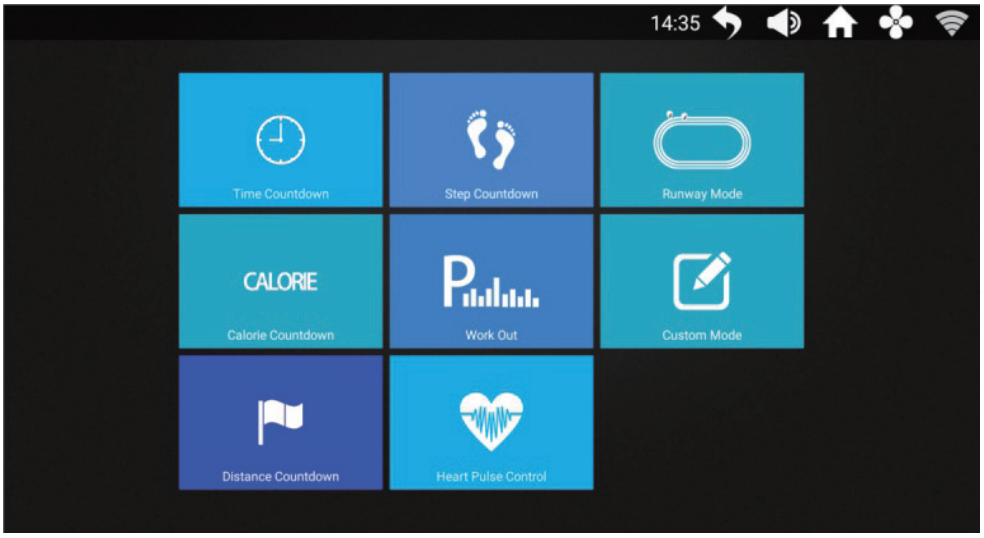


Die Neigung des Laufbands kann angepasst werden, um die Schwierigkeit zu erhöhen, den Widerstand des Straßenlaufs sowie das Laufgefühl im Freien zu imitieren.

Bei einer sehr hohen Steigung empfiehlt es sich, die Geschwindigkeit zu reduzieren, um eine Überforderung zu vermeiden.

- Bitte überprüfen Sie den richtigen Sitz des Sicherheitsmagneten und des Sicherheitsclips vor dem Training. Sollten Sie beim Training mal stürzen oder ausrutschen, führt der Kontaktabbruch zum sofortigen Stopp des Laufbandes.
- Das Training sollte etwa 30-60 Minuten nach den Mahlzeiten durchgeführt werden.

Drücken Sie
um in das Sportscenter zu gelangen

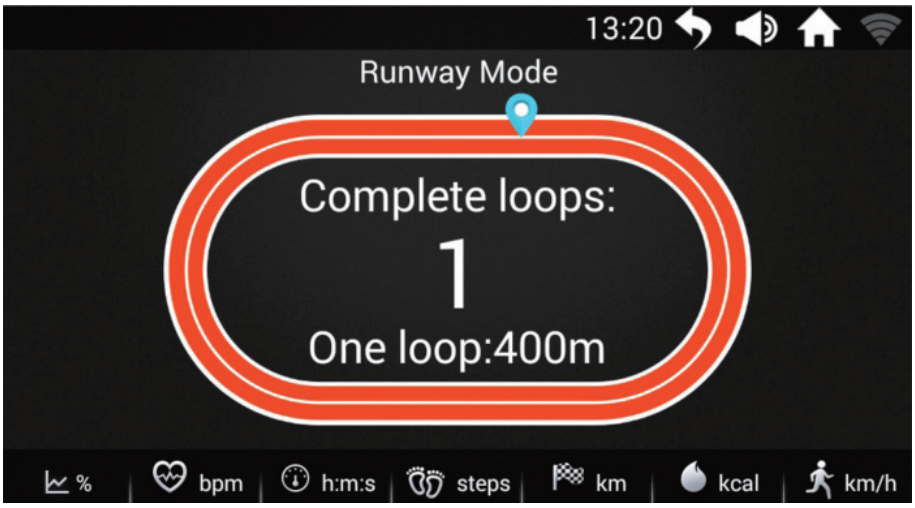


COMPUTER

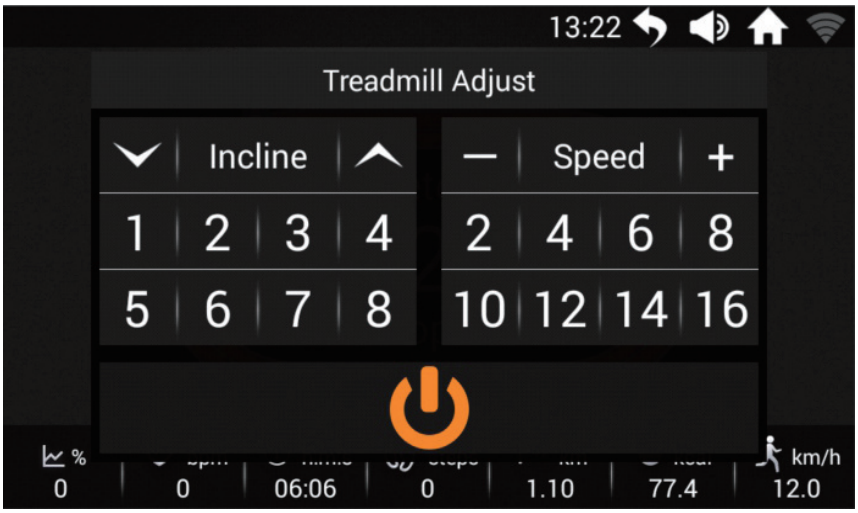
KATALOG						
Time Countdown	CALORIE Calorie Countdown	Distance Countdown	Step Countdown	Work Out	Heart Purse Control	Runway Mode
Zeit	Kalorien	Distanz	Schritte	Sport-modus	HRC	Renn-strecken-muster
Custom Mode						
Benutzer-definiert						

Drücken Sie

um in den Laufbahn-Modus zu wechseln



- Die Länge einer Laufbahn beträgt 400 Meter. Die gelaufenen Runden werden automatisch berechnet.
  Parametereinstellung des Laufbandes:
- Drücken Sie auf einen beliebigen Bildschirmbereich, um das Fenster zur Steuerung des Laufbands anzuzeigen



COMPUTER

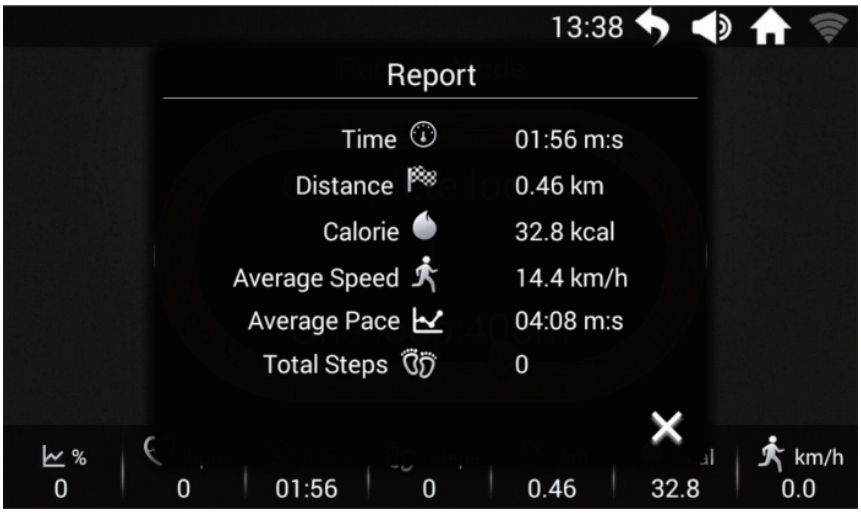
Drücken Sie auf , um das Laufband neu zu starten.

Rennstreckenmodus starten:

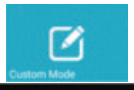
- Drücken Sie den Startknopf. Das Laufband startet automatisch nach „3, 2, 1, Go“
- Die Geschwindigkeit und die Neigung können über das Bedienfeld eingestellt werden.

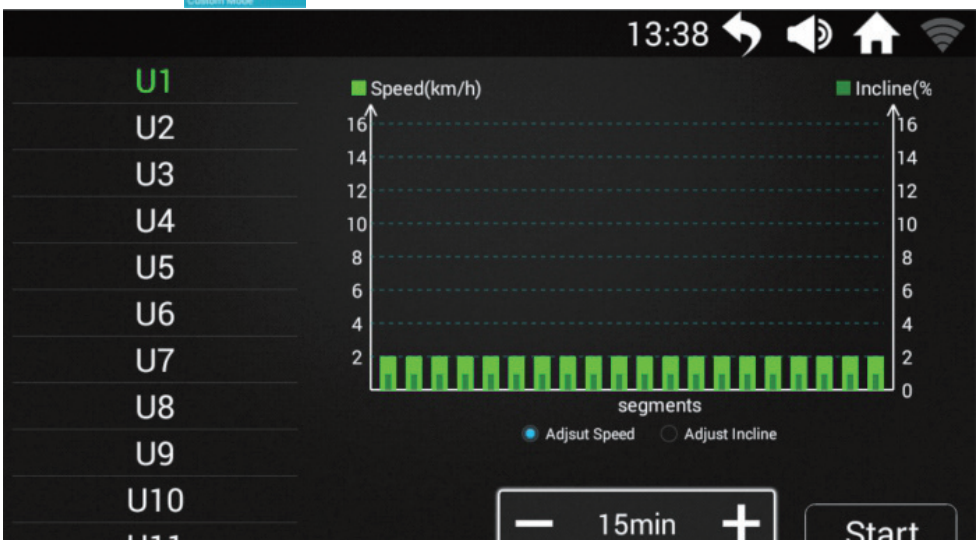
- Drücken Sie , die Geschwindigkeit wird langsamer und das Laufband gestoppt. Restart und Stop werden zur Auswahl angezeigt.

- Restart drücken, um das Laufband in der niedrigsten Geschwindigkeit zu starten
- Stop drücken, um das Training zu beenden.



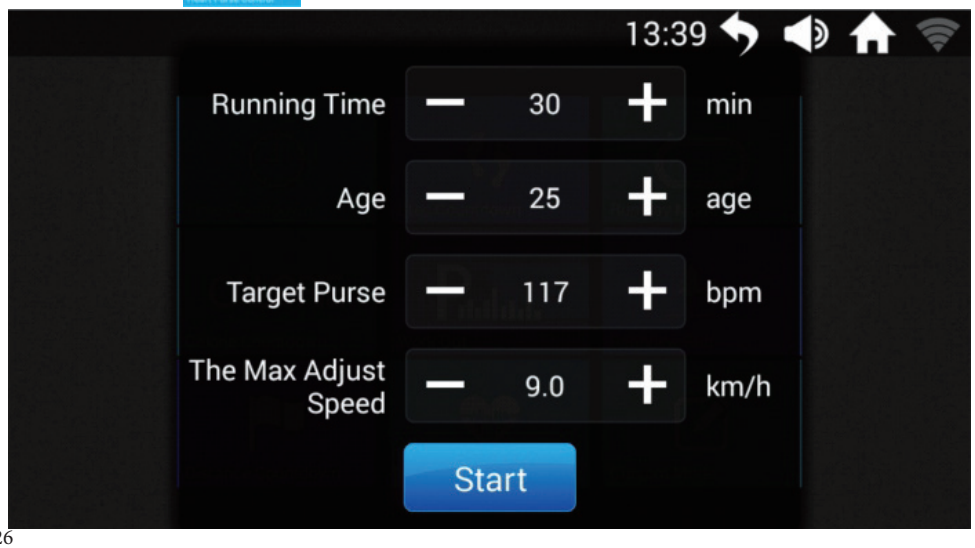
COMPUTER

Drücken Sie  um zu den Benutzereinstellungen zu wechseln



	KATALOG
U1 U2 U3	Auflistung der Programme U1 - U16
	Koordinatendiagramm: Geschwindigkeit Neigung
Adjsut Speed	Geschwindigkeit einstellen: Durch Verschieben der grünen Koordinaten können Sie die benutzerdefinierte Geschwindigkeit anpassen. Die Einstellungen werden automatisch gespeichert.
Adjust Incline	Neigung einstellen: Durch Verschieben der grünen Koordinaten können Sie die benutzerdefinierte Neigung anpassen. Die Einstellungen werden automatisch gespeichert.
15分钟	Zeit einstellen: durch plus und minus kann die aktuelle Laufzeit angepasst werden
Start	Lauftraining starten

Drücken Sie um in die Herzfrequenzeinstellung zu gelangen

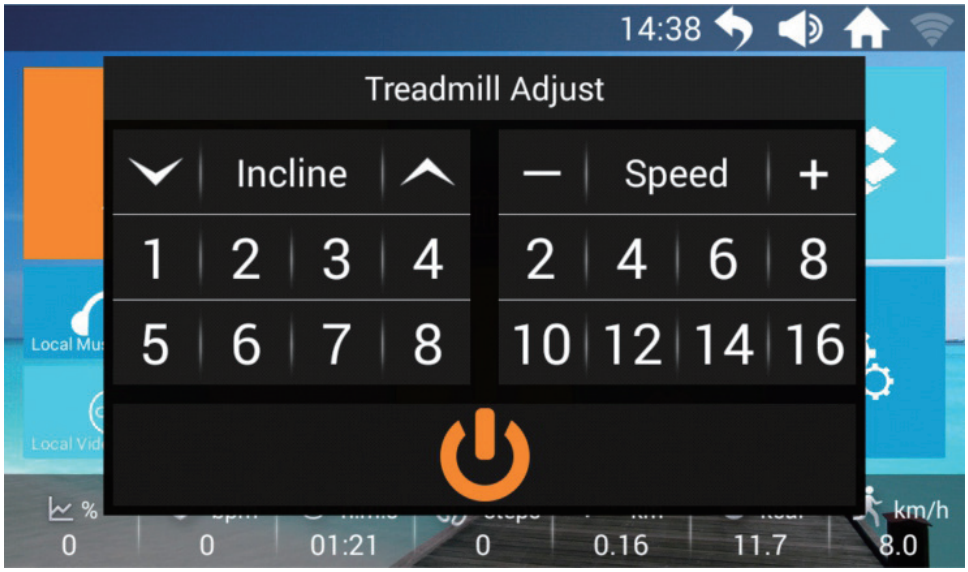


COMPUTER

Stellen Sie die Parameter Ihren Anforderungen entsprechend ein.
Drücken Sie auf die Start-Schaltfläche um das Laufband zu starten.

Laufband Parametereinstellung:

- Durch Drücken der Start Taste startet das Band.
- Drücken Sie dann auf die Eingabetaste in der oberen rechten Ecke um zum Hauptmenü zurückzukehren.

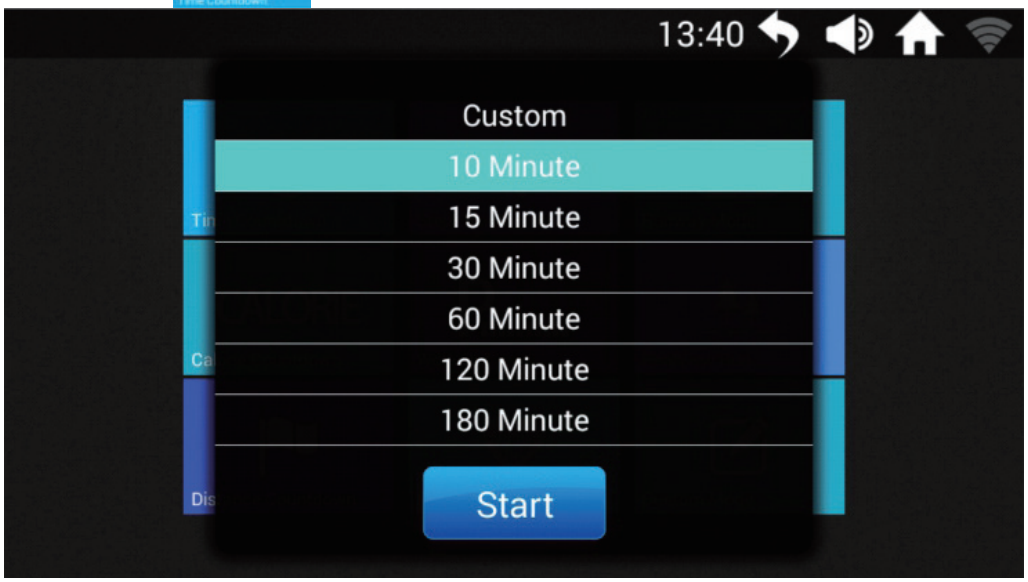


- Drücken Sie die Taste. Das Laufband zeigt diese beiden Auswahlelemente an.

Erfolgt 3 Sekunden lang keine Eingabe, schließt sich das Auswahlfenster automatisch.

COMPUTER

Drücken Sie um in den Countdown-Modus zu gelangen



- Wählen Sie die gewünschte Dauer aus. Drücken Sie die

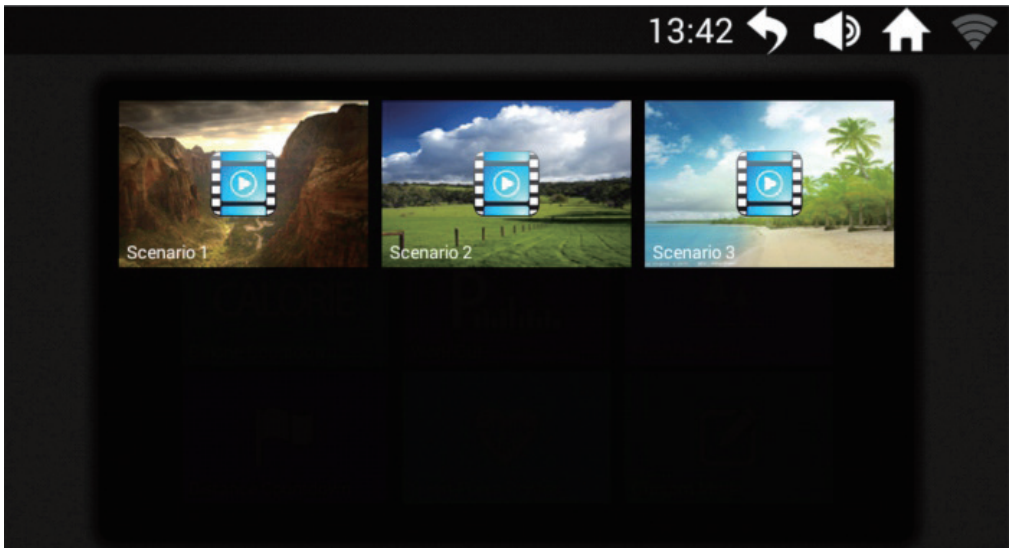
Taste - das Training beginnt.

Drücken Sie die Stopp-Taste, das Laufband wird langsamer und stoppt letztendlich.

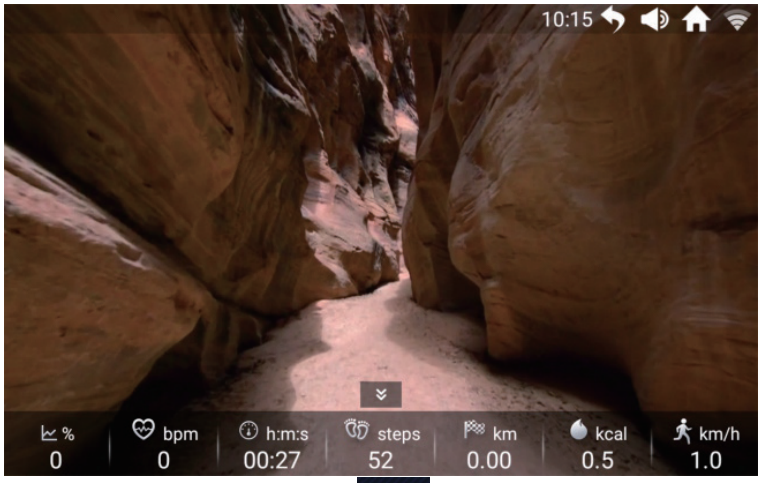
Das System berechnet automatisch die Trainingsleistung und öffnet das zugehörige Anzeigefenster.

COMPUTER

Drücken Sie um zum Virtuellen Training zu gelangen

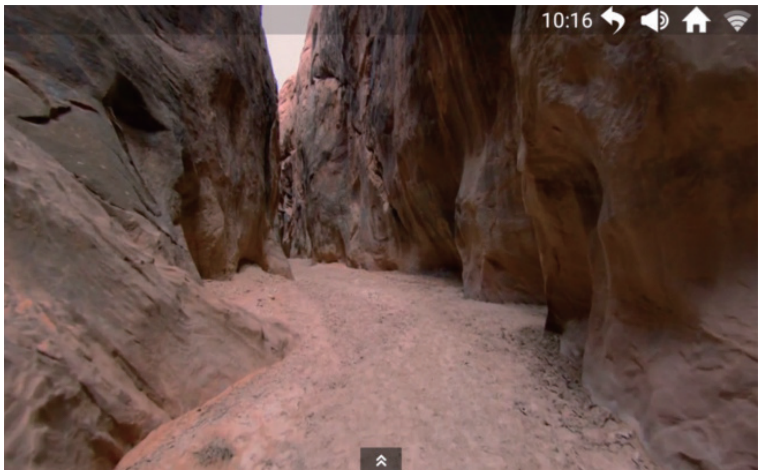


Drücken Sie um zu dieser Seite zu gelangen:



Drücken Sie am unteren Rand auf um die Datenanzeige einzublenden.

Drücken Sie auf um die Datenanzeige auszublenden.



COMPUTER

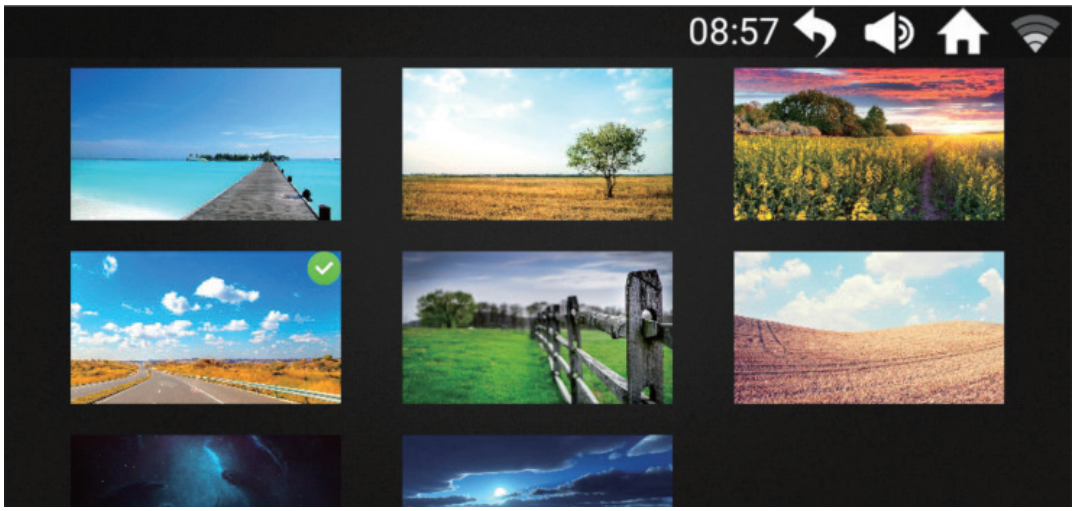
7. HINTERGRUNDBILD

Der integrierte Skin des Systems steht den Benutzern zur Verfügung und kann nicht heruntergeladen werden.

Sie können die Hintergrundoberfläche des Geräts nach Ihren Wünschen ändern.

Drücken Sie um zu den Skineinstellungen zu gelangen.

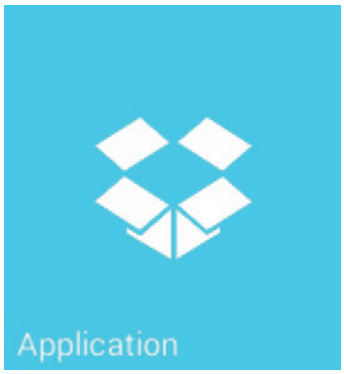
Nach der Auswahl erscheint auf dem gewählten Bild.



Anwendung

Es gibt Funktionsmodule für Musik- und Video-Apps von Drittanbietern, Internet, soziale Netzwerke, Nachrichten usw.

8. ANWENDUNGEN



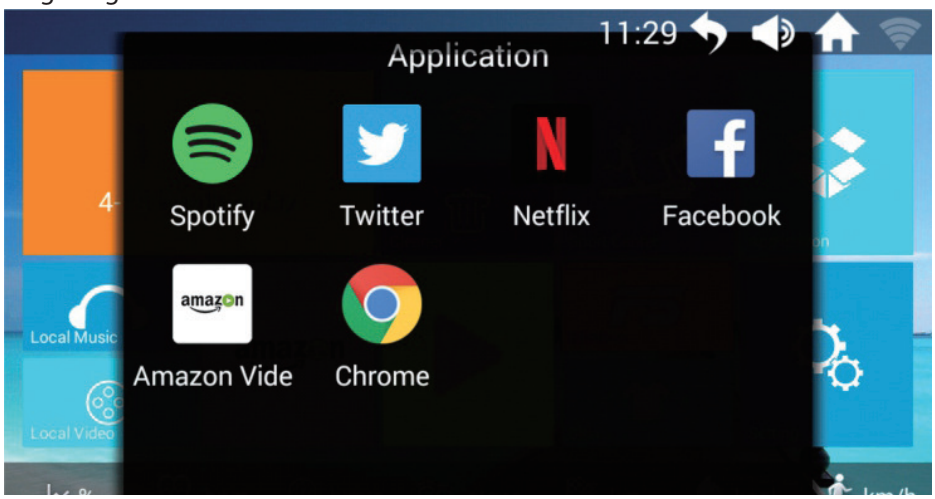
Die Funktionsmodule müssen mit dem zu verwendenden WLAN-Netzwerk verbunden sein.

Es unterstützt die Wiedergabe von MP3-, MP4-, MOV-, APE- und anderen gängigen Audio- und Videodateien

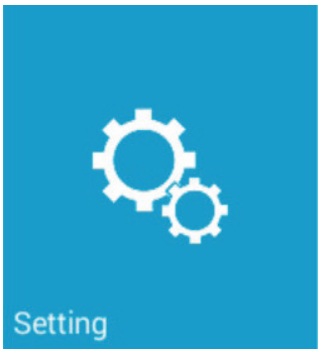
Bitte versuchen Sie, während der Ausführung nicht im Internet zu surfen oder Videodateien anzusehen. Unachtsamkeit könnte zu Verletzungen führen. Sie können zuerst den Inhalt einrichten und dann das Laufband starten.

COMPUTER

Drücken Sie auf die Taste um zu den Drittanbieter Applikationen zu gelangen



9. EINSTELLUNGEN

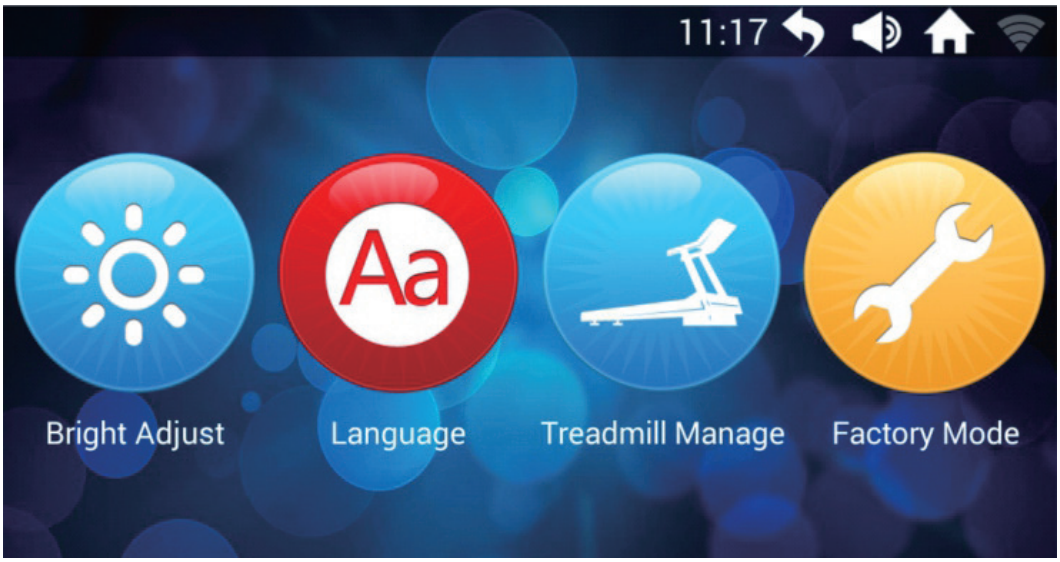


Dieses System verhindert, dass Benutzer andere APP-Anwendungen installieren, damit das Laufbandsystem nicht abstürzt.

Dieses System verhindert, dass Benutzer die integrierten Apps deinstallieren.

Bitte leeren Sie die Daten und das Caching der Apps regelmäßig.

Drücken Sie um zu den Systemeinstellungen zu gelangen.



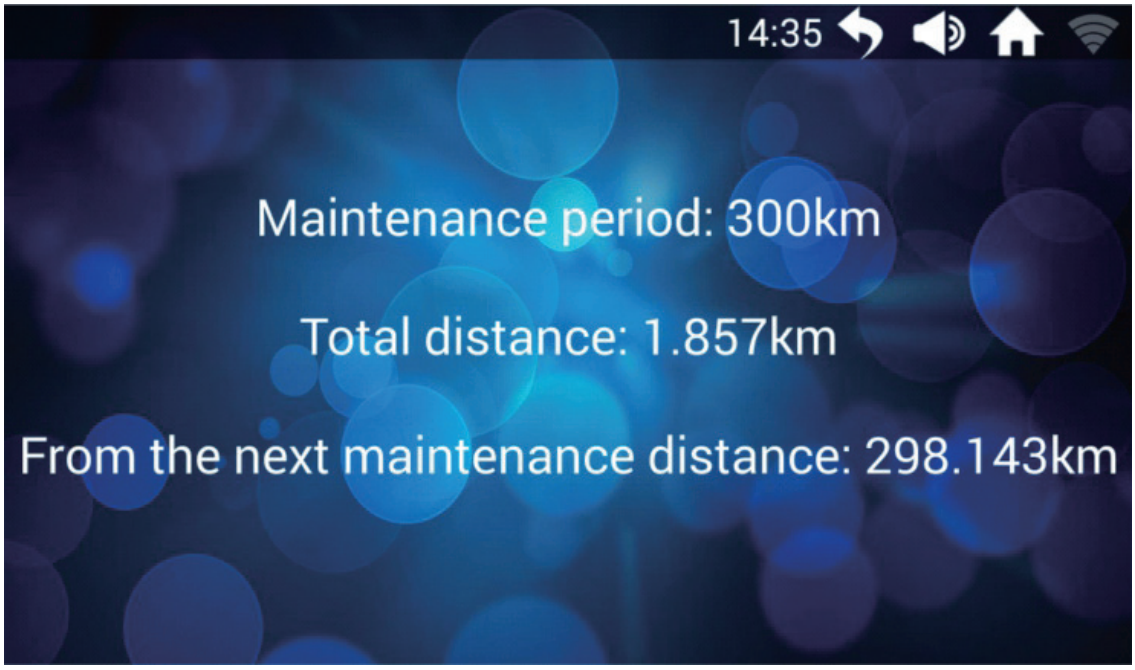
COMPUTER

Helligkeit einstellen:
Drücken Sie in der Benutzeroberfläche auf das Symbol für die Helligkeitsanpassung.

Durch Verschieben der Leiste nach rechts oder links können Sie die Helligkeit anpassen.

Werkseinstellung

Diese Schnittstelle zeigt den kumulierten Kilometerstand und die Dauer bis zur nächsten Wartung an.



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

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

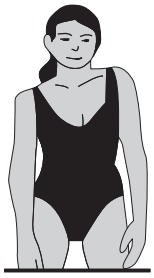
2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordendes Training

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

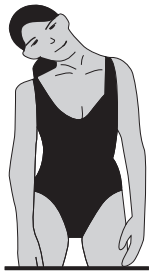
Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

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

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



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



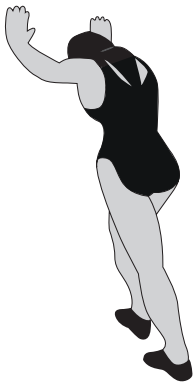
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

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

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

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

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden.
(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden.
Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit
Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren,
um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.
Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase", „Trainings-Phase" und „ Abkühl-Phase".
In der „Aufwärm-Phase" soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase") beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase" eine „Abkühl-Phase" eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

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

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

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainings Gestaltung.
Für Ihre speziellen persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise

PULSMESSTABELLE

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

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

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

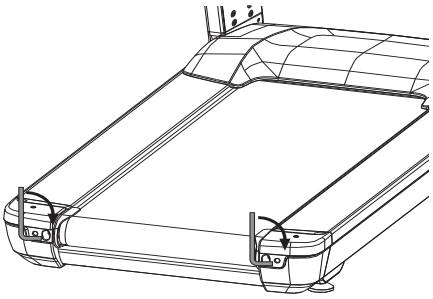
WARTUNG UND PFLEGE

Tägliche Wartung:

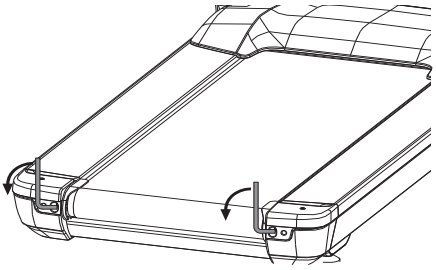
Das Laufband kann sich nach längerem Gebrauch etwas lockern so dass eine manuelle Justierung sinnvoll ist.

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

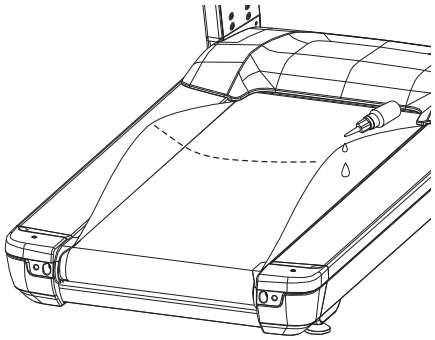
So stellen Sie den Laufgurt ein:
Falls der Laufgurt beim Verwenden abrupt stoppt, ist es zu straff.
Wenn sich die vordere Rolle bewegt und starke Geräusche verursacht, ist der Laufgurt zu locker.
Wenn sich die vordere Rolle nicht bewegt und leichte Geräusche auftreten, ist der Motorriemen zu locker.



Laufgurt anziehen.



Laufgurt lockern.



Laufband reinigen und warten

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

WARTUNG UND PFLEGE

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

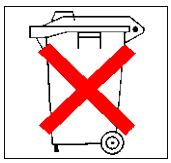
Des Weiteren sollten alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) kontrolliert werden, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zur vermeiden.

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

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.
Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

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

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



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

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 enstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

Falls Sie Fragen zu Ihrem 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 statuory return period.

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

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

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

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

As-STORES GmbH
Kohnacker 227
D-41542 Dormagen

Homepage: http://www.asviva.de

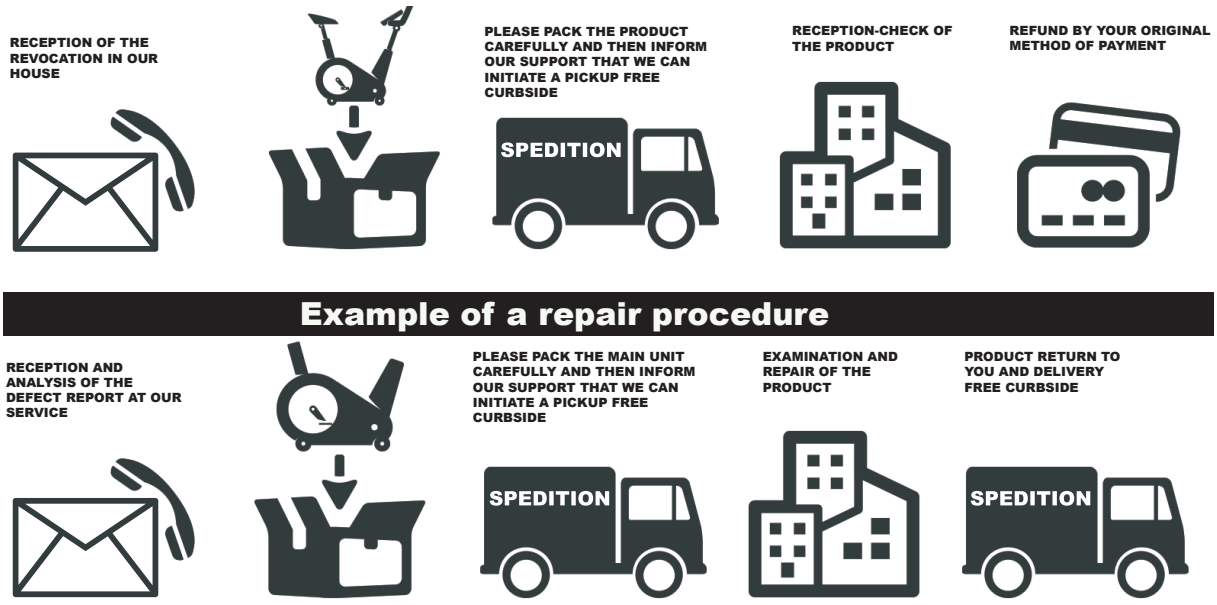
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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. We will find a solution for your request together.

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

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



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

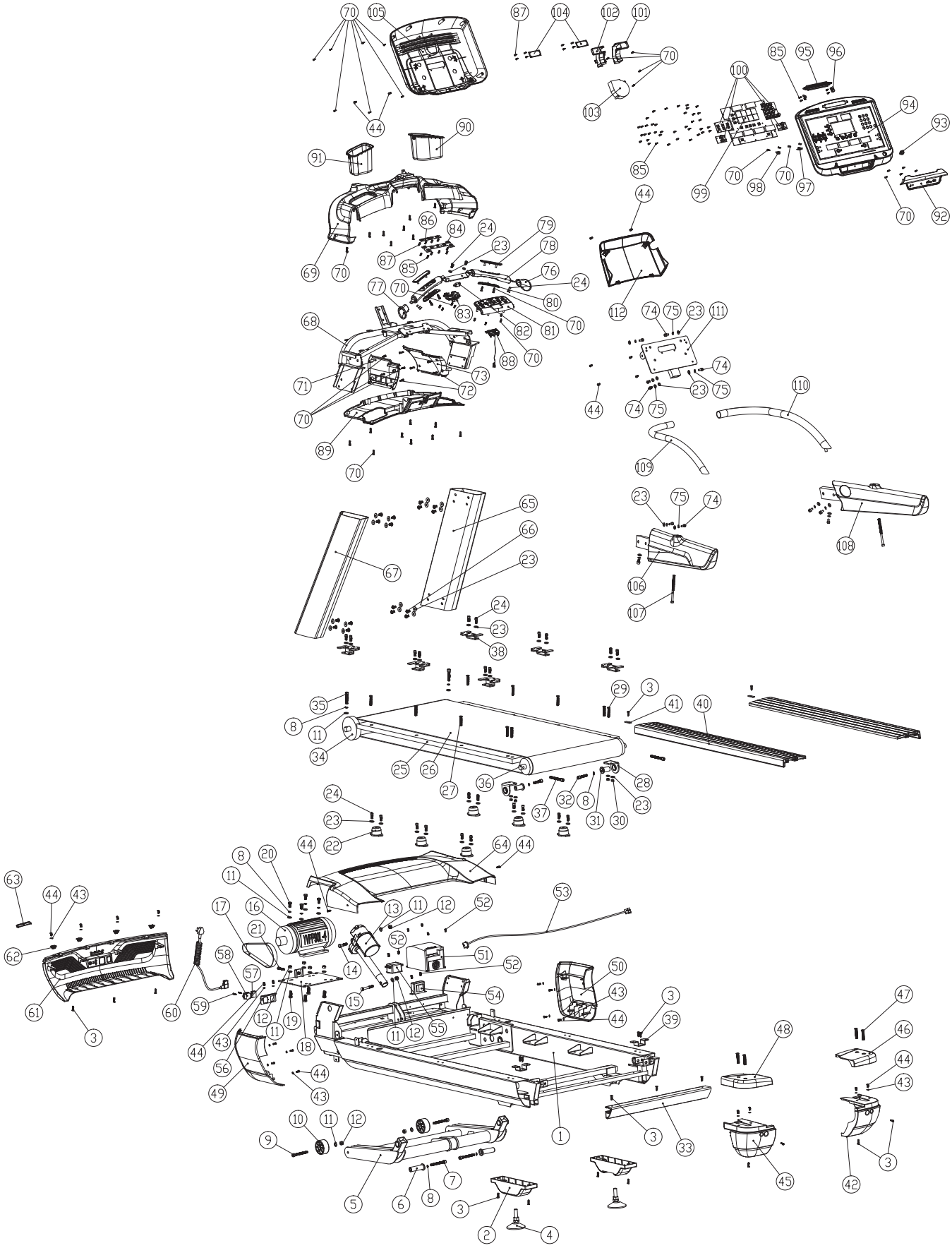
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please read the instructions carefully before you start the assembly!

When tightening the screw conections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.
Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubcricating grease.

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

EXPLODING DRAW



PART LIST

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

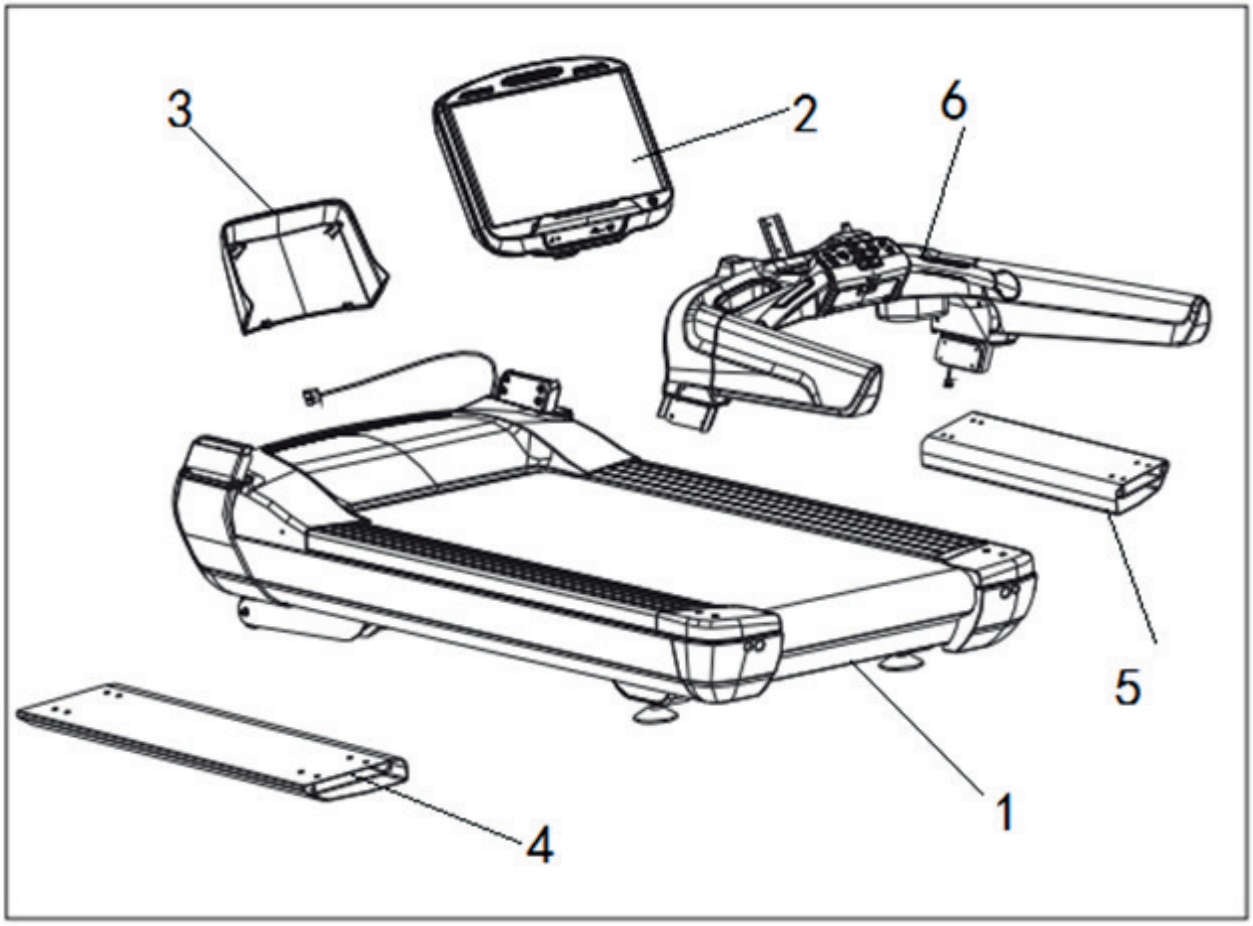
PART LIST

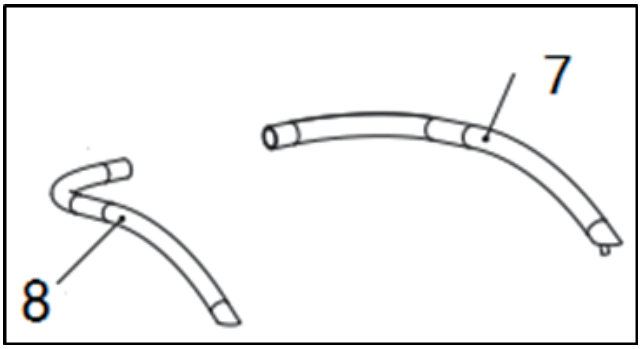
41	Side board
42	Rear cover
43	Washer 5
44	Cross recessed pan head screws M5 × 12
45	Left rear tailstock
46	Right rear tailstock connection cover
47	Cross recessed countersunk head screws M8 × 50
48	Left rear tailstock connection cover
49	Left column under cover
50	Right column under cover
51	Inverter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

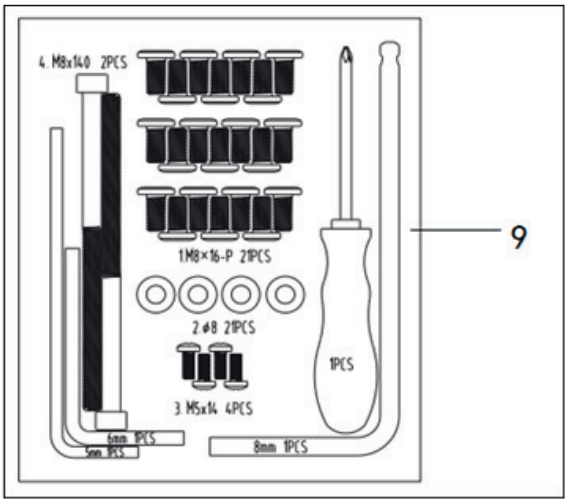
PART LIST

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

ASSEMBLY PARTS



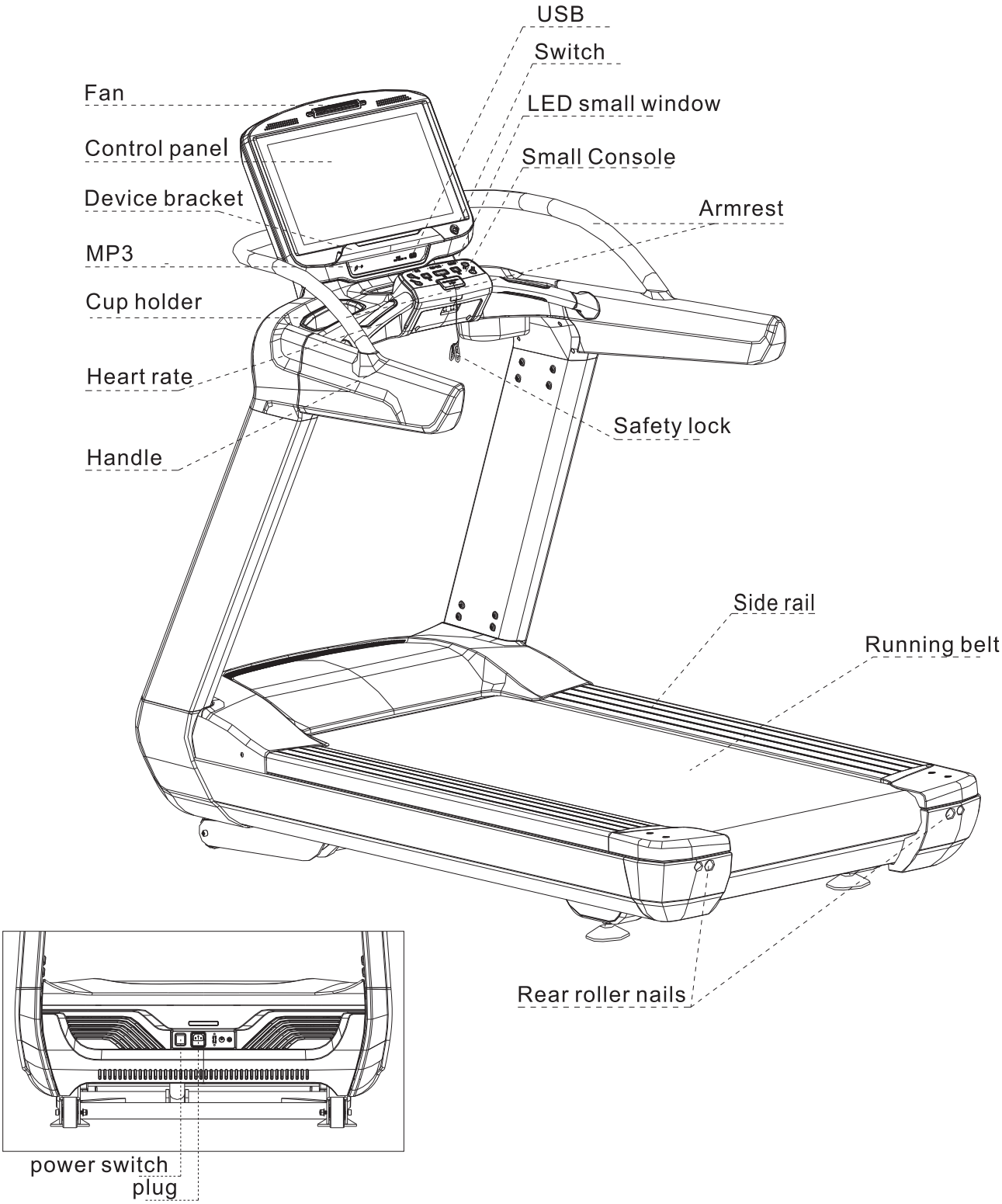




No.	Description
1	Main frame
2	TFT display
3	Display back cover
4	Left column
5	Right column

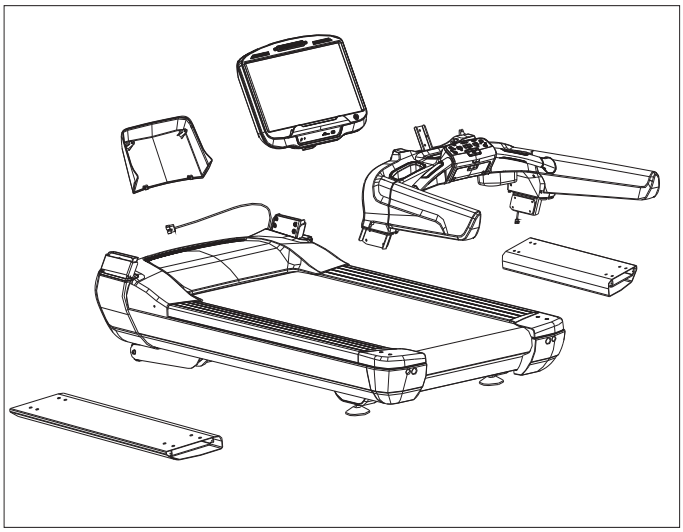
No.	Description
6	Display down frame
7	Right armrest
8	Left armrest
9	Toolkit

PRODUCT INTRODUCTION



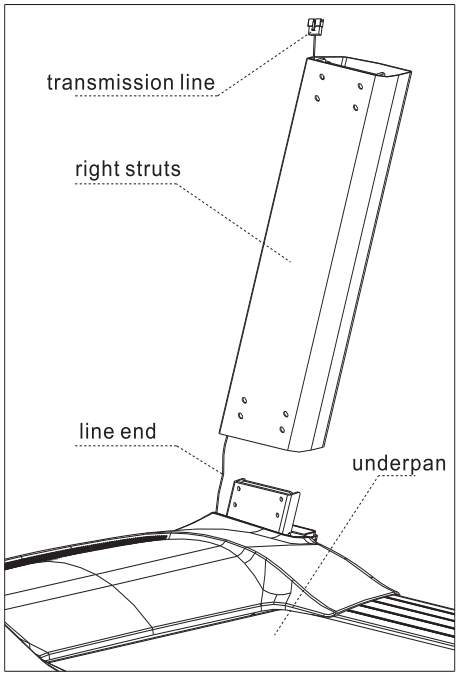
INSTALLATION

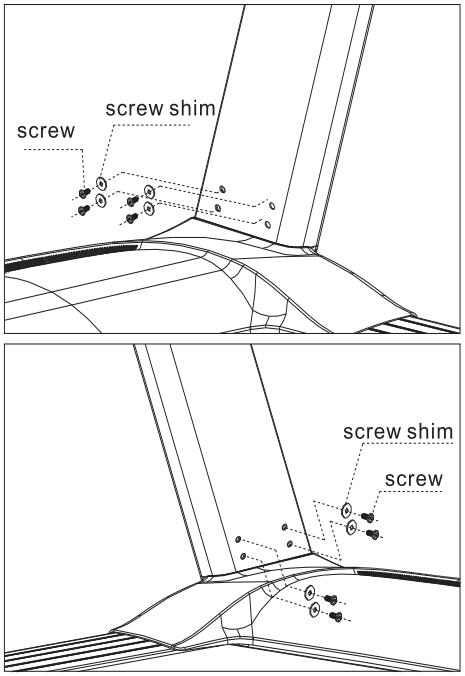
Preparation



Step 1
Take all parts out.
Handle with care and don‘t leave any parts.

Install struts

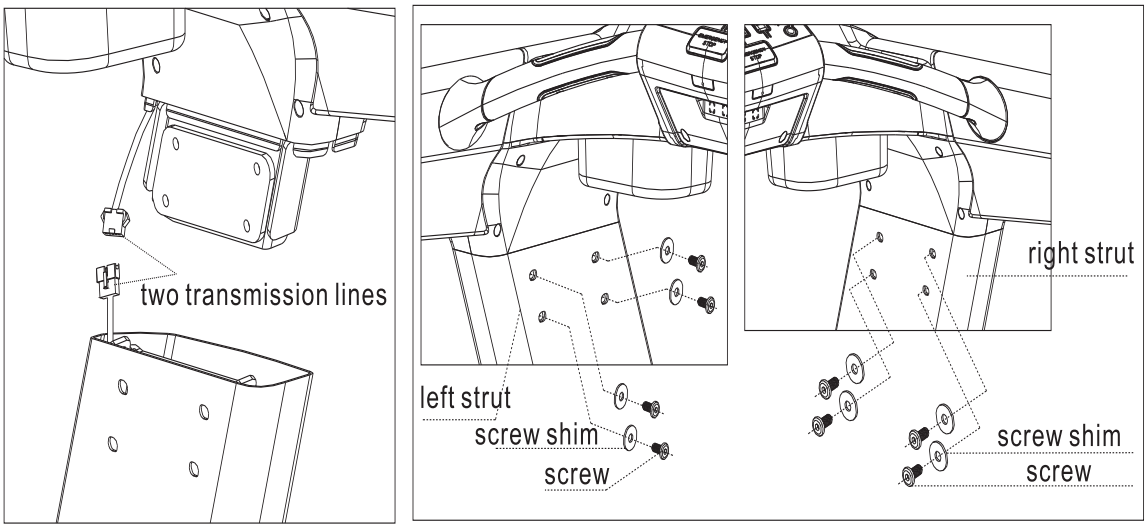




Step 2
Put the underpan away and take both struts out. Make the data transmission line trough right side strut. Then fasten the screws on the bottom stand pillar with tools. Also, tighten the other side strut as the same way.

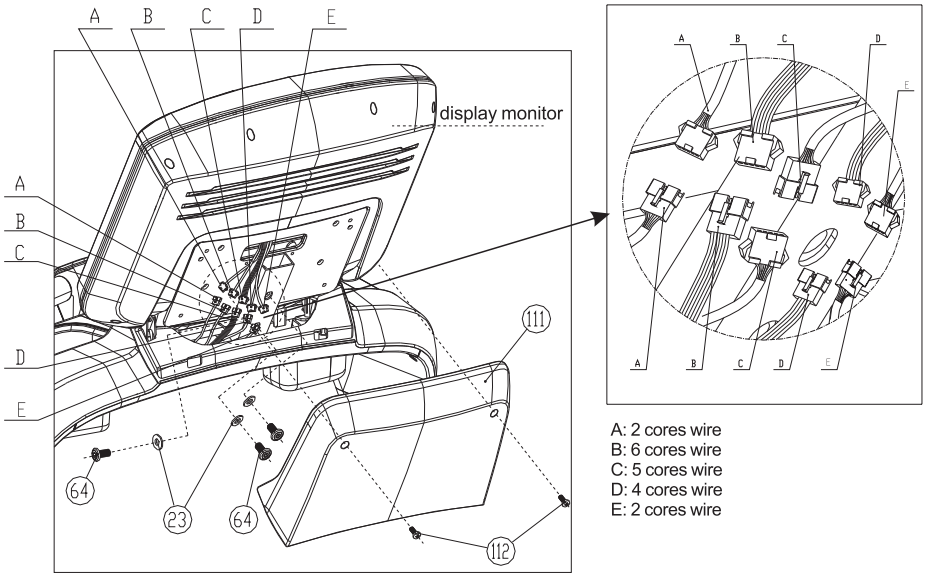
INSTALLATION

Install top console



Step 3
Raise the console above struts, connect two data transmission lines first, then plug the top console in struts (Attention: Axoid squeezinf the data transmission lines) and fasten the screws on the upper standing pillar with tools.

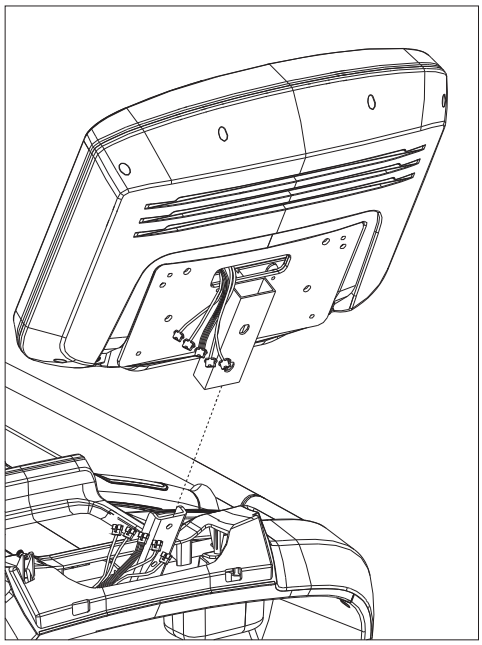
Install the display monitor

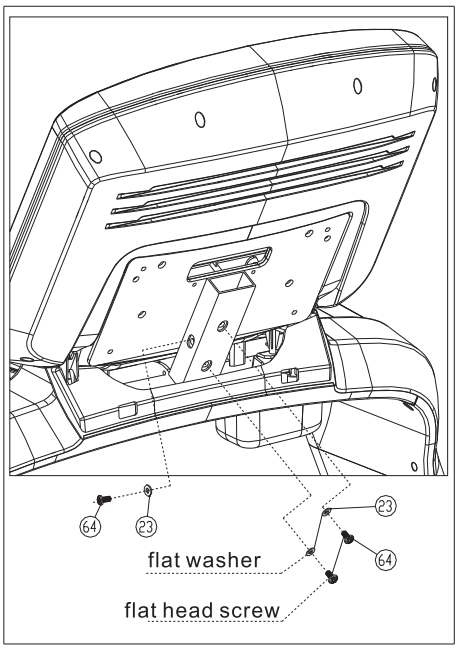


Step 4

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

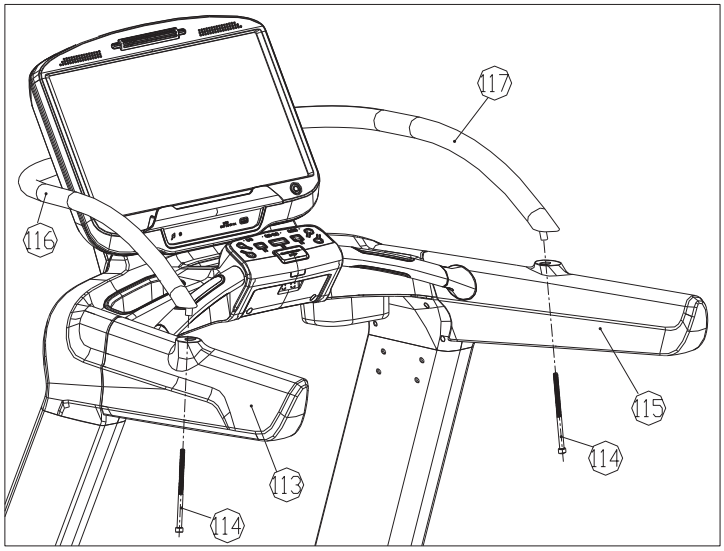
INSTALLATION





Step 5
Insert display monitor into top console, then fasten the screws.

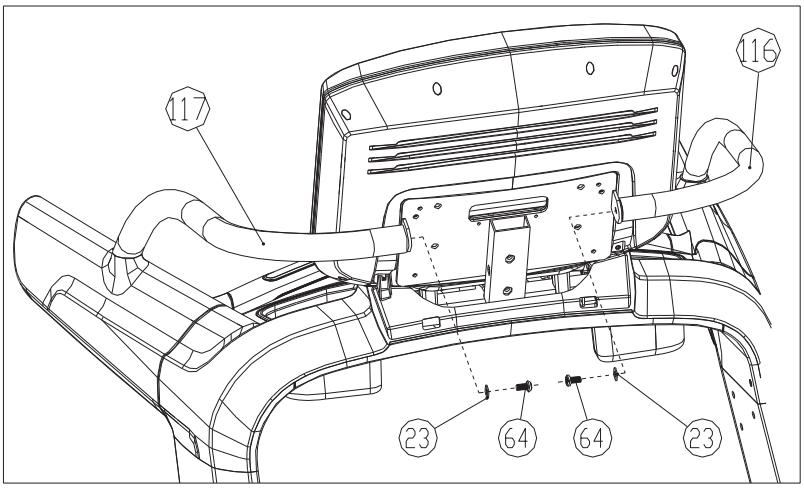
Armrest installation



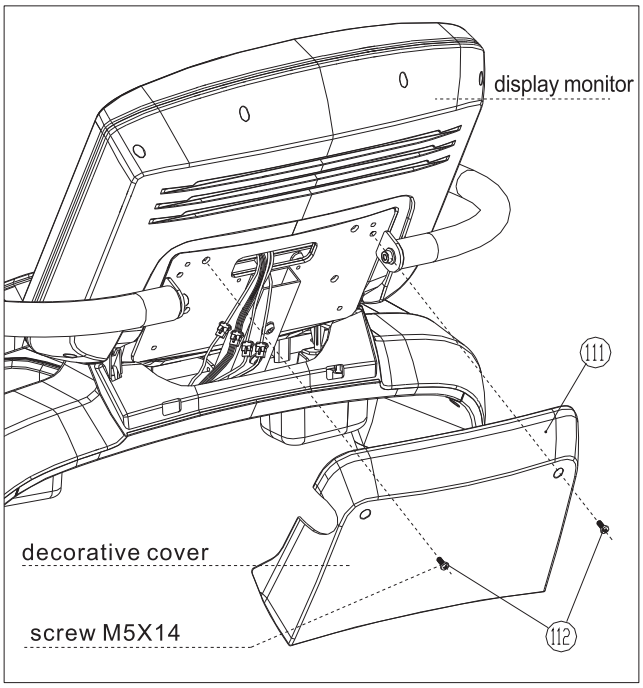
Step 6

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

INSTALLATION



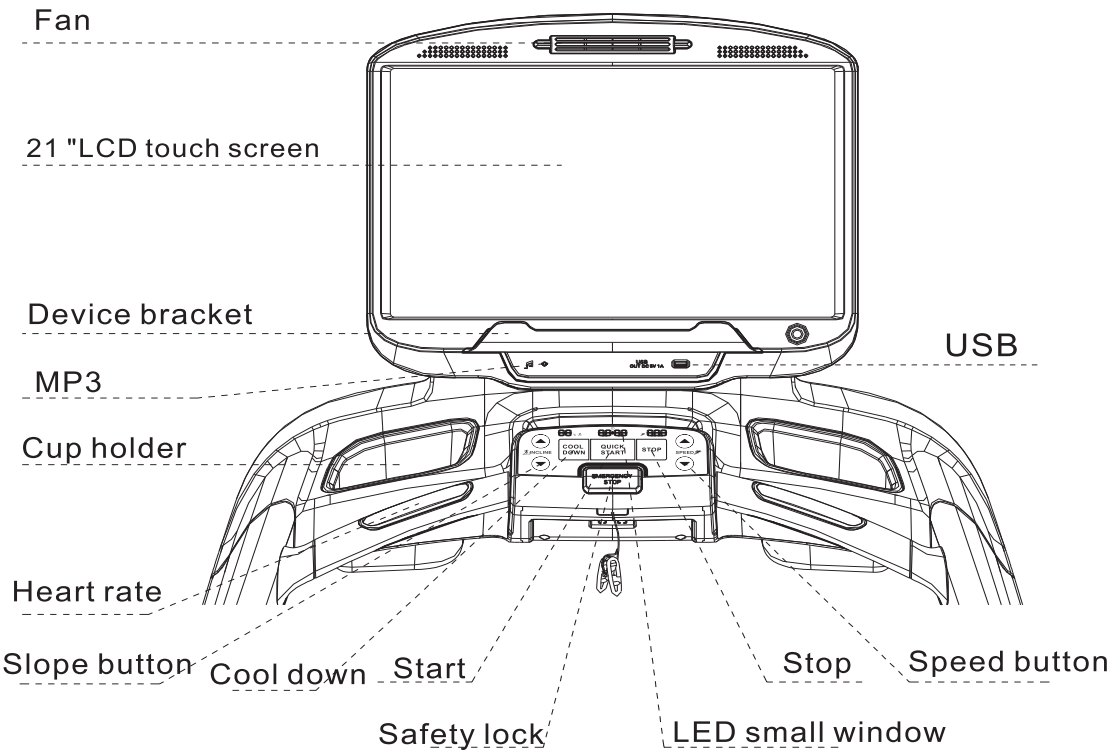
Align the bulkhead nut hole on the other end of the upper armrest assembly with the ear plate hole on the back of the meter head, and use M8x16 screws (same column mounting screws) to screw into the bulkhead nut hole through the ear plate hole, and then screw in 2-3 turns.



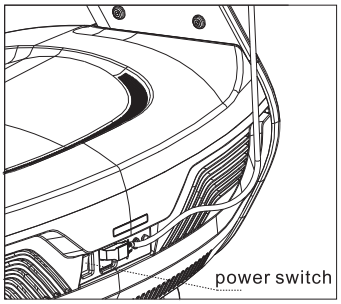
After confirming that all the screws in steps 1 and 2 above have been screwed in, start tightening one by one from the meter head.

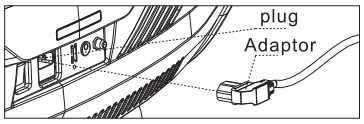
Install the support cover on the back of the meter head and fasten it with screws (M5x14).

INSTALLATION

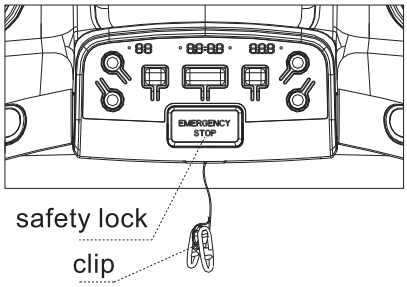


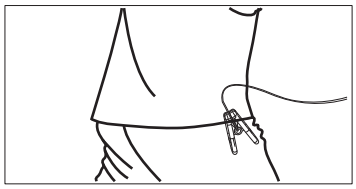
Start the treadmill





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





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

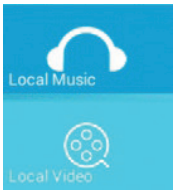
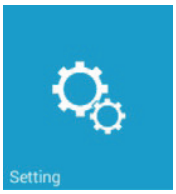
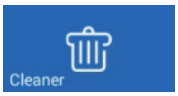
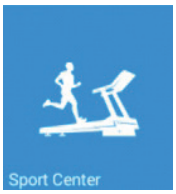
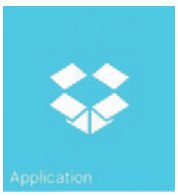
COMPUTER

MAIN INTERFACE

Main interface is divided into ten functional modules: weather forecast, local video (local music, local video), internet (built-in third party video APP), WIFI link, one button cleaning, sports show, skin setting, application, setting, sports center (built-in time inversion, calorie inversion, distance inversion, step number inversion, program movement, heart rate control, runway mode, real motion, customization).

13:04	Time: for player to check time		Volume button: adjustable volume, mainly for music and video play.
	Return button:can be returned to the next level interface except the main interface.		HOME button: it can be returned from any interface to the main interface except the main interface.
	WIFI Icon:to see if the system is connected to the WIFI network.		The Fit show userlogged in by the code: (1) scan the two-dimensional code with the sports show APP, and log directly into the sports show account.

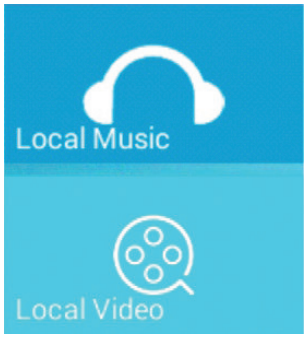
COMPUTER

	Local audiovisual Used to manage system memory and external U disk		Set up brightness adjustment, language selection, machine management, factory mode four major functions.
	Internet Built-in third party video APP		WIFI Network quick link key.
	One key cleaning One key to clean up the machine's cache and memory shortcut.		skin You can choose the built-in skin to change the background skin of the machine according to your preferences.
	Fit show Quick login of sports show account on mobile sports show APP。		Sport Center 10 kinds of sports are built in: Time reversal, calorie inversion, distance inversion, step count inversion, program movement, heart rate control speed, runway mode, real motion, customization, map running
	application Built in third party music APP, third party video APP; Internet, social networking, news.		

COMPUTER

1. LOCAL VIDEO (local music, local video)

It is used to manage and play video and audio files in memory and external U disk



◆ Support for playing MP3, APE, MP4, MOV and other common audio and video format files;

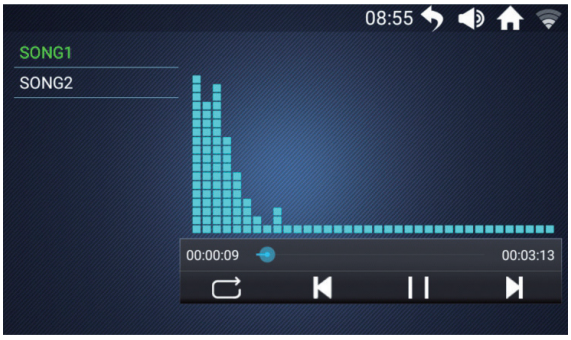
◆ Video files in local video and audio files do not need to connect to the network. They can be directly clicked;

◆ In the course of exercise, we should try to choose the music with the good rhythm, and it is best to adapt to the running rhythm. The music that has a sudden change of rhythm is easy to have a bad effect on the rhythm of running;

◆ Please try not to watch the video while running. It's easy to distract. It may cause the running speed too fast or too slow.

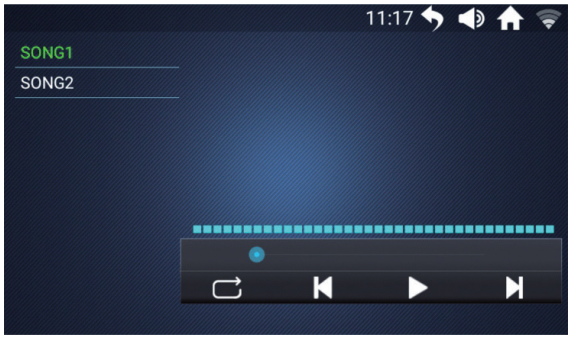
1.1 Music interface

click local music icon



Slide up and down to browse songs in the left son;

Click music file then start to play



CATALOGUE			
Song1	Green shows the name of the song being played White is the name of the song to be selected		
	Start to play music		Play in the order of the song list
	PAUSE		Random play
	Play last song		Single loop play
	Play next song		Moving around the progress bar dots can change the progress of music.

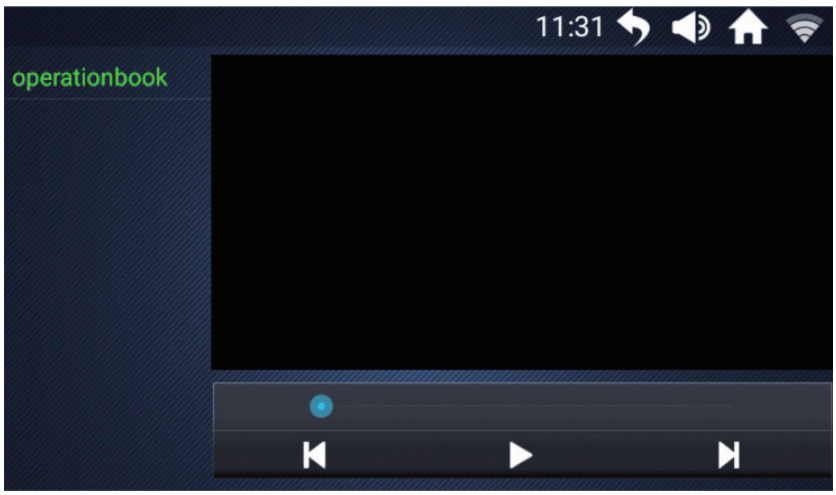
COMPUTER

1.2 Local Video

①Click and go into local video

② Slide up and down to browse the video name in the left video list

③ Click the video file to start playing



COMPUTER

2. INTERNET

amazon

◆ You need to connect to the WIFI network to use；

◆ Please try not to browse the content of the web page or watch the video files while running, so it is easy to distract and cause accidental injury; you can first set up the content and start the treadmill.；

◆ In order to reduce the boring feeling in the process of exercise, we should listen to some relaxing music appropriately.

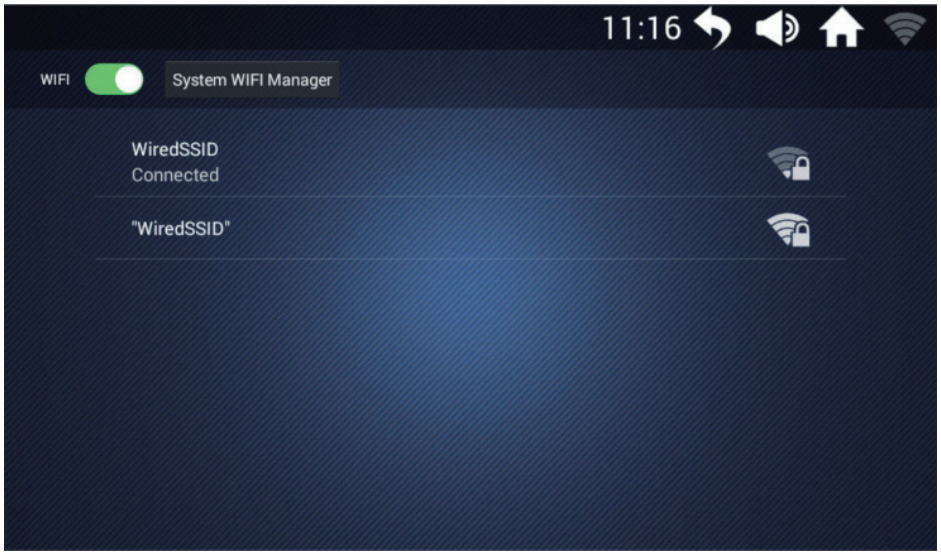
- How to freely switch to the main interface and view and adjust the motion parameters when playing the third party APP.

catalogue			
	During running, click Hide motion parameters.		Return to the upper level menu
	During running, click show motion parameters		Adjust the volume
	Open the suspension key		Back to main manual
	Close the suspension key		

3. WIFI

Click

enter into WIFI management：



COMPUTER

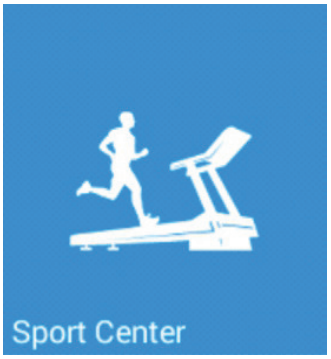
4. One key cleaning

Click

one key cleaning, directly cleaning the cache and memory of the machine.

6. Sports Center

Built in 9 kinds of sports: time reversal, calorie inversion, distance inversion, step count, program movement, heart rate control speed, runway mode, real motion, custom.



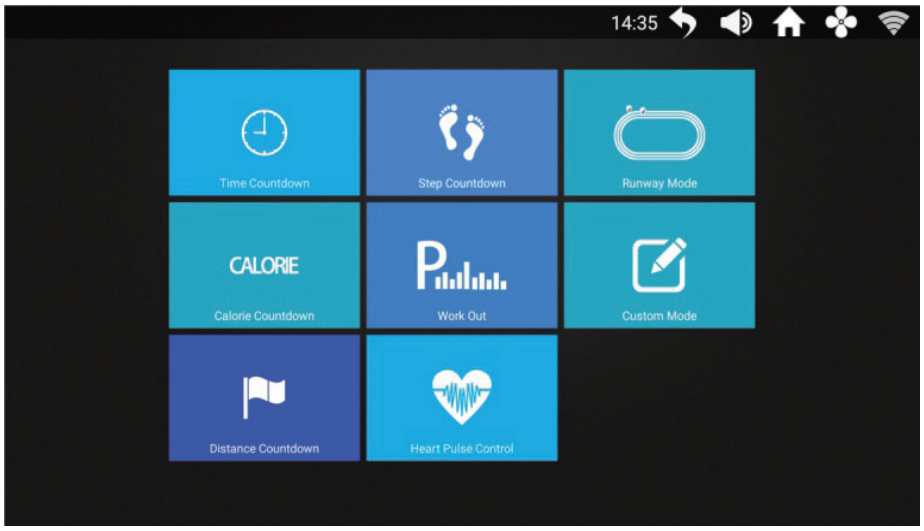
◆ Every running time is less than 60 minutes.

◆ The slope of the treadmill can increase the difficulty of pushing the ground, imitating the resistance of the road running, making the running closer to the outdoor running rather than being run by the treadmill. But too high slope must adjust the speed of the treadmill and avoid falling too fast.

◆ Whether the running speed is appropriate or not, there is a simple criterion, that is, there is a sense of sweating in running, but there is no air, very uncomfortable feeling, that is, the running speed is the best.

- Please check the safety lock before exercise. During the movement, any abnormal condition occurs, the safety lock is removed, and the opprtunity for running is slowed down rapidly to stop running.
- Please pay attention to your heart rate value at any time during the exercise. The highest heart rate is controlled at 220 age reduction (this is the limit value, the general movement does not exceed 90% of this value). If it is the older sports person, this number needs to be reduced a little more.
- Any vigorious exercise should be carried out about 30-60 minutes after meals.

In the main catalogue click
enter into sport center



COMPUTER

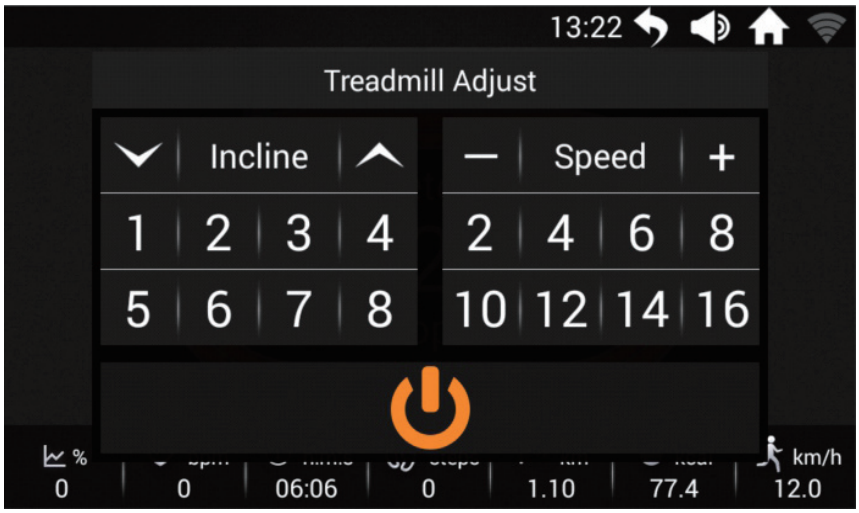
CATALOGUE						
Time Countdown	CALORIE Calorie Countdown	Distance Countdown	Step Countdown	Work Out	Heart Purse Control	Runway Mode
Time count down	Calorie count down	Distance count down	Steps count down	Sport mode	Heart rate control	Race-track pattern
Custom Mode						
CUSTOM						

Click enter into lap running mode;

- The 1 Lane of the runway is 400 meters. When the icon is rotated, the number of circles is automatically calculated by 1, and so on.

Parameter adjustment of treadmill:

- Click on any area of the screen to eject the floating window to control the treamill



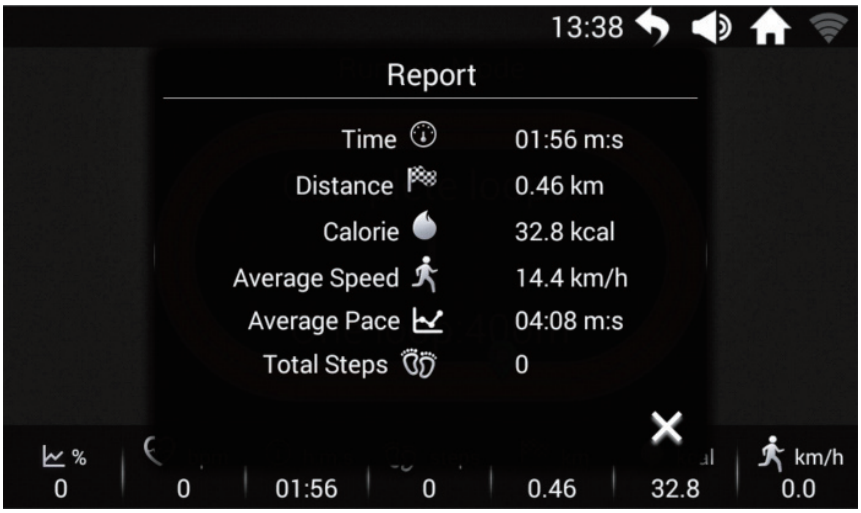
COMPUTER

Click , the treadmill will appear to restart and stop two items for user choice; The floating window automatically closes in three seconds.

Racetrack mode start:

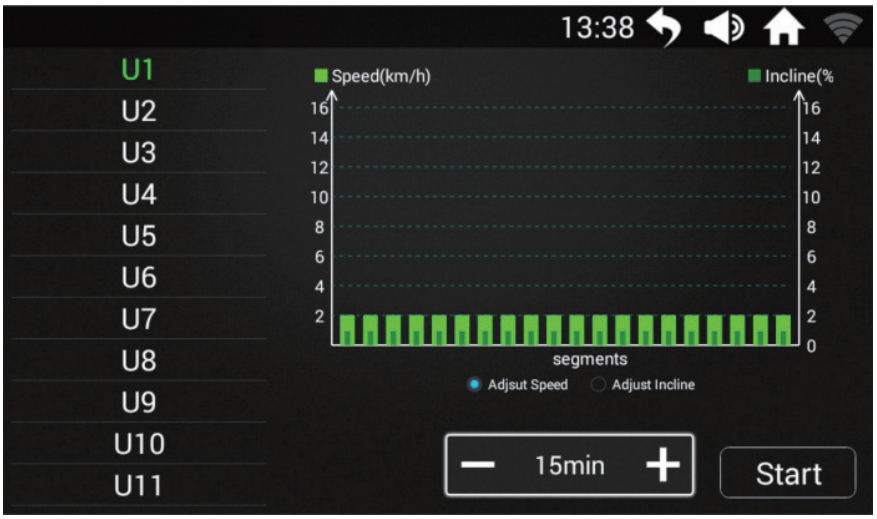
- After adjusted by sliding up and down, press start button to run the treadmill automatically after entering „3,2,1.GO“
- The speed and slope can be adjusted thorugh the speed of the panel and the buttons of the slope or the floating window.
- Click , treadmill stop running in slowly, show Restart and Stop to choose by user. When the user has not made a choice, clicking the return key of the upper right corner can return to the main interface to operate other operations other than the treadmill. The user chooses to click any motion mode of the motion center interface and will return to the runway mode interface.

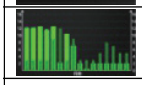
- Click Restart treadmill start running by the slowest speed
- Click Stop treadmill stop running in slowly



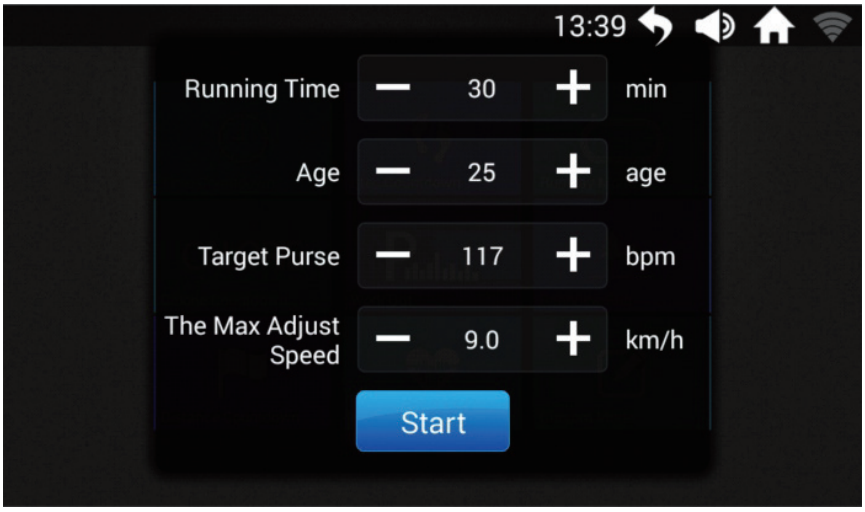
COMPUTER

Click enter into customized mode：



CATALOGUE	
	Program List: Inside have U1-U16 program to use;
	Coordinate diagram: running speed, means running slope
Adjsut Speed	Adjust speed: click the select, the user can slide the rectangular coordinates up and down, customize the current running speed, once the user set successful run, will automatically save the user custom set of the program data; (select the adjustable speed diagram)
Adjust Incline	Adjust the incline: click the selection, the user can slide the rectangular coordinates up and down, custom set the current movement slope, once the user set successful run, will automatically save the user custom set of the program data; (unchecked unadjustable lift diagram)
15分钟	Adjustment time: users add and subtract keys on the time display frame to customize the current running time.
Start	Start:start running;

Click enter into heart rate setting；

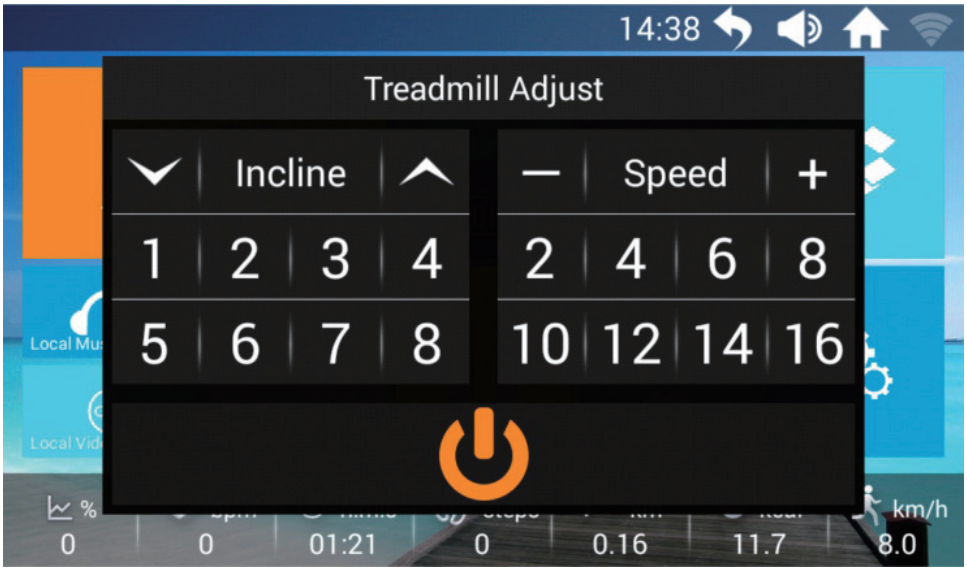


COMPUTER

Users set parameters according to their needs, click the start button and the treadmill starts running.

Treadmill parameter setting:

- When click Start the treadmill starts to move and the user clicks return key in the upper right corner to return to the main interface to operate other operations except the treadmill. The user chooses to click any motion mode of the motion center interface and will return the heart rate control interface, clicking on any area of the screen, and will pop up the operation window to control the treadmill.

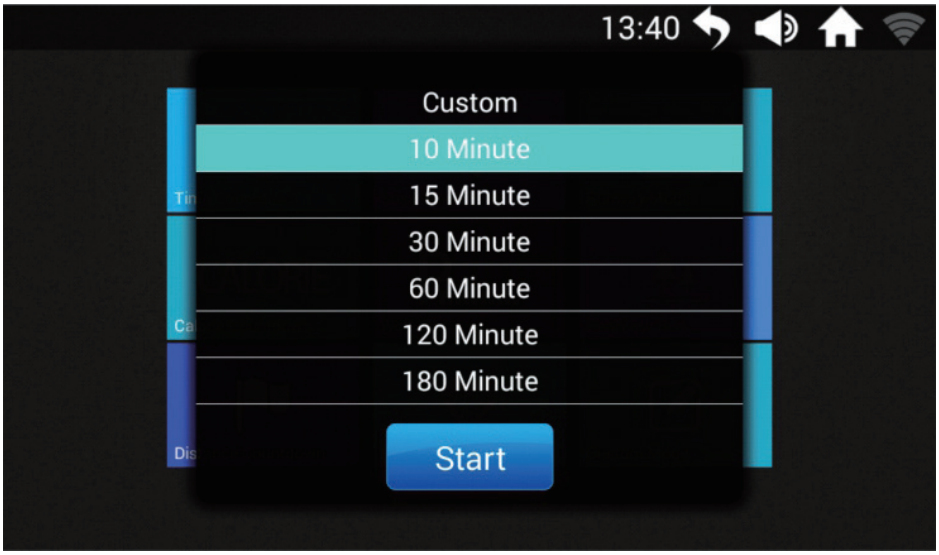


- Click button. The treadmill will appear to restart and stop two items for users to choose.

No operation in 3 seconds, the floating window is automatically closed.

COMPUTER

Click enter into time count down mode



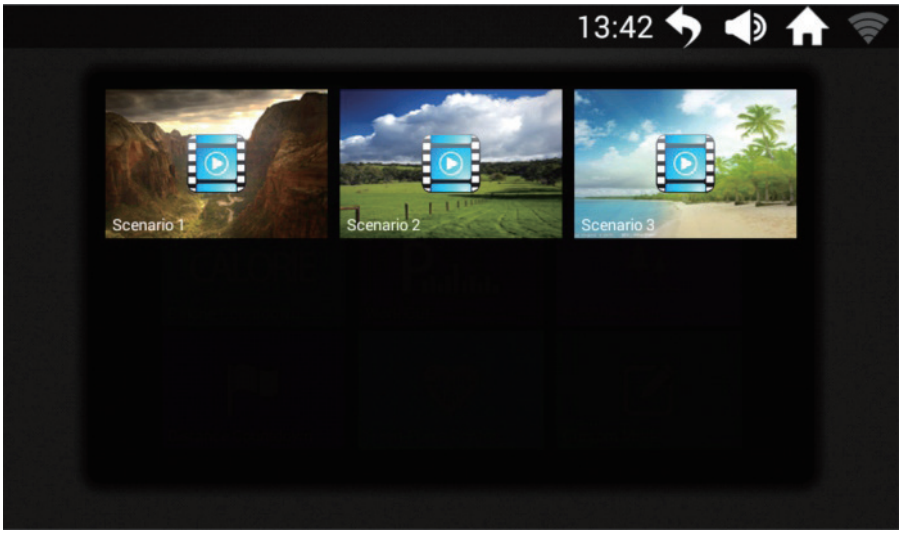
- The user selects the movement time according to the requirement, built-in fixed time, if the user wants to set up itself, can click the custom, the finger press the window to add and substract key to set up the movement long, when setting ok, click button, start running

Press the stop key, the treadmill stably stop running, the treadmill pops out the session frame, restarts and stops the two items for the user choose, chooses the stop button, the system will automatically calculate the performance of the movement and pop up the related transcript interface.

COMPUTER

Click

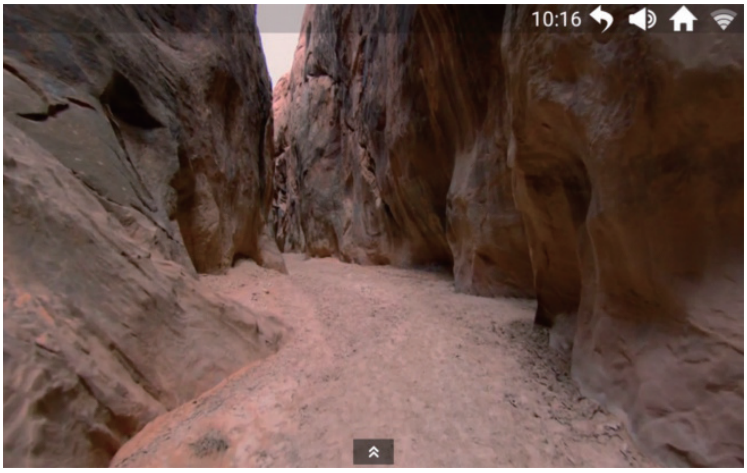
Entering the real motion page:



Real scene mode:

①Click enter into；

②In the bottom of real scene，click“ ”hide running data,Click“ ”show running data；

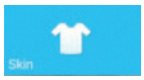


COMPUTER

7. Skin

◆ The built-in skin of the system is available for users to choose and does not support users to download themselves.

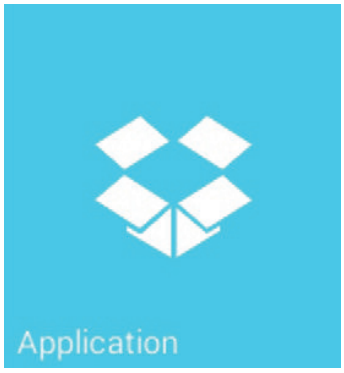
◆ You can choose to change the background skin of the machine according to your preferences.

Click  enter into skin setting, after selection, appears on it

Application

There are fice functional modules built in third party music and video APP application, internet, social networking, news and so on.

8. APPLICATION



◆ The six functional modules of the Internet need to be connected to the WIFI network to be used.

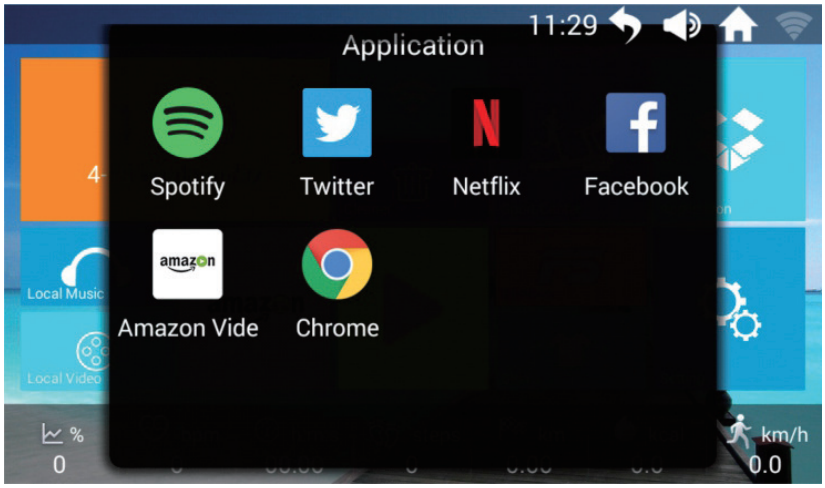
◆ It supports playing MP3, MP4, MOV, APE, and other common audio and video format files.

◆ Please try not to browse the content of the web page or watch video files during running, so it is easy to distract and cause accidental injury; you can first set up the content, and then start the treadmill.

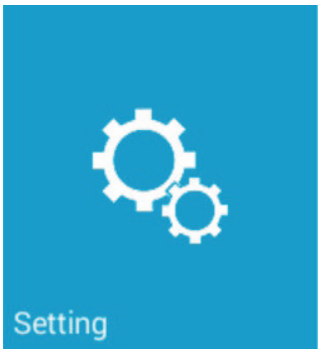
◆ During the running, you should listen to some relaxing music, so as to reduce the boring feeling in the process of exercise.

COMPUTER

Click enter into enterainment:



9. SETTING

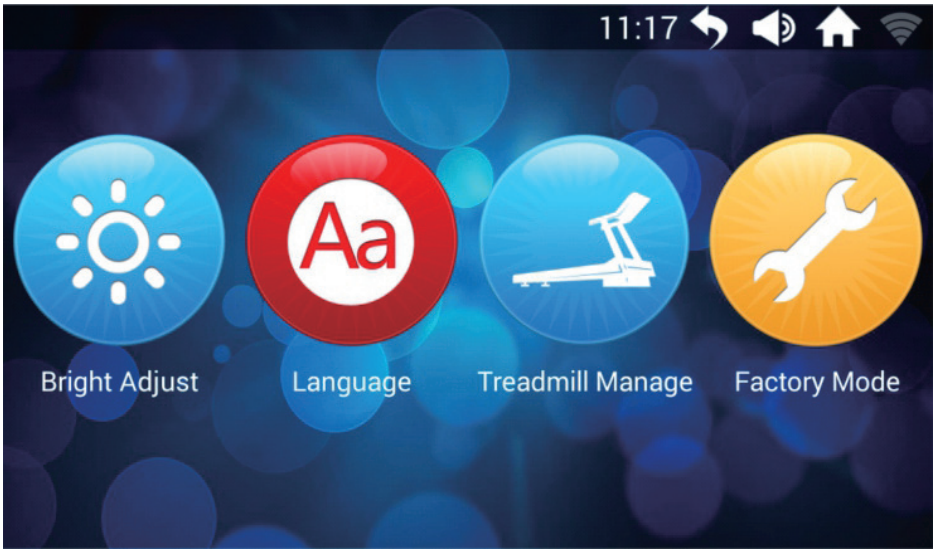


◆ This system will prohibit users from installing other APP applications, so as not to cause the treadmill system to crash.

◆ This system will prohibit users from uninstalling the built-in APP applications.

◆ Please remove the data and caching of the APP application regularly.

Click enter into system setting:



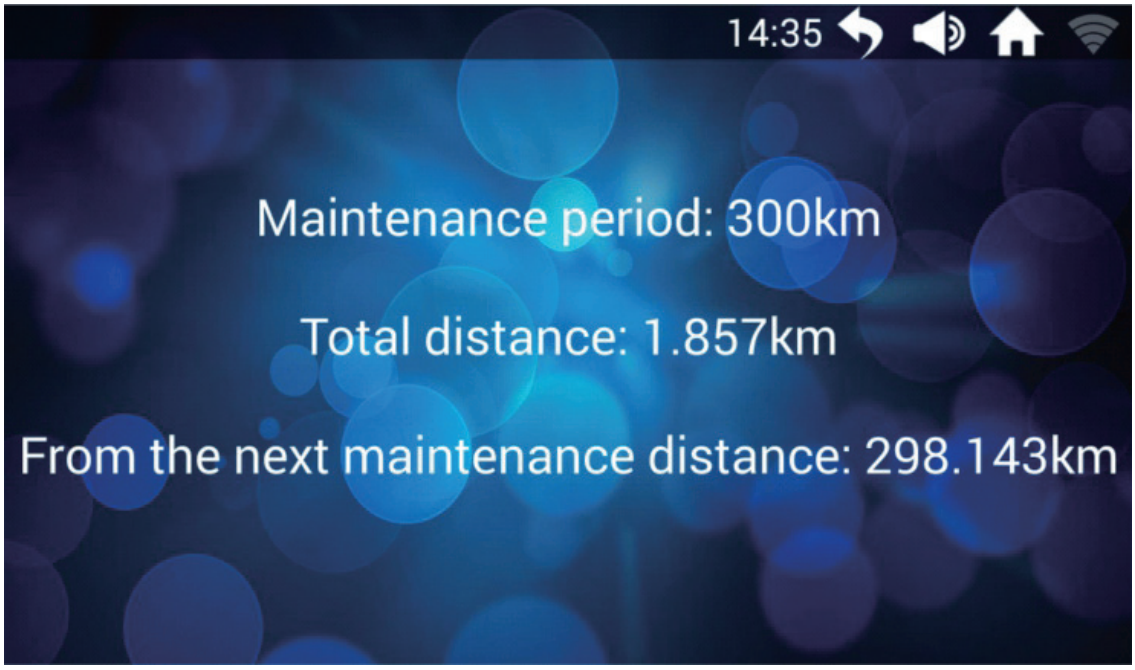
COMPUTER

Brightness adjust:
When setting up the interface, click the brightness adjustment icon to enter the list.

Fingers slide on the brightness bar, slide to the right, increase the brightness, slide to the left to reduce the brightness.

Factory Mode

Set up the interface, click the machine management icon to enter the machine management interface, this interface shows the cumulative mileage, and the distance from the next maintenance mileage.



EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

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

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

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

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

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

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

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

Neck lateral flexion stretch:
one side, then the other

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

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

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

Gastrocnemius stretch:
keep knee straight and heel down, feet facing forward

PULSE MEASURING TABLE

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

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

Important, please note following:

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

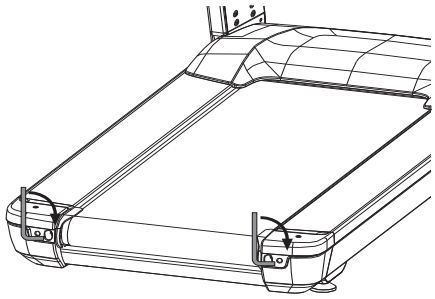
MAINTENANCE AND CARE

Daily Maintenance:

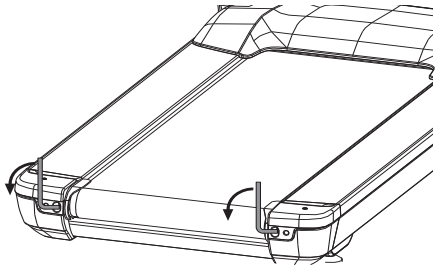
Because ot the environment change or long time using, the running belt may deviate, so that need to adjust the running belt by hand.

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

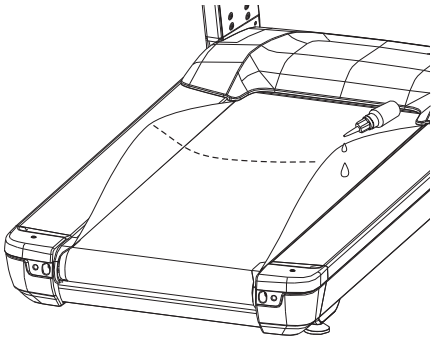
How to adjust the running belt elastic:
When using treadmill sometimes abrupt, please stop using immediately it means the running belt too tight. Keep the speed 2km/h, stand on treadmill, use your feet to hold the running belt with your max strength.
Listen if there is sound from front roller. If the front roller keep moving but with big noise, it means the running belt is too loose. If the small noise and front roller stop running, it means the motor belt too loose.



Tighten the running belt:



Loose the running belt:



Clean and maintenance the running belt

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

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.
According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2002,
You have a legal warranty period of 2 years.
The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.
In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty
period.

In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory
So-called reversal of the burden of proof for a period of 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 As-STORES GmbH / Kohnacker 227 / 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 **T22**
Model number **V9TPLUS**

are in compliance with actual EU standarts especially:

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

Company	Representative
AS-STORES GmbH Kohnacker 227 41542 Dormagen Germany E-Mail: service@as-stores.com Phone: +49 (0) 2133 - 86888120 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO Signed 2024-09-05