



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

Produktinfo



BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T19



CE

VERSION: L-BS

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGE.....	11
INBETRIEBNAHME	12
LAUFBAND AUFBAUEN.....	12
LAUFBAND ZUSAMMENKLAPPEN	13
LAUFBAND HINSTELLEN / HINLEGEN	14
BEDIENUNG IM MANUELLEN NORMALBETRIEB	15
COMPUTERFUNKTIONEN	16
BLUETOOTH LAUTSPRECHER VERBINDEN.....	16
DISPLAYANZEIGE	16
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	19
TRAININGSHINWEISE	21
PULSMESSTABELLE	22
WARTUNG UND PFLEGE	23
LAUFBAND SCHMIEREN	24
LAUFBANDJUSTIERUNG	24
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	26
GARANTIEBEDINGUNGEN	27

TABLE OF CONTENTS

- WARRANTY TERMS 29
- IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 30
- EXPLODING DRAW 31
- PART LIST 33
- ASSEMBLY 37
 - BUILD TREADMILL 37
- OPERATION AND ADJUSTMENT 38
 - FOLD THE TREADMILL 38
 - PULL UP THE TREADMILL 39
 - PUT DOWN THE TREADMILL 39
- COMPUTER INSTRUCTION 40
 - OPERATING INSTRUCTIONS IN MANUAL NORMAL MODE..... 40
 - BLUETOOTH SPEAKER CONNECTING 41
 - WINDOW DISPLAY 41
- EXERCISE INSTRUCTIONS 44
- PULSE MEASURING TABLE 46
- MAINTENANCE AND CARE 47
 - LUBRICATE TREADMILL 48
 - RUNNING BELT ADJUSTMENT 48
- WARRANTY DEVICE 50

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

Unsere Serviceadresse: <http://www.asviva.de/kontakt>

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal weiterhelfen können, beachten Sie bitte folgende Vorgehensweise:

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**
Teilen Sie uns bitte anhand der Teileiste die genaue Teilenummer mit.
2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



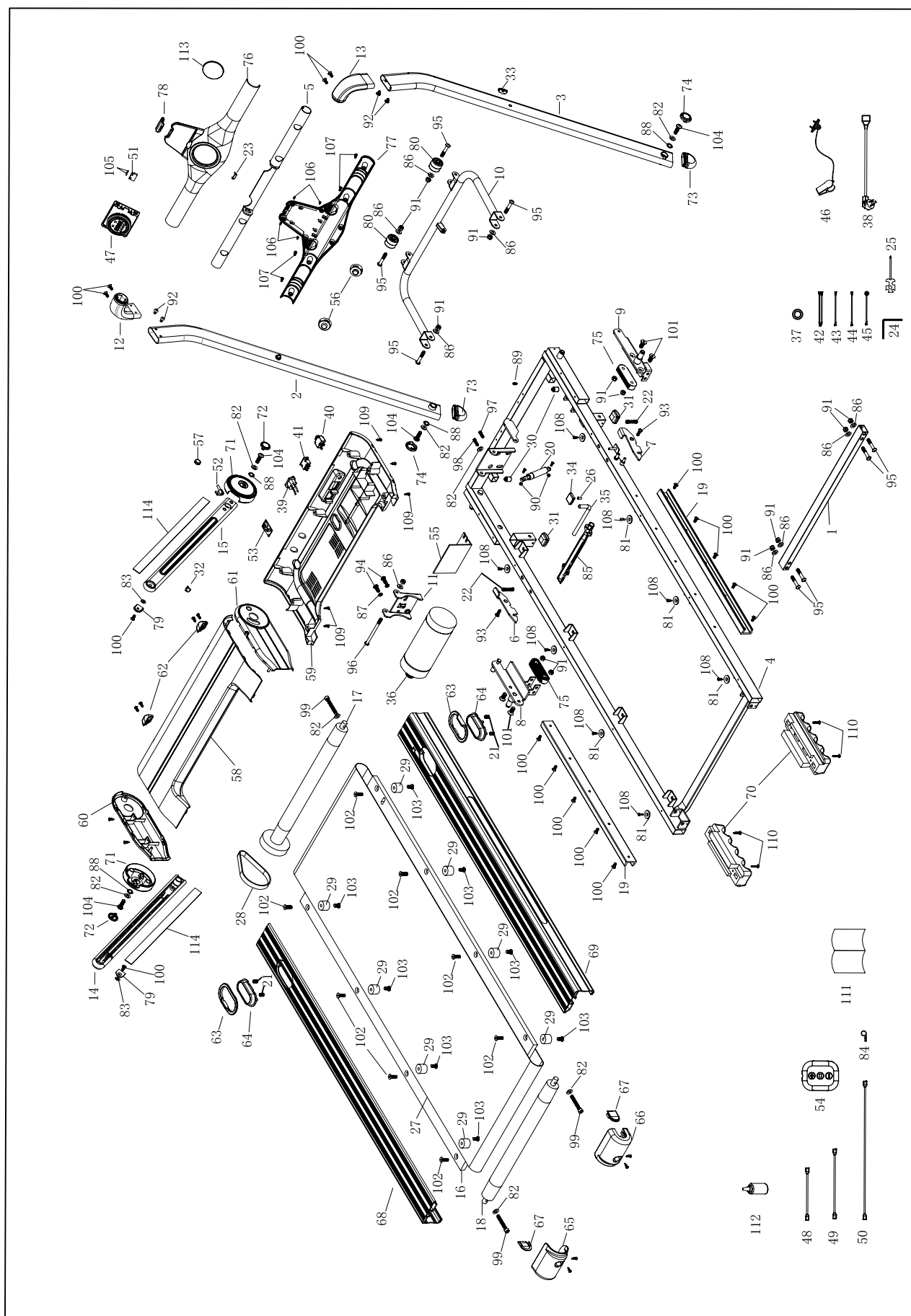
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 100 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	LINKING SLIDER CONN. TUBE	1	31	FRAME MAT	2
2	LEFT COLUMN	1	32	ALUMINUM FRAME WIRE PLUG	1
3	RIGHT COLUMN	1	33	PIPELINE PLUG	1
4	MAIN FRAME	1	34	SILICONE OIL TANK	1
5	DIGITAL WATCH HOLDWER	1	35	OIL POT SILICONE TUBE	1
6	LEFT FOOT COMBINATION	1	36	MOTOR	1
7	RIGHT FOOT COMBINATION	1	37	MAGNETIC RING	1
8	LEFT LINKAGE COMBINATION	1	38	POWER LINE	1
9	RIGHT LINKAGE COMBINATION	1	39	CONCAVE SOCKET	1
10	FRAME FOLD.SUPPOR FRAME	1	40	OVERLOAD PROTECTOR	1
11	MOTOR BASE	1	41	SWITCH	1
12	LEFT HANDRAIL FIXING ALU-MINUM PARTS	1	42	AC BRANCH CABLE	1
13	RIGHT HANDRAIL FIXING ALU-MINUM PARTS	1	43	AC CONNECTING WI-RE(BLACK)	1
14	LEFT ALUMINUM FRAME	1	44	AC CONNECTING WIRE(RED)	1
15	RIGHT ALUMINUM FRAME	1	45	GROUNDING WIRE	1
16	RUNNING BOARD	1	46	SAFETY LOCK	1
17	FRONT ROLLER	1	47	DIGITAL WATCH CORE	1
18	REAR ROLLER	1	48	LOWER COMMUNICATION LINE 1, 200MM	1
19	ALUMINUM SLIDE	2	49	LOWER COMMUNICATION LINE 2, 200MM	1
20	GAS SPRING	1	50	UPPER COMMUNICATION LINE 500MM	1
21	FOOT SWITCH PRESSURE SPRING 8* 1*13.5 WHITE ZINC PLATING	4	51	SAFETY LOCK LINE 150MM	1
22	FOOT SWITCH PRESSURE SPRING 8* 1*40 WHITE ZINC PLATING	2	52	SPEED SWITCH LINE 200MM	1
23	SAFETY LOCK IRON	1	53	ADAPTER PLATE	1
24	L-SHAPED HEXAGON WRENCH 6MM	1	54	REMOTE CONTROL	1
25	CROSS OPEN-END WRENCH 5 10-13-14-15-17 PLATING WHITE ZINC	1	55	CONTROLLER	1
26	TUBE BUSHING	1	56	SPEAKER	2
27	RUNNING BELT	1	57	MAGNETIC STEEL	1
28	BELT	1	58	MOTOR TOP COVER	1
29	RUNNING BOARD CUSHION 25*H22*M8	8	59	MOTOR BOTTOM COVER	1
30	CUSHION 23*H25*M8	2	60	MOTOR LEFT COVER	1

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
61	MOTOR RIGHT COVER	1
62	MOTOR TOP COVER FRONT FOOT PAD	2
63	PEDAL TRIM	2
64	PEDAL	2
65	LEFT REAR CORNER	1
66	RIGHT REAR CORNER	1
67	REAR CORNER INSERT	2
68	LEFT SIDEBAR	1
69	RIGHT SIDEBAR	1
70	RACK REAR FOOT PAD	2
71	FRAME SIDE COVER	2
72	FRAME SIDE COVER PIPE PLUG	2
73	LOWER END PIPE PLUG	2
74	LOWER END SCREW CAP	2
75	SLIDER	2
76	METER UPPER COVER	1
77	METER BOTTOM COVER	1
78	MOBILE PHONE HOLDER	1
79	ALUMINUM FRAME SCREW COVER	2
80	MOVEMENT ROLLER	2
81	SIDE BUCKLE 6.2*12*T1.5(WHITE)	8
82	PLASTIC GASKET 8* 17.5*T2.5 WHITE	4
83	PLASTIC GASKET	2
84	R TYPE CLAMP	3
85	OIL CAP	1

Nr.	Beschreibung	Menge
86	MAT ϕ 8-16*T1.5	14
87	SPRING PAD ϕ 8-14*T2.0	2
88	CORRUGATED PAD	4
89	CROSS SCREW M4*10 WITH SPRING PAD AND MAT	1
90	LOCKNUT M6	2
91	LOCKNUT M8	13
92	HALF-ROUND SCREW M6*10	4
93	HALF-ROUND SCREW M6*20	2
94	HALF-ROUND SCREW M8*20	2
95	HALF-ROUND SCREW M8*45	8
96	HALF-ROUND SCREW M8*105	1
97	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW M8*30	1
98	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW M8*30	1
99	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW M8*60	3
100	FLAT HEAD SOCKET CAP SCREW M6*15	16
101	FLAT HEAD SOCKET CAP SCREW M8*20	4
102	FLAT HEAD SOCKET CAP SCREW M8*25	8
103	FLAT HEAD SOCKET CAP SCREW M8*10	8
104	FLAT HEAD SOCKET CAP SCREW M8*15	4
105	CROSS FLAT SELF-TAPPING SCREW ST3.0*10	2
106	CROSS FLAT SELF-TAPPING SCREW ST4.0*10 ϕ 8	13
107	CROSS FLAT SELF-TAPPING SCREW ST4.0*16 ϕ 8	4
108	CROSS RECESSED RAISED COUNTERSUNK HEAD TAPPING SCREW ST4 2*16 ϕ 8	10
109	CROSS RECESSED RAISED COUNTERSUNK HEAD TAPPING SCREW ST4.2*16 ϕ 10	17

TEILELISTE

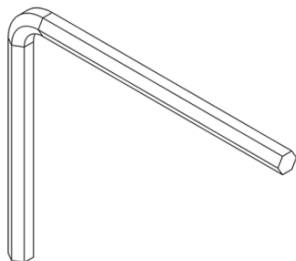
Nr.	Beschreibung	Menge
110	CROSS RECESSED RAISED COUNTERSUNK HEAD TAPPING SCREW ST4.2*16 ϕ 10	4
111	MANUAL	1
112	SILICONE OIL	2
113	STICKER	1
114	INSIDE COLUMN	2



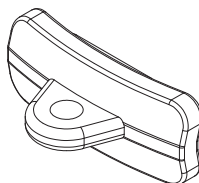
Laufband



Silicone oil *2



Installationswerkzeug

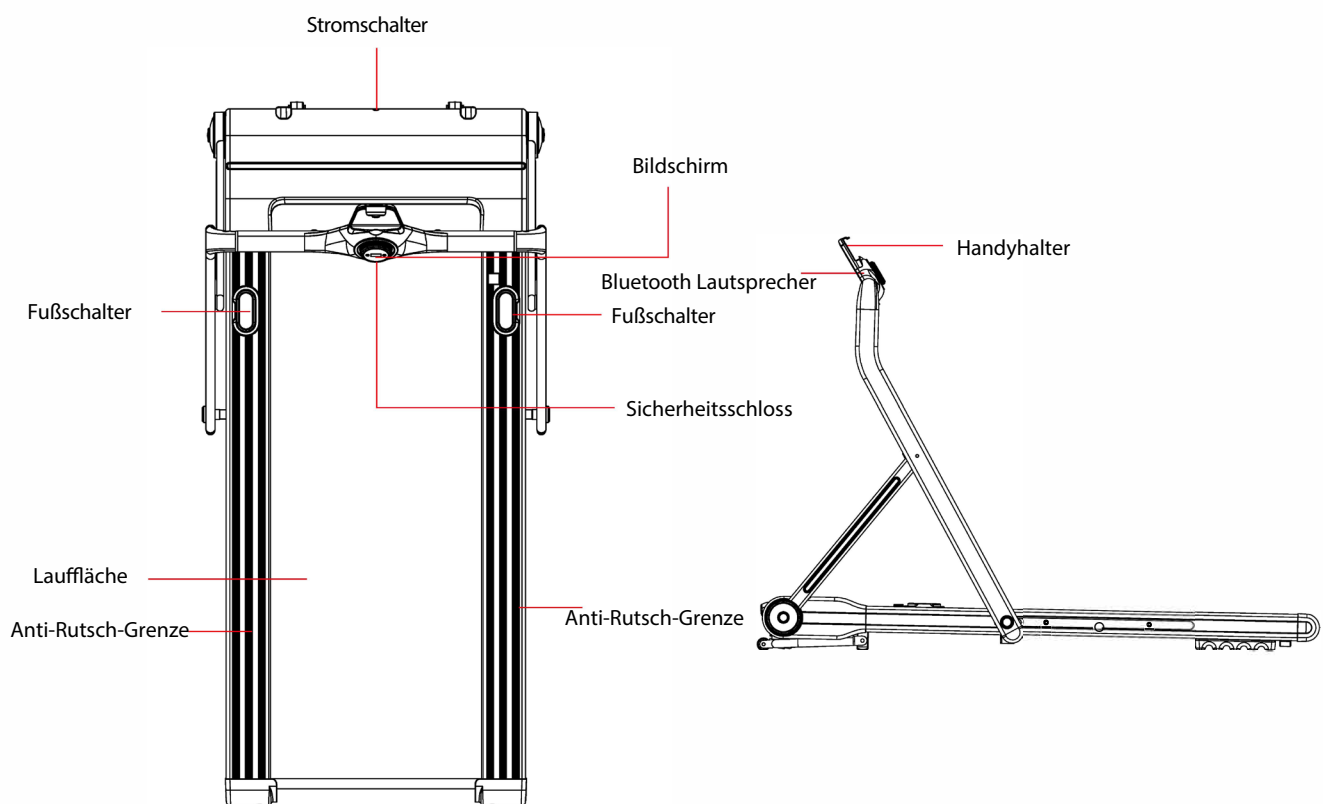


Sicherheitsschloss

MONTAGE

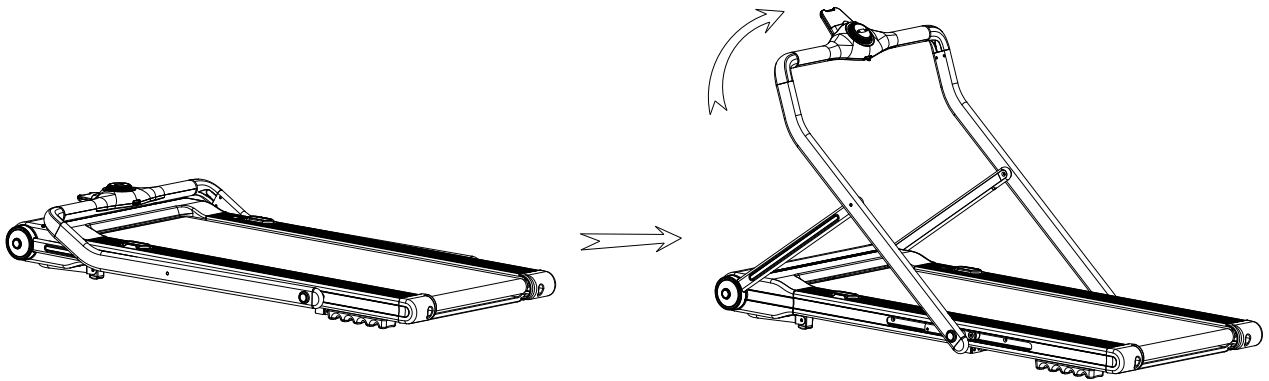
Das Laufband ist bereits werkseitig fertig montiert, sodass nur wenige Handgriffe notwendig sind, um Ihr Laufband in Betrieb zu nehmen. Die folgenden Schritte beschreiben die Verwendung von Handläufen und das Ein- und Ausklappen.

PRODUKTÜBERSICHT

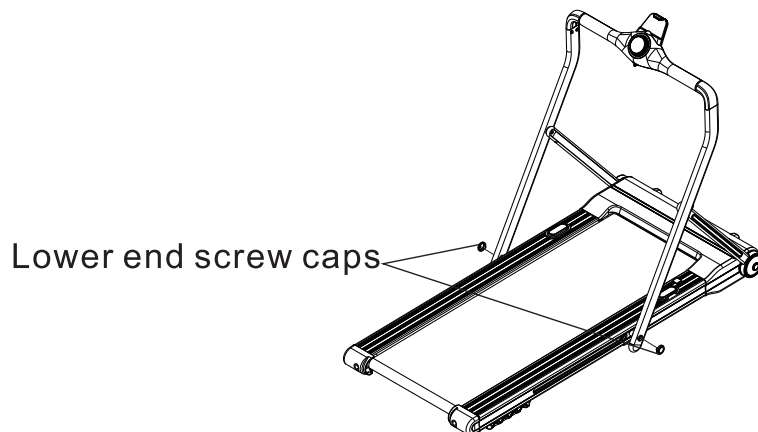


INBETRIEBNAHME

Laufband aufbauen



1. Heben Sie - am besten zu zweit - das Laufband aus dem Karton. (Stellen Sie sicher, dass genügend Platz zum falten und für das Stromkabel usw. vorhanden ist.)
2. Stellen Sie Ihre Füße auf die Fußschalter und ziehen Sie die Handläufe mit den Händen hoch, bis die Fußschalter eingehakt sind. (wie im Bild gezeigt)



3. Drücken Sie die im Zubehörpaket enthaltenen Schraubkappen an die entsprechenden Positionen wie in der Abbildung gezeigt.

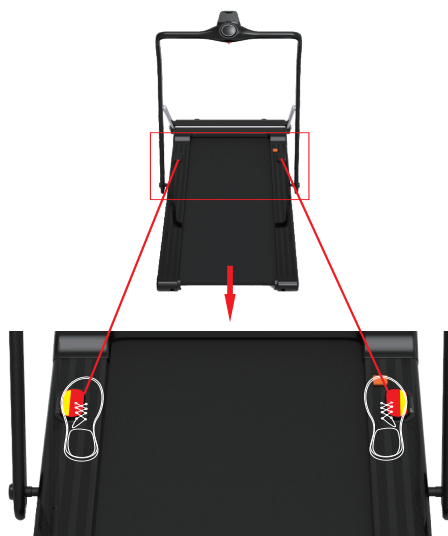
INBETRIEBNAHME

Laufband zusammenklappen

Figure1



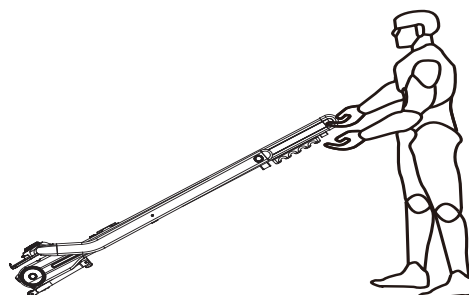
Figure2



4. Stellen Sie sich auf die Lauffläche (Abb. 1). Halten Sie den Griff und treten Sie auf die beiden Fußschalter recht und links (wie in Abb. 2 zusehen). Pressen Sie mit den Füßen die gelben Bereiche und drücken Sie den Haltegriff gleichzeitig so weit wie möglich nach unten.

Zusammengeklappt sieht das Laufband wie auf der Abbildung 3 aus:

Figure3

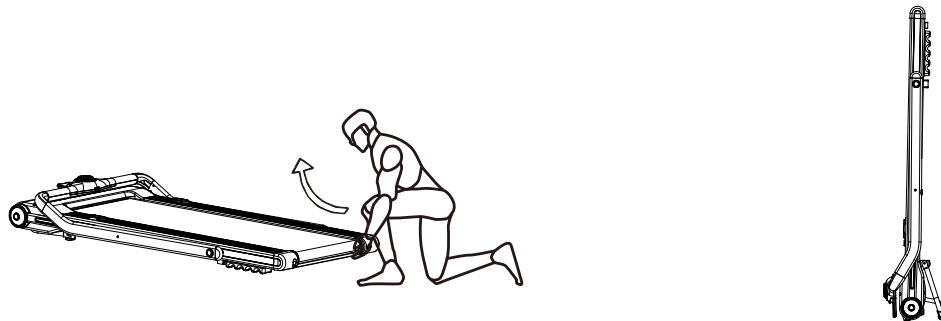


5. Laufband bewegen: Wie in der Abbildung gezeigt, kann das Heck des Laufbands mit beiden Händen angehoben werden, um das Laufband vorwärts oder rückwärts zu bewegen. Dies ist nur für Bewegungen über kurze Strecken im Raum gedacht.

6. Stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose und schalten den Netzschalter ein. Setzen Sie die Sicherheitsverriegelung richtig ein, um das Laufband einzuschalten und genießen Sie das Training.

INBETRIEBNAHME

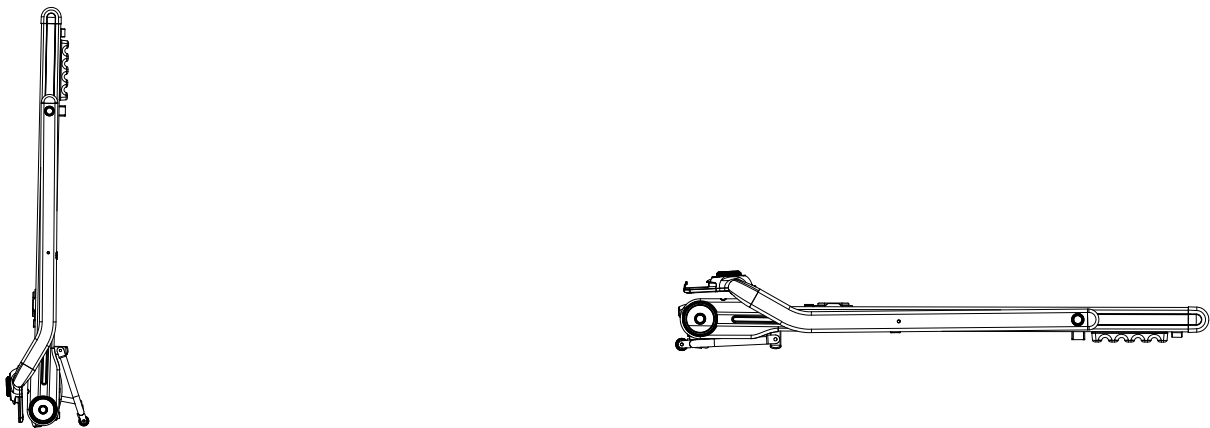
Laufband hinstellen



Klappen Sie die Handläufe auf der Laufplattform hoch, greifen Sie dann mit beiden Händen nach dem Laufbandende und heben Sie es langsam an.

Der untere gebogene Rohrrahmen wird wie gezeigt automatisch erweitert. (Hinweis: Ziehen Sie beim Zusammenklappen immer den Netzstecker aus der Steckdose.)

Laufband hinlegen



Greifen Sie mit beiden Händen nach dem Laufband und legen Sie es vorsichtig flach auf den Boden. Verwenden Sie es dann wie weiter oben beschrieben.

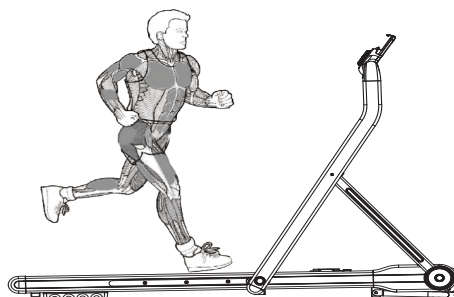
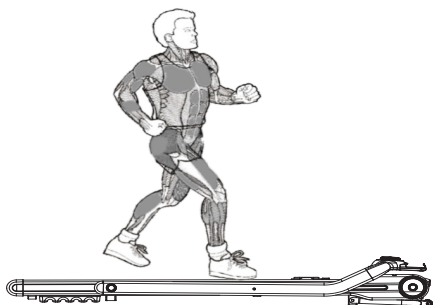
INBETRIEBNAHME

Bedienung im manuellen Normalbetrieb



Wenn Sie das Laufband benutzen, sollten Sie zu Ihrer Sicherheit eine Steckdose mit Erdungskabeln verwenden.

- 1) Stellen Sie das Laufband flach auf den ebenen Boden.
- 2) Stecken Sie den Netzstecker ein, schalten Sie den Schalter ein und die Netzschalteranzeige leuchtet auf. Der Summer ertönt einmal.
- 3) Überprüfen Sie, ob auf dem Bildschirm ungewöhnliche Daten angezeigt werden. Stellen Sie sich auf das Anti-Rutsch-Brett bevor Sie auf die Starttaste klicken, um versehentliche Stürze zu vermeiden.
- 4) Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel an die dafür vorgesehene Sicherheitsverriegelungsposition auf dem Bedienfeld an. Befestigen Sie das andere Ende des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung und wählen Sie dann den manuellen Normalmodus aus.
- 5) Drücken Sie die Starttaste. Das elektronische Uhrenfenster zeigt Folgendes an:
3 - 2 - 1, Wenn der Summer ertönt, startet der Motor.
- 6) Die Startgeschwindigkeit beträgt: 1. 0 km/h.
Zu diesem Zeitpunkt können Sie die Geschwindigkeitstasten +, - drücken, um die Geschwindigkeit anzupassen und Ihre bevorzugte Geschwindigkeit auszuwählen.
- 7) Das zusammengeklappte Laufband ist für den Gehmodus mit einem Geschwindigkeitsbereich von 1,0 - 7,5 km/h vorgesehen.
(Hinweis: In diesem Modus setzen Sie bitte das Sicherheitsschloss ein und starten dann das Laufband).
- 8) Klappen Sie das Laufband für den Laufmodus auf - Geschwindigkeitsbereich: 1,0 - 7,5 km / h
(Hinweis: In diesem Modus setzen Sie bitte das Sicherheitsschloss ein und starten dann das Laufband).



COMPUTERFUNKTIONEN

Bluetooth-Lautsprecher verbinden:

1. Startmethoden:

- 1) Überprüfen Sie Ihr Mobilfunknetz (Wi-Fi, 3G oder 4G)
- 2) Mobiltelefon Bluetooth einschalten, Laufband Bluetooth suchen (Bluetooth-Name: WZLJ)
- 3) Nach dem Herstellen einer Bluetooth-Verbindung hören Sie „Bluetooth erfolgreich verbunden“.
- 4) Sie können den Bluetooth-Lautsprecher nun verwenden.

2. zu vermeidende Startmethoden:

- 1) Nachdem Sie auf Start geklickt haben, springen Sie auf das laufende Laufband.
- 2) Stellen Sie sich auf die Lauffläche und schalten Sie das Laufband ein.
- 3) Starten Sie das Laufband im Schnellmodus.
- 4) Ohne Sicherheitsschloss losfahren.
- 5) Verwendung durch Minderjährige, Behinderte oder andere Personen, die nicht für anstrengende Sportarten geeignet sind.

Displayanzeige:

1. „SPEED“ - Anzeige:

Zeigt den aktuellen Geschwindigkeitswert im laufenden Zustand an.

Der Geschwindigkeitsanzeigebereich beträgt: 1,0-7,5 km / h.

Wenn der Countdown gestartet wird, werden „3“, „2“ und „1“ angezeigt.

2. „TIME“ - Anzeige:

Zeigt die Trainingszeit an. Angezeigt wird von 0:00-99:59. Wenn die Zeit 99:59 erreicht wurde, nimmt die Geschwindigkeit des Laufbands stetig ab, bis zum Stillstand. Der Countdown wird von der eingestellten Zeit auf Null reduziert. Wenn der Countdown 0:00 ist, wird die Geschwindigkeit des Laufbands stetig verringert, bis der Lauf unterbrochen wird.

Nach vollständigem Stopp wechselt das Gerät nach 10 Minuten in den Standby-Zustand.

3. „DIS“ - Anzeige:

Zeigt die Distanz an - der positive Zählwert liegt zwischen 0,00 und 99,90.

Nach dem Überschreiten wird erneut gezählt. Der Rückwärtszählwert wird vom eingestellten Wert auf Null verringert. Wenn der Countdown 0 erreicht, verringert sich die Laufbandgeschwindigkeit stetig, bis zum Stillstand.

Nach vollständigem Stopp wechselt das Gerät nach 10 Minuten in den Standby-Zustand.

4. „CAL“ - Fenster:

Zeigt den Kalorienverbrauchswert an. Wenn der Kalorienverbrauchswert angezeigt wird, liegt der positive Wert zwischen 0,0 und 999,0. Nach überschreiten dessen wird erneut gezählt.

Wenn der Countdown 0 erreicht, nimmt die Laufbandgeschwindigkeit stetig ab, bis zum Stillstand.

Nach vollständigem Stopp wechselt das Gerät nach 10 Minuten in den Standby-Zustand.

COMPUTERFUNKTIONEN

II. Remote-Tastenfunktion

1. „□“ ist Start / Stopp-Taste:

Mit dieser Taste kann das Laufband angehalten und während des Trainings auf Null zurückgesetzt werden.

Drücken Sie diese Taste auch als Starttaste, wenn die Stromversorgung eingeschaltet und die Sicherheitsverriegelung in ihrer Position ist.

2. „+“ erhöht die Geschwindigkeit

Passen Sie die Geschwindigkeit an, nachdem das Laufband gestartet wurde. Der Einstellbereich beträgt 0,1 km / h. Wenn Sie es länger als 1 Sekunde gedrückt halten, nimmt die Geschwindigkeit schneller zu.

3. „-“ ist die Taste zum verringern der Geschwindigkeit:

Passen Sie die Geschwindigkeit an, nachdem das Laufband gestartet wurde. Der Einstellbereich beträgt 0,1 km / h und verringert sich schneller, wenn der Knopf länger als 1 Sekunde gehalten wird.

III. Schnellstartmodus (manueller Modus):

1. Schalten Sie den Netzschalter ein.

2. Drücken Sie „□“. Das System beginnt den 3-Sekunden-Countdown, der Summer ertönt und das Geschwindigkeitsfenster zeigt den Countdown an. Nach Ablauf des Countdowns startet das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km / h.

3. Nach dem Start können Sie mit den Tasten „Beschleunigung“ und „Verringern“ die Geschwindigkeit des Laufbands nach Bedarf einstellen.

IV. Bedienung während des Trainings:

1. Durch Drücken der Taste „-“ wird die Geschwindigkeit des Laufbands verringert.

2. Drücken Sie die Taste „+“, um die Laufgeschwindigkeit des Laufbandes zu erhöhen.

3. Drücken Sie die Taste „□“, um die Laufgeschwindigkeit zu verringern, bis sie nicht mehr läuft.

COMPUTERFUNKTIONEN

VI. Numerischer Anzeigebereich:

Setting parameters	Start	Default	Setting range	Display Range
Time (MIN: SEC)	0:00	–	–	0:00—99:59
Incline (%)	–	–	–	–
Speed (KM/H)	1.0	1.0	1.0–7,5	1.0–7,5
Distance (KM)	0.00	–	–	0.00—99.90
Heart rate (/MIN)	–	N/A	N/A	–
Calorie (Kcal)	0.0	–	–	0.0—999.0

VII. Anweisungen zum Herunterfahren des Laufbands:

Das Laufband kann jederzeit durch Ausstecken des Netzschalters ausgeschaltet werden, damit das Laufband nicht beschädigt wird.

VIII. Geh- und Laufmodus:

Wenn Sie den Handlauf des Laufbands hochziehen und die Sicherheitsverriegelung in der Position halten, liegt der Geschwindigkeitsbereich des Laufbands zwischen 1,0 und 7,5 km / h.

Es ist der Laufmodus.

Wenn Sie den Handlauf des Laufbands herunterziehen, nehmen Sie die Sicherheitsverriegelung ab. Der Geschwindigkeitsbereich des Laufbands liegt zwischen 1,0 und 7,5 km / h.

Dies ist der Geh-Modus.

IX. Fehler:

E02	Over voltage protection
E03	Over current protection
E04	Motor open-circuit
E06	Communication error
EOC	Burst protection

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

3. Abkühlphase

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

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

Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopfrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



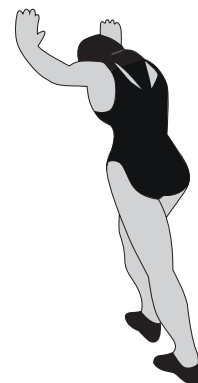
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

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

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

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

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

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

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

WARNUNG:

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



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

Deck-Schmierung:

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

Die empfohlene Schmierung:

GEBRAUCH:

1 ~ 6 km/h
6 ~ 7,5 km/h

SCHMIERUNG:

Alle 6 Monate
Alle 3 Monate

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

Die Reinigung:

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

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

Lagerung:

Nur in einer sauberen und trockenen Umgebung lagern.

Laufband ausschalten und Stecker von der Steckdose ziehen.

Das Bewegen:

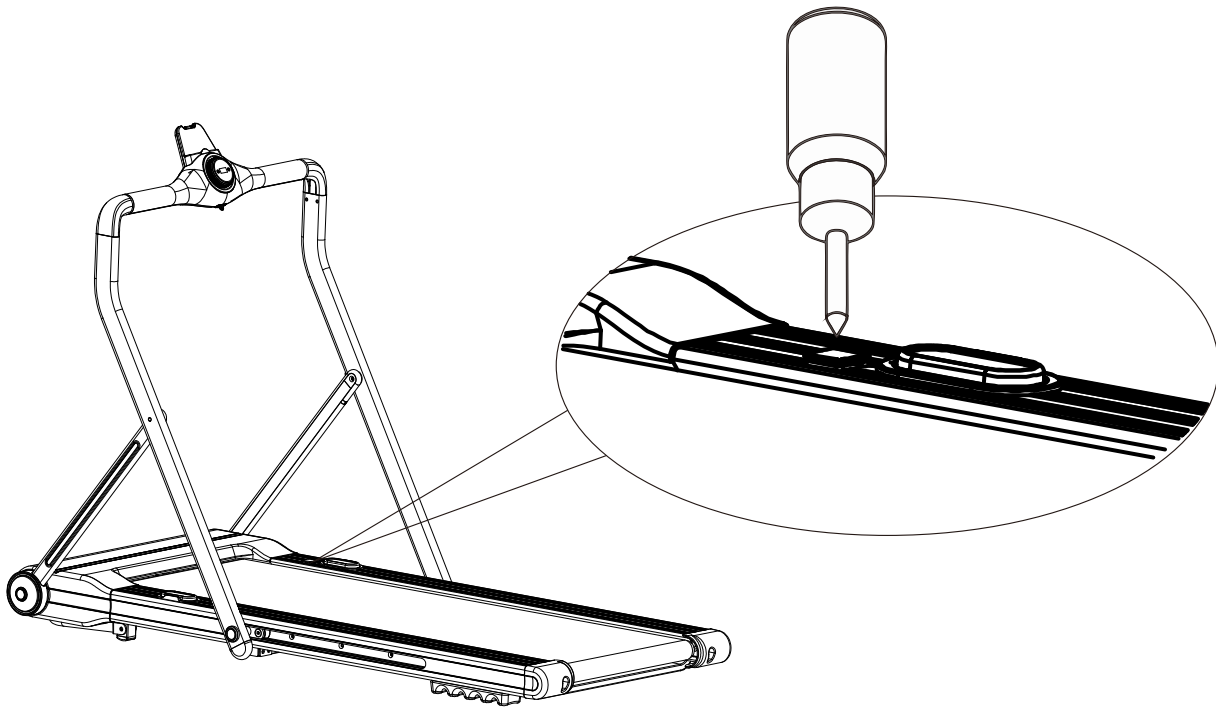
Das Laufband verfügt über Transportrollen, die es Ihnen ermöglichen das Laufband leicht zu bewegen.

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

WARTUNG UND PFLEGE

Laufband schmieren:

Dieses Laufband muss bei einer Gesamtleistung von 50 km (ca. 3 Monate) gewartet werden. Füllen Sie das Schmieröl (jeweils etwa ein Drittel) in das Silikonölventil. Das Laufband wird dann automatisch gewartet.



Nur durch eine ordnungsgemäße Wartung kann Ihr Laufband optimal genutzt werden. Eine falsche Wartung kann die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen oder verkürzen.

Laufbandjustierung

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

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

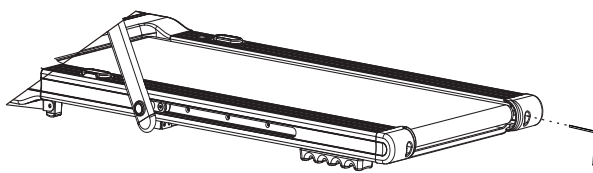
Um Schäden an dem Laufband oder an den Zierleisten / Schutzabdeckung zu vermeiden, muss daher das Laufband regelmässig geprüft und gegebenenfalls eingestellt werden.

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

WARTUNG UND PFLEGE

Wie wird das Laufband justiert?

- 1) Stellen Sie die Schraube auf der linken Seite des Riemens mit einem Inbusschlüssel ein und drehen Sie sie 1/4 im Uhrzeigersinn, um die hintere Rolle zum Spannen des Riemens einzustellen.
- 2) Wiederholen Sie Schritt 1, um die rechte Schraube einzustellen. Es muss sicher sein, dass sich die linke und die rechte Schraube im gleichen Abstand eingestellt sind, damit die hintere Rolle parallel zum Laufbandrahmen ausgerichtet werden kann.
- 3) Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, bis das Laufband nicht mehr verrutscht.
- 4) Hinweis: Der Laufriemen sollte nicht zu fest eingestellt werden, da dies den Laufriemen bricht und den Druck der vorderen und hinteren Rollen erhöht, was zu Problemen wie Lagerschäden und ungewöhnlichen Geräuschen führt. Wenn Sie die Spannung des Laufbandes verringern möchten, drehen Sie den Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn. Beachten Sie, dass die linke und rechte Seite im gleichen Abstand gedreht werden.



The left and right tighten screw bolts are located at the treadmill rear cover . pls check it carefully.



Verwenden Sie kein Schleifpapier oder Lösungsmittel zum Reinigen des Laufbands.
Der Controller-Teil des Laufbandes sollte nicht direkt der Sonne oder Feuchtigkeit ausgesetzt werden, um Schäden zu vermeiden.
Bitte überprüfen Sie alle Teile des Laufbands regelmäßig und ziehen Sie sie fest an. Beschädigte Teile sind sofort auszutauschen.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

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

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen, dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, für den Erwerb eines AsVIVA-Markenproduktes. Wir freuen uns, dass wir Sie mit unseren Produkten überzeugen und Sie als Kunden hinzu gewinnen konnten.

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

Sollte ein von Ihnen erworbenes AsVIVA-Produkt dennoch eine Störung aufweisen, bitten wir Sie sich an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen) zu wenden.

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

Neben der gesetzlich vorgeschriebenen Gewährleistung von 24 Monaten, bieten wir Ihnen auf alle As-VIVA-Produkte eine kostenfreie 5-Jahre-Garantie, gemäß nachfolgenden Bedingungen, an. Ihre gesetzlichen Rechte bleiben hiervon unberührt.

Fehlerbeschreibungen

Unsere Fitnessgeräte wurden speziell für den Heimgebrauch entwickelt und ermöglichen Ihnen, Dank der hochwertigen Verarbeitung ein dauerhaftes Training.

Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch. Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen).

Um Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen zu können, benötigen wir eine möglichst genaue Störungsbeschreibung unter Nennung der Rechnungsnummer, der genauen Artikelnummer, sowie der betroffenen Teile (Teilenummern entnehmen Sie bitte der Explosionszeichnung aus dem Bedienungshandbuch).

GARANTIEINHABER

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neugekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

GARANTIEZEIT

Ab Übergabe / Abholung des Produktes beginnt die in unserem Online-Shop (www.asviva.de) hinterlegte Garantiezeit.

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

1. Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
2. Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness
3. Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich z.B. Fitnessstudio

GARANTIE-SERVICE

Während der Garantiezeit werden Produkte, welche aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte / Störungen aufweisen (kein Verschleiß), nach unserer Wahl repariert oder ersetzt.

Ersatzteile, welche bei der Erstmontage selbst anzubringen waren, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen.

Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Eine Instandsetzung bzw. ein Austausch in der Garantiezeit führt weder zu einer Verlängerung der Garantie noch wird die Garantie erneuert.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Bedingungen

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

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

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

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

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

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

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

Kaufbeleg & Seriennummer

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

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

Service außerhalb der Garantie

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

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

Service Hotline: 02133 - 936 750 7

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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

To ensure that our service staff can help you optimally, please consider the following procedure:

1. Is a specific part damaged

Please tell us the exact part number using the parts list.

2. Is there a fault with the unit?

Should you have the possibility of a video recording e.g. mobile phone camera, pickup the error and send us the video or picture material.



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de
Homepage: <http://www.asviva.de>

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



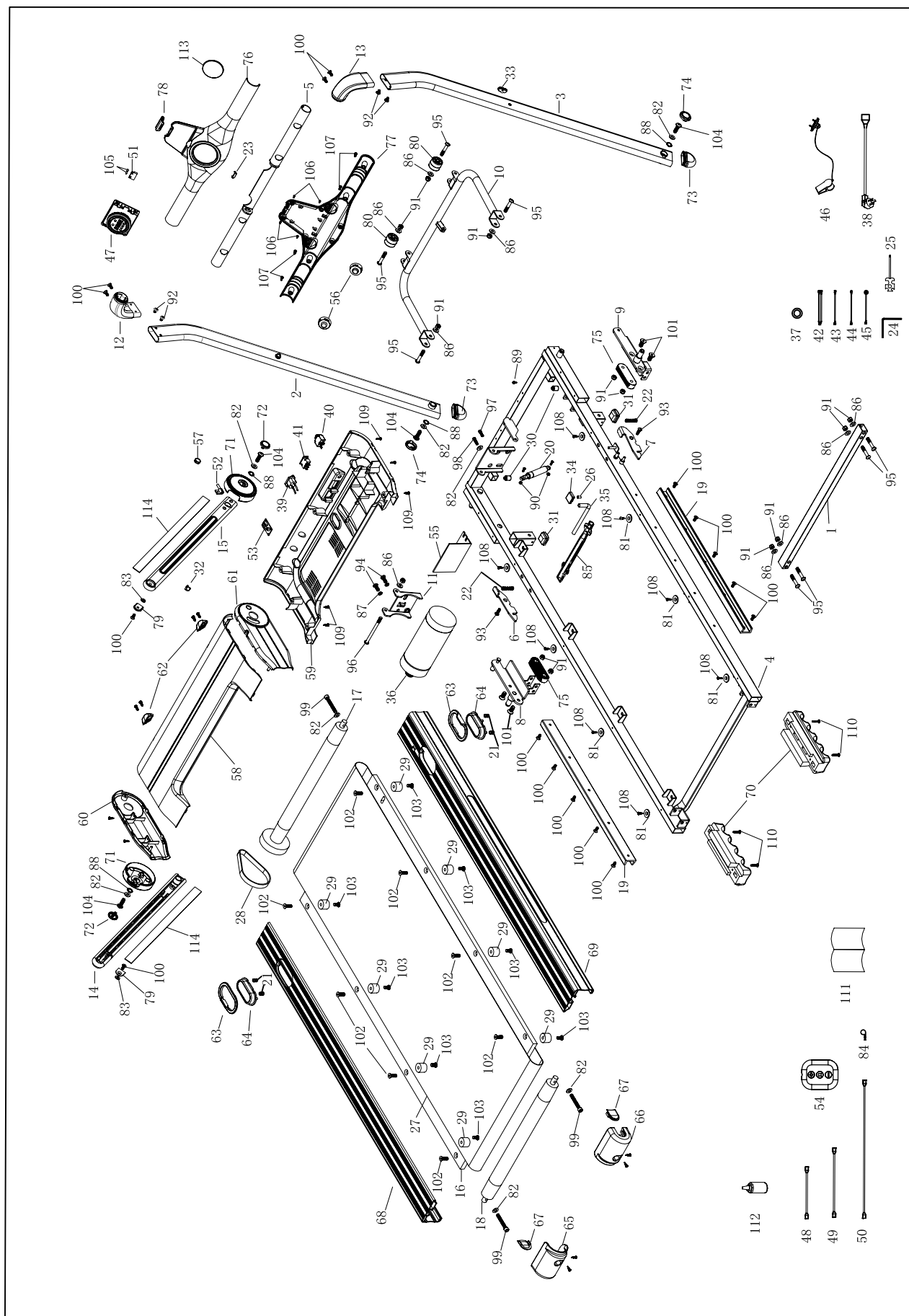
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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

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

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 100 kg

EXPLODING DRAW



PART LIST

Nr.	Description	set	Nr.	Description	set
1	LINKING SLIDER CONN. TUBE	1	31	FRAME MAT	2
2	LEFT COLUMN	1	32	ALUMINUM FRAME WIRE PLUG	1
3	RIGHT COLUMN	1	33	PIPELINE PLUG	1
4	MAIN FRAME	1	34	SILICONE OIL TANK	1
5	DIGITAL WATCH HOLDWER	1	35	OIL POT SILICONE TUBE	1
6	LEFT FOOT COMBINATION	1	36	MOTOR	1
7	RIGHT FOOT COMBINATION	1	37	MAGNETIC RING	1
8	LEFT LINKAGE COMBINATION	1	38	POWER LINE	1
9	RIGHT LINKAGE COMBINATION	1	39	CONCAVE SOCKET	1
10	FRAME FOLD.SUPPOR FRAME	1	40	OVERLOAD PROTECTOR	1
11	MOTOR BASE	1	41	SWITCH	1
12	LEFT HANDRAIL FIXING ALU-MINUM PARTS	1	42	AC BRANCH CABLE	1
13	RIGHT HANDRAIL FIXING ALU-MINUM PARTS	1	43	AC CONNECTING WI-RE(BLACK)	1
14	LEFT ALUMINUM FRAME	1	44	AC CONNECTING WIRE(RED)	1
15	RIGHT ALUMINUM FRAME	1	45	GROUNDING WIRE	1
16	RUNNING BOARD	1	46	SAFETY LOCK	1
17	FRONT ROLLER	1	47	DIGITAL WATCH CORE	1
18	REAR ROLLER	1	48	LOWER COMMUNICATION LINE 1, 200MM	1
19	ALUMINUM SLIDE	2	49	LOWER COMMUNICATION LINE 2, 200MM	1
20	GAS SPRING	1	50	UPPER COMMUNICATION LINE 500MM	1
21	FOOT SWITCH PRESSURE SPRING 8* 1*13.5 WHITE ZINC PLATING	4	51	SAFETY LOCK LINE 150MM	1
22	FOOT SWITCH PRESSURE SPRING 8* 1*40 WHITE ZINC PLATING	2	52	SPEED SWITCH LINE 200MM	1
23	SAFETY LOCK IRON	1	53	ADAPTER PLATE	1
24	L-SHAPED HEXAGON WRENCH 6MM	1	54	REMOTE CONTROL	1
25	CROSS OPEN-END WRENCH 5 10-13-14-15-17 PLATING WHITE ZINC	1	55	CONTROLLER	1
26	TUBE BUSHING	1	56	SPEAKER	2
27	RUNNING BELT	1	57	MAGNETIC STEEL	1
28	BELT	1	58	MOTOR TOP COVER	1
29	RUNNING BOARD CUSHION 25*H22*M8	8	59	MOTOR BOTTOM COVER	1
30	CUSHION 23*H25*M8	2	60	MOTOR LEFT COVER	1

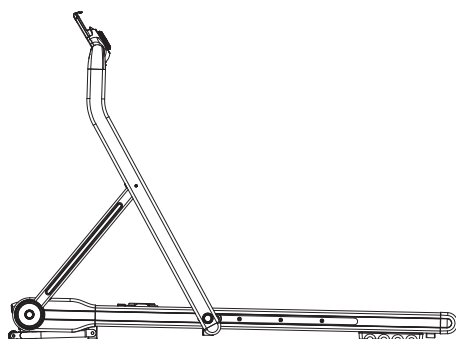
PART LIST

Nr.	Description	set
61	MOTOR RIGHT COVER	1
62	MOTOR TOP COVER FRONT FOOT PAD	2
63	PEDAL TRIM	2
64	PEDAL	2
65	LEFT REAR CORNER	1
66	RIGHT REAR CORNER	1
67	REAR CORNER INSERT	2
68	LEFT SIDEBAR	1
69	RIGHT SIDEBAR	1
70	RACK REAR FOOT PAD	2
71	FRAME SIDE COVER	2
72	FRAME SIDE COVER PIPE PLUG	2
73	LOWER END PIPE PLUG	2
74	LOWER END SCREW CAP	2
75	SLIDER	2
76	METER UPPER COVER	1
77	METER BOTTOM COVER	1
78	MOBILE PHONE HOLDER	1
79	ALUMINUM FRAME SCREW COVER	2
80	MOVEMENT ROLLER	2
81	SIDE BUCKLE 6.2*12*T1.5(WHITE)	8
82	PLASTIC GASKET 8* 17.5*T2.5 WHITE	4
83	PLASTIC GASKET	2
84	R TYPE CLAMP	3
85	OIL CAP	1

Nr.	Description	set
86	MAT ϕ 8-16*T1.5	14
87	SPRING PAD ϕ 8-14*T2.0	2
88	CORRUGATED PAD	4
89	CROSS SCREW M4*10 WITH SPRING PAD AND MAT	1
90	LOCKNUT M6	2
91	LOCKNUT M8	13
92	HALF-ROUND SCREW M6*10	4
93	HALF-ROUND SCREW M6*20	2
94	HALF-ROUND SCREW M8*20	2
95	HALF-ROUND SCREW M8*45	8
96	HALF-ROUND SCREW M8*105	1
97	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW M8*30	1
98	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW M8*30	1
99	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW M8*60	3
100	FLAT HEAD SOCKET CAP SCREW M6*15	16
101	FLAT HEAD SOCKET CAP SCREW M8*20	4
102	FLAT HEAD SOCKET CAP SCREW M8*25	8
103	FLAT HEAD SOCKET CAP SCREW M8*10	8
104	FLAT HEAD SOCKET CAP SCREW M8*15	4
105	CROSS FLAT SELF-TAPPING SCREW ST3.0*10	2
106	CROSS FLAT SELF-TAPPING SCREW ST4.0*10 ϕ 8	13
107	CROSS FLAT SELF-TAPPING SCREW ST4.0*16 ϕ 8	4
108	CROSS RECESSED RAISED COUNTERSUNK HEAD TAPPING SCREW ST4 2*16 ϕ 8	10
109	CROSS RECESSED RAISED COUNTERSUNK HEAD TAPPING SCREW ST4.2*16 ϕ 10	17

PART LIST

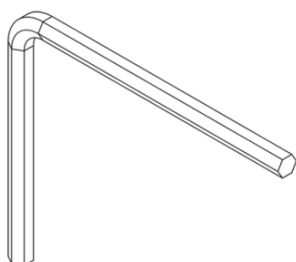
Nr.	Description	set
110	CROSS RECESSED RAISED COUNTERSUNK HEAD TAPPING SCREW ST4.2*16 $\varnothing$ 10	4
111	MANUAL	1
112	SILICONE OIL	2
113	STICKER	1
114	INSIDE COLUMN	2



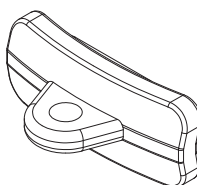
Laufband



Silicone oil *2



Installationswerkzeug

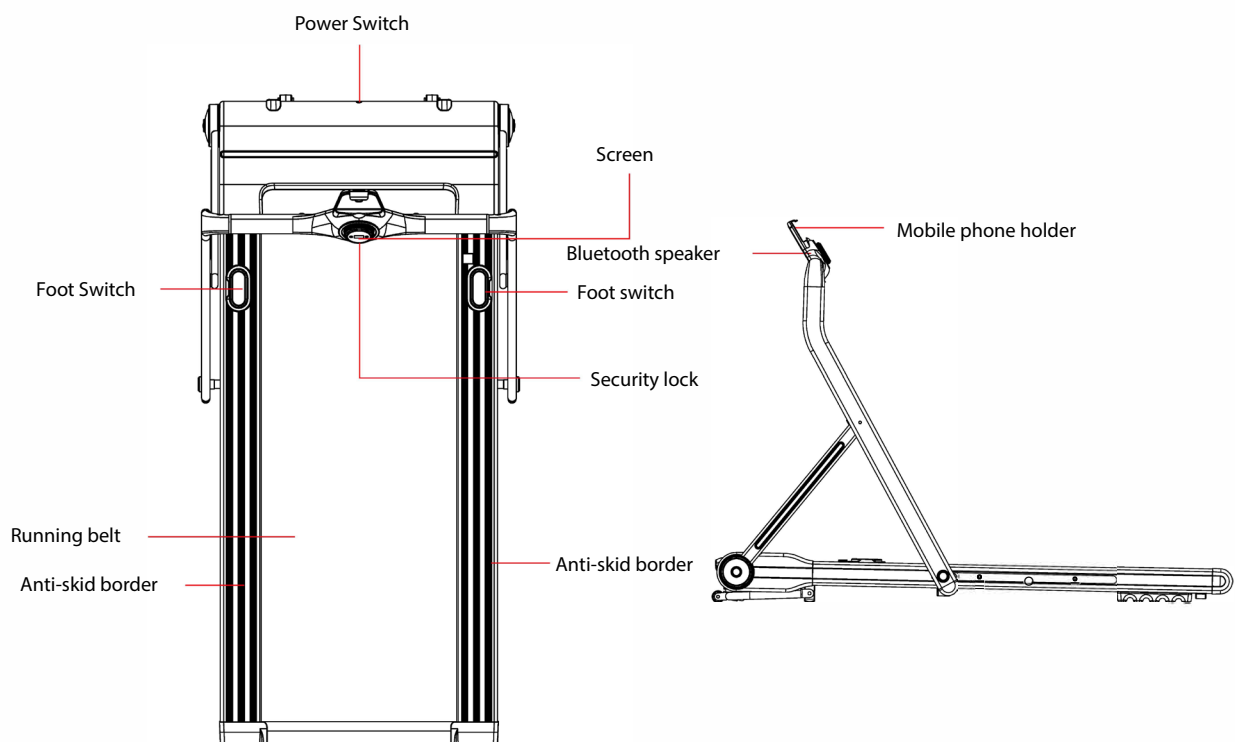


Sicherheitsschloss

ASSEMBLY

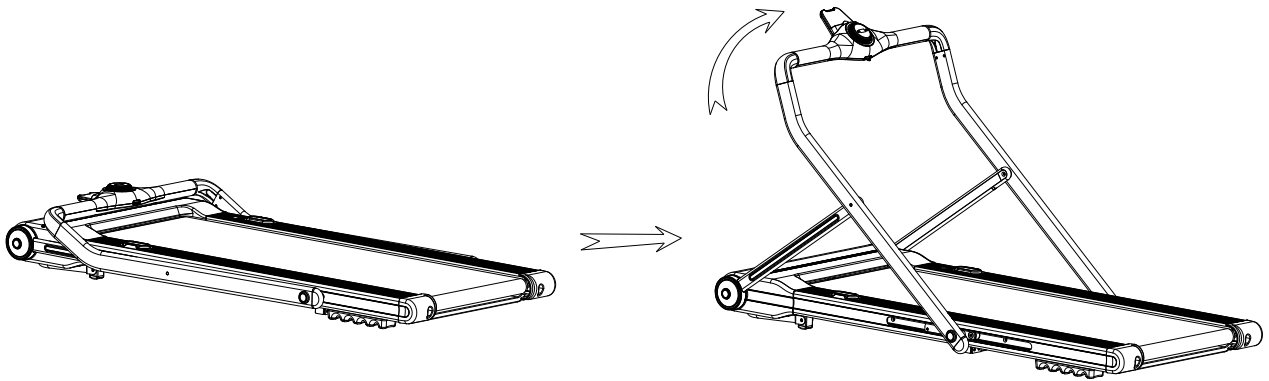
The main structure of the treadmill you purchased has already been installed in the process of leaving the factory. It is free of installation and can be used when plugged in. The following operations are how to use handrails and how to fold and unfold them.

PRODUCT OUTLINE

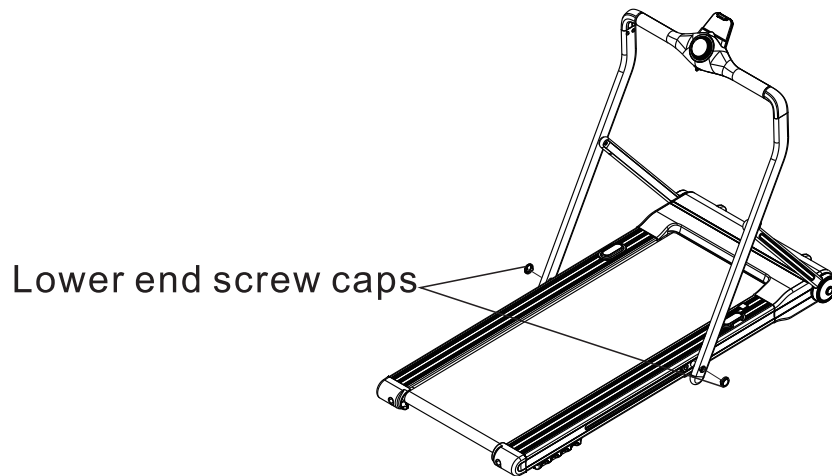


ASSEMBLY

Build Treadmill



1. Two people lifted the treadmill out of the box and placed it on a level surface.
(Make sure the front and back of the treadmill has 50 cm space for folding and running power lines.)
2. Put your feet on the foot switch and pull up the handrails with hands until the foot switch hooks handrails column. (as shown in the picture)



3. Press the two lower end screw caps in the accessory pack according to the positions indicated in the picture.

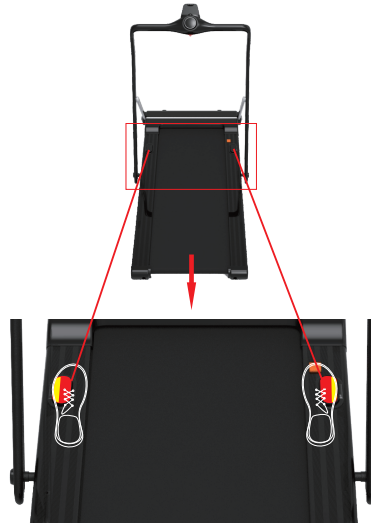
OPERATION AND ADJUSTMENT

Fold the treadmill

Figure1

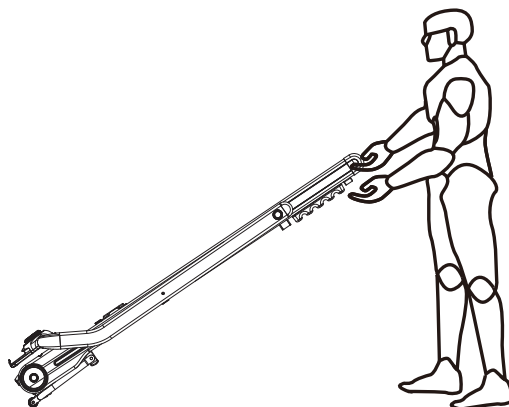


Figure2



4. Stand on the treadmill running platform (figure 1) and hold the handle. Step on the left and right foot switches (red and yellow areas as shown on figure 2). Use your feet to press hard on the yellow area and press down on the handle to fold the running machine. The effect after folding is shown in figure 3.

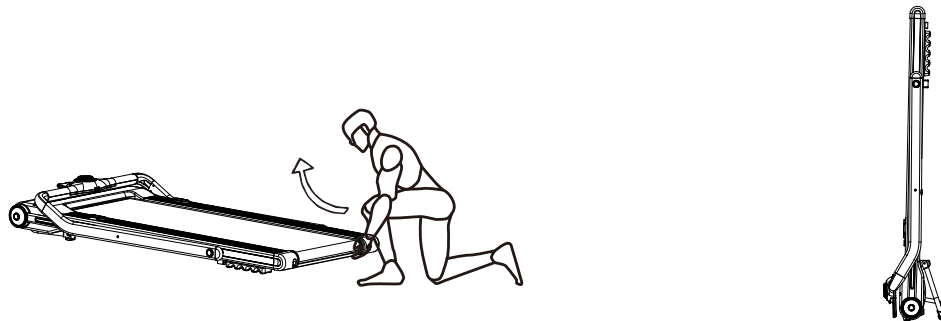
Figure3



5. Treadmill movement: As shown in the figure, the tail of the treadmill can be raised with both hands to move forward and backward, which is only suitable for short-distance movement in the room.
4. Plug in the power , turn on the switch, place well the safety lock to turn on the treadmill and enjoy the exercise.

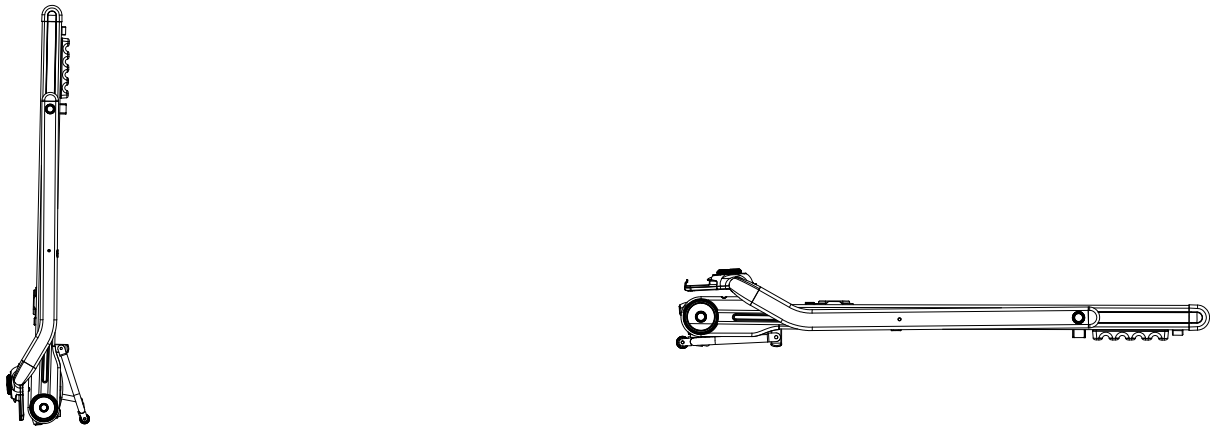
OPERATION AND ADJUSTMENT

Pull up the treadmill



Treadmill folding and standing: Fold up the handrails of display screen and columns on the running platform, then grab the tail of the treadmill with both hands and lift it up slowly. The lower curved pipe frame will automatically expand as shown. (Note: Unplug the power cord when folding)

Put down the treadmill



Place the treadmill flat: Grab the tail of the treadmill with both hands and put it on the ground lightly. Then use it according to the the above steps.

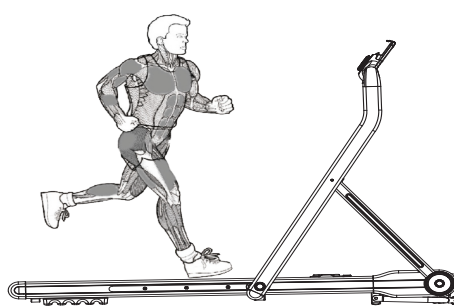
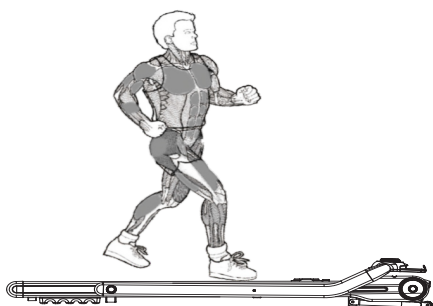
COMPUTER INSTRUCTION

Operating instructions in manual normal mode



When use the treadmill, you must use a power socket with grounding wires for your safety.

- 1) Place the treadmill on the horizontal open ground.
- 2) Plug in the power, turn on the switch, the power switch indicator lights on, and the buzzer will sound once.
- 3) Check if there is any abnormal data on the screen. Stand on the anti-skid board before clicking start button to prevent accidental falls.
- 4) Attach the safety lock to the safety lock position on the panel, clip the safety clip on your clothes, and then enter the manual normal mode.
- 5) Press the start button, the electronic watch window will display: 3 - 2 - 1 , and each time the buzzer is sounded, the motor will start.
- 6) The starting speed is: 1.0 Km/h. At this time, you can press the speed +, - keys to adjust the speed and select the appropriate speed motion according to your own situation.
- 7) The folding column is walking mode with a speed range of 1.0 - 7,5 km/h.
(Note: In this mode, please put the security lock and start the machine.
The treadmill with security lock on when fold and unfold.)
- 8) Expand the column for running mode, speed range: 1.0 - 7,5 Km/h.
(Note: In this mode, please put the security lock and start the machine.)



COMPUTER INSTRUCTION

Bluetooth speaker connecting:

1.Starting method:

- 1) Check your mobile phone connection network (Wi-Fi, 3G or 4G)
- 2) Turn on Mobile phone Bluetooth, Search Treadmill Bluetooth(Bluetooth Name: WZLJ) .
- 3) After Bluetooth is connected, you will hear „Bluetooth connected successfully” .
- 4) You can enjoy the Bluetooth speaker

2.Error starting method

- 1) After clicking Start, jump on the running belt that is sliding.
- 2) Stand on the running belt and turn on the treadmill.
- 3) Start treadmill running in quick mode.
- 4) Start running without a safety lock.
- 5) Treadmills for the minors,the disables or other who not suitable for strenuous exercisers.

I.Window display:

1.“SPEED“-Window:

Display the current speed value in the running state. The speed display range is: 1.0-7,5 KM/h.
When the countdown is started, „3“, „2“, and „1“ are displayed.

2. „TIME“-Window:

Display the exercise time. The positive timing is from 0:00-99:59. When the time is 99:59, the treadmill speed steady decrease until stops running. The countdown is reduced from the set time to zero. When the countdown is 0:00, the treadmill speed steady decrease until stops running. and complete stop after 10 minutes later enters the standby state.

3. „DIS“-Window:

Display the movement distance, the positive count is from 0.00-99.90, re-count after overflow, the reverse counting is decremented from the set value to zero, when the countdown reaches 0, the treadmill speed steady decrease until stops running. and complete stop after 10 minutes later enters the standby state.

4. „CAL“-Window:

Display the calorie consumption value. When the calorie consumption value is displayed, the positive count is from 0.0-999.0, re-count after overflow . When the count is reversed, it is counted from the set value to 0. When the countdown reaches 0,the treadmill speed steady decrease until stops running. and complete stop after 10 minutes later enters the standby state .

COMPUTER INSTRUCTION

II.Remote Button Function

1. „□” is start / stop button: This button can be used to stop the treadmill from running state and reset to zero during exercise. Press this button also as the start button when the power is on and the safety lock in its position.
2. „+” is speed increasing button: Adjust the speed after the treadmill starts, its adjustment range is 0.1 km/time, and it continues to increase when it is held for more than 1 second.
3. „-” is speed decreasing button: Adjust the speed after the treadmill starts, the adjustment range is 0.1 km/time, and continue to decrease when it is held for more than 1 second.

III.Quick start mode (manual mode):

1. Turn on the power switch.
2. Press “□”, the system will enter the 3 second countdown, the buzzer sound will be heard, and the speed window will display the countdown. After the 3 seconds countdown, the treadmill will start running at 1.0KM/H.
3. After starting, you can use the „Acceleration” and „Deceleration” keys to adjust the speed of the treadmill as needed.

IV.Operation during exercise:

1. Pressing the „-” button will slow down speed of the treadmill.
2. Press the „+” button to increase the running speed of the treadmill.
3. Press the „□” button to slow down the running speed until it stops running.

COMPUTER INSTRUCTION

VI. Numerischer Anzeigebereich:

Setting parameters	Start	Default	Setting range	Display Range
Time (MIN: SEC)	0:00	–	–	0:00–99:59
Incline (%)	–	–	–	–
Speed (KM/H)	1.0	1.0	1.0–7,5	1.0–7,5
Distance (KM)	0.00	–	–	0.00–99.90
Heart rate (/MIN)	–	N/A	N/A	–
Calorie (Kcal)	0.0	–	–	0.0–999.0

VII. Treadmill Shut down instructions:

The treadmill can be turned off at any time by turning off the power switch so that it does not damage the treadmill.

VIII. Walk and running mode change:

When pulling up the treadmill handrail, safety lock in its position, the treadmill speed range is 1.0–7,5 KM. It is the running mode.

When pulling down the treadmill handrail, take down the safety lock, the treadmill speed range is 1.0–7,5 KM. It is the walk mode..

IX. Error:

E02	Over voltage protection
E03	Over current protection
E04	Motor open-circuit
E06	Communication error
EOC	Burst protection

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. Cool down phase

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



PULSE MEASURING TABLE

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

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

Important, please note following:

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

MAINTENANCE AND CARE

WARNING:

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



Do not unplug the plug as this may result in personal injury or property damage.

Deck-Lubrication:

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

USE:

1 ~ 6 km/h
6 ~ 7,5 km/h

LUBRICATION:

every 6 months
every 3 months

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

Cleaning

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

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

Storage conditions:

Store only in a clean and dry environment.

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

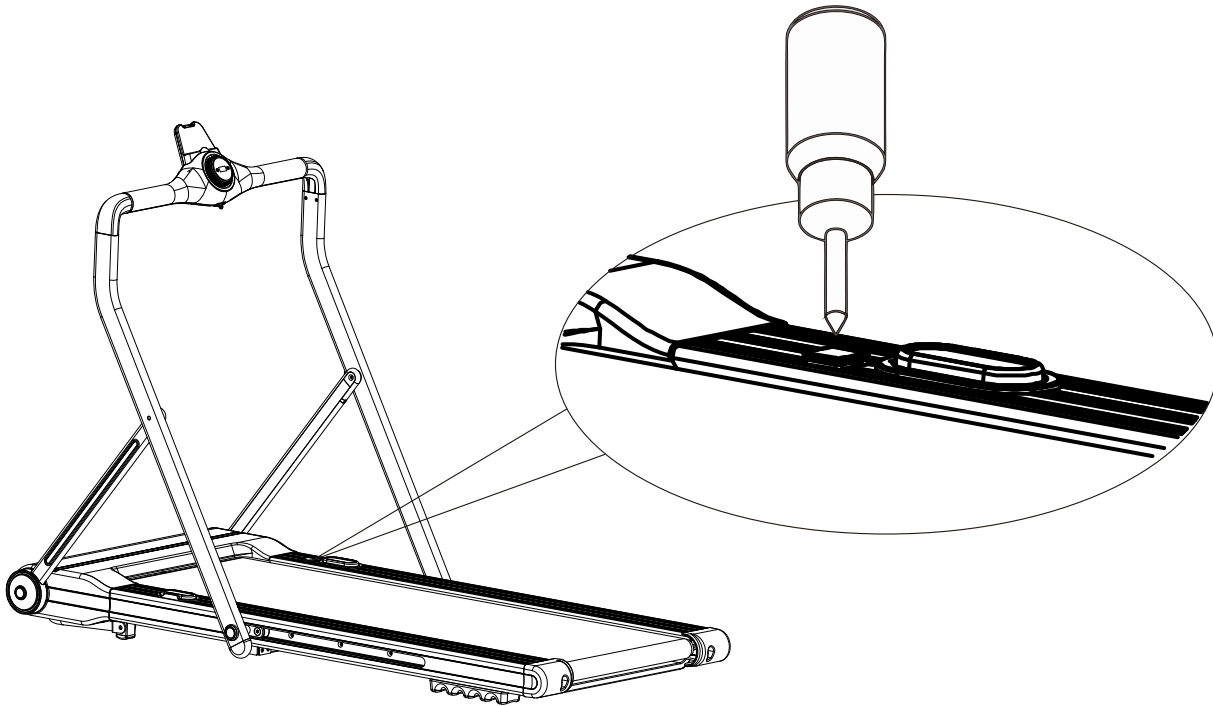
Transportation:

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

MAINTENANCE AND CARE

Lubricate treadmill:

The treadmill runs 50 KM cumulatively (about 3 months), maintenance is needed. Put the lubricating oil (about one third each time) squeezed into the silicone oil valve and then the running belt will be automatically maintained.



Proper maintenance is the only way to keep your treadmill at its best. Wrong maintenance can hurt or shorten the life of the treadmill.

Running belt adjustment

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

The running belt has been adjusted at the factory. However, after use, the running belt will be stretched, or deviation from the center plate causes damage to the running belt trim strip and the rear cover by friction.

It is normal for the running belt to be stretched during use. When the running belt is slippery or not smooth during use, you can improve it by adjusting the tightness of the belt.

MAINTENANCE AND CARE

How to adjust the running belt?

1) Adjusting the screw on the left side of the belt by Allen Key, turning 1/4 times clockwise to adjust the rear roller to tight the belt .

2) Repeat step 1 to adjust the right screw. it must be confirmed that the left and the right screw adjusting at the same distance so that the rear roller can be paralleled to the treadmill frame.

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

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



Do not use sandpaper or solvents to clean the treadmill. The controller part of the treadmill should not be exposed directly to the sun or moisture to avoid damage. Please check and tight all part accessories of the treadmill frequently. Damaged parts must be replaced immediately.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Tteam