



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T20



INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGE.....	10
LAUFBAND ZUSAMMENFALTEN.....	12
LAUFBAND AUFKLAPPEN	12
INBETRIEBNAHME	13
COMPUTERFUNKTIONEN	14
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	23
TRAININGSHINWEISE	25
PULSMESSTABELLE	26
WARTUNG UND PFLEGE	27
LAUFBANDJUSTIERUNG	28
LAUFBAND STRAFFEN	28
SCHMIERÖL	29
STÖRUNGSSUCHE	30
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	32
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	63

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	34
IMPORTANT INFOS ABOUT YOUR PRODUCT	35
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	37
EXPLODING DRAW	38
PART LIST	40
ASSEMBLY	41
FOLDING THE TREADMILL	43
UNFOLD THE TREADMILL	43
START-UP	44
COMPUTERFUNCTIONS	45
EXERCISE INSTRUCTIONS	54
PULSE MEASURING TABLE	57
MAINTENANCE AND CARE	58
ADJUST THE RUNNING BELT	58
HOW TO ADJUST THE RUNNING BELT	58
ADJUST THE RUNNING BELT TO THE MIDDLE POSITION	59
LUBRICATION	59
TROUBLESHOOTING	61
WARRANTY DEVICE	62
DECLARATION OF CONFORMITY	63

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 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.

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES
WIDERRUFS
IN UNSEREM HAUSE



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



EINGANGSPRÜFUNG
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT
AUF DIE URSPRÜNGLICHE
ZAHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



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



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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



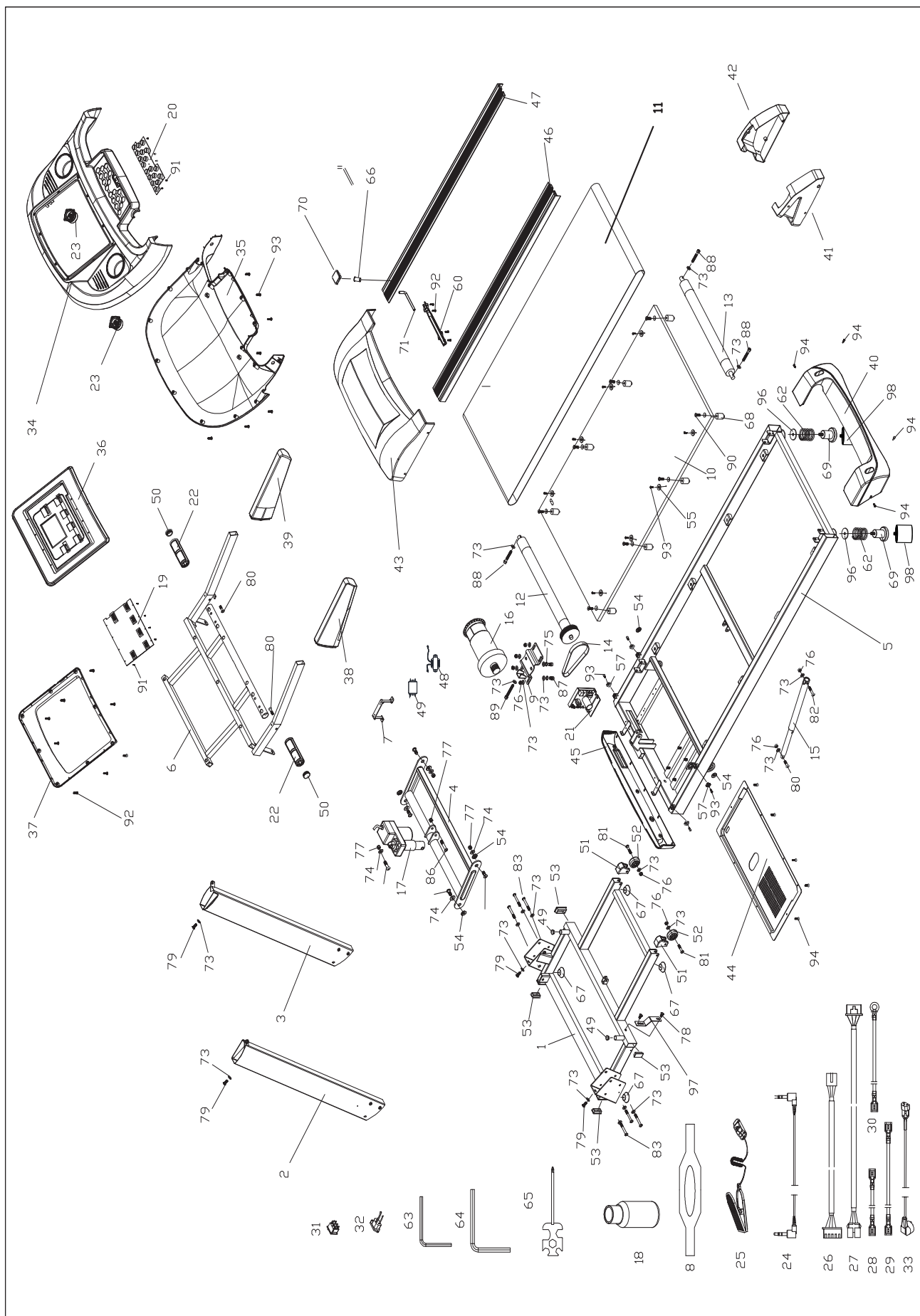
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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 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 150 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

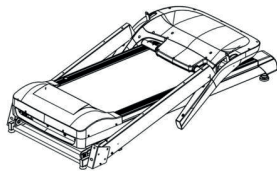
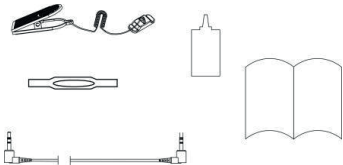
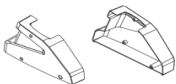
Nr.	Beschreibung	Menge
1	Pedestal	1
2	Upright post(L)	1
3	Upright post(R)	1
4	Incline frame	1
5	Main frame	1
6	Computer frame	1
7	Install bracket	1
8	Chestbelt	1
9	Motor bracket	1
10	Running deck	1
11	Running belt	1
12	Front roller	1
13	Rear roller	1
14	Motor belt	1
15	Gas spring	1
16	DC motor	1
17	Incline motor	1
18	Silicone oil	1
19	Computer PCB	1
20	Computer keypad	1
21	Lower controller	1
22	Grip pulse	1
23	Speaker	2
24	MP3 connecting line	1
25	Safety lock	1
26	Computer top line	1
27	Computer bottom line	1
28	150 single line	2
29	300 single line	2
30	150 signle ground line	1
31	Power swtich	1
32	Upsidedown T-shaped socket	1
33	Power line (with tail plug)	1
34	Computer top over	1
35	Computer bottom cover	1
36	Computer pcb top cover	1

Nr.	Beschreibung	Menge
37	Computer pcb bottom cover	1
38	PU foam(L)	1
39	PU foam(L)	1
40	Rear cover	1
41	Side cover (L)	1
42	Side cover (R)	1
43	Motor top cover	1
44	Motor bottom cover	1
45	Motor front protecting cover	1
46	Plastic edgestrip (L)	1
47	Plastic edgestrip (R)	1
48	Inductor	1
49	Filter	1
50	Round inner tube plug match □32*T1.5 Tube	2
51	Moving roller bush	2
52	Moving wheel	2
53	Square inner tube plug match 25*50*2.0T square tube	5
54	Plastic spacer □10*□15*□25*2*6	6
55	Edgestrip buckle □25*□4.2*4.5 White	8
56	Plastic washer□10.5*□25*t1.5	2
57	Assemble plastic14*16*19	4
58	R-type wire clamp	2
59	Sponge sheath□17*□70*130	4
60	Oil cap	1
61	Dumbbell	2
62	Compression spring□49*□5*5	2
63	M5 L-shaped wrench	1
64	M6 L-shaped wrench	1
65	Cross open-end wrench	1
66	Tubing bushing	1
67	Adjustment foot pad	4
68	Round cushion	8
69	Adjustment foot pad φ60*φ35*65*M10*22	2
70	Fuel tank	1
71	Fuel pipe	1
72	M4 Flat washer	6

TEILELISTE

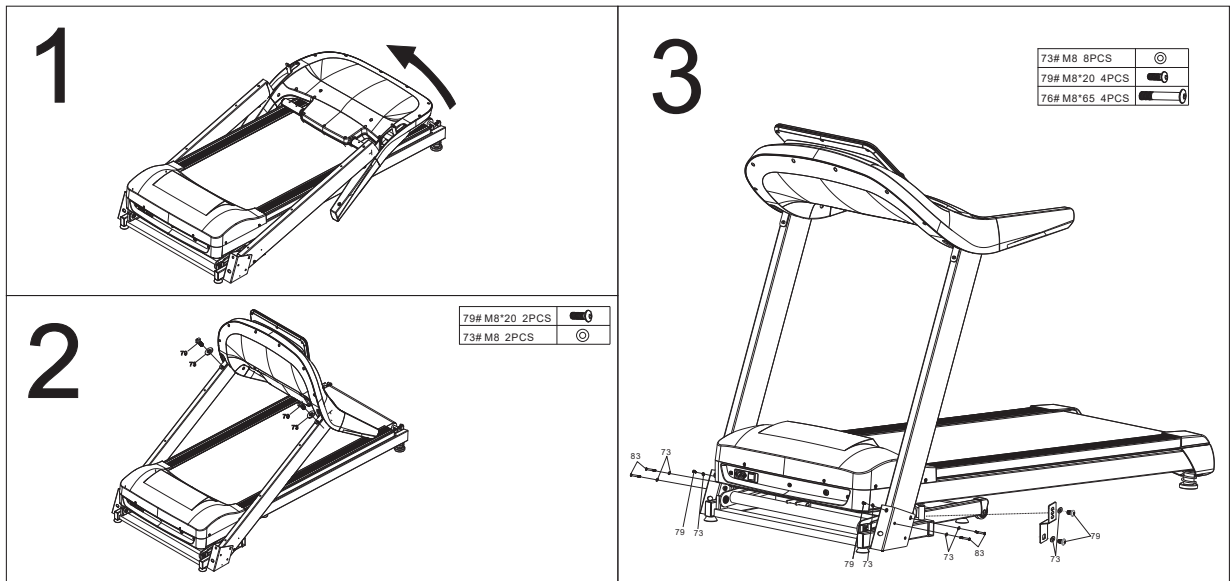
Nr.	Beschreibung	Menge
73	M8 Flat washer	26
74	M10 Flat washer	4
75	M8 Spring washer	2
76	M8 Locknut	8
77	M10 Locknut	4
78	Half-round head hexagon screw M8*15	2
79	Half-round head hexagon screw M8*20	8
80	Half-round head hexagon screw M8*30	5
81	Half-round head hexagon screw M8*40	1
82	Half-round head hexagon screw M8*45	1
83	Half-round head hexagon screw M8*65	6
84	Half-round head hexagon screw M10*25	4
85	Half-round head hexagon screw M10*40	1

Nr.	Beschreibung	Menge
86	Half-round head hexagon screw M10*55	1
87	Cylinder head hexagon screw M8*12	2
88	Cylinder head hexagon screw M8*60	3
89	Cylinder head hexagon screw M8*70	1
90	Countersunk head hexagon screw M8*25	8
91	Cross recessed pan head screw ST3.0*10	11
92	Cross recessed pan head screw ST4.0*10	23
93	Cross recessed pan head screw ST4.0*16	36
94	Cross head with flat self - tapping & self - drilling screws	36
95	Cross head self - tapping & self - drilling screws	6
96	Rubber gasket	2
97	Package stator	1
98	Cylindrical cushion	2

Illustration	Beschreibung
	Gesamtes Laufband
	Sicherheitsmagnet, MP3 connecting line, silicone oil, manual, chestbelt
	Linke und rechte Abdeckung
	Hintere Schutzleiste

MONTAGE

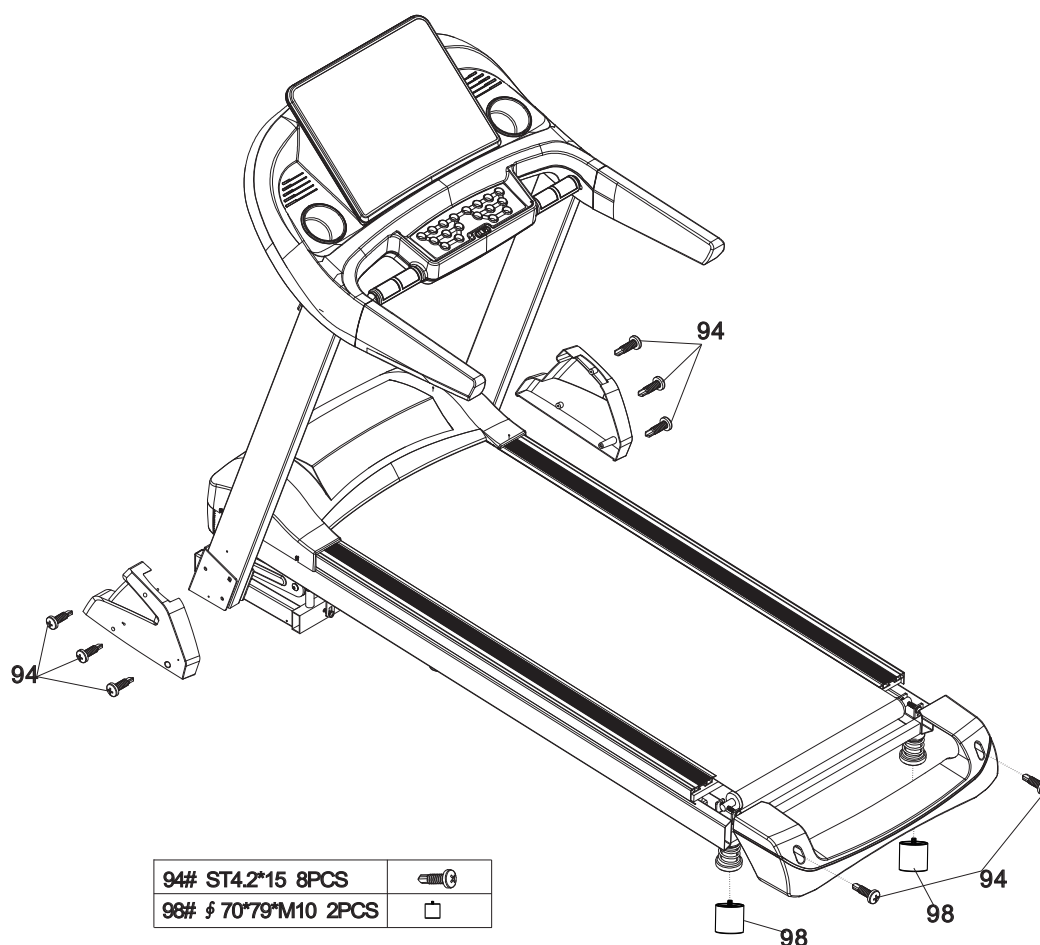
Schritt 1



Entfernen Sie vorsichtig die rote Sicherungsschablone, damit Sie das Laufband aufklappen können.

1. Nehmen Sie den Computer und legen Sie diesen vorsichtig auf den Rahmen. Achten Sie darauf, dass die Löcher von dem Computer sowie von den Rahmen übereinander liegen.
2. Befestigen Sie den Computer mit dem Upright Post (2 + 3) mit den Schrauben (79) und den Unterlegscheiben (73)
3. Befestigen Sie den Upright Post (2 + 3) an den Pedestal (1) mit den Schrauben (83) und den Unterlegscheiben (73)

MONTAGE



Befestigen Sie die beiden Side Covers (41 + 42) an dem Pedestal über die Schrauben (94).

Verbinden Sie den rear cover (40) mit dem Hauptrahmen und befestigen ihn mit den Schrauben (94)

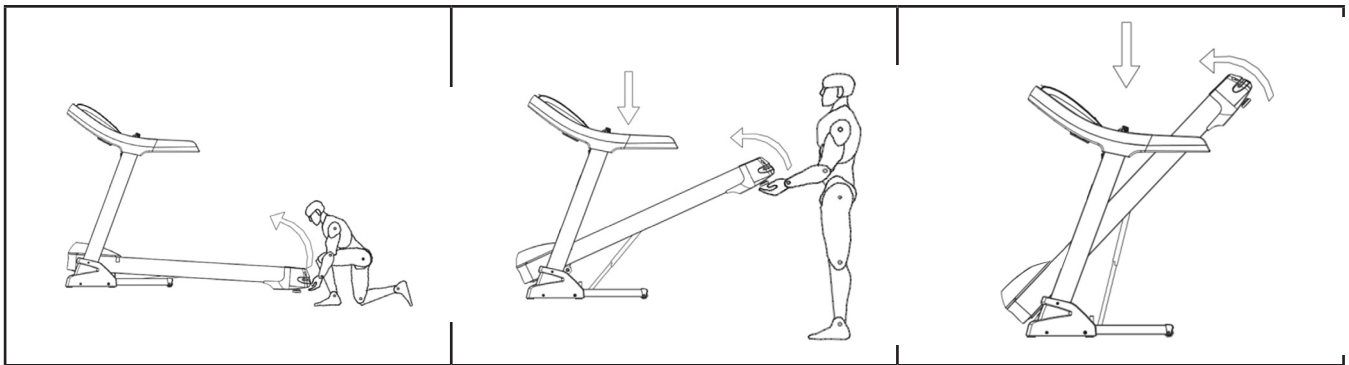
Bitte beachten Sie:

Das Laufband verfügt über eine Steigung von ca. 2% bei Nullstellung. Dies ist kein Produktionsfehler, sondern absichtlich geplant und dient dazu ein realistischeres Lauftraining zu simulieren (damit Ihre Beine und Po auch zu Hause identisch belastet werden). Bei einem Lauf im Freien kommt es auch zu Gegenwindpassagen oder Unebenheiten.

Sollten Sie dennoch eine komplett ebene Lauffläche wünschen, können Sie die mitgelieferten Montagefüße (Nr. 98) montieren.

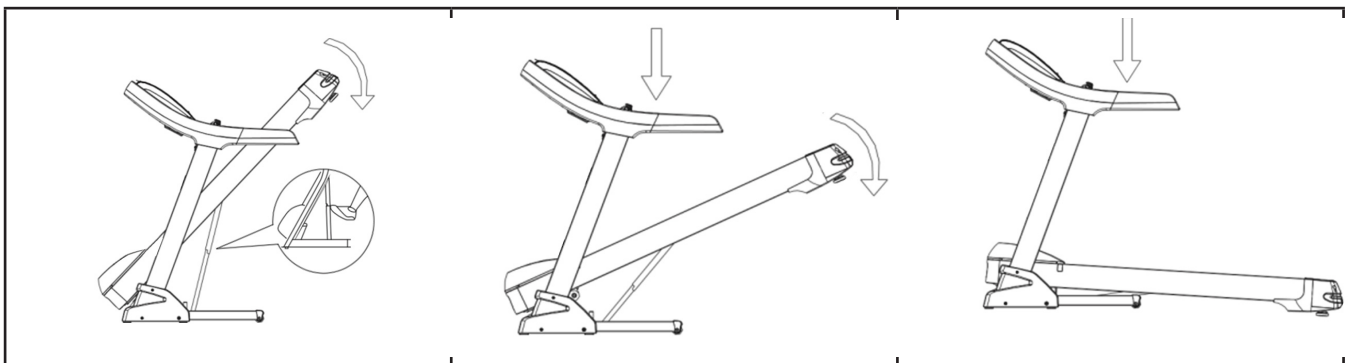
MONTAGE

Laufband zusammenfallen



1. Schalten Sie Ihr Laufband aus und entfernen Sie den Stromkabel des Laufbandes.
2. Heben Sie das Laufband von vorne an, bis es vollständig nach oben geklappt wurde und eingerastet ist.

Laufband aufklappen



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

INBETRIEBNAHME

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

Drücken Sie die „START“-Taste. Das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit. Das „Speed-Fenster“ zeigt die aktuelle Geschwindigkeit Ihres Laufbandes an.

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

Geschwindigkeit		Steigung	
			
Erhöhen Sie die Geschwindigkeit (rechtes Icon) bis Sie die höchste Geschwindigkeit (20 km/h) erreicht haben. Achten Sie darauf ob das Laufband ruhig läuft.		Erhöhen Sie die Steigung bis auf den maximalsten Wert von 15%. Hier achten Sie darauf ob sich die Steigung bei Änderung des Wertes ändert.	

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

So beenden Sie Ihr Training auf eine sichere Weise:

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

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



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

COMPUTERFUNKTIONEN



Anzeige Display

Anzeige	Beschreibung
SPEED	Zeigt die Geschwindigkeit von 1 - 20 km/h an.
TIME	Zeigt die Zeit im Bereich von 0:00 - 99:59 an.
INCLINE	Zeigt die aktuell eingestellte Steigung an (Bereich 0 - 15%)
CAL	Zeigt die verbrauchten Kalorien (berechnet) in einem Bereich von 0 - 999 an.
DISTANCE	Zeigt die absolvierte Distanz in einem Bereich von 0 - 99.9 an.
PULSE	Zeigt Ihren Puls in einem Bereich von 40 - 199. Wird angezeigt bei Nutzung der Handpulssensoren, oder bei Verwendung eines Brustgurtes.

COMPUTERFUNKTIONEN

Funktionstasten

Taste	Beschreibung
	Mit dieser Taste starten Sie das Laufband.
	Während des Trainings stoppen Sie das Laufband. Wenn Sie in den Einstellungen sind, verlassen Sie diese durch drücken des Knopfs.
	Bei betätigen dieser Taste erhöhen Sie die Geschwindigkeit Ihres Laufbandes um 0.1km/h. Wenn Sie diese Taste gedrückt halten, wird die Geschwindigkeit solange erhöht, bis Sie die Taste loslassen, oder die höchstmögliche Geschwindigkeit von 20km/h erreicht wurde.
	Bei betätigen dieser Taste verringern Sie die Geschwindigkeit um 0.1km/h. Sollten Sie diese Taste gedrückt halten, wird der Wert solange verringert, bis Sie diese loslassen oder die niedrigste Geschwindigkeit von 1 km/h erreicht wurde.
	Drücken Sie die Taste um die Steigung um 1% zu erhöhen. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, wird die Steigung solange erhöht, bis Sie die Taste loslassen oder die höchste Steigung von 15% erreicht wurde.
	Drücken Sie die Taste um die Steigung um 1% zu verringern. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, wird die Steigung solange reduziert, bis Sie die Taste loslassen oder die Steigung von 0% erreicht wurde.
	Erhöht die Lautstärke.
	Verringert die Lautstärke.
	Sie springen ein Lied zurück.
	Sie springen zum nächsten Lied.

COMPUTERFUNKTIONEN

Taste	Beschreibung
	Über die Mode Taste können Sie wählen mit welchem Ziel Sie trainieren wollen. Time für Trainingszeit / Distance für gewünschte Strecke / Calories für gewünschten Kalorienverbrauch. Geschwindigkeit und Steigung können Sie hier frei entscheiden.
	Über die Programm Taste können Sie zwischen de, automatischen Programm, HRC und Körperfettanalyse wählen.
	Schnellasten für die Geschwindigkeit. Durch drücken einer dieser Tasten ändern Sie die Geschwindigkeit auf den jeweiligen Wert, der auf der Taste angebracht ist.
	Schnellasten für die Steigung. Durch drücken einer dieser Tasten ändern Sie die Steigung auf den jeweiligen Wert, der auf der Taste angebracht ist.

COMPUTERFUNKTIONEN

Schnellstart

Beginnen Sie Ihr Training ohne jegliche Zieldefinition in dem Sie die  drücken.
Das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit von 1 km/h nach dem 3 sekündigen Countdown.

Ihre aktuelle Geschwindigkeit wird im Speed Fenster und die Steigung bei INCLINE angezeigt.
Ihre Geschwindigkeit können Sie mit den ( ) Tasten anpassen.

Die Steigung ändern Sie mit den ( ) Tasten.

Das Training hat kein definiertes Trainingsziel und endet dann, wenn Sie die () Taste drücken.

Während Ihres Trainings wird Ihnen angezeigt, wie lange Sie bereits trainieren (TIME), welche Strecke Sie bereits zurückgelegt haben (DISTANCE) und Ihren bisherigen Kalorienverbrauch (CAL).

Im Falle dass Sie Ihre Hände auf den Handpulssensoren haben oder einen Brustgurt tragen, wird Ihnen auch Ihr aktuelle Herzfrequenz (PULSE) angezeigt.

Manuelles Training mit vordefiniertem Trainingsziel

Definieren Sie Ihr persönliches Trainingsziel, jedoch entscheiden Sie wie schnell und mit welcher Steigung Sie Ihr Ziel erreichen.

TIME	Gewünschte Trainingszeit (einstellbar 08:00 ~ 99:00 Minuten)
DISTANCE	Die Strecke die Sie zurücklegen möchten (einstellbar 1.0 ~ 99.0 km)
CAL	Die Kalorien die Sie beim laufen verbrennen möchten (einstellbar 20 ~ 990kcal)

Durch drücken der Taste  können Sie zwischen den drei Zielen wählen.
Das jeweilige aktive Trainingsziel wird dadurch markiert, in dem es auf den Display aufblinkt.

Den Wert können Sie mit den Tasten   oder den   nach Ihren Wünschen anpassen.
Sobald der gewünschte Wert eingestellt ist, können Sie diesen durch drücken von  bestätigen.
Nach einem Countdown von 3 Sekunden startet Ihr Training.

Bitte beachten Sie:

Beim Kalorienverbrauch handelt es sich um einen errechnet Wert. Der tatsächliche Kalorienverbrauch kann abweichen.

COMPUTERFUNKTIONEN

Vordefinierte Trainingsprogramme

Ihr Laufband bietet Ihnen 12 vordefinierte Trainingsprogramme an, die Sie auswählen können. Jedes Programm besteht aus 20 Sektionen.

Die Trainingszeit die Sie auswählen, wird auf diese Sektionen aufgeteilt.

Beispiel: Bei 8 Minuten würde jede Sektion / Block 24 Sekunden entsprechen.

In der unten dargestellten Tabelle wird Ihnen gezeigt, welche Geschwindigkeit und welche Steigung in welcher Sektion zum tragen kommt.

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

Speed = Geschwindigkeit in km/h.

Incline = Steigung angegeben in Prozent.

COMPUTERFUNKTIONEN

Um in den automatischen Programmmodus zu gelangen, drücken Sie die  Taste.

Im Feld **CAL** wird Ihnen nun das aktuelle Programm angezeigt (P01 - P12).

Dieses können Sie wechseln in dem Sie die  Taste solange drücken, bis Sie das gewünschte Programm auf den Display sehen.

Stellen Sie anschliessend die gewünschte Trainingszeit mit den   oder den   Tasten ein.

Wenn beides Ihren Vorstellungen entspricht, bestätigen Sie das mit der  Taste.
Nach einem Countdown von 3 Sekunden startet das Laufband.

Bitte beachten Sie:

In jeder Sektion können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung anpassen.

Sobald die nächste Sektion erreicht wurde, kehrt das Laufband zu den vorgebenen Wert zurück.

Messung Körperfett

Drücken Sie die  Taste, bis Sie im Feld TIME „FAT“ angezeigt bekommen.

Anschliessend drücken Sie die  Taste.

Das SPEED Fenster die Parameter Funktion an. Das TIME Fenster zeigt den Wert an, welcher mithilfe   oder den   eingestellt werden kann.

Mit  kommen Sie zur nächsten Einstellung.

Geschlecht (F-1): Standardwert 1 (1 = männlich, 2 = weiblich)

Alter (F-2): Standardwert 25 (einstellbar 10 ~ 99)

Größe (F-3): Standardwert 170 (einstellbar 100 ~ 220cm)

Weight (F-4): Standardwert 70 (einstellbar 20 ~ 150kg)

Körperfett (F-5): Kein Standardwert vorhanden.

BMI	Bewertung
18,5 <=	abgemagert
18,6 ~ 25	normal
25,1 ~ 30	leicht fettleibig
30,1 <=	stark fettleibig

Bitte beachten Sie:

Es handelt sich um einen groben Richtwert.

COMPUTERFUNKTIONEN

Herzfrequenz Programm (HRC)

Ihr Laufband unterstützt pulsorientiertes Training für den optimalen workout.

Es erfolgt während des Trainings, abhängig von Ihrer Einstellung, eine Anpassung der Geschwindigkeit und oder Steigung um die Herz-Frequenz zu erreichen. Die Trainingszeit liegt bei 22 Minuten und kann nicht angepasst werden.

Drücken Sie die  Taste bis Sie im Feld **DISTANCE** HP1 / HP2 / HP3 angezeigt bekommen.

- **HP1:**
Die Steigung wird vom Laufband automatisch angepasst.
Die Geschwindigkeit wird von den Benutzer bestimmt.
- **HP2:**
Eine Anpassung der Geschwindigkeit erfolgt durch das Laufband. Die Steigung wird von den Benutzer bestimmt. Max Geschwindigkeit 14km/h.
- **HP3:**
Das Laufband passt die Geschwindigkeit und die Steigung an, um im Zielpulsbereich zu bleiben.
Max Geschwindigkeit 12km/h.

Anschliessend blinkt das Feld **CAL**.

In diesem Feld wird das Alter angezeigt, was standardmässig bei 30 Jahre liegt. Stellen Sie das Alter mit den   oder den   Tasten ein. Einstellbar ist zwischen 15 - 80 Jahren.

Abhängig vom Alter wird eine Zielfrequenz vom System vorgegeben, was im Feld **PULSE** angezeigt wird. Hier liegt der Minimum Pulse -5 und der Maximum Pulse +5 von dem angezeigten Wert.

Die Zielfrequenz kann jedoch nach Ihren Vorstellungen angepasst werden, in dem Sie die  Taste drücken.

Jetzt blinkt das Feld **PULSE**.

Stellen Sie Ihre gewünschte Herzfrequenz mit den   oder den   Tasten ein.

Wenn Sie jetzt die  oder die  Taste drücken, beginnen Sie mit Ihren Training.

Ablauf:

- **Aufwärmphase: 0 - 3 Minuten**

In der Aufwärmphase liegt die Geschwindigkeit bei 3km/h.

Während dieser Phase können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung anpassen, ohne das das Laufband abhängig von Ihren Puls oder Programmeinstellung Änderungen vornimmt.

- **Trainingsphase: 3 - 22 Minuten**

Das Laufband überprüft alle 10 Sekunden Ihre Herzfrequenz. Weicht diese von der Zielfrequenz (+ / - 5 vom Standardwert) ab, wird die Geschwindigkeit und oder Steigung von dem Laufband angepasst. Abhängig vom eingestellten Programm.

HP1 passt die Steigung automatisch um 1% an. HP2 passt die Geschwindigkeit um 0.5km/h an.

HP3 passt die Geschwindigkeit um 0.5km/h an. Reicht die maximale Geschwindigkeit nicht aus, wird zusätzlich die Steigung um 1% angepasst.

COMPUTERFUNKTIONEN

- **Endphase: 22 - 22 Minuten (Cooldown)**

Die Steigung wird auf 0 zurückgestellt und die Geschwindigkeit reduziert sich alle 10 Sekunden um 0.5 km/h bis die Geschwindigkeit von 4km/h erreicht ist. Danach wird die Geschwindigkeit solange reduziert, bis das Laufband zum Stillstand kommt.

Herzfrequenzen basierend auf Ihr eingestelltes Alter

Zielfrequenz			
Alter	HP1	HP2	HP3
15	165	175	175
16	164	174	175
17	163	173	175
18	162	172	174
19	161	171	174
20	160	170	173
21	159	169	173
22	158	168	173
23	157	167	172
24	156	166	172
25	155	165	171
26	154	164	171
27	153	163	171
28	152	162	170
29	151	161	170
30	150	160	170
31	149	159	169
32	148	158	169
33	147	157	168
34	146	156	168
35	145	155	168
36	144	154	167
37	143	153	167
38	142	152	166
39	141	151	165
40	140	150	165
41	139	149	164
42	138	148	164
43	137	147	163
44	136	146	163
45	135	145	163
46	134	144	162
47	133	143	161

Zielfrequenz			
Alter	HP1	HP2	HP3
48	132	142	160
49	131	141	159
50	130	140	158
51	129	139	157
52	128	138	161
53	127	137	160
54	126	136	159
55	125	135	158
56	124	134	157
57	123	133	156
58	122	132	155
59	121	131	154
60	120	130	153
61	119	129	152
62	118	128	151
63	117	127	150
64	116	126	149
65	115	125	148
66	114	124	147
67	113	123	146
68	112	122	145
69	111	121	144
70	110	120	143
71	109	119	142
72	108	118	141
73	107	117	140
74	106	116	139
75	105	115	138
76	104	114	137
77	103	113	136
78	102	112	135
79	101	111	134
80	100	110	133

COMPUTERFUNKTIONEN

Bitte beachten Sie:

Das HRC Programm eignet sich nur in Kombination mit dem Brustgurt.

MP3 Funktion

Das Laufband bietet Ihnen die Möglichkeit Musik über den MP3 Connector oder in Verbindung mit der USB Schnittstelle abzuspielen.

Über den MP3 Connector

Verbinden Sie Ihren MP3 Player über dem mitgelieferten MP3 Kabel mit den Computer.

Bei dieser Art der Verbindung können Sie lediglich die Lautstärke steuern.

Bitte beachten Sie hierbei, dass die Lautstärkeinstellung Ihres MP3 Players direkten Einfluss auf die Lautstärke und die Qualität der abgespielten Musik hat.

Über die USB Schnittstelle

Verbinden Sie nach dem Einschalten Ihres Laufbandes Ihr USB Stick mit der USB Schnittstelle Ihres Laufbandes. Das Laufband startet automatisch mit dem abspielen der Musik.

Im Gegenzug zu der anderen Verbindungsmethode können Sie hier zum nächsten oder letzten Lied springen.

Steuerung

	Erhöht die Lautstärke.
	Verringert die Lautstärke.
	Sie springen ein Lied zurück.
	Sie springen zum nächsten Lied.



COMPUTERFUNKTIONEN

Messen der Herzfrequenz über die Handpulssensoren

Legen Sie Ihr beide Hände auf die Handpulssensoren.
Nach 5 Sekunden wird Ihnen ein Initialpuls angezeigt.

Nach ca. 30 Sekunden wird Ihr tatsächlicher Puls dargestellt.

Bitte beachten Sie

Bei der Nutzung der Handpulssensoren gibt es ein paar Punkte zu beachten, damit die Werte nicht verfälscht oder gar nicht angezeigt werden.

- 1. Umschliessen Sie die Handpulssensoren nicht zu fest.**
- 2. Beim laufen ist der Kontakt mit den Handpulssensoren unterschiedlich stark.
Es wird daher empfohlen sich auf die Seitenstreifen zu stellen, solange Sie die Messung vornehmen.**
- 3. Wenn Ihr Hände zu trocken oder zu kalt sind**

Die Herzfrequenz Messung ist nur für sportliche Zwecke, jedoch nicht für medizinische Zwecke geeignet.

Messen der Herzfrequenz über den Pulsgurt

Sie haben auch die Möglichkeit über den Pulsgurt Ihre Herzfrequenz zu messen.
Ziehen Sie dafür den Pulsgurt an und überprüfen Sie ob dieser fest anliegt.

Bitte beachten Sie, dass der Pulsgurt direkt auf der Haut getragen werden muss, damit dieser Ihren Puls registrieren kann.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

3. Abkühlphase

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

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

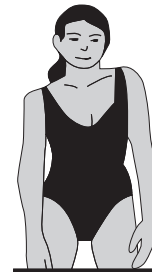
Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopfrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



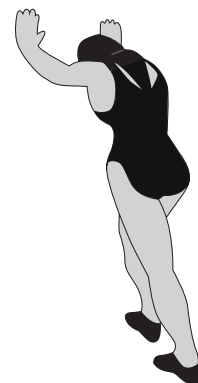
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

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

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

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

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

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

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

WARNUNG:

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



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

Deck-Schmierung:

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

GEBRAUCH:	SCHMIERUNG:
1 ~ 6 km/h	Alle 6 Monate
6 ~ 12 km/h	Alle 3 Monate
12 ~ 16 km/h	Alle 2 Monate

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

Die Reinigung:

Wischen Sie nach jedem Training den Schweiß von der Konsole und Riemenoberfläche. Bitte wischen Sie die Teile nur mit einem leicht feuchten Tuch ab, da kein Wasser in die Teile eindringen dürfen. Eine gute Silikon-Schmierung wird auch die Leistung Ihres Laufbandes verbessern.

Lagerung:

Nur in einer sauberen und trockenen Umgebung lagern.
Laufband ausschalten und Stecker von der Steckdose ziehen.

Das Bewegen:

Das Laufband verfügt über Transportrollen, die es Ihnen ermöglichen das Laufband leicht zu bewegen. Bitte stellen Sie vor dem Transport sicher, dass der Stecker von der Steckdose gezogen ist.

WARTUNG UND PFLEGE

Laufbandjustierung

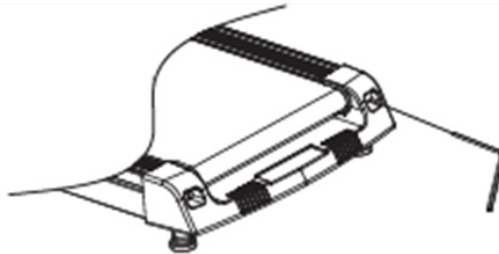
Die Laufbandeinstellung reguliert die Spannung und die Zentrierung des Laufbandes. Bei jedem Laufband wird die Einstellung vor dem Verlassen des Werks vorgenommen.

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.

Laufband straffen



1. Setzen Sie einen 5 mm Sechskantschlüssel in die Einstellschraube links am Laufband ein und drehen diesen einen viertel im Uhrzeigersinn um das Laufband zu straffen.
2. Wiederholen Sie diesen Schritt mit der rechten Einstellschraube.
Achten Sie hierbei darauf, dass die Schraube gleichermaßen wie zuvor die linke angezogen wird.

Wiederholen Sie beide Schritte solange, bis das Laufband nicht mehr rutscht.



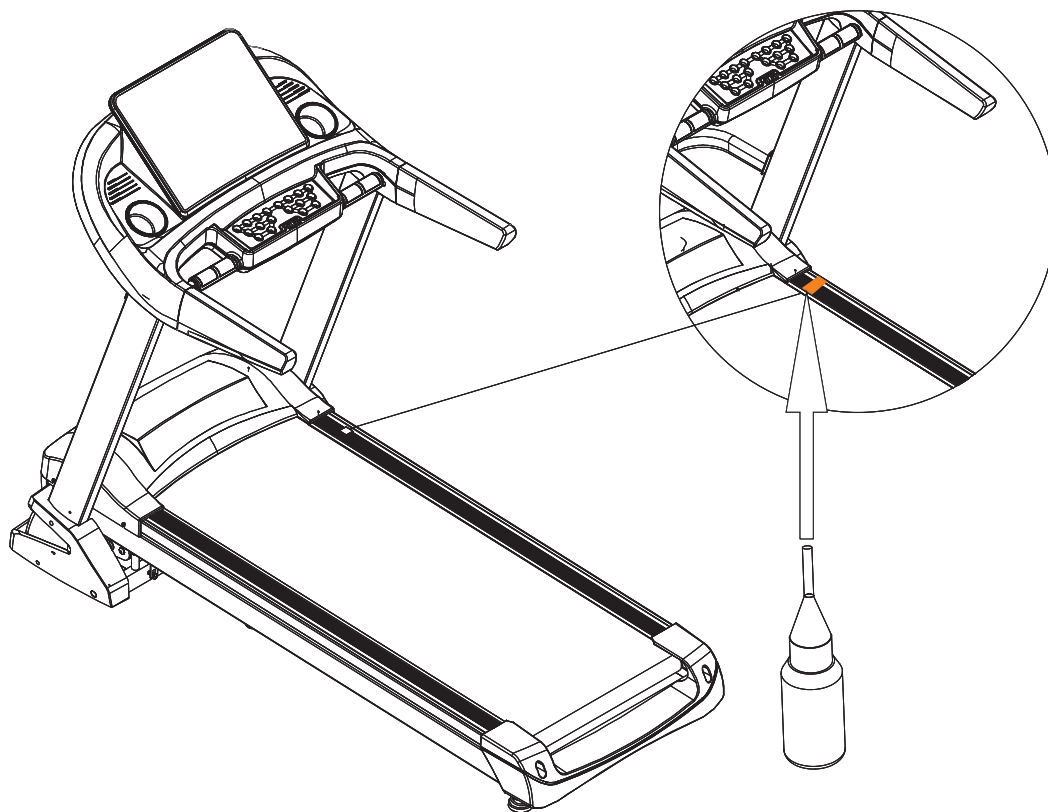
Das Laufband darf nicht zu stark gestrafft werden, da hierdurch das Laufband sowie die Rollenlager beschädigt werden können. Ein möglicher Indiz ist, dass Sie nach der Einstellung abnormale Geräusche wahrnehmen. In dem Falle drehen Sie beide Schrauben entgegen den Uhrzeigersinn.

WARTUNG UND PFLEGE

Schmieröl

Jedes Laufband wird vor Verlassen des Werks geschmiert, jedoch geht diese mit der Zeit und Häufigkeit der Nutzung verloren.

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



Füllen Sie das Schmieröl in die gekennzeichnete Öffnung. Bitte achten Sie hierbei darauf, dass das Laufband währenddessen nicht läuft und Sie nur mineralölfreies Silikonöl verwenden.

STÖRUNGSSUCHE

Problem	Problem	Mögliche Ursache / Lösung
E01	Kommunikationsproblem	• Prüfen Sie alle Kabelverbindungen. • Kein Signal vom Display PCB. Austausch erforderlich. • Kein Signal vom Controller. Austausch erforderlich
E02	Motor	
E03	Ausfall Geschwindigkeitssensor	• Geschwindigkeitssensor ist beschädigt / defekt. Austausch erforderlich. • Sensor hat sich gelöst. Position korrigieren
E04	Überspannung	• Achten Sie darauf, dass die richtige Spannung verwendet wird. • Tauschen Sie den Motor / Geschwindigkeitssensor. • Tauschen Sie den Controller aus.
E05	Überstromschutz	• Person auf dem Laufband zu schwer. • Widerstand Laufband ist zu groß. Eventuell muss Schmieröl nachgefüllt werden. • Motor ist beschädigt. Austausch erforderlich.
E06	Fehler beim Power-On Selbsttest oder Verlust Parameter	• Controller defekt. • Parameter neu eingeben.
E07	Sicherheitsmagnet	• Prüfen Sie ob der Sicherheitsmagnet richtig angebracht ist.

Bei Störungen entfernen Sie bitte das Netzteil für einige Sekunden.
Sollte der Fehler weiterhin auftreten, setzen Sie sich bitte mit unserer Serviceabteilung in Verbindung.

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

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

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

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

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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

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

1. Is a specific part damaged

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

2. Is there a fault with the unit?

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



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

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

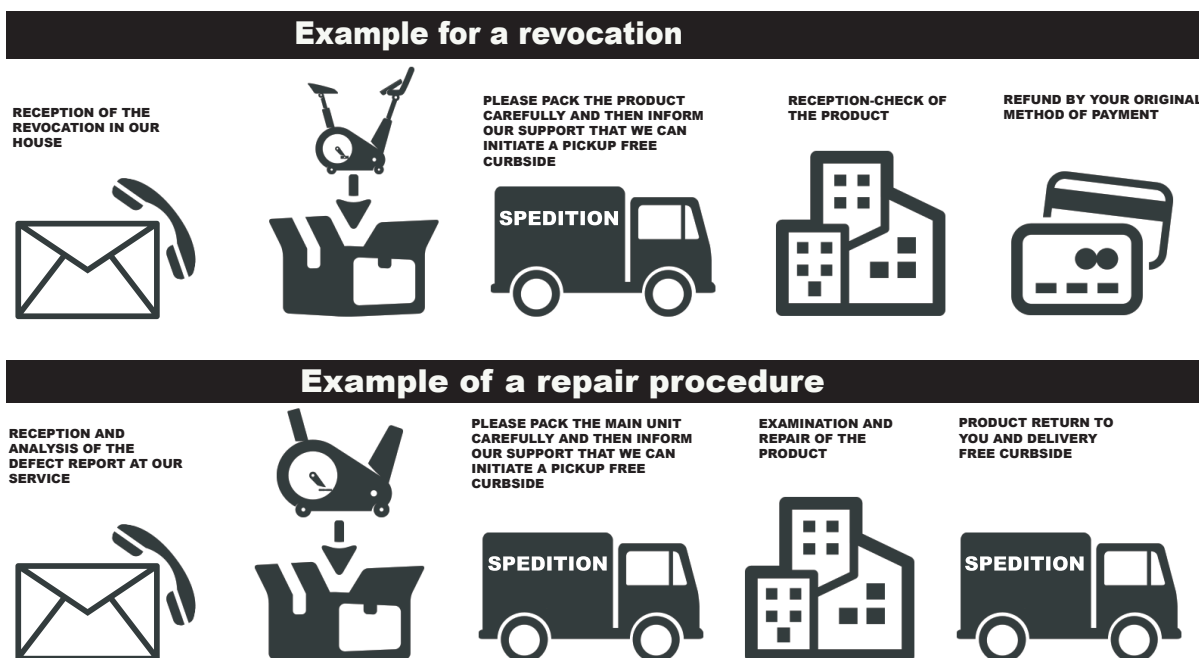
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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 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



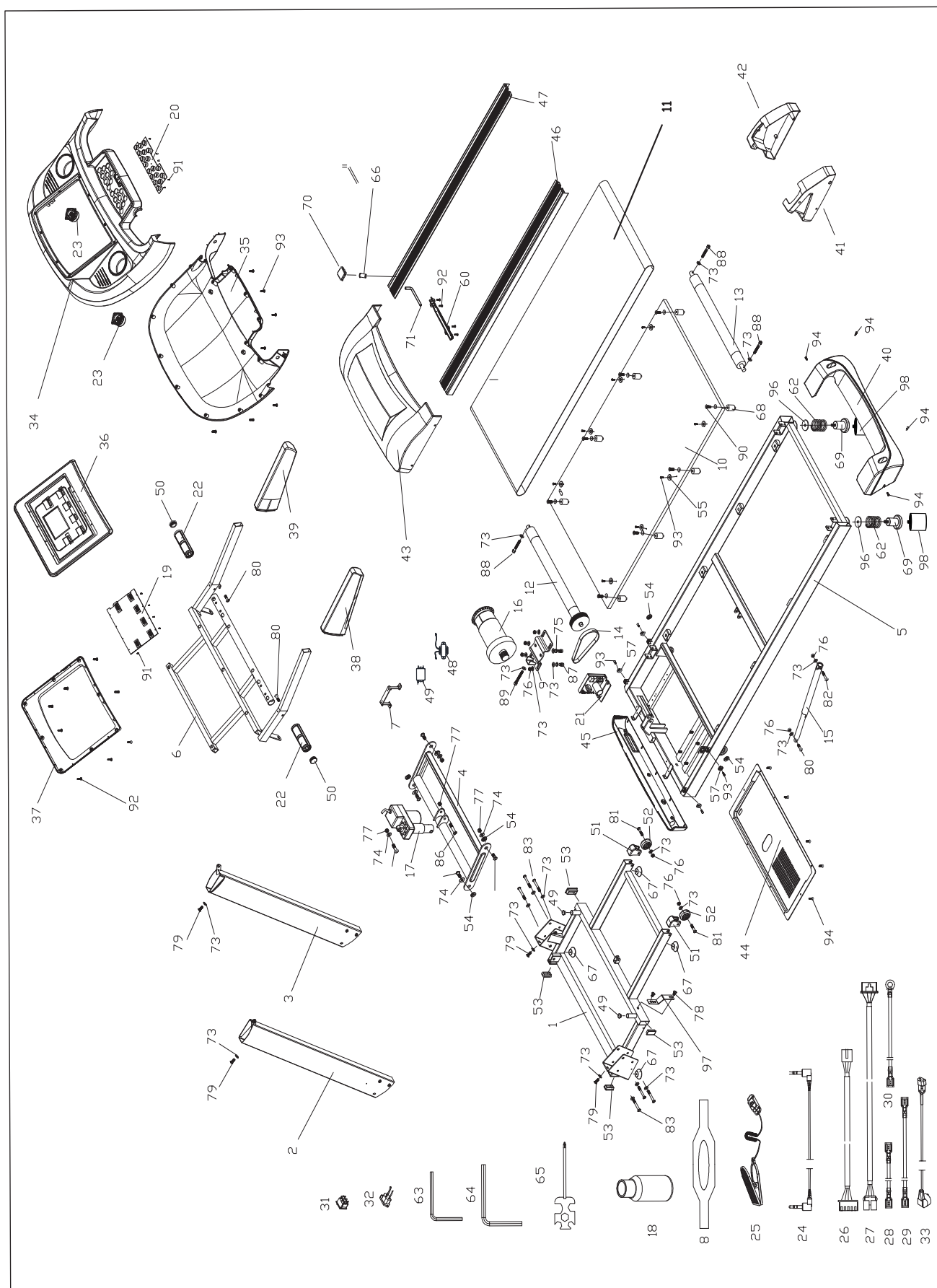
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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 150 kg

EXPLODING DRAW



PART LIST

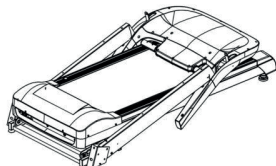
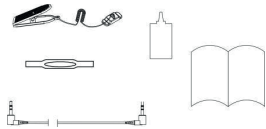
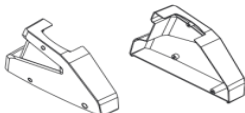
Nr.	Description	Qty.
1	Pedestal	1
2	Upright post(L)	1
3	Upright post(R)	1
4	Incline frame	1
5	Main frame	1
6	Computer frame	1
7	Install bracket	1
8	Chestbelt	1
9	Motor bracket	1
10	Running deck	1
11	Running belt	1
12	Front roller	1
13	Rear roller	1
14	Motor belt	1
15	Gas spring	1
16	DC motor	1
17	Incline motor	1
18	Silicone oil	1
19	Computer PCB	1
20	Computer keypad	1
21	Lower controller	1
22	Grip pulse	1
23	Speaker	2
24	MP3 connecting line	1
25	Safety lock	1
26	Computer top line	1
27	Computer bottom line	1
28	150 single line	2
29	300 single line	2
30	150 single ground line	1
31	Power switch	1
32	Upsidedown T-shaped socket	1
33	Power line (with tail plug)	1
34	Computer top over	1
35	Computer bottom cover	1
36	Computer pcb top cover	1

Nr.	Description	Qty.
37	Computer pcb bottom cover	1
38	PU foam(L)	1
39	PU foam(L)	1
40	Rear cover	1
41	Side cover (L)	1
42	Side cover (R)	1
43	Motor top cover	1
44	Motor bottom cover	1
45	Motor front protecting cover	1
46	Plastic edgestrip (L)	1
47	Plastic edgestrip (R)	1
48	Inductor	1
49	Filter	1
50	Round inner tube plug match □32*T1.5 Tube	2
51	Moving roller bush	2
52	Moving wheel	2
53	Square inner tube plug match 25*50*2.0T square tube	5
54	Plastic spacer □10*□15*□25*2*6	6
55	Edgestrip buckle □25*□4.2*4.5 White	8
56	Plastic washer□10.5*□25*t1.5	2
57	Assemble plastic14*16*19	4
58	R-type wire clamp	2
59	Sponge sheath□17*□70*130	4
60	Oil cap	1
61	Dumbbell	2
62	Compression spring□49*□5*5	2
63	M5 L-shaped wrench	1
64	M6 L-shaped wrench	1
65	Cross open-end wrench	1
66	Tubing bushing	1
67	Adjustment foot pad	4
68	Round cushion	8
69	Adjustment foot pad φ60*φ35*65*M10*22	2
70	Fuel tank	1
71	Fuel pipe	1
72	M4 Flat washer	6

PART LIST

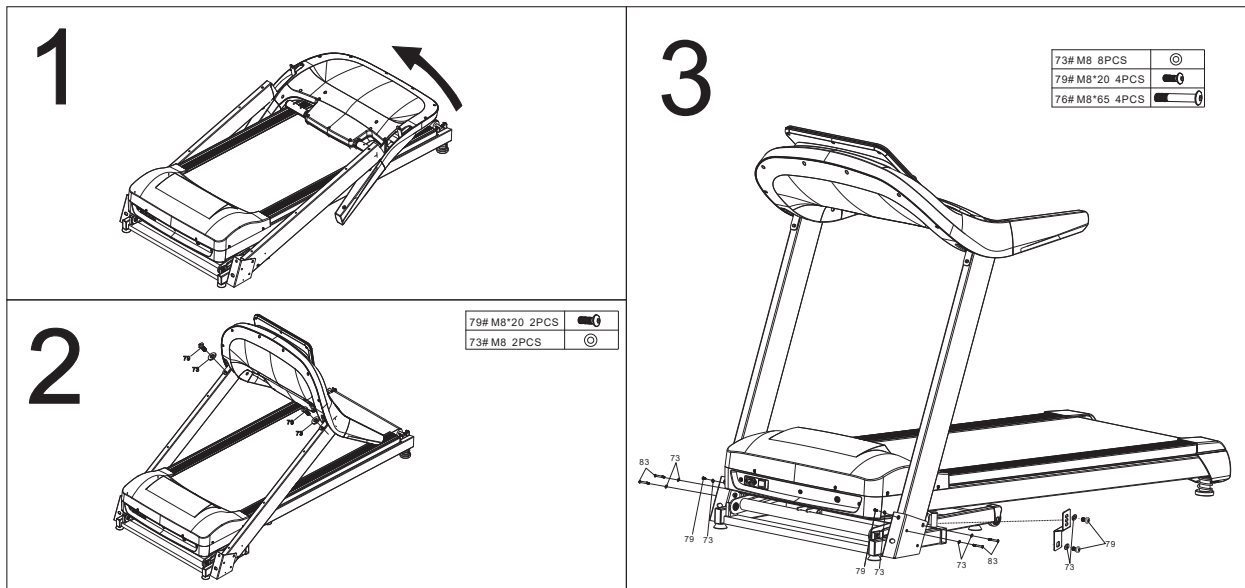
Nr.	Description	Qty.
73	M8 Flat washer	26
74	M10 Flat washer	4
75	M8 Spring washer	2
76	M8 Locknut	8
77	M10 Locknut	4
78	Half-round head hexagon screw M8*15	2
79	Half-round head hexagon screw M8*20	8
80	Half-round head hexagon screw M8*30	5
81	Half-round head hexagon screw M8*40	1
82	Half-round head hexagon screw M8*45	1
83	Half-round head hexagon screw M8*65	6
84	Half-round head hexagon screw M10*25	4
85	Half-round head hexagon screw M10*40	1

Nr.	Description	Qty.
86	Half-round head hexagon screw M10*55	1
87	Cylinder head hexagon screw M8*12	2
88	Cylinder head hexagon screw M8*60	3
89	Cylinder head hexagon screw M8*70	1
90	Countersunk head hexagon screw M8*25	8
91	Cross recessed pan head screw ST3.0*10	11
92	Cross recessed pan head screw ST4.0*10	23
93	Cross recessed pan head screw ST4.0*16	36
94	Cross head with flat self - tapping & self - drilling screws	36
95	Cross head self - tapping & self - drilling screws	6
96	Rubber gasket	2
97	Package stator	1
98	Cylindrical cushion	2

Illustration	Description
	Complete machine
	Safety lock, MP3 connecting line, silicone oil, manual, chestbelt
	left and right side cover
	rear cover

ASSEMBLY

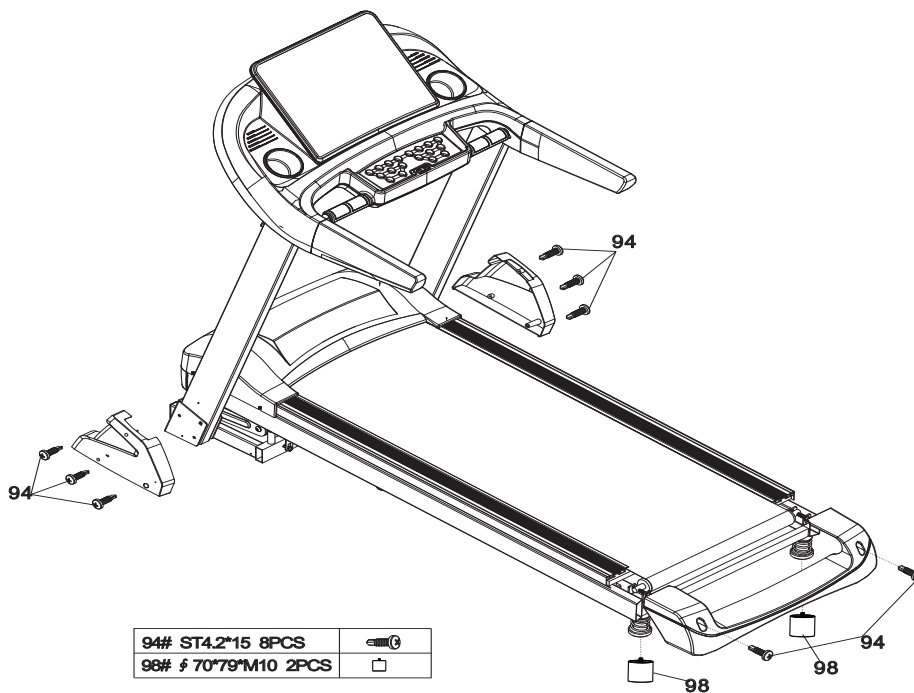
Step 1



Remove the red stator carefully in order to unfold the treadmill.

1. Place the computer carefully on the frame.
Pay attention that the holes of the computer and the frame are aligned.
2. Connect the computer with the upright post (2 + 3) with the screws (79) and the washers (73).
3. Connect the upright post (2 + 3) to the pedalstal (1) with the screws (83) and the washers (73).

ASSEMBLY



Connect both side covers (41 + 42) on the pedalstal with the screws (94).
Connect the rear cover to the main frame by using the screws (94).

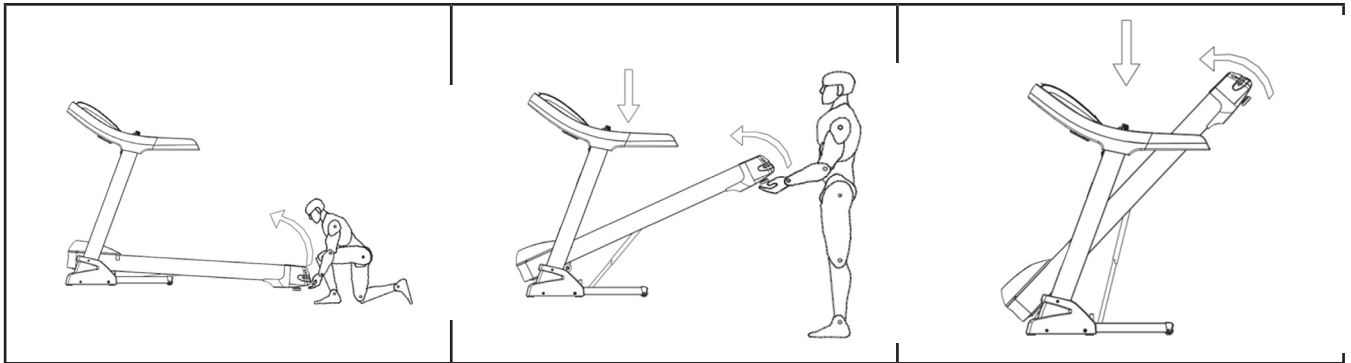
Please note:

The treadmill has a gradient of about 2% at zero position. This is not a production mistake, but deliberately planned and serves to simulate a more realistic running training (so that your legs and butt are charged identically at home as well). In an outdoor run, there are also headwind passages or bumps.

If you still want a completely flat running surface, you can assemble the supplied Cylindrical cushion (No. 98).

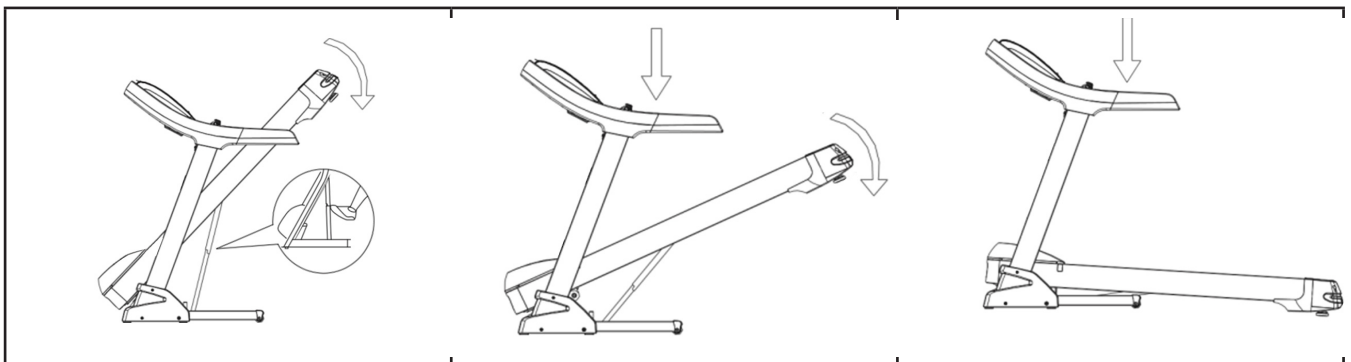
ASSEMBLY

Folding the treadmill



1. Turn off the treadmill and remove the power kable.
2. Lift up the treadmill until it locks in the final position.

Unfold the treadmill



Hold the treadmill on the rear side and press your feet against the securing rod.
The stabilizer will slowly let down the treadmill.

START-UP

Plug the power cable to the power supply and turn on the powerswitch.
The display will light up and you will hear a sound.

Press „START“. The treadmill will start with the slowest speed. The „Speed-Window“ is showing the current speed of the treadmill.

Let the treadmill run without standing on it and check if everything is shown correct on the display.

Speed		Incline	
			
Increase the speed (right icon) until you reach the highest speed (20km/h). Please check if the treadmill runs correct.		Increase the incline until its maximum level of 15%. Please check if the incline changes after pressing these buttons.	

If everything works fine, you can start to run on the treadmill.

Stop your workout in a safe way:

Press „STOP“ to turn of the treadmill. After the treadmill has stopped completely, you can cut the power supply.

Please note: The computer turns on only when the safety lock is on its place. As soon as the safety lock is not on its place anymore, the treadmill will stop for safety reasons.



Always attach the safety magnet string to the body before starting the workout.

COMPUTERFUNCTIONS



Display

Display	Description
SPEED	Shows the speed in a range of 1 - 20km/h.
TIME	Shows the time in a range of 0:00 - 99:59 an.
INCLINE	Shows the incline in a range of 0 - 15%.
CAL	Shows the current calorie consumption in a range of 0 - 999.
DISTANCE	Shows the distance in a range of 0 - 99.9.
PULSE	Shows your current heart rate in a range of 40 - 199. Will be displayed if handlepulsesensors are used, or if you use a chestbelt.

COMPUTERFUNCTIONS

Functionkeys

Button	Description
	Start the treadmill.
	Stop the treadmill. If you're in the settings, you will leave it by pressing this button.
	By pressing this button you're increasing the speed in 0.1km/h steps. If you press and hold this button, you will increase the speed faster, up until you reach the maximum of 20km/h.
	By pressing this button you're decreasing the speed in 0.1km/h steps. If you press and hold this button, you will decrease the speed faster until you reach the minimum of 1km/h.
	By pressing this button you're increasing the incline by 1%. If you press and hold this button, the incline will increase until you reach the maximum of 15%.
	By pressing this button you're decreasing the incline by 1%. If you press and hold this button, the incline will decrease until you reach the minimum of 0%.
	Increase the volume.
	Decrease the volume.
	Previous song.
	Next song.
	By pressing this button you can choose with which goal you want to workout. Time, Distance, Calories. Speed and incline can be set during the workout.

COMPUTERFUNCTIONS

Button	Description
	By pressing this button you can chose between automatic programmes, HRC and body-fat analysis.
	Quick buttons for speed adjustment. By pressing one of these buttons you can set the speed to the value you've pressed.
	Quick buttons for incline adjustment. By pressing one of these buttons you can set the incline to the value you've pressed.

COMPUTERFUNCTIONS

Quickstart

Start your workout without any goal by pressing .

The treadmill starts with the slowest speed of 1km/h after a 3 second countdown.

Your current speed will be shown in the SPEED window, your incline in the INCLINE window.

You can adjust your speed with the following buttons ( ).

Adjust the incline with the following buttons ( ).

The workout has no specific goal and ends if the following button is pressed ().

During the workout the computer will show how long you've been training (TIME), how far you've been running (DISTANCE) and your calorie consumption (CAL).

In the case you're using a chestbelt or the handlepulsesensors, your current heart rate will be shown (PULSE).

Manual workout with predefined workoutgoal.

Define your workoutgoal how fast you want to reach the goal and with which incline.

TIME	Wished workouttime (settable in a range of 08:00 ~ 99:00 minutes)
DISTANCE	Distance (settable in a range of 1.0 ~ 99.0 km)
CAL	Calories you want to burn (settable in a range of 20 ~ 990kcal)

By pressing  you can chose between these three goals.

You can adjust it by   or  .

As soon as the wished value has been set, you can confirm it by pressing .

After a countdown of 3 seconds the workout will start.

Please note:

The calorie consumption is calculated by standard values and can differ from the real value.

COMPUTERFUNCTIONS

Predefined programmes

Your treadmill has 12 predefined programmes which you can chose from. Every program consists of 20 sections.

The time you're chosing will be spread on these sections.

Example: With 8 minutes, each section would be 24 seconds long.

In the table below it shows which speed and which inline are in which section.

Time		Set time / 20 = Time per section / Block																			
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Incline	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Incline	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	Speed	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Incline	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Incline	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	Speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	Incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	Incline	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

COMPUTERFUNCTIONS

To enter the automatic programmes, press .

In the field **CAL** your current program will be shown (P01 - P12).

You can change it by pressing  until your wished program is shown.

Set your wished workout time with the following buttons   /  .

Confirm by pressing .

After a countdown of 3 seconds, the treadmill will start.

Please note:

You can set the speed and incline in each section.

As soon as the next section has been reached, the treadmill will get back to the preset values.

Body-fat

Press  key till in the TIME window will shown „FAT“.

Then press .

The SPEED windows shows the parameter functions, the TIME windows displays the set value which you can adjust by using   /   buttons.

Press  to select the next setting.

The first is the **Gender** (F-1) setting: Initial value 1 (Set range 1 ~ 2. 1 for male, 2 for female)

The second is the **Age** (F-2) setting: Initial value 25 (Set range 10 ~ 99 years old)

The third is **Height** (F-3) setting: Initial value 170 (Set Range 100 ~ 220cm)

The fourth item is **Weight** (F-4) setting: Initial value 70 (Set range 20 ~ 150kg)

The fifth item is **Body fat** (F-5) test: Initial value --

BMI	Rating
18,5 <=	Underweight
18,6 ~ 25	normal
25,1 ~ 30	Light overweight.
30,1 <=	Heavy overweight.

Please note:

It's only a reference point!

COMPUTERFUNCTIONS

Heart rate control (HRC)

You can chose workout based on your heart rate.

During the workout, the speed and incline will be adjusted automatically, based on your heart rate.

The workout time is 22 minutes and can not be changed.

Press  until you reach **DISTANCE** HP1 / HP2 / HP3.

- **HP1:**
The incline will be adjusted automatically.
The speed can be adjusted manually by the user.
- **HP2:**
The speed will be adjusted automatically. The incline can be adjusted manually by the user.
The maximum speed is 14km/h.
- **HP3:**
The treadmill adjusts the speed and incline automatically to hold your heart rate. If the speed adjustment isn't enough to reach your heart rate, the incline will be adjusted.
The maxium speed is 12km/h.

Afterwards **CAL** is blinking.

In this field your age will be shown. The standard value is 30 years. Adjust the age with   or   buttons. Adjustable in a range of 15 - 80 years.

Depending on your age, a target heart rate will be calculated by the system which will be displayed in the field **A PULSE**. The target heart rate can be adjusted manually by pressing .

Adjust your heart rate with   or   buttons.

Press  or  to start your workout.

Procedure:

- **Warmup: 0 - 3 minutes**
During the warmup, the speed is 3km/h.
During the warmup, you can change the speed and incline, without changing the heart rate program based on your heart rate.
- **Workout: 3 - 22 minutes**
The treadmill checks your heart rate every 10 seconds. If the value differs from your target heart rate, the speed and / or the incline will be adjusted based on the program.
HP1 adjusts the incline automatically by 1%.
HP2 adjusts the speed automatically by 0.5km/h.
HP3 adjusts the speed by 0.5km/h. If thate maximum speed is not enough to reach your target heart rate, the incline will be adjusted automatically.

COMPUTERFUNCTIONS

- **End: 22 - 22 minutes (Cooldown)**

The incline will be set to 0 and the speed is reducing every 10 seconds by 0.5 km/h, until it reaches 4 km/h.

After that, the speed will be reduced until the treadmill stops completely.

Heart rate table based on your age settings

Target heart rate			
Age	HP1	HP2	HP3
15	165	175	175
16	164	174	175
17	163	173	175
18	162	172	174
19	161	171	174
20	160	170	173
21	159	169	173
22	158	168	173
23	157	167	172
24	156	166	172
25	155	165	171
26	154	164	171
27	153	163	171
28	152	162	170
29	151	161	170
30	150	160	170
31	149	159	169
32	148	158	169
33	147	157	168
34	146	156	168
35	145	155	168
36	144	154	167
37	143	153	167
38	142	152	166
39	141	151	165
40	140	150	165
41	139	149	164
42	138	148	164
43	137	147	163
44	136	146	163
45	135	145	163
46	134	144	162
47	133	143	161

Target heart rate			
Age	HP1	HP2	HP3
48	132	142	160
49	131	141	159
50	130	140	158
51	129	139	157
52	128	138	161
53	127	137	160
54	126	136	159
55	125	135	158
56	124	134	157
57	123	133	156
58	122	132	155
59	121	131	154
60	120	130	153
61	119	129	152
62	118	128	151
63	117	127	150
64	116	126	149
65	115	125	148
66	114	124	147
67	113	123	146
68	112	122	145
69	111	121	144
70	110	120	143
71	109	119	142
72	108	118	141
73	107	117	140
74	106	116	139
75	105	115	138
76	104	114	137
77	103	113	136
78	102	112	135
79	101	111	134
80	100	110	133

COMPUTERFUNCTIONS

MP3 function

The treadmill offers you the possibility to play music via the MP3 connector, or via USB

Via MP3 connector

Connect your MP3 player/smartphone with the cable to the computer.
With this connection you can only change the volume with the computer.

Via USB

After starting the treadmill, connect your USB stick with the USB connector to the treadmill. The treadmill will automatically start to play the music.

You can skip tracks or get back to a previous track with the computer, other than via than with MP3 connector.

Controlling

	Increase the volume.
	Decrease the volume.
	Previous song.
	Ne>



COMPUTERFUNCTIONS

Measuring of your heart rate by the handlepulsesensors

Put your hands on the handlepulsesensors.
After 5 seconds your initialpulse will be displayed.

Nach ca. 30 Sekunden wird Ihr tatsächlicher Puls dargestellt.

Please note

- 1. Do not grab the sensors too hard.**
- 2. If your running, the pressure on the sensors are different. It's recommended to stand on the side rail for measuring your heart rate.**
- 3. Moisten your hands a little bit.**

The heart rate measuring is only eligible for sports and not for medical purposes.

Measuring via chestbelt

Put your chestbelt on and check if the chestbelt is fitting properly.

Please note, that the chestbelt has to be placed directly to your skin in order to scan your heart rate.

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 ~ 12 km/h
12 ~ 16 km/h

LUBRICATION:

every 6 months
every 3 months
every 2 months

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

Cleaning

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

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

Storage conditions:

Store only in a clean and dry environment.

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

Transportation:

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

Adjust the running belt

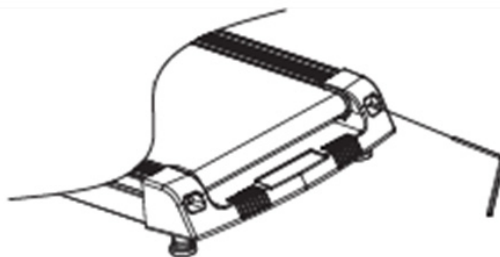
Adjusting the running belt has two functions: the adjustment of the tightness and the adjustment of the center position of the running belt.

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

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

MAINTENANCE AND CARE

How to adjust the running belt



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

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

Please note:

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

Adjust the running belt to the middle position

When you are using the treadmill, if the two feet are not the same force when running, the pressure on the running belt is unbalanced and the running belt is off center. This deviation is normal. When no one is on the running belt, it will return to the center. If it does not return to the center, you will need to adjust the belt back to the center.

Please note

3. Move the treadmill to no-load operation and adjust the speed to 12KM/H.
4. Observe the distance from the running belt to the left and right border. If left deviation, use inner hexagonal wrench, rotate the left 1/4 screw clockwise. If right deviation, use inner hexagonal wrench and turn the 1/4 screw on the right side clockwise. If the running belt is still not in the middle, repeat the above action until it is adjusted to the middle.
5. After adjusting the running belt to the middle, adjust the speed to 1KM/H and observe the deviation of the running belt and whether there is slipping during running. If there is a deviation, repeat the running step.

Warning!

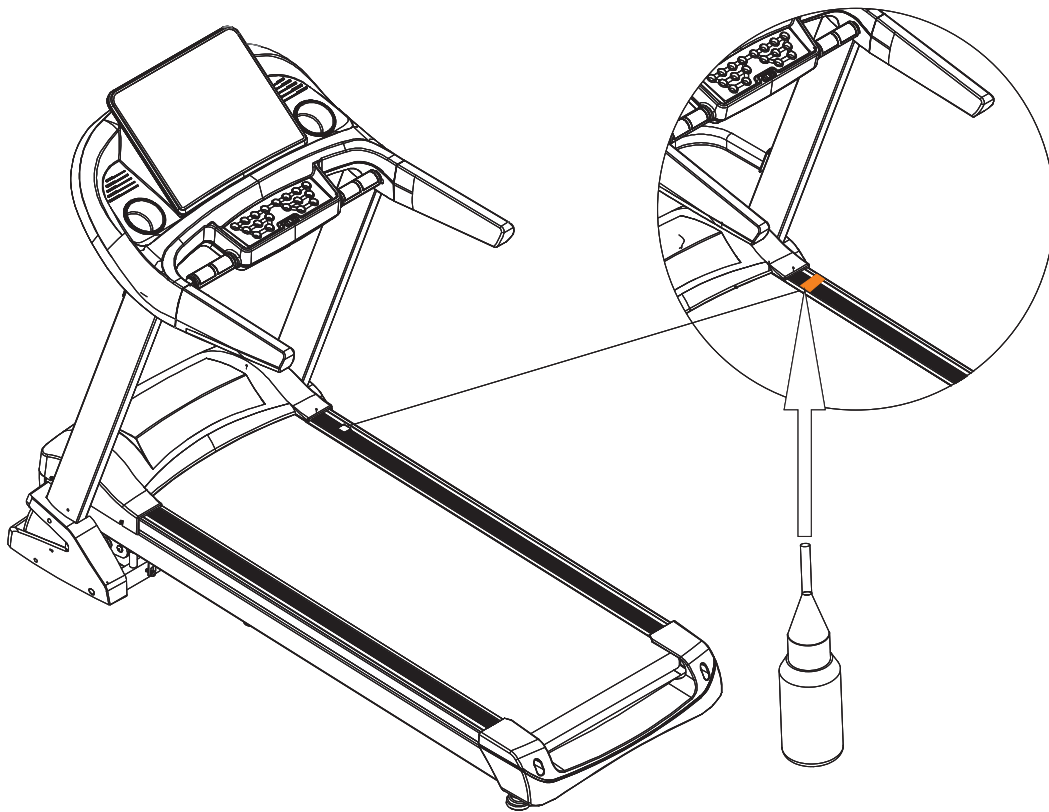
Do not overtighten the rollers! This will cause permanent bearing damage. If the above steps are not effective, you need to tighten the running belt again.

MAINTENANCE AND CARE

Lubrication

Every treadmill will be lubricated before it leaves the factory, but it will lose the lubrication after several workout sessions.

It's important to check the lubrication from time to time.



Fill the oil into the shown opening. Please check that the treadmill is not running and that you're only using

Füllen Sie das Schmieröl in die gekennzeichnete Öffnung. Bitte achten Sie hierbei darauf, dass das Laufband währenddessen nicht läuft und Sie nur mineral oil free siliconeoil.

TROUBLESHOOTING

Problem	Problem	Solution
E01	Communication problem	• Check all cable connections. • No signal from PCB. Replacement neccessary. • No signal from controller. Replacement neccessary.
E02	Motor	
E03	Speed sensor	• Speed sensor broken. Replacement neccessary. • Sensor has detached.
E04	Overvoltage	• Check for the corerct voltage. • Repalce motor / speed sensor. • Replace the controller.
E05	Overcurrent protection	• Person to heavy. • Refill oil. • Motor broken. Replace the motor.
E06	Error in power-on self-test of control- ler or loss of parameter	• Controller defect. Replace the controller. • Reenter the parameters..
E07	Safety lock	• Check if the safety lock is on its position.

Remove the power cable for a few seconds if a problem occurs.

If the problem still occurs, please contact our support team.

If you have any questions to our fitness products, our employees will help you.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Tteam

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EC-DECLARATION OF CONFORMITY in accordance with EN ISO 17050-1:2004

Wir / We AsVIVA Fuat Aslan / Kohnacker 9a / 41542 Dormagen

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

in accordance with the following Directive(s):

2006/42/EG Maschinenrichtlinie

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel

2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit

2011/65/EU RoHS-Richtlinie

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

hereby declare that:

Equipment T20

Model number M1952

are in compliance with actual EU standarts especially:

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

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