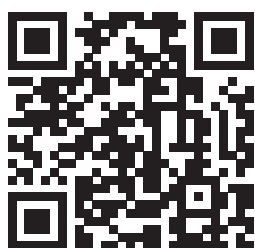




VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T20



VERSION: V1

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGE ANLEITUNG	10
KLAPPMECHANISMUS	15
GEFAHR !	16
CONSOLE - ANLEITUNG	17
PROGRAMMFUNKTIONEN	19
TECHNISCHE EINSTELLUNGEN	32
WARTUNG UND PFLEGE	33
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	35
TRAININGSHINWEISE	37
PULSMESSTABELLE	38
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	39
WARRANTY TERMS.....	40
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	41
FOLDING MECHANISM.....	46
DANGER !	47
CONSOLE	48
PROGRAM FUNCTION	50
TECHNICAL INSTRUCTION	54
MAINTENANCE AND CARE	55
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	56
WARRANTY DEVICE	58
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	59

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>



AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

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

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

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

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



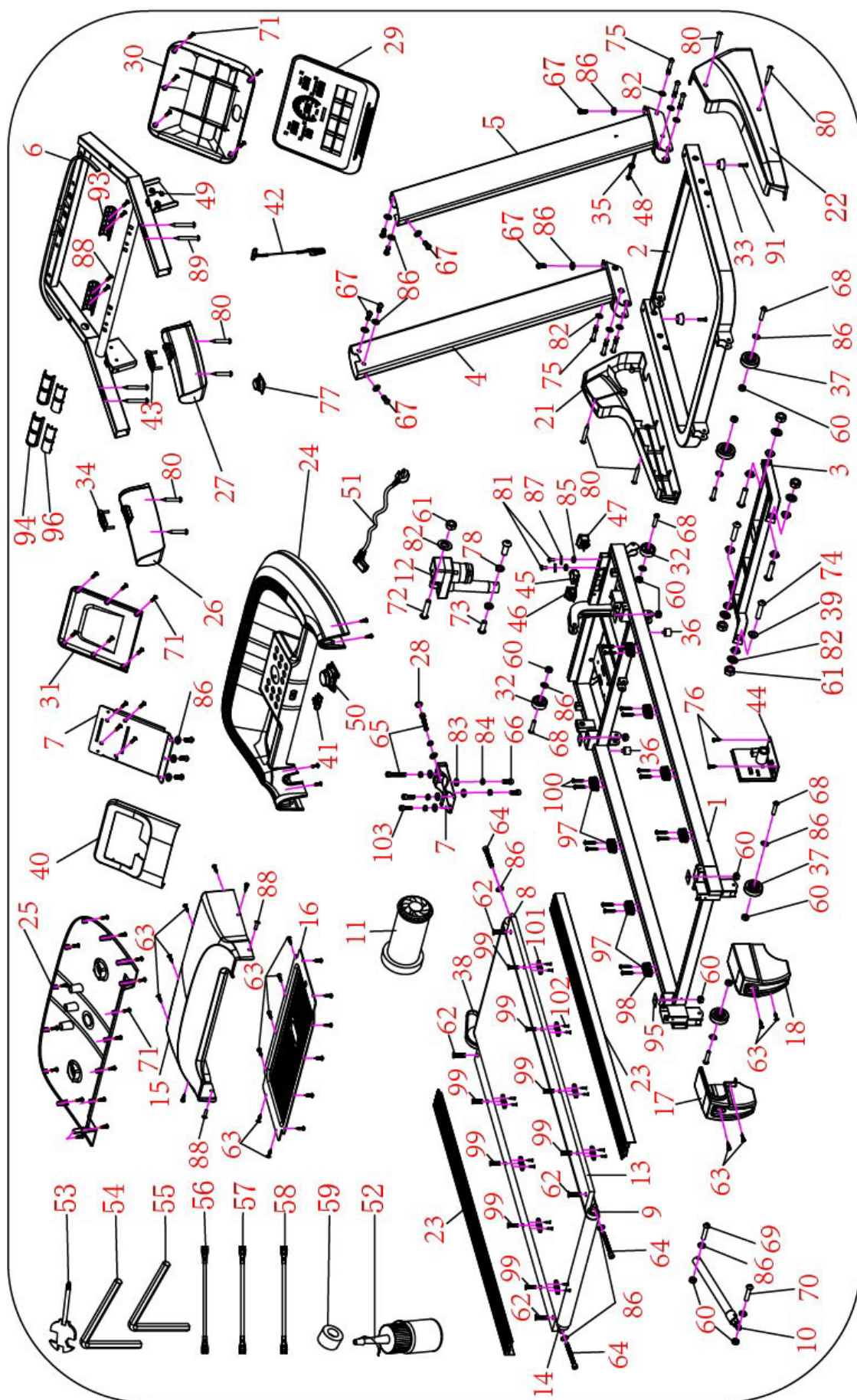
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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

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

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung		Menge
1	main frame assembly		1
2	base assembly		1
3	Lift frame assembly		1
4	Left pillar assembly		1
5	Right pillar assembly		1
6	Electronic stand assembly		1
7	electronic stand		1
8	front drum		1
9	rear roller		1
10	pneumatic rod		1
11	DC motor		1
12	lift motor		1
13	running board		1
14	running belt		1
15	motor top cover		1
16	motor lower cover		1
17	Left rear corner guard		1
18	Right rear corner guard		1
19	Left rear caster cover		1
20	Right rear caster cover		1
21	Left base cover		1
22	Right base cover		1
23	edgings		2
24	Electronic watch cover		1
25	electronic watch bottom cover		1
26	Left foam armrest		1
27	Right foam armrest		1
28	armrest cover hole plug		1
29	display panel		1
30	lower panel cover		1
31	Electronic watch holder lower cover		1
32	carrying wheel		2

Nr.	Beschreibung		Menge
33	foot pad		2
34	lift key pulser assembly pulser		1
35	Ring protector B		1
37	regulating roller		2
38	multi-wedge belt		1
39	spacer sleeves		8
40	Electronic watch holder upper cover		1
41	Safety lock base		1
42	safety lock switch		1
43	Speed key pulser assembly		1
44	the console		1
45	overload protector		1
46	power switch		1
47	outlet		1
48	lower segment line		1
49	upper segment		1
50	flying shuttle		1
51	power cord		1
52	oil bottle		1
53	Cross wrench		1
54	5#Allen wrench		1
55	6#Allen wrench		1
56	AC Single Branch		1
57	Blue Single Branch		1
58	Brown Single Branch		1
59	magnet ring		1
60	Hexagon lock nuts with non-metallic inserts, type 1	M8	12
61	Hexagon lock nuts with non-metallic inserts, type 1	M10	5

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung		Menge
62	hexagon socket countersunk head screw	M8*32	4
63	Cross recessed pan head tapping screws with pad	ST4.2*15	22
64	hexagon socket cap screws	M8*65	3
65	hexagon socket cap screws	M8*40	2
66	hexagon socket cap screws	M8*20	2
67	Hexagon socket pan head screws	M8*16	11
68	Hexagon socket pan head screws	M8*40	6
69	Hexagon socket pan head screws	M8*42	1
70	Hexagon socket pan head screws	M8*25	1
71	cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*13	34
72	Hexagon socket pan head screws	M10*42	1
73	Hexagon socket pan head screws	M10*12	2
74	Flat head square neck screw	M10*45	4
75	Hexagon socket pan head screws	M10*65	6
76	Cross recessed pan head tapping screws with pad	ST4.2*12	2
77	trumpet		1
78	standard spring washer	10	2
79	Cross recessed pan head tapping screws with pad	ST4.2*60	4
80	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*19	8
81	cross recessed pan head screw	M5*8	2
82	internal teeth serrated lock washer	10	12

Nr.	Beschreibung		Menge
83	Plain washers, grade C	8	6
84	standard spring washer	8	6
85	internal teeth serrated lock washer	5	2
86	internal teeth serrated lock washer	8	22
87	standard spring washer	5	2
88	Cross groove pan head self-attack self-attack	ST4.2*9.5	4
89	Cross recessed pan head tapping screws with pad	ST4.2*60	4
90	hexagon socket counter-sunk head screw	M6*40	8
91	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*25	2
92	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*15	4
93	Lower cover of armrest pipe of meter stand		2
94	Upper cover of armrest pipe of meter stand		2
95	rubber pad		4
96	Fixed cover for armrest tube of meter stand		4
97	spring cushion		8
98	spring ring		8
99	hexagon socket counter-sunk head screw	M6*40	8
100	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*30	16
101	spring cover		16
100	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*30	16
101	spring cover		16
102	Cross recessed counter-sunk tapping screws	ST4.2*12	16

MONTAGE ANLEITUNG

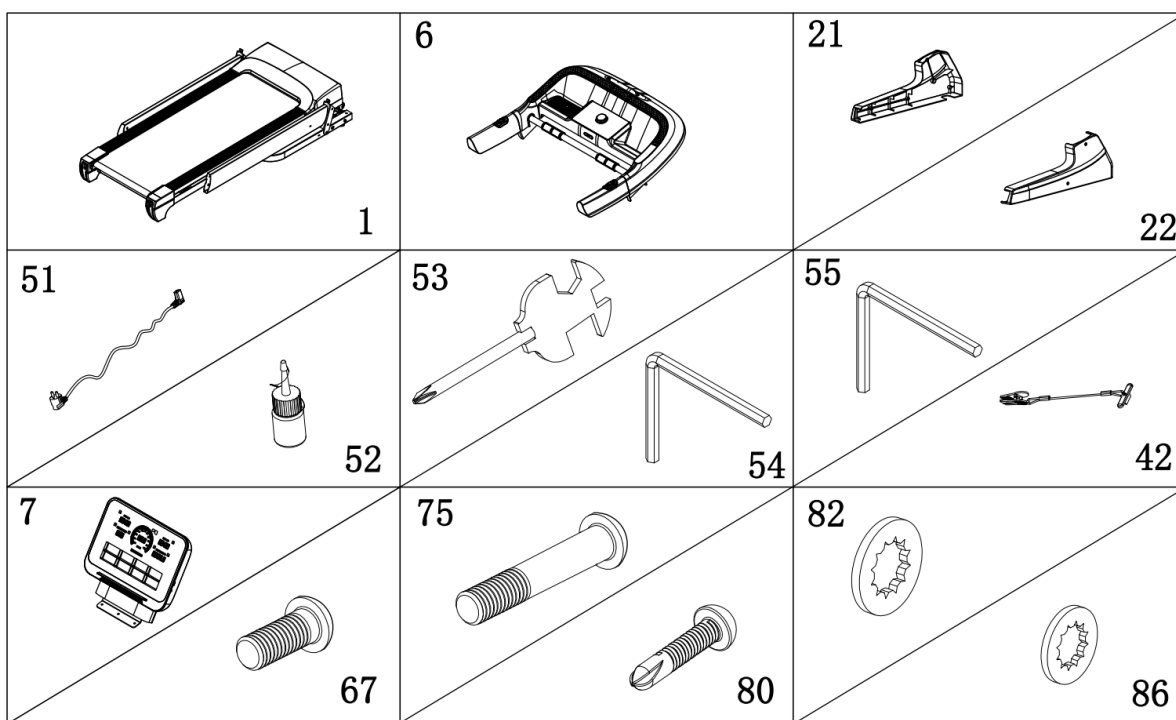
VORSICHT!:

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

NOTIZ:

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

Werkzeugsatz

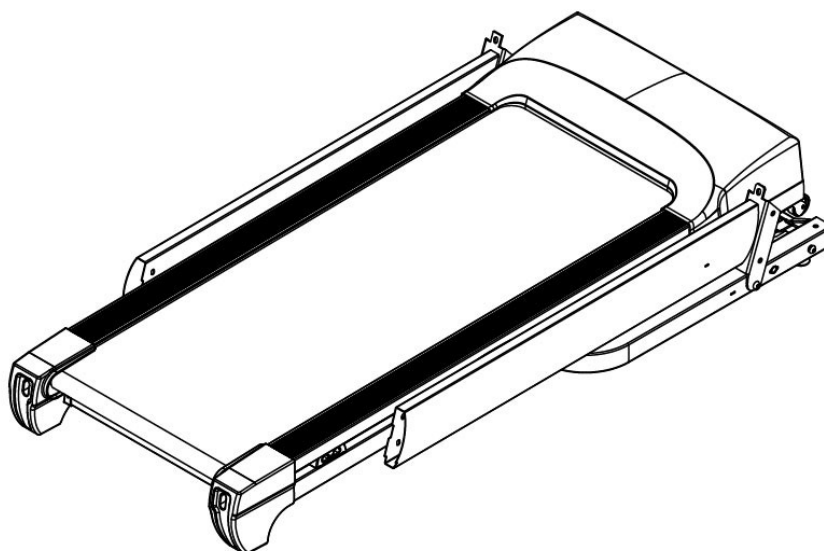


Nr.	Beschreibung		Menge
1	main frame assembly		1
6	Electronic watch assembly		1
7	display panel		1
21	Left bottom shield		1
22	Right bottom shield		1
42	safe lock		1
51	power cord		1
52	oil bottle		1
53	Cross wrench	S=13\14\15mm	1

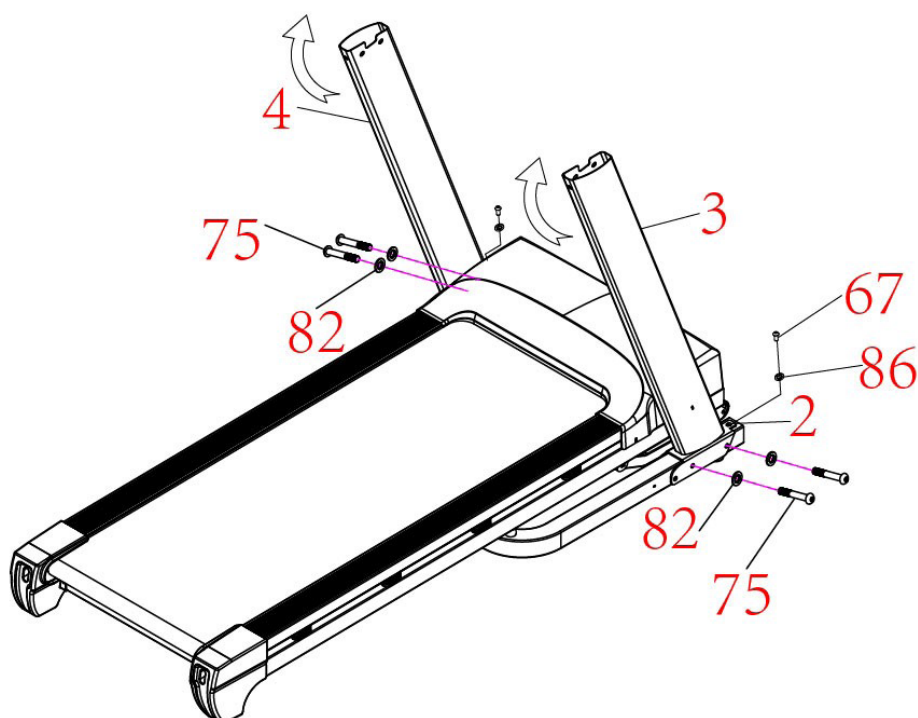
Nr.	Beschreibung		Menge
54	5#Allen wrench	5mm	1
55	6#Allen wrench	6mm	1
67	Hexagon socket pan head screws	M8*16	11
75	Hexagon socket pan head screws	M10*65	4
80	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*19	4
82	internal teeth serrated lock washer	10	4
86	internal teeth serrated lock washer	8	11

MONTAGE ANLEITUNG

1. Öffnen Sie den Verpackungskarton, entnehmen Sie die oben genannten Teile und legen Sie die Hauptrahmenbaugruppe flach auf den Boden.

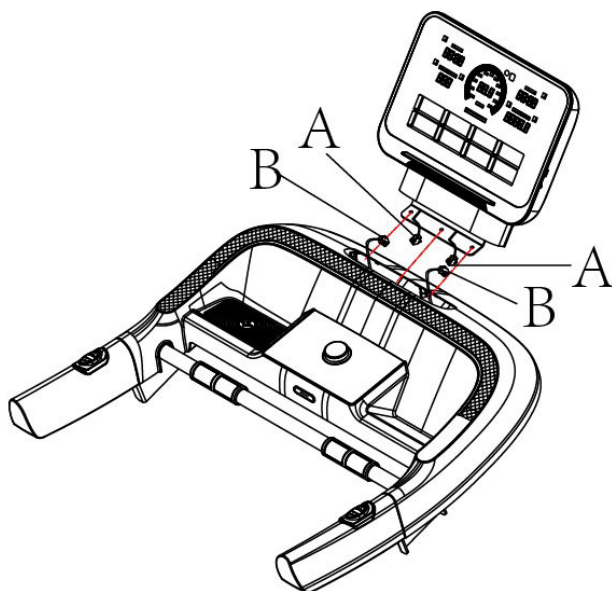


2. Klappen Sie die beiden Säulen (3) und (4) auf und befestigen Sie diese mit den Schrauben (75) und den Unterlegscheiben (82) am Gerät. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest an.

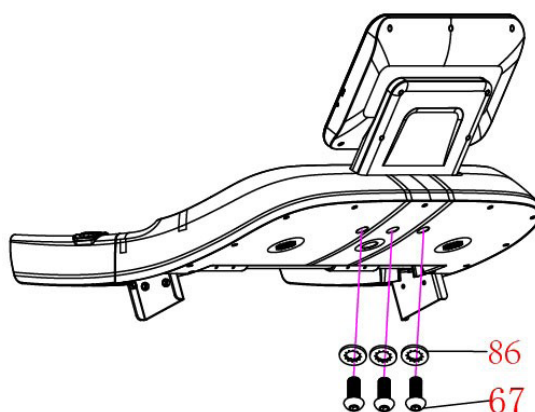


MONTAGE ANLEITUNG

3. Suchen Sie zunächst die Anschlusskabel im Displaypanel (7) (siehe linke Abbildung). Verbinden Sie die Steckverbindungen A und B entsprechend miteinander (Stecker und Buchse). Legen Sie die Kabel in das Elektronikgehäuse ein und setzen Sie anschließend das Displaypanel (7) in die Elektronikeinheit (6) ein.



4. Befestigen Sie die Konsole mit den Schrauben (67) und den Unterlegscheiben (86) fest am Gehäuse.



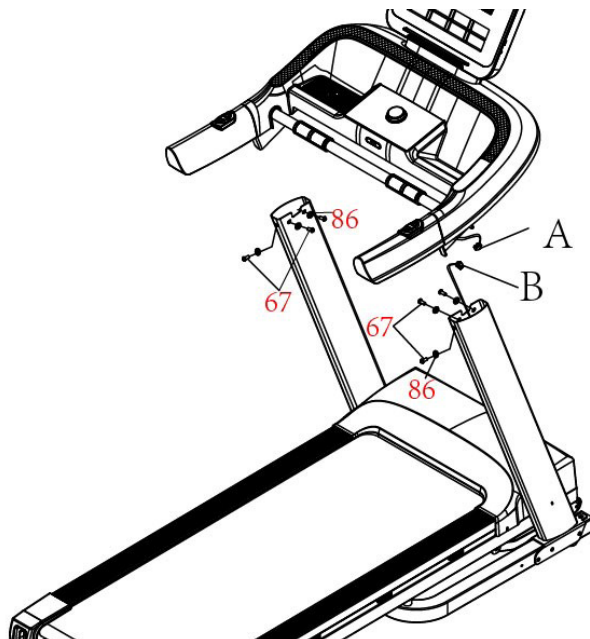
MONTAGE ANLEITUNG

5. Verbinden Sie die Steckverbindungen A und B entsprechend miteinander (Stecker und Buchse).
Führen Sie das Kabel in die Säule ein und setzen Sie anschließend die Console (6) in die Säule ein.

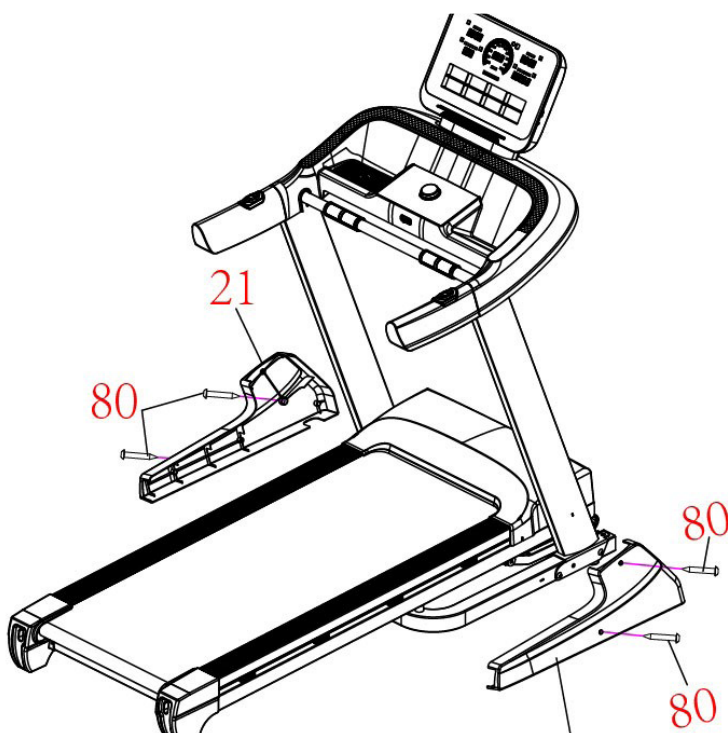
Entfernen Sie den Abdeckstopfen der Armlehnenöffnung (28).

Befestigen Sie diese zunächst locker die Schale mit der Console durch verwendet der Schrauben 67 und der Unterlegscheiben 86.

Die Montage auf der linken Seite erfolgt identisch zur rechten Seite.



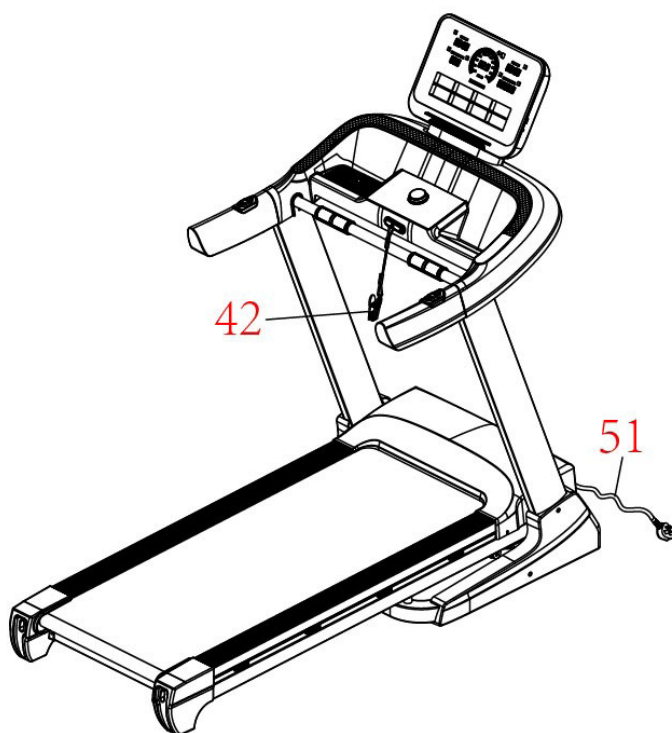
6. Befestigen Sie die rechte Basisschutzabdeckung (22) mit einem Kreuzschlüssel (53) und der Kreuzschlitz-Blechschaube (80) an der Basis und der rechten Säule.



MONTAGE ANLEITUNG

7. Stecken Sie das Netzkabel (51) in die Netzanschlussbuchse des Hauptrahmens.
(Das Netzkabel kann bei Nichtbenutzung des Laufbands abgezogen werden.)

Bringen Sie den Sicherheitsmagneten (42) an der Konsole an.



VORSICHT:

Bitte beachten Sie: Vergewissern Sie sich nach Abschluss der Montage, dass alle Schritte gemäß den oben genannten Anforderungen ausgeführt wurden. Ziehen Sie anschließend alle Schrauben fest und überprüfen Sie, ob keine Teile fehlen, bevor Sie die Stromversorgung einschalten.

Hinweise zur Bedienung und Nutzung des Laufbands entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung.

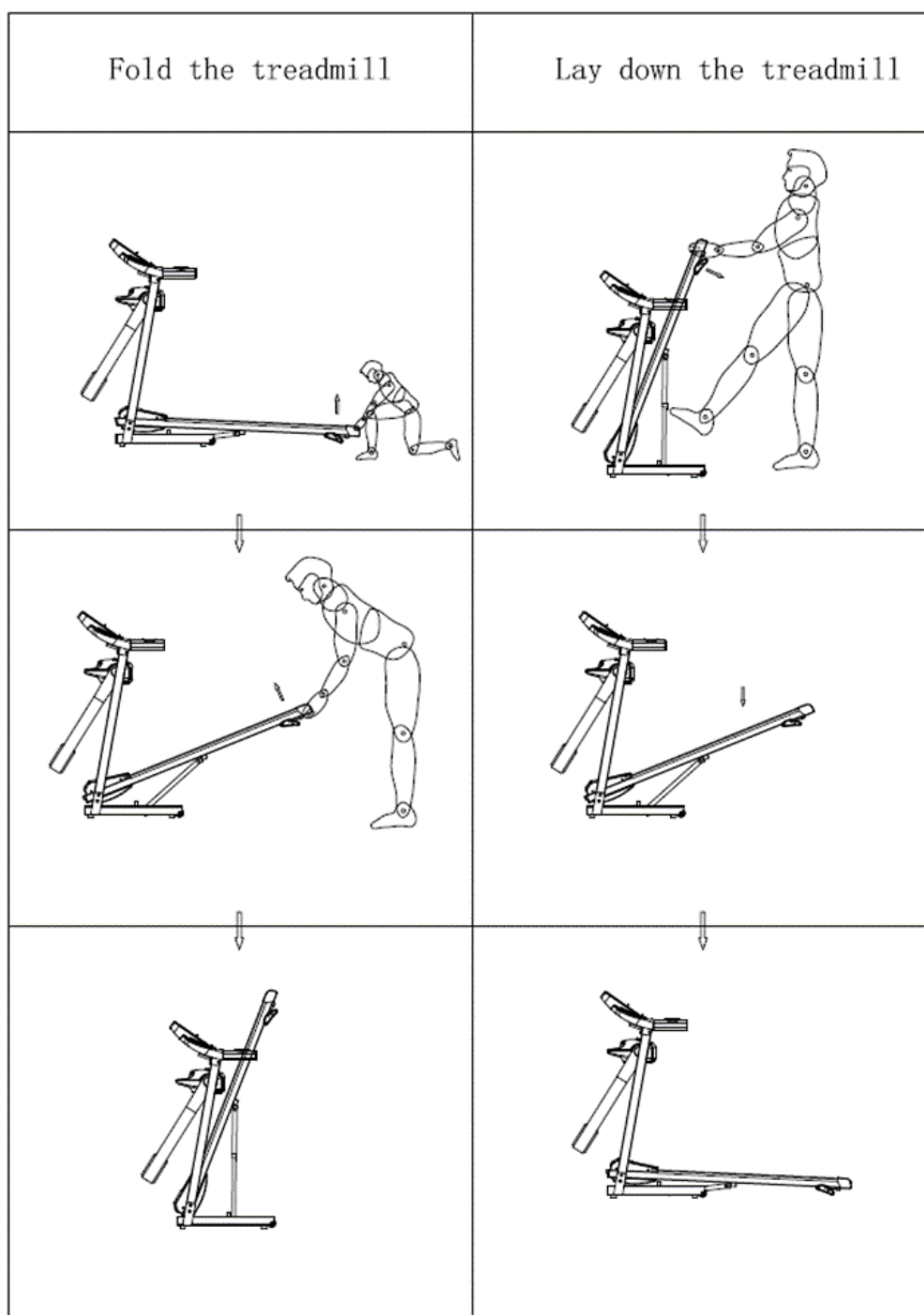
Halten Sie Kinder jederzeit vom Laufband fern.

KLAPPMECHANISMUS

ANLEITUNG ZUM FALTEN UND ENTFALTEN

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

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



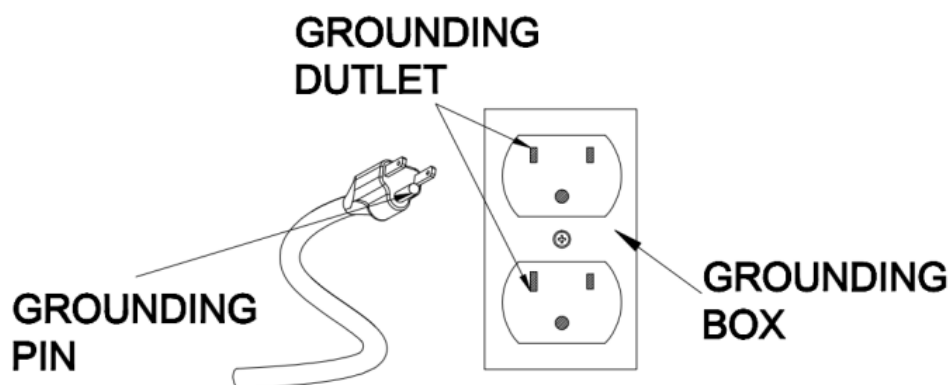
GEFAHR !

Erdungsanweisungen

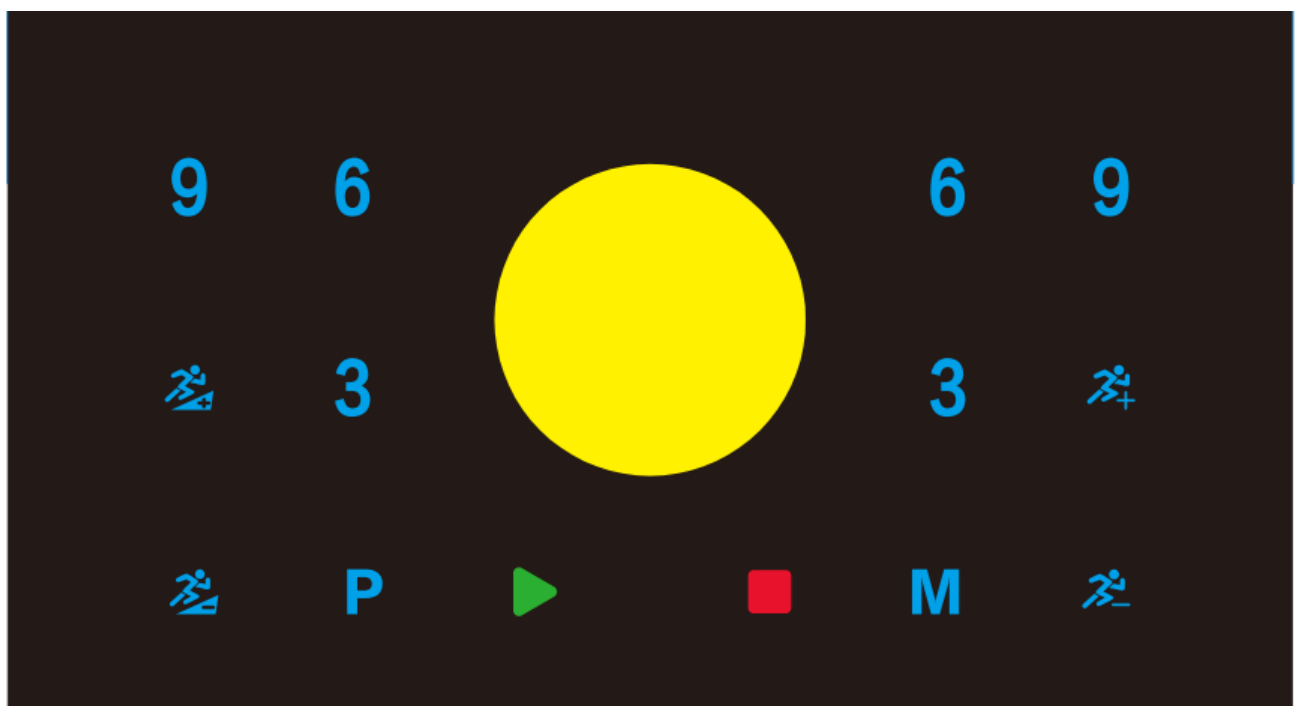
Dieses Produkt muss geerdet werden. Sollte es zu einer Fehlfunktion oder einem Ausfall kommen, stellt die Erdung einen Weg mit dem geringsten Widerstand für den elektrischen Strom dar, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit einem Geräteerdungsleiter und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

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

Grounding methods



CONSOLE - ANLEITUNG



CONSOLE - ANLEITUNG

Parameter:

Laufbandparameter:
Geschwindigkeit, Steigung

Bewegungsparameter:
Distanz, Kalorien, Zeit, Herzfrequenz

Programme:
- Vollmanueller Modus
- Programm-Modus

Vollmanueller Modus:
Trainingsmodus ohne voreingestellte Trainingsmenge

Countdown-Modus:
Trainingsmodus mit festgelegter Trainingsmenge

Automatische Programme:
Verschiedene voreingestellte Trainingsprogramme (20 Programme)

Benutzerprogramme:
Programme mit individuell einstellbaren Trainingsparametern

- Minimale Anzeige der Geschwindigkeit: 1 km/h
- Maximale Anzeige der Geschwindigkeit: 18 km/h
- Maximale Trainingszeit im Zeitmodus: 99 Minuten
- Minimale Trainingszeit im Zeitmodus: 8 Minuten
- Maximale Distanz im Distanzmodus: 99 km
- Minimale Distanz im Distanzmodus: 1 km
- Maximale Kalorien im Kalorienmodus: 990 kcal
- Minimale Kalorien im Kalorienmodus: 20 kcal
- Programme P1–P20:
- Minimale Laufzeit: 8 Minuten
- Maximale Laufzeit: 99 Minuten
- Niedrigste Steigungsanzeige: 0 Stufen
- Höchste Steigungsanzeige: 20 Stufen

	initial	sets initial values	setting range	indication range
Time (min: s)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00~99:59
Speed (km/h)	0.0	0.0	1-18	0-18
Distance (km)	0.00	1.00	1.0-99.0	0.0-99.9
Heart rate (beats/min)P	/	/	/	40-199
Calories (kilocalories)	0.0	50.0	20-990	0-999
Slope (segment)	0	0	0-20	0-20

PROGRAMMFUNKTIONEN

Beschreibung der Anzeigenfenster

Geschwindigkeitsfenster:

Zeigt während des Trainings die aktuelle Geschwindigkeit

Zeigt bei Programmeinstellung die Geschwindigkeit des ersten Segments

Anzeigeparameter beim Körperfett-Test

Zeitfenster:

Anzeige der Laufzeit

Anzeige der eingestellten Zeit im Programm

Anzeige der Einstellwerte beim Körperfett-Test

Distanzfenster:

Anzeige der zurückgelegten Strecke

Kalorienfenster:

Anzeige des Kalorienverbrauchs

Anzeige der Programmnummer (P01–P20)

Herzfrequenzfenster:

Anzeige der Herzfrequenz nach Kontakt mit den Handsensoren

Steigungsfenster:

Anzeige der aktuellen Steigung

Anzeige der Steigung des ersten Programmsegments

Beschreibung der Tastenfunktionen

Tasten:

- Geschwindigkeits-Schnellasten (3 / 6 / 9)
- Steigungs-Schnellasten (3 / 6 / 9)
- START-Taste
- PAUSE/STOP-Taste
- PROGRAM-Taste
- MODE-Taste
- SPEED + / SPEED –
- INCLINE + / INCLINE –

PROGRAMMFUNKTIONEN

Tastenfunktionen und Bedienung

START-Taste

Funktion: Startet den Motor (3 Sekunden)

Bedienung:

Start im manuellen Modus

Start im Countdown-Modus

Start im Automatikprogramm

Start im Benutzerprogramm

Start im L-Programm

Fortsetzen nach Pause (Daten bleiben erhalten)

PAUSE/STOP-Taste

Funktion: Pause oder Stop des Motors

Während des Trainings: Pause (Daten bleiben gespeichert)

Im Pausenmodus: Löschen der Trainingsdaten

Drehregler links/rechts

Funktion: Geschwindigkeit $\pm$ / Wertanpassung

Betrieb: Drehung im Uhrzeigersinn = schneller

Einstellung: Drehung im Uhrzeigersinn = Wert erhöhen

Drehregler drücken

Funktion: Start/Stop

Start in allen Trainingsmodi

Fortsetzen nach Pause

Stoppen und Zurücksetzen während des Trainings

PROGRAM-Taste

Funktion: Auswahl Automatikprogramm / Benutzerprogramm / L-Programm / Körperfett-Test

Ablauf:

Automatikprogramm → L-Programm → Benutzerprogramm → FAT-Test → Zurück

MODE-Taste

Funktion: Auswahl Countdown-Modi

Zeit → Distanz → Kalorien → Zurück

Körperfett-Test: Parameterwechsel

SPEED $\pm$

Geschwindigkeitsanpassung

Parameteranpassung

INCLINE $\pm$

Steigungsanpassung

Parameteranpassung

PROGRAMMFUNKTIONEN

Beschreibung der Trainingsmodi

A. Manueller Modus

Startgeschwindigkeit: 1,0 km/h

Zeit, Distanz, Kalorien zählen aufwärts

Steigung und Geschwindigkeit einstellbar

Über 99:59 Minuten beginnt Zeit erneut bei 0

B. Countdown-Modi

Zeit-Countdown (8–99 Minuten)

Distanz-Countdown (1–99 km)

Kalorien-Countdown (20–990 kcal)

Bei Erreichen von 0: automatischer Stopp

C. Automatische Programme

16 Segmente

Geschwindigkeit und Steigung pro Segment voreingestellt

Segmentdauer = Gesamtzeit / 16

Automatischer Übergang zwischen Segmenten

Benutzerprogramme (U01–U03)

3 individuell einstellbare Programme

16 Segmente je Programm

Daten werden dauerhaft gespeichert

Strom darf während der Einstellung nicht getrennt werden

L-Programme (L1–L8)

Vordefinierte Spezialprogramme, z. B.:

L1: Entspannter Spaziergang

L2: Schnelles gehen

L3: langsames Joggen

L4: 800-m-Fitness-Test

L5: Intervall Laufen

L6: Cross-Laufen

L7: Fettverbrennungslaufen

L8: 1000-m-Fitness-Test

(Bewertungstabellen bleiben unverändert übernommen)

Körperfett-Test

Einstellungen: Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht

Nach Abschluss Hände ca. 5 Sekunden auf die Sensoren legen → Anzeige des Körperfettindex.

Hinweis:

Der Körperfettwert dient nur als Trainingsreferenz und ist kein medizinischer Wert.

PROGRAMMFUNKTIONEN

Herzfrequenzfunktion

Beide Hände auf die Sensorplatten legen
Erste Werte nach ca. 5 Sekunden
Genauere Werte nach ca. 60 Sekunden

Ungenauigkeiten möglich bei:
Zu festem Griff
Bewegung während der Messung
Kalten/trockenen Händen

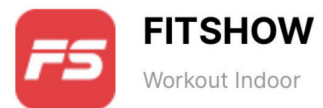
Schlafmodus
Nach 10 Minuten Inaktivität schaltet das Gerät in den Ruhemodus
Display schaltet sich aus
Beliebige Taste zum Aufwecken

Sicherheitsmagnet
Betrieb nur mit eingesetztem Sicherheitsmagneten
Entfernen → Fehleranzeige E07 oder „---“
Entfernen während des Betriebs → Sofortstopp
Wiedereinsetzen → Daten werden zurückgesetzt

LED-Farben:
0–5 km/h: Grün
5,1–10 km/h: Blau
10,1–18 km/h: Rot

Bluetooth & App
Bluetooth am Smartphone aktivieren
Gerät suchen und koppeln
Musikwiedergabe möglich
Steuerung über Sports Show App möglich

APS UND DEREN VERBINDUNG



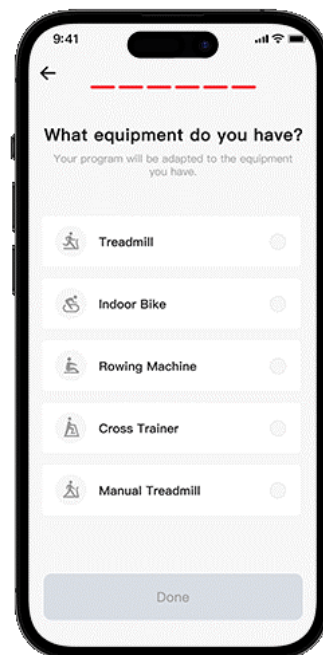
1. FITSHOW – Verbindung mit dem Laufband

Schritt 1:

Lade die FitShow App auf dein Smartphone herunter (verfügbar im App Store oder Google Play Store) und erstelle ein Benutzerkonto.

Schritt 2:

Öffne die App und wähle deinen Gerätetyp für das Training aus.
Wähle hier „Laufband“ (Treadmill), um das passende Trainingsgerät festzulegen.



FITSHOW

Schritt 3:

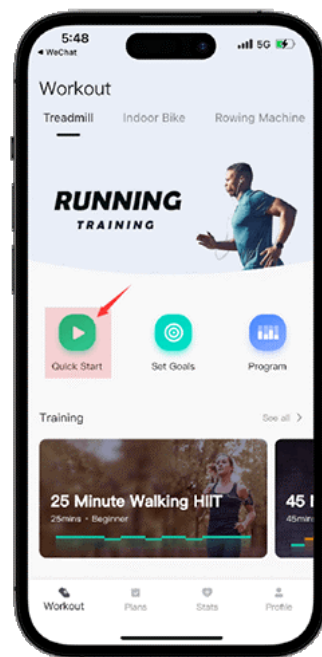
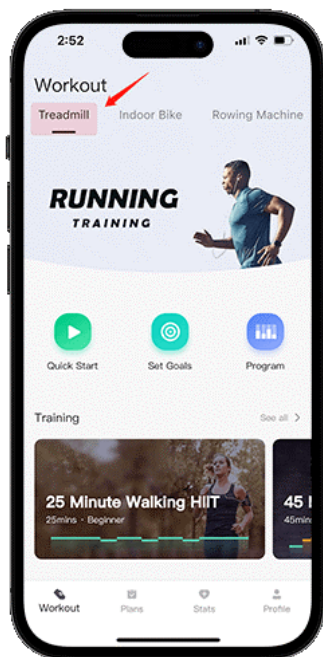
Stelle sicher, dass auf der Trainingsseite in der App der Reiter „Gerät“ (Equipment Tab) mit deinem tatsächlichen Gerät übereinstimmt.

Es sollte z. B. „Treadmill“ angezeigt werden, wenn du ein Laufband benutzt.

Schritt 4:

Gehe zur „Workout“-Seite in der App und tippe auf den Button „Quick Start“ (Schnellstart), um das Training sofort zu starten.

Dein Laufband sollte sich nun verbinden und auf dein Training vorbereiten.



FITSHOW

Schritt 5:

Nach dem Suchen sollte der Name deines Geräts in der Liste erscheinen.

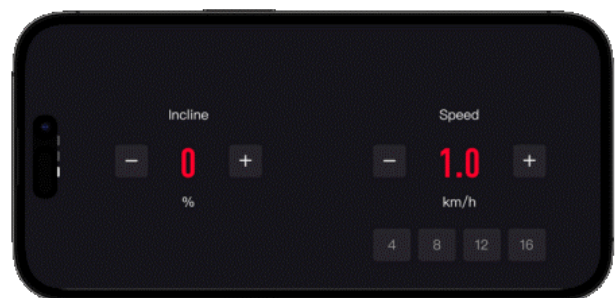
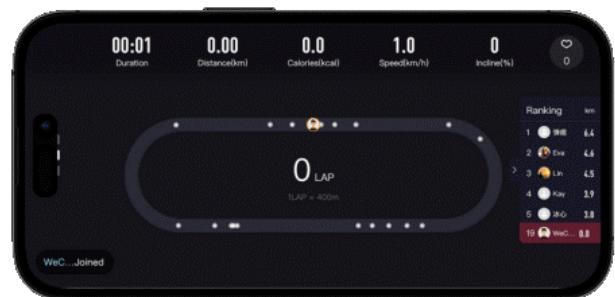
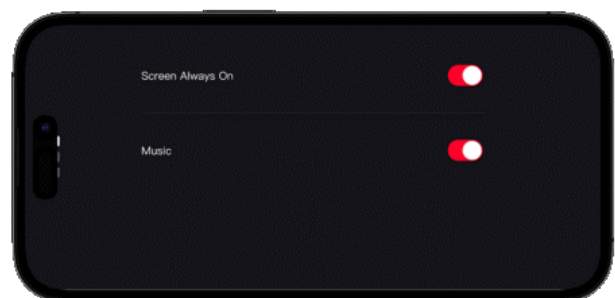
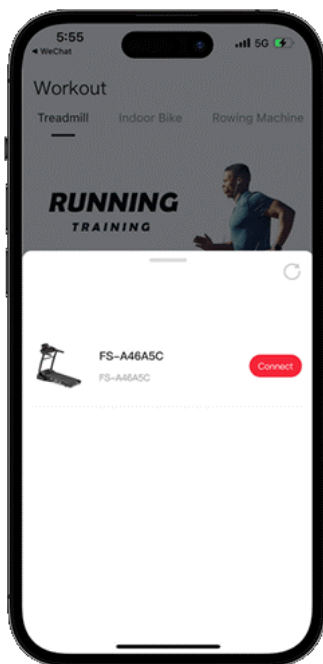
Tippe auf „Connect“ (Verbinden) neben dem Gerätenamen, um dein Laufband zu koppeln.

Schritt 6:

Auf dem Workout-Bildschirm:

Nach unten wischen, um die Einstellungen aufzurufen.

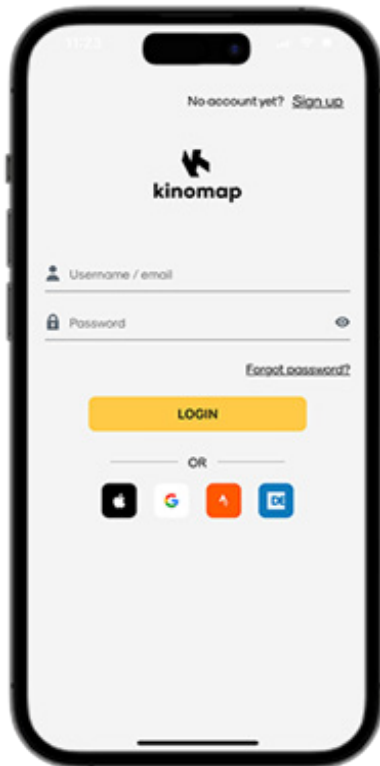
Nach oben wischen, um die Steuerung für Geschwindigkeit, Steigung usw. anzuzeigen.



KINOMAP

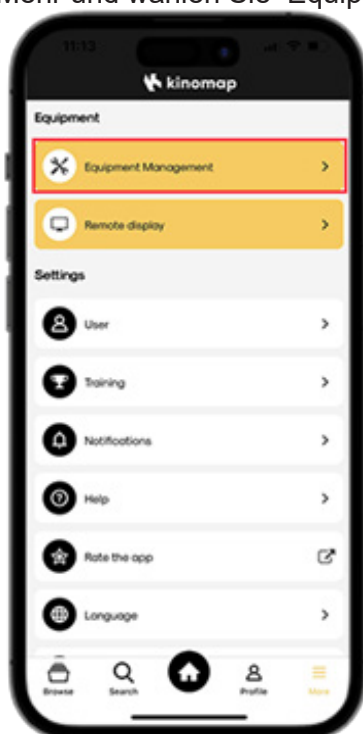
STEP 1

Kinomap downloaden und Account anlegen



Step 2:

Gehen Sie zu Mehr und wählen Sie Equipment-Management aus.



KINOMAP

STEP 3

Drücken Sie auf „+“ um ein neues Gerät hinzuzufügen.



Step 4:

Wählen Sie Ihren Gerätetyp aus.



KINOMAP

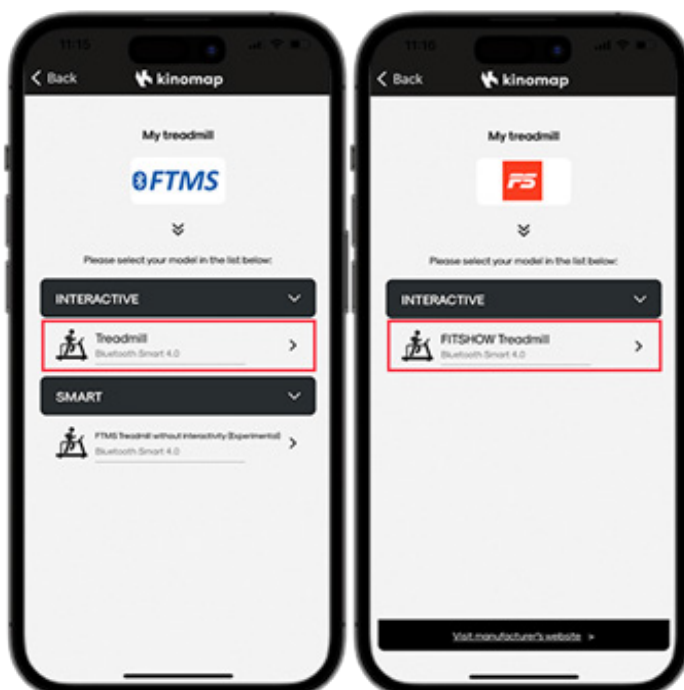
STEP 5:

Wählen Sie FTMS aus.



Step 6:

Wählen Sie Ihr Modell in der Liste aus.



ZWIFT

Schritt 1:

Lade die ZWIFT App auf dein Smartphone, Tablet oder deinen PC herunter und erstelle ein Benutzerkonto.

Schritt 2:

Wähle den gewünschten Modus aus

„RUN“ (für Laufband)

„RIDE“ (für Fahrrad)



Schritt 3: (Nummerierung korrigiert)

Wähle erneut „RUN“ oder „RIDE“, je nachdem, welches Training du machen willst.

Schritt 4:

Wähle in der Liste der gekoppelten Geräte das passende Gerät aus.

Suche nach dem Namen „FS-XXXX...“

(„XXXX...“ steht für zufällige Zahlen/Buchstaben des Chips im Gerät.)



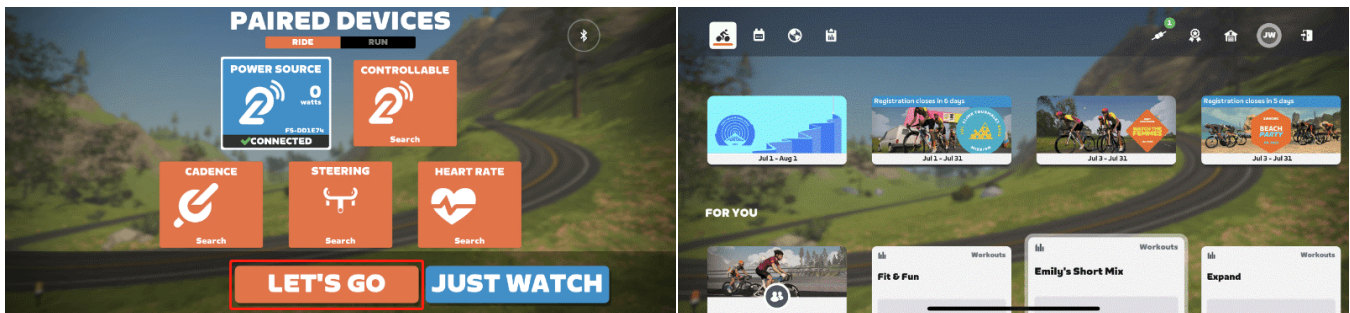
ZWIFT

Schritt 5:

Klicke auf den Button „LET’S GO“, um zum Startbildschirm zu gelangen.

Schritt 6:

Wähle eine Strecke (Map) aus der Liste aus, die dir gefällt, und starte dein Workout.



FEHLERBESCHREIBUNG



Elektrischer Betrieb Einfache Fehler und Methoden zur Fehlerbehebung:

ACHTUNG !

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

Fehlercodes (Auszug)

E01: Kommunikationsfehler
E02: Spannungsfehler Motor
E03: Geschwindigkeitsfehler
E04: Überspannung
E05: Überstrom
E07 / ---: Sicherheitsmagnet fehlt

TECHNISCHE EINSTELLUNGEN

Riemen-Anpassung:

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

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

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

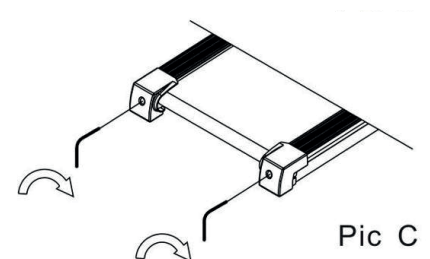
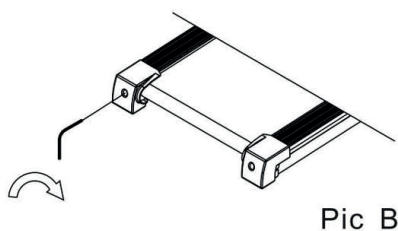
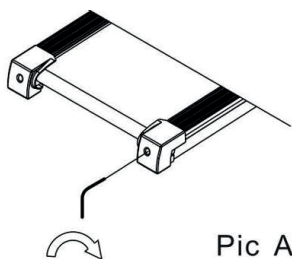
Das Zentrieren des Riemens:

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

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

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

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



WARTUNG UND PFLEGE



WARNUNG:

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

Deck-Schmierung:

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

GEBRAUCH:	SCHMIERUNG:
< 3h / Woche	Alle 60 Tage
3-5h / Woche	Alle 45 Tage
> 5h / Woche	Alle 30 Tage

Die Angabe ist eine empfohlene Anwendung.

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

Die Reinigung:

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

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

Lagerung:

Nur in einer sauberen und trockenen Umgebung lagern.

Laufband ausschalten und Stecker von der Steckdose ziehen.

Das Bewegen:

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

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

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

3. Abkühlphase

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

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

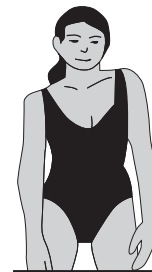
Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



Kopfrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

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



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

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



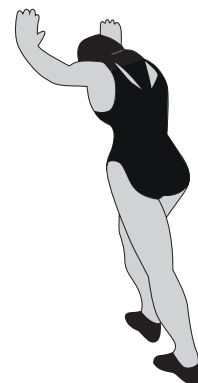
Seitliches Dehnen:

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



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

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



TRAININGSHINWEISE

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

1. Intensität

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

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

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

2. Häufigkeit

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

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

Alter	Ziel Puls Zone 50 - 75%	Durchschnitt max. Puls 100%
20 Jahre	100 - 150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98 - 146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95 - 142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93 - 138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90 - 135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88 - 131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85 - 127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83 - 123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80 - 120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78 - 116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75 - 113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73 - 110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70 - 105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68 - 100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65 - 98 Schläge pro Minute	130

Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

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

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

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

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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



AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

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

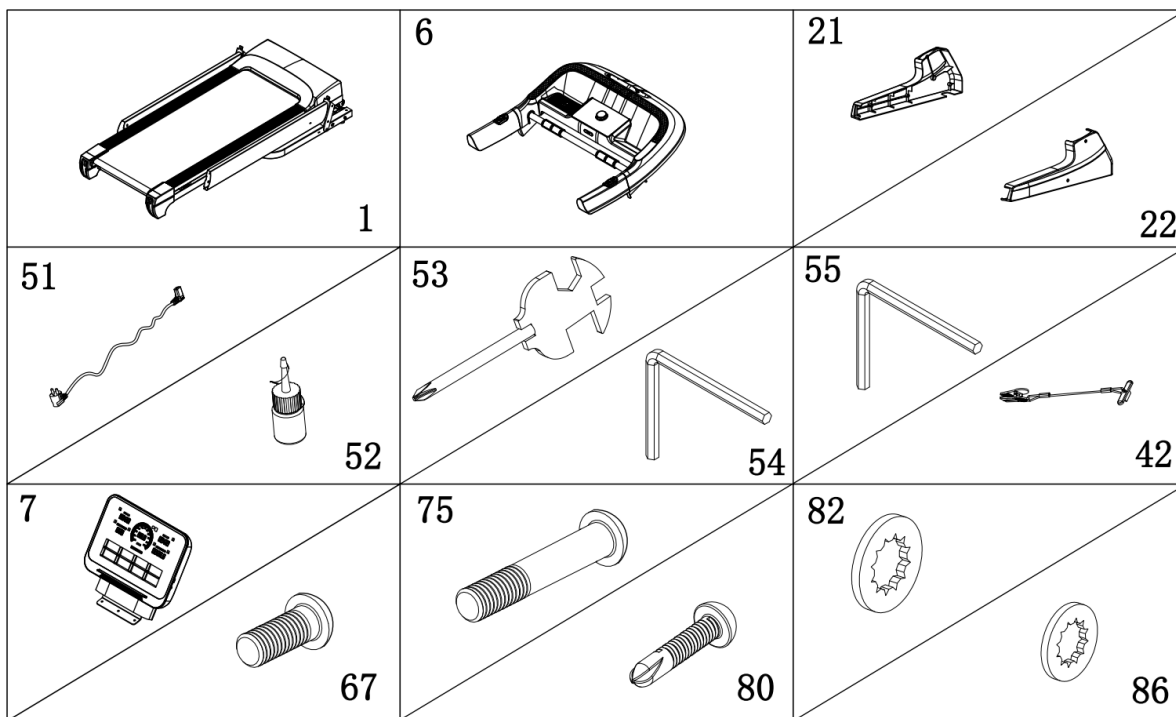
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

CAUTION!

Please handle the parts carefully. Improper use may result in injury.

Use only the tools supplied in the package.

Do not connect the treadmill to a power source during assembly.

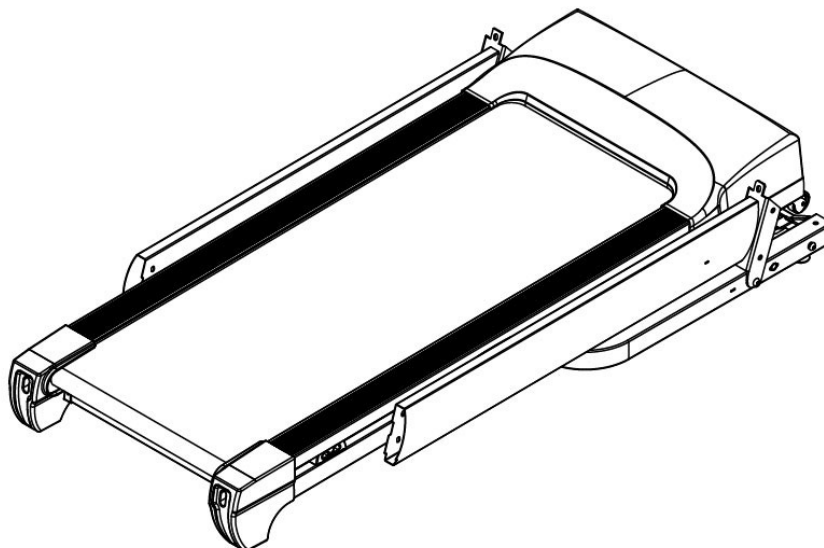


Nr.	Beschreibung		Menge
1	main frame assembly		1
6	Electronic watch assembly		1
7	display panel		1
21	Left bottom shield		1
22	Right bottom shield		1
42	safe lock		1
51	power cord		1
52	oil bottle		1
53	Cross wrench	S=13\14\15mm	1

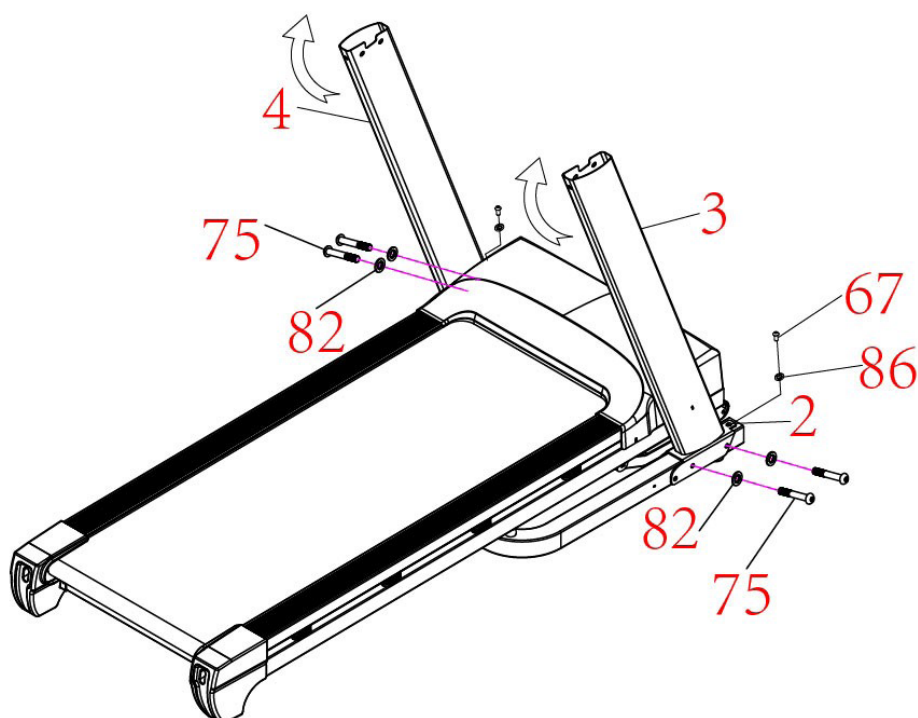
Nr.	Beschreibung		Menge
54	5#Allen wrench	5mm	1
55	6#Allen wrench	6mm	1
67	Hexagon socket pan head screws	M8*16	11
75	Hexagon socket pan head screws	M10*65	4
80	Cross recessed pan head tapping screws	ST4.2*19	4
82	internal teeth serrated lock washer	10	4
86	internal teeth serrated lock washer	8	11

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. Open the packing carton, remove the above-mentioned parts, and lay the main frame assembly flat on the floor.

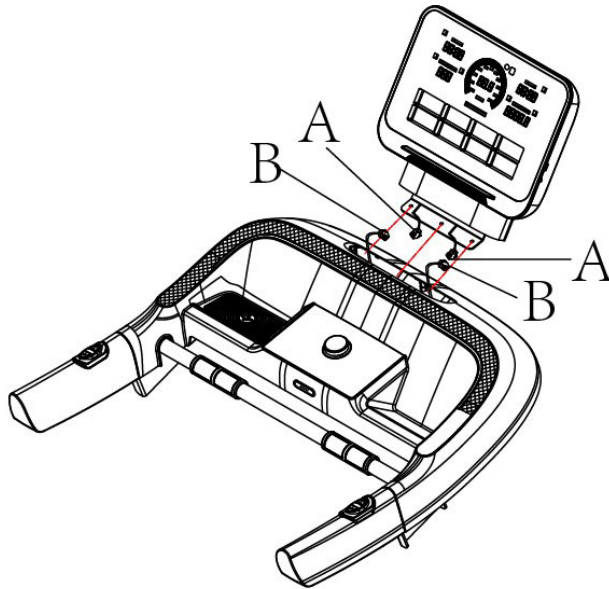


2. Unfold the two columns (3) and (4) and secure them to the unit using screws (75) and washers (82). Do not fully tighten the screws at this stage.

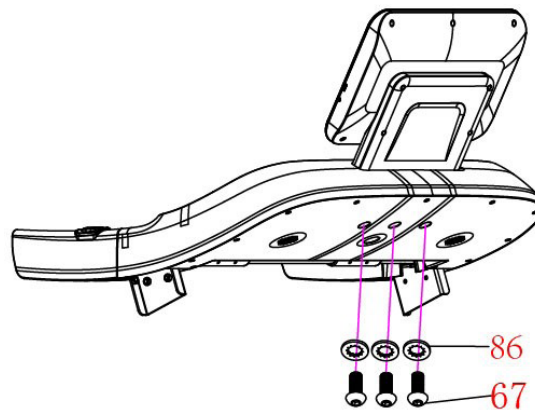


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

3. First, locate the connecting cables in the display panel (7) (see left illustration). Connect plugs A and B accordingly (male and female connectors). Place the cables into the electronic housing, then insert the display panel (7) into the electronic unit (6).



4. Secure the console firmly to the housing using screws (67) and washers (86).



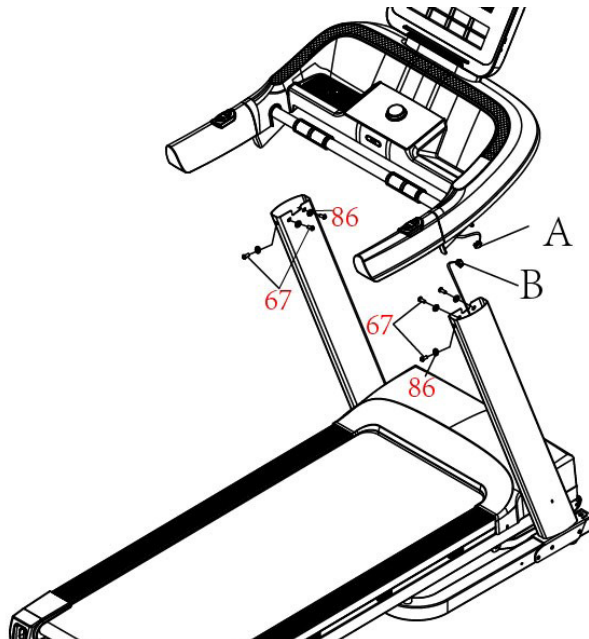
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

5. Connect plugs A and B accordingly (male and female connectors).
Route the cable into the column and then insert the console (6) into the column.

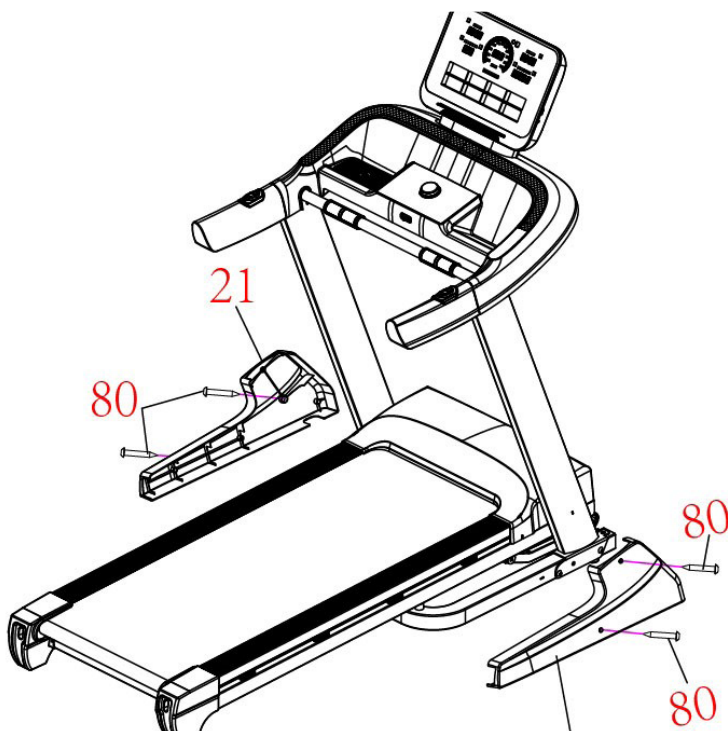
Remove the armrest cover hole plug (28).

Loosely secure the column to the console using screws (67) and washers (86).

The assembly on the left side is identical to that on the right side.

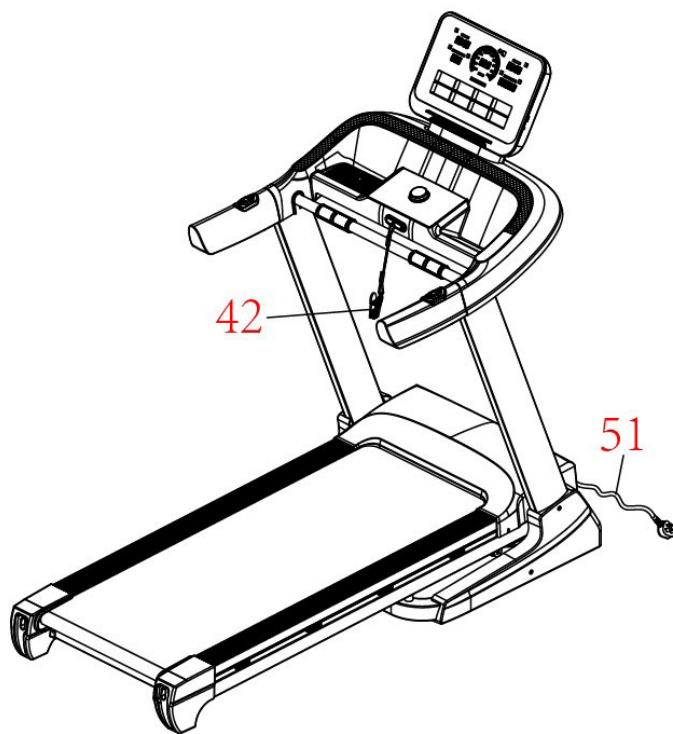


6. Secure the right base shield (22) to the base and the right column using a cross wrench (53) and the cross recessed pan head tapping screw (80).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

7. Plug the power cord (51) into the power socket of the main frame.
(The power cord can be unplugged when the treadmill is not in use.)
Attach the safety key (42) to the console.



CAUTION:

Please note: After completing the assembly, ensure that all steps have been carried out in accordance with the above instructions. Then fully tighten all screws and check that no parts are missing before switching on the power supply.

For information on operating and using the treadmill, please refer to the user manual.

Keep children away from the treadmill at all times.

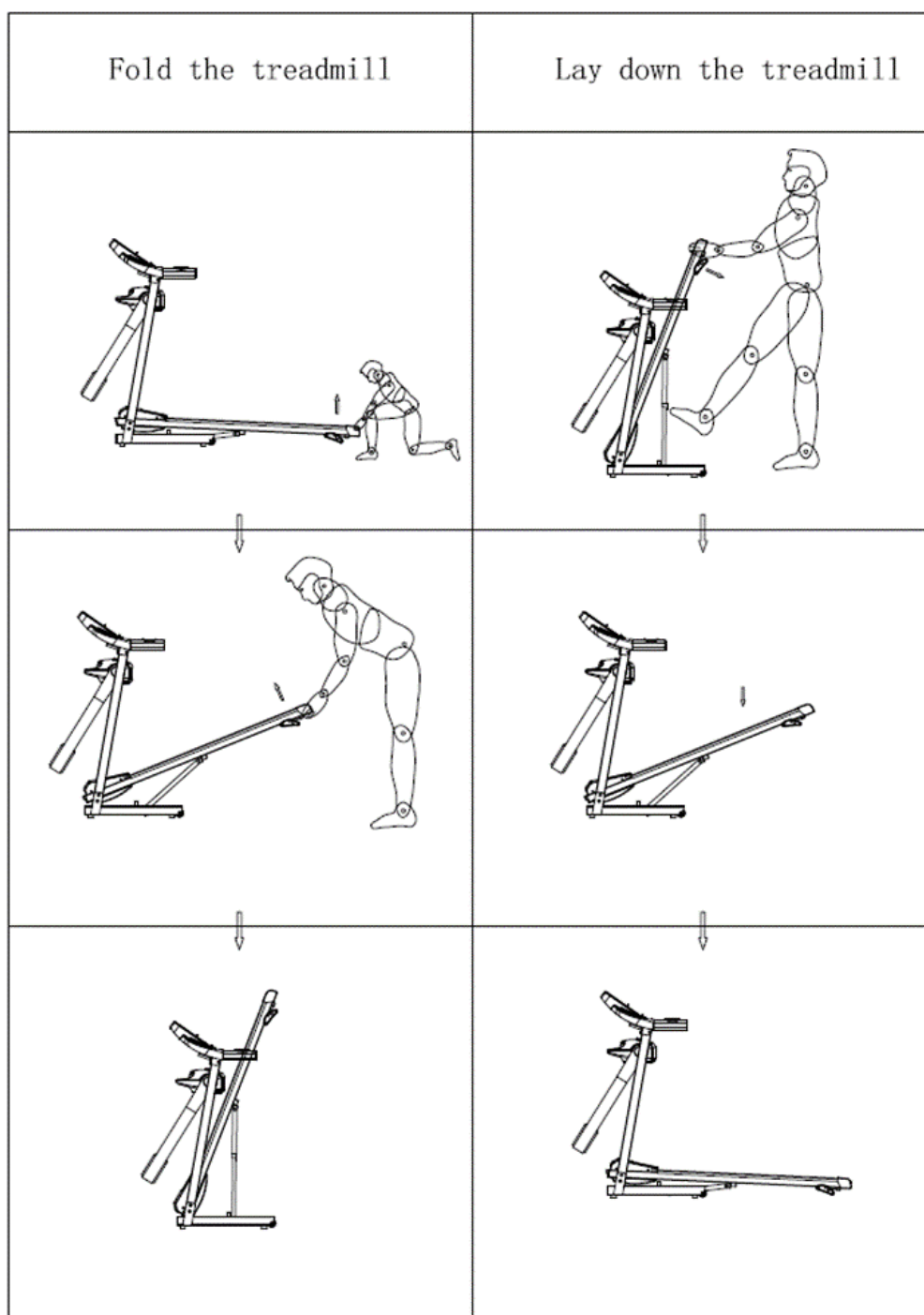
FOLDING MECHANISM

INSTRUCTIONS FOR FOLDING AND UNFOLDING

Lift the running deck until you hear a “click” sound (when the mechanism locks, the lower part of the treadmill is secured).

Gently press the area shown in the diagram with your foot (where the arrow points). This releases the locking mechanism, allowing you to slowly lower the treadmill in the direction of the arrow.

The treadmill will then descend smoothly into the correct position.



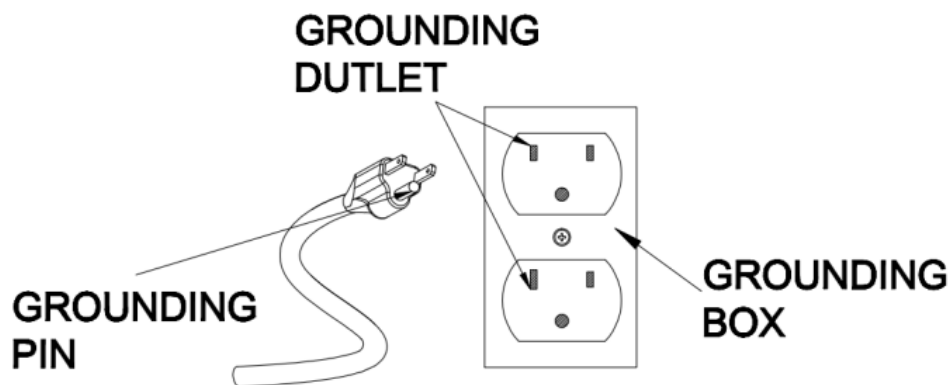
DANGER !

Grounding Instructions

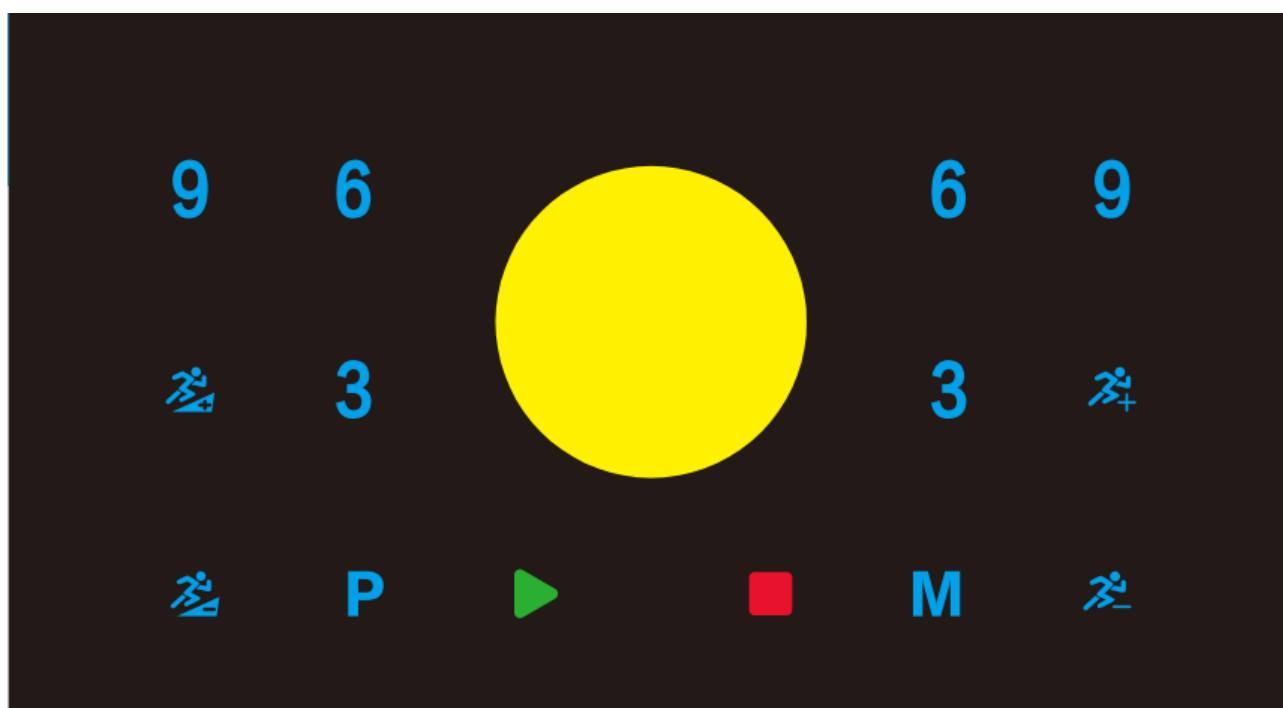
This product must be grounded. In the event of a malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current, reducing the risk of electric shock. This product is equipped with a cord that includes an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be inserted into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and regulations.

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. If you are in doubt as to whether the product is properly grounded, consult a qualified electrician or service technician. Do not modify the plug provided with the product. If it does not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. This product is designed for use on a 220-volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in Sketch A in the figure below. Make sure the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

Grounding methods



CONSOLE



CONSOLE

Parameter:

Treadmill parameters:

Speed, Incline

Workout parameters:

Distance, Calories, Time, Heart Rate

Programs:

Full Manual Mode

Program Mode

Full Manual Mode:

Workout mode without preset workout targets

Countdown Mode:

Workout mode with preset workout targets

Automatic Programs:

Various preset workout programs (20 programs)

User Programs:

Programs with individually adjustable workout parameters

Minimum displayed speed: 1 km/h

Maximum displayed speed: 18 km/h

Maximum workout time (time mode): 99 minutes

Minimum workout time (time mode): 8 minutes

Maximum distance (distance mode): 99 km

Minimum distance (distance mode): 1 km

Maximum calories (calorie mode): 990 kcal

Minimum calories (calorie mode): 20 kcal

Programs P1–P20:

Minimum running time: 8 minutes

Maximum running time: 99 minutes

Lowest incline display: 0 levels

Highest incline display: 20 levels

	initial	sets initial values	setting range	indication range
Time (min: s)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00~99:59
Speed (km/h)	0.0	0.0	1-18	0-18
Distance (km)	0.00	1.00	1.0-99.0	0.0-99.9
Heart rate (beats/min)P	/	/	/	40-199
Calories (kilocalories)	0.0	50.0	20-990	0-999
Slope (segment)	0	0	0-20	0-20

PROGRAM FUNCTION

Description of Display Windows

Speed Window:

Displays the current speed during training

Displays the speed of the first segment when a program is set

Displays parameter values during the body fat test

Time Window:

Displays the running time

Displays the preset time in program mode

Displays setting values during the body fat test

Distance Window:

Displays the distance traveled

Calories Window:

Displays the calories burned

Displays the program number (P01–P20)

Heart Rate Window:

Displays the heart rate after contact with the hand sensors

Incline Window:

Displays the current incline

Displays the incline of the first program segment

Description of Key Functions

Keys:

Speed shortcut keys (3 / 6 / 9)

Incline shortcut keys (3 / 6 / 9)

START key

PAUSE/STOP key

PROGRAM key

MODE key

SPEED + / SPEED –

INCLINE + / INCLINE –

PROGRAM FUNCTION

Operation:

Start in manual mode
Start in countdown mode
Start in automatic program
Start in user program
Start in L program
Resume after pause (data is retained)

PAUSE/STOP Key

Function: Pauses or stops the motor
During training: pauses operation (workout data is saved)
In pause mode: clears workout data

Rotary Dial (Left/Right)

Function: Speed $\pm$ / value adjustment
During operation: clockwise rotation = increase speed
During setting: clockwise rotation = increase value

Rotary Dial (Press)

Function: Start / Stop
Starts operation in all workout modes
Resumes operation after pause
Stops operation and resets workout data during training

PROGRAM Key

Function: Selects automatic program / user program / L program / body fat test

Sequence:

Automatic Program → L Program → User Program → FAT Test → Return

MODE Key

Function: Selects countdown modes
Time → Distance → Calories → Return
Body fat test: parameter selection

SPEED $\pm$ Keys

Adjust speed during operation
Adjust parameter values during setting

INCLINE $\pm$ Keys

Adjust incline during operation
Adjust parameter values during setting

PROGRAM FUNCTION

Description of Workout Modes

A. Manual Mode

Initial speed: 1.0 km/h

Time, distance, and calories count upward

Speed and incline are adjustable

If the workout time exceeds 99:59 minutes, the time resets to 0

B. Countdown Modes

Time countdown (8–99 minutes)

Distance countdown (1–99 km)

Calorie countdown (20–990 kcal)

Automatic stop when the countdown reaches 0

C. Automatic Programs

16 segments

Speed and incline are preset for each segment

Segment duration = total time / 16

Automatic transition between segments

User Programs (U01–U03)

3 individually customizable programs

16 segments per program

Data is saved permanently

Note:

Do not disconnect the power during program setup.

L Programs (L1–L8)

Predefined special programs, for example:

L1: Relaxing Walk

L2: Fast Walk

L3: Slow Jog

L4: 800 m Fitness Test

L5: Interval Run

L6: Cross-Country Run

L7: Fat-Burning Run

L8: 1000 m Fitness Test

(Evaluation tables remain unchanged.)

Body Fat Test

Settings: Gender, Age, Height, Weight

After completing the settings, place both hands on the sensors for approximately 5 seconds to display the body fat index.

Note:

The body fat value is for workout reference only and is not a medical measurement.

PROGRAM FUNCTION

Heart Rate Function

Place both hands on the sensor plates

Initial readings appear after approximately 5 seconds

More accurate readings are shown after approximately 60 seconds

Inaccurate readings may occur if:

The grip is too tight

There is movement during measurement

Hands are cold or dry

Sleep Mode

After 10 minutes of inactivity, the treadmill enters sleep mode

The display turns off

Press any key to wake the unit

Safety Key

Operation is only possible when the safety key is properly inserted

Removal → error display E07 or “---”

Removal during operation → immediate stop

Reinserting the safety key → workout data is reset

LED Color Indicators

0–5 km/h: Green

5.1–10 km/h: Blue

10.1–18 km/h: Red

Bluetooth & App

Enable Bluetooth on your smartphone

Search for and pair the device

Music playback is supported

Treadmill control via the Sports Show App is supported

App Settings – see section “Deutsch”

TECHNICAL INSTRUCTION

Belt adjustment

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

Adjustment of the belt tension:

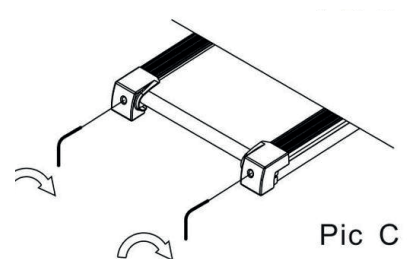
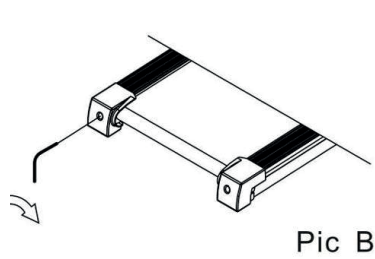
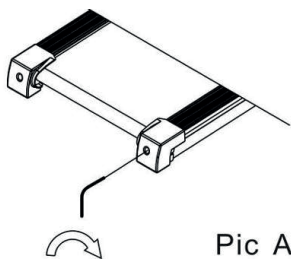
If you feel that the belt is sliding while running on it, you have to adjust the belt tension.

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

Centering the belt:

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

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



MAINTENANCE AND CARE

WARNING:

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

Deck-Lubrication:

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

USE:

< 3h / week

3-5h / week

> 5h / week

LUBRICATION:

every 60 days

every 45 days

every 30 days

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

Cleaning

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

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

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

Please remove the power cable before start cleaning.

Storage conditions:

Store only in a clean and dry environment.

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

Transportation:

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. cool down phase

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

Muscle Toning

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

Weight Loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EU DECLARATION OF CONFORMITY (in accordance with EN ISO/IEC 17050-1:2010)

Manufacturer: AsVIVA Brands GmbH, Borsigstraße 4, 41541 Dormagen Germany

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

Product: Treadmill (with Bluetooth function)

Model: T20

Model number: K12525

Conformity Assessment Procedure: Module A – Internal production control. No notified body involved.

The object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonisation legislation:

1. Directive 2006/42/EC (Machinery Directive)
2. Directive 2014/30/EU (Electromagnetic Compatibility Directive)
3. Directive 2014/53/EU (Radio Equipment Directive)
4. Directive 2011/65/EU (RoHS Directive)
5. Regulation (EC) No 1907/2006 (REACH)

The following harmonised standards and technical specifications have been applied:

- EN ISO 20957-1:2013 (Stationary training equipment – General safety requirements)
- EN ISO 20957-6:2013 (Treadmills – additional specific safety requirements)
- EN ISO 12100:2010 (Risk assessment and risk reduction)

Electrical safety & EMC:

- EN 60335-1:2012 + A11:2014 (Safety of electrical appliances)
- EN 61000-6-1:2007 (EMC – Immunity for residential environments)
- EN 61000-6-3:2007 + A1:2011 (EMC – Emission standard for residential environments)

For radio (Bluetooth) functionality:

- EN 300 328 V2.2.2 (2.4 GHz ISM band transmission systems)
- EN 301 489-1 V2.2.3 (EMC for radio equipment – general requirements)
- EN 301 489-17 V3.2.4 (EMC for Bluetooth devices)
- EN 62479:2010 (Assessment of exposure to electromagnetic fields)

RoHS technical documentation:

- EN IEC 63000:2018

Company	Representative
AsVIVA Brands GmbH Borsigstraße 4 41541 Dormagen Germany E-Mail: service@asviva.de Phone: +49 (0) 2133 - 8688812 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2025.12.10