



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T25



CE

VERSION: C-BT

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	6
TEILELISTE.....	7
PRODUKTÜBERSICHT	11
INBETRIEBNAHME.....	12
COMPUTER.....	15
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	18
TRAININGSHINWEISE	20
PULSMESSTABELLE	21
WARTUNG UND PFLEGE	22
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT.....	23
GARANTIEBEDINGUNGEN	24

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS.....	26
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	27
EXPLODING DRAW.....	29
PART LIST.....	30
PRODUCT INTRODUCTION	33
INSTALLATION	35
COMPUTER.....	38
EXERCISE INSTRUCTIONS	41
PULSE MEASURING TABLE.....	42
MAINTENANCE AND CARE	44
WARRANTY DEVICE.....	45

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 Teileliste die genaue Teilenummer mit.
2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und auch später in regelmässigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf Ihren festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem 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 Übungen 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



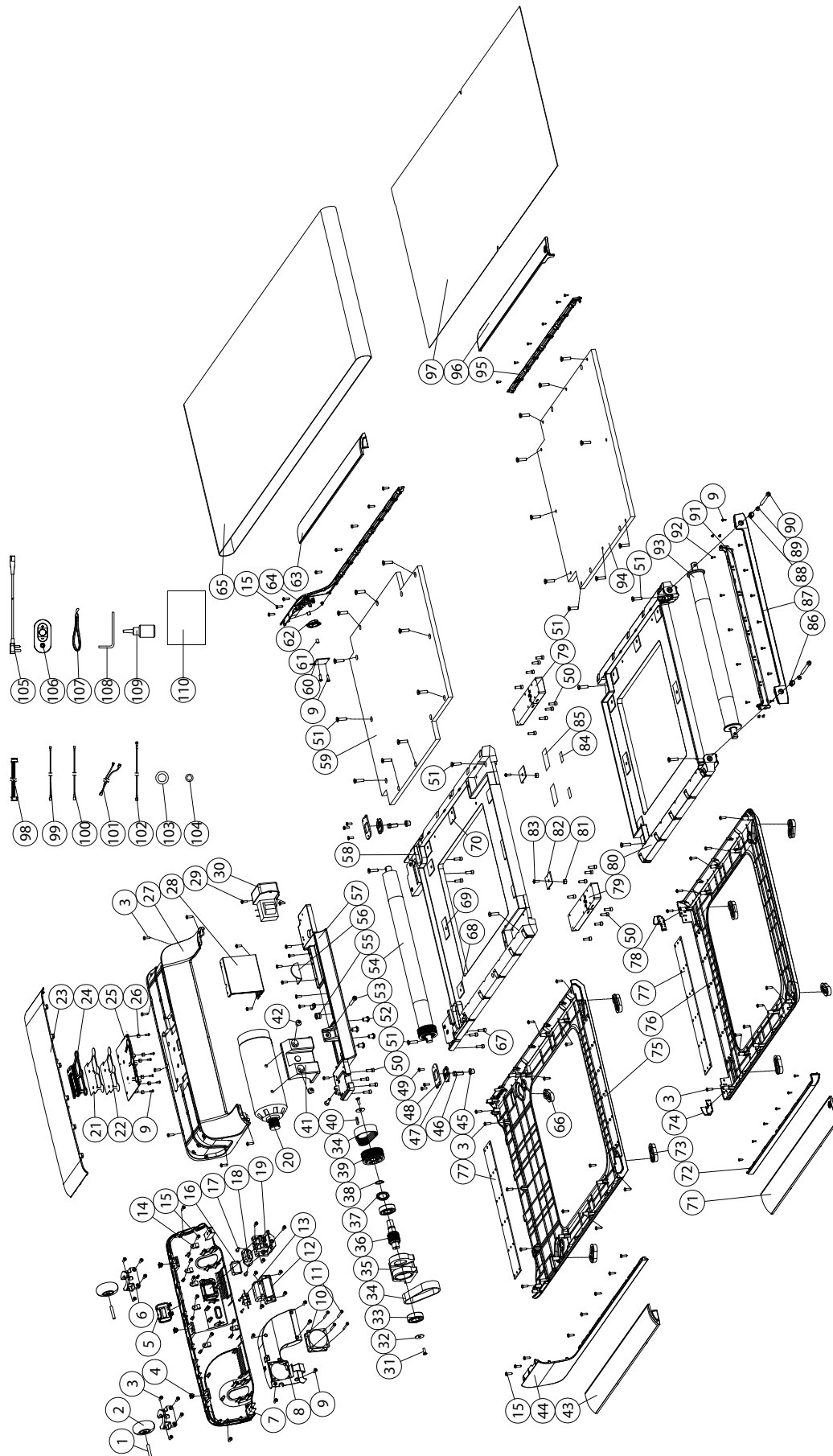
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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

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

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	STRAIGHT-NECK RIVET	2
2	WHEEL	2
3	CROSS PAN HEAD TAPPING SCREW	41
4	PLASTIC BUCKLE	3
5	POWER CORD COVER SET	1
6	WHEEL BRACKET	2
7	FRONT MOTOR COVER	1
8	AIR CHANNEL	1
9	CROSS PAN HEAD TAPPING SCREW	56
10	COOLING FAN	1
11	CROSS PAN HEAD TAPPING SCREW	4
12	SWITCH BRACKET	1
13	SWITCH	1
14	WIRE CLIP	7
15	CROSS ROUND HEAD SELF TAPPING SCREW WITH WASHER	12
16	SOCKET COVER	1
17	CROSS COUNTERSUNK SCREW	2
18	3 POLE PLUG	1
19	PLUG BRACKET	1
20	MOTOR	1
21	DIFFUSOR	1
22	LIGHT FILM	1
23	TOP MOTOR COVER	1
24	GRATING	Q
25	UPPER CONTROL BOARD	1
26	SPACER	6
27	UPPER MOTOR COVER	1
28	LOWER CONTROL BOARD	1
29	CROSS PAN HEAD SCREW	11
30	INDUCTOR FILTER	1
31	CROSS COUNTERSUNK SCREW	2
32	FLAT WASHER	2
33	BEARING	2
34	V BELT	2
35	ALUMINIUM PULLEY BRACKET	1
36	PULLEY AXLE	1
37	WAVE SPRING WASHER	1

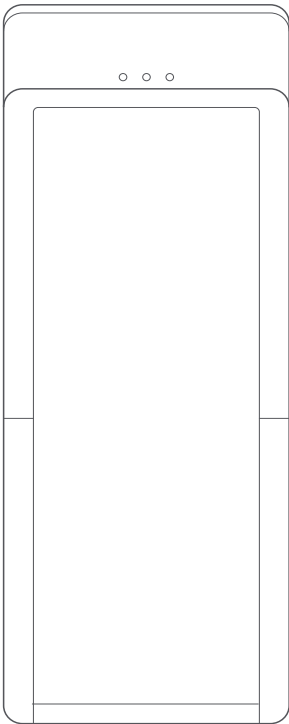
TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
38	AXIAL SPRING COLLAR	1
39	PULLY	1
40	ROUND HEAD FLAT KEY TYPE (A)	1
41	MOTOR BASE	1
42	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW	2
43	LEFT FRONT SIDE STRIP	1
44	LEFT FRONT COVER	1
45	SENSOR SPACER	2
46	SENSOR ROD	2
47	PRESSURE SENSOR	2
48	SENSOR MOUNTING PLATE	2
49	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW	6
50	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREWS	20
51	HEXAGON SOCKET HEAD COUNTERSUNK NYLOK SCREW	29
52	HEXAGON FLAT ROUND HEAD CAP SCREW	4
53	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREWS	1
54	FRONT ROLLER	1
55	WIRE CLIP	1
56	LOWER CONTROL BOARD GUARD	1
57	FRONT ALLUMINIUM FRAME	1
58	MIDDLE ALUMINIUM FRAME	1
59	FRONT WALKING DECK	1
60	BUTTON CIRCUIT BOARD	1
61	BUTTON SILICONE PAD	1
62	BUTTON	1
63	RIGHT FRONT SIDE STRIP	1
64	RIGHT FRONT COVER	1
65	WALKING BELT	1
66	FRONT FOOT	2
67	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW	6
68	RUBBER PAD 004	2
69	RUBBER PAD 001	4
70	RUBBER PAD 002	14
71	LEFT REAR SIDE STRIP	1
72	LEFT REAR COVER	1
73	REAR FOOT	6
74	LEFT END CAP	1

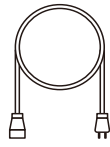
TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
75	FRONT BOTTOM COVER	1
76	REAR BOTTOM COVER	1
77	REINFORCING PLATE	2
78	RIGHT END CAP	1
79	HINGE ASSEMBLY	2
80	REAR ALUMINIUM FRAME	1
81	NYLON LOCK NUT	2
82	ANCHOR PLATE	2
83	CROSS COUNTERSUNK SCREW	2
84	GRAPHITE NYLON SHEET	2
85	GRAPHITE NYLON SHEET 2	2
86	LEFT REAR DECORATIVE SLEEVE	1
87	REAR COVER	1
88	RIGHT REAR DECORATIVE SLEEVE	1
89	HEX NUT	2
90	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW	2
91	REAR UPPER COVER	1
92	CROSS PAN HEAD TAPPING SCREWS	5
93	REAR ROLLER	1
94	REAR WALKING DECK	1
95	RIGHT REAR COVER	1
96	RIGHT REAR SIDE STRIP	1
97	SOFT WALKING BOARD TOPPER	1
98	CONNECTION CABLE FOR UPPER CONTROL BOARD AND LOWER CONTROL BOARD	1
99	WIRE 1	1
100	WIRE 2	1
101	WIRE 3	1
102	WIRE 4	1
103	MAGNETIC RING 1	1
104	MAGNETIC RING 2	1
105	POWER CORD	1
106	REMOTE CONTROL	1
107	REMOTE CONTROL LANYARD	1
108	L-SHAPED HEX WRENCH	1
109	SILICONE OIL BOTTLE	1
110	INSTRUCTION MANUAL	1

TEILELISTE



Laufband



Stromkabel



Fernbedienung



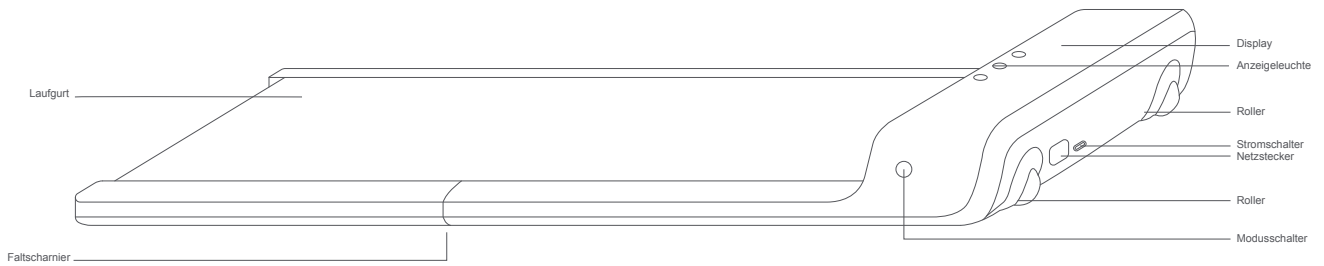
Schlaufe



Inbusschlüssel



Silikonöl



PRODUKTÜBERSICHT

DISPLAY

TIME
5:27

Zeit

SPD
3.5

Geschwindigkeit

DIST
2.34

Entfernung

STEP
234

Schritte



Standby Modus



Manueller Modus

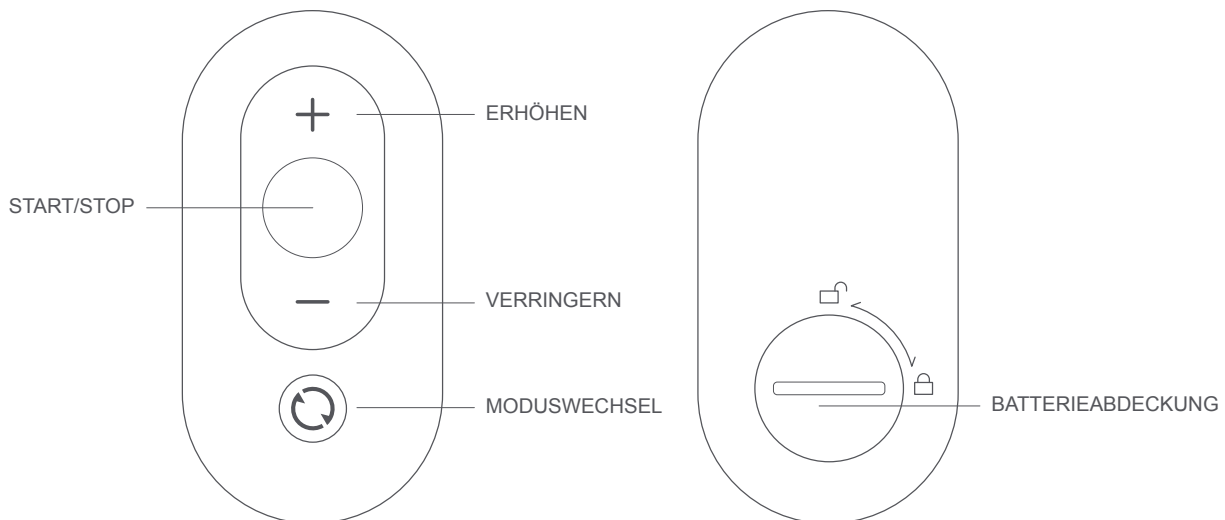


Automatischer Modus

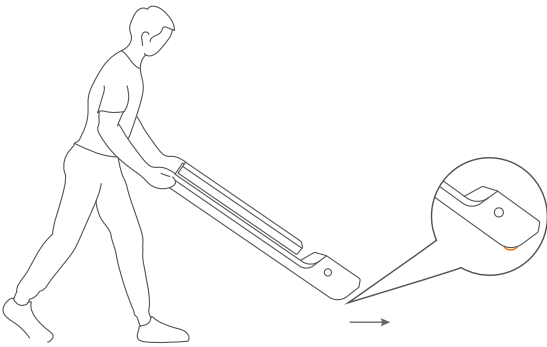


Fehlerwarnleuchte

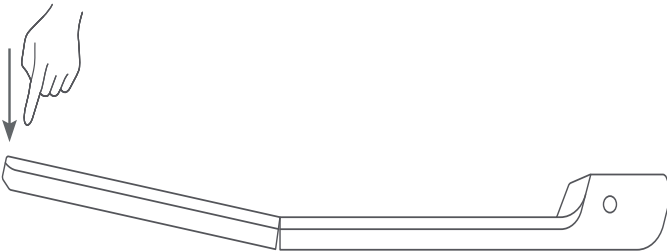
FERNBEDIENUNG



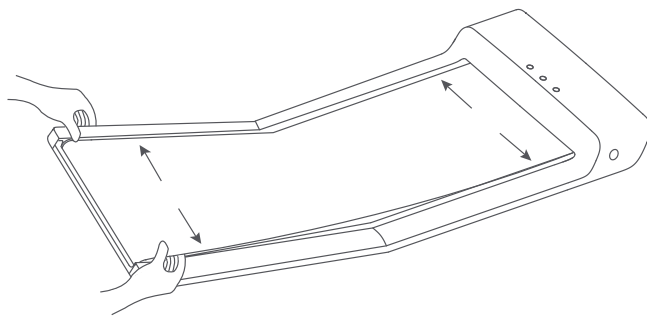
INBETRIEBNAHME



1. Stellen Sie beim Transportieren sicher, dass der Handlauf auf das Minimum eingestellt ist, und befestigen Sie die Handlaufverriegelung sowie die Schnellmontagevorrichtung. Legen Sie es auf einen flachen Boden, bitte legen Sie es nicht auf eine zu weiche Unterlage oder einen dicken Teppich.

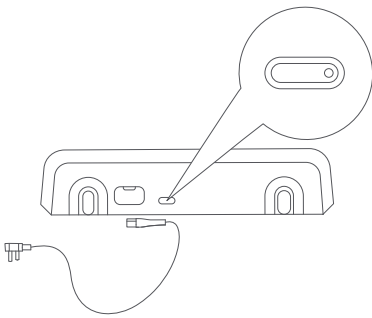


2. Klappen Sie das Laufpad langsam auf und drücken Sie es ganz flach nach unten.

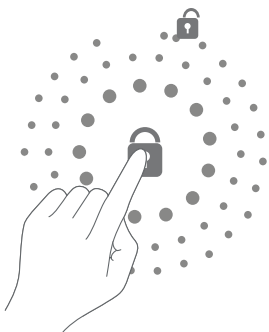


3. Überprüfen Sie den Laufgurt und stellen Sie ihn ein, um sicherzustellen, dass er zentriert ist.

INBETRIEBNAHME



4. Schließen Sie das Netzkabel an und drücken Sie die Taste, um das Gerät einzuschalten.

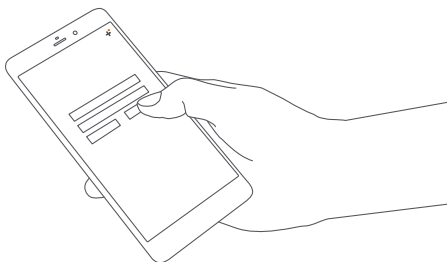


5. Entsperren Sie alle Funktionen andernfalls bleibt das Tempolimit bei 3 km / h. Diese zwei Möglichkeiten stehen zur Verfügung:

a) Gehen Sie zuerst 1 km auf dem Gerät und starten Sie den Computer neu, um alle Funktionen zu entsperren.

b) Befolgen Sie den Leitfaden der WalkingPad APP, um alle Funktionen freizuschalten:

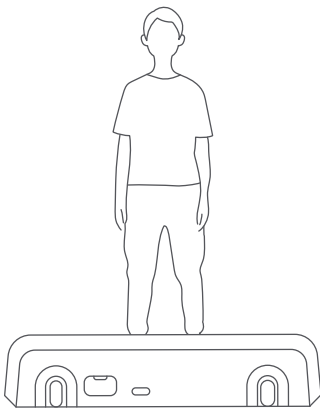
6. Suchen Sie im Apple Store oder bei Google Play nach der App „Walkingpad“ und schließen Sie die Installation ab.



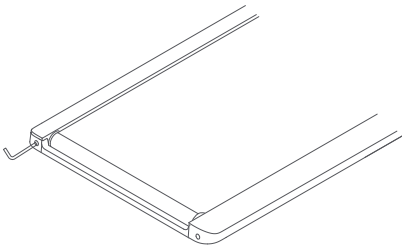
7. Öffnen Sie die App und befolgen Sie die Anweisungen zum Einrichten des Geräts.

8. Gehen Sie den Leitfaden durch, um alle Funktionen zu entsperren.

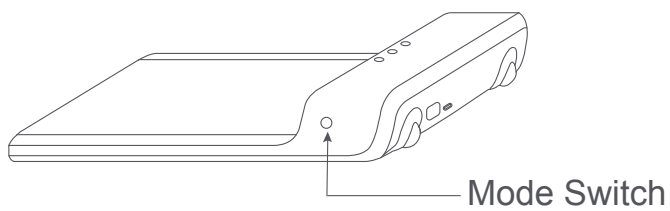
INBETRIEBNAHME



9. Beginnen Sie Ihr Training.



10. Wenn der Laufgurt verrutscht ist, stellen Sie ihn bitte wieder richtig ein.
siehe: Wartung und Pflege.



11. Kurz drücken: Kehrt zur vorherigen Einstellung zurück.
Langes Drücken: Wechselt in den Standby-Modus.

COMPUTER

Modus



Standby Modus

Die Standby-Modus-Anzeige leuchtet auf und Motor und Sensor reagieren nicht mehr



Manueller Modus

Die manuelle Modusanzeige leuchtet auf und regelt die Geschwindigkeit per Fernbedienung oder APP



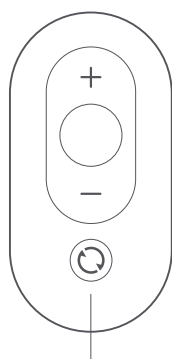
Automatischer Modus

Die automatische Modusanzeige leuchtet auf und regelt die Geschwindigkeit automatisch über einen intelligenten Algorithmus und passt sich Ihrer Geschwindigkeit an.

Standby Mode



Der Motor und der Sensor reagieren in diesem Modus nicht.
Ein unbeabsichtigter Start des Laufbandes wird dadurch verhindert.



Modusschalter

durch kurzes drücken, kehren Sie wieder in den vorherigen Modus zurück.

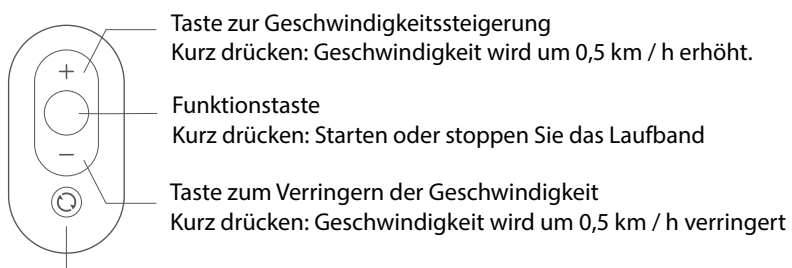
COMPUTER

Manuelle Modussteuerung (Primärmodus)



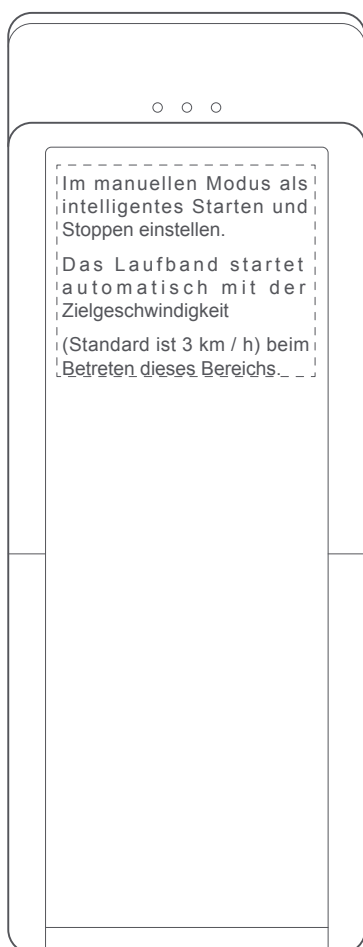
Manueller Modus

In diesem Modus können Benutzer das Laufband mit der Fernbedienung steuern. Anfängern wird empfohlen, zuerst den manuellen Modus und dann den automatischen Modus zu verwenden, nachdem sie mit der Verwendung vertraut sind. Der manuelle Modus wird standardmäßig per Fernbedienung gesteuert, d.h. mit der START / STOP-Taste der Fernbedienung wird das WalkingPad gestartet oder gestoppt.



Modustaste

Kurz drücken: In den Automatikmodus wechseln
langes drücken: In den Standby-Modus wechseln



COMPUTER

Automatische Modussteuerung (progressiver Modus)

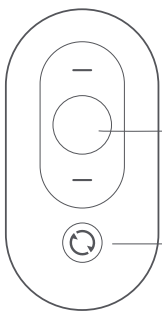
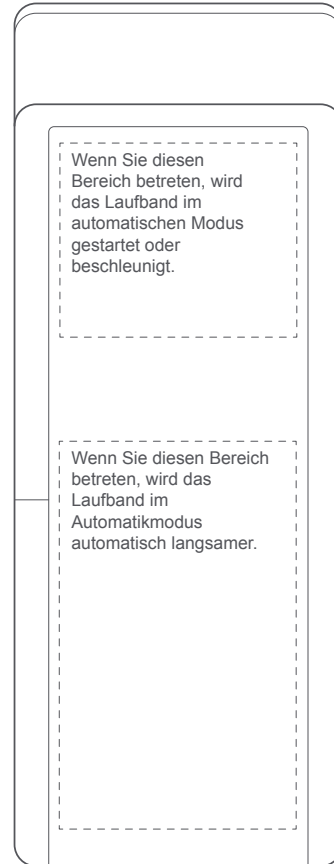


Automatisch

Dieser Modus ist ein progressiver Modus, der schwer zu steuern ist und vollständig ohne Fernbedienung verwendet werden kann. Es wird empfohlen, den Modus nach dem Erlernen zu verwenden.

Verwenden Sie die Fernbedienung zum Starten und Stoppen, und die Modusschalttaste ist in diesem Modus wirksam.

Hinweis: Der automatische Steuermodus ist nur im Gehmodus verfügbar.



Kurz drücken: Stoppen Sie das Laufband

Modusschalter

Kurz drücken: In den manuellen Modus wechseln.

Lang drücken: In den Standby-Modus wechseln.

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 überfordertes 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:

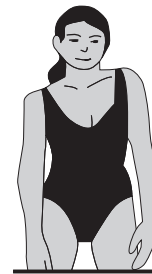
Zehen berühren:

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



Kopffrollen:

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.



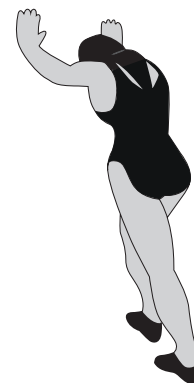
Seitliches Dehnen:

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.

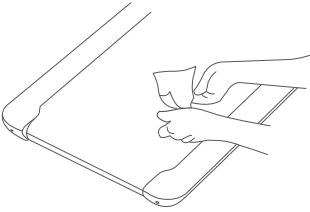
ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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!

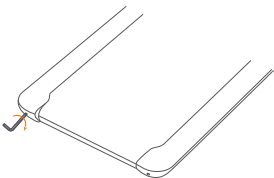
WARTUNG UND PFLEGE

Laufband reinigen



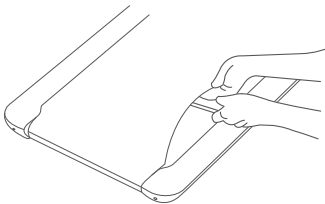
- Trennen Sie die Stromversorgung, bevor Sie das Laufband warten.
- Geben Sie ein wenig mildes Reinigungsmittel in ein Baumwolltuch. Sprühen Sie das Reinigungsmittel nicht direkt auf das Laufband und verwenden Sie keine ätzenden Reinigungsmittel.
- Wischen Sie nicht unter dem Laufgurt.
- Nach einer gewissen Zeit des Trainings können Staub und Flecken auf dem hinteren Boden auftreten. Das ist normal und der Staub kann einfach abgewischt werden.

Korrektur verrutschter Lauffläche



- Starten Sie das Laufband und laufen Sie mit einer Geschwindigkeit von 3 km / h.
- Laufgurt nach links: Drehen Sie die linke Einstellochschaube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Laufgurt nach rechts: Drehen Sie die rechte Einstellochschaube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Durchrutschen des Laufgurts: Drehen Sie die linken und rechten Einstellschrauben gleichzeitig um eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.

Laufgurtschmierung



- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Netzkabel ab.
- Heben Sie die Kante des Laufgurts an und schmieren Sie die Innenfläche mit Silikonöl ein.
- Starten Sie das Laufband 10 bis 20 Sekunden lang mit einer Geschwindigkeit von 3 km / h.
- Für eine Schmierung werden 5-10 ml Silikonöl benötigt. Übermäßige Anwendung kann zum Verrutschen führen und den normalen Gebrauch beeinträchtigen.
- Schmieren Sie Ihren Laufgurt alle drei Monate.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

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

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

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

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

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

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

Fehlerbeschreibungen

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

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

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

GARANTIEINHABER

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

GARANTIEZEIT

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

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

GARANTIE-SERVICE

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

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

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

GARANTIEBEDINGUNGEN

Bedingungen

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

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

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

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

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

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

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

Kaufbeleg & Seriennummer

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

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

Service außerhalb der Garantie

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

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

Service Hotline: 02133 - 936 750 7

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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

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

1. Is a specific part damaged

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

2. Is there a fault with the unit?

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



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



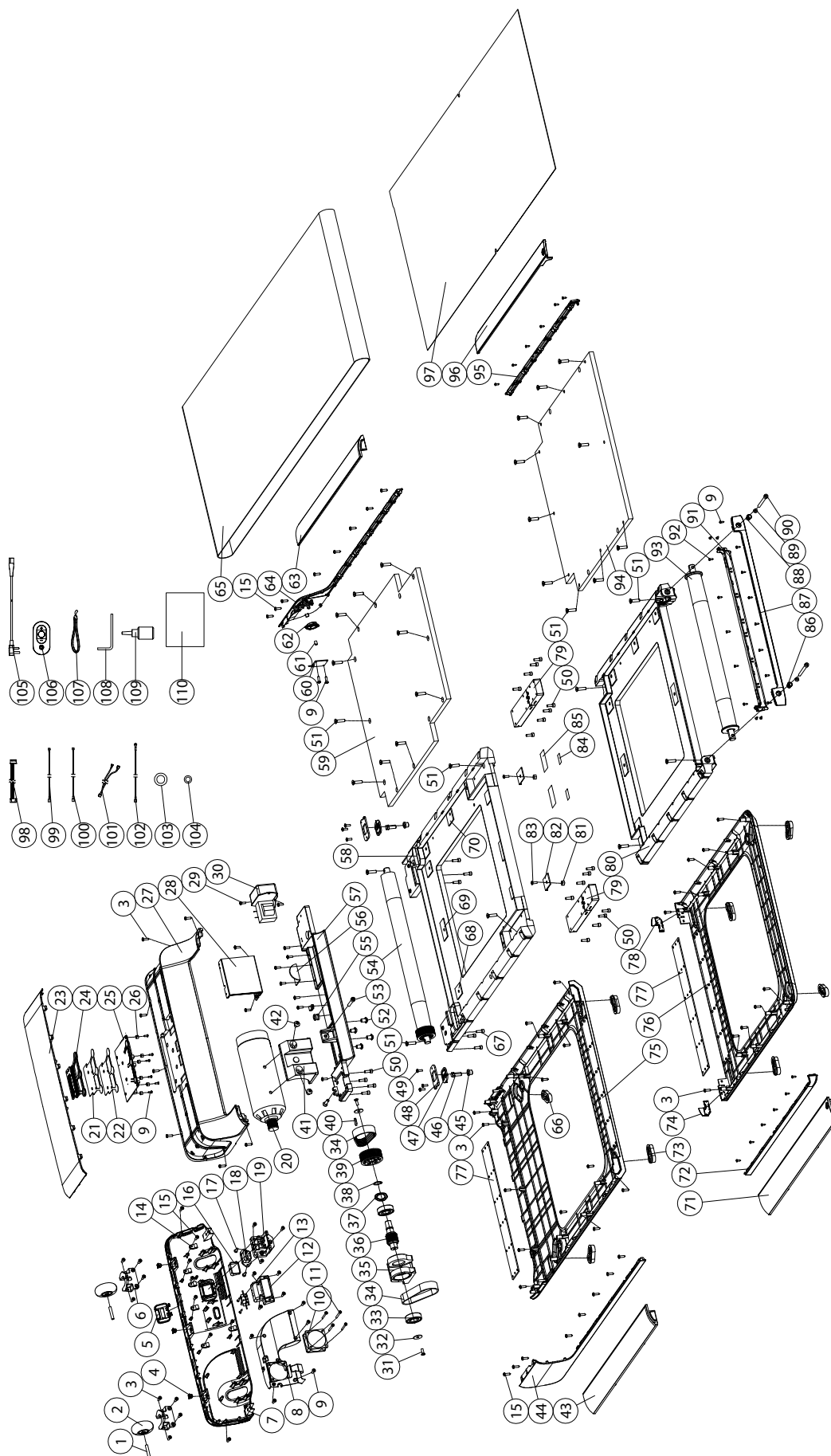
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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

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

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

EXPLODING DRAW



PART LIST

NO	DESCRIPTION	QUANTITY
1	STRAIGHT-NECK RIVET	2
2	WHEEL	2
3	CROSS PAN HEAD TAPPING SCREW	41
4	PLASTIC BUCKLE	3
5	POWER CORD COVER SET	1
6	WHEEL BRACKET	2
7	FRONT MOTOR COVER	1
8	AIR CHANNEL	1
9	CROSS PAN HEAD TAPPING SCREW	56
10	COOLING FAN	1
11	CROSS PAN HEAD TAPPING SCREW	4
12	SWITCH BRACKET	1
13	SWITCH	1
14	WIRE CLIP	7
15	CROSS ROUND HEAD SELF TAPPING SCREW WITH WASHER	12
16	SOCKET COVER	1
17	CROSS COUNTERSUNK SCREW	2
18	3 POLE PLUG	1
19	PLUG BRACKET	1
20	MOTOR	1
21	DIFFUSOR	1
22	LIGHT FILM	1
23	TOP MOTOR COVER	1
24	GRATING	Q
25	UPPER CONTROL BOARD	1
26	SPACER	6
27	UPPER MOTOR COVER	1
28	LOWER CONTROL BOARD	1
29	CROSS PAN HEAD SCREW	11
30	INDUCTOR FILTER	1
31	CROSS COUNTERSUNK SCREW	2
32	FLAT WASHER	2
33	BEARING	2
34	V BELT	2
35	ALUMINIUM PULLEY BRACKET	1
36	PULLEY AXLE	1
37	WAVE SPRING WASHER	1

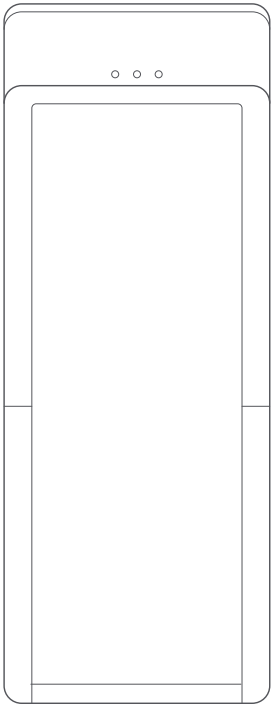
PART LIST

NO	DESCRIPTION	QUANTITY
38	AXIAL SPRING COLLAR	1
39	PULLY	1
40	ROUND HEAD FLAT KEY TYPE (A)	1
41	MOTOR BASE	1
42	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW	2
43	LEFT FRONT SIDE STRIP	1
44	LEFT FRONT COVER	1
45	SENSOR SPACER	2
46	SENSOR ROD	2
47	PRESSURE SENSOR	2
48	SENSOR MOUNTING PLATE	2
49	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW	6
50	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREWS	20
51	HEXAGON SOCKET HEAD COUNTERSUNK NYLOK SCREW	29
52	HEXAGON FLAT ROUND HEAD CAP SCREW	4
53	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREWS	1
54	FRONT ROLLER	1
55	WIRE CLIP	1
56	LOWER CONTROL BOARD GUARD	1
57	FRONT ALLUMINIUM FRAME	1
58	MIDDLE ALUMINIUM FRAME	1
59	FRONT WALKING DECK	1
60	BUTTON CIRCUIT BOARD	1
61	BUTTON SILICONE PAD	1
62	BUTTON	1
63	RIGHT FRONT SIDE STRIP	1
64	RIGHT FRONT COVER	1
65	WALKING BELT	1
66	FRONT FOOT	2
67	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW	6
68	RUBBER PAD 004	2
69	RUBBER PAD 001	4
70	RUBBER PAD 002	14
71	LEFT REAR SIDE STRIP	1
72	LEFT REAR COVER	1
73	REAR FOOT	6
74	LEFT END CAP	1

PART LIST

NO	DESCRIPTION	QUANTITY
75	FRONT BOTTOM COVER	1
76	REAR BOTTOM COVER	1
77	REINFORCING PLATE	2
78	RIGHT END CAP	1
79	HINGE ASSEMBLY	2
80	REAR ALUMINIUM FRAME	1
81	NYLON LOCK NUT	2
82	ANCHOR PLATE	2
83	CROSS COUNTERSUNK SCREW	2
84	GRAPHITE NYLON SHEET	2
85	GRAPHITE NYLON SHEET 2	2
86	LEFT REAR DECORATIVE SLEEVE	1
87	REAR COVER	1
88	RIGHT REAR DECORATIVE SLEEVE	1
89	HEX NUT	2
90	HEXAGON SOCKET HEAD CAP SCREW	2
91	REAR UPPER COVER	1
92	CROSS PAN HEAD TAPPING SCREWS	5
93	REAR ROLLER	1
94	REAR WALKING DECK	1
95	RIGHT REAR COVER	1
96	RIGHT REAR SIDE STRIP	1
97	SOFT WALKING BOARD TOPPER	1
98	CONNECTION CABLE FOR UPPER CONTROL BOARD AND LOWER CONTROL BOARD	1
99	WIRE 1	1
100	WIRE 2	1
101	WIRE 3	1
102	WIRE 4	1
103	MAGNETIC RING 1	1
104	MAGNETIC RING 2	1
105	POWER CORD	1
106	REMOTE CONTROL	1
107	REMOTE CONTROL LANYARD	1
108	L-SHAPED HEX WRENCH	1
109	SILICONE OIL BOTTLE	1
110	INSTRUCTION MANUAL	1

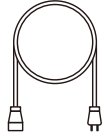
PRODUCT OUTLINE



Main Product

Parts

Other accessories



Power Cable



Remote Controller



Lanyard



Wrench



Silicone Oil



User Manual



PRODUCT OUTLINE

Display Panel Function Introduction

TIME
5:27

Display Time

SPD
3.5

Display Speed

DIST
234

Display Distance

STEP
234

Display Steps



Standby Mode



Manual Mode

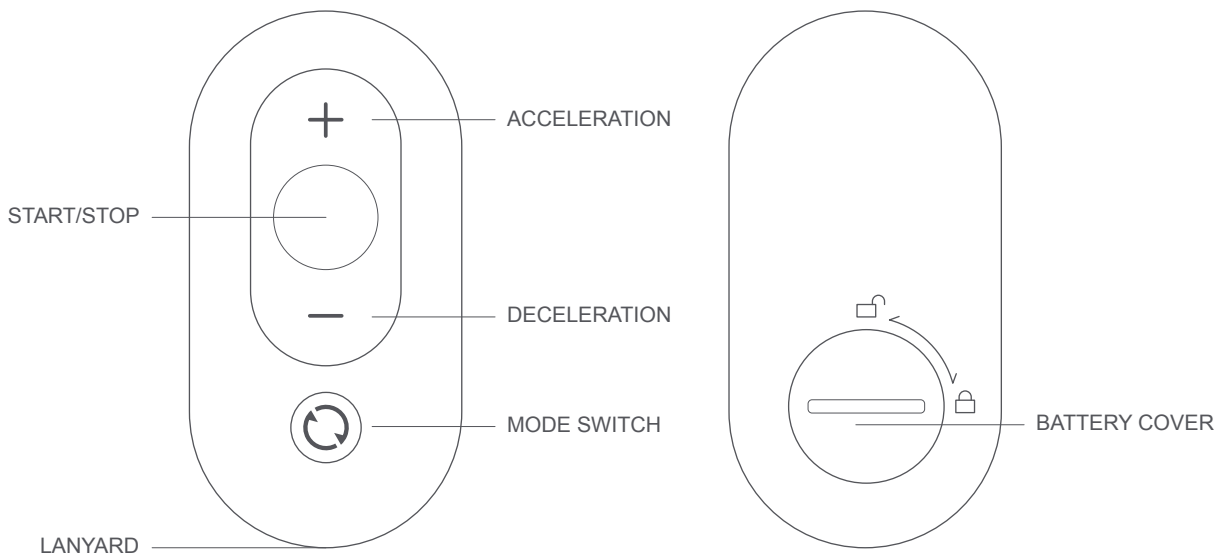


Automatic Mode

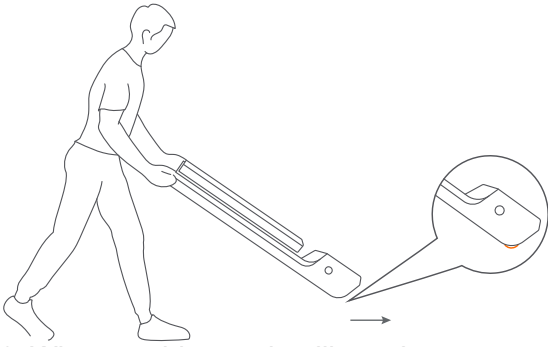


Fault Warning Light

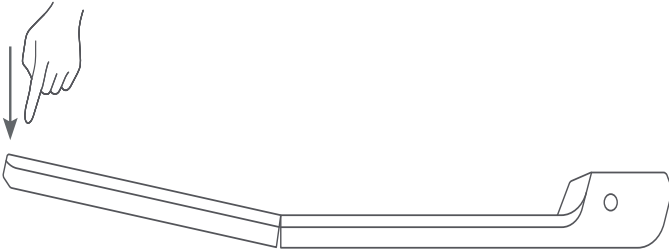
Remote Control



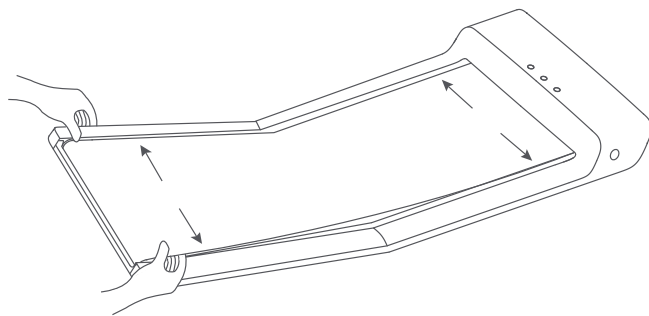
OPERATION



1. When pushing and pulling, please ensure that the handrail has shrunk to a minimum and fix the handrail locking and quick dismantling device. Put it on a flat floor, please don't put it on too soft cushion or thick carpet.

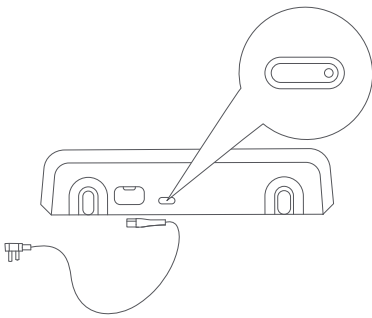


2. Unfold the walking pad slowly and press it down to a completely flat position.

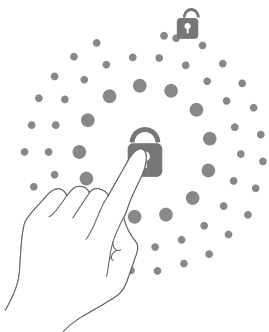


3. Check and adjust the walking belt to make sure it's centered.

OPERATION



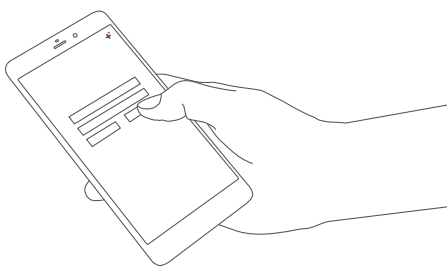
4. Connect the power cord and press the button to switch on.



5. Unlock all Functions by following two ways, otherwise the speed limit remains at 3km/hr:

- a) Walk 1 KM on device first, reboot to unlock all functions.
- b) Complete Novice Guide by WalkingPad APP to unlock all functions.

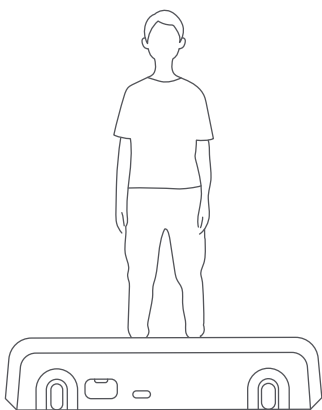
6. Search ,'Walkingpad"' App from Apple Store or Google Play and complete installation.



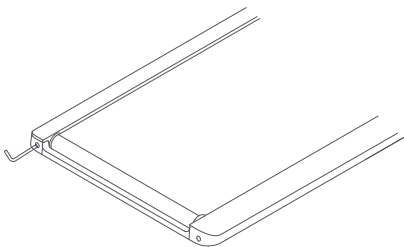
7. Open the App, follow the prompts to set up the device.

8. Enter novice guide to unlock all functions.

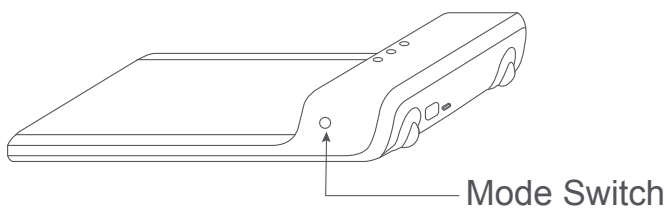
OPERATION



9. Start to use the WalkingPad.



10. If the belt deviates from the orbit in use, please adjust properly. SEE: 06 Maintenance and service.



11. Short press: return to the previous . Long press: switch to Standby mode.

COMPUTER



Standby Mode

Light of the Standby Mode is on; Motor and sensor stop responding.



Manual Mode

Light of the manual mode is on; Control the speed through the remote control or APP.



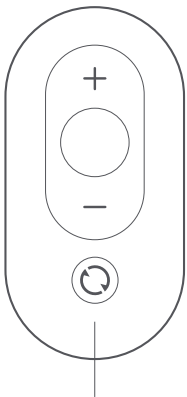
Automatic Mode

Light of the automatic mode is on; Speed is automatically controlled by intelligent algorithm. It follows the speed of walking.



Standby Mode

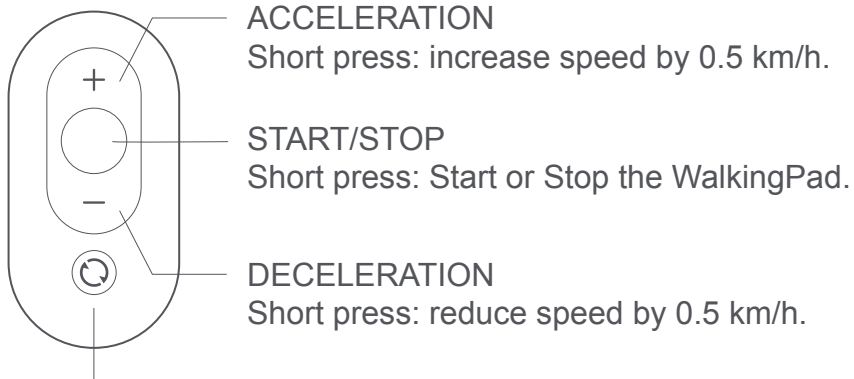
The motor and sensor stop responding in this mode to prevent nonusers from accidentally triggering the walking pad.



COMPUTER

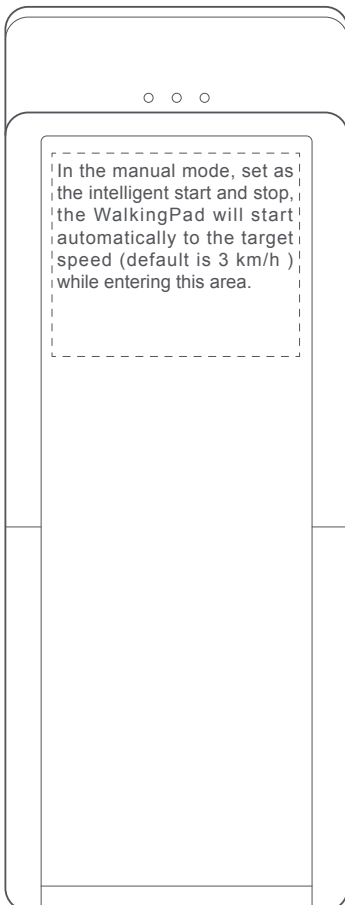


Manual Mode

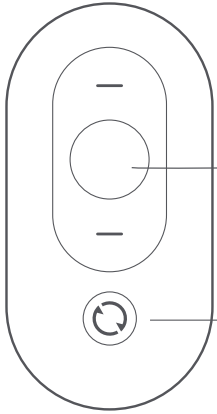


MODE SWITCH

Short press: switch to automatic mode.
Long press: switch to Standby mode.



COMPUTER

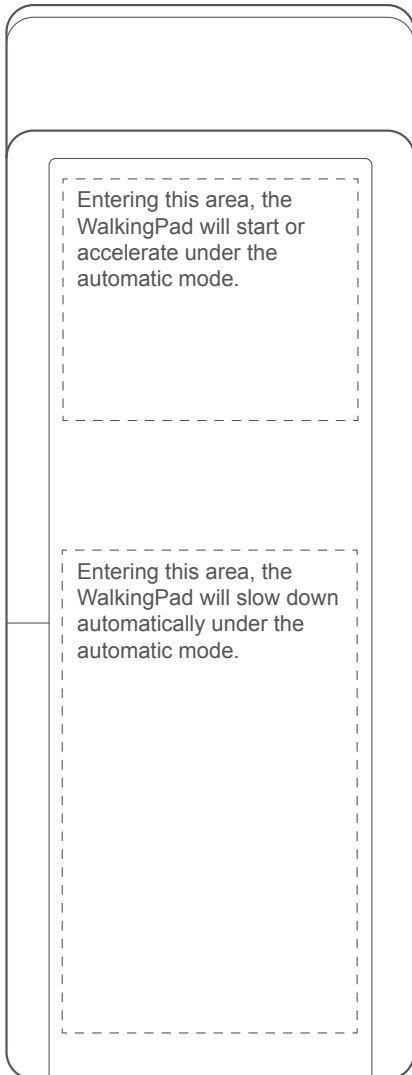


Short press: stop the WalkingPad.

Mode Switch

Short press: switch to manual mode.

Long press: switch to Standby mode.



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

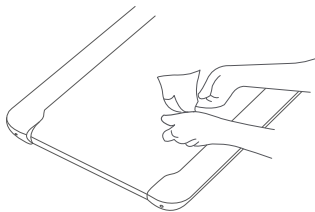
Your maximum heart rate is about 220 minus your age. The above numbers are averages and should be used as general guidelines.

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.

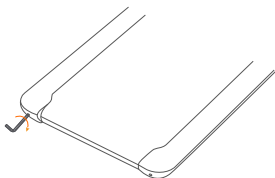
MAINTENANCE AND CARE

Clean the treadmill



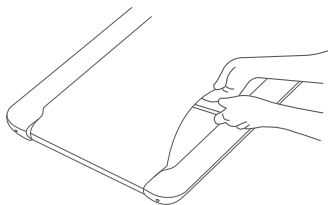
- Disconnect all power before servicing the treadmill
- Add a little mild detergent to the 100% cotton cloth. Do not spray the detergent directly on the walking belt or use acidic and corrosive detergent.
- Do not wipe under the walking belt.
- After a period of exercise, dust and stains may appear on the rear floor. This is normal - just wipe.

Walking Belt Slipping and Correction



- Start the treadmill and run at a speed of 3 km/h.
- Walking belt to the left: Turn the left adjusting hole screw clockwise by 1/4 turn.
- Walking belt to the right: Turn the right adjusting hole screw clockwise by 1/4 turn.
- Walking belt slipping: Turn the left and right adjusting screws clockwise for 1/2 turn at the same time.
- After each adjustment, it need to run for a period of time (1-2 minutes) to observe the correction. Please adjust again if necessary.

Walking belt lubrication



- Power off the treadmill and unplug the power cord.
- Lift the edge of the walking belt and smear the inner surface with silicone oil.
- Start the treadmill to run at a speed of 3 km/h for 10-20 seconds.
- 5-10 ml of silicone oil is required for one lubrication. Excessive application may cause slipping and affect normal use.
- Lubricate your walking belt every three months.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

So-called reversal of the burden of proof for a period of 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