

LAUFBAND



BEDIENUNGSHANDBUCH

T11



Version I-BO



INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE (1)	7
TEILELISTE (2)	8
TEILELISTE (3)	8
AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (1)	10
AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (2)	11
INBETRIEBNAHME	12
DAS FALTEN DES LAUFBANDES	13
COMPUTERFUNKTIONEN (1)	14
COMPUTERFUNKTIONEN (2)	15
COMPUTERFUNKTIONEN (3)	16
TECHNISCHE EINSTELLUNGEN	17
WARTUNG UND PFLEGE (1)	18
WARTUNG UND PFLEGE (2)	19
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)	20
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)	21
TRAININGSHINWEISE	22
PULSMESSTABELLE	23
STÖRUNGSSUCHE (1)	24
STÖRUNGSSUCHE (2)	25
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	26

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 per e-Mail, unter Angabe der Kundennummer bzw. Rechnungsnummer an Ihren Händler oder direkt an AsVIVA. Unser Service ist 24 h per e-Mail erreichbar und meldet sich nach Bedarf auch tel. bei Ihnen zurück.

Bitte beachten Sie, dass die schriftliche Kontaktaufnahme mit detaillierter Beschreibung in den meisten Fällen schneller zum Erfolg führt, als die tel. Kontaktaufnahme. Hierbei können wir Ihnen nach Bedarf direkt weitere Unterlagen zur Prüfung bzw. Behebung der Störung zukommen lassen.

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

1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?

Teilen Sie uns bitte anhand der Explosionszeichnung die genaue Teilenummer mit.

2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?

Sollten Sie die Möglichkeit einer Video-Aufnahme z.B. Handy-Kamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video oder Bildmaterial zu.



D- 41539 Dormagen
Kölner Straße 144

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)



- 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 dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf 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 ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnessstraining 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 (2)

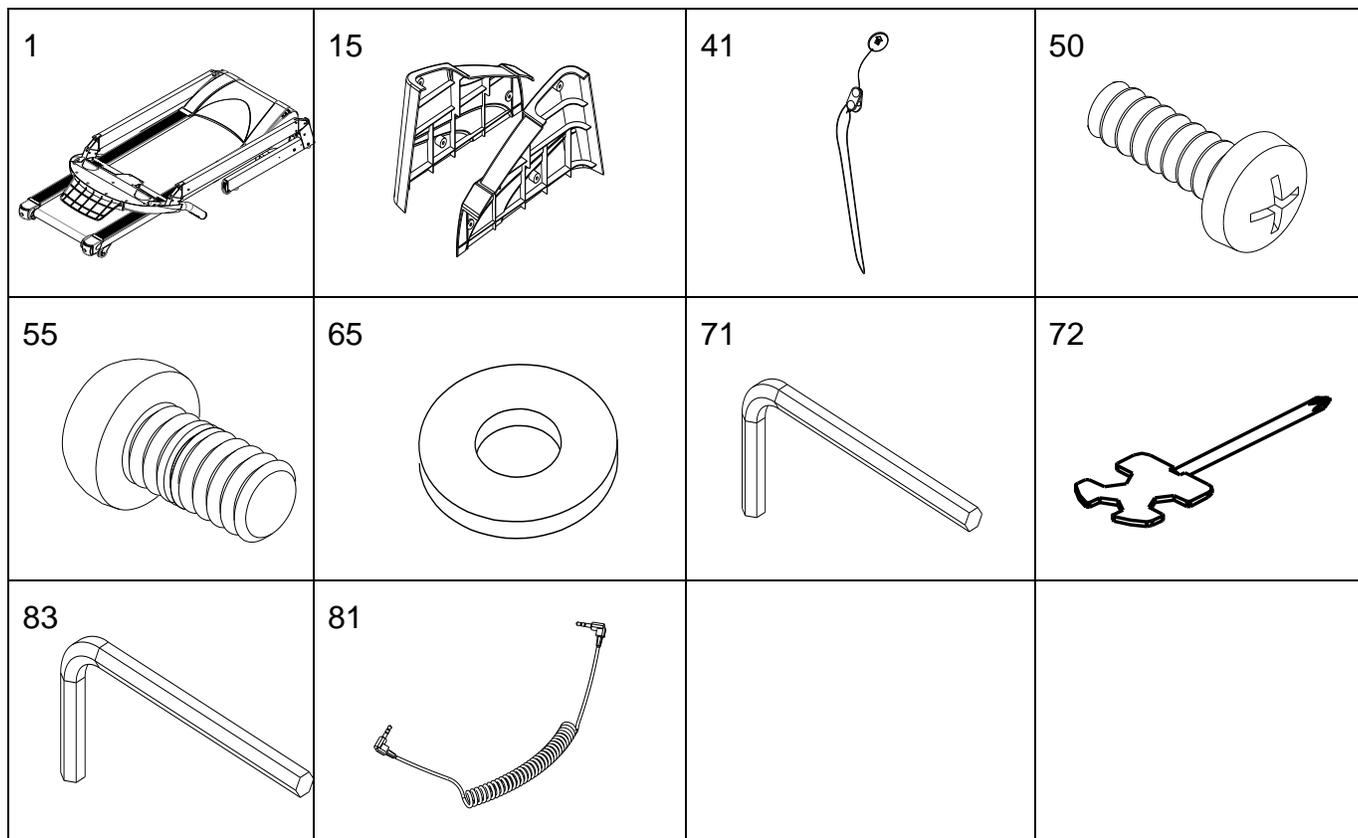
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes Anziehen beeinträchtigt wird. Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager 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 o. ä. 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 ab normale 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!
- Das Gerät ist für Wechselstrom 220 – 240V ausgelegt.
- 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 **135 Kg** wiegen.

TEILELISTE (1)

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!
Überzeugen Sie sich bei der Montage des Laufbandes,
dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.



NO	DESCRIPTION	REMARK	QTY
1	MAIN FRAME		1
15	FRONT COVER		2
41	SAFETY LOCK		1
50	BOLT	M4*15	6
55	BOLT	M8*15	14

NO.	DESCRIPTION	REMARK	QTY
65	FLAT WASHER	$\phi 9 * \phi 16 * t 1.6$	14
71	ALLEN WRENCH	S5	1
72	SCREW DRIVER		1
83	ALLEN WRENCH	S6	1
81	MP3 LINE		1

TEILELISTE (2)

NO	DESCRIPTION	REMARK	QTY	NO.	DESCRIPTION	REMARK	QTY
1	MAIN FRAME		1	25	INNER PIPE PLUG	φ 38* t1.5	2
2	BASE FRAME		1	26	PLANNAR PAD	φ 35*15*(M6*10)	4
3	UPRIGHT(L)		1	27	CUSHION	φ 6.2*φ 30*10	6
4	UPRIGHT(R)		1	28	ANNULAR AUBSTANTIAL PLUG	φ 12*φ 18*φ 24*9	2
5	HANDRAIL FRAME		1	29	HANDRAIL FOAMA	φ 37*φ 44*257	2
6	MOTOR BRACKET		1	30	CYLINDER	F=35kg	1
7	FRONT ROLLER		1	31	CYLINDER SAFETY CASING		1
8	REAR ROLLER		1	32	TAIL PLUG SOCKET		1
9	FOOT PEDAL		2	33	OVERLOAD PROTECTOR		1
10	MOVING WHEEL PIPE PLUG		2	34	POWER PLUG		1
11	RUNNING BOARD		1	35	SINGLE LINE		3
12	RUNNING BELT		1	36	COMPUTER UP WIRE		1
13	BELT		1	37	COMPUTER BOTTOM WIRE		1
14	MOTOR		1	38	HAND PULSE		2
15	FRONT COVER		2	39	MAGNETIC SENSOR		1
16	MOTOR TOP COVER		1	40	CONTROLLER		1
17	COMPUTER TOP COVER		1	41	SAFETY LOCK		1
18	COMPUTER BOTTOM COVER		1	42	CABLE TIE		5
19	BOLT COVER		2	43	BOLT	M8*35	2
20	END CAP		2	44	BOLT	M8*65	1
21	EDGINGS		2	45	BOLT	M8*50	1
22	MOVING WHEEL	φ8.2*φ51. 5*20	2	46	BOLT	M8*20	2
23	ADJUST WHEEL	φ9*φ62*23 .5	2	47	BOLT	M10*30	2
24	POWER SWITCH		1	48	BOLT	M6*45	1

TEILELISTE (3)

NO.	DESCRIPTION	REMARK	QTY	NO.	DESCRIPTION	REMARK	QTY
49	BOLT	M6*60	2	70	BOWL WASHER		6
50	BOLT	M4*15	6	71	ALLEN WRENCH	S5	1
51	DECAL		1	72	SCREW DRIVER		1
52	SPRING WASHER	$\phi 8.1 * \phi 12.3 * t2.1$	6	73	MOTOR CUSHION		2
53	BOLT	M8*40	6	74	EDGING COVER		2
54	BOLT	M8*30	1	75	EDGING END COVER		2
55	BOLT	M8*15	14	76	COVER		1
56	BOLT	M6*30	4	77	MOTOR BOTTOM COVER		1
57	BOLT	M5*10	7	78	SILICONE OIL		1
58	BOLT	ST4.2*25	2	79	COMPUTER CHIP		1
59	BOLT	ST4.2*15	20	80	HAND PULSE		2
60	BOLT	ST4.2*15	4	81	MP3 LINE		1
61	BOLT	M6*30	6	82	LOUDERSPEAKER		1
62	BOLT	M6*20	2	83	ALLEN WRENCH	S6	1
63	LOCKNUT	M8	14	As1	Plastic		
64	FLAT WASHER	$\phi 11 * \phi 20 * t2.0$	2	As2	Handle cover		
65	FLAT WASHER	$\phi 9 * \phi 16 * t1.6$	36	As3	All bolts and screws and nuts		
66	FLAT WASHER	$\phi 6.6 * \phi 12 * t1.6$	2				
67	BOLT	M8*35	2				
68	BOLT	M5*25	6				
69	NUT	M5	6				

AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (1)

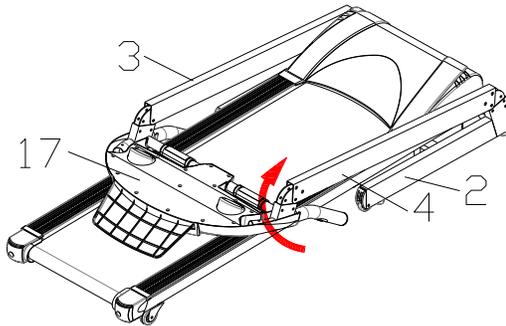
WARNUNG!:

Gehen Sie äußerst sorgfältig mit den Teilen um, unkorrekte Montage kann Verletzungen hervorrufen.

BEACHTEN SIE:

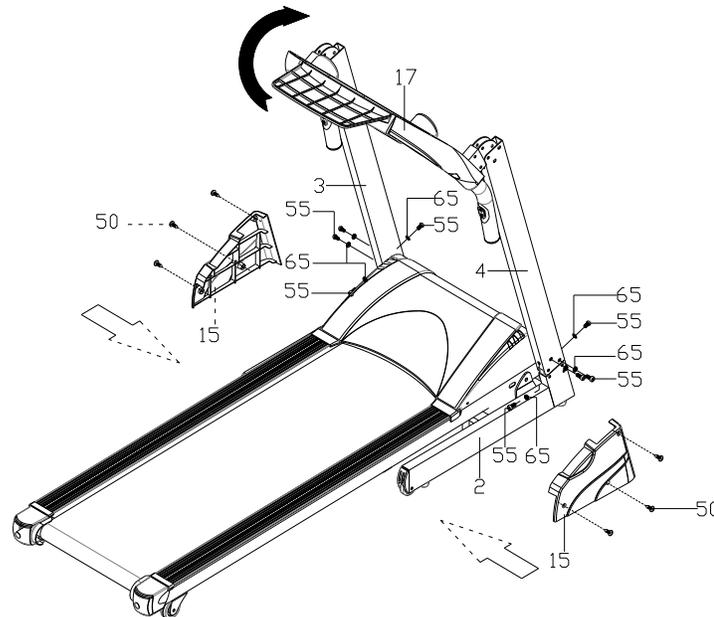
Bevor Sie mit der Montage starten, lesen und verstehen Sie alle Instruktionen.

Montage anhand der Bilder



SCHRITT 1

Öffnen Sie den Karton, halten Sie den Computer mit beiden Händen fest (17) und ziehen Sie die Holme (3, 4) in der angegebenen Pfeilrichtung nach oben, bis die Schraubenlöcher an der Befestigung unten übereinander liegen - Bohrungen Holme (3, 4) und Haupttrahmen (2).

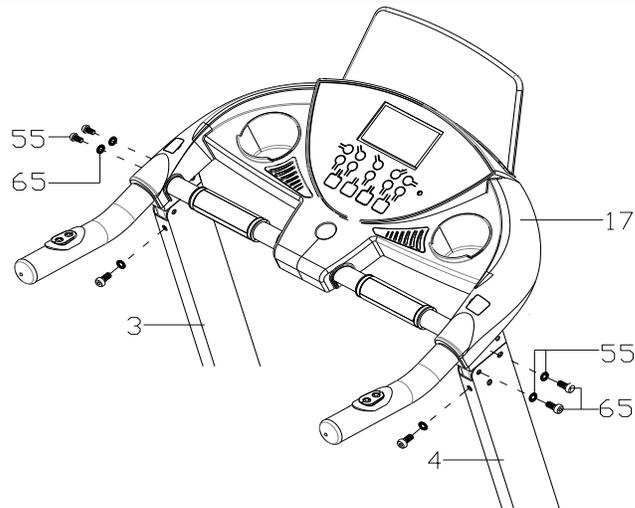


SCHRITT 2

Verwenden Sie den Bolzen M8 * 15 (55) und die Scheibe $\phi 9 * \phi 16 * T1.6$ (65), um die Holme (3, 4) auf dem Haupttrahmen (2) zu fixieren. Drehen Sie den Computer in der angezeigten Richtung des Pfeils, bis dieser aufrecht ist. Befestigen Sie dann die Seitenverkleidungen (15) mit den Schrauben M4 * 15 (50) am Haupttrahmen (2) und den Holmen (3, 4).

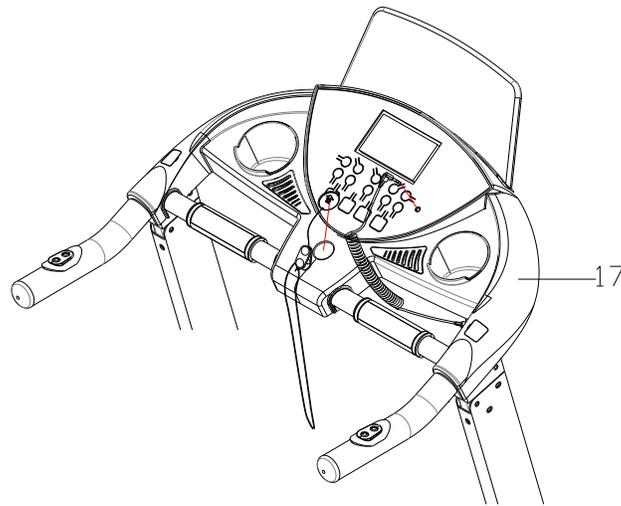
AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (2)

Montage anhand der Bilder



SCHRITT 3

Verwenden Sie die Schrauben M8 * 15 (55) und die Unterlegscheiben $\phi 9 * \phi 16 * T1.6$ (65), um den Computer (17) auf den Holmen (3, 4) zu befestigen.



SCHRITT 4

Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel (41) und das MP3 Kabel (85) am Computer.

ACHTUNG

Bitte stellen Sie sicher dass alle Baugruppen mit den vorgegebenen Schrauben sicher befestigt sind. Bevor Sie das Laufband benutzen, lesen Sie bitte die Anweisungen sorgfältig durch.

INBETRIEBNAHME

Stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose, drehen Sie den Schalter auf Position "1". Bringen Sie den Sicherheitsschalter in die richtige Position. Nach ein paar Sekunden wird das Display zeigen, dass das Gerät bereit ist.

Bitte befestigen Sie den Sicherheits-Pin an Ihrer Kleidung und stellen sich auf die Fußplatte.

Drücken Sie die "On/Off"-Taste, das Laufband bewegt sich mit der niedrigsten Geschwindigkeit (1,0 km / h). Das „Speed-Fenster“ zeigt Ihre Laufgeschwindigkeit an.

Lassen Sie das Band laufen, ohne sich drauf zu stellen.
Testen Sie die Lauffläche von niedrig bis hoch und drücken dann „On/Off“.

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

Drücken Sie Geschwindigkeitsschalter für die Geschwindigkeit. Die Geschwindigkeit wird angepasst.

So beenden Sie Ihr Training auf eine sichere Weise:
Bitte drücken Sie zuerst die "On/Off"-Taste, um das Laufband auszuschalten. Bitte lassen Sie das Laufband anschließend stehen, bis es langsam zum Stillstand kommt. Schalten Sie die Stromversorgung ab.

Sicherheitsmagnet / Sicherheitsschlüssel



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

Achtung, befestigen Sie die Schnur vom Sicherheitsmagneten immer am Körper!!

DAS FALTEN DES LAUFBANDES

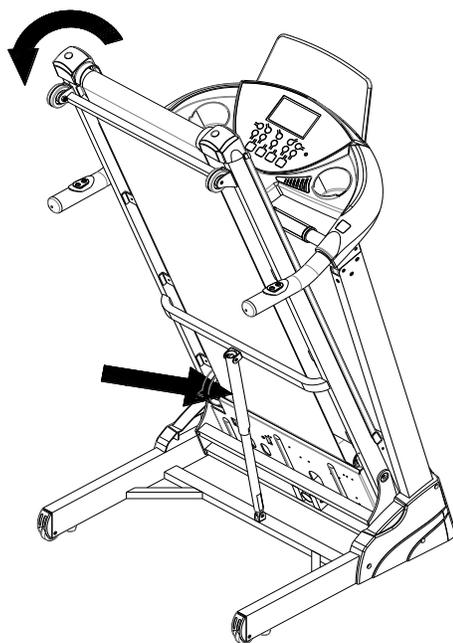
Das Laufband wird mit einem fortschrittlichen Design für das Raumsparen ausgerüstet. Bitte stellen Sie sicher, dass ausreichend Raum vorhanden ist.

Falten:

Als erstes heben und klappen Sie den hinteren Teil des Rahmens mit den Händen hoch, bis Sie einen leichten Ton hören. Zu dem Zeitpunkt kann man das Laufband nicht in die entgegengesetzte Richtung bewegen.

Aufklappen:

Legen Sie das gefaltete Laufband in eine geräumige Position, wenn Sie es aufklappen möchten. Dann halten Sie die Lauffläche mit der linken Hand fest und mit der rechten Hand ziehen Sie den Sicherungs-Stift (Pin) aus dem Standrohr, um die Lauffläche zu entsichern. Dann lassen Sie die Rückseite der Lauffläche runter und legen sie langsam auf den Boden.



COMPUTERFUNKTIONEN (1)



Technische Daten:

Panel displays speed, time, distance, pulse/heart rate, calorie, MP3, body fat, etc.

Display Mode: LCD

Input voltage: 220V

Frequency: 50HZ

Input current: $\leq 8A$

Temperature for working: $5^{\circ}C \sim 40^{\circ}C$

Speed range: $1 \sim 18km/h$

Auto incline: 0%-15%

Time display range: 0:00 \sim 99:59(minute: second);

Distance display range: 0.1 \sim 9.99kms

Start

Das Gerät startet nach 5 Sekunden automatisch.

1.2. Programm

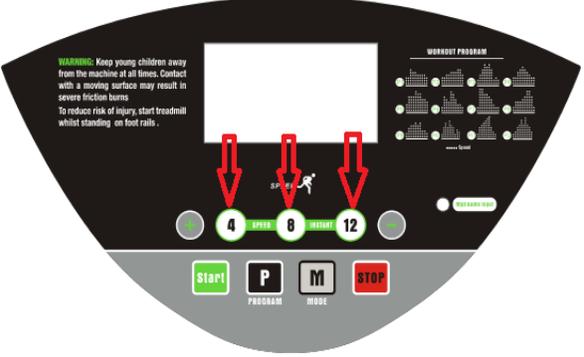
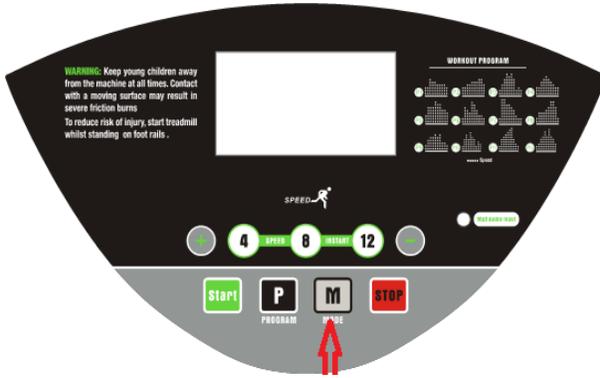
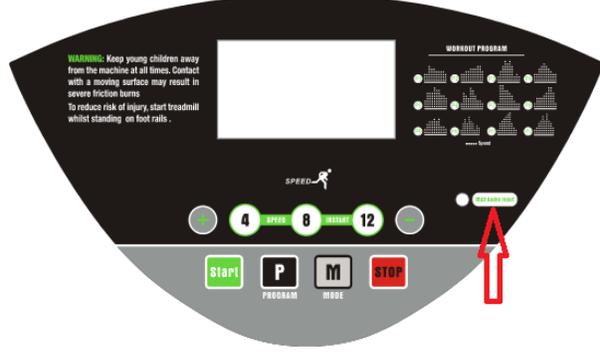
3 Benutzerprogramme und 12 automatische Programme

1.3. Sicherheitsfunktion

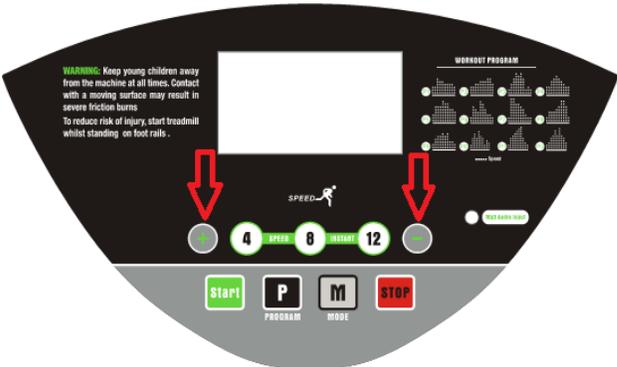
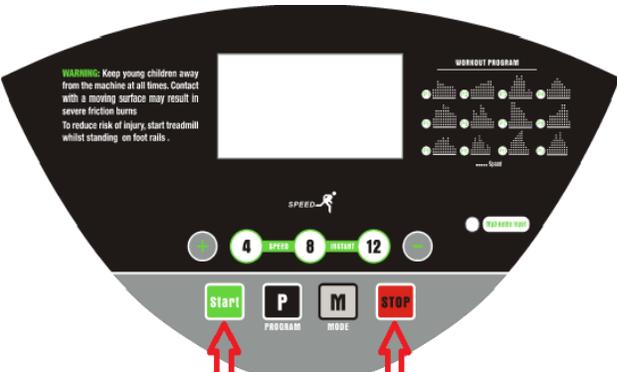
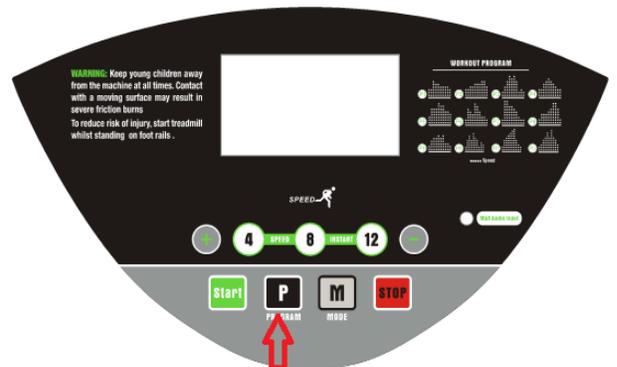
Das Display zeigt „---“, wenn Sie den Sicherheitsmagneten entfernen und das Laufband stoppt sofort mit einem Alarm

COMPUTERFUNKTIONEN (2)

1.4. Tastenbelegungen

 <p>The image shows a treadmill control panel with a central display screen. On the left, there is a warning text: "WARNING: Keep young children away from the machine at all times. Contact with a moving surface may result in severe friction burns. To reduce risk of injury, start treadmill whilst standing on foot rails." Below the screen are three speed buttons labeled "4", "8", and "12" with "SPEED" and "INCREASE" text. A red arrow points to each of these buttons. Below the speed buttons are four mode buttons: "Start", "P", "M", and "STOP".</p>	<p>„GESCHWINDIGKEIT“ Schnelltasten:</p> <p>Durch Drücken einer dieser Tasten, stellt sich die Geschwindigkeit sofort auf den entsprechenden Wert ein.</p> <p>(Spanne: 3, 6, 9 km/h)</p>
 <p>The image shows the same treadmill control panel. A red arrow points to the "M" mode button. The "M" button is labeled "MODE".</p>	<p>„Modus“:</p> <p>Durch Drücken dieser Taste, stellen Sie den entsprechenden Countdown an. Mit den „Speed+/-“ Tasten verändern Sie den Wert. Die Auswahl wird mit „Start“ bestätigt.</p> <p>H-1 (TIME COUNTDOWN), H-2 (DISTANCE COUNTDOWN) und H-3 (CALORIE COUNTDOWN)</p>
 <p>The image shows the same treadmill control panel. A red arrow points to the "MUSIC" button, which is a small circular button with a music note icon.</p>	<p>„Musik“:</p> <p>Hier können Sie einen Mp3-Player etc. anschließen.</p>

COMPUTERFUNKTIONEN (3)

 <p>The image shows the treadmill control panel. At the top left is a warning: "WARNING: Keep young children away from the machine at all times. Contact with a moving surface may result in severe friction burns. To reduce risk of injury, start treadmill whilst standing on foot rails." To the right is a "WORKOUT PROGRAM" display with a grid of icons. Below the display is a speed indicator with "4 SPEED 8 INCLINE 12" and a "SPEED" label. At the bottom are buttons for "Start", "P PROGRAM", "M MODE", and "STOP". Two red arrows point to the speed adjustment buttons on either side of the speed indicator.</p>	<p>„Geschwindigkeit UP / DOWN“:</p> <p>Durch Drücken einer dieser Tasten, kann die Geschwindigkeit des Gerätes erhöht bzw. vermindert werden.</p> <p>(Spanne: 1 km/h - 18 km/h)</p>
 <p>The image shows the treadmill control panel. The speed indicator shows "4 SPEED 8 INCLINE 12". At the bottom are buttons for "Start", "P PROGRAM", "M MODE", and "STOP". Two red arrows point to the "Start" and "STOP" buttons.</p>	<p>„Start/Stopp“:</p> <p>Drücken Sie die „Start/Stopp“-Taste und das Laufband startet mit 1 km/h. Wenn Sie die Taste während des Laufens erneut drücken, wird es langsamer und stoppt schließlich. Während des „Stoppens“ ist die Auswahl anderer Tasten nicht möglich.</p>
 <p>The image shows the treadmill control panel. The speed indicator shows "4 SPEED 8 INCLINE 12". At the bottom are buttons for "Start", "P PROGRAM", "M MODE", and "STOP". A red arrow points to the "P PROGRAM" button.</p>	<p>„Programme“:</p> <p>Durch Drücken dieser Taste können Sie entweder die den benutzerdefinierten Modus „1.0“ auswählen oder die automatischen Programme P1 - P12.</p>

TECHNISCHE EINSTELLUNGEN

RIEMEN-ANPASSUNG:

Der Riemen (Lauffläche) wird werkseitig korrekt angebracht und geprüft. Trotzdem ist es notwendig, das Laufband nach einigen Wochen der Benutzung nachzustellen, weil dieses sich weitet und setzt.

DIE ANPASSUNG DER RIEMEN-SPANNUNG:

Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Laufband "gleitet" oder zögert, dann muss dieses nachgespannt werden.

- A. Drehen Sie im Uhrzeigersinn 1/4 Umdrehung, an beiden Seiten.
- B. Dies wiederholen, bis das Gleiten beseitigt ist.
- C. Bitte nicht zu stark anziehen, zu starkes Anziehen kann durch Druck die vorderen Lager beschädigen.
UM DIE SPANNUNG AUF DEM LAUFBAND-RIEMEN ZU VERMINDERN, DREHEN SIE BEIDE BOLZEN GEGEN DEN UHRZEIGERSINN.

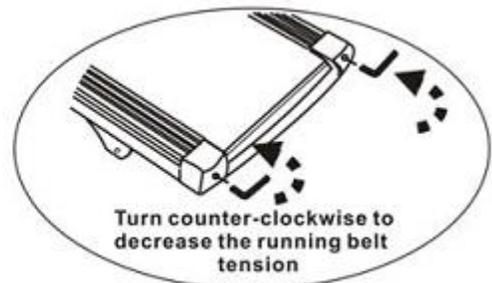
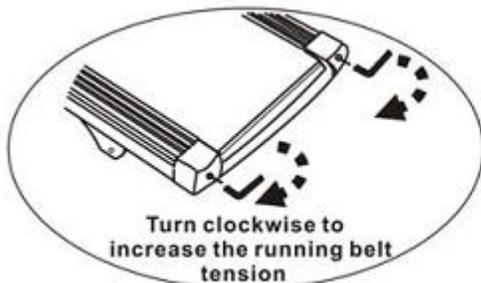
DAS ZENTRIEREN DES RIEMENS:

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

Die Strengung 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. Diese Ablenkung ist normal.

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

- A). Lassen Sie das Laufband, ohne dass jemand drauf ist, mit 6 km/h laufen.
- 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 16 km/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 (1)

WARNUNG!: Um einen elektrischen Schlag zu verhindern, sicher Sie dass das Laufband vor der Pflege 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:

<u>GEBRAUCH</u>			<u>SCHMIERUNG</u>	
1	~	6	km/h	Alle 6 Monate
6	~	12	km/h	Alle 3 Monate
12	~	16	km/h	Alle 2 Monate



Schmiermittel, für die Deckschmierung

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

Die REINIGUNG:

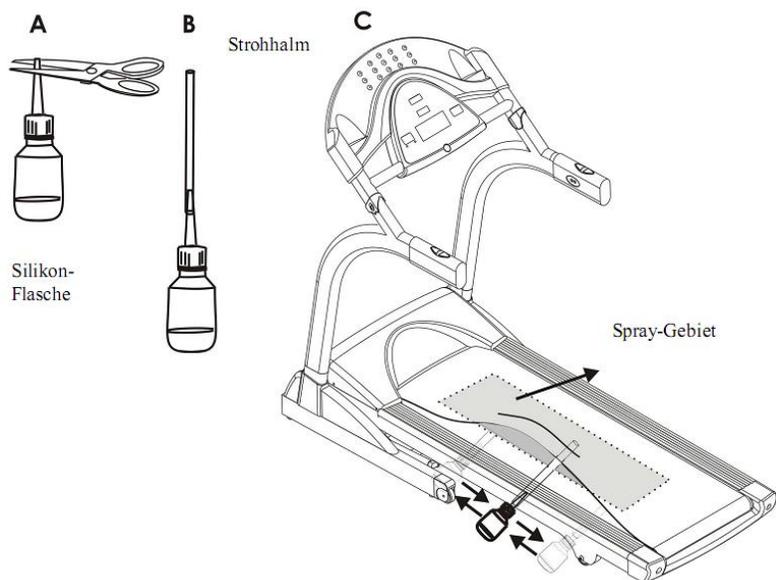
Wischen Sie nach jedem Training Schweiß von der Konsole und Riemenoberfläche. Bitte die Teile nur mit einem leicht feuchtem Tuch wischen, es darf kein Wasser in die Teile eindringen!
Eine gute Silikon-Schmierung wird auch die Leistung Ihres Laufbandes verbessern.

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 (2)

WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, 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 Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

Im Zusammenhang mit dem Vertrieb von Batterien oder Akkus oder mit der Lieferung von Geräten, die Batterien oder Akkus enthalten, sind wir verpflichtet, Sie gemäß der Batterieverordnung auf folgendes hinzuweisen: Batterien dürfen nicht in den Hausmüll gegeben werden. Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien als Endverbraucher gesetzlich verpflichtet. Sie können Batterien nach Gebrauch in der Verkaufsstelle oder in deren unmittelbarer Nähe (z.B. in kommunalen Sammelstellen oder im Handel) unentgeltlich zurückgeben. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Batterien oder Akkus, die Schadstoffe enthalten, sind mit dem Symbol einer durchgekreuzten Mülltonne gekennzeichnet, wie das untere 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 (1)

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

- 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 überforderndes 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 so weit 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 (2)

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur:

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 linkem 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.



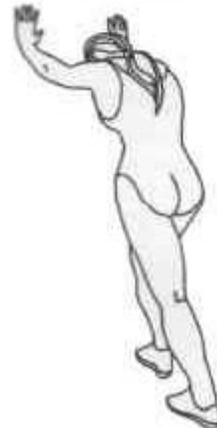
Seitliches Dehnen:

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 linkem Bein.



TRAININGSHINWEISE

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

Ziel-Puls-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:

HEART RATE CHART					
AGE	RECOVERY 50%–65%	ENDURANCE 65%–75%	STRENGTH 75%–85%	INTERVAL 65%–92%	RACE DAY 80%–92%
20–23	100–129	129–149	149–168	129–182	160–182
24–27	98–126	126–146	146–165	126–178	155–178
28–31	96–123	123–143	143–162	123–175	153–175
32–35	94–120	120–140	140–159	120–172	150–172
36–39	92–118	118–137	137–155	118–168	146–168
40–43	90–116	116–134	134–151	116–164	143–164
44–47	88–113	113–131	131–148	113–161	140–162
48–51	86–110	110–128	128–145	110–157	137–157
52–55	84–108	108–125	125–141	108–153	133–153
56–60	82–105	105–122	122–139	105–150	131–150

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!

STÖRUNGSSUCHE (1)

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
Laufband startet nicht	Sicherheits-Knopf ist nicht eingesteckt, der Ein-Aus-Schalter steht auf „0“.	Bitte stellen Sie sicher, dass dieser eingesteckt ist. Stellen Sie den Ein-Aus-Schalter auf „1“.
Der „Zählmechanismus“ des Gerätes weißt keine Funktion auf.	Das Kabel ist nicht richtig mit dem Steuergerät verbunden.	Stellen Sie sicher, dass alle Kabelverbindungen eingesteckt sind. Öffnen Sie die Motorabdeckung und befestigen Sie das Kabel erneut.
Kein Pulssignal oder falsches Pulssignal	Die Pulssensoren wurden nicht ausreichend angefeuchtet. Elektromagnetische Störungen im Raum.	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal. Feuchten Sie die Handpulssensoren auch mit ein wenig Wasser an. Stellen Sie das Gerät in einen Raum ohne „Störsender“ (Handy, Radio, etc.).
Laufgeschwindigkeit unterscheidet sich von den angezeigten Werten.	Riemen nicht angepasst.	Zentrieren Sie den Riemen.
Lauffläche ist zu locker.	Keine ausreichende Spannung	Passen Sie die Riemen-Spannung an.
Lauffläche ist „abgefälscht“	Riemen nicht angepasst.	Zentrieren Sie den Riemen.

Bei Inbetriebnahme des Gerätes kann es zu einem typischen, rhythmischen Geräusch wegen der großen Spannung an beiden Seiten kommen. Dieses Geräusch stellt keine Störung / keinen Defekt dar und verschwindet nach ca. 10 – 15 Betriebsstunden.

Bei Störungen entfernen Sie bitte die Batterien (falls vorhanden) und das Netzteil für einige Sekunden. Sollte der Fehler weiterhin auftreten, setzen Sie sich bitte mit unserer Serviceabteilung in Verbindung.

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

STÖRUNGSSUCHE (2)

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
E1	Die Steuerung und der Computer haben Kommunikationsstörungen nachdem Start.	Wenn das Laufband nicht startet, zeigt der Computer "E1". Mögliche Gründe: die Verbindung zwischen dem Steuergerät und dem Computer wird behindert, überprüfen Sie die Kabel und stellen Sie sicher, dass die Kabel richtig eingesteckt sind und die Kabelverbindung nicht beschädigt ist.
E2	Die Kabelverbindung ist fehlerhaft.	Der Computer zeigt dann "E2" an. Andere Bereiche zeigen nichts an. Wenn die Verbindung wieder besteht, „Ready-Modus“ kann das Laufband neu gestartet werden. Mögliche Gründe: Stellen Sie sicher, dass das Kabel gut verbindet. Das Steuergerät ggfls. auf Probleme überprüfen.
	Keine Geschwindigkeitssensorverbindung: Motor kann die Signale vom Sensor über 3 Sekunden lang nicht empfangen.	Computer zeigt "E2". Andere Bereiche zeigen nichts an. Nach 10 Sekunden wird in den „Ready-Modus“ geschaltet und das Laufband kann neu gestartet werden. Mögliche Ursachen: Motor kann die Signale vom Sensor über 3 Sekunden lang nicht empfangen. Überprüfen Sie den Sitz des Sensors und die Kabelverbindungen.
E3	Überspannungsschutz: Die Spannung des DC Motors ist höher als +6A für mehr als drei Sekunden.	Computer zeigt "E3" an. Andere Bereiche zeigen nichts an. Nach 10 Sekunden wird in den „Ready-Modus“ geschaltet und das Laufband kann neu gestartet werden. Mögliche Ursachen: zu viel Strom. Der DC-Motor wird blockiert und kann nicht „laufen“. Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche und stellen Sie sicher, dass der Laufgurt nicht blockiert ist. Überprüfen Sie Motor oder Regler auf verbrannten Geruch. Sollte es „verkohlt“ riechen, müssen die Teile ausgetauscht werden. Stellen Sie sicher, dass die Leistung und Spannung des Stroms nicht überschritten werden.
E5	Überspannungsschutz	Computer zeigt "E5" an. Andere Bereiche zeigen nichts an. Nach 10 Sekunden wird in den „Ready-Modus“ geschaltet und das Laufband kann neu gestartet werden. Mögliche Ursachen: zu viel Strom. Der DC-Motor wird blockiert und kann nicht „laufen“. Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche und stellen Sie sicher, dass der Laufgurt nicht blockiert ist. Überprüfen Sie Motor oder Regler auf verbrannten Geruch. Sollte es „verkohlt“ riechen, müssen die Teile ausgetauscht werden. Stellen Sie sicher, dass die Leistung und Spannung des Stroms nicht überschritten werden.
E6	Explosionsschutz: Einige ungewöhnliche Spannungsschwankung, die zu Schäden an der Motorantriebsschaltung führen kann.	Computer zeigt "E6". Andere Bereiche zeigen nichts an. 10 Sekunden wird in den „Ready-Modus“ geschaltet und das Laufband kann neu gestartet werden. Mögliche Gründe: die Kraft und Spannung verringern oder die Steuerung hat einige Probleme. Achten Sie darauf, dass die Kabelverbindungen korrekt eingesteckt sind.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Laufbandes 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 des Laufbandes durch den Fachhändler.

Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe-Datums 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 des Gerätes, 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!)
- ⇒ Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Laufbandes erfolgte.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät 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