



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T18



INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGE.....	10
INBETRIEBNAHME	14
COMPUTERFUNKTIONEN	15
STÖRUNGSSUCHE	33
WARTUNG UND PFLEGE	34
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	38
TRAININGSHINWEISE	40
PULSMESSTABELLE	41
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	42
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	82

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	43
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT	44
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	45
EXPLODED DIAGRAM	47
PART LIST.....	48
ASSEMBLY INSTRUCTION	50
COMPUTER INSTRUCTION	55
TROUBLESHOOTING	73
MAINTENANCE AND CARE.....	74
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	78
PULSE MEASURING TABLE	80
WARRANTY DEVICE	81
DECLARATION OF CONFORMITY	82

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

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

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

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



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: support@as-stores.com
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

Sollte dennoch ein Fehler auftreten, Ihnen das Produkt nicht zusagen oder sollten Sie Anmerkungen und Vorschläge haben, so bitten wir Sie nicht zu zögern und Kontakt mit unserem Support unter support@as-stores.com aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum des 30-tägigen Widerrufsrechts auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Eine 30-tägige Nutzung der Produkte oder Fahrleistungen von über 5km (z.B. bei Fahrrädern oder Indoor Cycles) fallen nicht unter die übliche Testphase.
- Der von Ihnen erworbene Artikel wurde frei Bordsteinkante und verpackt geliefert, daher wird dieser im Falle eines Widerrufs oder eines Defekts wieder im verpackten Zustand und frei Bordsteinkante abgeholt.
- Sollten Sie keine Verpackungen mehr besitzen, so können wir Ihnen nach Absprache eine zukommen lassen (Erhalt der Verpackung und Abholung des Gerätes erfolgen nicht am selben Tag).
- Die Instandsetzung eines Produktes findet in unserem Hause statt. Ein Vor-Ort-Service ist nicht möglich.

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES
WIDERRUFS
IN UNSEREM HAUSE



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



EINGANGSPRÜFUNG
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT
AUF DIE URSPRÜNGLICHE
ZAHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



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



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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



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.

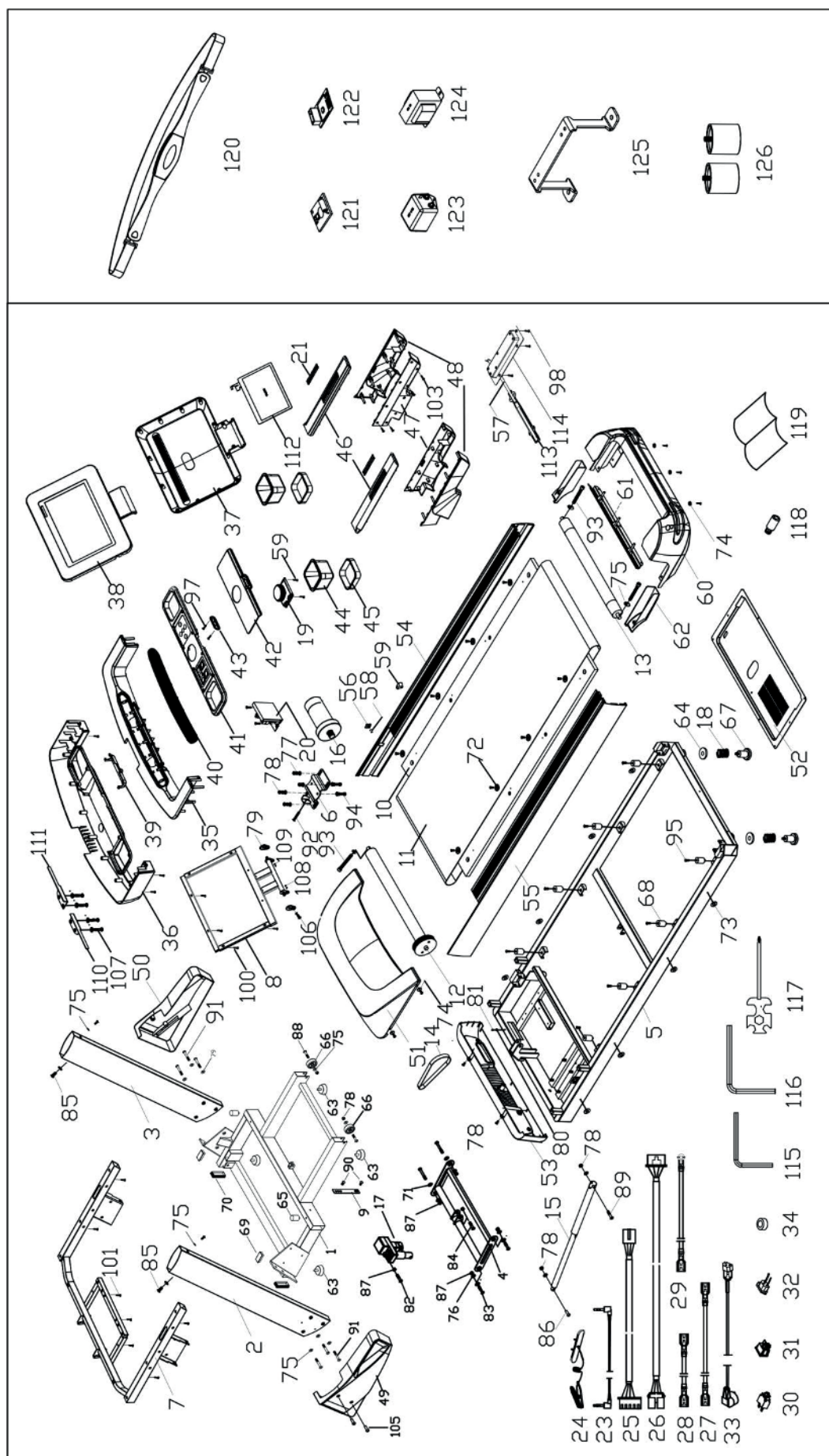
Bitte halten Sie die Kundennummer und / oder Rechnungsnummer möglichst schon bei Kontaktaufnahme mit unserem Kundensupport bereit. Dies ermöglicht eine zeitnahe Bearbeitung.

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>

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Menge
1	pedestal	1
2	Left Column	2
3	Right Column	1
4	Ascension frame	1
5	Main Frame	1
6	Motor Support	1
7	electronic meter stand	1
8	table core frame	1
9	packaging stator	1
10	Running board	1
11	Running belt	1
12	Front Roller	1
13	Rear Roller	1
14	ribbed belt	1
15	Gas Spring	1
16	DC Motor	1
17	Incline Motor	1
18	Compression Spring	1
19	PCB	1
20	Lower Controller	1
21	Grip Pulse	2
22	Inclination Device	2
23	MP3 Connection	1
24	Safety Key	1
25	Communication line segment	1
26	Offline communication segment	1
27	Single Branch Line 150MM	2
28	Single Branch Line 300MM	2
29	Grounding Wire 300MM	1
30	circuit breaker	1
31	Power Switch	1
32	Concave type socket	1
33	Power Line	1
34	Magnetic loop	1
35	Top cover of meter	1
36	Bottom cover of meter	1
37	Top cover of board	1
38	Bottom cover of board	1
39	Rear trim cover	1
40	The speaker cap	1

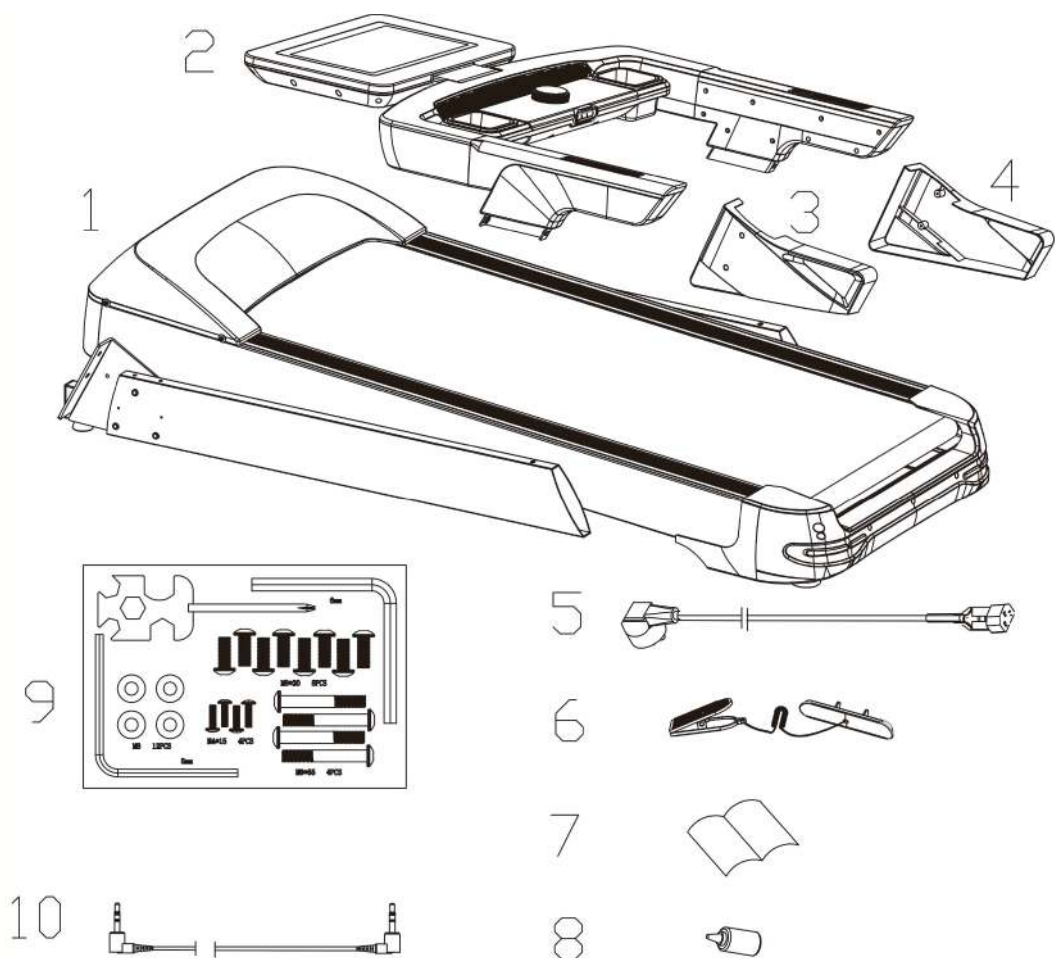
Nr.	Bezeichnung	Menge
41	Button Fixing Cover	1
42	Button perspective cover	1
43	Safety Lock Block	1
44	The bottle holder	8
45	The holder spacer	1
46	Top cover of armrest-R/L	2
47	Outer armrest cover-R/L	2
48	Inner of armrest cover-R/L	2
49	Left Side Cover	1
50	Right Side Cover	1
51	Top Cover of the Motor	1
52	Bottom Cover of the Motor	1
53	Motor front cover	1
54	plastic regular	2
55	side strip-L/R	2
56	Silicone Tank	1
57	Oil Filling Pipe	2
58	Oil Pipe Lining	1
59	R line buckle	4
60	Rear protective Corner	1
61	Interior trim cover	1
62	Side trim cover	2
63	Adjustable Foot Pad	4
64	Rubber Gasket	2
65	Round cushion	2
66	wheels for mobility	2
67	Adjustable Foot Pad	2
68	Round cushion	8
69	25*50 Square inner pipe plug	2
70	Square inner pipe plug 30*70	2
71	Plastic parts Sleeve	6
72	edge buckle	8
73	Thicker edge buckle	8
74	M4 Flat gasket	7
75	M8 Flat gasket	38
76	M10 Flat gasket	6
77	M8 Spring Cushion	6
78	M8 Lock nut	14
79	rotation shaft sleeve	1
80	Corrugated pad	1

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Menge
81	Cross set screw	1
82	Hexagon socket screw M10*40	1
83	Hexagon socket screw M10*25	4
84	Hexagon socket screw M10*55	1
85	Hexagon socket screw M8*20	10
86	Hexagon socket screw M8*30	1
87	M10 Lock nut	6
88	Hexagon socket screw M8*40	2
89	Hexagon socket screw M8*45	1
90	Hexagon socket screw M8*15	6
91	Hexagon socket screw M8*55	6
92	Hexagonal socket screw M8*70	1
93	Hexagonal socket screw M8*60	3
94	Hexagonal socket screw M8*12	2
95	Countersunk socket head M8*25	8
96	Cross large flat screw M5*30	4
97	Cross head screw ST3.0*8	14
98	Cross head screw ST4.0*13	6
99	Cross head screw ST4.0*16	73
100	Cross head screw ST4.0*25	8
101	Cross head screw ST4.0*30	6
102	Cross head screw ST4.0*16	35
103	Cross head screw ST4.0*16	18
104	Cross head screw ST2.3*4	2
105	Cross large flat screw M4*15	4
106	Hexagon socket screw M6*15	1
107	Hexagon socket screw M6*30	4
108	M6 Lock Nut	2
109	M6 flat cushion	6
110	reinforcement of left bottle holder	1
111	reinforcemet of right bottle holder	1
112	Meter Display PCB Board	1
113	Oil connector Cover	1
114	Oil refueling box	2
115	M5 hexagon wrench	1
116	M6 hexagon wrench	1
117	Cross open spanner	1
118	Silicone Oil	1
119	Instruction Manual	1
120	Chestbelt	1

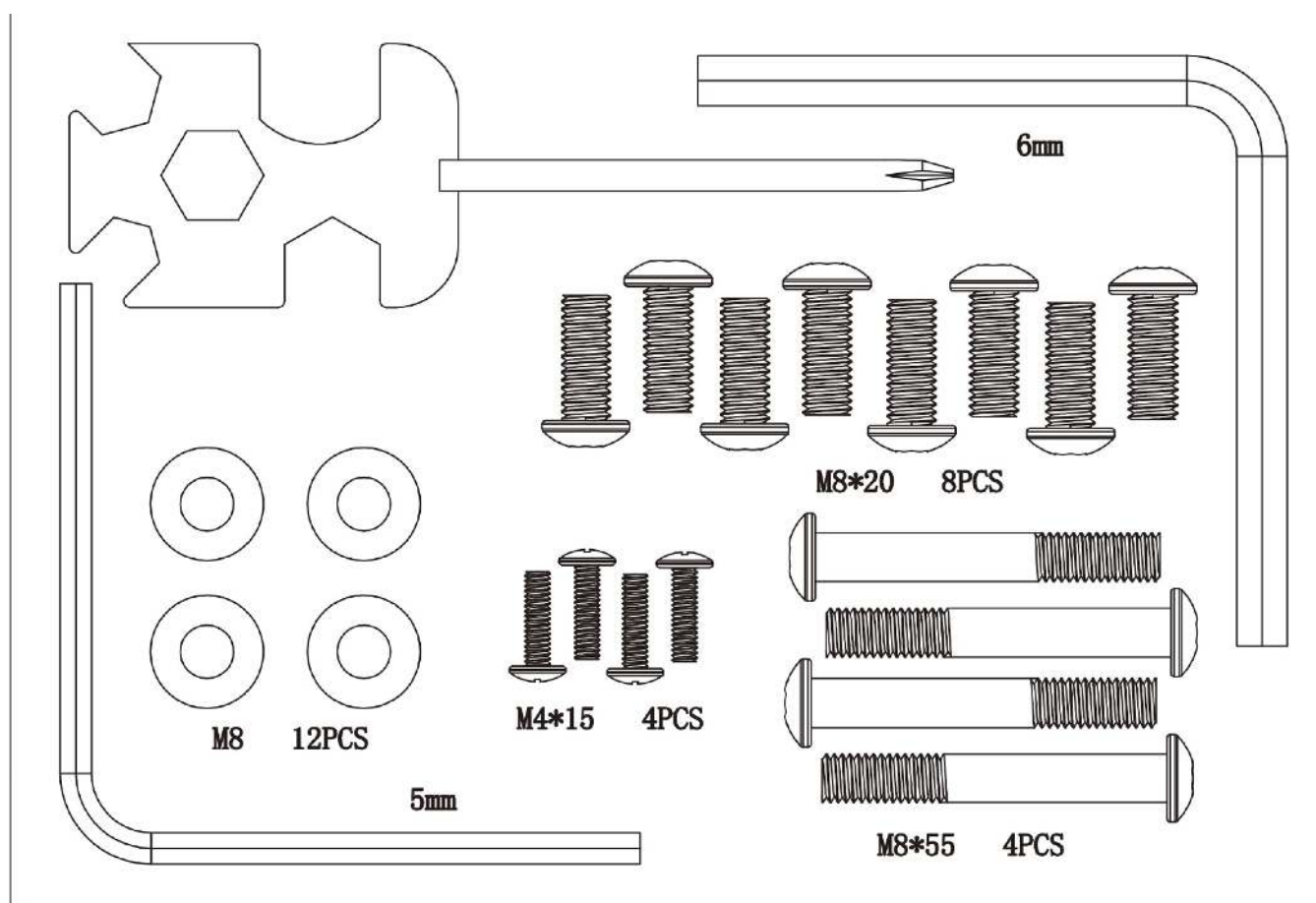
Nr.	Bezeichnung	Menge
121	Chestbelt receiver	1
122	Bluetooth receiver	1
123	Filter	1
124	Inductor	1
125	stand	1
126	Round cushion	2

BAUTEILE



Nr.	Name
1	Körper des Laufbands
2	Computer
3	linke Seitenabdeckung
4	rechte Seitenabdeckung
5	Netzkabel
6	Sicherheitsschloss
7	Bedienungsanleitung
8	Schmieröl
9	Schrauben
10	MP3 Anschlussleitung

BAUTEILE



MONTAGE

WARNUNG!:

Gehen Sie äußerst sorgfältig mit den Teilen um. Eine inkorrekte Montage kann Verletzungen hervorrufen.

Bitte verwenden Sie für die Montage ausschliesslich das Werkzeug, was der Lieferung beilag.

Es sollte unbedingt vermieden werden, das Gerät mit der Steckdose zu verbinden, bevor die Montage nicht vollständig durchgeführt wurde.

BEACHTEN SIE:

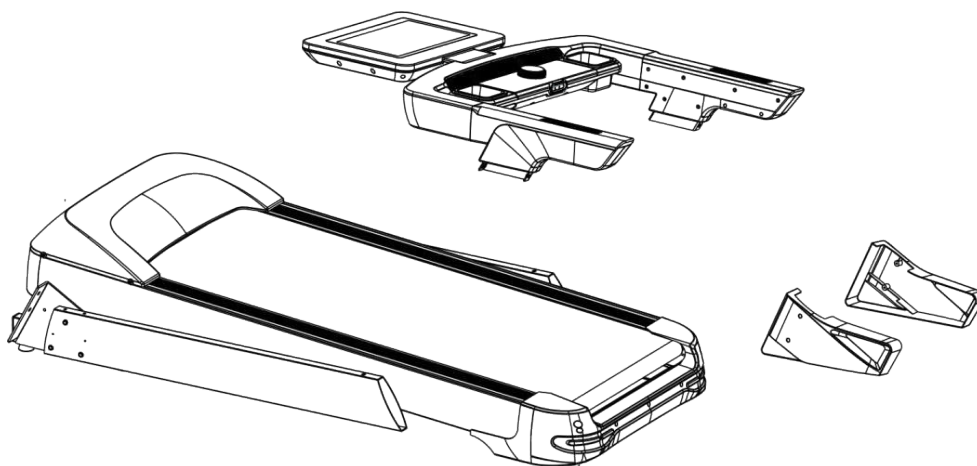
Bevor Sie mit der Montage starten, lesen und verstehen Sie alle Instruktionen.



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

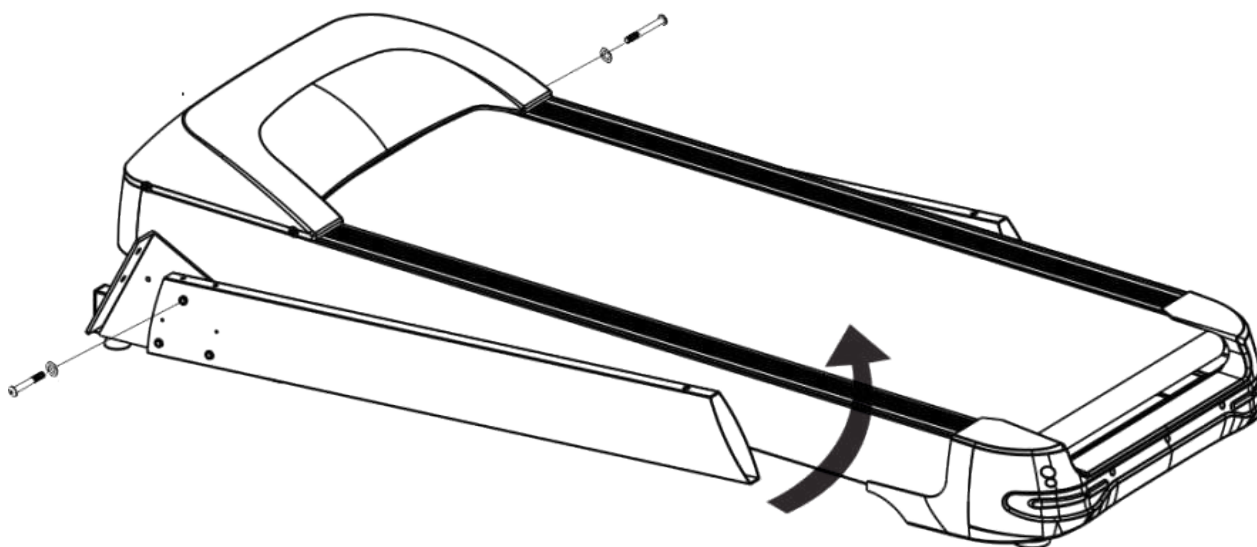
MONTAGE

Schritt 1



Nehmen Sie das Laufband, die Konsole und das Zubehör aus der Verpackung.

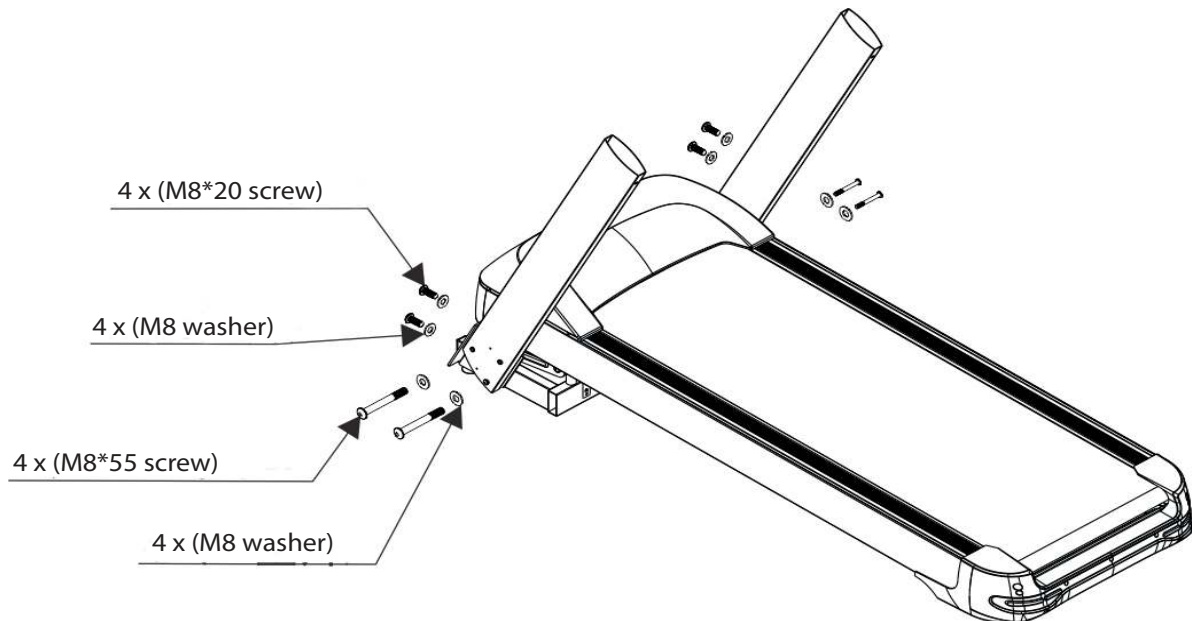
Schritt 2



Entfernen Sie die beiden Schrauben an den Säulen um diese anschließend aufzurichten.

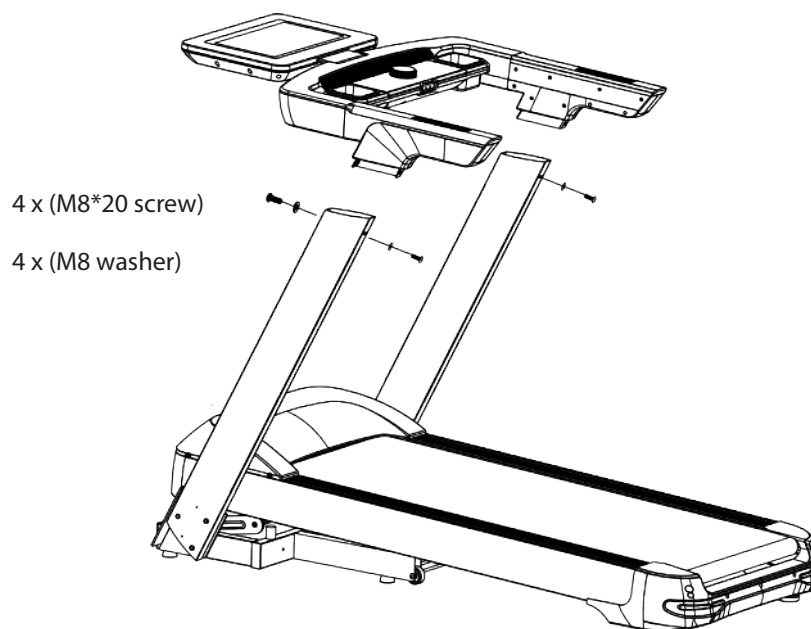
MONTAGE

Schritt 3



Befestigen Sie die Säule mit M8 * 20-Schrauben, M8 * 55-Schrauben und M8-Unterlegscheiben an der Basis.

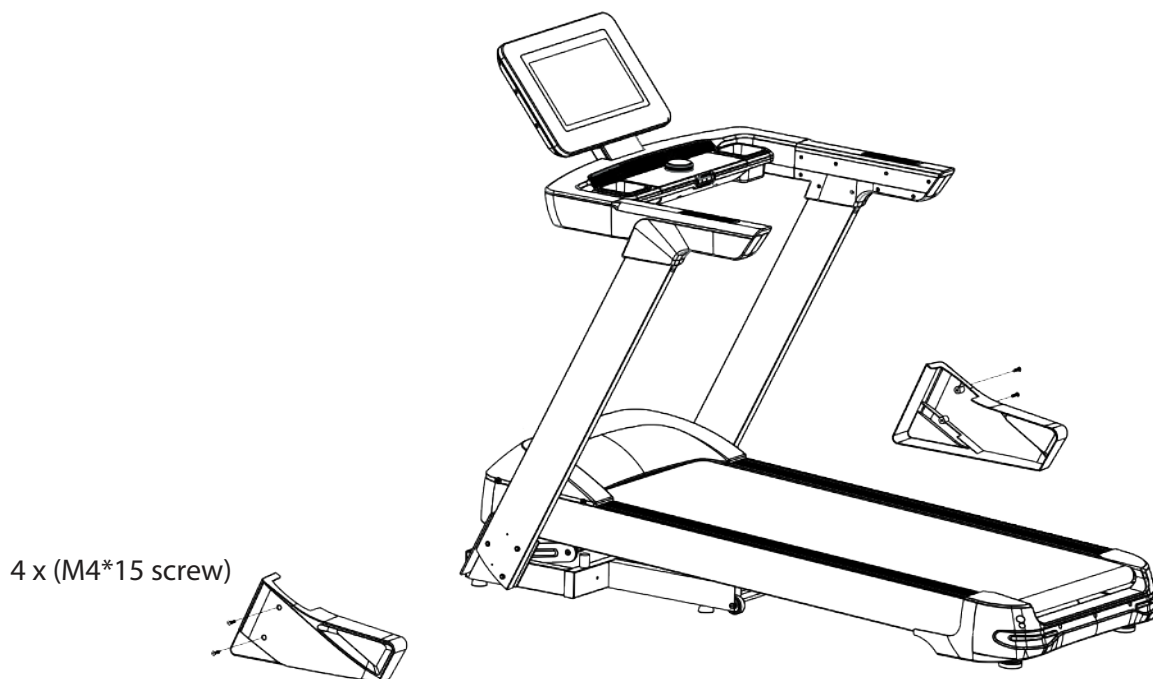
Schritt 4



Befestigen Sie die Konsole mit M8*20-Schrauben und M8-Unterlegscheiben an den Säulen.

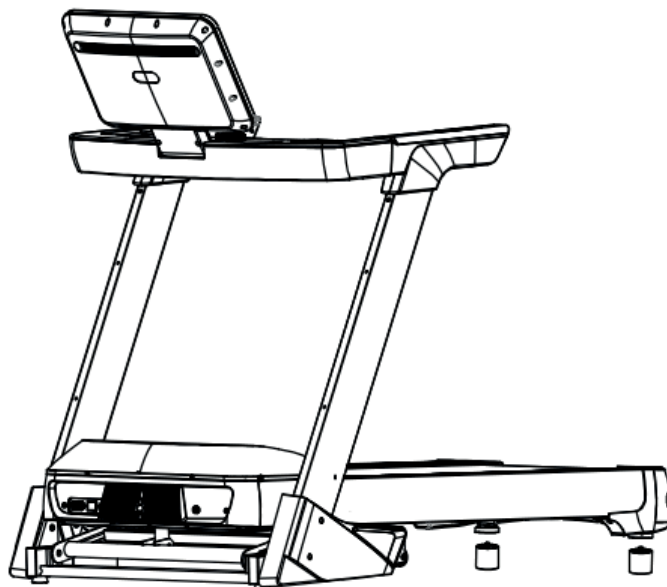
MONTAGE

Schritt 5



Befestigen Sie die linke und rechte Seitenabdeckung mit den M4*15 Schrauben auf beiden Seiten des Laufbandes.

Schritt 6



Das Laufband hat an der Nullposition einen Gradienten von etwa 2%. Dies ist kein Produktionsfehler, sondern bewusst geplant und dient dazu, ein realistischeres Lauftraining zu simulieren.

Falls Sie dennoch eine völlig flache Lauffläche wünschen, können Sie die mitgelieferten Zylinderkissen (126) anbringen.

INBETRIEBNAHME



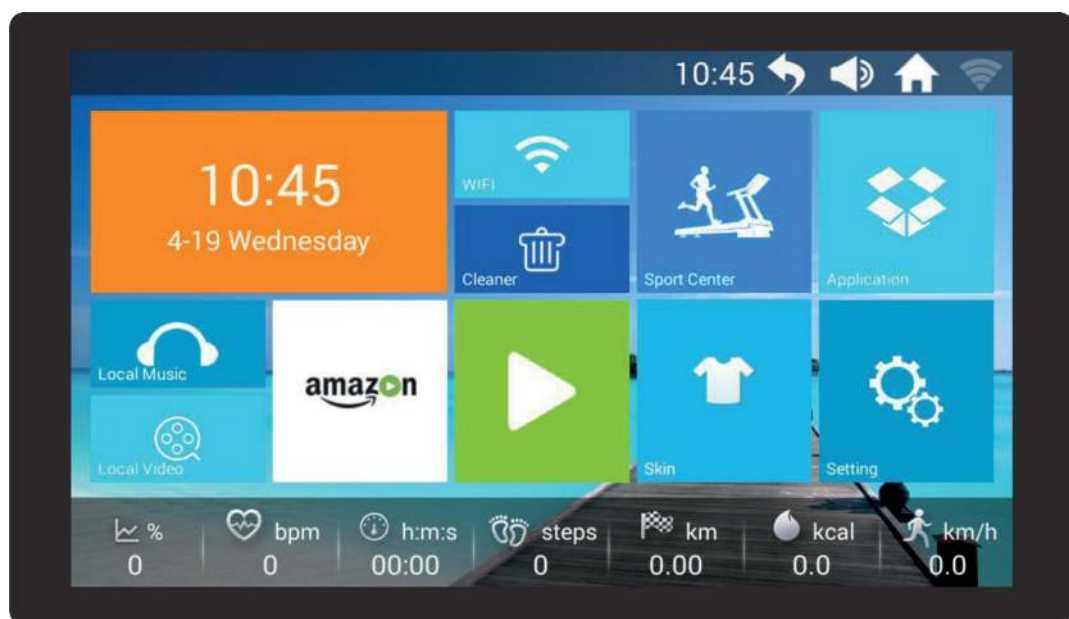
Der Sicherheitsmagnet wird an die gelbe Vorrichtung am Computer befestigt.



ACHTUNG!

Es befindet sich eine passgenaue Displayschutzfolie auf dem Display Ihres Gerätes.
Bei eventuellen Kratzspuren beachten Sie bitte, dass sich diese auf der Folie befinden können.

COMPUTERFUNKTIONEN



Nr.	Symbol	Funktion
1		Start: Drücken Sie den Regler, um das Laufband zu starten.
2		Stopp: Drücken Sie den Regler, um das Laufband anzuhalten.
3		Speed +/-: Drehen Sie den Regler nach rechts, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Die max. Geschwindigkeit beträgt 20 km. Drehen Sie den Regler nach links, um die Geschwindigkeit zu verringern. Die Mindestgeschwindigkeit beträgt 1 km.
4		Lautstärke verringern: Verringern Sie die Lautstärke von Musik oder Video
5		Lautstärke erhöhen: Erhöhen Sie die Lautstärke von Musik oder Video

COMPUTERFUNKTIONEN

Nr.	Symbol	Funktion
6		Abspielen der folgenden Musik- oder Videodatei
7		Abspielen der vorherigen Musik- oder Videodatei
8		Steigungswinkel einstellen Einstellbereich 0 - 15 %
9		Home-Taste: Durch Drücken gelangen Sie zum Hauptbildschirm
10		Zurück-Taste: Durch Drücken gelangen Sie zum vorherigen Bildschirm

Schnellstart

- Schalten Sie den Netzschalter ein und bringen Sie den Sicherheitsmagneten in die vorgesehene Position auf dem Bedienfeld.
- Nach dem Start wird auf dem Bildschirm die Hauptoberfläche angezeigt.
Drücken Sie die Taste „START“ auf dem Bedienfeld.

Das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit und der niedrigsten Steigung.
Durch Drücken der Steigungs- und/oder Geschwindigkeitstasten können Sie Geschwindigkeit und Steigung ändern.

Während des Trainings

- Wenn Sie „STOP“ drücken, stoppt das Laufband langsam.
- Wenn Sie die Griffimpulssensoren 5 Sekunden lang gedrückt halten, wird Ihr Puls angezeigt.

Bitte beachten:

Um eine ordnungsgemäße Verwendung dieses Laufbands zu gewährleisten, laden Sie keine Apps von Drittanbietern herunter und aktualisieren Sie keine Apps auf diesem Laufband.

COMPUTERFUNKTIONEN

Hauptmenü



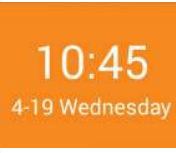
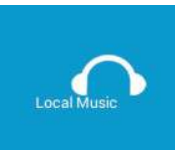
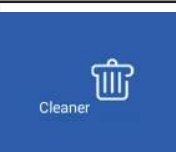
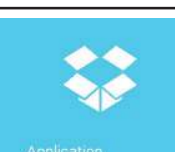
Das Hauptmenü ist unterteilt in 9 Module:

Wetter, Lokale Musik, Lokale Videos, Internet, WiFi, Systemreiniger, Sport Center, Application, Einstellungen,

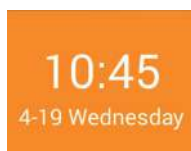
Symbol	Beschreibung	Symbol	Beschreibung
13:04	Zeitanzeige		Einstellen der Lautstärke für Musik und Videos
	Zurück: Kehrt zur vorherigen Einstellung zurück		Kehrt zum Hauptbildschirm zurück
	WLAN: Zeigt an, ob eine Internetverbindung besteht		

COMPUTERFUNKTIONEN

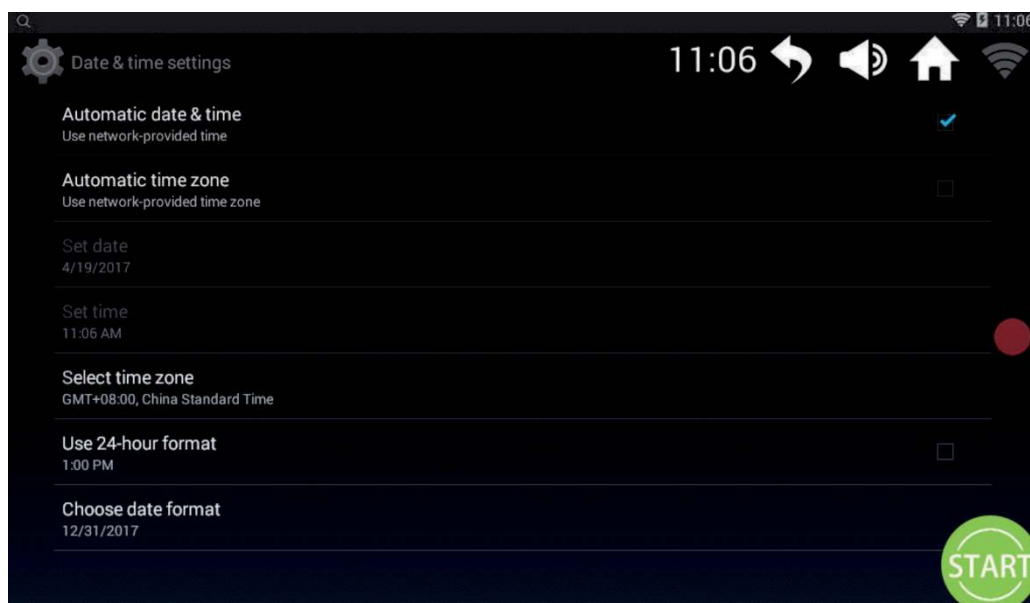
Detaillierte Beschreibung der Funktionen

Icon	Beschreibung	Icon	Beschreibung
	Datum- und Zeitanzeige		Audiodateien
	Internet		Videodateien
	Systemspeicher leeren		WLAN Verbindung
	Allgemeine Einstellungen		Hintergrundbildschirm
	Programme		Applikationen

Datum - Zeitanzeige

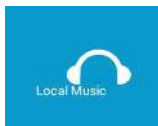


Hier verwalten Sie Ihre aktuelle Uhrzeit. Standardmäßig werden Uhrzeit und das Datum automatisch über das Internet geladen werden. Es ist aber auch möglich, diese manuell einzustellen

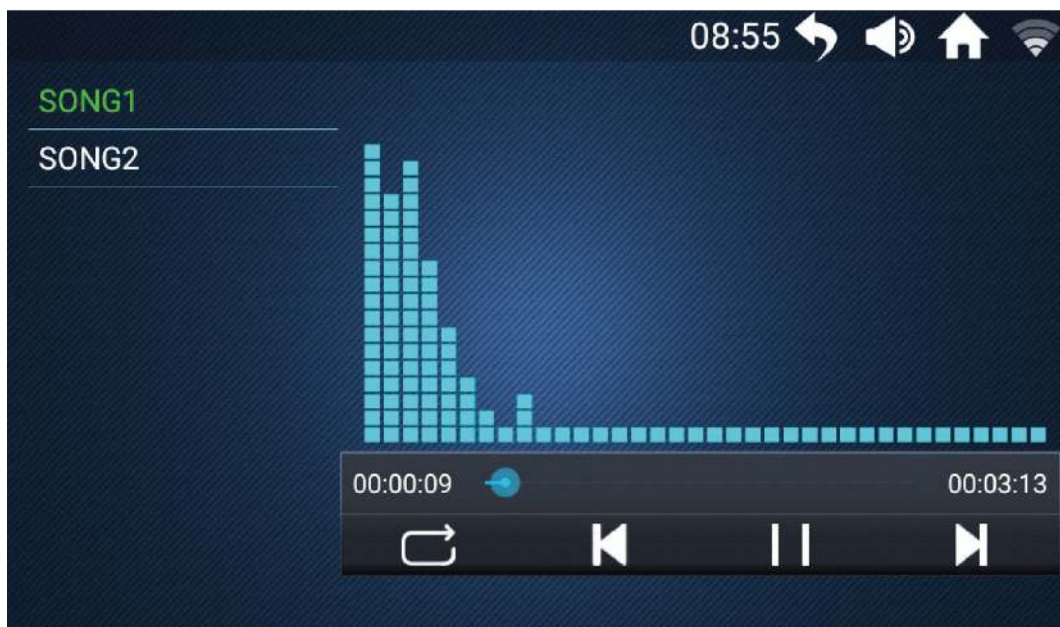


COMPUTERFUNKTIONEN

Lokale Musik



Tippen Sie das linke Icon um in das Musikmenü zu gelangen.



Streichen Sie nach oben / unten um zur Songliste zu gelangen.

Tippen Sie auf den Song um diesen abzuspielen

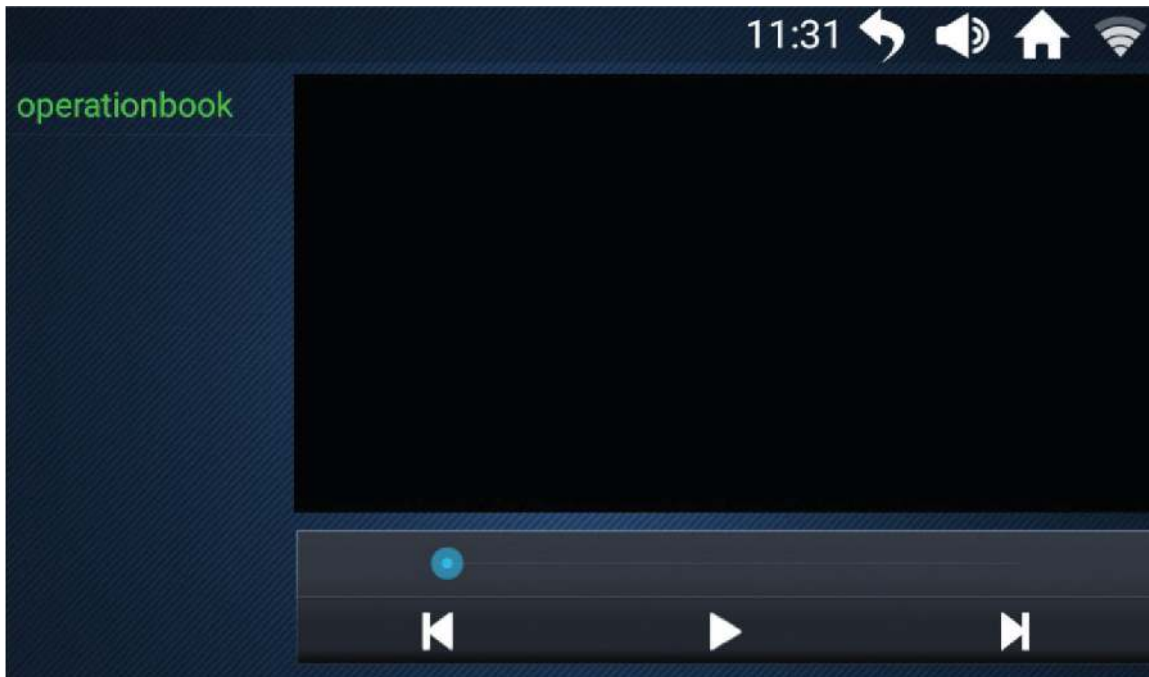
Icon	Beschreibung	Icon	Beschreibung
SONG 1	Grün = aktuelle Auswahl Weiß = Ausgewählt		Songliste abspielen
	Start		Zufällige Liederauswahl
	Pause		Dauerschleife
	vorheriges Lied abspielen		durch Schieben des Reglers vor- oder zurückspulen
	nächstes Lied abspielen		

COMPUTERFUNKTIONEN

Lokale Videos



Drücken Sie das linke Icon um in das Videomenü zu gelangen.



Streichen Sie nach oben / unten um zur Videoliste zu gelangen.
Drücken Sie auf das Video um es abzuspielen.

Icon	Beschreibung	Icon	Beschreibung
	vorheriges Video		Tippen Sie auf das Video um zum Vollbildmodus zu wechseln. Tippen Sie erneut, um den Vollbildmodus zu verlassen.
	nächstes Video		
	Start		
	Pause		
	durch Schieben des Reglers vor- oder zurückspulen		

COMPUTERFUNKTIONEN

Internet

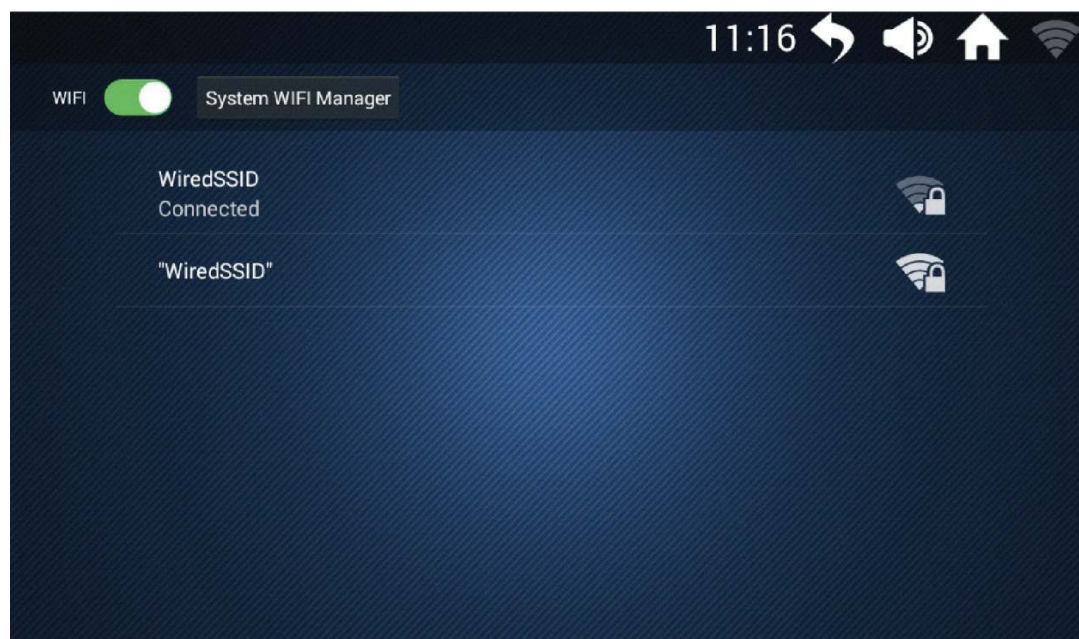


Icon	Beschreibung	Icon	Beschreibung
	Parameter ausblenden		zurück
	Parameter einblenden		Lautstärke regeln
	Fliegende Taste öffnen		Zum Startbildschirm wechseln
	Fliegende Taste schließen		

WLAN

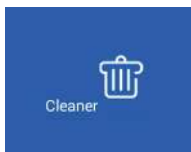


Klicken Sie im Hauptmenü auf das linke Icon um in das WIFI-Menü zu gelangen:



COMPUTERFUNKTIONEN

Systembereinigung



Klicken Sie im Hauptmenü auf das linke Icon um den Systemcache zu bereinigen.

Sports center

Integrierter Zeit-Countdown, Kalorien-Countdown, Distanz-Countdown, Schritt-Countdown, Training, Herzfrequenzkontrolle, Strecken Modus, Outdoor Simulation, Benutzerdefinierter Modus.

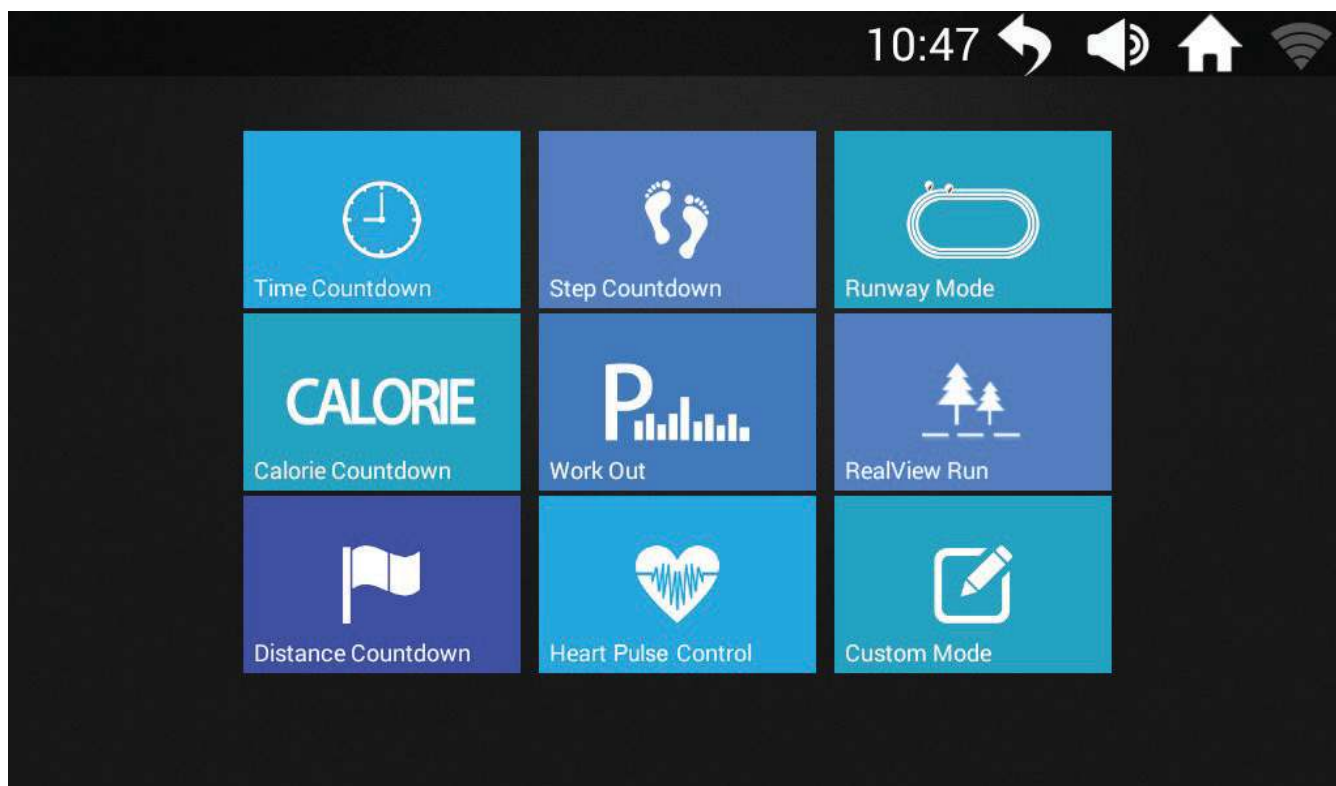


Drücken Sie im Hauptmenü auf das linke Icon um zum Sports center zu gelangen.

Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsmagnet korrekt angelegt ist. Sofern bei Problemen während des Trainings der Sicherheitsmagnet abfällt, fährt das Laufband aus Sicherheitsgründen runter.

Kontrollieren Sie Ihren Puls während des Trainings

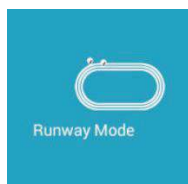
Trainieren Sie erst 30 - 60 Minuten nach dem letzten Essen



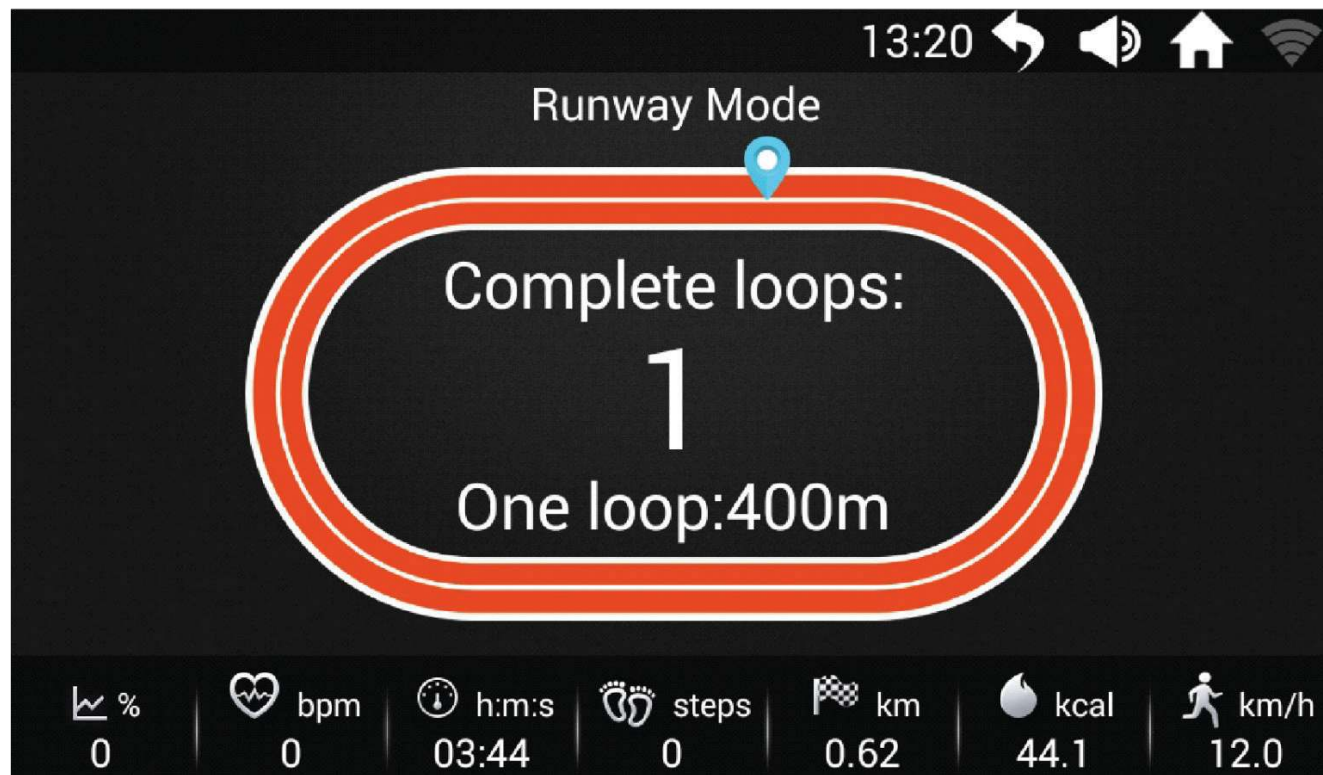
Sie können nun das Programm gemäß Ihres Trainingsziel auswählen.

COMPUTERFUNKTIONEN

 Time Countdown	 Calorie Countdown	 Distance Countdown	 Step Countdown	 Work Out	 Heart Pulse Control
Zeitlicher Countdown	Kalorie Countdown	Distanz Countdown	Schritt Countdown	Training	Herzfrequenzkontrolle
 RealView Run	 Custom Mode	 Runway Mode			
Outdoor Simulation	Benutzerdefinierter Modus	Strecken Modus			



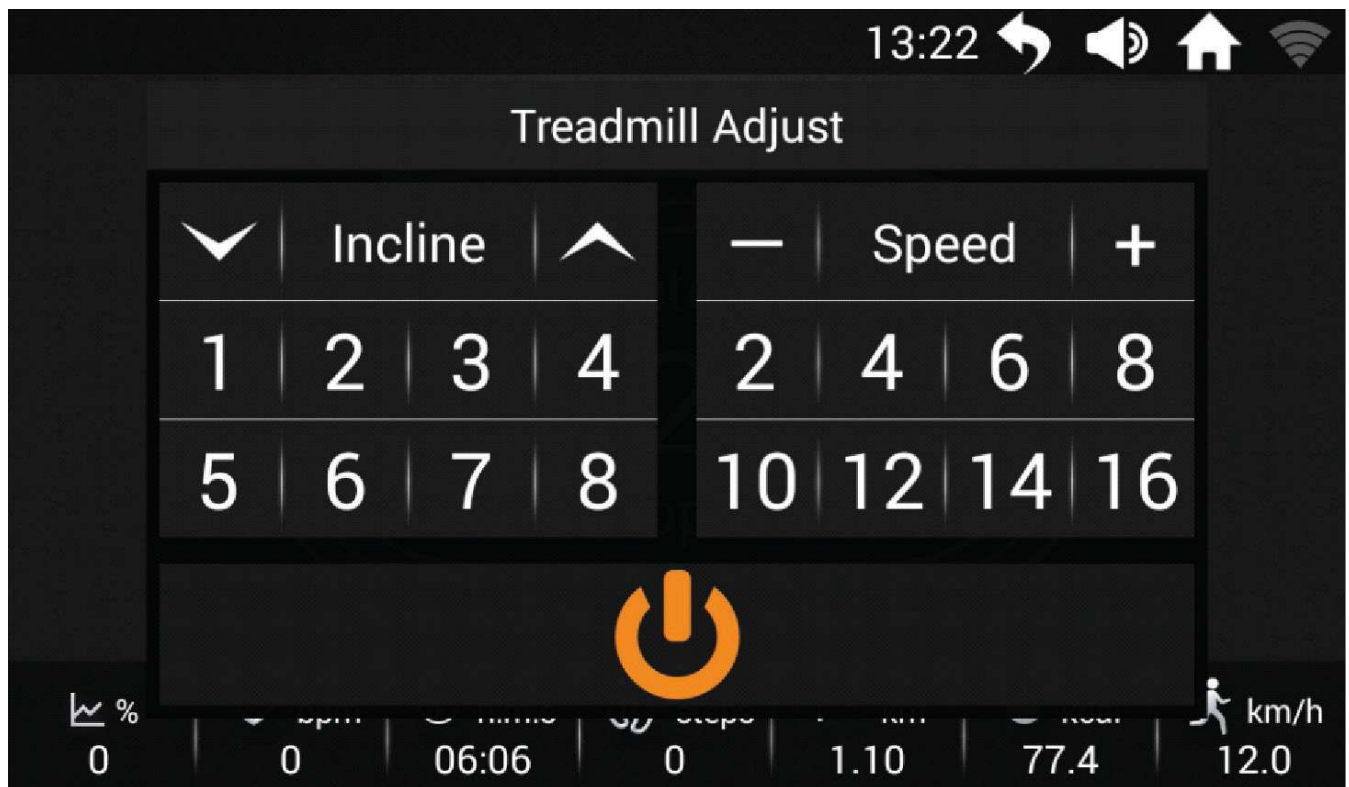
Klicken Sie auf das linke Icon um zum Strecken Modus zu gelangen.



Eine Runde auf der Strecke beträgt 400m. Wenn das blaue Symbol eine Runde um die Strecke gelaufen ist, wird die Rundenanzeige auf 1 etc. geändert.

Klicken Sie auf den Bildschirm um weitere Einstellungsmöglichkeiten vornehmen zu können.

COMPUTERFUNKTIONEN



Starten des Strecken Modus:

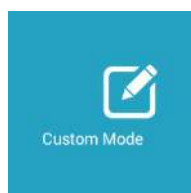
1. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung ein, mit der Sie starten wollen. Drücken Sie auf Start. Der Computer zählt anschließend 3, 2, 1, GO.

2. Während das Laufband läuft, können Sie die Steigung und die Geschwindigkeit einstellen.

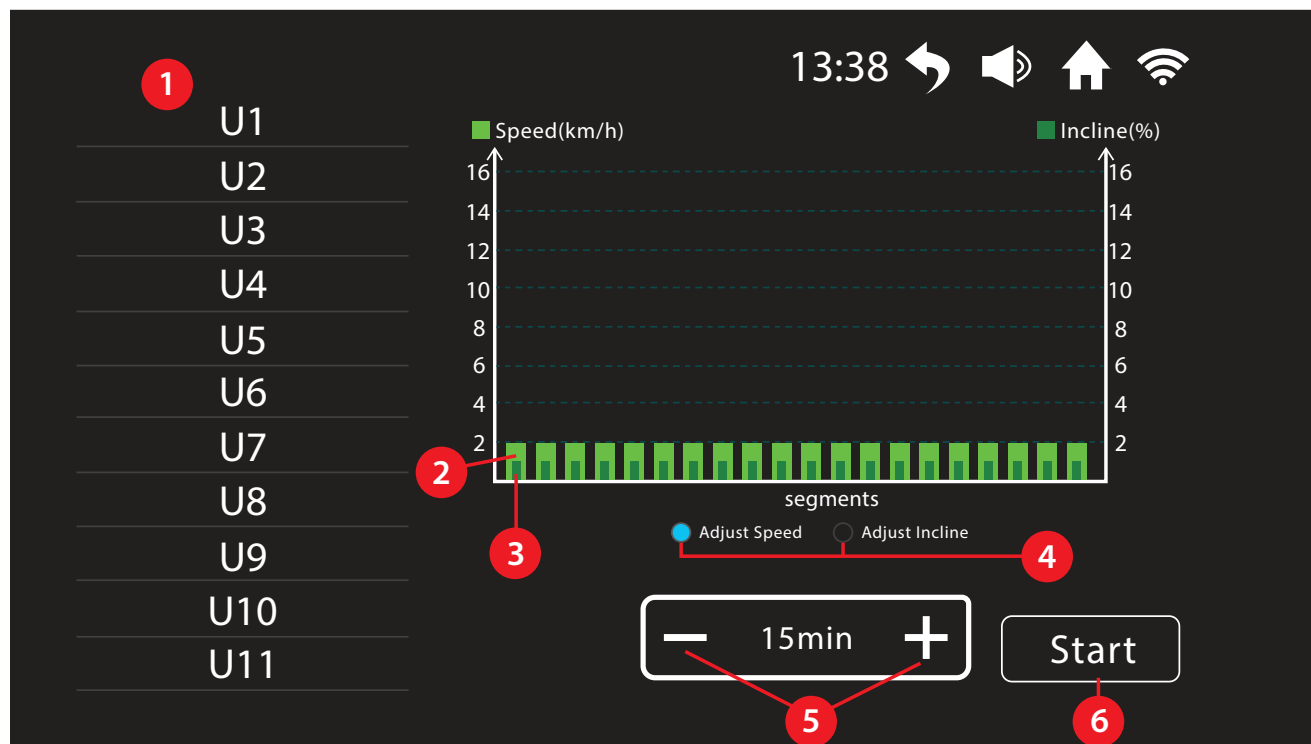
3. Drücken Sie auf . Das Laufband stoppt anschließend langsam und zeigt RESTART und STOP an. Drücken Sie RESTART, damit das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit neustartet. Drücken Sie STOP, anschließend zeigt das Laufband die aktuellen Werte an.



COMPUTERFUNKTIONEN



Drücken Sie auf auf das linke Icon um in das Benutzerprogramm Menü zu gelangen.



Benutzerdefinierte Programme

Ihnen stehen 11 benutzerdefinierte Programme zur Verfügung (U1 - U11), die Sie nach Ihren Bedürfnissen einrichten können. Wählen Sie eins aus, in dem Sie drauf drücken.

Geschwindigkeit und Steigung

Pro Segment können Sie die Geschwindigkeit (siehe 2) und die Steigung (siehe 3) bestimmen. Hierfür markieren Sie wahlweise Adjust Speed oder Adjust Incline (siehe 4).

Aktive Einstellung wird mit einem blauen Kreis markiert.

Danach gehen Sie auf das jeweilige Segment und drücken in der Höhe, wo Sie die Geschwindigkeit oder Steigung haben möchten.

Trainingszeit

Als Standard sind 15 Minuten eingestellt. Diese können Sie über - / + (siehe 5) ändern.

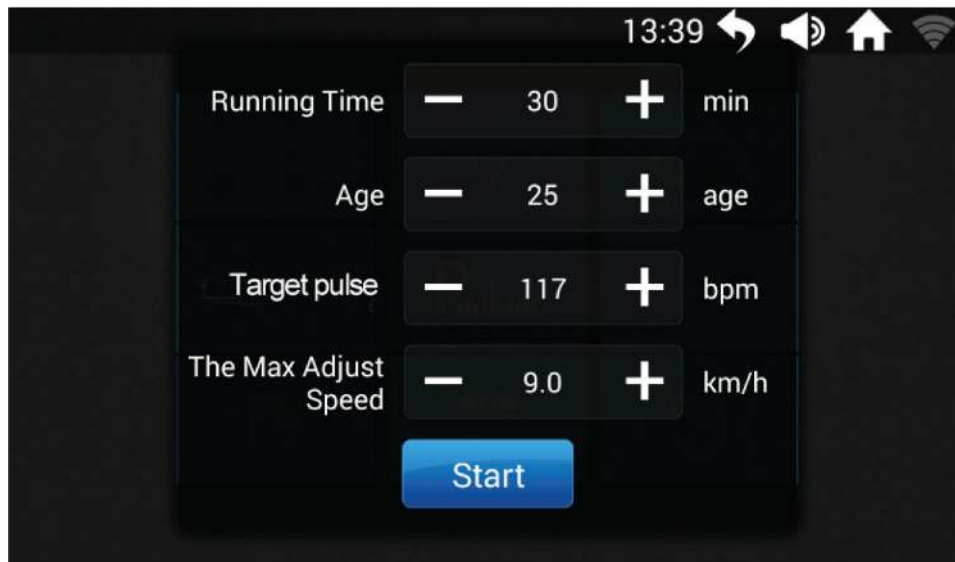
Bitte beachten Sie, dass Ihr Training aus 20 Segmenten besteht und Ihre Trainingszeit durch diese geteilt werden. Bei 15 Minuten würde somit jedes Segment 45 Sekunden betragen.

Starten Sie Ihr Training in dem Sie auf Start (6) drücken.

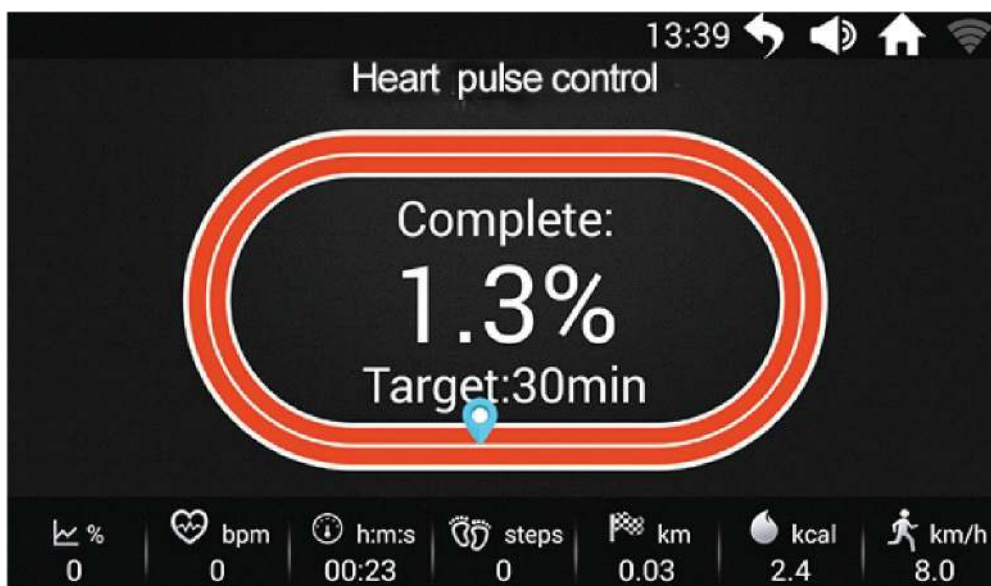
COMPUTERFUNKTIONEN



Klicken Sie auf Icon um zum Herzfrequenzkontroll Modus zu gelangen.



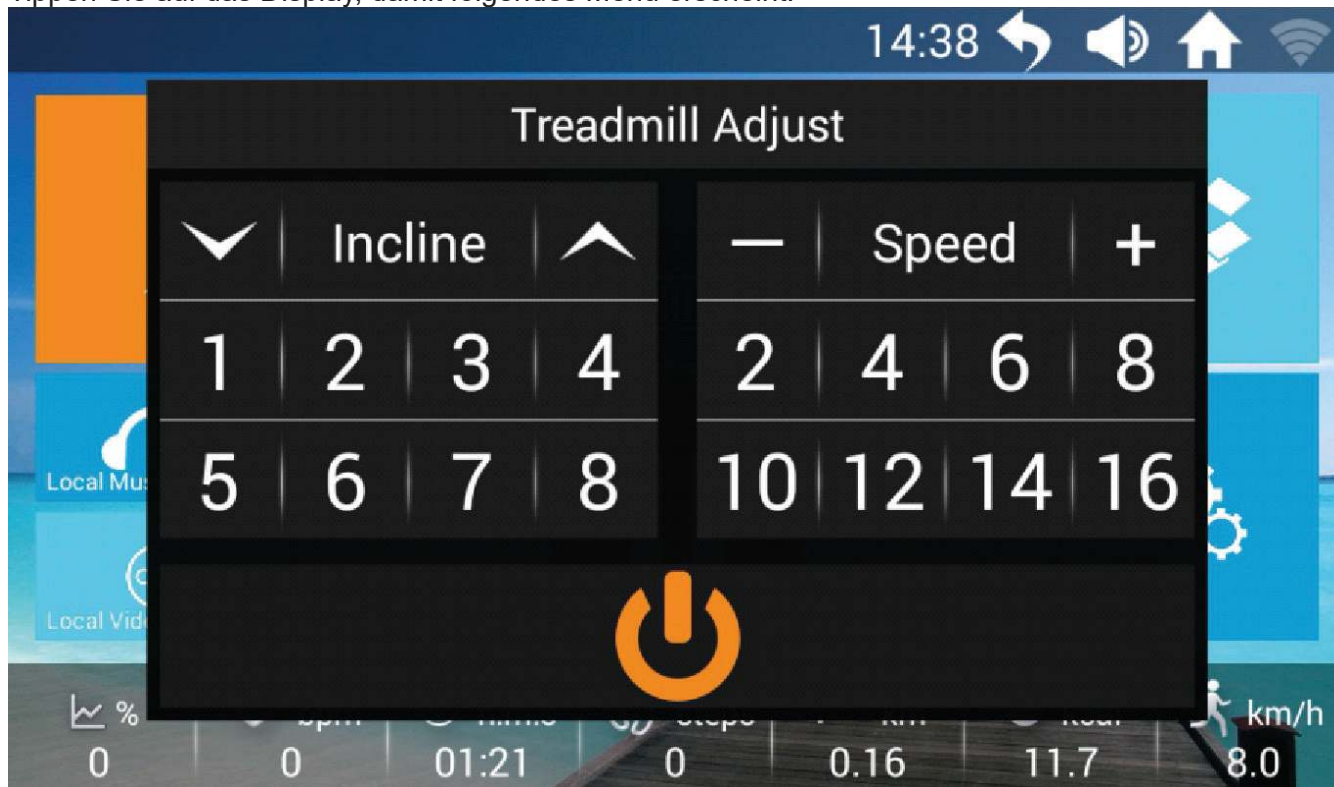
Sie können nun die Werte nach Belieben einstellen und mit START das Laufband starten.



COMPUTERFUNKTIONEN

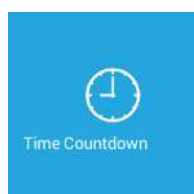
Wenn Sie auf START drücken, setzt sich das Laufband in Bewegung. Wenn der Pfeil oben rechts gedrückt wird, gelangt man ins Hauptmenü zurück, um andere Funktionen wie z.B. Videos oder Musik abspielen zu nutzen. Sobald man in den Sport Center geht, kehrt man zum HRC Programm zurück.

Tippen Sie auf das Display, damit folgendes Menü erscheint:

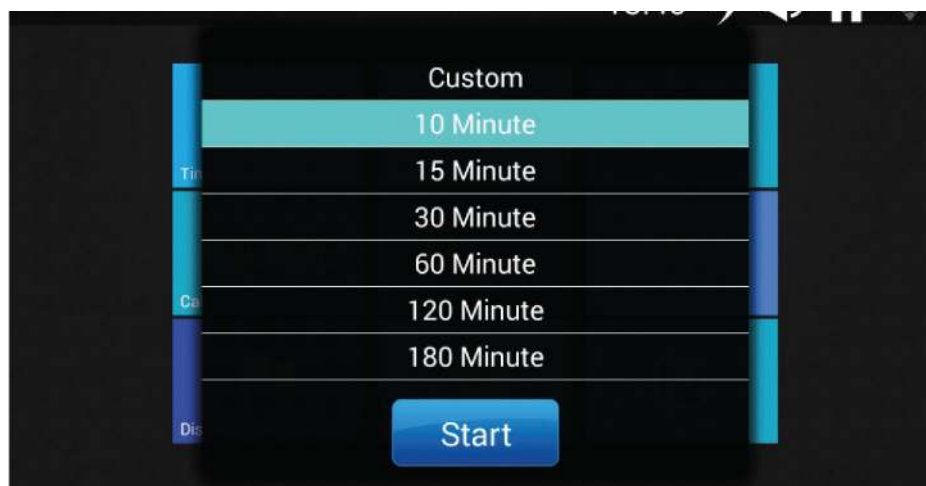


Klicken Sie auf .

Das Laufband stoppt, wenn für 3 Sekunden keine weiteren Eingaben getätigt werden.



Klicken Sie auf das Icon um zum Countdown Menü zu gelangen.



COMPUTERFUNKTIONEN

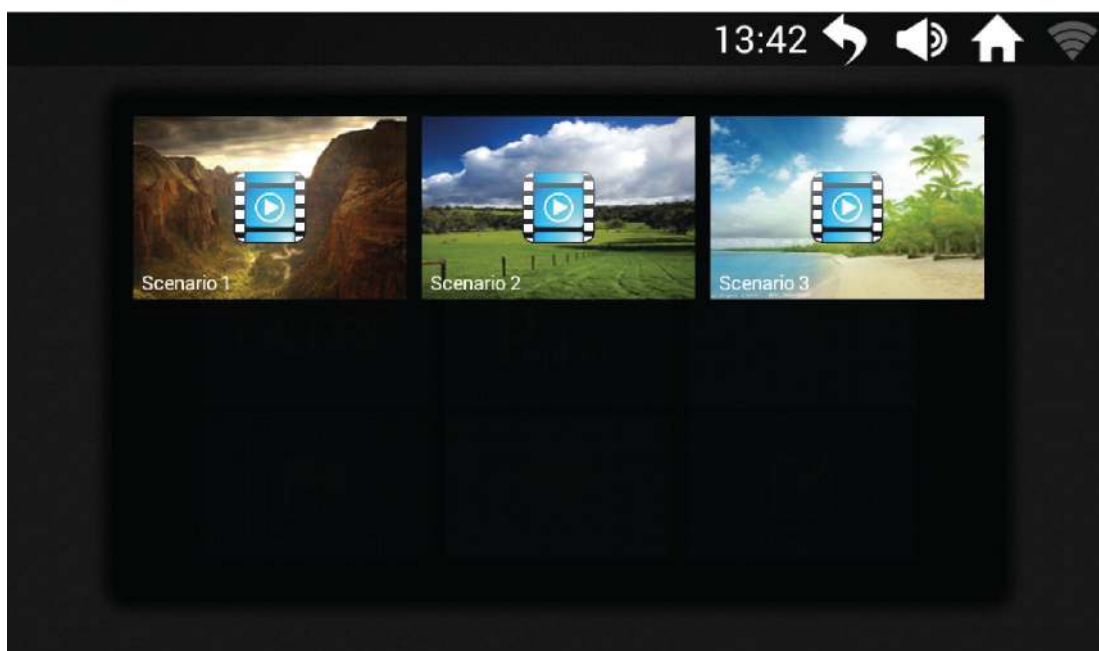
Drücken Sie nun auf START nachdem Sie Ihre Wunschzeit eingestellt haben.



Drücken Sie auf STOP um das Laufband langsam auslaufen zu lassen.

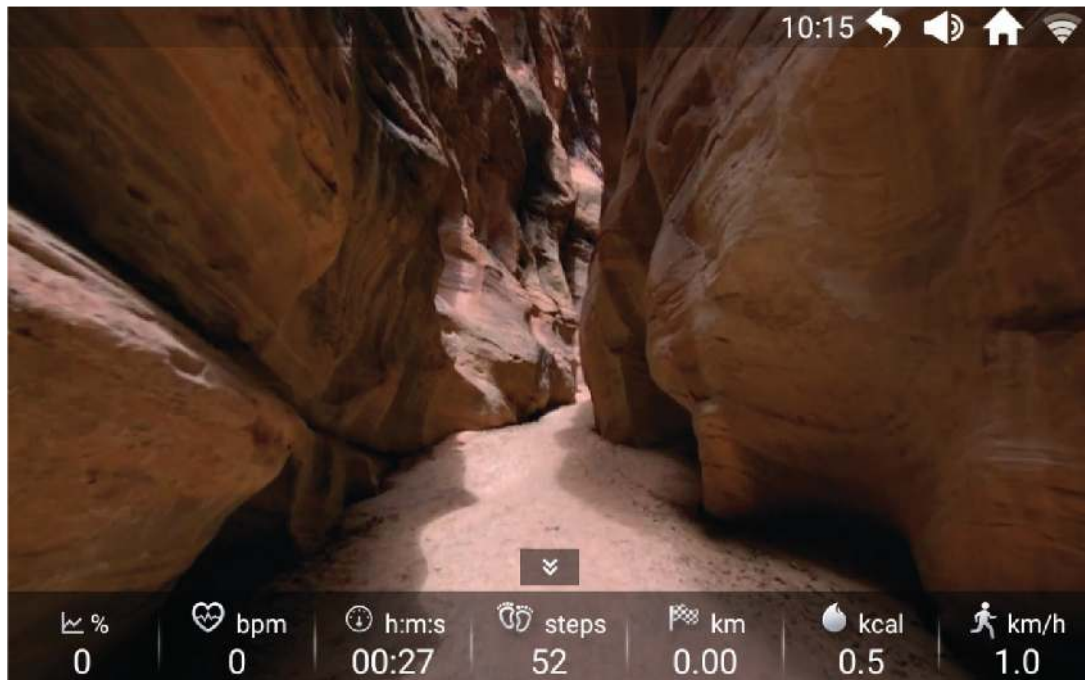


Drücken Sie auf das Icon um zur Outdoor Simulation zu gelangen.

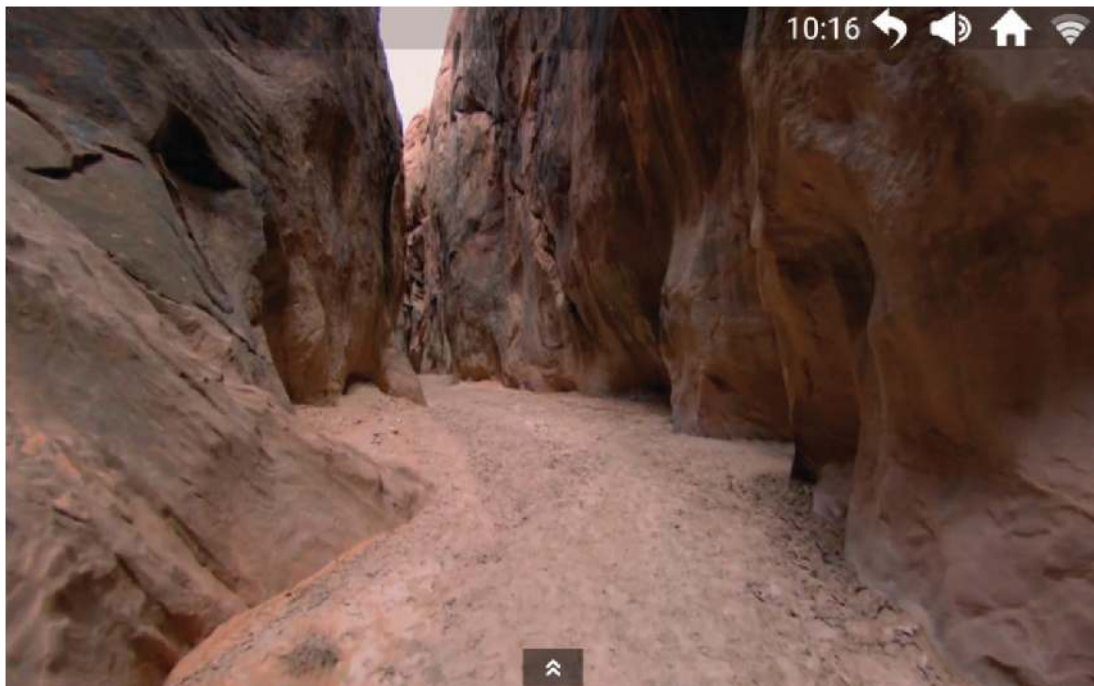


COMPUTERFUNKTIONEN

Klicken Sie beispielsweise auf Szenario 1 um in das Menü zu gelangen.



Drücken Sie auf  um die Werte auszublenden, oder auf  um diese wieder einzublenden.

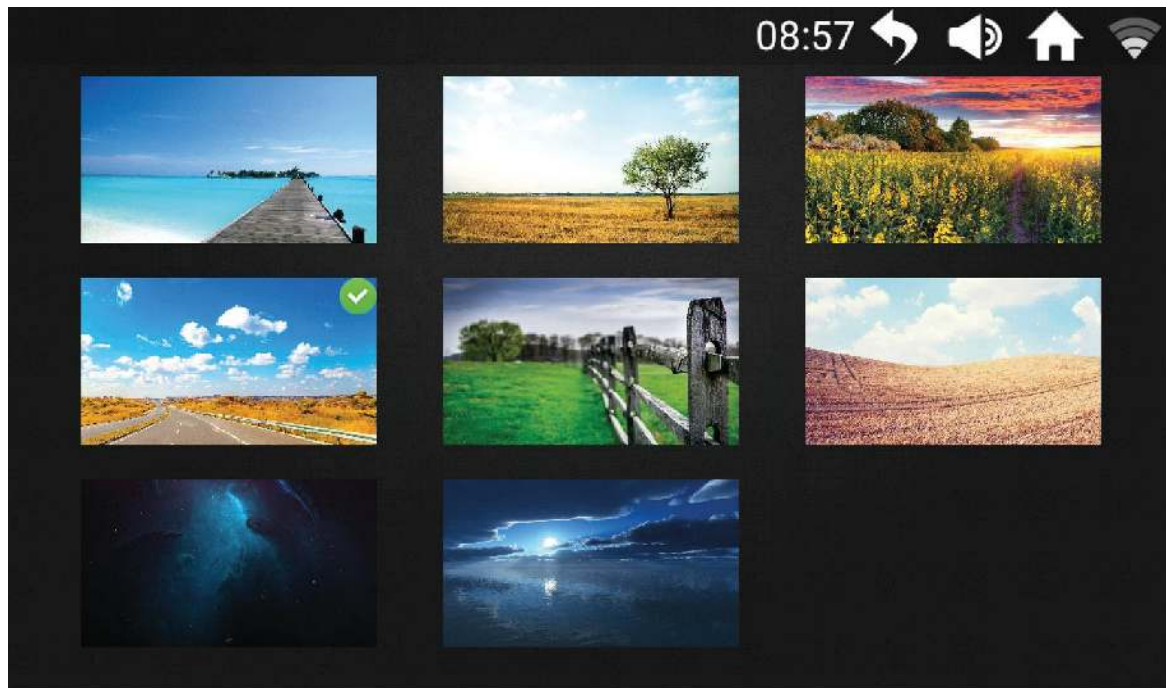


COMPUTERFUNKTIONEN

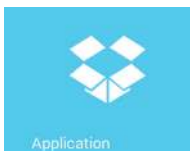
Hintergrund



Drücken Sie im Hauptmenü auf das linke Icon um zur Auswahl der Hintergründe zu gelangen. Nun können Sie Ihr gewünschtes Hintergrundbild auswählen.



Apps



Klicken Sie auf das linke Icon um in das Unterhaltungsmenü zu gelangen.

1. Die Applikationen „Zwift“ und „Kinomap“ sind mit diesem Gerät kompatibel. Laden Sie dazu die Applikationen aus dem Playstore (für Android-Nutzer) oder dem Apple Store für (iOS Geräte) herunter. Nach dem Start der Apps werden Sie aufgefordert, sich anzumelden bzw zu registrieren. Befolgen Sie die Schritte der App um die Registrierung / Anmeldung abzuschließen.
2. Die Bluetooth-Namen der Laufbänder sind bis auf die letzten 4 Ziffern ähnlich. Es beginnt mit: WLT8266BM - ****, wobei die letzten 4 Ziffern variieren. Stellen Sie sicher, dass Sie eine Verbindung zum richtigen Gerät herstellen.

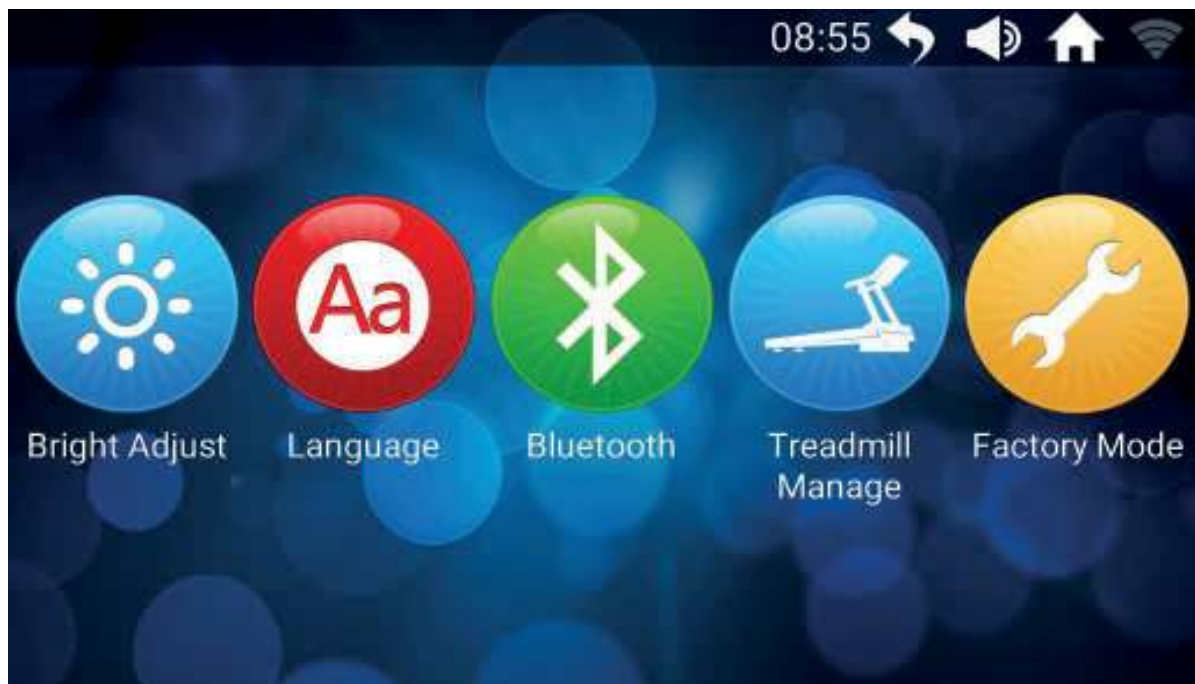
COMPUTERFUNKTIONEN

Einstellungen



Drücken Sie im Hauptmenü auf das linke Icon um zu den Einstellungen zu gelangen. Dort können Sie die Helligkeit, die Systemsprache, Bluetooth und Laufbandeinstellungen aufrufen.

Achtung: Der Factory Modus ist nicht für den Endkunden vorgesehen und daher gesperrt.



Bluetooth:

Wenn Bluetooth aktiviert ist, kann Ihr Gerät mit anderen Bluetooth-Geräten in der Nähe kommunizieren



When Bluetooth is turned on, your device can communicate with other nearby Bluetooth devices.

COMPUTERFUNKTIONEN



Bluetooth:

Empfangsfunktion:

Klicken Sie in der Einstellungsoberfläche auf das Bluetooth-Symbol, schalten Sie die Bluetooth-Funktion ein und verwenden Sie dann die Handy-Suche nach dem entsprechenden Bluetooth-Namen „SYMK“, um das Laufband anzuschließen.

Bluetooth-Musikfunktion:

(Signal an andere Gerätefunktionen senden): Klicken Sie in der Einstellungsoberfläche auf das Bluetooth-Symbol, schalten Sie die Bluetooth-Funktion ein und suchen Sie dann nach dem entsprechenden Bluetooth-Gerätesignal auf dieser Seite, um eine Verbindung herzustellen.

Hinweis: Audioausgang und Audioeingang können nicht gleichzeitig verwendet werden.

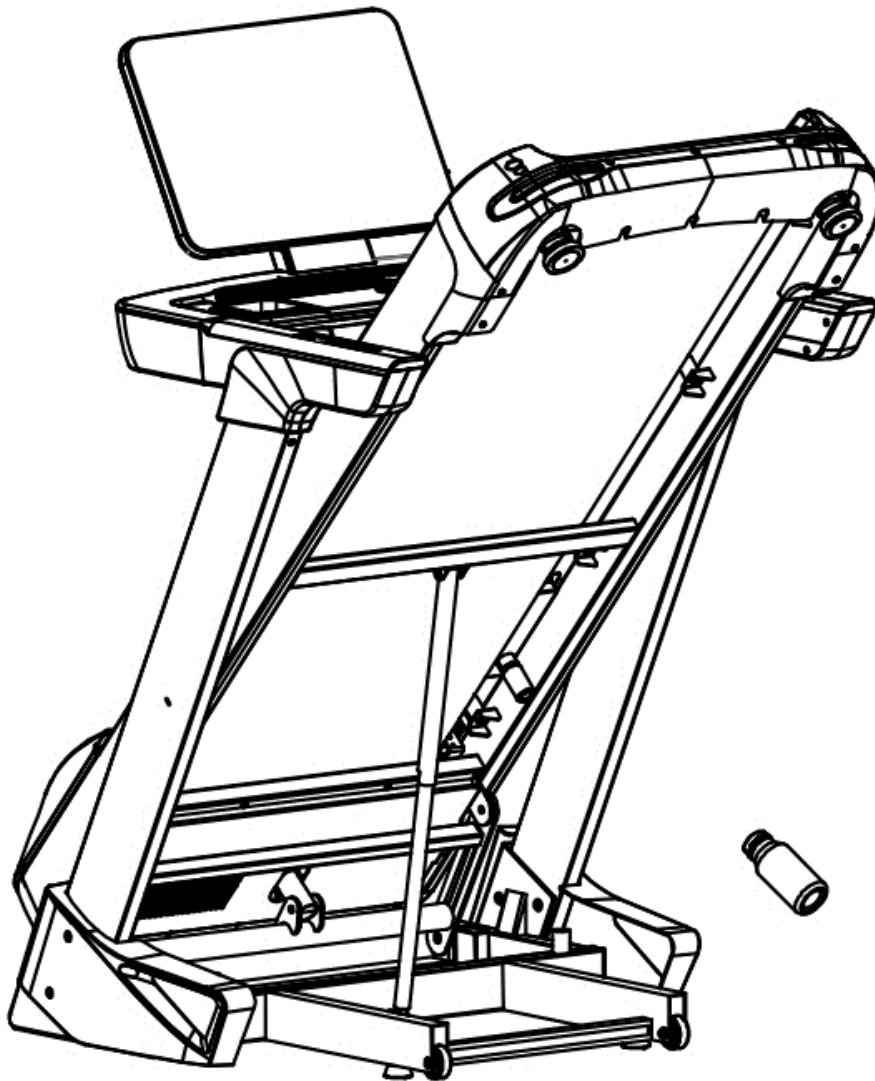


STÖRUNGSSUCHE

Fehlercode	Lösung
Communication Error	1. Prüfen Sie, ob die Kabelverbindungen korrekt verbunden sind. 2. Ersetzen Sie das Hauptkabel. 3. Ersetzen Sie das Steuergerät. 4. Ersetzen Sie den Treiber.
No speed sensor signal	1. Prüfen Sie die Verbindung der Sensorkabel. 2. Ersetzen Sie den Geschwindigkeitssensor. 3. Ersetzen Sie den Treiber.
Overflow protection	1. Verringern Sie die Last auf dem Laufband. 2. Prüfen Sie die beweglichen Teile und fügen Öl hinzu. 3. Ersetzen Sie den Motor. 4. Ersetzen Sie den Treiber.
Storage fault	1. Kontaktieren Sie den Hersteller. 2. Ersetzen Sie den Treiber.
Moment overcurrent	1. Ersetzen Sie den Motor. 2. Prüfen Sie die beweglichen Teile und fügen Öl hinzu.
Voltage low	1. Beenden Sie das Training. Prüfen Sie das Stromkabel und ggfs. eine andere Steckdose verwenden.
Stall protection	1. Prüfen Sie die Motorkabel. 2. Ersetzen Sie den Motor. 3. Ersetzen Sie den Treiber.
Incline study fail	1. Prüfen Sie die Kabel am Steigungsmotor. 2. Ersetzen Sie den Steigungsmotor. 3. Ersetzen Sie den Treiber.
Motor break	1. Prüfen Sie die Verbindung der Motorkabel. 2. Ersetzen Sie den Motor
Location fault	1. Legen Sie das Laufband horizontal hin. 2. Ersetzen Sie den Treiber.
Voltage over	1. Beenden Sie das Training. Prüfen Sie das Stromkabel und ggfs. eine andere Steckdose.

WARTUNG UND PFLEGE

SCHMIERÖL



Entfernen Sie den Verschluss der mitgelieferten Silikonflasche und schrauben diese dann anschliessend in die Betankungsleitung.

Durch diesen Vorgang wird dafür gesorgt, dass das Laufband automatisch geschmiert wird.

WARTUNG UND PFLEGE

WARNUNG:

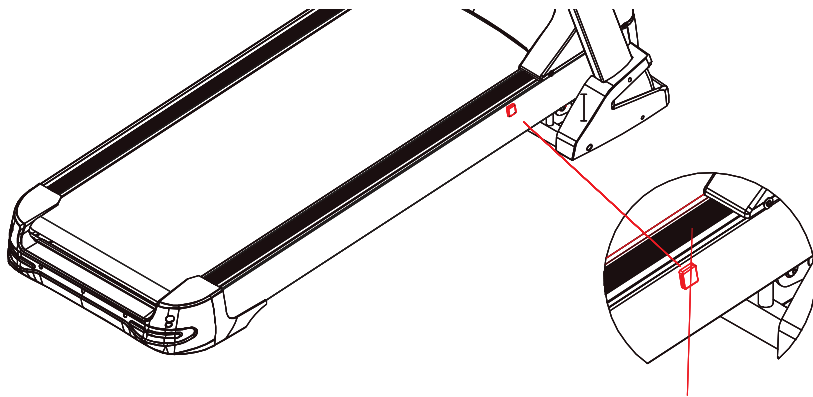
Um einen elektrischen Schlag zu verhindern, versichern Sie sich, dass das Laufband vor der Pflege vom Stromanschluss getrennt ist.

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.

Ihr Laufband verfügt über ein automatisches Schmierungssystem, so dass die auf die Intervalle selbst nicht achten müssen.

Jedoch sollten Sie in regelmässigen Abständen prüfen, ob der Öltank nachgefüllt werden muss. Sollte Ihr Tank leer sein, so haben Sie die Möglichkeit diesen wieder zu befüllen.



Wie im oberen Bild dargestellt, klappen Sie hierfür den kleinen Silikonblock zu sich. Kippen Sie anschließend etwas Öl in die Öffnung.

Nachdem das Öl nachgefüllt wurde, schalten Sie das Laufband ein und lassen es für eine Weile laufen, sodass sich das Öl gleichmäßig verteilen kann.

Die Reinigung:

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

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

Lagerung:

Nur in einer sauberen und trockenen Umgebung lagern.

Laufband ausschalten und Stecker von der Steckdose ziehen.

Das Bewegen:

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

WARTUNG UND PFLEGE

Laufbandjustierung

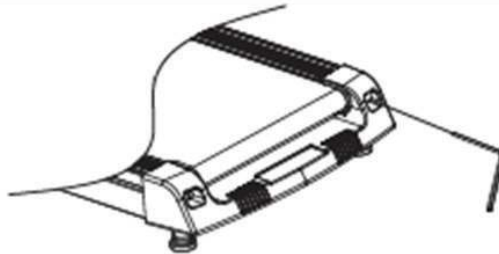
Die Laufbandeinstellung reguliert die Spannung und die Zentrierung des Laufbandes. Bei jedem Laufband wird die Einstellung vor dem Verlassen des Werks vorgenommen.

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

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

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

Laufband straffen



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

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

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

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

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

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

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

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

3. Abkühlphase

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

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

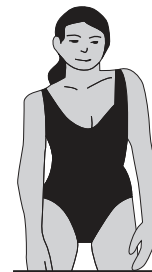
Zehen berühren:

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



Schulterheben:

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



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.



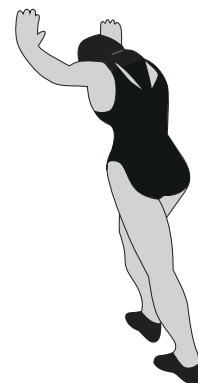
Seitliches Dehnen:

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!

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Gerätes 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 Fahrrades 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 unter Garantiebedingungen!)
- Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes 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

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: support@as-stores.com
Homepage: <http://www.asviva.de>

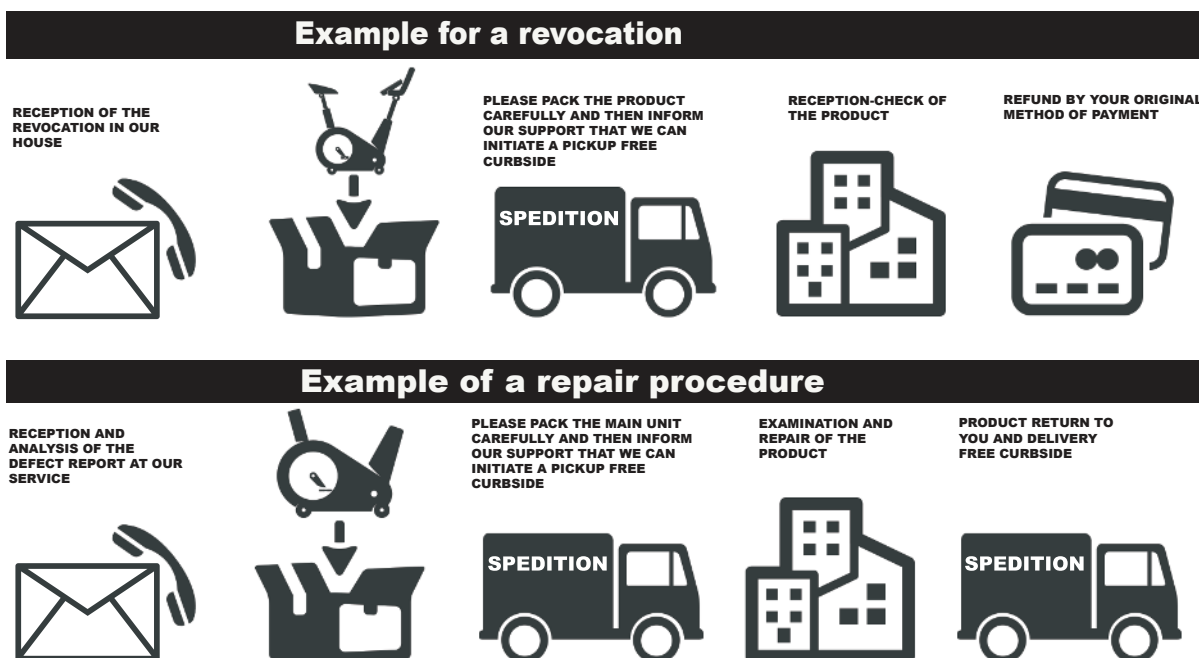
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

Thank you for being our valued customer. We are grateful for the confidence you have placed in us and hope we met your expectations. In order to deliver an impeccable product, all our products are subjected to a comprehensive quality control.

If nevertheless an item is defective and needs to be repaired, you do not like the product or you have any suggestions about it, please do not hesitate to contact our support team at support@as-stores.com. We will find a solution for your request together.

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that during the right of revocation-period the products should only be tested and tried out. Using products over a period of 30 days or cover a mileage over 5km (for example bikes or indoor cycles) does not fall in the usual test phase.
- Your order was delivered packed and free curbside, therefore in case of revocation or defect it will be picked up again packaged and free curbside.
- If you have no more packaging, please contact us and after consultation we can send you one (Notice: reception of the packaging and collection of the device do not occur on the same day).
- The repair of a product takes place within our company. A local service is not possible.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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.

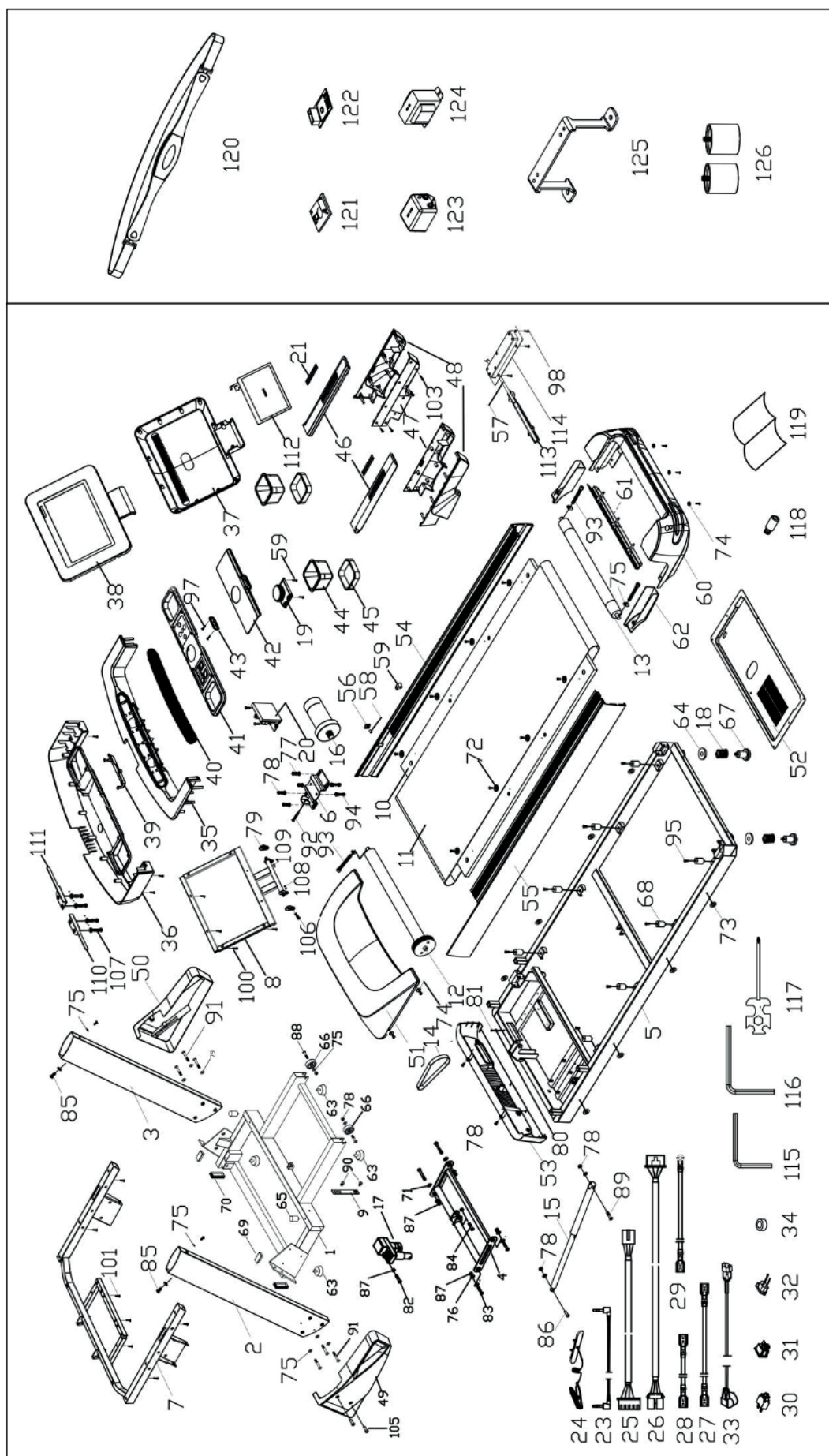
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from 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 130 kg

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.

EXPLODED DIAGRAM



PART LIST

Nr.	Bezeichnung	Menge
1	pedestal	1
2	Left Column	2
3	Right Column	1
4	Ascension frame	1
5	Main Frame	1
6	Motor Support	1
7	electronic meter stand	1
8	table core frame	1
9	packaging stator	1
10	Running board	1
11	Running belt	1
12	Front Roller	1
13	Rear Roller	1
14	ribbed belt	1
15	Gas Spring	1
16	DC Motor	1
17	Incline Motor	1
18	Compression Spring	1
19	PCB	1
20	Lower Controller	1
21	Grip Pulse	2
22	Inclination Device	2
23	MP3 Connection	1
24	Safety Key	1
25	Communication line segment	1
26	Offline communication segment	1
27	Single Branch Line 150MM	2
28	Single Branch Line 300MM	2
29	Grounding Wire 300MM	1
30	circuit breaker	1
31	Power Switch	1
32	Concave type socket	1
33	Power Line	1
34	Magnetic loop	1
35	Top cover of meter	1
36	Bottom cover of meter	1
37	Top cover of board	1
38	Bottom cover of board	1
39	Rear trim cover	1
40	The speaker cap	1

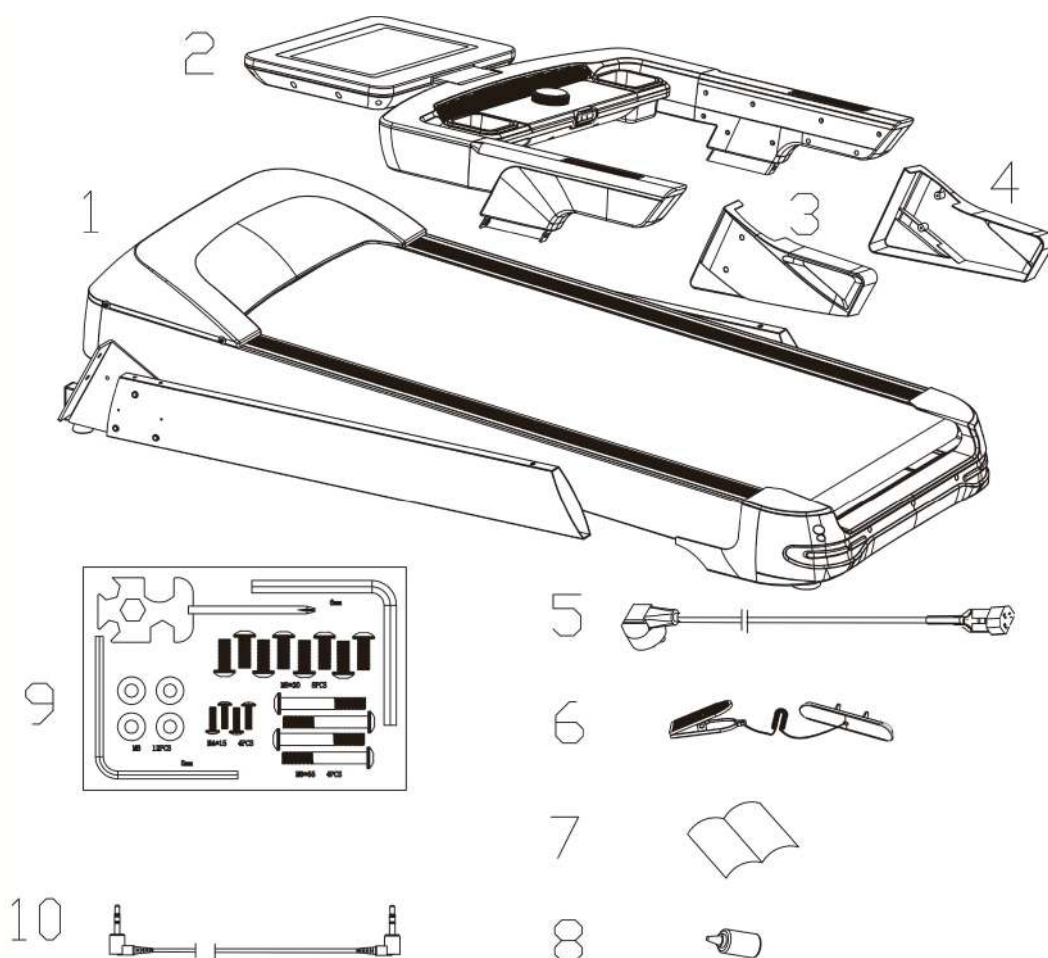
Nr.	Bezeichnung	Menge
41	Button Fixing Cover	1
42	Button perspective cover	1
43	Safety Lock Block	1
44	The bottle holder	8
45	The holder spacer	1
46	Top cover of armrest-R/L	2
47	Outer armrest cover-R/L	2
48	Inner of armrest cover-R/L	2
49	Left Side Cover	1
50	Right Side Cover	1
51	Top Cover of the Motor	1
52	Bottom Cover of the Motor	1
53	Motor front cover	1
54	plastic regular	2
55	side strip-L/R	2
56	Silicone Tank	1
57	Oil Filling Pipe	2
58	Oil Pipe Lining	1
59	R line buckle	4
60	Rear protective Corner	1
61	Interior trim cover	1
62	Side trim cover	2
63	Adjustable Foot Pad	4
64	Rubber Gasket	2
65	Round cushion	2
66	wheels for mobility	2
67	Adjustable Foot Pad	2
68	Round cushion	8
69	25*50 Square inner pipe plug	2
70	Square inner pipe plug 30*70	2
71	Plastic parts Sleeve	6
72	edge buckle	8
73	Thicker edge buckle	8
74	M4 Flat gasket	7
75	M8 Flat gasket	38
76	M10 Flat gasket	6
77	M8 Spring Cushion	6
78	M8 Lock nut	14
79	rotation shaft sleeve	1
80	Corrugated pad	1

PART LIST

Nr.	Bezeichnung	Menge
81	Cross set screw	1
82	Hexagon socket screw M10*40	1
83	Hexagon socket screw M10*25	4
84	Hexagon socket screw M10*55	1
85	Hexagon socket screw M8*20	10
86	Hexagon socket screw M8*30	1
87	M10 Lock nut	6
88	Hexagon socket screw M8*40	2
89	Hexagon socket screw M8*45	1
90	Hexagon socket screw M8*15	6
91	Hexagon socket screw M8*55	6
92	Hexagonal socket screw M8*70	1
93	Hexagonal socket screw M8*60	3
94	Hexagonal socket screw M8*12	2
95	Countersunk socket head M8*25	8
96	Cross large flat screw M5*30	4
97	Cross head screw ST3.0*8	14
98	Cross head screw ST4.0*13	6
99	Cross head screw ST4.0*16	73
100	Cross head screw ST4.0*25	8
101	Cross head screw ST4.0*30	6
102	Cross head screw ST4.0*16	35
103	Cross head screw ST4.0*16	18
104	Cross head screw ST2.3*4	2
105	Cross large flat screw M4*15	4
106	Hexagon socket screw M6*15	1
107	Hexagon socket screw M6*30	4
108	M6 Lock Nut	2
109	M6 flat cushion	6
110	reinforcement of left bottle holder	1
111	reinforcemet of right bottle holder	1
112	Meter Display PCB Board	1
113	Oil connector Cover	1
114	Oil refueling box	2
115	M5 hexagon wrench	1
116	M6 hexagon wrench	1
117	Cross open spanner	1
118	Silicone Oil	1
119	Instruction Manual	1
120	Chestbelt	1

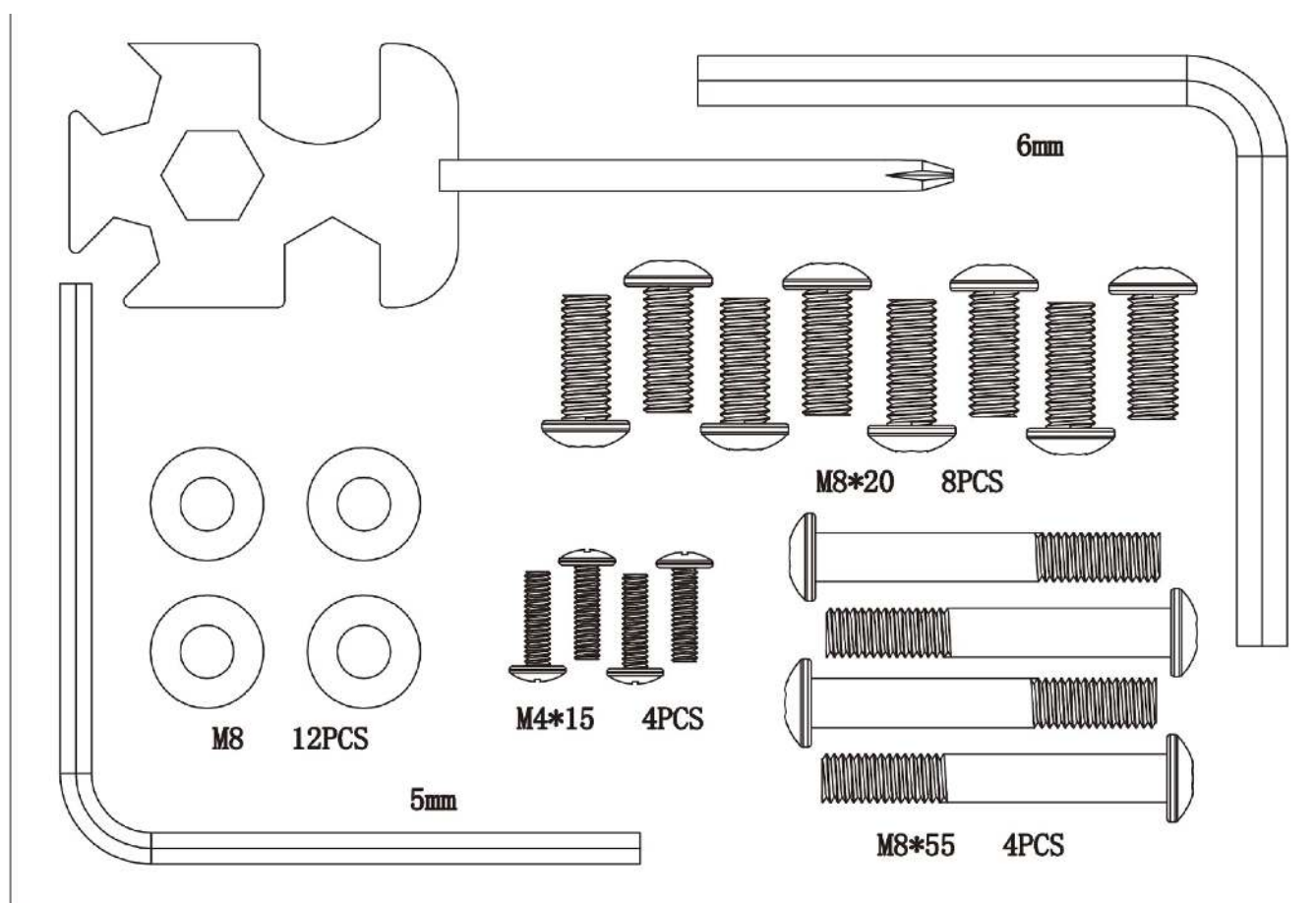
Nr.	Bezeichnung	Menge
121	Chestbelt receiver	1
122	Bluetooth receiver	1
123	Filter	1
124	Inductor	1
125	stand	1
126	Round cushion	2

MONTAGE PARTS



Nr.	Name
1	Treadmill Body
2	Computer
3	Side Cover Left
4	Side Cover Right
5	Power Cable
6	Safety Lock
7	Instruction Menu
8	Oil
9	Screw Bag
10	MP3 Connection Line

MONTAGE PARTS



ASSEMBLY INSTRUCTION

CAUTION!:

Please be careful with the parts. An incorrect assembly can cause injuries.

Only use the delivered tools for assembling the treadmill.

Do not plug the treadmill to a power socket while assembling it.

NOTE:

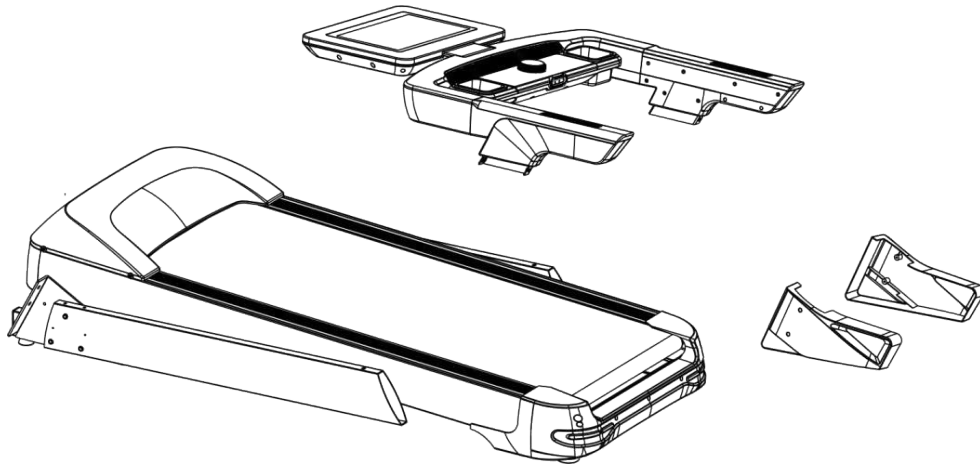
Read all instructions before you start with the assembly.



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

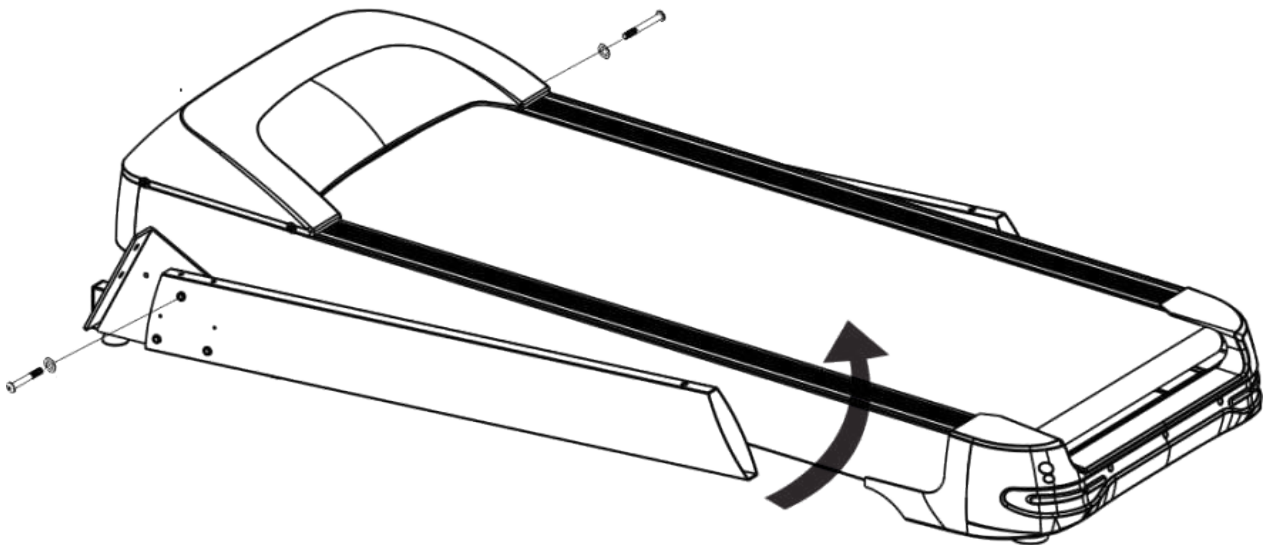
ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 1



Take the treadmill, instrument and accessories out of the packing box

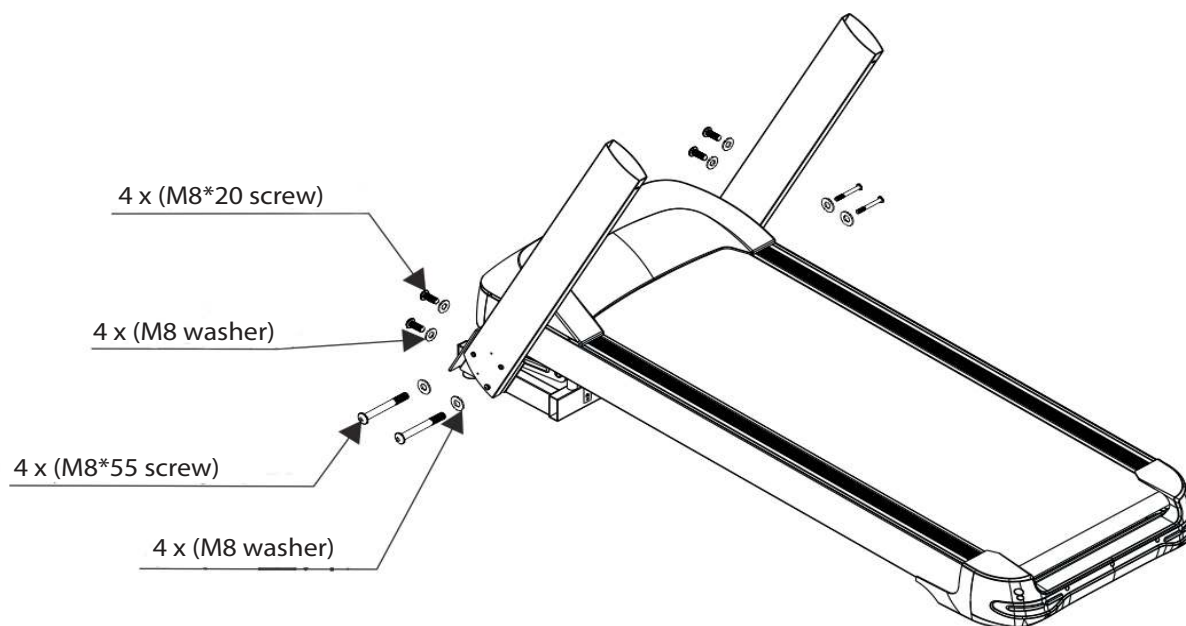
Step 2



Then remove the two fixing screws while holding the column and slowly pull them to the fixing screw holes

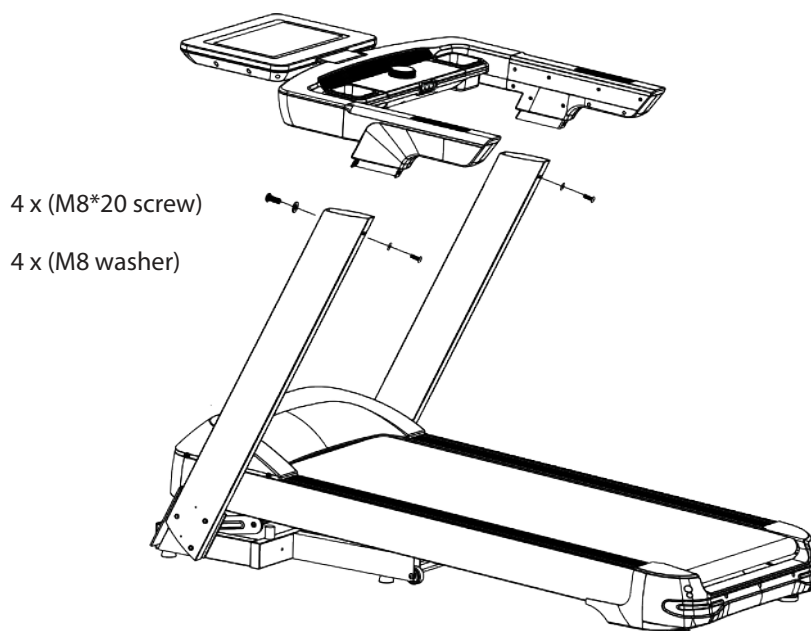
ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 3



Fix the column on the base with M8*20 screws, M8*55 screws and M8 flat washers.

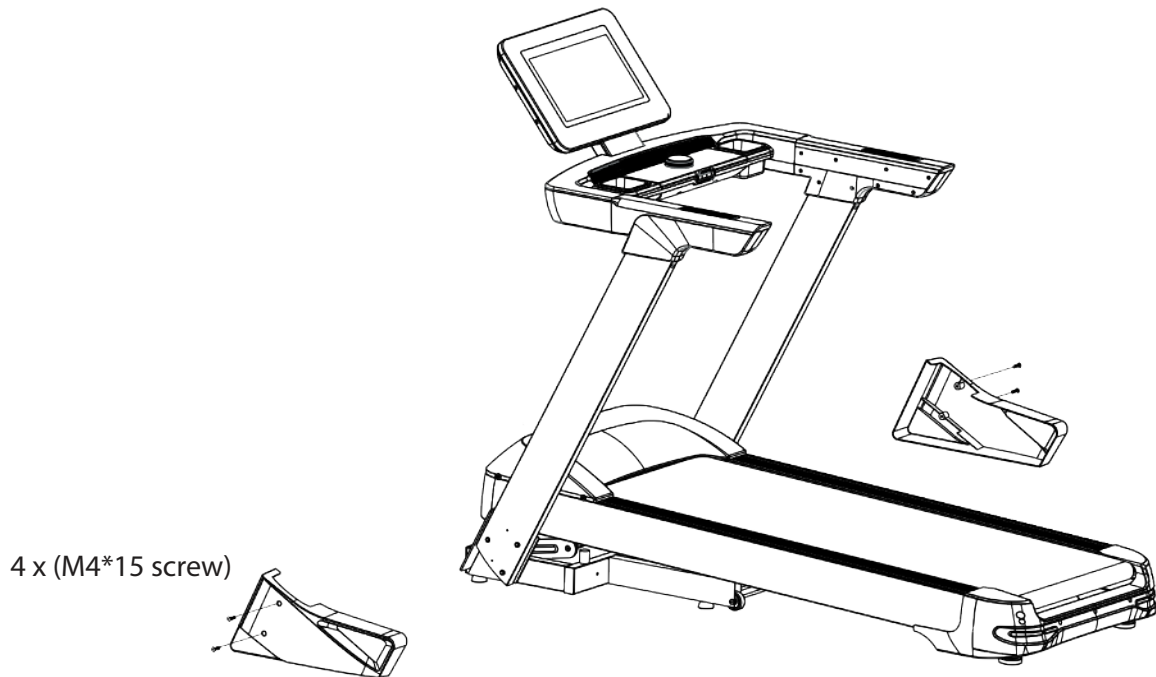
Step 4



Use M8*20 screws and M8 flat washers to fix the electronic watch on the column

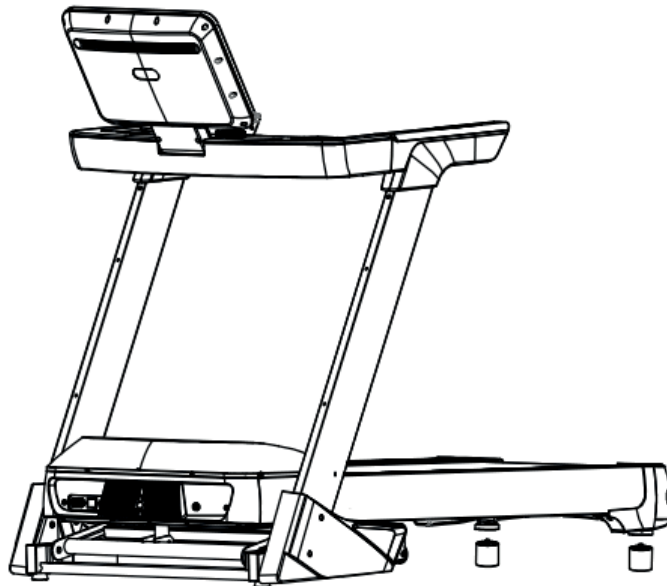
ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 5



Remove the packaging fixing piece that fixes the frame and the base, being careful not to injure people when the frame bounces. Use M4*15 screws to fix the left and right side covers on both sides of the base and need to be locked

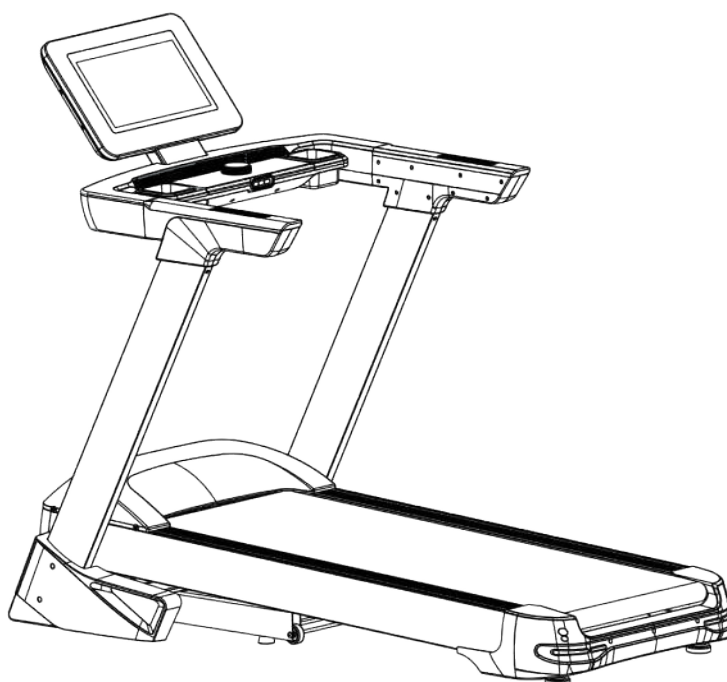
Step 6



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

If you still want a completely flat running surface, you can assemble the supplied Cylindrical cushion(126)

ASSEMBLY INSTRUCTION



The safety lock is placed on the yellow position of the electronic watch.
The assembly is completed.

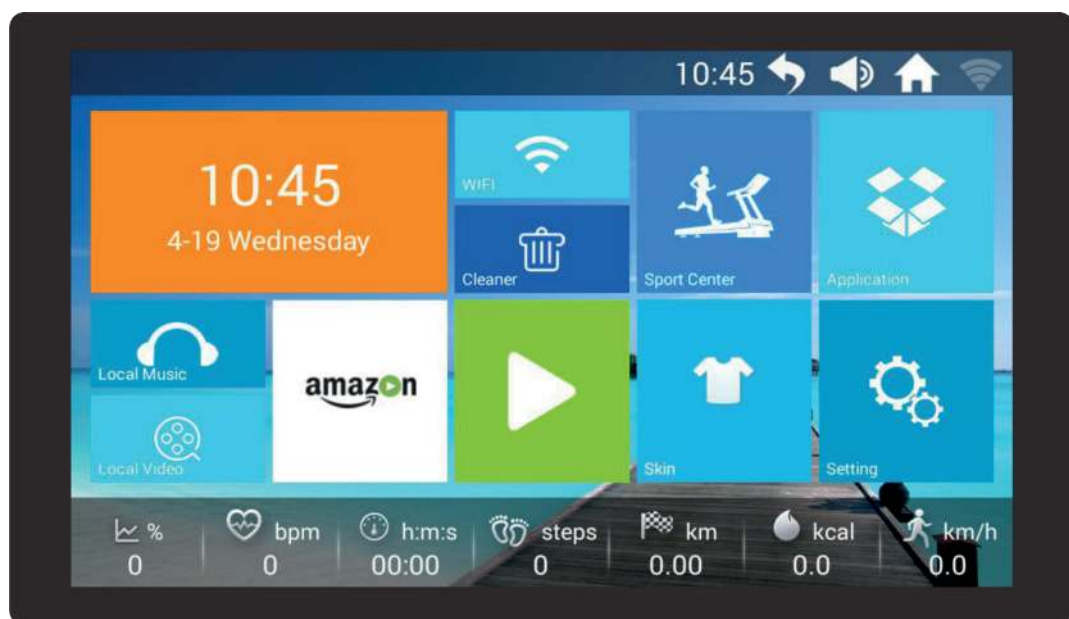
Finally, after all the accessories are assembled, Please make sure all screws have been tightened before can use.



ATTENTION!

There is a precisely fitting screen protector on the display of your device.
If there are any scratch marks, please note that they may be on the screen protector film.

COMPUTER INSTRUCTION



Nr.	Symbol	Funktion
1		Start: Drücken Sie den Regler, um das Laufband zu starten.
2		Stopp: Drücken Sie den Regler, um das Laufband anzuhalten.
3		Speed +/-: Drehen Sie den Regler nach rechts, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Die max. Geschwindigkeit beträgt 20 km. Drehen Sie den Regler nach links, um die Geschwindigkeit zu verringern. Die Mindestgeschwindigkeit beträgt 1 km.
4		Lautstärke verringern: Verringern Sie die Lautstärke von Musik oder Video
5		Lautstärke erhöhen: Erhöhen Sie die Lautstärke von Musik oder Video

COMPUTER INSTRUCTION

Nr.	Symbol	Funktion
6		Abspielen der folgenden Musik- oder Videodatei
7		Abspielen der vorherigen Musik- oder Videodatei
8		Steigungswinkel einstellen Einstellbereich 0 - 15 %
9		Home-Taste: Durch Drücken gelangen Sie zum Hauptbildschirm
10		Zurück-Taste: Durch Drücken gelangen Sie zum vorherigen Bildschirm

Precautions

To secure a proper use of this treadmill, please do not download any third-party apps to this treadmill.

Use during the workout

If you press „STOP“, the treadmill slowly stops.

If you hold the handle pulse sensors for 5 seconds, your pulse will be displayed.

Perform relaxing exercises before and after the workout.

Ideally walk slowly for the first 5 minutes and 5 minutes after the workout.

Incline during the workout

Set the incline to 0 at the beginning. After 5 minutes of slowly walking. Gradually increase the speed and incline, which causes a higher calorie consumption.

Heart rate monitoring while running

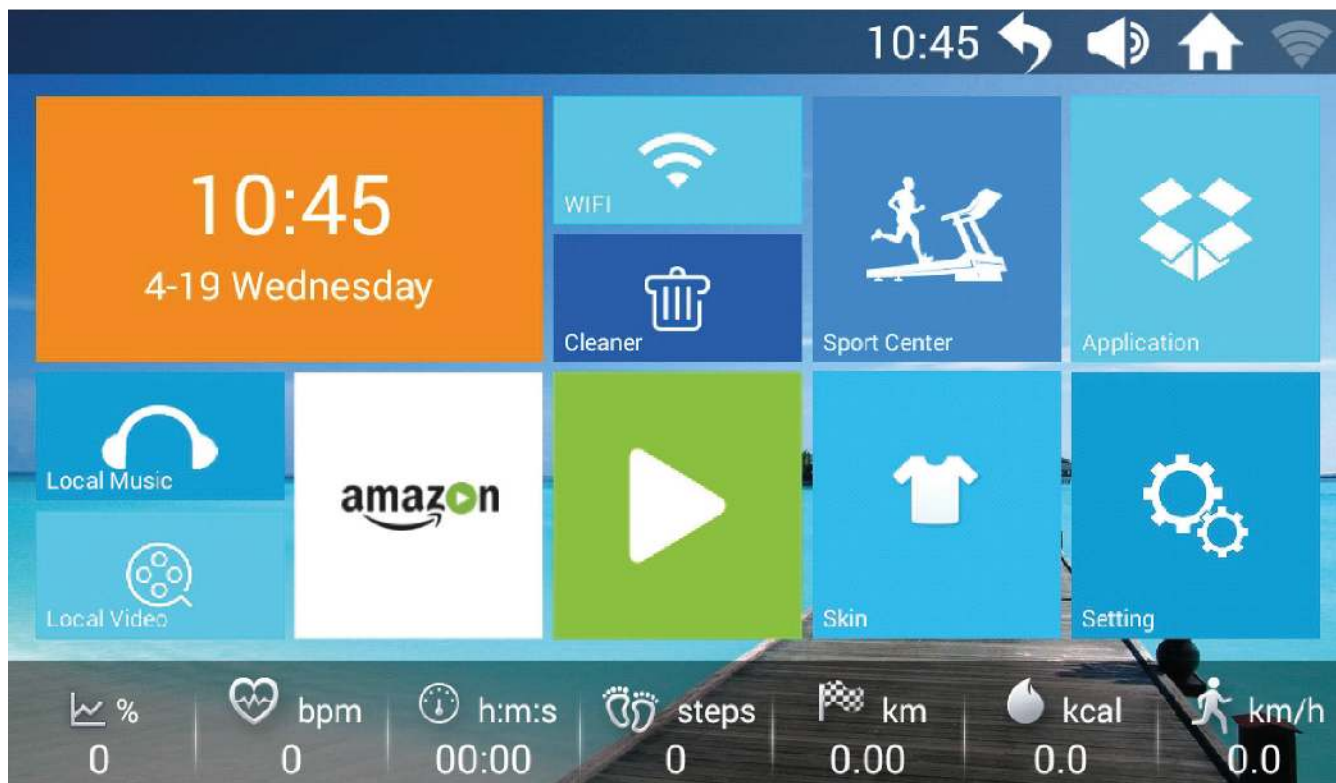
Please don't get down from the treadmill immediately after running. When running, the bodies blood is mainly concentrated in the lower limbs. The rhythmic contraction of the muscles can help the blood of the lower limbs to return to the heart. However, if you stop immediately after running, the effect of this squeeze suddenly disappears.

Quick start

1. Turn on the power switch and put the safety lock to the safety lock position on the panel.
2. After the start, the screen displays the main interface. Press the „START“ button on the panel and the treadmill starts running at the lowest speed and the lowest incline. By pressing the incline and/or speed buttons, you can change the speed and/or incline.

COMPUTER INSTRUCTION

Main interface



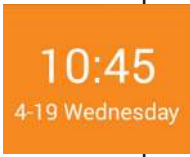
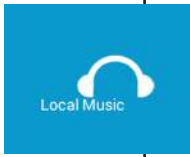
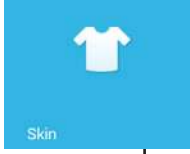
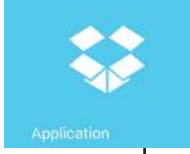
The main interface is divided into nine modules:

Weather forecast, Local music, Local videos, Internet, WiFi, Cleaner, Sport Center, Application, Settings,

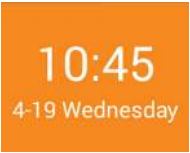
Icon	Description	Icon	Description
13:04	Time display: To view the time.		Adjustable volume: For adjusting the volume for music and videos
	Return button: You can return to the previous interface		Home button: Return to the main interface.
	Check wether the system is connected to the internet		

COMPUTER INSTRUCTION

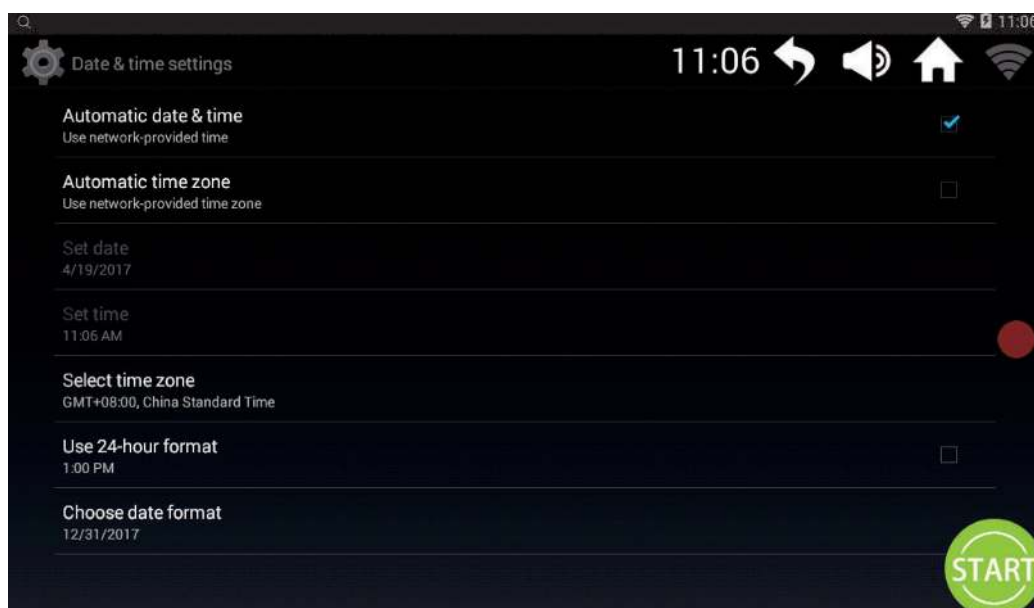
Detailed description of each module

Icon	Description	Icon	Description
	Shows the current time and the weather at your location.		Used to manage audio files
	Internet		Used to manage vidoe files
	Systemcache and memory shortcuts will be cleaned		Internet connection
	System settings such as brightness etc.		Chose your favorite backg-round
	Different programmes		Applications

1. Date and time

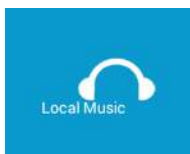


Use the left icon to change the parameters

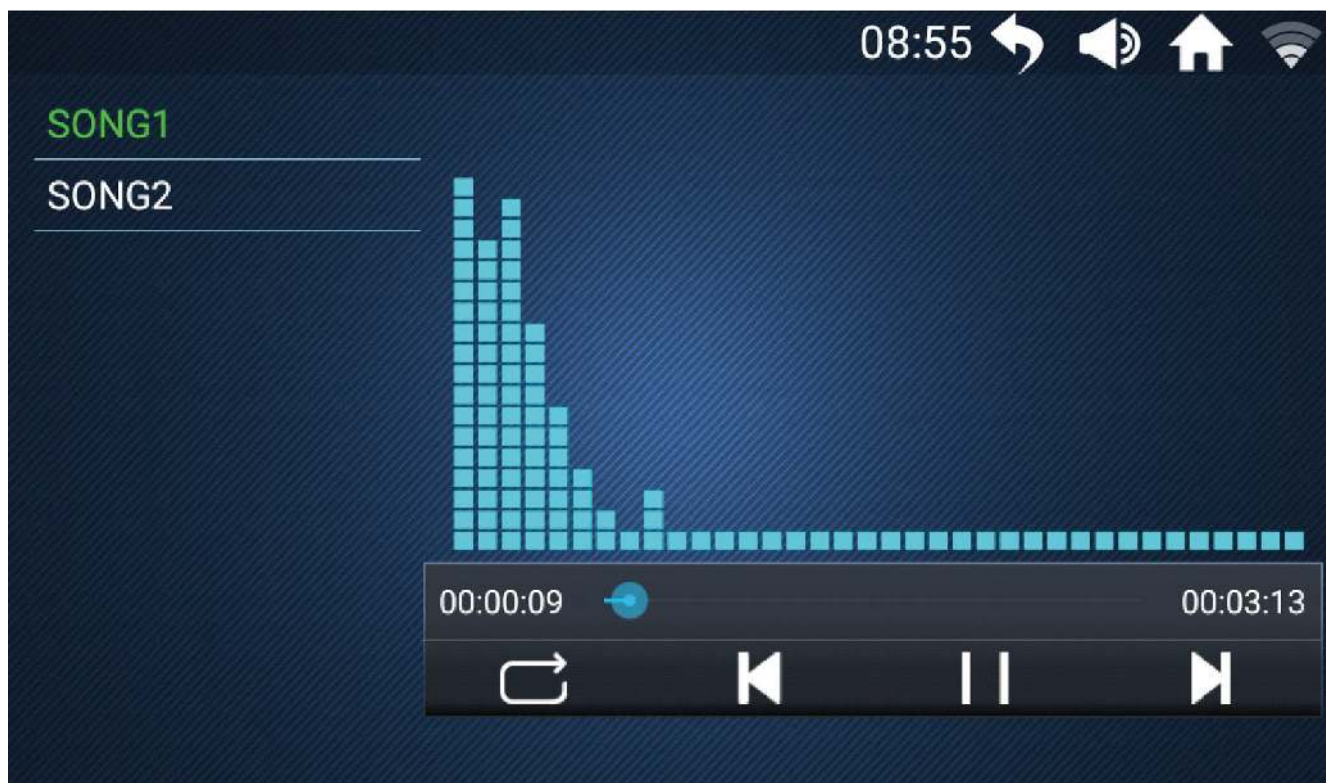


COMPUTER INSTRUCTION

2. Local music and videos



Press the left icon to get into the music menu.



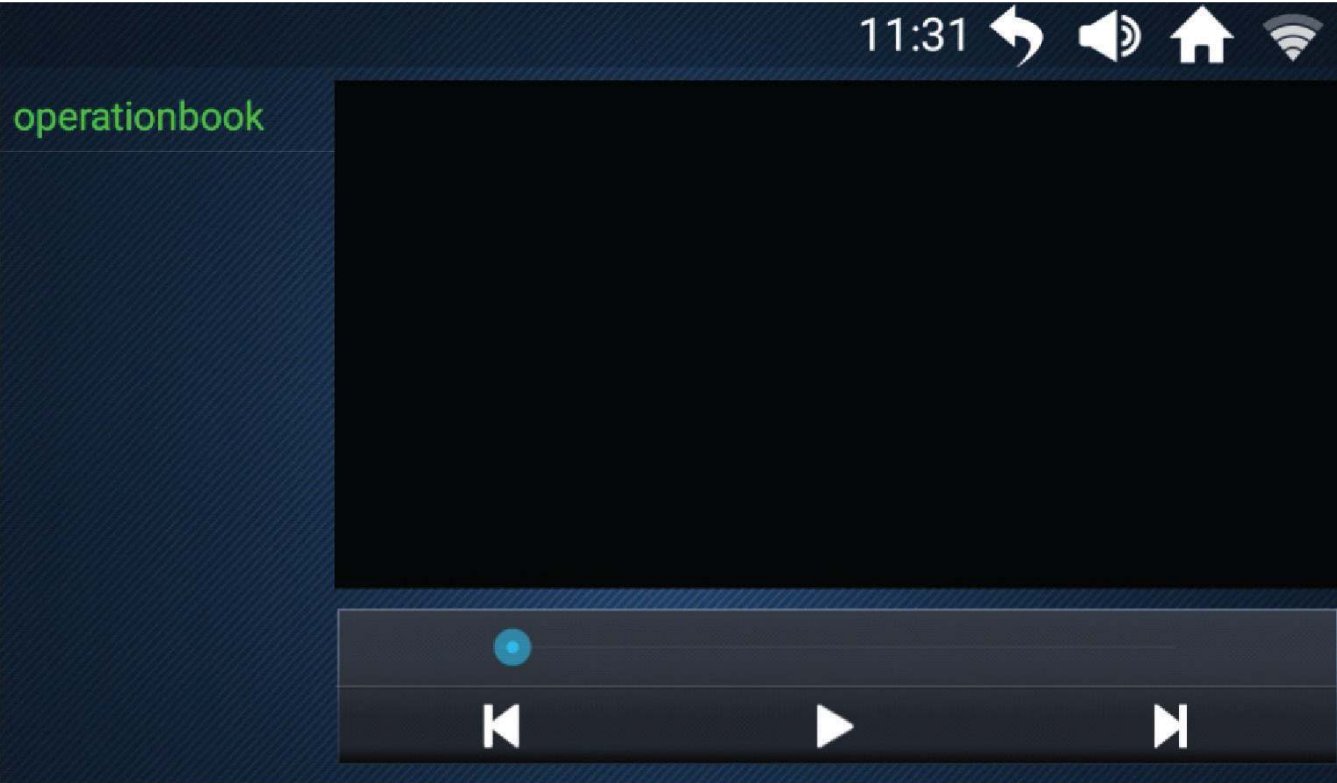
Swipe up / down to get into the songlist.
Press to play the song.

Icon	Description	Icon	Description
Song 1	Green = Playing White = Selected		Play music according to the song list
	Start playing music		Random play of the song list
	Stop playing music		Loop
	Play the previous song		Move the bar to the left or right to change the progress of it
	Play the next song		

COMPUTER INSTRUCTION



Press the left icon to get into the video menu



Swipe up / down to get into the videolist.
Press to play the video

Icon	Description	Icon	Description
	Play the previous video		Press on the video to switch to full screen. Press again to leave the full screen mode.
	Play the next video		
	Start to play the video		
	Stop play video		
	Move the bar to the left or right to change the progress of it		

COMPUTER INSTRUCTION

3. Internet

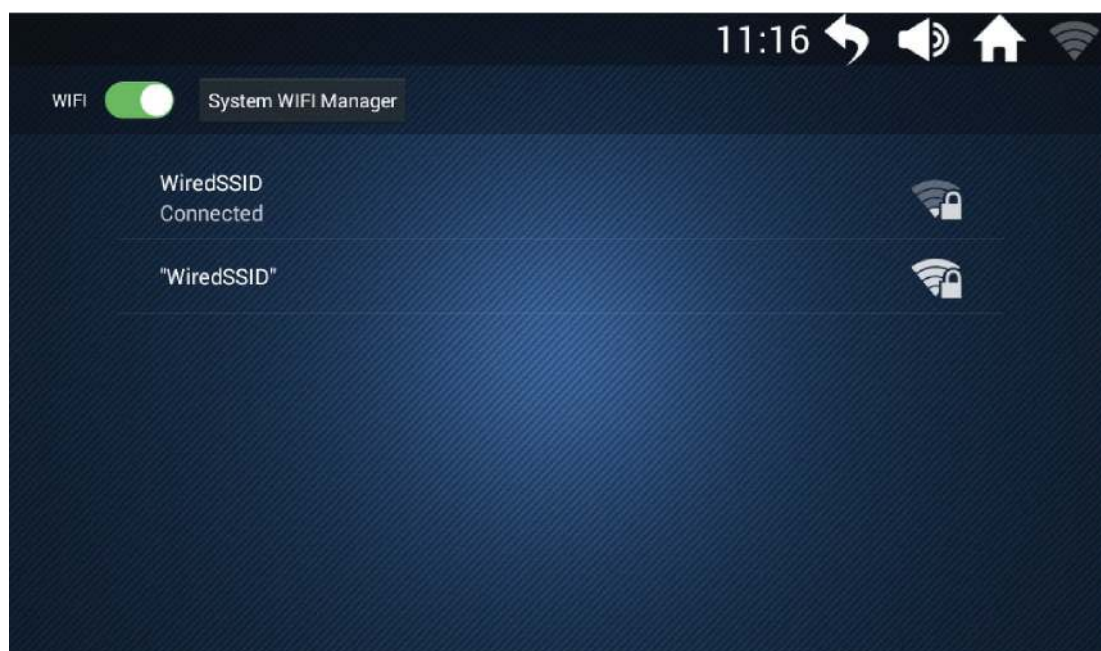


Icon	Description	Icon	Description
	Click to hide the parameters during running		Return to the previous menu
	Click to open the parameters during running		Adjust the volume
	Open the floating button		Get back to the main interface
	Turn off the fly button		

4. WIFI

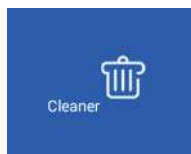


Press on the icon to enter the WIFI interface



COMPUTER INSTRUCTION

5. Cleaner



Press on the icon to clean up the cache and memory of the machine

6. Sports center

Built-in time countdown, calorie countdown, distance countdown, step countdown, work-out, heart pulse control, runway mode, realview run, custom mode.

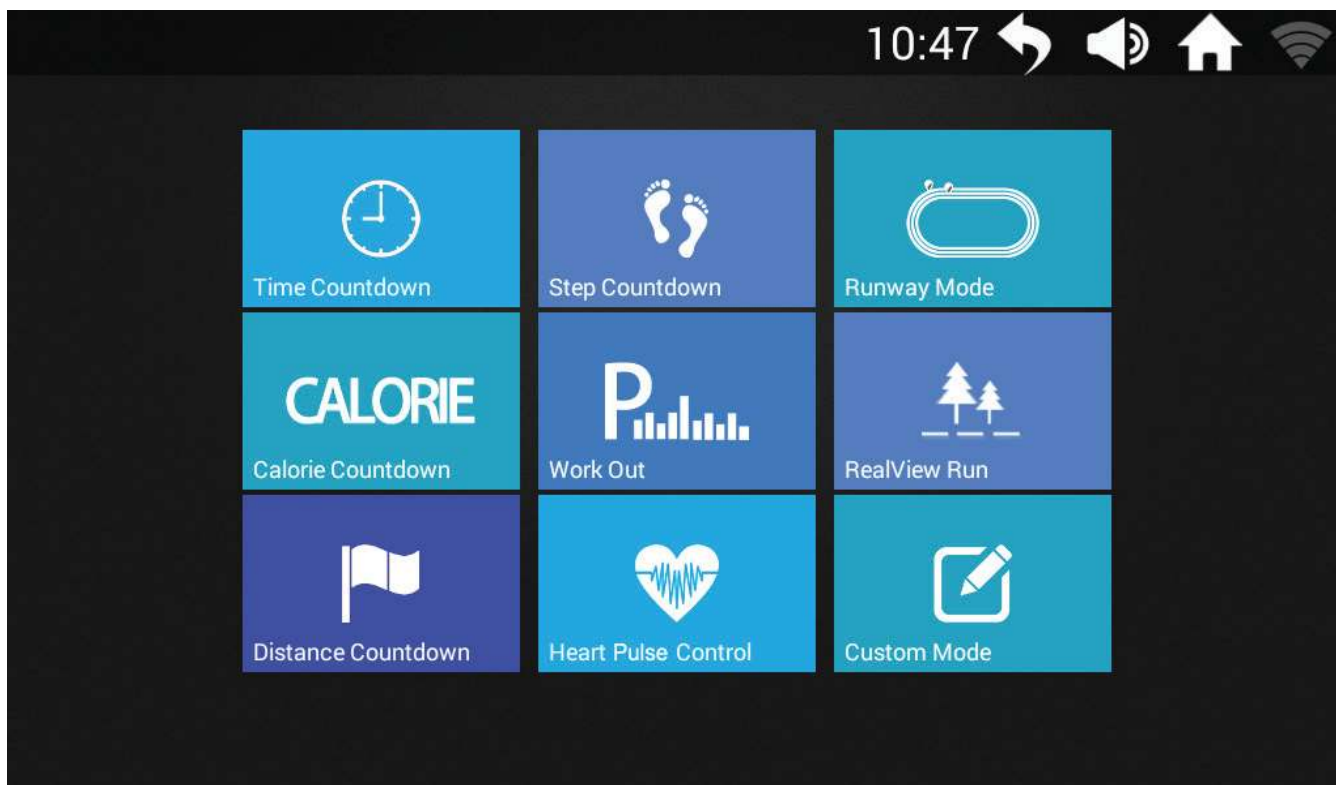


Press on the icon to get into the sport center menu

Please check if the safety lock is in its place. If any abnormal situation occurs during running and the safety lock is pulled off your cloth, the treadmill quickly decelerates until it stops.

Please pay attention to your heart rate during your exercise.

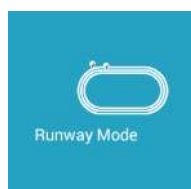
Please take a break of about 30 - 60 minutes after meals before you start to work out.



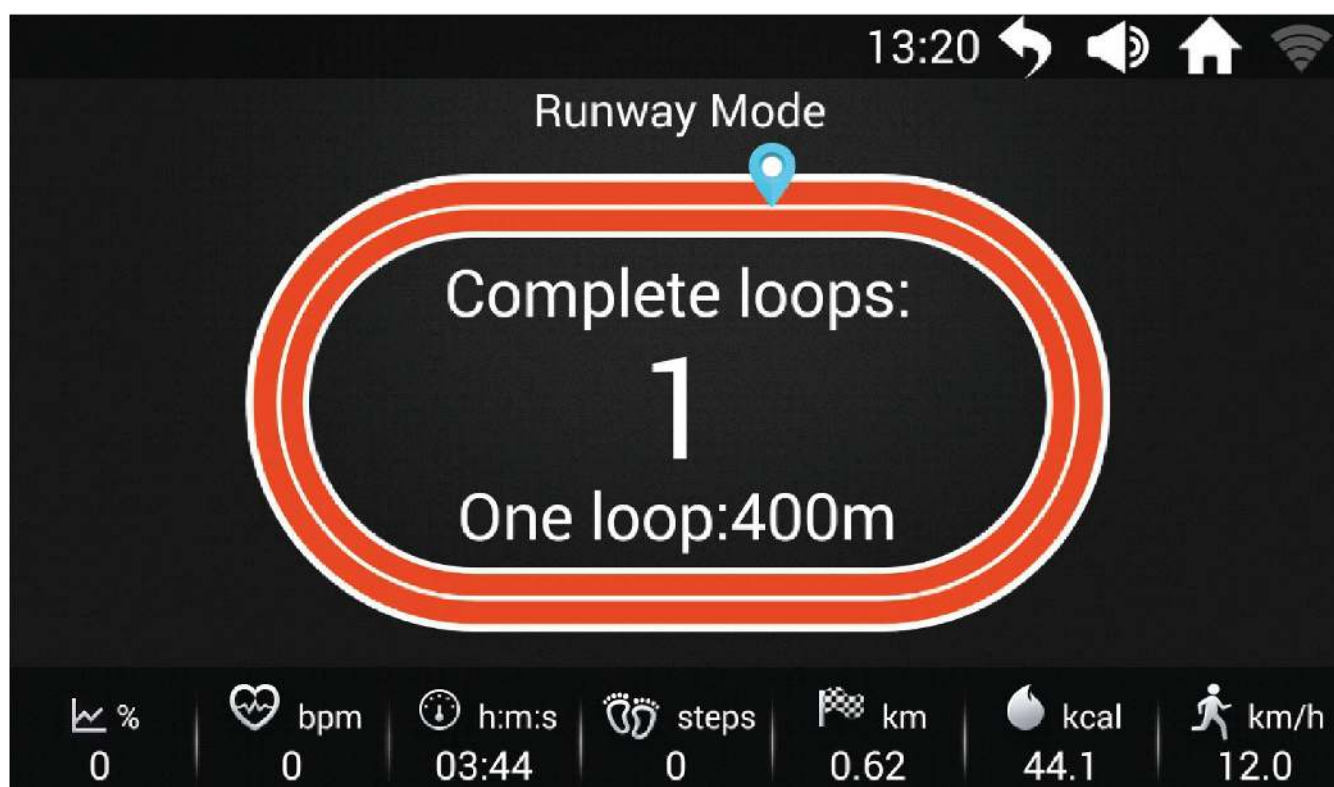
You can select the exercise mode according to your goals.

COMPUTER INSTRUCTION

 Time Countdown	 Calorie Countdown	 Distance Countdown	 Step Countdown	 Work Out	 Heart Pulse Control
Time count-down	Calorie countdown	Distance countdown	Step count-down	Work out	Heart rate control
 RealView Run	 Custom Mode	 Runway Mode			
Runway mode	realview run	custom mode			



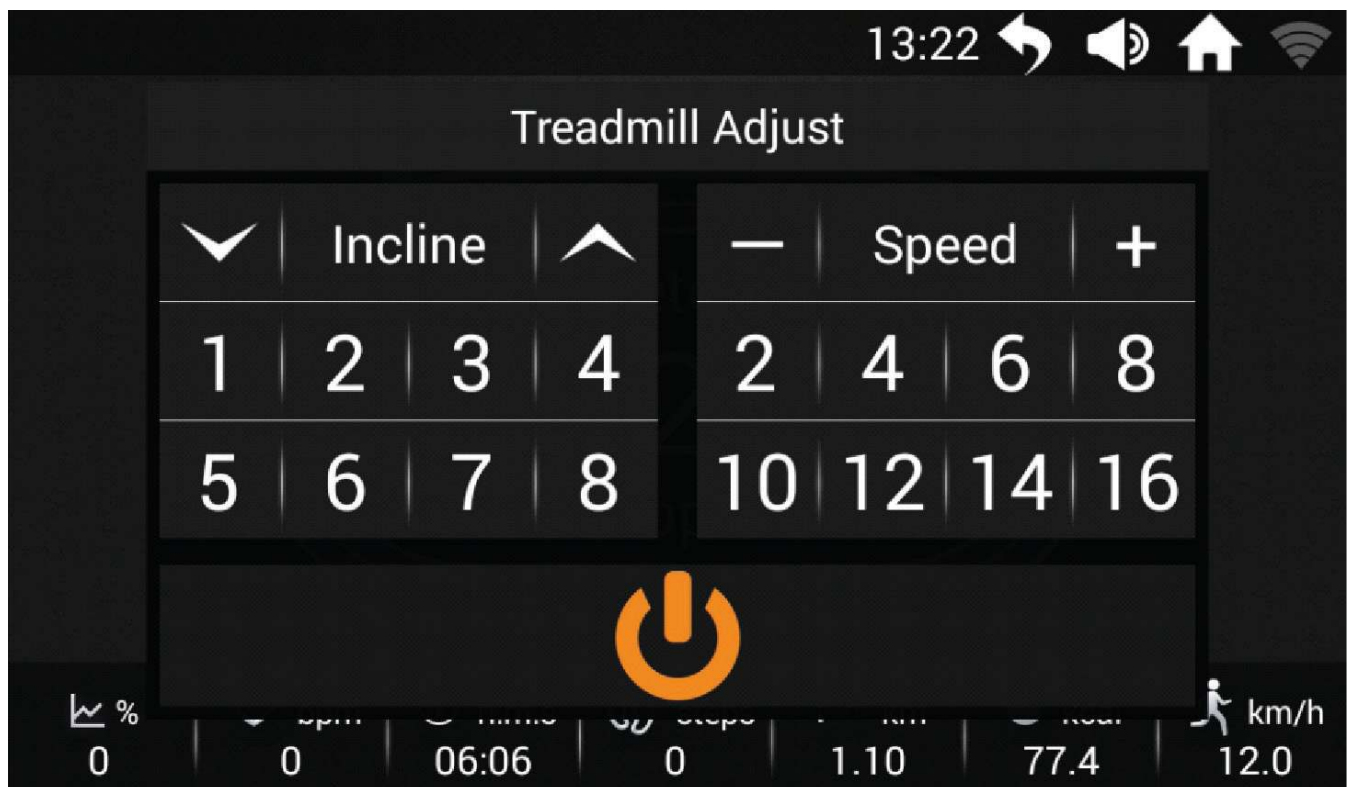
Press on the icon to enter the runway mode menu



One lap of the runway is 400m long. When the icon circels one round, the number of the complete loops is raised by 1.

Click on any area of the scree to pop up the control window to control the treadmill.

COMPUTER INSTRUCTION

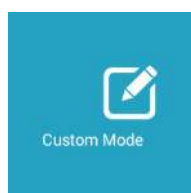


Start the runway mode:

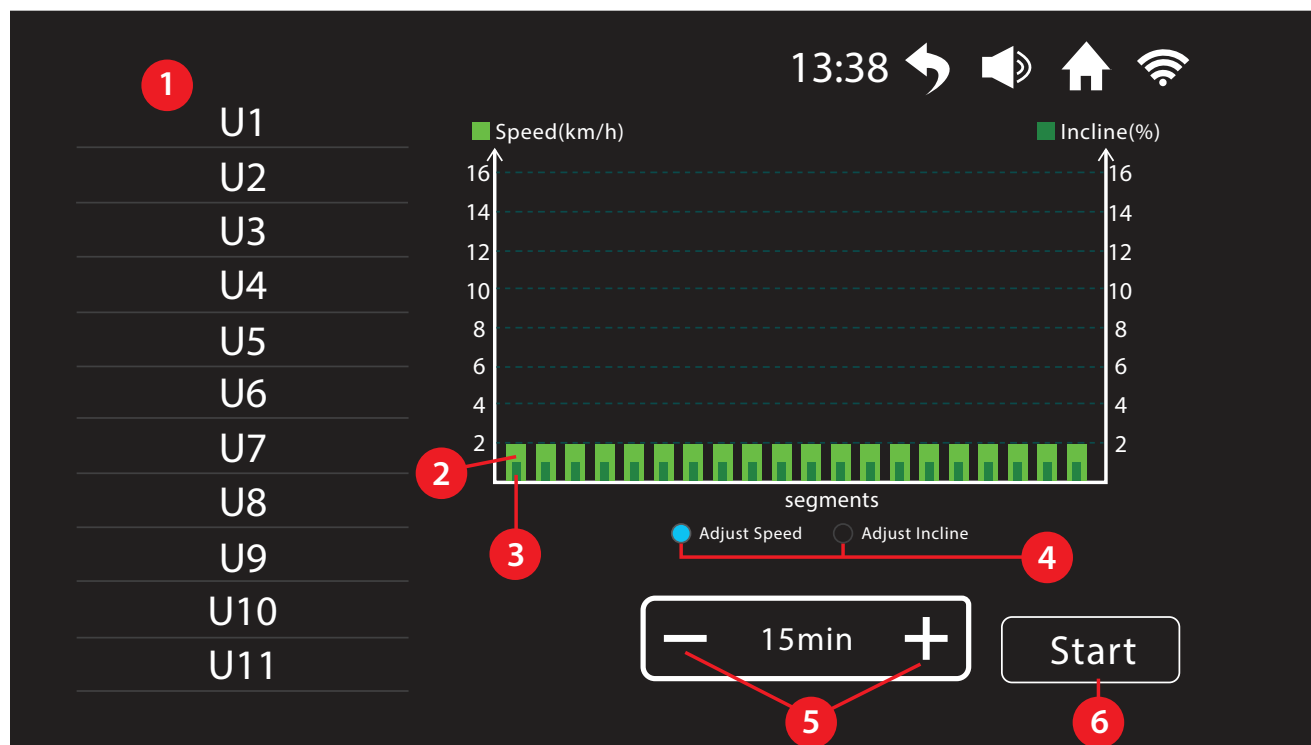
1. Set the Speed and incline. Press Start and the computer counts down from 3,2,1, go. Press START. The computer counts down from 3, 2, 1, GO.
2. During the movement the speed and incline can be adjusted by the buttons on the panel and or on the screen.
3. Press again  and the treadmill will slow down and shows RESTART and STOP. Press RESTART, the treadmill is restarting with the slowest speed. Press STOP, the treadmill stops and pops up the current sports scores.



COMPUTER INSTRUCTION



Press on the icon to enter the custom setting mode



User-defined programs

You can use 11 custom programs (U1-U11) that you can customize to suit your needs. Select one by pressing on it.

Speed and incline

Every program consists of 20 segments and each segment you can adjust the speed and the incline. To do this, select Adjust Speed or Adjust Incline (see 4). The active setting is marked with an blue circle. Then go to the segment and press in height, where you want to put your speed or incline.

Workout time

The default is 15 minutes. You can adjust it through the - / + keys (see 5). Please note that your time would be shared through the segments. By 15 minutes as sample every segment has 45 seconds.

Start the workout when you push the Start button (see 6)

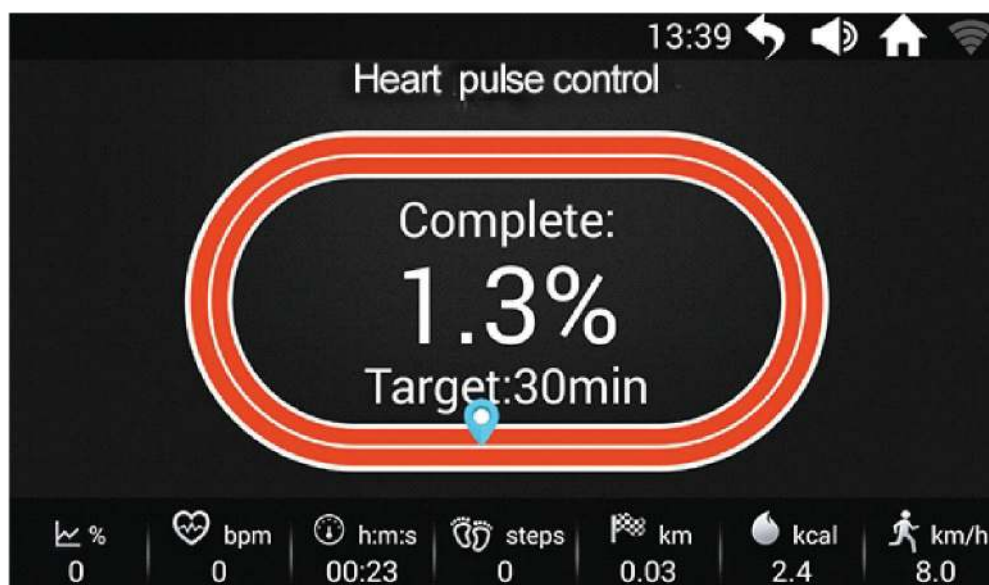
COMPUTER INSTRUCTION



Press on Icon to enter the heart rate control settings:

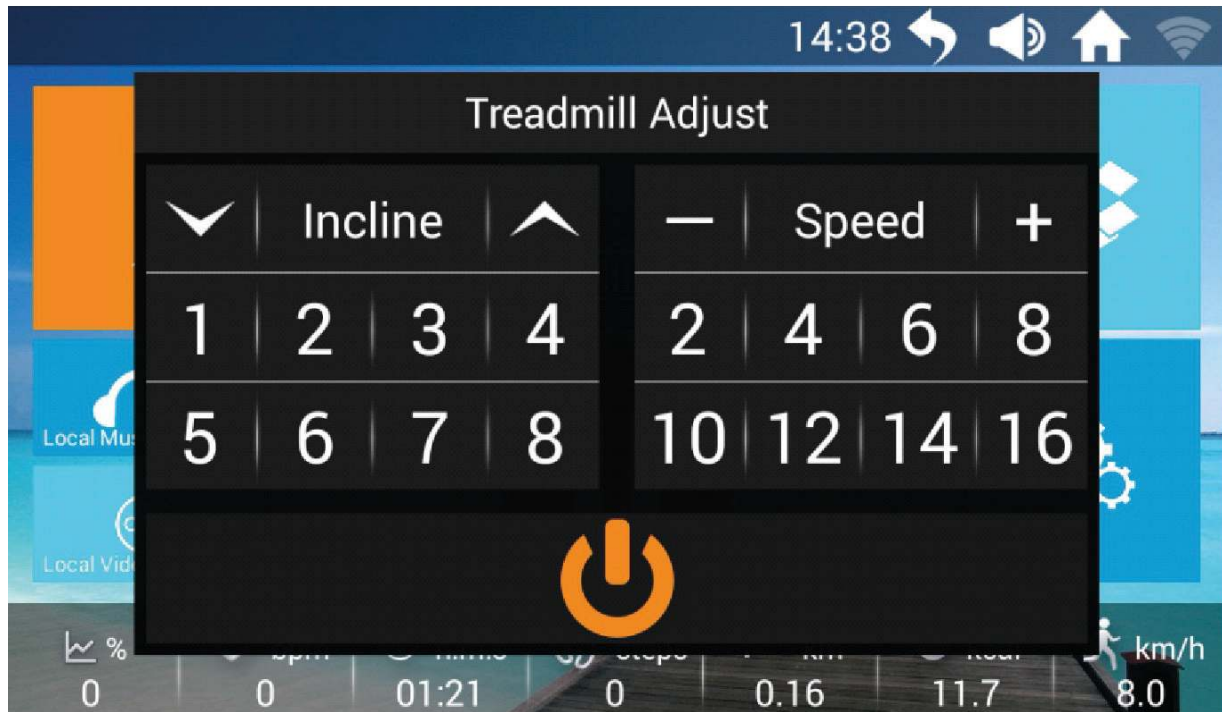


You can set the parameters according to your needs and click START to start the treadmill



COMPUTER INSTRUCTION

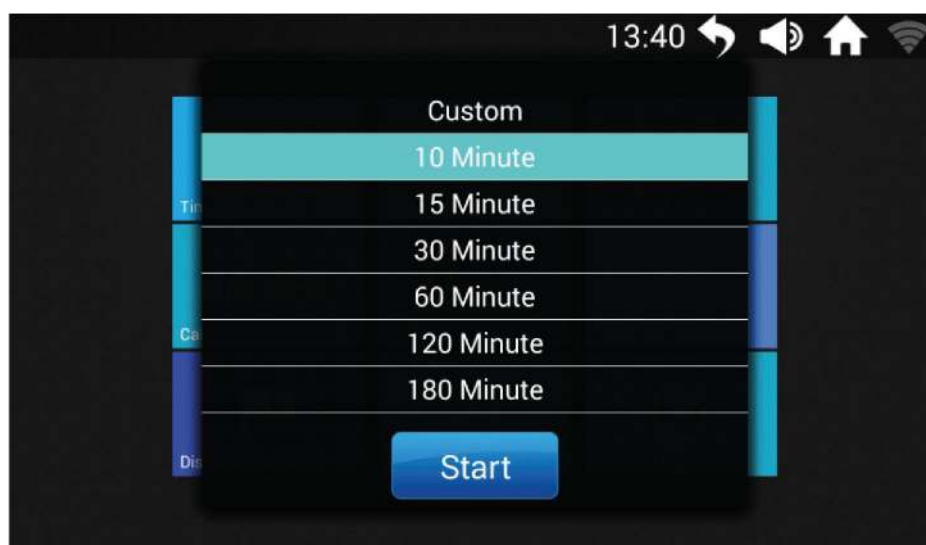
If you press START, the treadmill starts running. If the back button on the top right corner is pressed, you get back to the main interface to operate other operations. After the user selects and clicks on any sport mode, it will return to the heart rate control speed interface. Click on any area of the screen to pop up the operatin floating windows of the treadmill.



Press on  .
The treadmill stops. If there's no operation for 3 seconds, the window closes.



Press on icon to get into the countdown menu.



COMPUTER INSTRUCTION

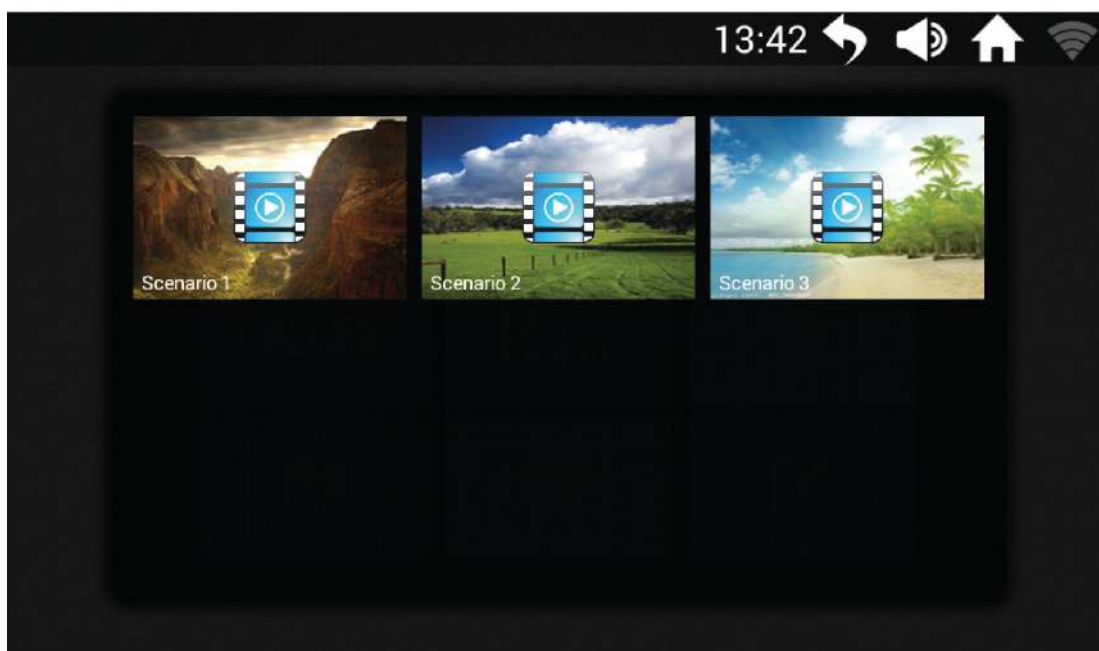
Press START after you've set your wished settings.



Press STOP. The treadmill will stop slowly.

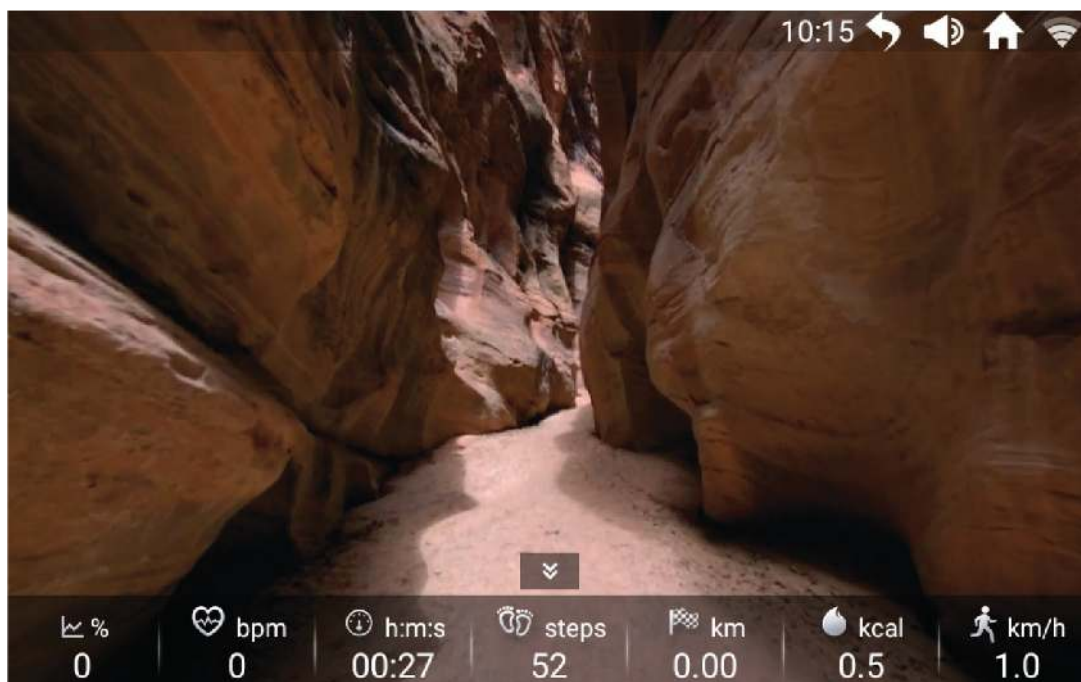


Press on icon to get into the realview mode.

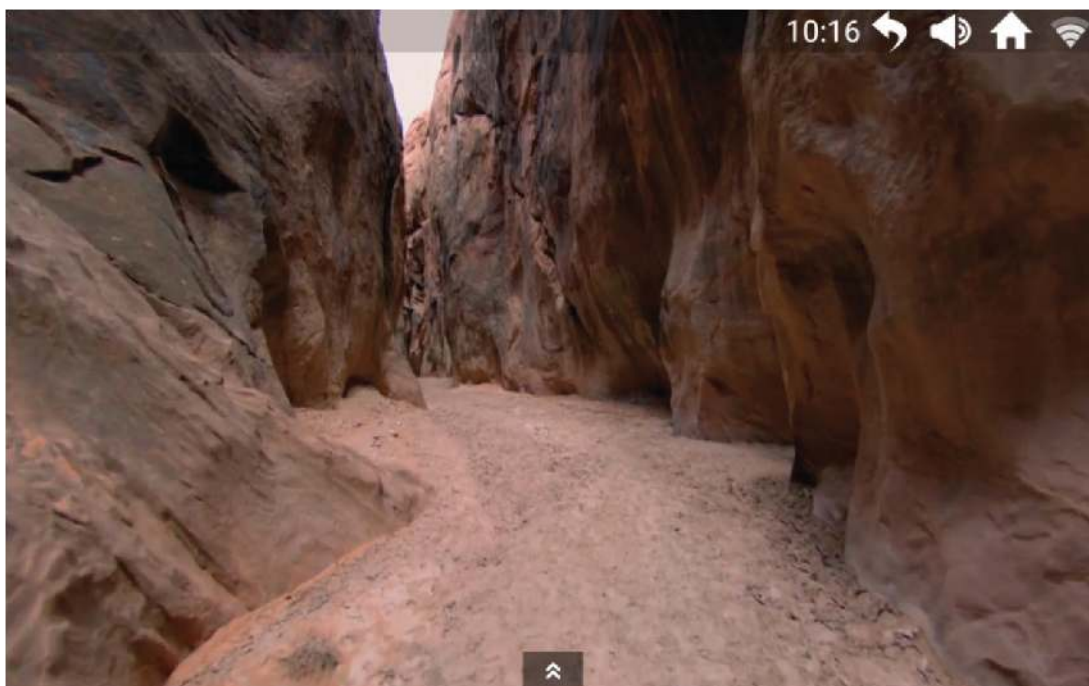


COMPUTER INSTRUCTION

Press on Scenario 1 to enter the menu of it:



Press on  to hide the parameters, or press  to get them back.

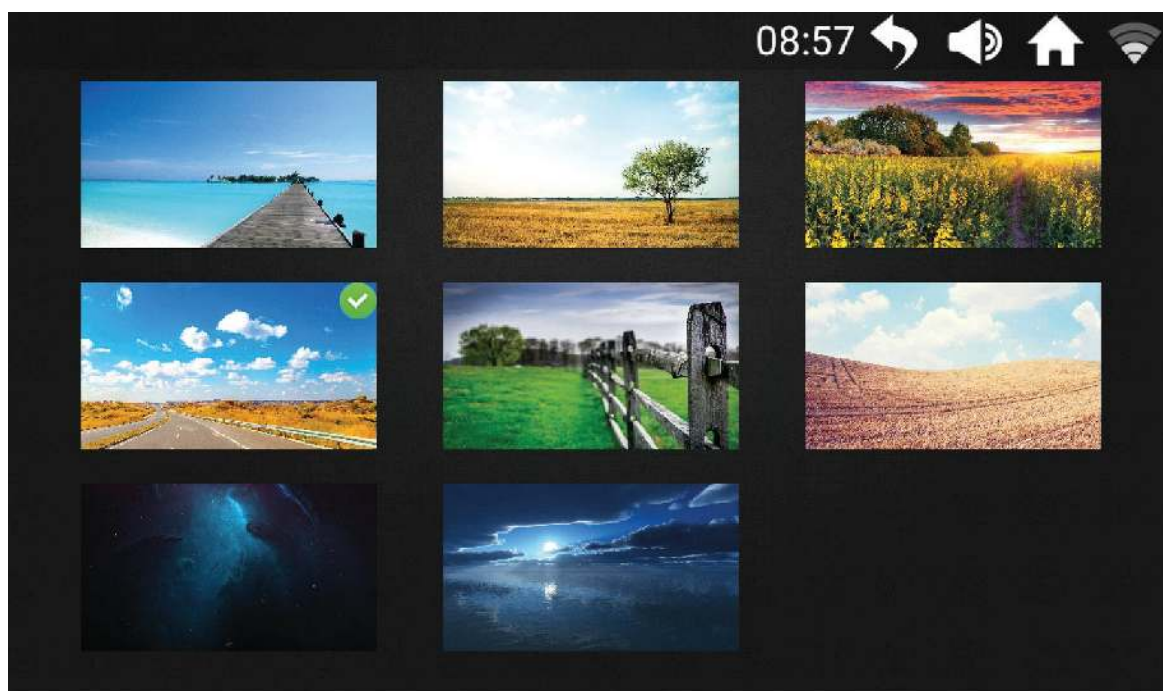


COMPUTER INSTRUCTION

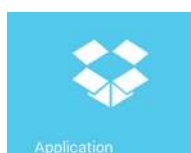
7. Skins



Press on Icon to get to your backgrounds. Now you can chose your favorite background.



8. Apps



Press on Icon to get into the applications menu

1. Download and install Zwift and Kinomap APP in the mobile application store.
After opening the APP, register according to the APP registration prompt. After successful registration, follow the APP instructions to connect to the treadmill.
After connecting, use it according to the operation prompt.
2. The Bluetooth name of the machine device: WLT8266BM-****, the last 4 digits are the sequence random code is not fixed, when the APP searches for the accessory Bluetooth device, please connect the device with this Bluetooth name.

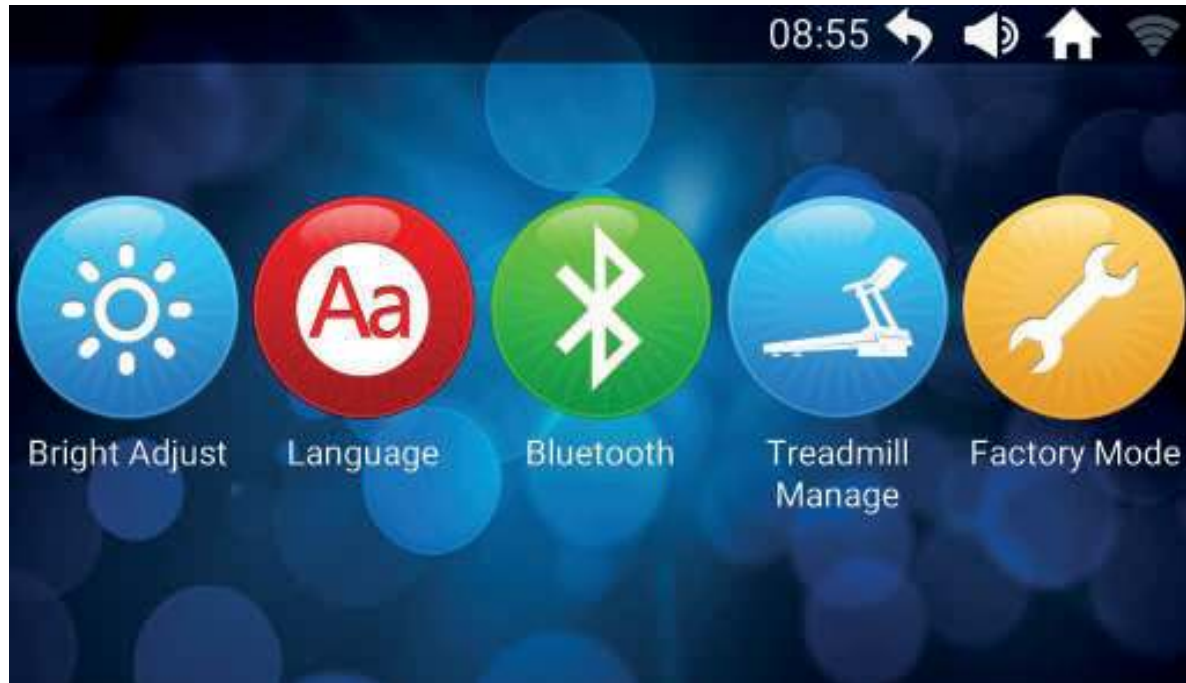
COMPUTER INSTRUCTION

9. Settings



Press on icon to enter the settings. You can set the brightness, language, bluetooth and treadmill management.

Note! The factory mode is not anticipated for the customer and can void the warranty.



Bluetooth:

When Bluetooth is turned on, your device can communicate with other nearby Bluetooth devices.



When Bluetooth is turned on, your device can communicate with other nearby Bluetooth devices.

COMPUTER INSTRUCTION



Bluetooth:

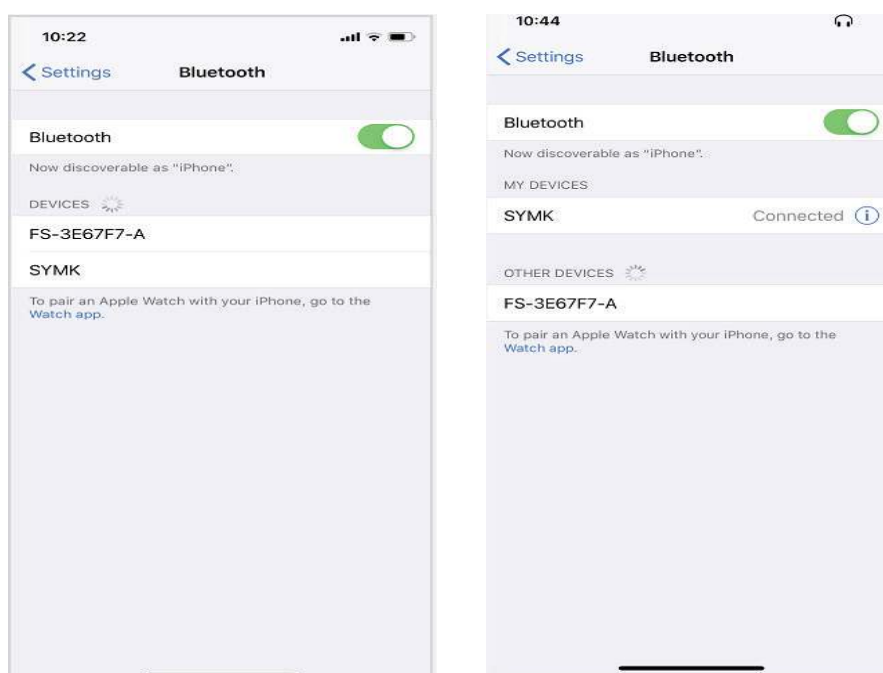
Receive function:

Click on the Bluetooth icon in the settings interface, switch the Bluetooth feature and then use the mobile phone search for the appropriate one Bluetooth name „SYMK“ to connect the treadmill..

Bluetooth music function:

(Send signal to other device functions): In the Settings interface, click on the Bluetooth icon, turn on the Bluetooth feature, and then search for the corresponding Bluetooth device signal on this page to connect.

Note: Audio Out and Audio In can not be used at the same time.

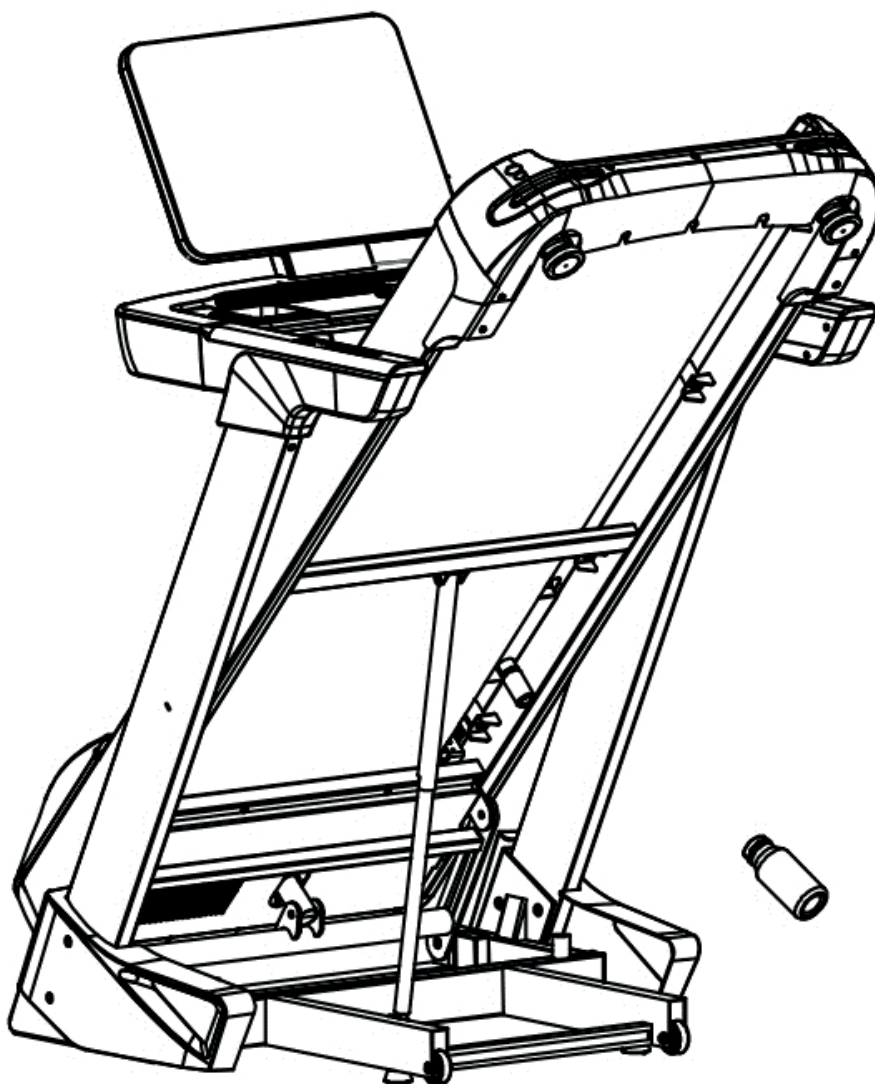


TROUBLESHOOTING

error	solution
Communication Error	1. Ensure the main wires are connected well. 2. Replace the main wire. 3. Replace the controller. 4. Replace the driver.
No speed sensor signal	1. Ensure the speed wires are connected well. 2. Replace the speed wire. 3. Replace the driver.
Overflow protection	1. Decrease the load. 2. Check the transmission parts and add oil. 3. Replace the motor. 4. Replace the driver.
Storage fault	1. Contact the support. 2. Replace the driver.
Moment overcurrent	1. Replace the motor. 2. Check the trasmission parts and add oil.
Voltage low	1. Stop the workout. Check the external wire.
Stall protection	1. Ensure the motor wires are connected well. 2. Replace the motor. 3. Replace the driver.
Incline study fail	1. Ensure the incline wires are connected well. 2. Replace the incline motor. 3. Replace the driver.
Motor break	1. Ensure the motor wires are connected well. 2. Replace the motor.
Location fault	1. Put the treadmill horizontally. 2. Replace the driver.
Voltage over	1. Stop the workout and check the external wire.

MAINTENANCE AND CARE

Lubricating oil



Remove the cap of the supplied silicone bottle and then screw it into the refuelling line.

This process ensures that the treadmill is lubricated automatically.

MAINTENANCE AND CARE

WARNING:

To prevent electric shock, make sure the treadmill is disconnected from the power supply before maintenance.

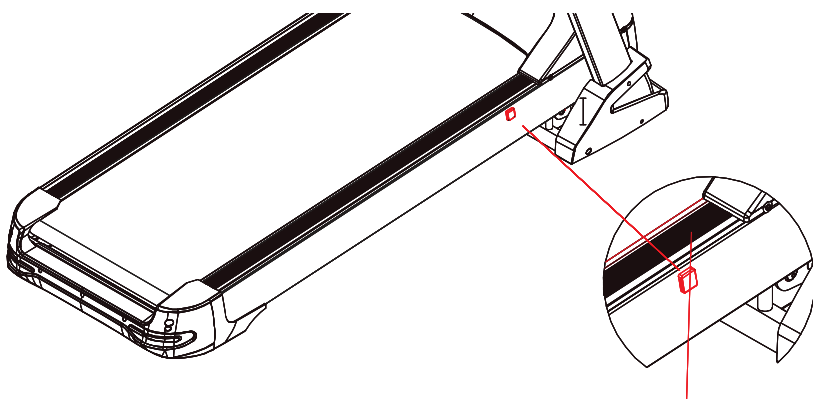
Do not unplug the plug as this may result in personal injury or property damage.

Deck-Lubrication:

For maximum treadmill life, this treadmill needs lubrication as part of an general maintenance. The daily maintenance procedure prevents damage to the belt.

Your treadmill has an automatic lubrication system so that you do not have to worry about the intervals themselves. See step 4

You should check at regular intervals whether the oil tank needs to be refilled. If your tank is empty, you have the possibility to refill it.



As shown in the picture above, fold the small silicone block towards you. Then tilt some oil into the opening.

After the oil has been refilled, switch on the treadmill and let it run for a while so that the oil can spread evenly.

The dry cleaning:

Wipe the sweat off the console and strap surface after each workout. Please only wipe the parts with a slightly damp cloth, as no water may penetrate into the parts. Good silicone lubrication will also improve the performance of your treadmill.

Every 3 - 6 months the motor cover should be opened and the inside should be cleaned. Please remove the power cable before start cleaning.

Storage:

Store only in a clean and dry environment.
Turn off the treadmill and unplug it from the wall outlet

Transportation:

The treadmill has wheels that allow you to move the treadmill easily. Please make sure that the plug is disconnected from the power outlet before transporting the treadmill.

MAINTENANCE AND CARE

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

Please note:

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

Adjust the running belt

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

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

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

How to adjust the running belt



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

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

Please note:

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

MAINTENANCE AND CARE

Adjust the running belt to the middle position

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

Please note

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

Do not overtighten the rollers! This will cause permanent bearing damage.

If the above steps are not effective, you need to tighten the running belt again.

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.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Tteam

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

Wir / We As-Stores GmbH / Kohnacker 9a / 41542 Dormagen

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

in accordance with the following Directive(s):

2006/42/EG Maschinenrichtlinie

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel

2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit

2011/65/EU RoHS-Richtlinie

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

hereby declare that:

Equipment **T18**

Model number **GTS9**

are in compliance with actual EU standards especially:

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

Company	Representative
AS-STORES GmbH Kohnacker 9a 41542 Dormagen Germany E-Mail: info@asviva.de Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2019-01-07