



# VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

# T16



CE

VERSION: 20240717

[www.AsVIVA.de](http://www.AsVIVA.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN .....	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT .....	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE .....	8
MONTAGE.....	9
INBETRIEBNAHME.....	15
KLAPPMECHANISMUS .....	16
COMPUTERFUNKTIONEN .....	17
TECHNISCHE EINSTELLUNGEN .....	25
WARTUNG UND PFLEGE .....	26
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	28
TRAININGSHINWEISE .....	30
PULSMESSTABELLE .....	31
STÖRUNGSSUCHE .....	32
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT .....	33
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG .....	62

# TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS.....	34
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT .....	35
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS .....	36
EXPLODED DIAGRAM .....	38
PARTSLIST .....	39
ASSEMBLY .....	40
COMPUTER.....	48
TROUBLESHOOTING .....	56
MAINTENANCE AND CARE.....	58
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	59
WARRANTY DEVICE .....	61
DECLARATION OF CONFORMITY .....	62

# 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: <https://www.asviva.de/service/support>



As-STORES GmbH  
Kohnacker 227  
D-41542 Dormagen

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

# WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

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

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

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 dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übungen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



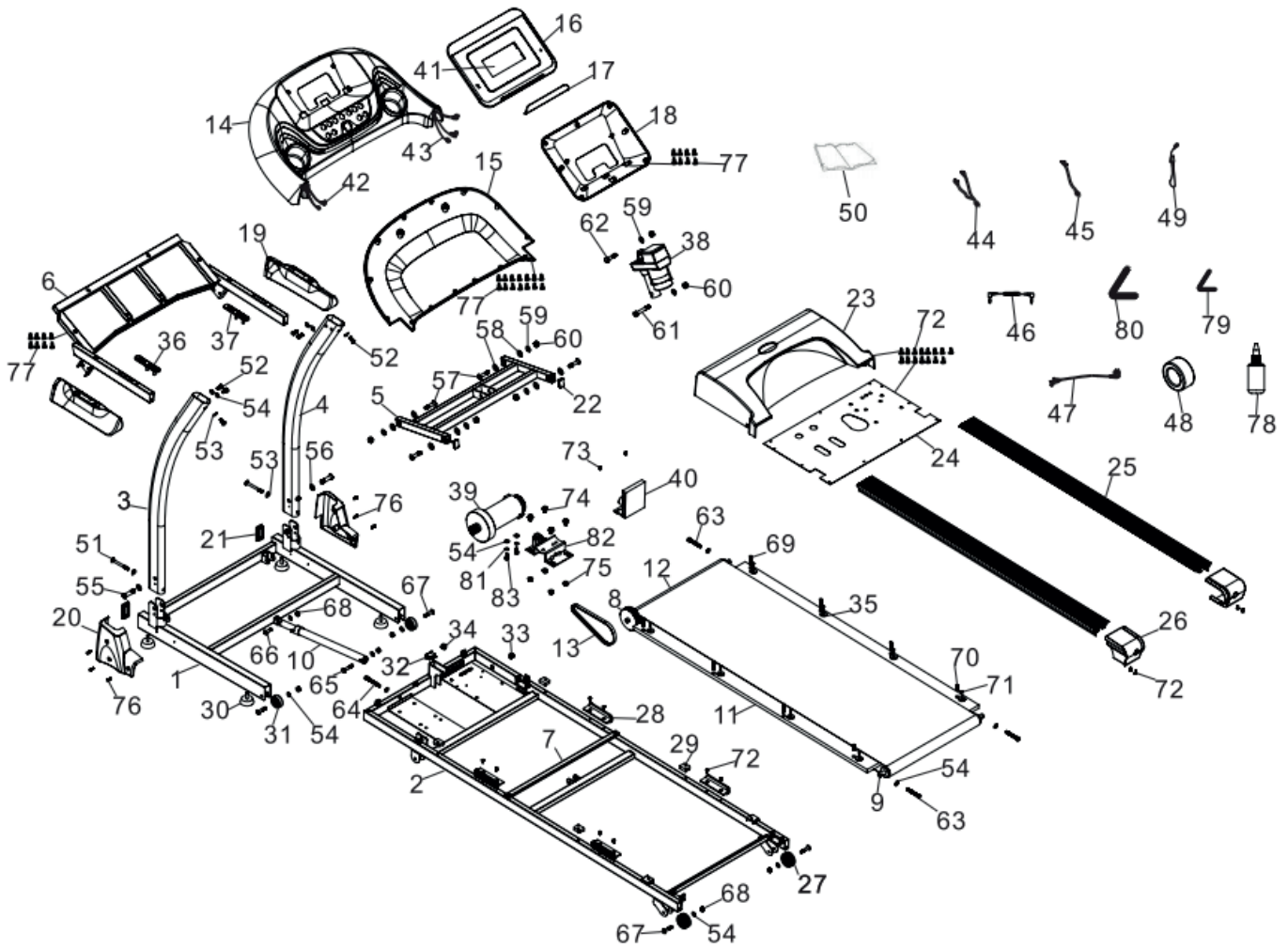
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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









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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 120 Kg wiegen.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



Toolkit

TOOLKIT				
NO.	DESCRIPTION	PICTURE	QTY	REMARK
51	screw		2	M8*80 length 20
52	screw		6	M8*20
53	washer		4	φ8.5*φ19*t1.5
54	washer		4	φ9*φ16*t1.5
77	screw		2	ST4*15
76	screw		6	M4*15
79	wrench		1	5#
80	wrench		1	6#

# TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Under frame	1
2	Main frame	1
3	Left upright	1
4	Right upright	1
5	Incline frame	1
6	Computer frame	1
7	Reinforced tube	1
8	Front roller	1
9	Rear roller	1
10	Cylinder	1
11	Running board	1
12	Running belt	1
13	Driving belt	1
14	Upper computer cover	1
15	Lower computer cover	1
16	Computer panel	1
17	IPAD holder	1
18	Lower panel cover	1
19	PU armrest	2
20	Handrail cover	2
21	Plug	2
22	Plug	2
23	Upper motor cover	1
24	Lower motor cover	1
25	Side rein	2
26	End cap	2
27	Wheel	2
28	Cushion	4
29	Cushion	4
30	Foot pad	4
31	Moving wheel	2
32	Switch	1
33	Power wire clip	2
34	Power wire clip	1
35	Side rein clip	8
36	Short cut button	1
37	Short cut button	1
38	Incline frame	1
39	DC motor	1
40	Controller	1
41	Inner display	1
42	Lead wire of computer end	2

Nr.	Beschreibung	Menge
43	Cable	2
44	Wire	1
45	Wire	1
46	MP3 wire	1
47	Power wire	1
48	Magnetic ring	1
49	Safety key	1
50	Manual	1
51	Screw M8*80	2
52	Screw M8*20	6
53	Washer	4
54	Washer	15
55	Screw M12*50	2
56	Washer	2
57	Screw M10*45	4
58	Washer	8
59	Washer	6
60	Nut M10	6
61	Screw M10*65	1
62	Screw M10*45	1
63	Screw M8*55	3
64	Screw M8*65	1
65	Screw M8*45	1
66	Screw M8*30	1
67	Screw M8*40	4
68	Nut M8	6
69	Screw M6*35	6
70	Screw M6*22	2
71	Screw ST4*15	8
72	Screw ST4*15	28
73	Screw M4*10	5
74	Screw M8*15	4
75	Nut M8	4
76	Screw M4*15	6
77	Screw ST4*15	30
78	Oil bottle	1
79	Wrench #5	1
80	Wrench #6	1
81	Washer	2
82	Motor bracket	1
83	Screw M8*15	2



# MONTAGE

## **WARNUNG!:**

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

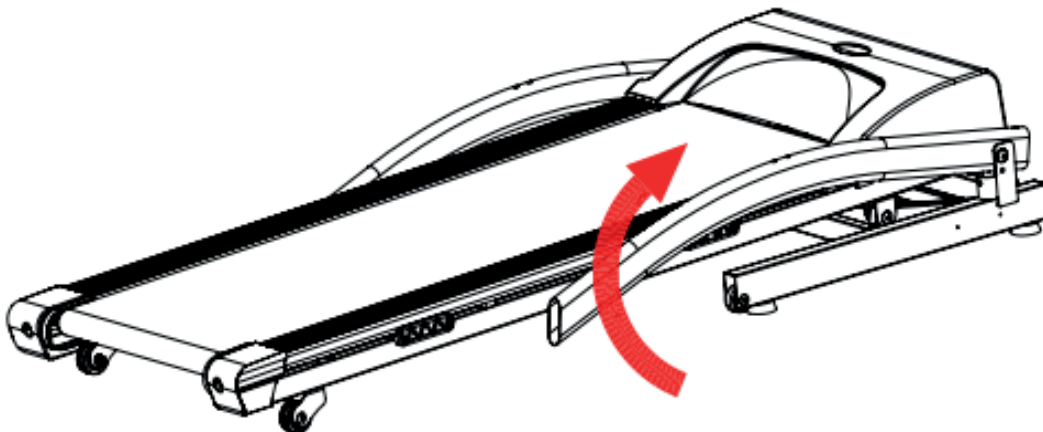
Bitte verwenden Sie für die Montage ausschliesslich das Werkzeug, was der Lieferung beilag.

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.

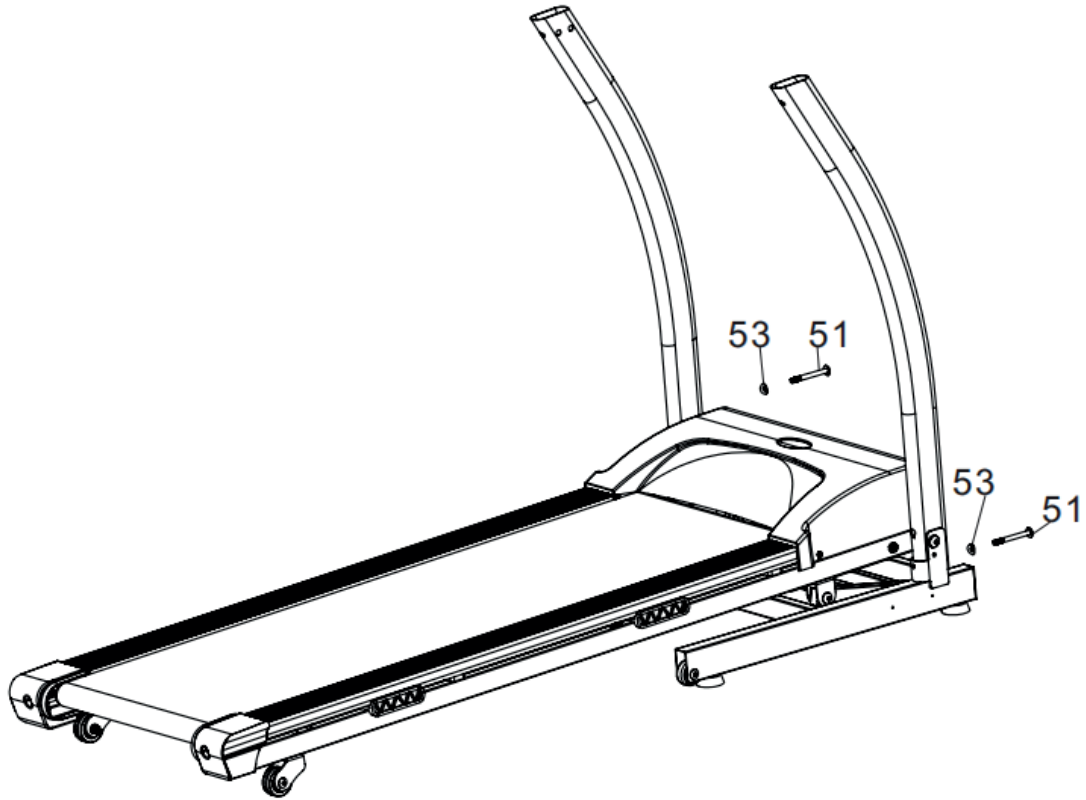
### **Schritt 1**



Klappen Sie das Laufband vorsichtig hoch. Verwenden Sie hierfür nicht zu viel Druck.

# MONTAGE

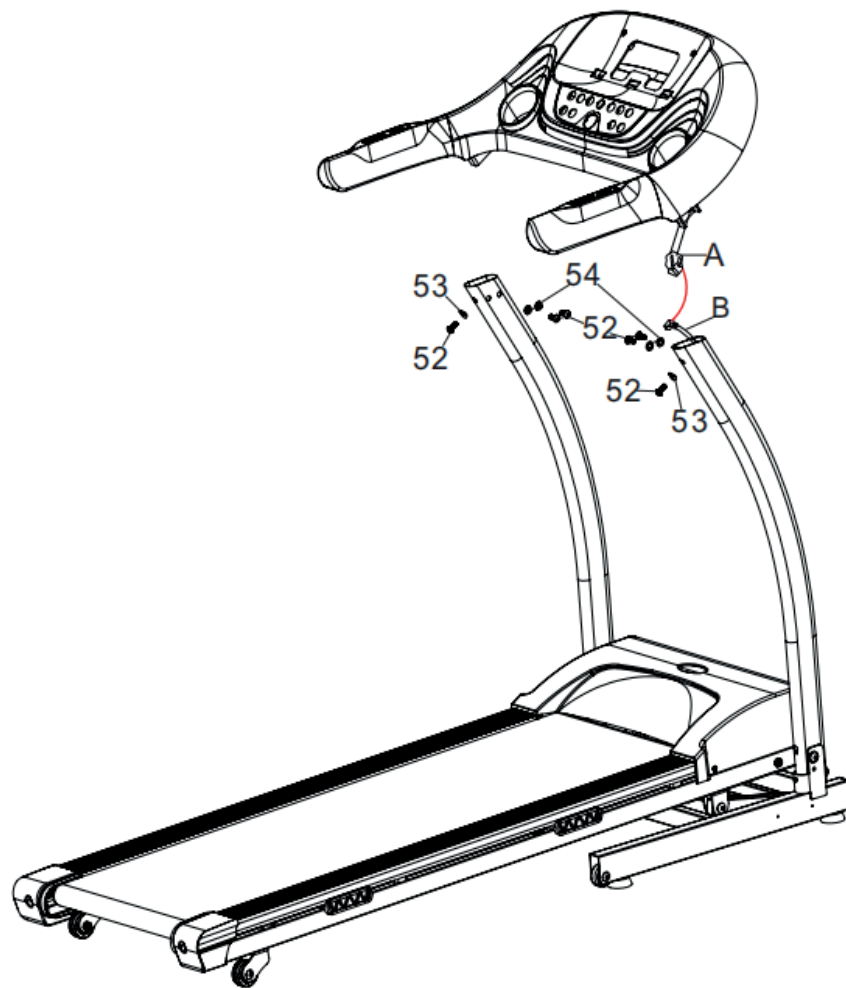
## Schritt 2



Befestigen Sie den Konsolenmast mit den Unterlegscheiben M8 \* 80 (53) und Schrauben (51).  
Ziehen Sie die Schrauben mit einem passenden Werkzeug fest.

# MONTAGE

## Schritt 3



Verbinden Sie die Steckverbindungen (A) mit (B).

Befestigen Sie nun die Konsole mit den Schrauben M8\*20 (52) und den Unterlegscheiben (53) und (54) am Konsolenmast .

# MONTAGE

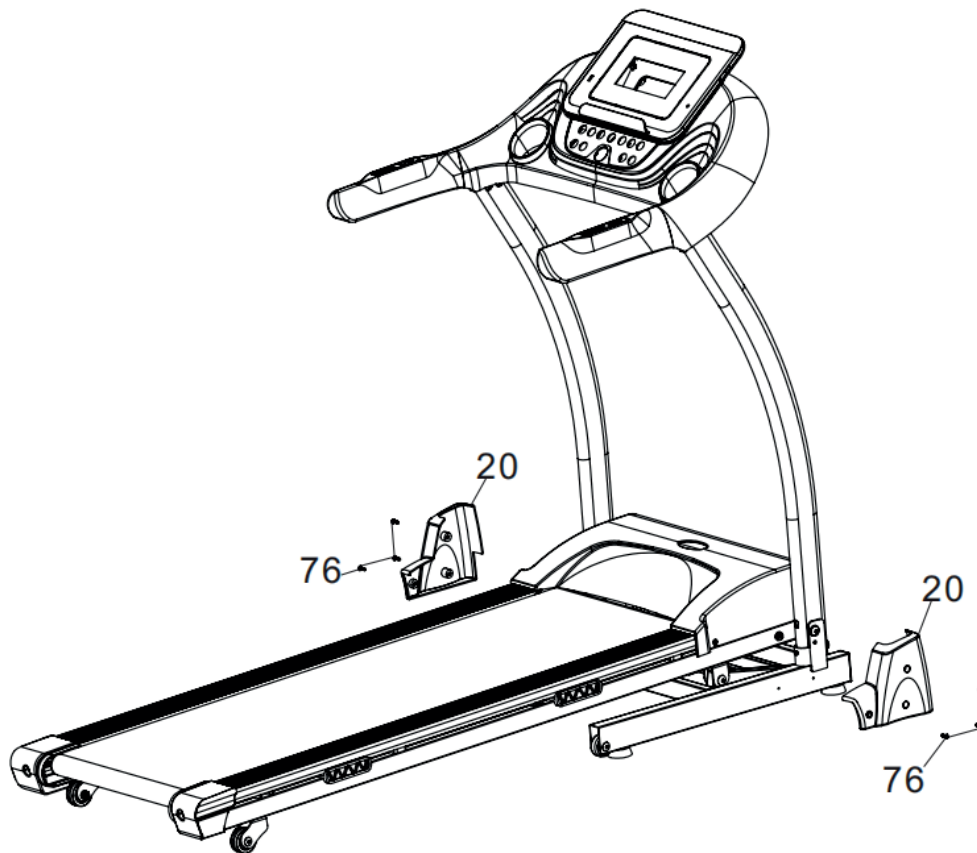
## Schritt 4



Befestigen Sie nun das Panel mit den Schrauben (77) wie in der Abbildung zu sehen.

# MONTAGE

## Schritt 5



Verwenden Sie die Schrauben M4x15 (76) um die Abdeckungen (20) zu befestigen.

# MONTAGE

## Schritt 6



Setzen Sie den Sicherheitsmagneten (49) ein.

# INBETRIEBNAHME

Stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose, legen Sie den Schalter auf Position „1“.  
Bringen Sie den Sicherheitsschalter in die richtige Position. Nach ein paar Sekunden ist das Display startbereit.

Drücken Sie die „START“-Taste, das Laufband bewegt sich mit der niedrigsten Geschwindigkeit. Das „Speed-Fenster“ zeigt Ihre Laufgeschwindigkeit an.

Lassen Sie das Band laufen, ohne sich drauf zu stellen.

Testen Sie nun die Neigungsfunktion, indem Sie die Neigungstasten betätigen.

Wenn alles in Ordnung ist, können Sie mit dem Laufen beginnen.

Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten für die Geschwindigkeit.

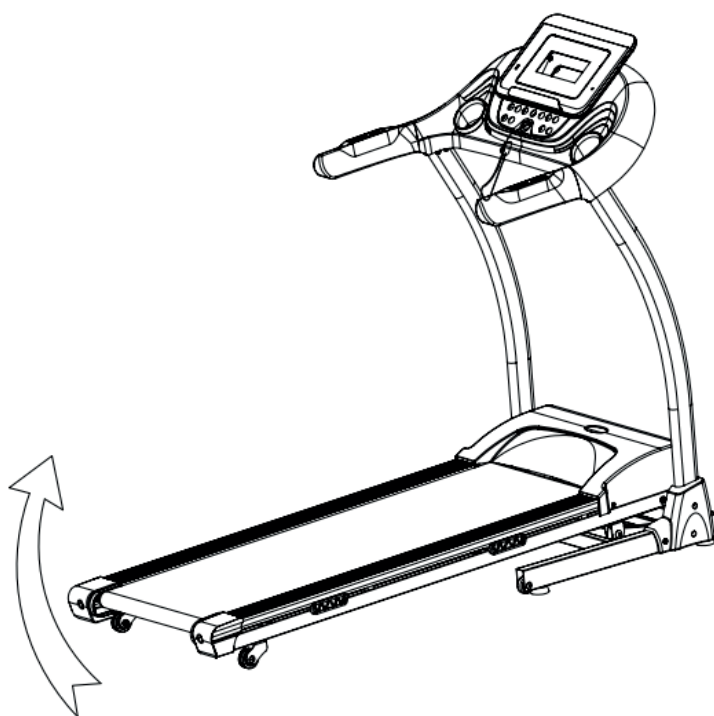
So beenden Sie Ihr Training auf eine sichere Weise:

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

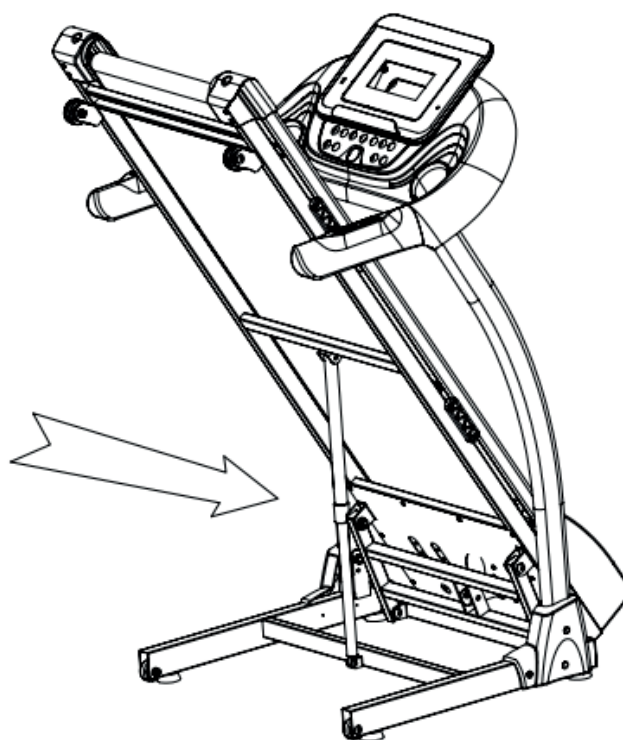
Bitte beachten Sie, dass der Computer erst dann angeht, wenn auch der Sicherheitsmagnet eingerastet ist. Sobald dieser von der Position abgenommen wird, schaltet sich das Gerät ab.

**Befestigen Sie die Schnur vom Sicherheitsmagneten immer am Körper / an der Kleidung, bevor Sie mit dem Training beginnen.**

# KLAPPMECHANISMUS



Klappen Sie die Lauffläche gemäß des Pfeils nach oben, bis ein klicken zu hören ist. Die Lauffläche ist nun eingerastet.



Zum Herablassen der Lauffläche drücken Sie bitte den Zylinder, welcher vom Pfeil markiert ist, ein. Die Lauffläche fährt nun automatisch von selbst herunter.



# COMPUTERFUNKTIONEN



## FUNKTIONEN

- Neigungs- / Steigungsfunktion
- MP3-Wiedergabe
- USB-Schnittstelle
- Bluetooth-APP
- HRC Funktion

**Laufbandparameter:** „Geschwindigkeit“; „Steigung“

**Programmparameter:** „Distanz“; „Kalorien“; „Zeit“; „Puls“

**Sportmodus:** Manuell, Modus, Programm

**Manueller Sportmodus:** Sportmodus ohne festgelegte Trainingsdauer.

**Modus Sportmodus:** Sportmodus mit festgelegter Trainingsdauer.

**Programm Sportmodus:** 12 verschiedene, voreingestellte Trainingsprogramme.

# COMPUTERFUNKTIONEN

## SPEZIFIKATIONEN

Parameter in verschiedenen Sportmodi:

- Minimale Geschwindigkeit 0,8 km/h;
- Mindestübungszeit 8 Minuten;
- Kürzeste Distanz 1 km;
- Minimaler Kalorienverbrauch 9 Kalorien;
- Maximaler Kalorienverbrauch 990 Kalorien
- (P1-P12) Die kürzeste Programmlaufzeit: 5 Minuten
- (P1-P12) Die längste Programmlaufzeit: 99 Minuten
- Niedrigste Steigung: 0%
- Höchste Steigung: 15%
- Maximale Geschwindigkeit 16 km / h
- Maximale Trainingszeit 99 Minuten
- Längste Bewegungsentfernung 99 Kilometer
- Herzfrequenzanzeigebereich: 40-200

## LCD ANZEIGE:

- Geschwindigkeit
- Zeit
- Distanz
- Kalorie
- Puls
- Steigung

## TASTENFUNKTIONEN:



### Geschwindigkeit

Schnelltaste zum Einstellen der Geschwindigkeit



### Steigung

Schnelltaste zum Einstellen der Steigung



### Start / Stop

Bei Betätigen dieser Taste starten/stoppen Sie das Laufband



### Programm

Bei Betätigen dieser Taste gelangen Sie in die Programmauswahl des Computers, wo Sie zwischen P01 ~ P12 wählen können



### MODE

Bei Betätigen dieser Taste können Sie verschiedene Modi auswählen.



### Speed +/-

Über die Pfeiltasten können Sie die Geschwindigkeit einstellen.



### Incline +/-:

Über die Pfeiltasten können Sie die Steigung einstellen.

# PROGRAMMFUNKTIONEN

## 1) Manueller Modus

Manueller Modus: Sobald der Computer eingeschaltet wurde, erscheint der Startbildschirm. In den manuellen Modus gelangen Sie indem Sie einfach die START-Taste drücken.

Beschreibung: Die anfängliche Betriebsgeschwindigkeit beträgt 0,8 km/h. Zeit, Entfernung und Kalorien werden bei Null beginnend gezählt. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste, um den Geschwindigkeitswert einzustellen, und drücken Sie die Steigungstaste, um den Betriebsneigungswert anzupassen.

Wenn die Trainingszeit 99:59 Minuten überschreitet, stoppt System nicht. Die Zeit beginnt wieder bei Null.

## (2) Countdown-Modus

**A. Zeit-Countdown-Modus:** Drücken Sie im Startbildschirm die MODE-Taste, um den Zeit-Countdown-Modus auszuwählen. Zu diesem Zeitpunkt zeigt das Zeitfenster 30:00 Minuten an und blinkt. Die gewünschte Laufzeit kann mit der Geschwindigkeitstaste +/- eingestellt werden. Stellen Sie die gewünschte Zeit im Bereich von 8 bis 99 Minuten ein. Drücken Sie die START-Taste, um den Zeit-Countdown-Modus zu starten.

Beschreibung: Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 0,8 km/h, das Zeitfenster beginnt entsprechend der eingestellten Laufzeit herunterzuzählen und das Distanz- und Kalorienfenster beginnt ab Null hochzuzählen. Drücken Sie die Geschwindigkeitsanpassungstaste, um den Laufgeschwindigkeitswert anzupassen, und drücken Sie die Steigungsanpassungstaste, um die Steigung einzustellen.

**B. Entfernung-Countdown-Modus:** Drücken Sie im Startbildschirm die MODE-Taste, um den Entfernung-Countdown-Modus auszuwählen. Zu diesem Zeitpunkt zeigt das Entfernungsfenster 1,0 km an und blinkt. Sie können die gewünschte Laufstrecke über die Geschwindigkeitstaste +/- einstellen. Die Reichweite beträgt 1,0 bis 99,0 Kilometer. Drücken Sie die START-Taste, um den Entfernung-Countdown-Modus zu starten.

Beschreibung: Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 0,8 km/h, das Distanzfenster beginnt entsprechend der eingestellten Distanz herunterzuzählen und das Zeit- und Kalorienfenster beginnt ab Null hochzuzählen. Drücken Sie die Geschwindigkeitsanpassungstaste, um den Wert für die Laufgeschwindigkeit anzupassen und drücken Sie die Steigungseinstellungstaste um die Steigung einzustellen.

**C. Kalorien-Countdown-Modus:** Drücken Sie im Startbildschirm die MODE-Taste, um den Kalorien-Countdown-Modus auszuwählen. Zu diesem Zeitpunkt zeigt das Kalorienfenster 50 an und blinkt. Die gewünschten Kalorien können über die Geschwindigkeitstaste +/- eingestellt werden. Der Einstellbereich liegt zwischen 20 und 990. Drücken Sie die START-Taste, um den Kalorien-Countdown-Modus zu starten.

Beschreibung: Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 0,8 km/h, das Kalorienfenster beginnt gemäß den eingestellten Kalorien herunterzuzählen; das Zeit- und Entfernungsfenster beginnt ab Null hochzuzählen. Drücken Sie die Geschwindigkeitsanpassungstaste, um den Laufgeschwindigkeitswert anzupassen. Der Steigungswert kann mittels der Steigungseinstelltaste angepasst werden.

# PROGRAMMFUNKTIONEN

## 3) Automatischer Modus

### Voreingestellte Programme:

Drücken Sie im Startbildschirm die Taste PROGRAM, um die voreingestellten Programme aufzurufen. Das Zeitfenster zeigt 30:00 Minuten an und blinkt. Die bevorzugte Laufzeit kann über die Taste Geschwindigkeit +/- eingestellt werden. Einstellbereich von 5:00 bis 99:00 Minuten.

Drücken Sie START, um den automatischen Programmiervorgang zu starten.

Beschreibung: Das Automatikprogramm ist in 20 Abschnitte unterteilt. Der Geschwindigkeitswert und der Steigungswert jedes Abschnitts werden gemäß dem Standardwert des automatischen Programms ausgeführt. Die Laufzeit jedes Abschnitts beträgt 1/20 der eingestellten Zeit. Das Zeitfenster beginnt entsprechend der eingestellten Laufzeit herunterzuzählen, und das Entfernung- und Kalorienfenster beginnt ab Null hochzuzählen. Drücken Sie die Geschwindigkeitsanpassungstaste, um den Wert für die Laufgeschwindigkeit anzupassen. Drücken Sie die Taste zum Einstellen der Steigung, um den Wert anzupassen. Beim Übergang zur nächsten Stufe werden die Geschwindigkeits- und Steigungswerte automatisch auf die Standardwerte der nächsten Stufe angepasst.

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

# PROGRAMMFUNKTIONEN

## 4) Benutzerdefiniertes Programm (U1-U03)

Zusätzlich zu den 12 voreingestellten Programmen verfügt dieses Laufband über 3 benutzerdefinierte Programme, die Sie entsprechend Ihren persönlichen Wünschen einstellen können: U01, U02, U03.

### **A. Einstellung der benutzerdefinierten Programme:**

Drücken Sie im Startbildschirm kontinuierlich die Taste „PROGRAM“, bis das von Ihnen eingestellte benutzerdefinierte Programm (U01-U03) angezeigt wird. Drücken Sie die Taste „MODE“, um die Einstellungen vorzunehmen. Stellen Sie zuerst die bevorzugte Zeit ein. Verwenden Sie beim Einstellen der Geschwindigkeit die Tasten SPEED +, SPEED -.

Stellen Sie anschließend die Steigung mit der Taste INCLINE + / INCLINE- ein, drücken Sie die Taste „MODE“, um die Einstellungen zu bestätigen. Nach Abschluss der Einstellungen werden die Daten dauerhaft gespeichert, bis Sie sie zurücksetzen. Die Stromversorgung sollte während des Einstellvorgangs nicht unterbrochen werden, da die Daten sonst nicht gespeichert werden können.

### **B. Starten des benutzerdefinierten Programms:**

Drücken Sie im Startbildschirm kontinuierlich die Taste „PROGRAM“, bis das benutzerdefinierte Programm (U01-U03) gezeigt wird, welches Sie ausführen möchten; drücken Sie nach dem Einstellen der gewünschten Laufzeit die Taste START, um das Training zu beginnen.

### **C. Benutzerdefinierte Programmeinstellungen:**

Jedes Programm unterteilt die Übungszeit in 20 Zeiträume. Bei der Einstellung müssen Geschwindigkeit, Steigung und Laufzeit aller 20 Zeiträume eingestellt werden, bevor die START-Taste gedrückt wird, um das Laufband zu starten.

Während des Trainings kann die Geschwindigkeit mit „SPEED +“ und „SPEED -“ angepasst werden.

## 5) BODY-FAT-Test

Einstellungen: Drücken Sie im Startbildschirm kontinuierlich die Taste PROGRAM, um die Einstellung für den Körperfett-Test auszuwählen.

Beschreibung: Nach dem Aufrufen des Status für die Einstellung des Körperfett-Tests zeigt das Herzschlagfenster die Parameterfunktion (-X-) an, das Kalorienfenster zeigt den eingestellten Wert an. Drücken Sie die Taste SPEED +/-, um den eingestellten Wert anzupassen. Drücken Sie MODE zur Auswahl und Eingabe der nächsten Einstellung:

Geschlecht (-1-):	Standart 1	(Einstellbereich 1 = männlich; 2 = weiblich).
Alter (-2-):	Standart 25	(Einstellbereich 10 ~ 99 Jahre alt)
Größe (-3-):	Standart 170	(Einstellbereich 100 ~ 220 cm)
Gewichts (-4-):	Standart 70	(Einstellbereich 20 ~ 150 kg)
Körperfetttest (-5-):	Anzeige ---	

Wenn die Einstellungen abgeschlossen sind, und in der Mitte des Displays „ - - - “ blinkt, legen Sie Ihre Handflächen für ca. 5 Sekunden auf die silbernen Sensoren bis Ihnen das Ergebnis angezeigt wird.

# PROGRAMMFUNKTIONEN

## 6) Puls

Die Handflächen beider Hände werden an die Sensoren der linken und rechten Griffe gehalten. Das LCD-Herzschlag-Anzeigefenster zeigt den Anfangswert des Herzschlags an. Bitte halten Sie Ihre Hände ruhig, das Fenster für die Herzschlaganzeige ändert sich langsam zu den angezeigten Daten und zeigt nach 60 Sekunden den tatsächlichen Herzschlagwert an. Alternativ können Sie auch den mitgelieferten Brustgurt oder einen anderen kompatiblen Brustgurt für die Pulsmessung verwenden.

## 7) Ruhezustand

Wenn das Laufband länger als 10 Minuten nicht in Betrieb ist, wechselt es in den Ruhezustand. Der Computer schaltet die Anzeige automatisch aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Anzeige zu aktivieren.

## 8) Sicherheitsmagnet

Sie müssen den Sicherheitsmagneten an der vorgesehenen Stelle des Computers anbringen, bevor Sie den Computer bedienen können. Wenn Sie den Sicherheitsmagneten abziehen, wird im LCD-Fenster des Computers E00 oder „---“ angezeigt, und einmal pro Sekunde ertönt ein Piepton. Wenn der Sicherheitsmagnet im laufenden Zustand abgezogen wird, wird das Laufband gestoppt.

## 9) MP3-Funktion

Sie können über die eingebauten Stereo Lautsprecher Musik hören, in dem Sie Ihren MP3-Player oder Ihr Smartphone mit dem AUX-Anschluss verbinden. Bitte achten Sie darauf, die Lautstärke so zu regeln, dass die Qualität der Musikwiedergabe und die Audiosteuerungsschaltung im Computer nicht beeinträchtigt werden. Die Lautstärke können Sie über Ihren MP3-Player regulieren.

## 10) USB

Sie können Musik im MP3-Format über einen USB-Stick abspielen.

# PROGRAMMFUNKTIONEN

## 11) Herzfrequenzkontrolle (HRC)

DEFAULT ist der Standardparameterwert für die Herzfrequenzanzeige (Standardanzeige).

HP1 steuert nur die Steigung,

HP2 steuert nur die Geschwindigkeit und

HP3 steuert sowohl die Steigung als auch die Geschwindigkeit.

Einstellbarer Bereich der Herzfrequenz von Minimum bis Maximum siehe Tabelle auf der Folgeseite.

Die Trainingszeit für die Herzfrequenzkontrolle ist auf 22 Minuten festgelegt.

- Drücken Sie im Startbildschirm die PROGRAM-Taste kontinuierlich, bis im Geschwindigkeitsfenster „HP1 / HP2 / HP3“ (Herzfrequenz-Steuerprogramm) angezeigt wird. Das Display zeigt im Distanzfenster das Standardalter an und blinkt.
- Drücken Sie die Taste SPEED +/- oder INCLINE +/-, um das Alter anzupassen.
- Im Display wird der dem Alter entsprechende Herzschlagzielwert angezeigt. Wenn Sie nach dem Anpassen des Alters der Meinung sind, dass die Standardzielherzfrequenz des Systems nicht geeignet ist, können Sie die MODE-Taste drücken, um zur Zielherzfrequenzanpassung zu wechseln. Nun blinkt das Fenster „Herzfrequenz“.
- Drücken Sie die Taste SPEED +/- oder INCLINE +/-, um den Zielherzschlag anzupassen.

**Hinweis:** Wenn Sie die START-Taste direkt unter der HP1 / HP2 / HP3-Anzeigeoberfläche drücken, empfiehlt das System den Benutzern automatisch einen Herzfrequenzregelungsparameter (die Parameter lauten wie folgt): Die maximale Betriebsgeschwindigkeit des „HP1“ -Programms beträgt 8,0 km / h und das Alter 30 Jahre. Die Standardzielherzfrequenz beträgt 150 Schläge / min.

- Die maximale Betriebsgeschwindigkeit des „HP2“ -Programms beträgt 9,0 km / h und das Alter 30 Jahre. Die Standardzielherzfrequenz beträgt 160 Schläge / min.
- Die maximale Betriebsgeschwindigkeit des „HP3“ -Programms beträgt 10,0 km / h und das Alter 30 Jahre. Die Standardzielherzfrequenz beträgt 170 Schläge / min.
- Wenn Sie die Taste PROGRAM drücken, um die Alterseinstellung einzugeben, zeigt das Distanzfenster das Standardalter von 30 Jahren an. Benutzer können ihr eigenes geeignetes Alter auswählen, indem sie die Taste SPEED +/- oder die Taste INCLINE +/- drücken.  
Der Alterseinstellbereich liegt zwischen 15 - 80 Jahre

(siehe HP1 / HP2 / HP3-Herzfrequenz-Programmtabelle):

# PROGRAMMFUNKTIONEN

HP1			HP2			HP3					
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133



# TECHNISCHE EINSTELLUNGEN

## Riemen-Anpassung:

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

## **Die Anpassung der Riemen-Spannung:**

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

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

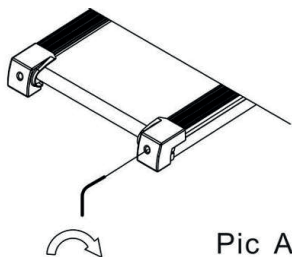
## **Das Zentrieren des Riemens:**

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

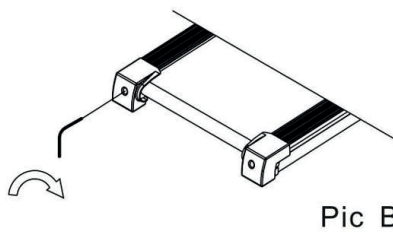
Die Strengung der Ablenkung hängt vom Betrag der Kraft ab, die ein Fuß in Beziehung zum anderen braucht. Diese Ablenkung kann den Riemen veranlassen, sich außerhalb des Zentrums zu bewegen. Diese Ablenkung ist normal.

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

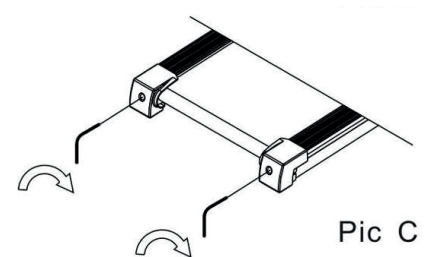
- A. Lassen Sie das Laufband mit 6km/h laufen, ohne das jemand drauf steht.
- B. Beobachten Sie ob das Laufband mittig läuft.
  - a. Wenn es zur linken Seite wegrutscht, drehen Sie an der linken Schraube im Uhrzeigersinn ca. 1/4 und drehen Sie an der rechten Schraube auch ca. 1/4 gegen den Uhrzeigersinn.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



Pic A



Pic B



Pic C

# WARTUNG UND PFLEGE

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

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

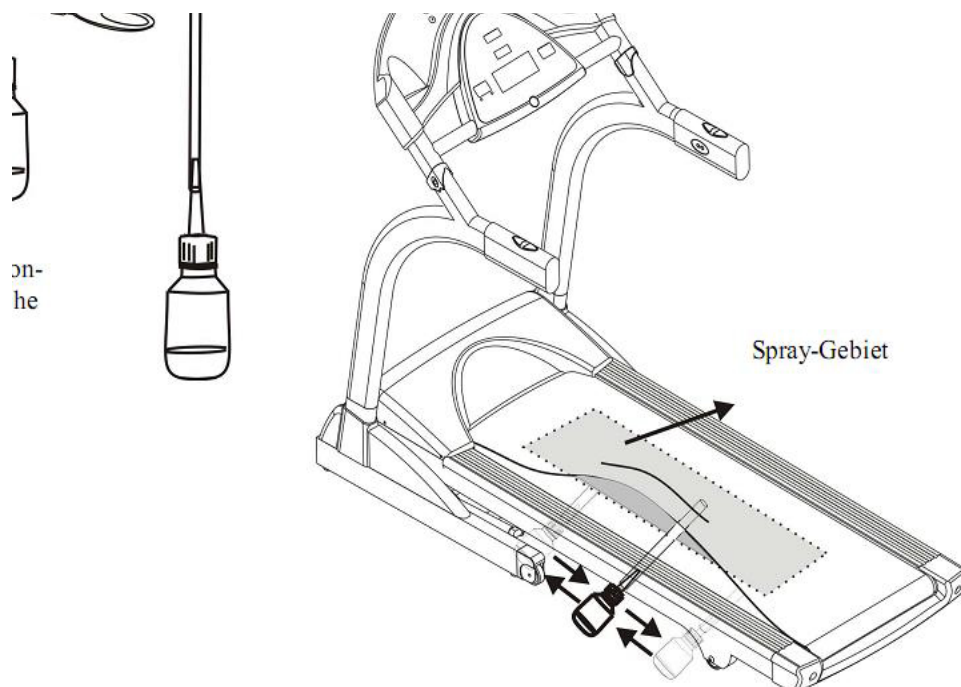
Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Console oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen. Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

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

Die Angabe ist eine empfohlene Anwendung.

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



# WARTUNG UND PFLEGE

## **WARNUNG:**

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

## **Deck-Schmierung:**

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

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

Die Angabe ist eine empfohlene Anwendung.

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

## **Die Reinigung:**

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

## **Lagerung:**

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

## **Das Bewegen:**

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

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 überfordertes Training

### 3. Abkühlphase

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

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

#### Zehen berühren:

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



#### Schulterheben:

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



#### Kopffrollen:

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



# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

## **Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:**

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



## **Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:**

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



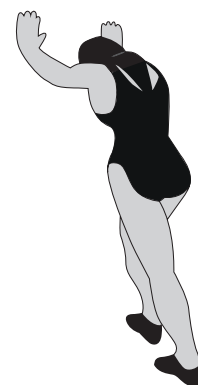
## **Seitliches Dehnen:**

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



## **Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:**

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



# TRAININGSHINWEISE

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

## 1. Intensität

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

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

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

## 2. Häufigkeit

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

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

## 3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

## 4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

# PULSMESSTABELLE

## Zielpuls-Tabelle

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

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

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

**ACHTUNG, bitte folgendes beachten:**

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

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

# STÖRUNGSSUCHE

Elektrischer Betrieb Einfache Fehler und Methoden zur Fehlerbehebung:

## ACHTUNG !

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

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
E00 oder ---	Sicherheitsmagnet fehlt	Legen Sie den Sicherheitsmagneten an die vorgesehene Stelle
E01	Ungewöhnlich hohe Drehzahl	Kontaktieren Sie den Hersteller
E02	Motorüberstromschutz	Kontaktieren Sie den Hersteller
E04	Motorüberspannungsschutz	Achten Sie darauf das Laufband im Nennbetriebsspannungsbereich des Motors zu verwenden.
E05	Kommunikationsfehler	Starten Sie das Gerät neu und prüfen Sie die Kabelverbindungen.
E06	Spannungsfehler	Überprüfen Sie die Motorverkabelung



# GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

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

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

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

## **1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:**

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

## **2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:**

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

# WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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



As-STORES GmbH  
Kohnacker 227  
D-41542 Dormagen

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

# IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

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

If nevertheless an item is defective and needs to be repaired, you do not like the product or you have any suggestions about it, please do not hesitate to contact our support team at [service@asviva.de](mailto:service@asviva.de). We will find a solution for your request together.

## WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that within the scope of the right of withdrawal, the products should only be tested and tried out. Road vehicles maximum 1 km (clean and dry) and fitness equipment maximum 1 hour. Anything that is disproportionate can lead to compensation after revocation.
- 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.



## Example of a repair procedure



# 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.**

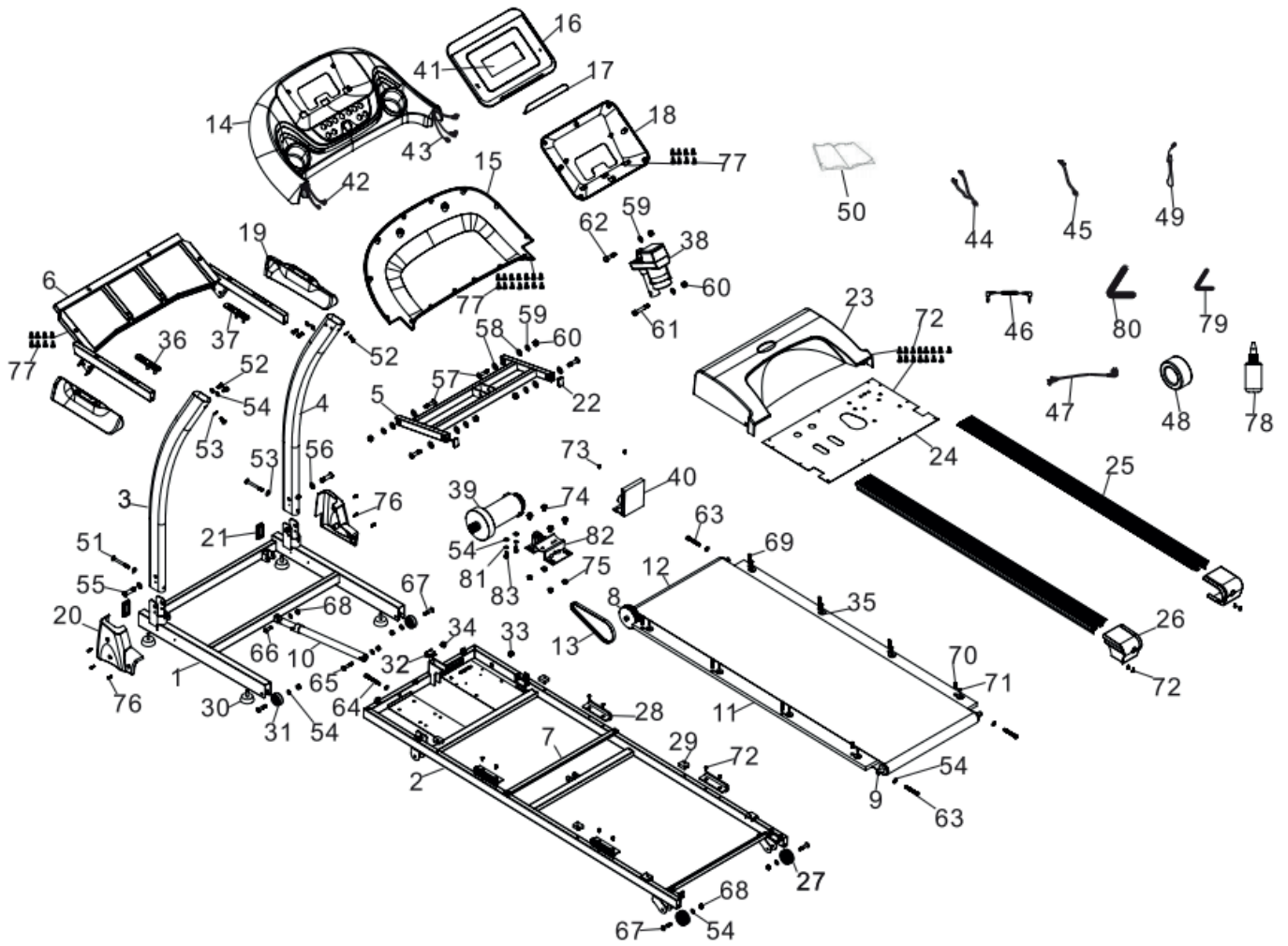
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from 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 120kg









# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Special attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the movable elements.
- If you pass on this device or have it used by another person, make sure that he or she is familiar with the contents of these operating instructions.
- This device may only be used for training by one person at a time.
- Check all screws, bolts and other connections for tightness before using for the first time and also later at regular intervals.
- Remove all sharp-edged objects from the vicinity of the device before starting the workout.
- Do not train on the machine unless it is functioning properly.
- Defective parts must be replaced immediately and the device must not be used until it has been repaired.
- Parents and other guardians should be aware of their responsibility, as due to the natural play instinct and the children's willingness to experiment, situations must be reckoned with for which the training equipment has not been built.
- If you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should not leave the children alone. You should supervise the children and, above all, point out the correct use of the device. The training devices are by no means suitable as toys.
- When setting up the device, please ensure that there is sufficient clearance in every direction.
- Children should not come unattended into the proximity of the equipment, since they could use the equipment in a way and MODE due to their natural play drive, for which it is not intended and there by accidents can result.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not protrude into the movement area during the exercise and interfere with the sequence.
- When setting up the unit, you should ensure that it is stable and that any unevenness in the floor is levelled out.
- Always wear training clothes and shoes suitable for fitness training when exercising on the machine. The clothing must be designed in such a way that it cannot get caught anywhere during the workout due to its shape (e.g. length). The shoes should be chosen to fit the training equipment, should always give the foot a firm hold and should have a non-slip sole.
- In principle, you should consult your doctor before starting a workout.
- He can give you concrete information about the intensity of the exercise that is suitable for you and give you tips on training and nutrition.

# EXPLODED DIAGRAM



TOOLKIT				
NO.	DESCRIPTION	PICTURE	QTY	REMARK
51	screw		2	M8*80 length 20
52	screw		6	M8*20
53	washer		4	φ8.5*φ19*t1.5
54	washer		4	φ9*φ16*t1.5
77	screw		2	ST4*15
76	screw		6	M4*15
79	wrench		1	5#
80	wrench		1	6#

# PARTS LIST

No	Description	qty
1	Under frame	1
2	Main frame	1
3	Left upright	1
4	Right upright	1
5	Incline frame	1
6	Computer frame	1
7	Reinforced tube	1
8	Front roller	1
9	Rear roller	1
10	Cylinder	1
11	Running board	1
12	Running belt	1
13	Driving belt	1
14	Upper computer cover	1
15	Lower computer cover	1
16	Computer panel	1
17	IPAD holder	1
18	Lower panel cover	1
19	PU armrest	2
20	Handrail cover	2
21	Plug	2
22	Plug	2
23	Upper motor cover	1
24	Lower motor cover	1
25	Side rein	2
26	End cap	2
27	Wheel	2
28	Cushion	4
29	Cushion	4
30	Foot pad	4
31	Moving wheel	2
32	Switch	1
33	Power wire clip	2
34	Power wire clip	1
35	Side rein clip	8
36	Short cut button	1
37	Short cut button	1
38	Incline frame	1
39	DC motor	1
40	Controller	1
41	Inner display	1
42	Lead wire of computer end	2

No	Description	qty
43	Cable	2
44	Wire	1
45	Wire	1
46	MP3 wire	1
47	Power wire	1
48	Magnetic ring	1
49	Safety key	1
50	Manual	1
51	Screw M8*80	2
52	Screw M8*20	6
53	Washer	4
54	Washer	15
55	Screw M12*50	2
56	Washer	2
57	Screw M10*45	4
58	Washer	8
59	Washer	6
60	Nut M10	6
61	Screw M10*65	1
62	Screw M10*45	1
63	Screw M8*55	3
64	Screw M8*65	1
65	Screw M8*45	1
66	Screw M8*30	1
67	Screw M8*40	4
68	Nut M8	6
69	Screw M6*35	6
70	Screw M6*22	2
71	Screw ST4*15	8
72	Screw ST4*15	28
73	Screw M4*10	5
74	Screw M8*15	4
75	Nut M8	4
76	Screw M4*15	6
77	Screw ST4*15	30
78	Oil bottle	1
79	Wrench #5	1
80	Wrench #6	1
81	Washer	2
82	Motor bracket	1
83	Screw M8*15	2

# ASSEMBLY INSTRUCTION

**Caution!:**

Please be careful with the parts. Incorrect use can cause injuries.

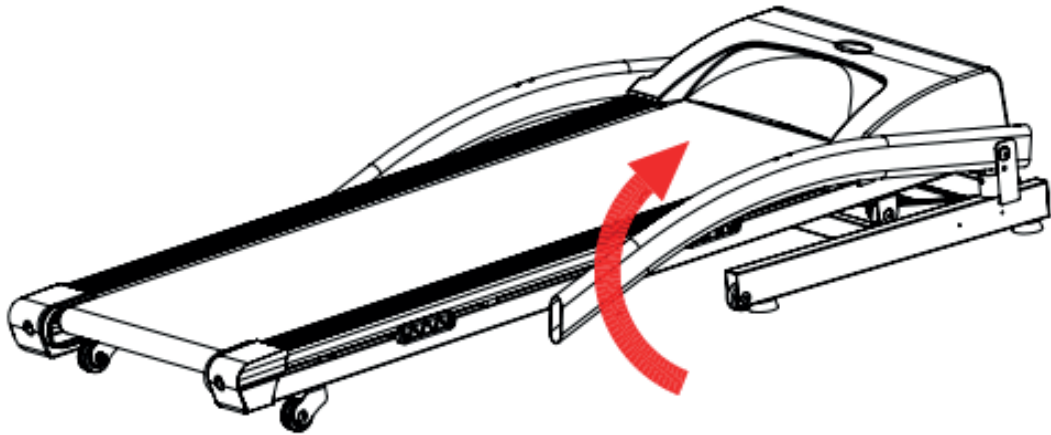
Only use the tools included in the packaging.

Do not plug the treadmill into a powersource during the assembly!

**Note:**

Before you start the assembly, read the instructions carefully.

**Step 1**

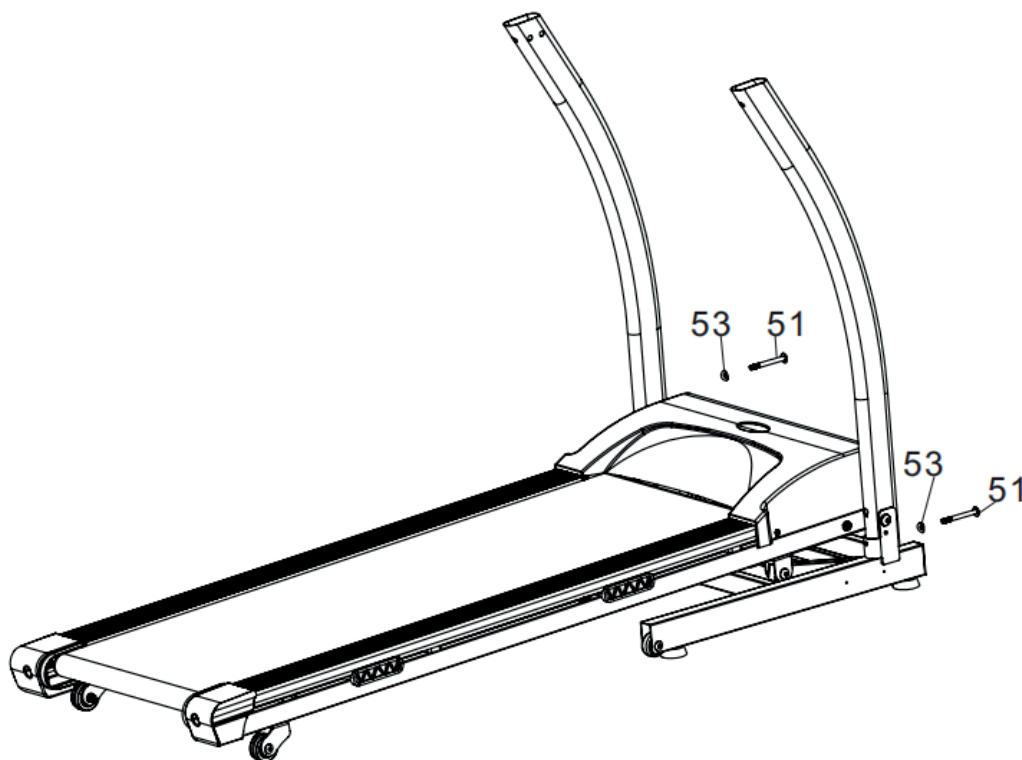


Unfold the treadmill as shown in the picture. Please do not use much pressure.



# ASSEMBLY INSTRUCTION

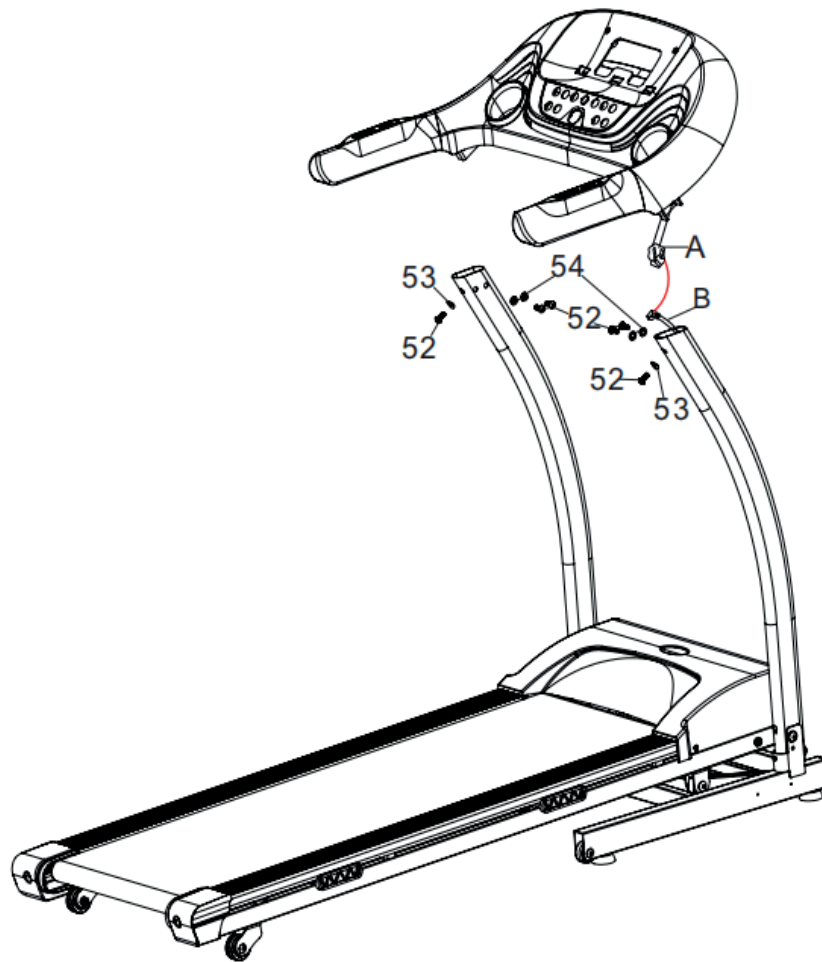
## Step 2



Fasten the console mast with the washers M8 \* 80 (53) and screws (51).  
Tighten the screws with a suitable tool.

# ASSEMBLY INSTRUCTION

## Step 3

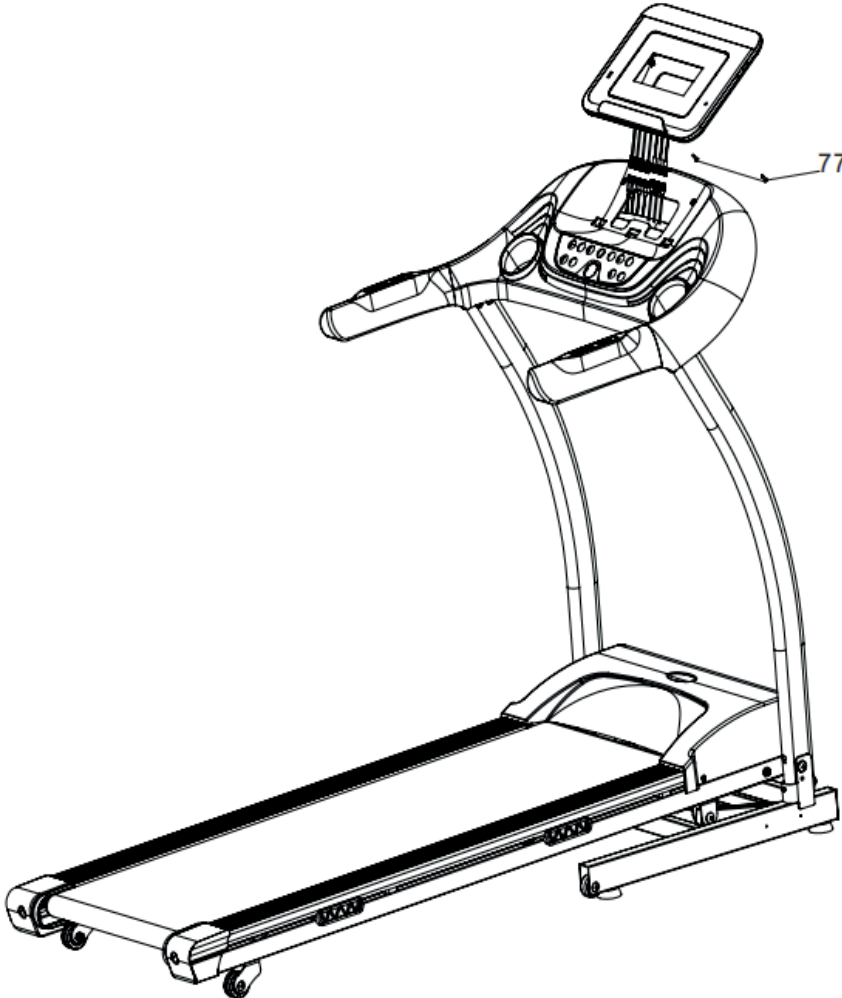


Connect the wires (A) to (B).

Now attach the console to the console mast with the M8 \* 20 screws (52) and the washers (53) and (54).

# ASSEMBLY INSTRUCTION

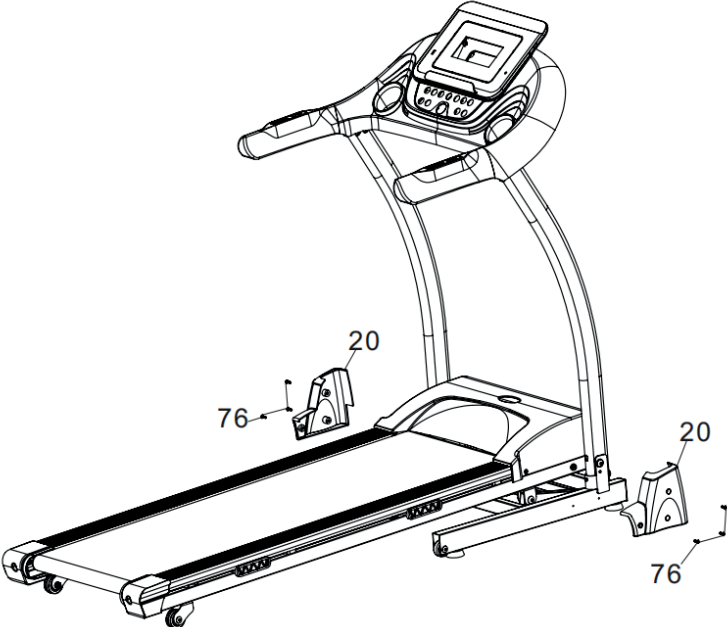
## Step 4



Now attach the panel with the screws (77) as shown in the illustration.

# ASSEMBLY INSTRUCTION

## Step 5



Use the M4x15 screws (76) to attach the covers (20).

# ASSEMBLY INSTRUCTION

## Step 6



Insert the safety magnet (49) in the intended position.

# OPERATION AND ADJUSTMENT

Plug your treadmill into the main power and turn on the switch.  
You will hear a beep sound and the computer screen will light up.  
Press the „START“-Button and the treadmill will start with the minimum speed.

Press the speed keys for setting the speed.  
To safely stop with the workout, press the „STOP“-Button. After the treadmill has stopped, you can switch it off from the power supply.

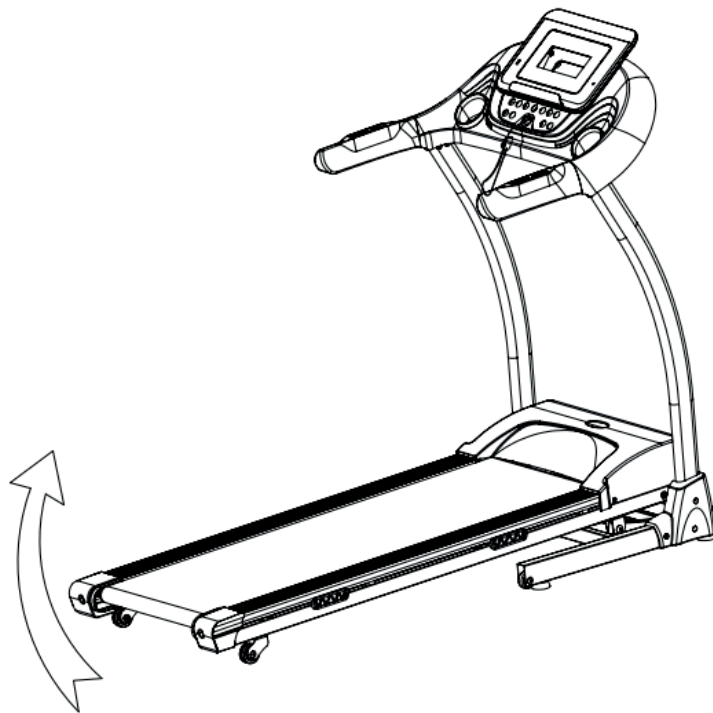
Please note, the computer will only start if the safety key is on its place. If the key is removed from its place, the treadmill won't start and the computer will show up an error code.

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

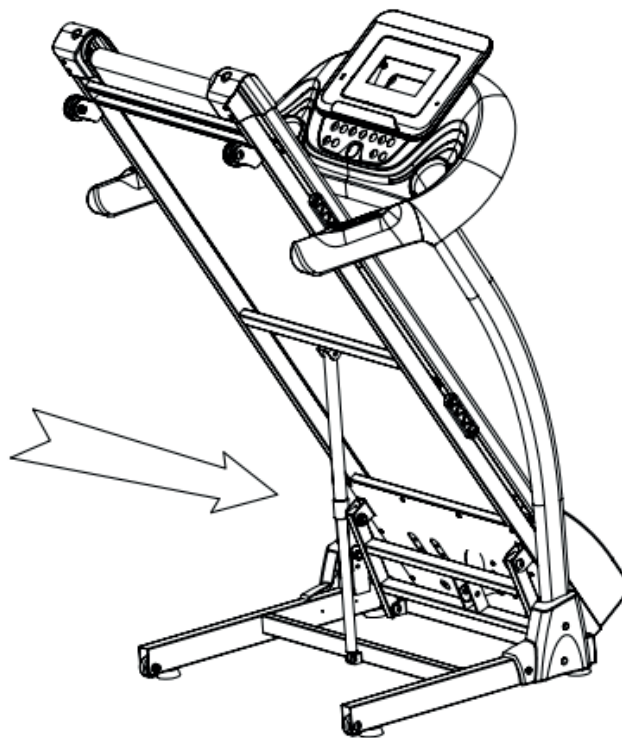
## **OVER-CURRENT PROTECTOR:**

There is an over-current protector located on the right side of the switch. In case of short circuit or over-current, the button of the over-current protector will pop up and the treadmill will power off. Please unplug the power source and push down the button. Plug the machine back in and then turn on the switch to restart your treadmill.

# FOLDING MECHANISM



Fold the running surface upwards according to the arrow until you hear a click. The running surface is now engaged.



To lower the running surface, please press the cylinder which is marked by the arrow. The tread is now lowered slowly.

# COMPUTER INSTRUCTION



## FUNCTIONS

- Incline function
- MP3 playback
- USB interface
- Bluetooth APP
- HRC function

<b>Treadmill parameters:</b>	„Speed“; „Incline“
<b>Program parameters:</b>	„Distance“; „Calories“; „Time“; „Pulse“
<b>Sport mode:</b>	Manual, Mode, Program
<b>Manual Sport mode:</b>	Sport mode without a set training duration.
<b>Sport mode:</b>	Sport mode with a fixed training duration.
<b>Sport mode program:</b>	12 different, preset training programs.



# COMPUTER FUNCTIONS

## SPECIFICATION

Parameters in different sport modes:

- Minimum speed 0.8 km / h;
- Minimum practice time 8 minutes;
- Shortest moving distance 1 km;
- Minimum calorie consumption 9 calories;
- Maximum calorie consumption 990 calories
- (P1-P12) The shortest program run time: 5 minutes
- (P1-P12) The longest program run time: 99 minutes
- Lowest gradient: 0%
- Highest gradient: 15%
- Maximum speed 16 km / h
- Maximum training time 99 minutes
- Longest moving distance 99 kilometers
- Heart rate display range: 40-200

## LCD DISPLAY:

- speed
- time
- distance
- calorie
- pulse
- incline

## BUTTON FUNCTIONS



### Speed

Quick button to set the speed

### Incline

Quick button to set the incline

### Start / Stop

By pressing this button you start / stop the treadmill

### Program

When you press this button, you get to the computer's program selection, where you can choose between P01 ~ P12

### MODE

By pressing this button you can select different modes.

### Speed +/-

You can use the arrow keys to set the speed.

### Incline +/-:

You can use the arrow keys to set the incline.

# PROGRAM FUNCTIONS

## 1) Manual mode

Activate manual mode: When the computer is on, it goes into standby mode. At this point, press the START button to activate manual mode. Description: The initial operating speed is 0.8 km / h. Time, distance and calories are counted starting from zero. Push the speed button to adjust the speed value and push the incline button to adjust the operating incline value.

The exercise time exceeds 99:59 minutes, the system does not stop and the time starts from zero.

## 2) Countdown mode

**A. Time Countdown Mode:** In the standby state, press the MODE button to select Time Countdown Mode. At this point the time window shows 30:00 minutes and flashes. The desired running time can be set with the speed +/- button. Set the required time in the range from 8 to 99 minutes. Press the START button to start the time countdown mode.

Description: The initial running speed is 0.8 km / h, the time window begins to count down according to the set running time and the distance and calorie window starts to count up from zero. Press the Speed Adjustment button to adjust the running speed value and press the Incline Adjustment button to adjust the incline.

**B. Distance countdown mode:** In standby mode, press the MODE button to select the distance countdown mode. At this point the distance window will show 1.0 km and blink. You can set the desired running distance using the speed +/- button. The range is 1.0 to 99.0 kilometers. Press the START button to enter the Distance Countdown Mode.

Description: The initial running speed is 0.8 km / h, the distance window starts counting down according to the set distance and the time and calorie window starts counting up from zero. Press the Speed Adjustment button to adjust the running speed value. Press the Incline Adjustment button.

**C. Calorie countdown mode:** In standby mode, press the MODE button to select the calorie countdown mode. At this point the calorie window will display 50 and blink. The desired calories can be set using the speed +/- button. The setting range is between 20 and 990.

Press the START button to enter the calorie countdown mode.

Description: The initial running speed is 0.8 km / h, the calorie window begins to count down according to the set calories; the time and distance window starts counting up from zero. Press the Speed Adjustment button to adjust the running speed value. The incline value can be adjusted using the incline adjustment button.

# PROGRAM FUNCTIONS

## 3) Automatic mode

Preset programs:

In standby mode, press the PROGRAM button to enter the preset programs. The time window shows 30:00 minutes and flashes. The preferred running time can be set using the Speed +/- button.

Setting range from 5:00 to 99:00 minutes.

Press START to start the automatic programming process.

Description: The automatic program is divided into 20 sections. The speed value and the incline value of each section are carried out according to the standard value of the automatic program. The running time of each section is 1/20 of the set time. The time window starts counting down according to the set running time, and the distance and calorie window starts counting up from zero. Press the Speed Adjustment button to adjust the running speed value. Press the Incline Adjust button to adjust the value.

When moving to the next level, the speed and incline values are automatically adjusted to the standard values of the next level.

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

# PROGRAM FUNCTIONS

## 4) User-defined program (U1-U03)

In addition to the 12 preset programs, this model has 3 user-defined programs that you can set according to your personal requirements: U01, U02, U03.

### A. Setting the user-defined programs:

In standby mode, press the „PROGRAM“ button continuously until the user-defined program (U01-U03) you have set is displayed. Press the „MODE“ button to make the settings. First set the preferred time. When setting the speed, use the SPEED +, SPEED - keys or the key combination; then set the incline with the INCLINE + / INCLINE- button, press the „MODE“ button to confirm the settings. After completing the settings, the data will be saved permanently until you reset them. The power supply should not be interrupted during the setting process, otherwise the data cannot be saved.

### B. Starting the custom program:

In the standby state, press the „PROGRAM“ button continuously until the user-defined program (U01-U03) that you want to run is shown; after the Set the desired running time by pressing the START button to begin training.

### C. Custom program settings:

Each program divides the practice time into 20 periods. When setting, the speed, incline and running time must be set for all 20 time periods before the START button is pressed to start the treadmill. During the training, the speed can be adjusted with „SPEED +“ and „SPEED -“.

## 5) BODY-FAT test

In standby status or mode setting status, press PROGRAM button to select the body fat test setting  
Description: After calling up the status for setting the body fat test, the heart rate window shows the parameter function (-X-), the calorie window shows the set value. Press the SPEED +/- button to adjust the set value.

Press MODE to select and enter the next setting:

Gender (-1-):	Default 1	(setting range 1=male, 2=female)
Age (-2-):	Default 25	(setting range 10 - 99 years)
Height (-3-):	Default 170	(setting range 100 - 220 cm)
Weight (-4-):	Default 70	(setting range 20 - 150 kg)
Body fat test (-5-):	Display ---	

When the settings are complete and „- -“ flashes in the middle of the display, place your palms on the silver sensors for about 5 seconds until the result is displayed.

# PROGRAM FUNCTIONS

## 6) Heartbeat

The palms of both hands are held against the sensors on the left and right handles. The LCD heartbeat display window shows the starting heartbeat value. Please keep your hands still, the heartbeat display window will slowly change to the displayed data and will show the actual heartbeat value after 60 seconds.

## 7) Sleep mode

If the treadmill is not used for more than 10 minutes, it will go to sleep. The computer automatically turns off the display. Press any key to activate the display.

## 8) Safety key

You must place the safety key in the designated location on the computer before you can operate the computer.

When you remove the safety key, the computer's LCD window will display E00 or "---" and beep once every second.

If the safety key is removed while the machine is running, the treadmill will stop.

## 9) MP3

You can listen to music through the built-in HI-FI stereo speakers by connecting your MP3 player to the AUX connection. Please make sure to adjust the volume so that the quality of the music playback and the audio control circuitry in the computer are not impaired. You can regulate the volume via your MP3 player.

## 10) USB

You can play music in MP3 format using a USB stick.

# PROGRAM FUNCTIONS

## 11) Heart Rate Control (HRC)

DEFAULT is the default parameter value for the heart rate display (default display).

HP1 only controls the incline,  
HP2 only controls the speed and  
HP3 controls both incline and speed.

Adjustable heart rate range from minimum to maximum, see table on the following page.

The training time for heart rate control is set to 22 minutes.

- In standby mode, press the PROGRAM button continuously until "HP1 / HP2 / HP3" (heart rate control program) is displayed in the speed window. The display shows „Distance“ and the default age and flashes.
- Press the SPEED +/- or INCLINE +/- button to adjust the age.
- The heart rate target value corresponding to the age is shown in the display. After adjusting the age, if you think the system's default target heart rate is not suitable, you can press the MODE button to switch to the target heart rate adjustment. The heart rate window will now flash.
- Press the SPEED +/- or INCLINE +/- button to adjust the target heart rate.

Note: If you press the START button just below the HP1 / HP2 / HP3 display surface, the system will automatically recommend a heart rate control parameter to users (the parameters are as follows): The maximum operating speed of the "HP1" program is 8.0 km / h and the age 30 years. The standard target heart rate is 150 beats / min.

- The maximum operating speed of the „HP2“ program is 9.0 km / h and the age is 30 years. The standard target heart rate is 160 beats / min.
- The maximum operating speed of the „HP3“ program is 10.0 km / h and the age is 30 years. The standard target heart rate is 170 beats / min.
- When you press the PROGRAM button to enter the age setting, the removal window will display the default age of 30 years. Users can select their own suitable age by pressing the SPEED +/- button or the INCLINE +/- button.

The age setting range is between 15 and 80 years

(see HP1 / HP2 / HP3 heart rate program table):

# PROGRAM FUNCTIONS

HP1				HP2				HP3			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

# TROUBLESHOOTING

<b>Problem</b>	<b>Indicate</b>	<b>Solution</b>
E00 or ---	Safety key	Please put the safety key on the designated position of computer
E01	Abnormal speed	Please restart the treadmill.
E02	overcurrent protection	Please restart the treadmill.
E04	overvoltage protection	Please check the cable connections of the motor
E05	Communication error	Please check all cable connections and restart the treadmill.
E06	voltage is abnormal	Check if the motor wire is connected.

For any further questions, please do not hesitate to contact our service department.  
Thank you.



# TECHNICAL INSTRUCTION

## Belt adjustment

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

### Adjustment of the belt tension:

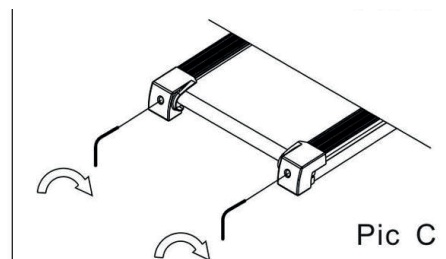
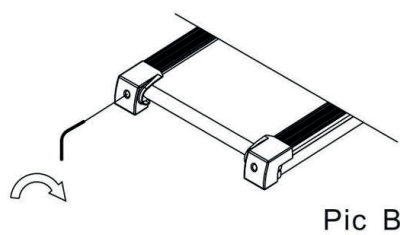
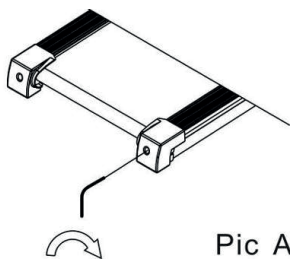
If you feel that the belt is sliding while running on it, you have to adjust the belt tension.

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

### Centering the belt:

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

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



# MAINTENANCE AND CARE

## **WARNING:**

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

## **Deck-Lubrication:**

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

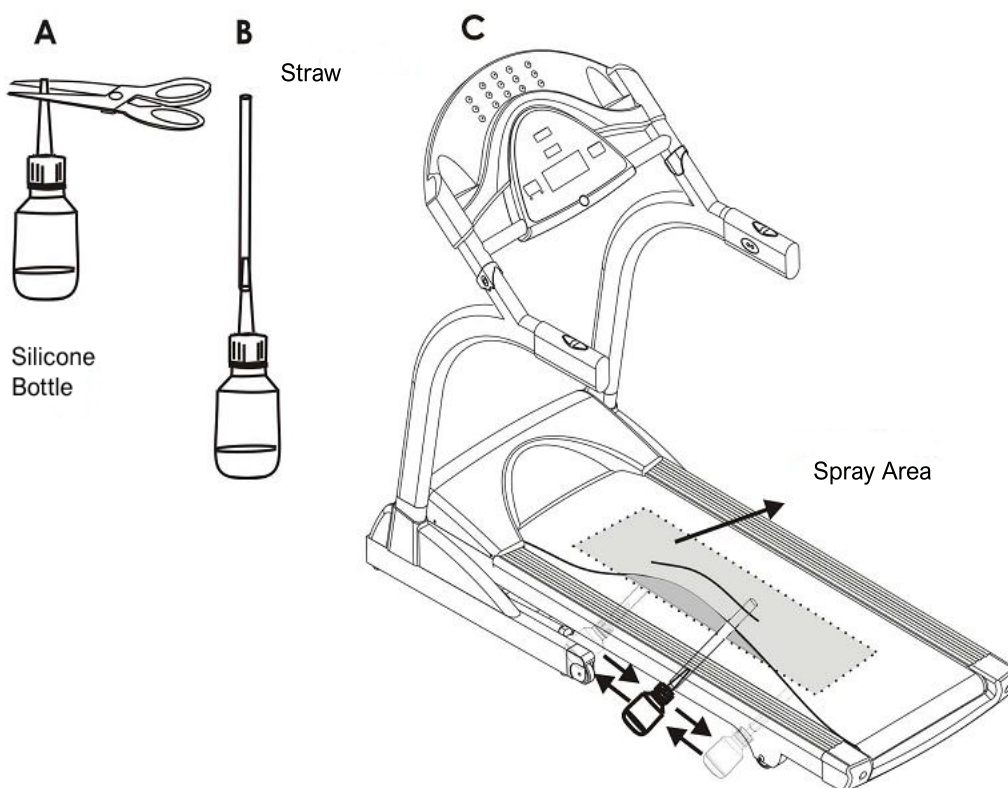
### **USE:**

< 3h / week  
3-5h / week  
> 5h / week

### **LUBRICATION:**

every 60 days  
every 45 days  
every 30 days

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



## **Cleaning**

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

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

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

Please remove the power cable before start cleaning.

## **Storage conditions:**

Store only in a clean and dry environment.

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

## **Transportation:**

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

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## Warm-up and cooling phase

### 1. Warm up phase

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

### 2. Exercise phase

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

### 3. cool down phase

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

## Muscle Toning

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

## Weight Loss

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

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## **Forward bends:**

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



## **shoulder lift:**

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



## **Neck lateral flexion stretch:**

one side, then the other



## **Harmstring Stretch:**

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



## **Adductor stretch:**

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



## **Lateral stretching:**

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



## **Gastrocnemius stretch:**

keep knee straight and heel down, feet facing forward



# WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

# EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

Wir / We As-STORES GmbH / Kohnacker 227 / 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**                **T16**  
**Model number**         **UFV6**

### are in compliance with actual EU standarts especially:

- EN ISO 20957-1:2013
- EN 957-6:2010+A1:2014
- DIN EN ISO 13849-1:2008-12 (Sicherheit von Maschinen - Teil 1)
- DIN EN ISO 12100 (Risikobeurteilung)

Company	Representative
AS-STORES GmbH Kohnacker 227 41542 Dormagen Germany  E-Mail:            service@as-stores.com Phone:            +49 (0) 2133 - 86888120 Web:                http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO   Signed 2024-09-05