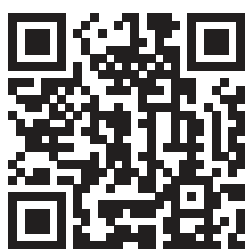




# VIVA

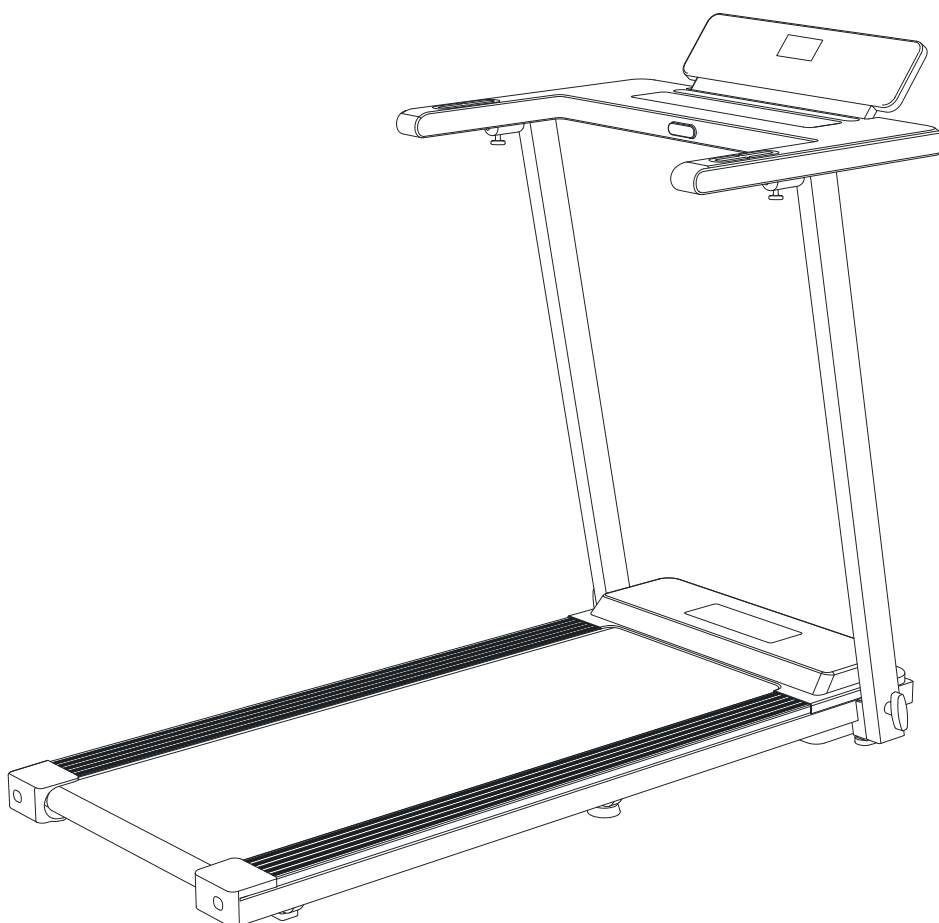
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

## T21



VERSION: 20240108

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

# INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....3

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT .....4

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....5

EXPLOSIONSZEICHNUNG.....7

TEILELISTE.....8

PACKAGE LIST .....9

PRODUKTSTRUKTUR .....10

MONTAGE ANLEITUNG .....11

KLAPPMECHANISMUS .....14

GEFAHR.....15

COMPUTER ANWEISUNG .....16

PROGRAMMFUNKTIONEN.....18

FEHLERBESCHREIBUNG.....21

TECHNISCHE EINSTELLUNGEN .....22

WARTUNG UND PFLEGE .....23

AUFWÄRMEN UND DEHNEN .....25

TRAININGSHINWEISE .....27

PULSMESSTABELLE .....28

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT.....29

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG .....54

# TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS.....30

IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT .....31

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....32

EXPLODED DIAGRAM .....34

PARTS LIST .....35

PACKING LIST .....36

PRODUCT STRUCTURE.....37

ASSEMBLY INSTRUCTION.....38

FOLDING MECHANISM.....41

GROUNDING INSTRUCTIONS .....42

COMPUTER INSTRUCTION .....43

PROGRAM FUNCTIONS.....45

TROUBLESHOOTING .....48

TECHNICAL INSTRUCTION.....49

MAINTENANCE AND CARE.....50

EXERCISE INSTRUCTIONS .....51

WARRANTY DEVICE.....53

DECLARATION OF CONFORMITY .....54

# 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 9a  
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.

### 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 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 Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



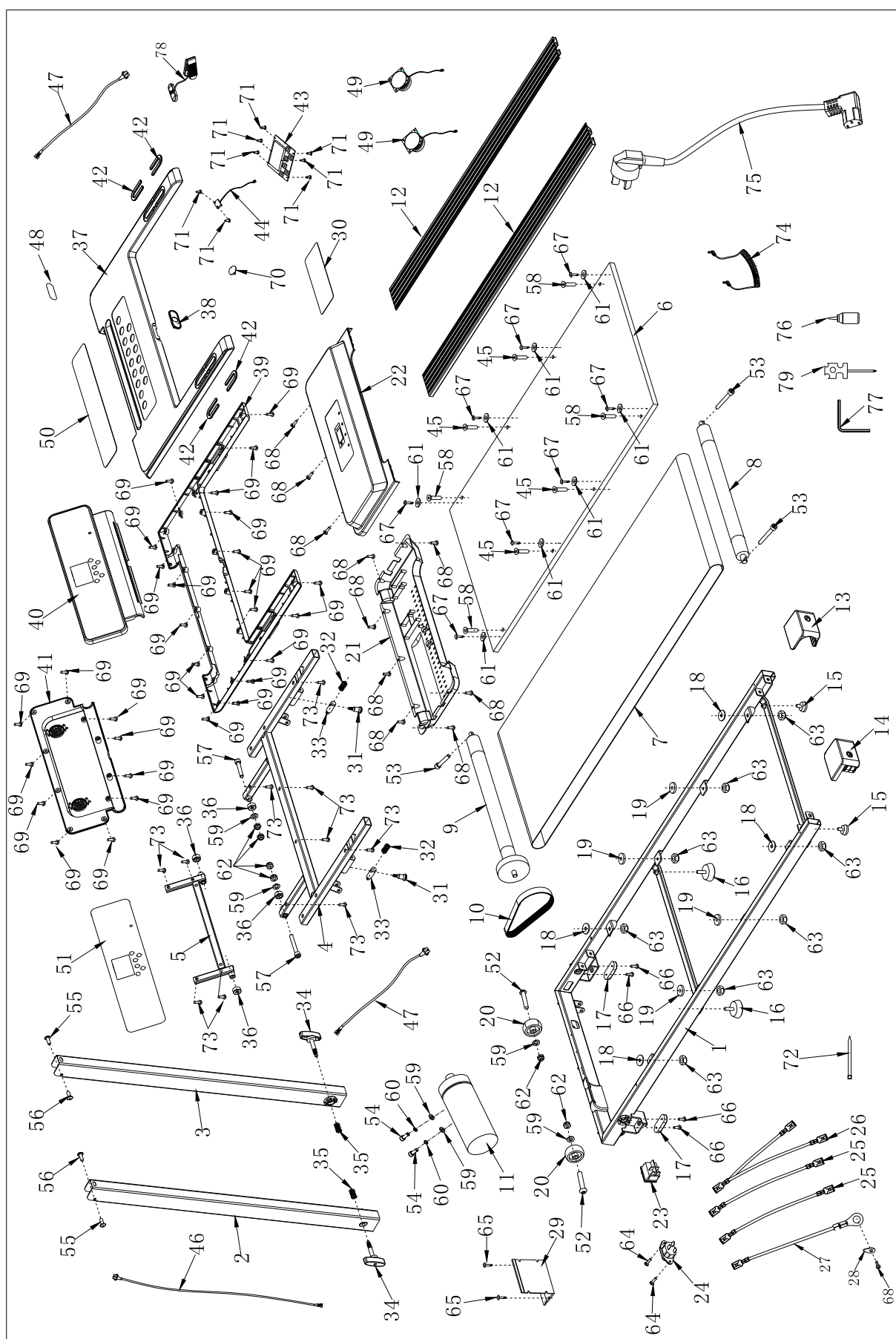
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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

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

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

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

| Nr. | Beschreibung                   | Menge |
|-----|--------------------------------|-------|
| 1   | Main frame                     | 1     |
| 2   | Left handrail                  | 1     |
| 3   | Right handrail                 | 1     |
| 4   | Computer frame(A)              | 1     |
| 5   | Computer frame(B)              | 1     |
| 6   | Running board                  | 1     |
| 7   | Running belt                   | 1     |
| 8   | Rear roller                    | 1     |
| 9   | Front roller                   | 1     |
| 10  | Driving belt                   | 1     |
| 11  | Driving motor                  | 1     |
| 12  | Side rein                      | 2     |
| 13  | Right end cap                  | 1     |
| 14  | Left end cap                   | 1     |
| 15  | Foot pad(1)                    | 2     |
| 16  | Foot pad(2)                    | 2     |
| 17  | Front foot pad                 | 2     |
| 18  | Cushion(1)                     | 4     |
| 19  | Cushion(2)                     | 4     |
| 20  | Moving wheel                   | 2     |
| 21  | Lower motor cover              | 1     |
| 22  | Upper motor cover              | 1     |
| 23  | Power switch                   | 1     |
| 24  | Socket                         | 1     |
| 25  | AC connecting wire             | 2     |
| 26  | AC Branch cable                | 1     |
| 27  | AC ground wire                 | 1     |
| 28  | Ground mark                    | 1     |
| 29  | Controller                     | 1     |
| 30  | Motor cover sticker            | 1     |
| 31  | Computer holder wrench         | 2     |
| 32  | Compression spring(1)          | 2     |
| 33  | Computer frame movable shaft   | 2     |
| 34  | Handrail knob                  | 2     |
| 35  | Compression spring(2)          | 2     |
| 36  | Rotating sleeve                | 4     |
| 37  | Upper computer frame cover     | 1     |
| 38  | Decorative ring for safety key | 1     |
| 39  | lower computer frame cover     | 1     |
| 40  | Computer                       | 1     |

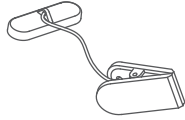
| Nr. | Beschreibung           | Menge |
|-----|------------------------|-------|
| 41  | Lower computer cover   | 1     |
| 42  | Heart rate plate       | 4     |
| 43  | Screen                 | 1     |
| 44  | Safety key sensor      | 1     |
| 45  | Screw M6*35            | 4     |
| 46  | Cable                  | 1     |
| 47  | Heart rate wire        | 2     |
| 48  | Safety key sticker     | 1     |
| 49  | Speaker                | 2     |
| 50  | Computer frame sticker | 1     |
| 51  | Computer sticker       | 1     |
| 52  | Screw(M8*35*15)        | 2     |
| 53  | Screw (M8*60)          | 3     |
| 54  | Screw (M8*12)          | 2     |
| 55  | Screw (Φ8*28/M6*20)    | 2     |
| 56  | Screw (M6*10)          | 2     |
| 57  | Screw (M8*85*25)       | 2     |
| 58  | Screw (M6*30)          | 4     |
| 59  | Washer (M8)            | 6     |
| 60  | M8 Spring washer       | 2     |
| 61  | Side rein clip         | 8     |
| 62  | M8 Nut                 | 6     |
| 63  | M6 Nut                 | 8     |
| 64  | Screw(M4*13)           | 2     |
| 65  | Screw(ST4.0*12)        | 2     |
| 66  | Screw (ST4.2*25)       | 4     |
| 67  | Scre (M4*13)           | 8     |
| 68  | Screw (4.2*13)         | 11    |
| 69  | Screw (ST4.0*13)       | 29    |
| 70  | Safety key plate       | 1     |
| 71  | Screw                  | 12    |
| 72  | Cable tie              | 4     |
| 73  | Screw (ST4.0*16)       | 10    |
| 74  | MP3 wire               | 1     |
| 75  | Power wire             | 1     |
| 76  | Oil                    | 1     |
| 77  | Wrench                 | 1     |
| 78  | Safety key             | 1     |
| 79  | Wrench                 | 1     |
|     |                        |       |

# PACKAGE LIST

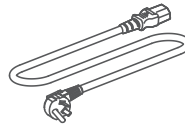
## Produktzubehör



Treadmill × 1



Safety Key × 1



Power Cord × 1



User Manual x 1

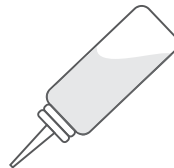
---

## Toolpaket



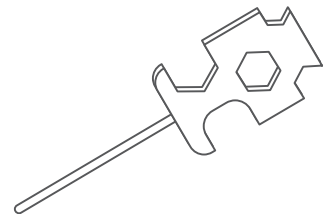
**A**

6mm L-shaped Hexagon  
Wrench x 1



**B**

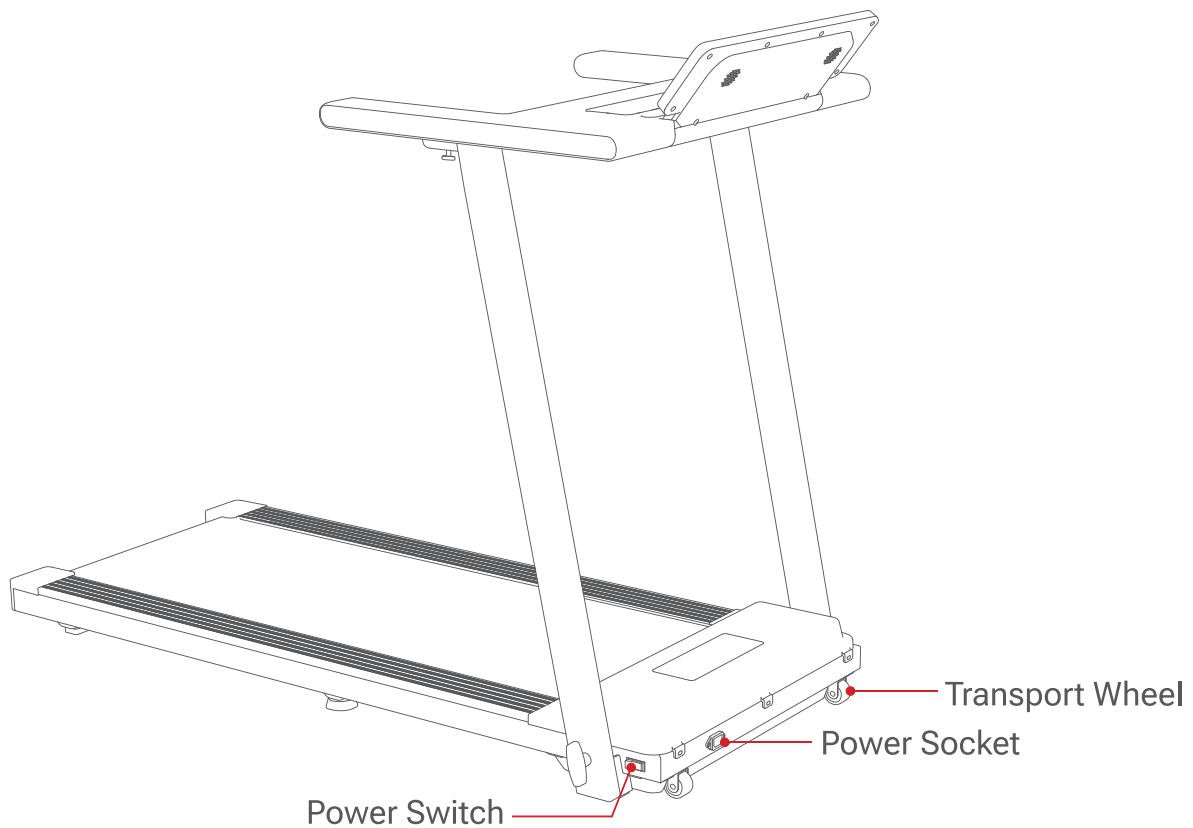
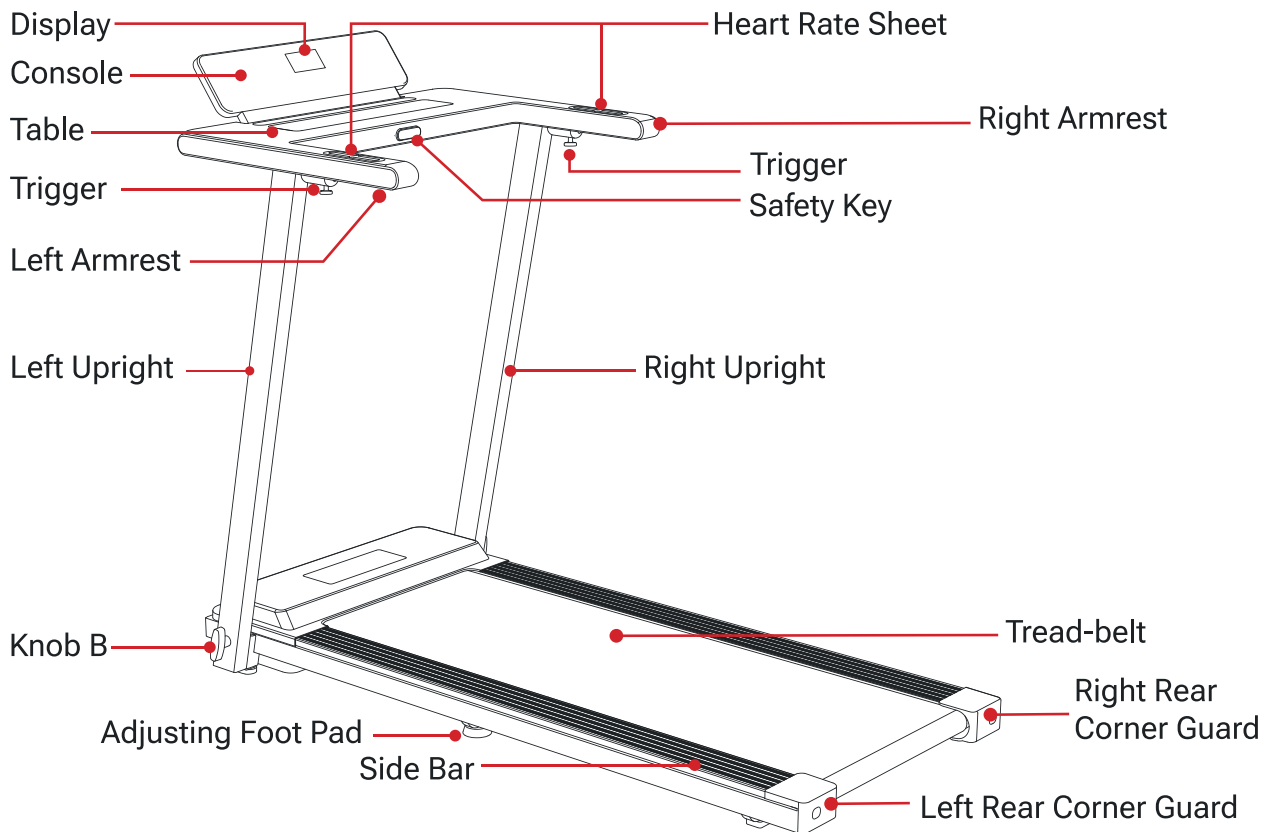
Lubricating Oil x 2



**C**

Multi-function Open  
Spanner x 1

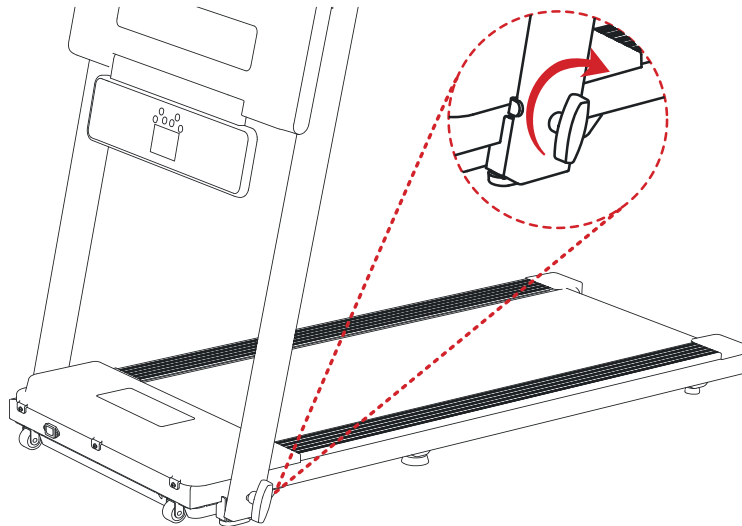
# PRODUKTSTRUKTUR



# MONTAGE ANLEITUNG

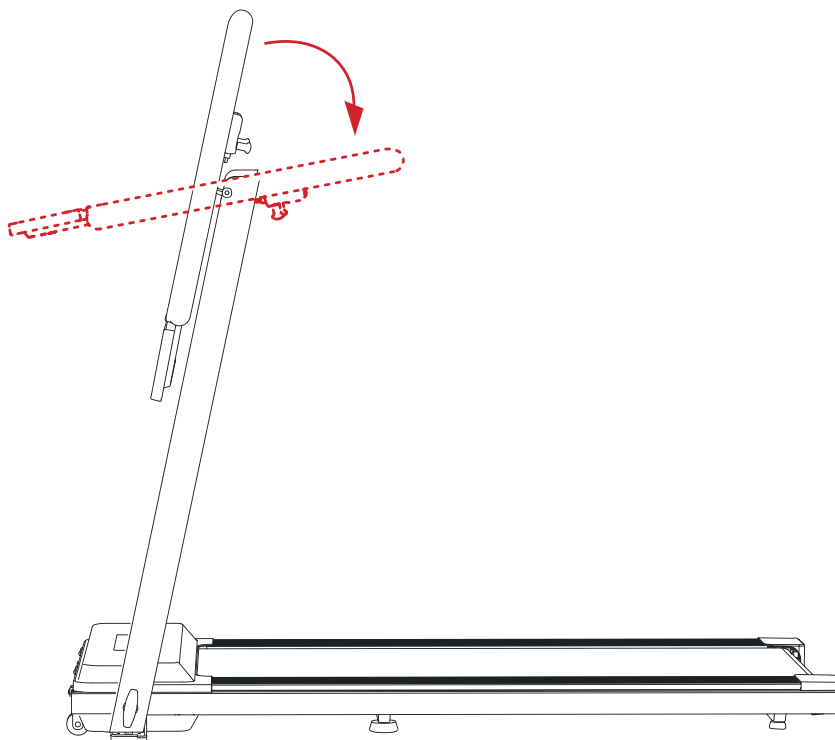
## Schritt 1.

Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und stellen Sie es auf den Boden. Halten Sie die Pfosten fest und stehen Sie auf. Ziehen Sie die Verbindung des Laufbandes im Uhrzeigersinn fest an. Das Laufband ist vormontiert.



## Schritt 2

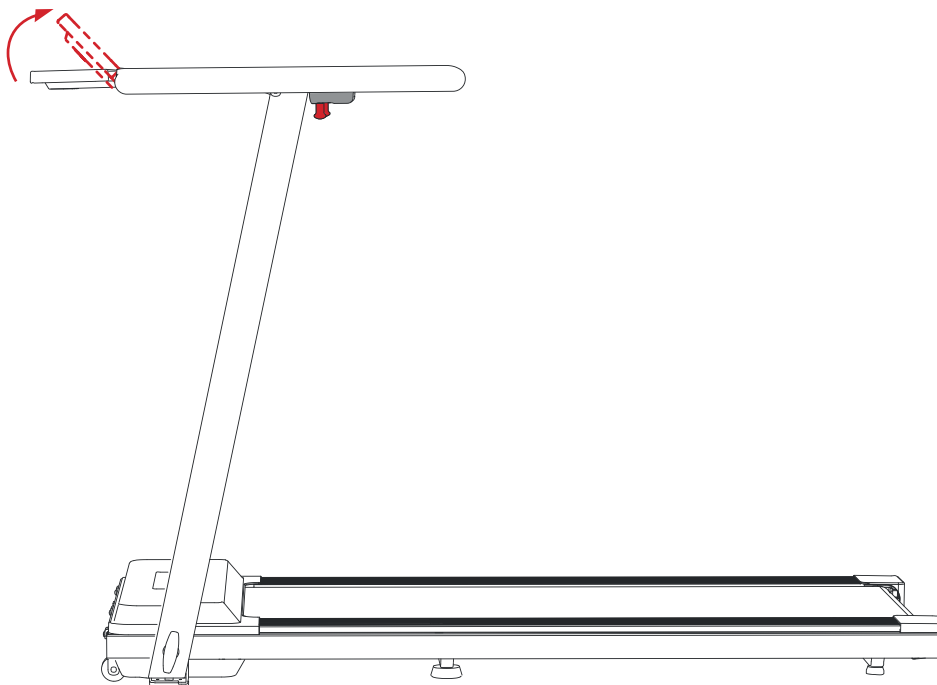
Drücken Sie die Armlehne nach unten, um den Tisch zu nivellieren, dann hören Sie ein „Klick“-Geräusch. Das bedeutet, dass die Armlehne richtig befestigt ist.



# MONTAGE ANLEITUNG

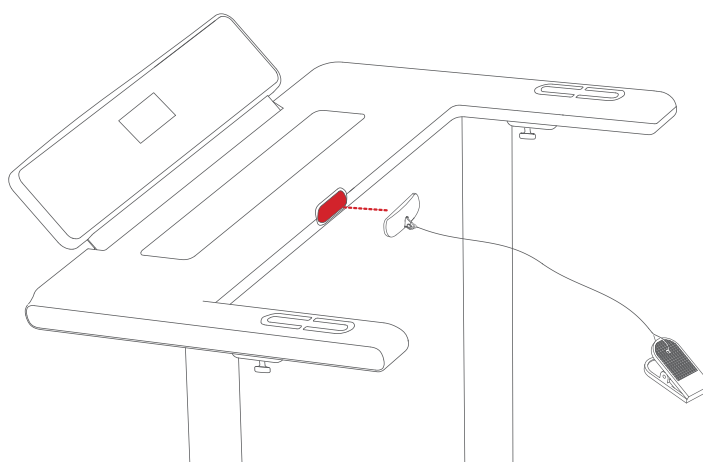
## Schritt 3

Heben Sie die Konsole wie abgebildet an.



## Schritt 4

Installieren Sie den roten Sicherheitsschlüssel (das Ende seines Magets) an der Stelle mit einem gelben Etikett in der Mitte unter dem Tisch. Die Installation des Laufbandes ist abgeschlossen.



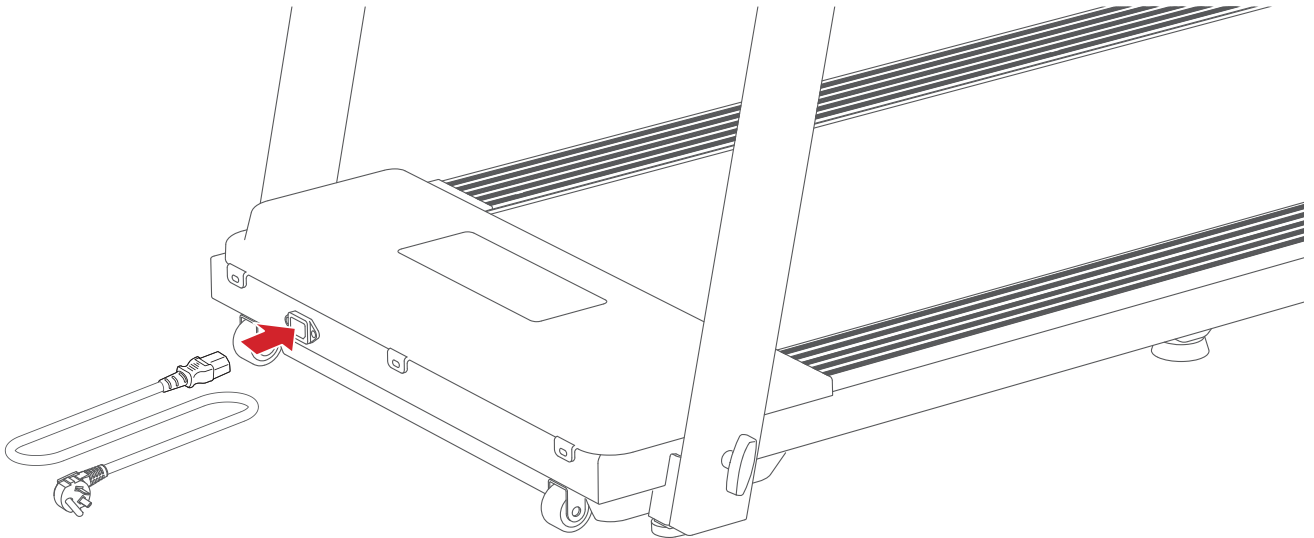
### Hinweis:

- Das Laufband funktioniert nur, wenn der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß auf dem Schlitz des Armaturenbretts platziert ist. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung.
- Im unwahrscheinlichen Fall eines Unfalls ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, um den Motor sofort abzuschalten. Wenn Sie das Laufband weiterhin nutzen möchten, legen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein.

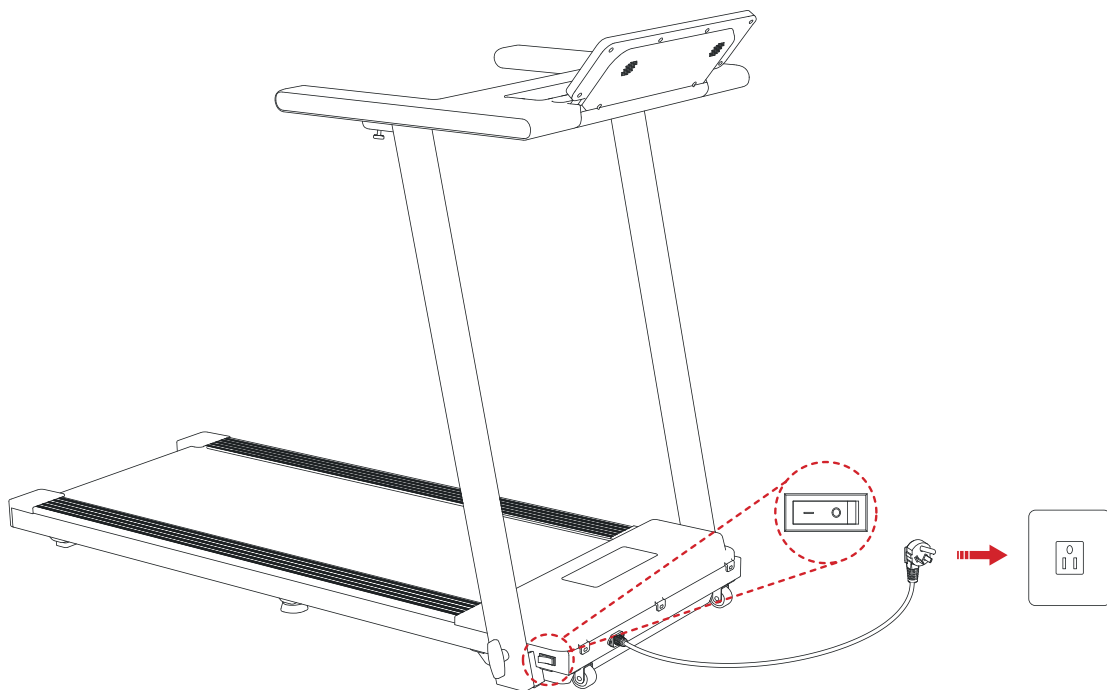
# MONTAGE ANLEITUNG

## Einschalten

1. Stecken Sie das Netzkabel in das Gerät.



2. Stecken Sie das Netzkabel ein und schalten Sie es ein. Die Anzeige leuchtet auf. Sie hören einen Piepton und das Display leuchtet ebenfalls auf.

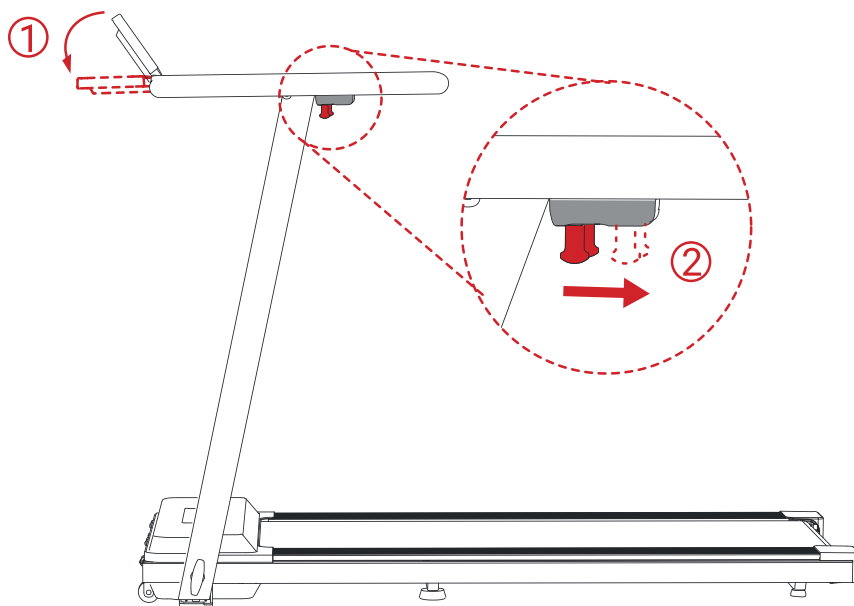
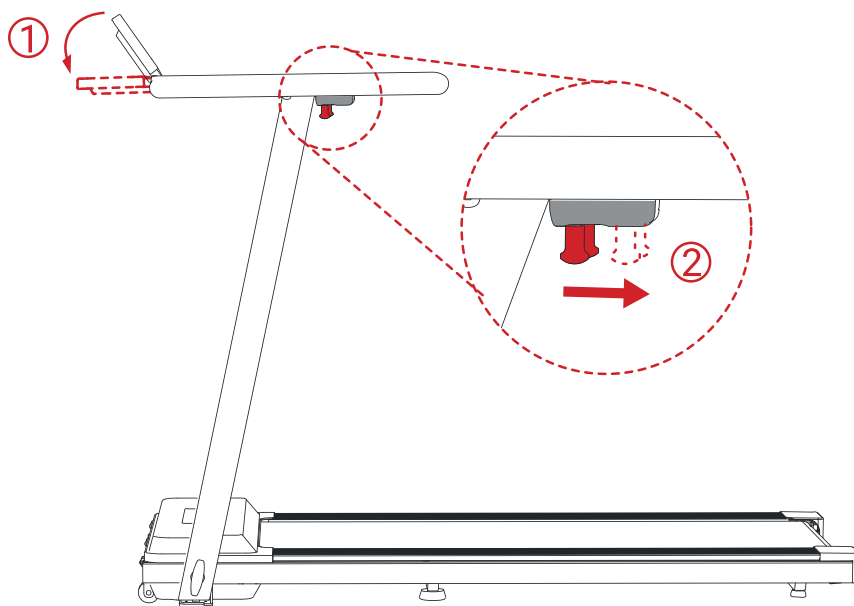


# KLAPPMECHANISMUS

## Zusammenklappen des Laufbandes

**Hinweis:** Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker aus der Steckdose gezogen ist. Bitte achten Sie auf Ihre Hände, wenn Sie die Armlehne umklappen..

1. Drücken Sie die Konsole wie abgebildet (Abb.1))
2. Ziehen Sie beide Auslöser gleichzeitig bis zum Ende (Abb. 2) und heben Sie dann die Armlehnen an, um den Tisch in die gewünschte Position zu bringen (Abb. 3).
3. Lösen Sie den Knopf B gegen den Uhrzeigersinn und klappen Sie dann die Ständer zusammen (Abb. 4).



# GEFAHR



## Anweisungen zur Erdung

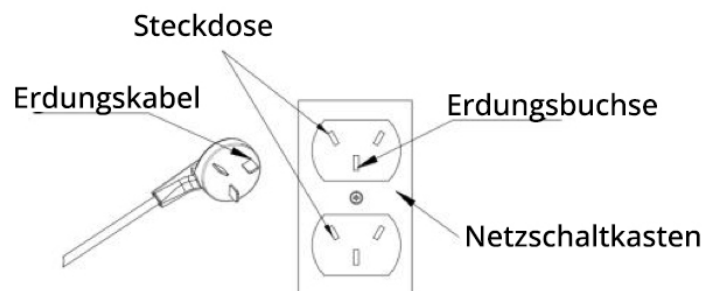
### Anweisungen zur Erdung

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

**GEFAHR** – Ein unsachgemäßes Anschließen des Erdungsleiters des Geräts kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist. Ändern Sie nicht den mit dem Produkt gelieferten Stecker – wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.

Dieses Produkt ist für den Einsatz in einem nominalen 220-Volt-Stromkreis vorgesehen und verfügt über einen Erdungsstecker, der wie der in Skizze A in der folgenden Abbildung dargestellte Stecker aussieht. Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose angeschlossen ist, die die gleiche Konfiguration wie der Stecker hat. Mit diesem Produkt sollte kein Adapter verwendet werden.

## Beschreibung der Stromerdung



# COMPUTER ANWEISUNG

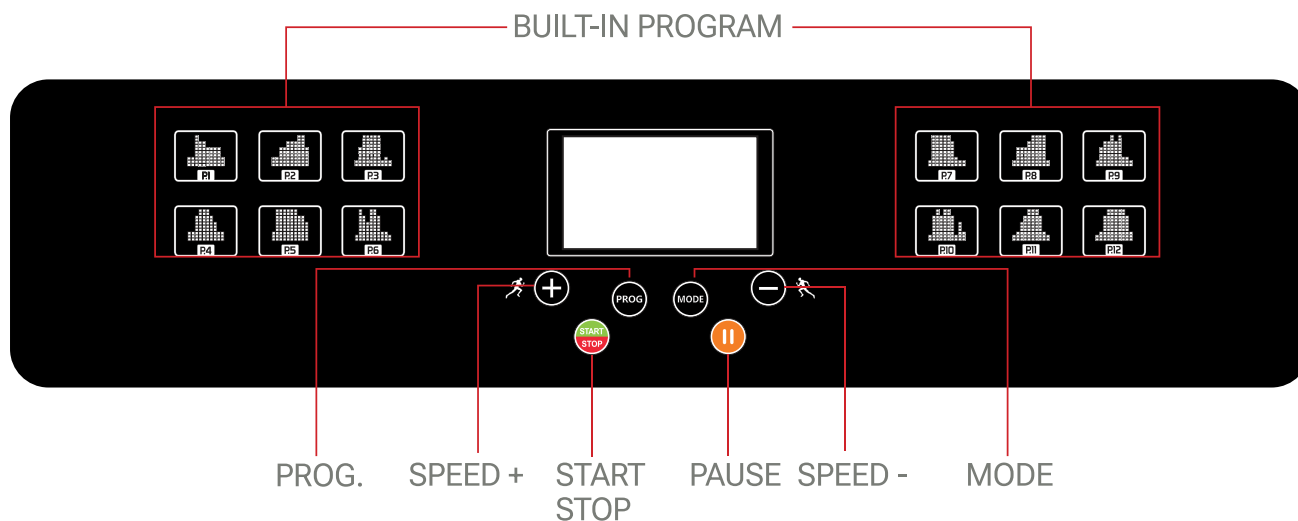
## KONSOLE

### Start/Stopp:

Start: Bringen Sie im Standby-Modus den Sicherheitsschlüssel richtig an, drücken Sie die „**START**“-Taste, und das Laufband beginnt nach einem 3-Sekunden-Countdown mit der niedrigsten Geschwindigkeit von 0,6 Meilen zu laufen.

Stopp: Drücken Sie während des Trainings die Taste „**STOP**“ oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel direkt ab, um den Lauf zu beenden.

### Konsolenschnittstelle

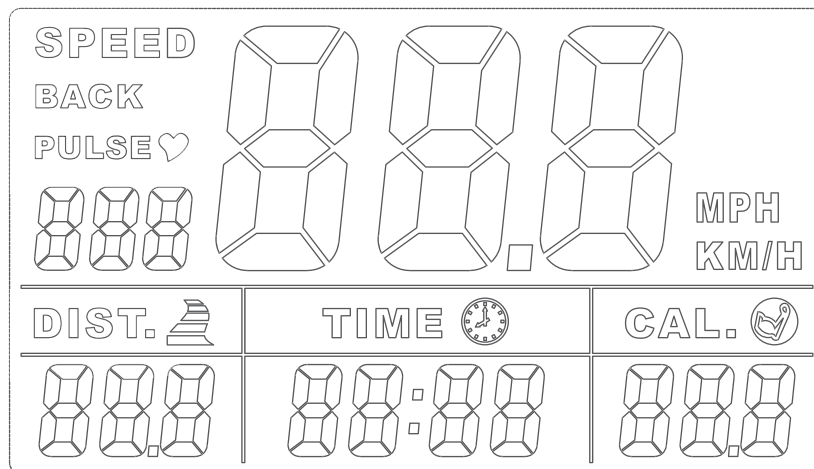


### Schlüsselfunktion

|       |                                                                                                                                                                                   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START | Drücken Sie diese Taste, und das Laufband beginnt nach einem 3-Sekunden-Countdown mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder der programmierten Standardgeschwindigkeit             |
| STOP  | Drücken Sie im Laufmodus diese Taste und das Laufband hört auf zu laufen.                                                                                                         |
| PAUSE | Drücken Sie diese Taste, um das Laufband während des Betriebs anzuhalten                                                                                                          |
| MODE  | Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, um die Einstellung für den Countdown-Modus und die Auswahlreihenfolge einzugeben: TIME-DIS.-CAL.-Manual mode                            |
| PROG  | Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, um ein beliebiges integriertes Programm auszuwählen Programmauswahl: P1 ~ P12 - Manueller Modus.                                        |
| -     | 1. Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit beim Laufen um 0,2 Meilen zu verlangsamen 2. Kann verwendet werden, um Zeit-, Entfernungs- und Kalorienwerte einzustellen.     |
| +     | 1. Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit während des Betriebs um 0,2 Meilen zu erhöhen. 2 Kann verwendet werden, um Zeit-, Entfernungs- und Kalorienwerte einzustellen. |

**Hinweis:** Das Laufband schaltet den Bildschirm nach 30 Minuten Datenspeicherung automatisch aus.

# COMPUTER ANWEISUNG



| Name  | Funktion                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SPEED | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zeigt die Countdowns von „3“-“2“-“1“ nacheinander während Start</li> <li>2. Zeigt die Trainingsgeschwindigkeit während des Trainings an;</li> <li>3. Zeigt“E0“ an, wenn der Sicherheitsschlüssel abgezogen ist.</li> </ol> |
| TIME  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anzeige der Trainingszeit beim Training</li> <li>2. Wenn Sie den Wert im Countdown-Modus anpassen, wird der eingestellte Zeitwert angezeigt</li> </ol>                                                                     |
| DIS   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zeigen Sie beim Training die Trainingsdistanz an</li> <li>2. Wenn Sie den Wert im Countdown-Modus anpassen, wird der eingestellte Entfernungswert angezeigt</li> </ol>                                                     |
| CAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anzeige des Trainingsabstands beim Training</li> <li>2. Wenn Sie den Wert im Countdown-Modus anpassen, wird der eingestellte Entfernungswert angezeigt</li> </ol>                                                          |
| PULSE | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zeigt den Wert der Herzfrequenz beim Start an</li> <li>2. Um den genauesten Messwert zu erhalten, legen Sie die Handflächen auf beide Herzfrequenzblätter und warten Sie 30 Sekunden</li> </ol>                            |

# PROGRAMMFUNKTIONEN

## Modus

### Manueller Modus

1. Drücken Sie im Standby-Modus direkt die Taste „**START**“ und das Laufband startet nach einem Countdown von 3 Sekunden mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
2. Drücken Sie „**+/-**“, um den Geschwindigkeitswert einzustellen.
3. Drücken Sie die „**STOP**“-Taste, um das Laufband bis zum Stillstand zu verlangsamen.

### Countdown-Modus

In diesem Modus kann der Benutzer den Wert von Zeit, Distanz und Kalorien je nach Bedarf einstellen. Drücken Sie nach der Einstellung die Taste „**START**“, das Laufband wechselt in den Countdown-Modus. Sobald der eingestellte Wert auf „0“ fällt, wird das Laufband langsamer und stoppt automatisch.

1. Drücken Sie im Standby-Modell die Taste „**MODE**“, um in den Countdown-Modus zu gelangen.
2. Drücken Sie die Taste „**MODE**“, um den Schalter „**TIME**“-**DIS**“ zu wechseln. - „**CAL**.“ - Manueller Modus.
3. Drücken Sie die Taste „**+/-**“, um den Wert des aktuellen Fensters zu addieren und zu subtrahieren.
4. Drücken Sie die Taste „**START**“ und das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit von 0,6 mph bei einem 3-Sekunden-Countdown. Zu diesem Zeitpunkt können wie im manuellen Modus die Geschwindigkeit und Steigung über die Tasten auf dem Bedienfeld eingestellt werden.
5. Wenn der vom Countdown-Modus im Fenster eingestellte Wert auf „0“ fällt, wird das Laufband langsamer und stoppt automatisch. Während des Trainings können Sie auch die „**STOP**“-Taste drücken oder den Sicherheitsschlüssel abziehen, um aufzuhören.

### Eingebautes Programm

Neben dem manuellen Modus sind im Laufband 12 verschiedene Programme integriert. Jedes Programm ist in 10 Segmente unterteilt und die Laufzeit jedes Segments ist auf Zeit/10 eingestellt

1. In standby mode, press the „**PROG.**“ key to select any built-in program from p01 to p12. At this time, the „**TIME**“ window displays the default value and flashes, so press the „**+/-**“ key to adjust the required exercising time;
2. Drücken Sie die Taste „**START**“ und nach einem 3-Sekunden-Countdown beginnt das Laufband mit der Geschwindigkeit des ersten Segments des ausgewählten Programms zu laufen. Wenn dieser Abschnitt des Programms beendet ist, wechselt das Laufband automatisch zum nächsten Abschnitt des Programms und passt die entsprechenden Parameter synchron an.
3. Während des Laufens können Sie die Taste „**+/-**“ drücken, um die Geschwindigkeit einzustellen, aber wenn Sie das nächste Segment des Programms aufrufen, passt sich das Laufband automatisch an den Standardwert des entsprechenden Segments an.
4. Wenn alle Programmsegmente beendet sind und das Programm beendet ist, wird das Laufband langsamer und stoppt automatisch. Während des Trainings können Sie auch die Taste „**STOP**“ drücken oder den Sicherheitsschlüssel abziehen, um den Lauf zu beenden.

# PROGRAMMFUNKTIONEN

| PROG. | SEG.  | Setting time(10segments) |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------|-------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|       |       | 1                        | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P1    | Speed | 1.2                      | 1.2 | 2.6 | 3.6 | 5.6 | 6.6 | 7.6 | 4.6 | 2.6 | 1.2 |
| P2    | Speed | 1.2                      | 1.2 | 3.2 | 5.8 | 6.6 | 6.6 | 7.6 | 3.6 | 2.6 | 1.2 |
| P3    | Speed | 1.6                      | 1.6 | 5.8 | 5.8 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 2.6 | 1.8 | 1.2 |
| P4    | Speed | 1.0                      | 1.0 | 3.0 | 3.0 | 7.6 | 7.6 | 4.6 | 3.2 | 2.2 | 2.2 |
| P5    | Speed | 2.0                      | 2.0 | 3.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 7.6 | 4.6 | 3.6 | 2.0 |
| P6    | Speed | 2.0                      | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 6.0 | 6.0 | 7.6 | 3.0 | 3.0 | 2.0 |
| P7    | Speed | 2.0                      | 2.0 | 6.0 | 7.6 | 7.6 | 7.6 | 5.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 |
| P8    | Speed | 2.0                      | 4.0 | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 7.0 | 7.0 | 6.0 | 6.0 | 2.0 |
| P9    | Speed | 2.0                      | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 7.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 |
| P10   | Speed | 1.0                      | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 7.0 | 7.0 | 7.6 | 2.0 | 4.0 | 2.0 |
| P11   | Speed | 1.0                      | 3.0 | 4.0 | 7.6 | 7.6 | 7.0 | 7.6 | 3.0 | 3.0 | 2.0 |
| P12   | Speed | 2.0                      | 3.0 | 5.6 | 7.6 | 7.6 | 6.6 | 6.6 | 6.6 | 3.0 | 1.8 |

## Ruhefunktion

Wenn das Laufband nicht mehr läuft und länger als 10 Minuten nicht in Betrieb genommen wird, schaltet das System automatisch alle Anzeigen aus und wechselt in den Schlafmodus. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird es aktiviert.

## Anzeige- und Einstellbereich der Parameter:

|          | Display range | Mode default value | Program default value | Setting range |
|----------|---------------|--------------------|-----------------------|---------------|
| Speed    | US:0.6~7.6MPH | -----              | -----                 | US:0.6~7.6MPH |
| Time     | 0:00~99.59    | 30:00              | 30:00                 | 5:00~99:00    |
| Distance | US:0~99.9M    | 1.0                | -----                 | US:1~99M      |
| Calories | 0~999         | 50                 | -----                 | 10~999        |

# PROGRAMMFUNKTIONEN

## Fehlercode

Häufige Ausfälle des Steuerungssystems und Fehlerbehebung. Die folgenden aktuellen Fehlercodes werden auf dem elektronischen Messgerät angezeigt und es gibt Lösungen.

| Error code | Fehleranalyse                                                        | Handhabungsmethode und -ablauf and sequence                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E0         | Sicherheitsverriegelung fällt ab                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prüfen Sie, ob der Sicherheitsverriegelungsmagnet eine Magnetkraft hat</li> <li>2. Prüfen Sie, ob die Buchse von Magnetringrohr der Anzeigetafel lose ist.</li> <li>3. Prüfen Sie, ob die Kommunikationsleitung und das Display Die Kommunikationsleitung des Boards locker ist.</li> <li>4. Tauschen Sie den oberen Controller aus</li> </ol> |
| E2         | Das Netzteil des unteren Controllers ist beschädigt                  | Ersetzen Sie den oberen Controller                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| E4         | Ausfall des Schirmdrahts                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tauschen Sie zunächst die 5P-Kommunikationsleitung der Anzeigeplatine aus.</li> <li>2. Tauschen Sie den Host-Controller aus.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                        |
| E5         | Ausfall der Leistungsröhre<br>Kurzschlusschutz<br>(Explosionsschutz) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fälle von Übergewicht ausschließen Ölmenge auf dem Laufband oder Trittbrett</li> <li>2. Übermäßige Drehmomenteinstellung</li> <li>3. Ersetzen Sie den Motor oder die Host-Steuerung</li> </ol>                                                                                                                                                 |
| E6         | Anomalie des Hauptmotors<br>Beschützer                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prüfen Sie, ob das Motorkabel verbunden.</li> <li>2. Tauschen Sie den Motor aus</li> <li>3. Tauschen Sie den Host-Controller aus</li> </ol>                                                                                                                                                                                                    |
| E7         | Kommunikationsfehler                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ersetzen Sie die 5P-Kommunikationsleitung der Anzeigetafel</li> <li>2. Tauschen Sie die Hauptplatine des Displays aus.</li> <li>3. Tauschen Sie den Host-Controller aus</li> </ol>                                                                                                                                                             |
| E8         | Überlast-Schutz                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fälle von Übergewicht ausschließen Ölmenge am Laufband oder Trittbrett</li> <li>2. Ersetzen Sie den Laufgurt oder das Trittbrett</li> <li>3. Tauschen Sie den Motor aus</li> <li>4. Ersetzen Sie den Host-Controller</li> </ol>                                                                                                                |

# FEHLERBESCHREIBUNG

## Fehler und Lösungen

Dieses Produkt ist zuverlässig konzipiert und einfach zu bedienen. Lesen Sie im Falle eines Problems sorgfältig die unten beschriebenen Lösungen für die Fehler.

Fehlerbeschreibung: Es werden keine Informationen auf dem Bildschirm angezeigt.

Lösung: Prüfen Sie, ob das Netzkabel richtig eingesteckt ist, ob der Stecker locker ist und ob der Netzschalter eingeschaltet ist.

Fehler: Stromausfall während des Gebrauchs.

Lösung: Prüfen Sie, ob das Netzkabel fest angeschlossen ist und ob der Überstromschutz abgezogen ist.

Fehler: Das Laufband ist nicht zentriert.

Lösung: Prüfen Sie, ob das Laufband auf ebenem Untergrund steht und ob das Laufband richtig eingestellt ist. Siehe Einstellung des Laufbandes.

# TECHNISCHE EINSTELLUNGEN

## Riemen-Anpassung:

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

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

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

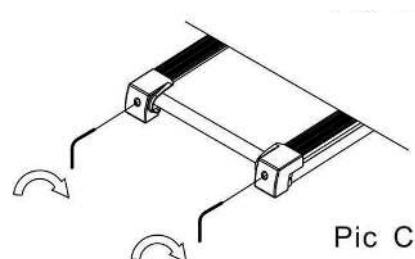
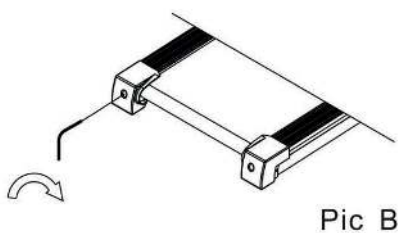
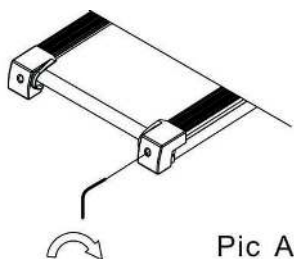
## **Das Zentrieren des Riemens:**

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

Die 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.

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

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



# WARTUNG UND PFLEGE



## **WARNUNG:**

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

## **Deck-Schmierung:**

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

### **GEBRAUCH:**

< 3h / Woche

3-5h / Woche

> 5h / Woche

### **SCHMIERUNG:**

Alle 60 Tage

Alle 45 Tage

Alle 30 Tage

Die Angabe ist eine empfohlene Anwendung.

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

## **Die Reinigung:**

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

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

## **Lagerung:**

Nur in einer sauberen und trockenen Umgebung lagern.

Laufband ausschalten und Stecker von der Steckdose ziehen.

## **Das Bewegen:**

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

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

# WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

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

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

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

## Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

## Aufwärmphase und Abkühlphase

### 1. Aufwärmphase

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

### 2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

### 3. Abkühlphase

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

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

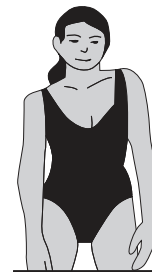
#### Zehen berühren:

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



#### Schulterheben:

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



#### Kopfrollen:

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



# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

## **Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:**

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



## **Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:**

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



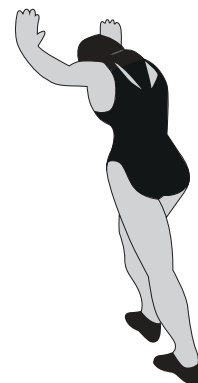
## **Seitliches Dehnen:**

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



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

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



# TRAININGSHINWEISE

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

## 1. Intensität

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

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

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

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

## 2. Häufigkeit

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

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

## 3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

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

## 4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

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

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

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

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

# PULSMESSTABELLE

## Zielpuls-Tabelle

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

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

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

**ACHTUNG, bitte folgendes beachten:**

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

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

# GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

# WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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



As-STORES GmbH  
Kohnacker 9a  
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 for a revocation

RECEPTION OF THE  
REVOCATION IN OUR  
HOUSE



PLEASE PACK THE PRODUCT  
CAREFULLY AND THEN INFORM  
OUR SUPPORT THAT WE CAN  
INITIATE A PICKUP FREE  
CURBSIDE



RECEPTION-CHECK OF  
THE PRODUCT



REFUND BY YOUR ORIGINAL  
METHOD OF PAYMENT



### Example of a repair procedure

RECEPTION AND  
ANALYSIS OF THE  
DEFECT REPORT AT OUR  
SERVICE



PLEASE PACK THE MAIN UNIT  
CAREFULLY AND THEN INFORM  
OUR SUPPORT THAT WE CAN  
INITIATE A PICKUP FREE  
CURBSIDE



EXAMINATION AND  
REPAIR OF THE  
PRODUCT



PRODUCT RETURN TO  
YOU AND DELIVERY  
FREE CURBSIDE



# 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.**

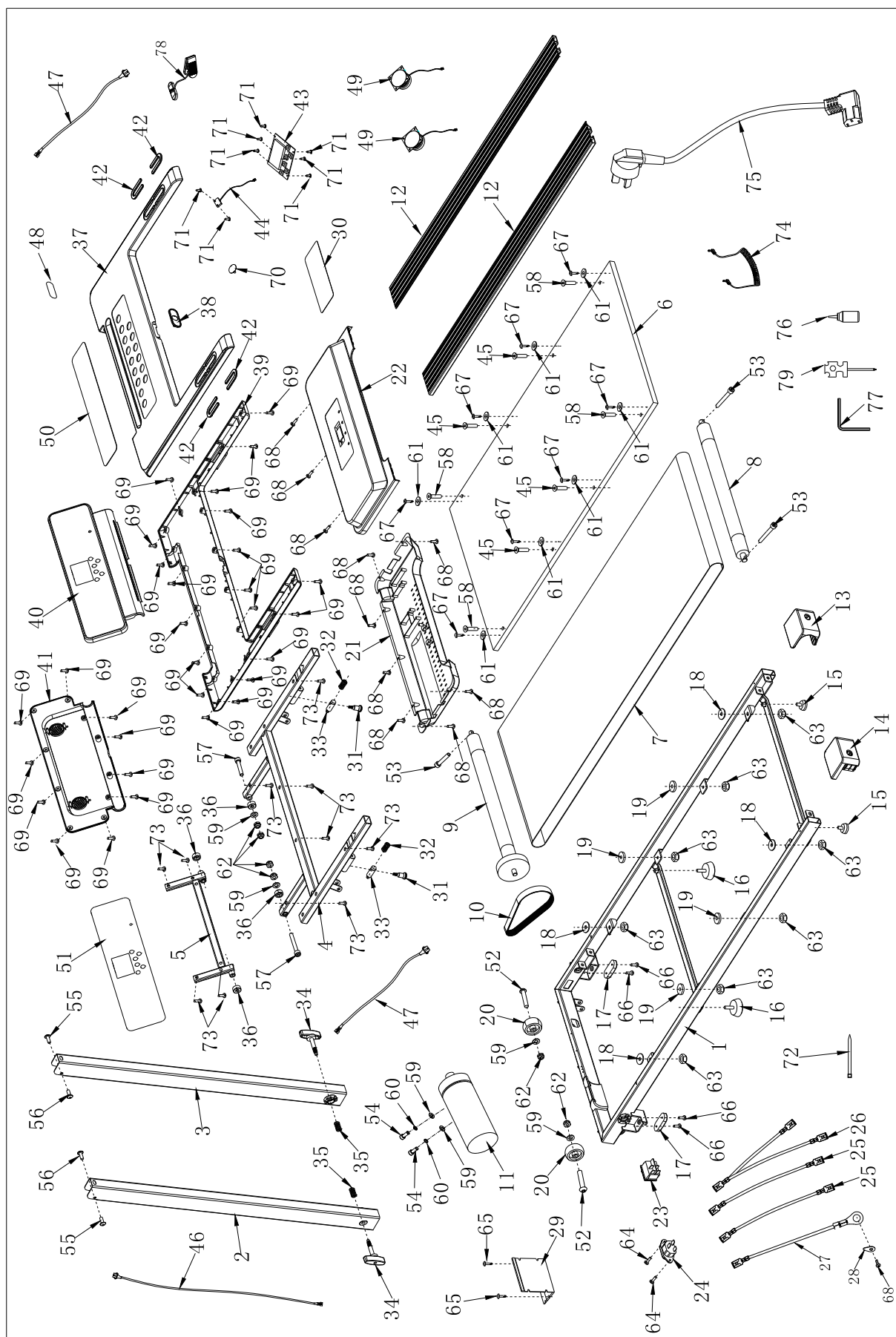
- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from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

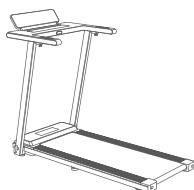


# PARTS LIST

| No. | Description                    | QTY | No. | Description            | QTY |
|-----|--------------------------------|-----|-----|------------------------|-----|
| 1   | Main frame                     | 1   | 41  | Lower computer cover   | 1   |
| 2   | Left handrail                  | 1   | 42  | Heart rate plate       | 4   |
| 3   | Right handrail                 | 1   | 43  | Screen                 | 1   |
| 4   | Computer frame(A)              | 1   | 44  | Safety key sensor      | 1   |
| 5   | Computer frame(B)              | 1   | 45  | Screw M6*35            | 4   |
| 6   | Running board                  | 1   | 46  | Cable                  | 1   |
| 7   | Running belt                   | 1   | 47  | Heart rate wire        | 2   |
| 8   | Rear roller                    | 1   | 48  | Safety key sticker     | 1   |
| 9   | Front roller                   | 1   | 49  | Speaker                | 2   |
| 10  | Driving belt                   | 1   | 50  | Computer frame sticker | 1   |
| 11  | Driving motor                  | 1   | 51  | Computer sticker       | 1   |
| 12  | Side rein                      | 2   | 52  | Screw(M8*35*15)        | 2   |
| 13  | Right end cap                  | 1   | 53  | Screw (M8*60)          | 3   |
| 14  | Left end cap                   | 1   | 54  | Screw (M8*12)          | 2   |
| 15  | Foot pad(1)                    | 2   | 55  | Screw (Φ8*28/M6*20)    | 2   |
| 16  | Foot pad(2)                    | 2   | 56  | Screw (M6*10)          | 2   |
| 17  | Front foot pad                 | 2   | 57  | Screw (M8*85*25)       | 2   |
| 18  | Cushion(1)                     | 4   | 58  | Screw (M6*30)          | 4   |
| 19  | Cushion(2)                     | 4   | 59  | Washer (M8)            | 6   |
| 20  | Moving wheel                   | 2   | 60  | M8 Spring washer       | 2   |
| 21  | Lower motor cover              | 1   | 61  | Side rein clip         | 8   |
| 22  | Upper motor cover              | 1   | 62  | M8 Nut                 | 6   |
| 23  | Power switch                   | 1   | 63  | M6 Nut                 | 8   |
| 24  | Socket                         | 1   | 64  | Screw(M4*13)           | 2   |
| 25  | AC connecting wire             | 2   | 65  | Screw(ST4.0*12)        | 2   |
| 26  | AC Branch cable                | 1   | 66  | Screw (ST4.2*25)       | 4   |
| 27  | AC ground wire                 | 1   | 67  | Scre (M4*13)           | 8   |
| 28  | Ground mark                    | 1   | 68  | Screw (4.2*13)         | 11  |
| 29  | Controller                     | 1   | 69  | Screw (ST4.0*13)       | 29  |
| 30  | Motor cover sticker            | 1   | 70  | Safety key plate       | 1   |
| 31  | Computer holder wrench         | 2   | 71  | Screw                  | 12  |
| 32  | Compression spring(1)          | 2   | 72  | Cable tie              | 4   |
| 33  | Computer frame movable shaft   | 2   | 73  | Screw (ST4.0*16)       | 10  |
| 34  | Handrail knob                  | 2   | 74  | MP3 wire               | 1   |
| 35  | Compression spring(2)          | 2   | 75  | Power wire             | 1   |
| 36  | Rotating sleeve                | 4   | 76  | Oil                    | 1   |
| 37  | Upper computer frame cover     | 1   | 77  | Wrench                 | 1   |
| 38  | Decorative ring for safety key | 1   | 78  | Safety key             | 1   |
| 39  | lower computer frame cover     | 1   | 79  | Wrench                 | 1   |
| 40  | Computer                       | 1   |     |                        |     |

# PACKING LIST

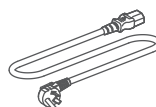
## Product Accessories:



Treadmill x 1



Safety Key x 1



Power Cord x 1



User Manual x 1

---

## Tool Pack



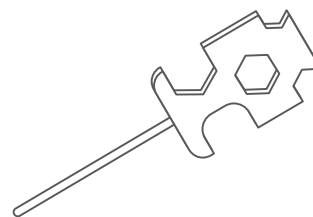
**A**

6mm L-shaped Hexagon  
Wrench x 1



**B**

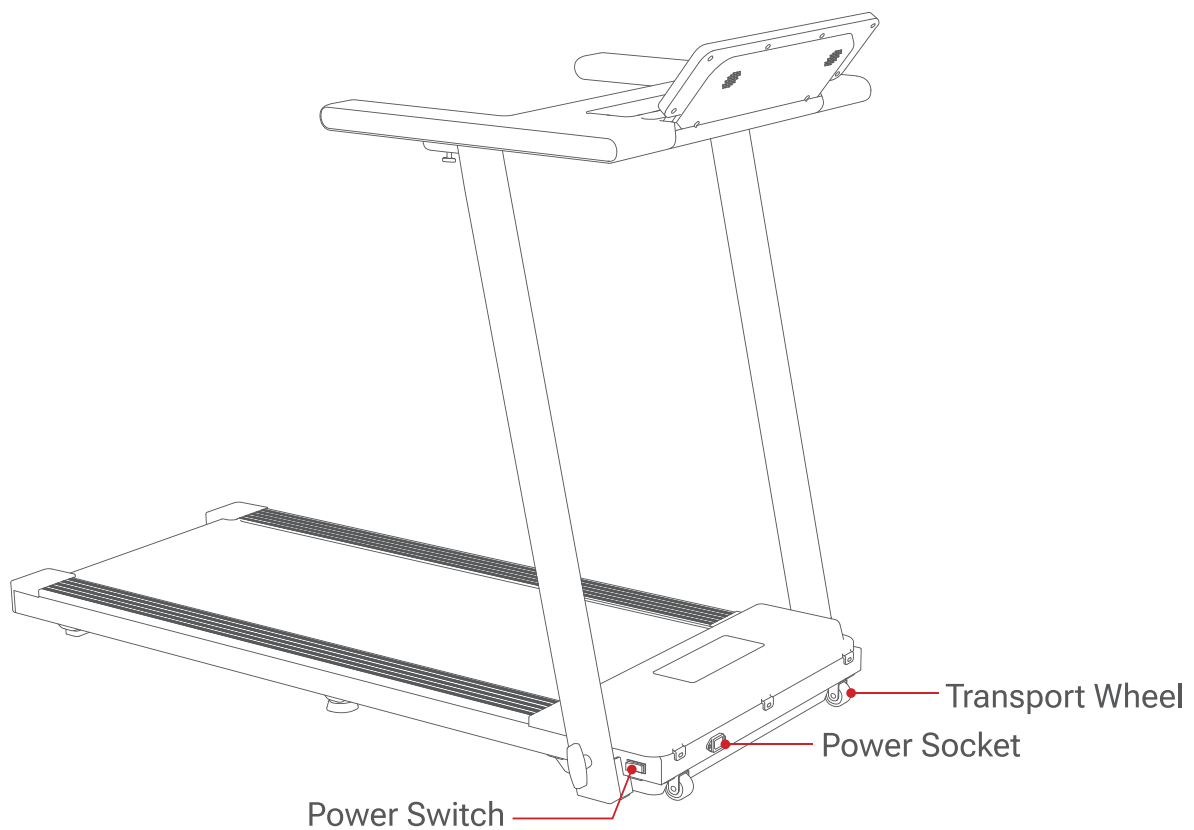
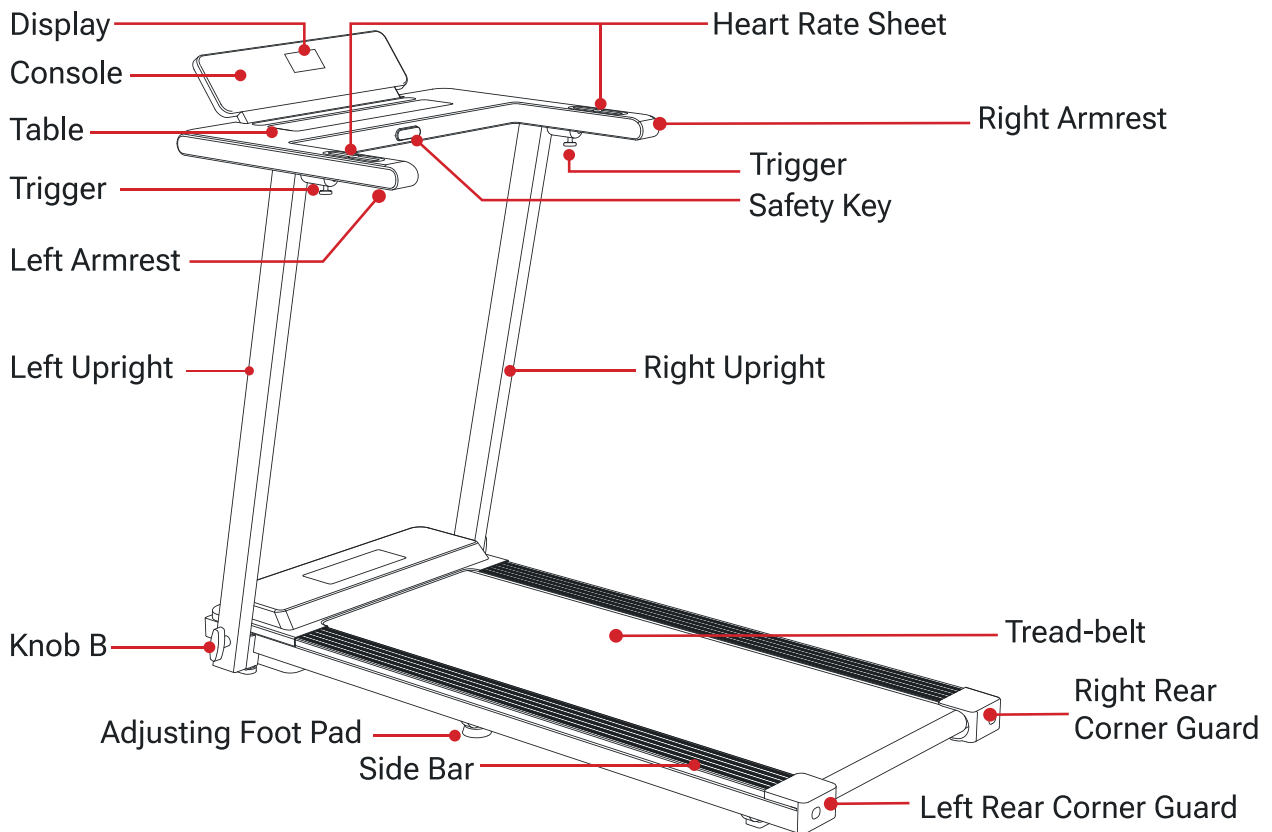
Lubricating Oil x 2



**C**

Multi-function Open  
Spanner x 1

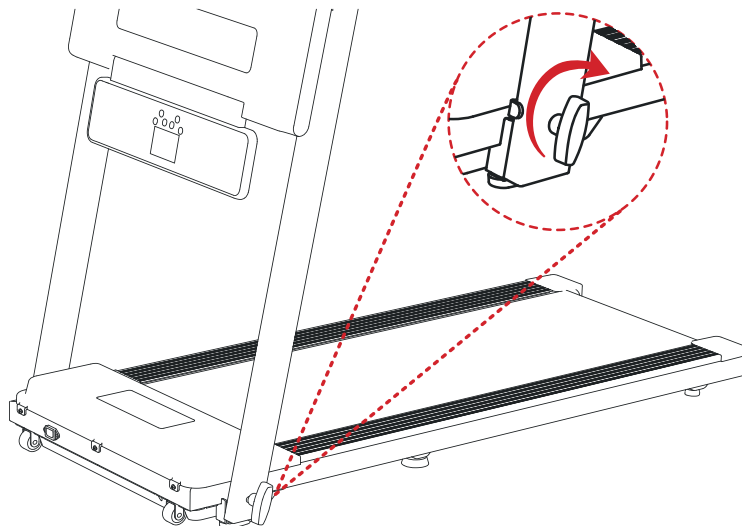
# PRODUCT STRUCTURE



# ASSEMBLY INSTRUCTION

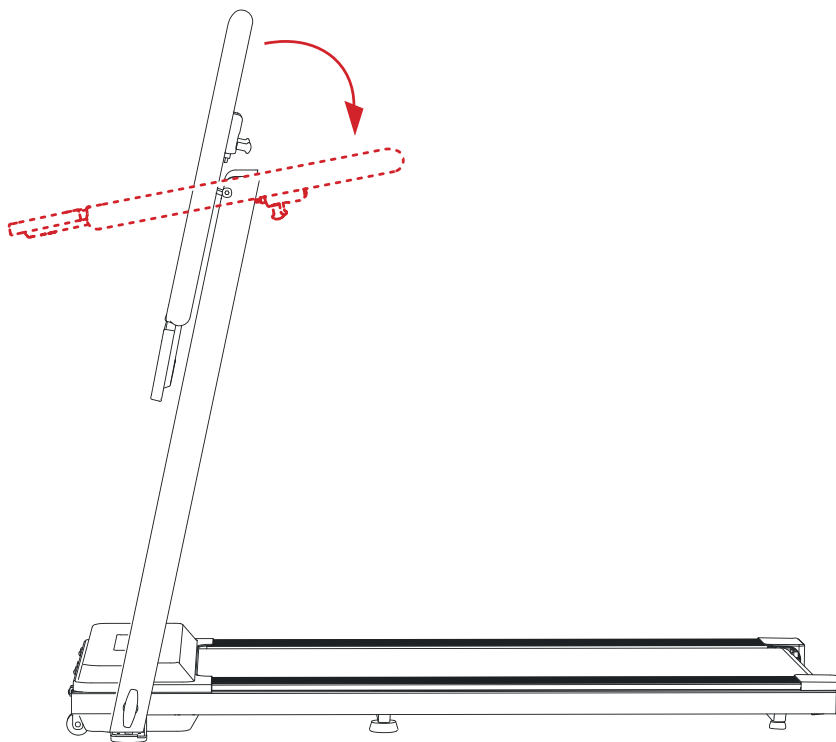
## Step 1

Take the machine out of the package and place it on the ground. Hold the uprights and stand up. Firmly tighten knob at connection of the treadmill clockwise. The knob is pre-assembled.



## Step 2

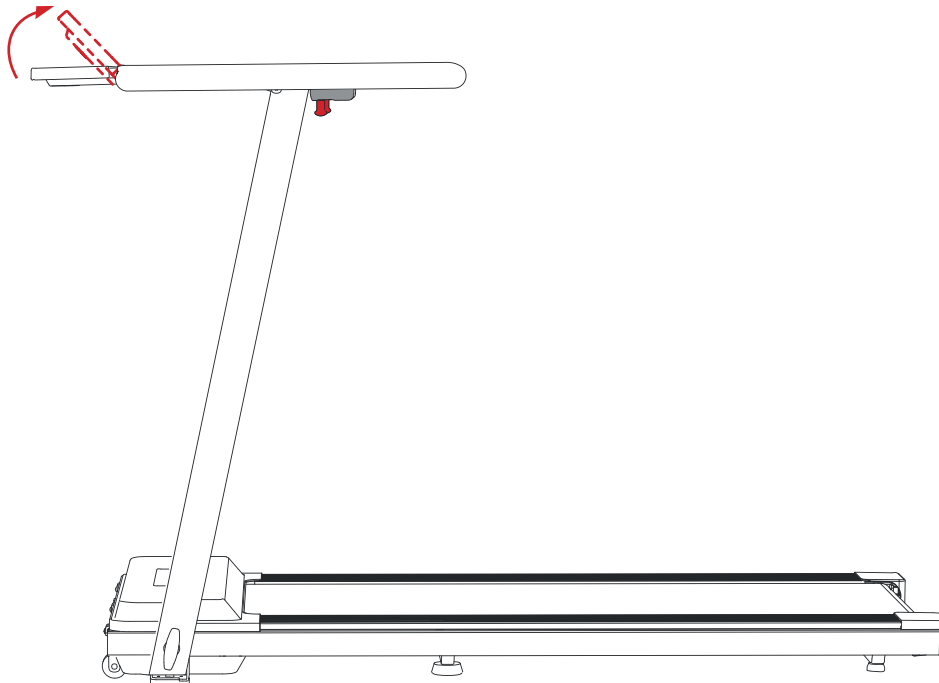
Press down the armrest to level the table, then you can hear a “click” sound. It means the armrest are attached properly.



# ASSEMBLY INSTRUCTION

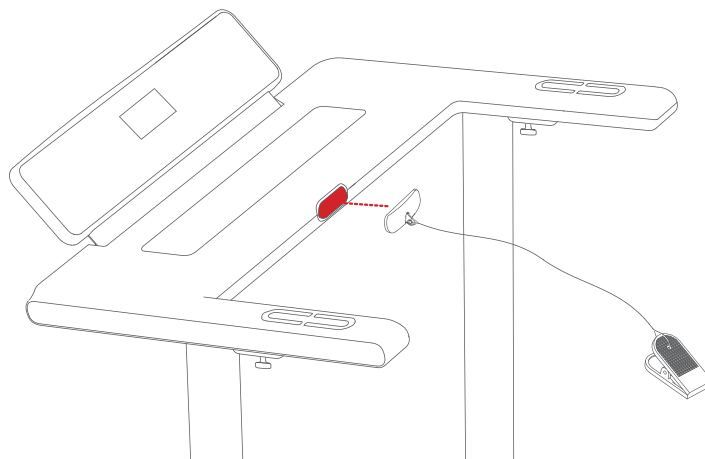
## Step 3

Lift the console as illustrated.



## Step 4

Install the red safety key( the end of its magnet) at the place with a yellow label in the middle below the table. The installation of the treadmill is completed.



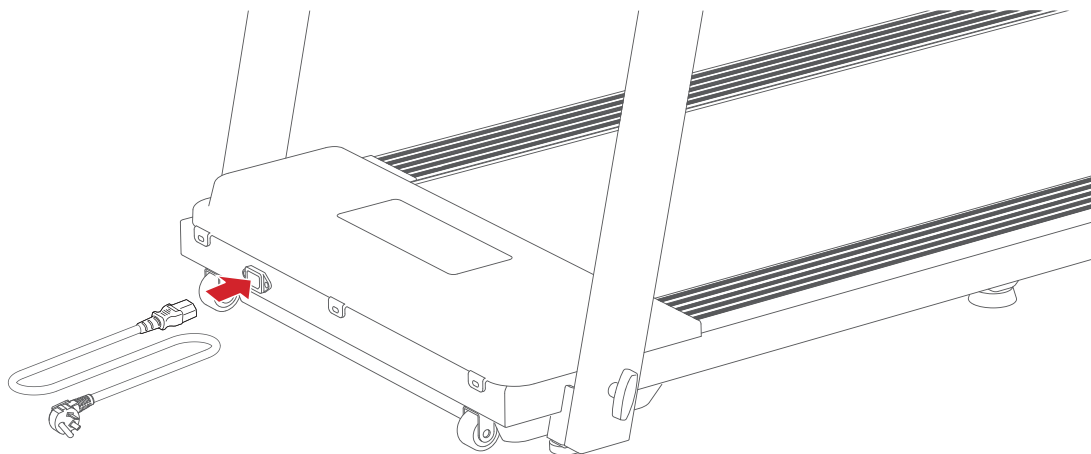
### Note:

- The treadmill will only work if the safety key is properly placed on the slot of the dashboard.
- Clip the safety key to your clothes.  
In the unlikely event of an accident, pull off the safety key to shutdown the motor immediately. If you want to continue using the treadmill, put the safety key back.

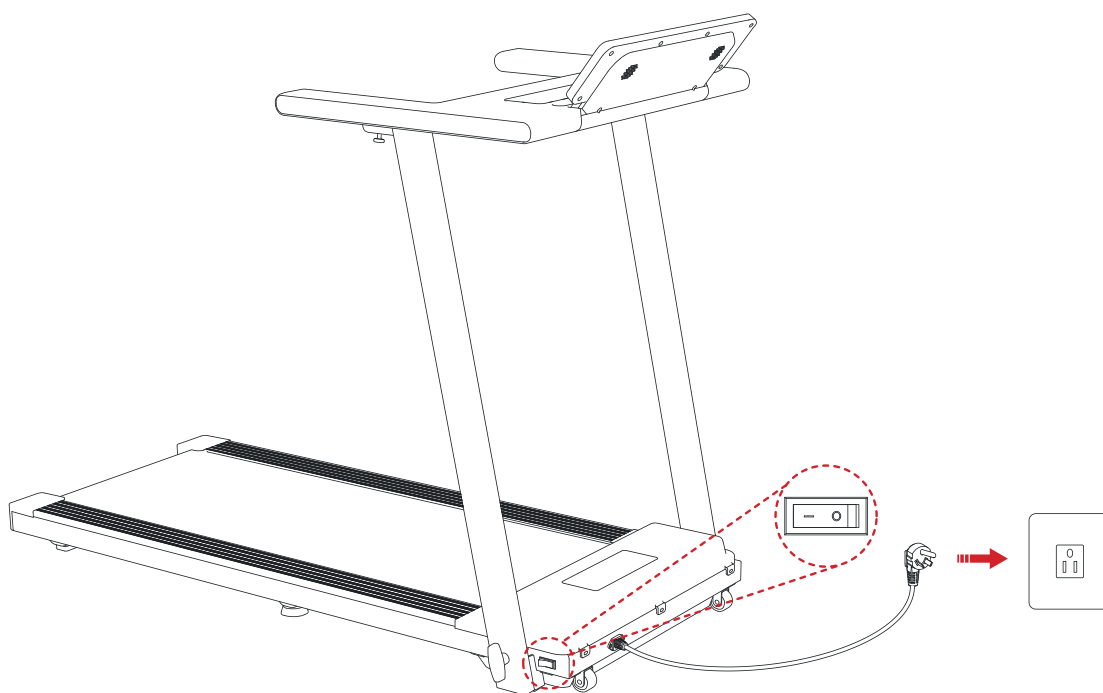
# ASSEMBLY INSTRUCTION

## Power On

1. Insert power cord to appliance.



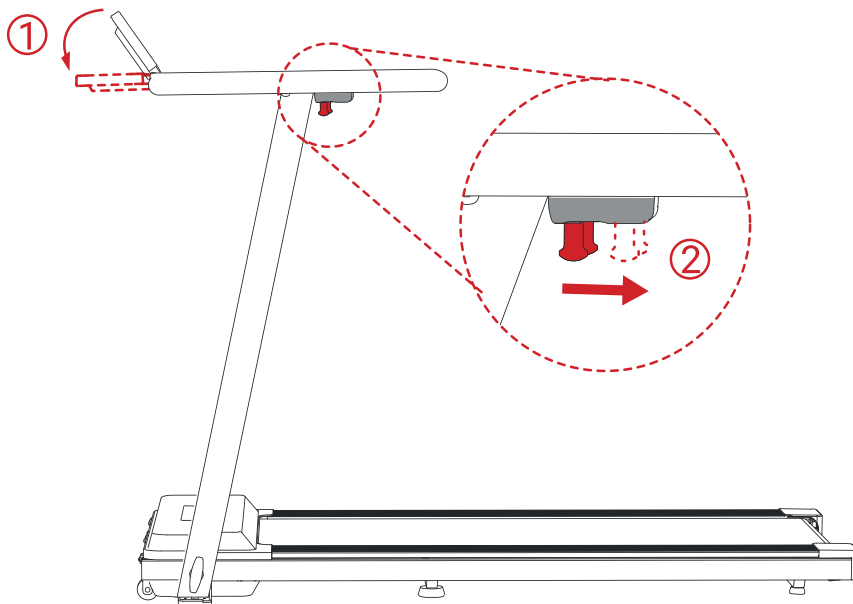
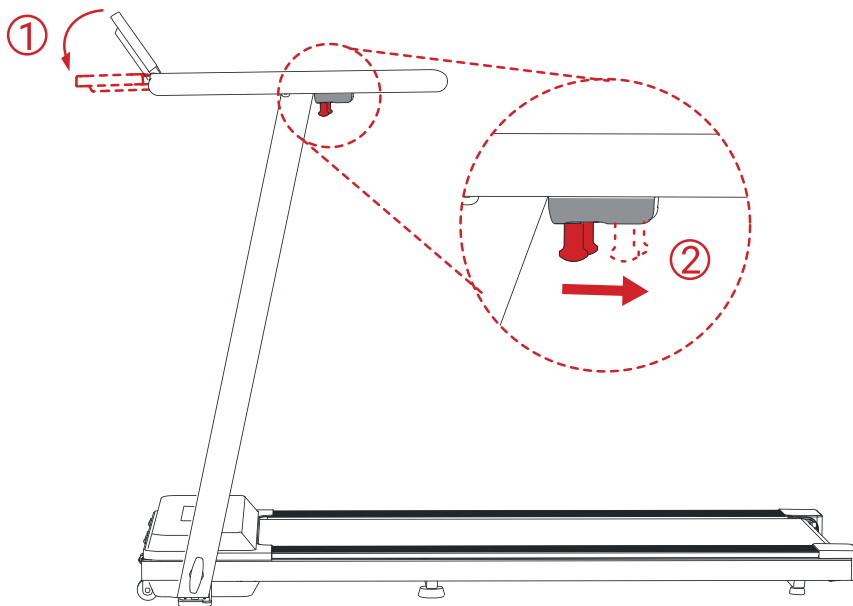
2. Plug in the power cord and turn on. The indicator will light up, you will hear a beep and the display will also light up.



# FOLDING MECHANISM

**Note:** Make sure the power is turned off and the power plug is removed from the socket. Please mind your hands when folding down the armrest.

1. Press the console as illustrated( Fig.1))
2. Pull both triggers to the end of simultaneously(Fig2), and then lift the armrests to move the table to the position(Fig3).
3. Loosen knob B counterclockwise, and then fold the uprights(Fig4.)



# GROUNDING INSTRUCTIONS

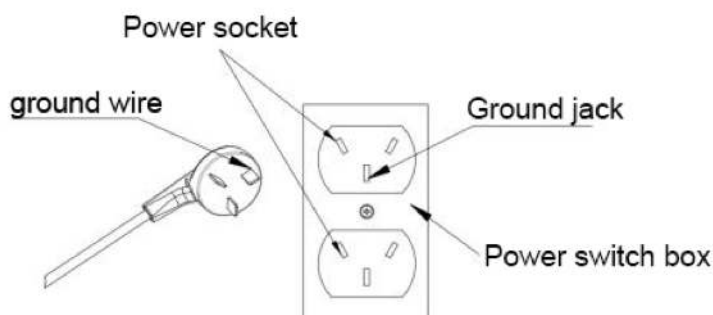


This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

**DANGER** – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 220-volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

## Description of power grounding



# COMPUTER INSTRUCTION

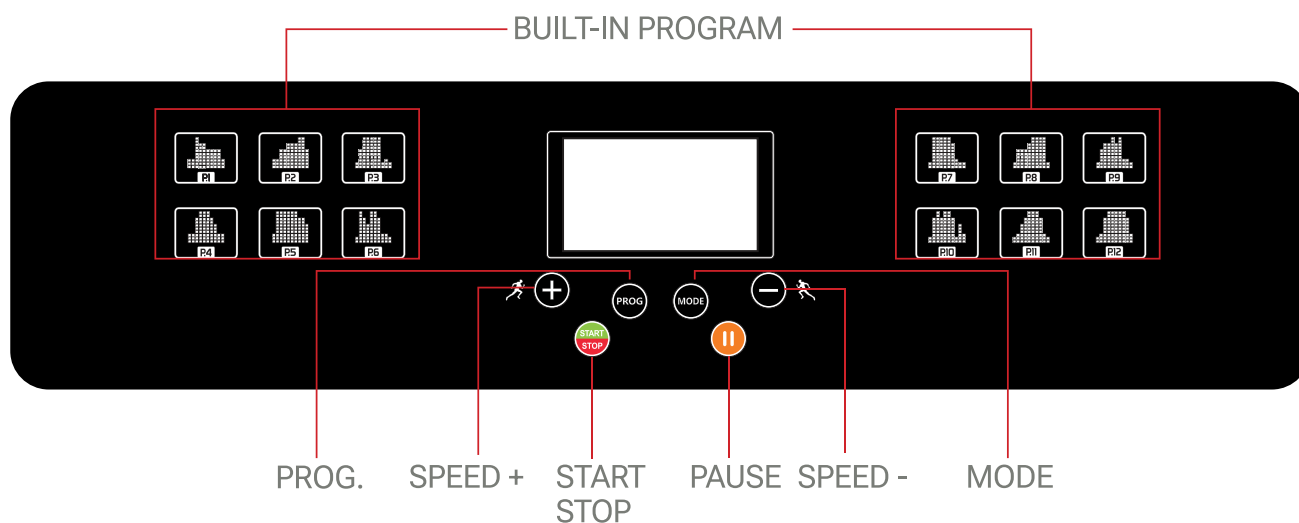
## CONSOLE

### Start/Stop:

Start: In the standby mode, attach the safety key correctly, press the “**START**” key, and the treadmill will start running at the lowest speed of 0.6 mile after a 3 second countdown.

Stop: When exercising, press the “**STOP**” key or directly disconnect the Safety Key to stop running.

### Console Interface

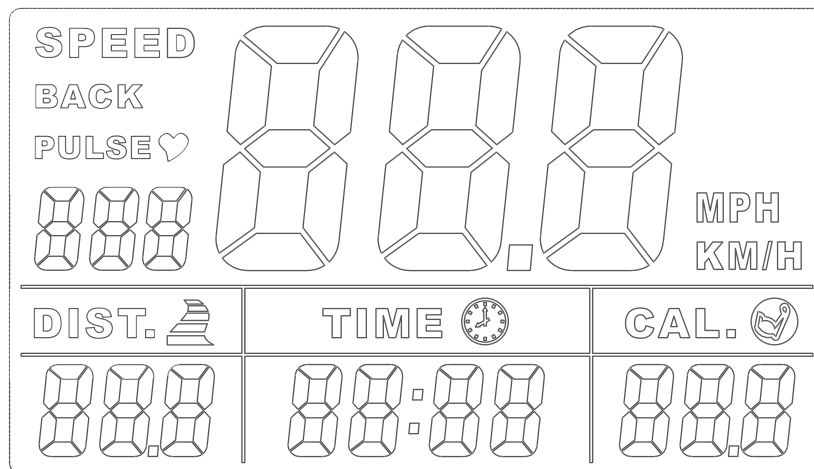


### Function

|       |                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START | Press this key, and the treadmill will start running from the lowest speed or the programmed default speed after a 3 second countdown |
| STOP  | In running mode, press this key and the treadmill will stop running.                                                                  |
| PAUSE | Press this key to pause the treadmill when it is running                                                                              |
| MODE  | In standby mode, press this key to enter the countdown mode setting and the selection order is: TIME-DIS.-CAL.-Manual mode            |
| PROG  | In standby mode, press this key to select any built-in program Program selection: P1~P12 -Manual mode.                                |
| -     | 1. Press this key to slow down the speed by 0.2 miles when it is running 2. Can be used to set time, distance, and calories values.   |
| +     | 1. Press this key to increase the speed by 0.2 miles when it is running. 2. Can be used to set time, distance, and calories values.   |

**Note:** The treadmill will automatically turn off the screen after 30 minutes of data retention.

# COMPUTER INSTRUCTION



| Name  | Function                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SPEED | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Display the countdowns of „3“-“2“-“1“in turn during startup</li> <li>2. Display the exercising speed when exercising;</li> <li>3. Display „E0“when the Safety Key is disconnected;</li> </ol> |
| TIME  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Display the exercising time when exercising</li> <li>2. When adjusting the value in the countdown mode,it displays the set time value</li> </ol>                                              |
| DIS   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Display the exercising distance when exercising</li> <li>2. When adjusting the value in the countdown mode,it displays the set distance value</li> </ol>                                      |
| CAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Display the value of calories consumed when exercising</li> <li>2. When adjusting the value in the countdown mode, it displays the set calorie value</li> </ol>                               |
| PULSE | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Display the value of heart rate when start</li> <li>2. For the most accurate reading,place the palms of your hands on both heart rate sheets and wait for 30 seconds</li> </ol>               |

# PROGRAM FUNCTIONS

## Mode

### Manual Mode

1. In the standby mode, press the “**START**” key directly, and the treadmill starts from the lowest speed after a 3 seconds countdown.
2. Press “**+/-**” to adjust the speed value;
3. Press the “**STOP**” key to slowdown the treadmill to a stop.

### Countdown-Mode

In this mode, the user can set the value of time, distance, and calories according to the demand. After setting, press the “**START**” key, the treadmill will enter the countdown mode. Once the set value drops to “0”, the treadmill will slowdown and stop automatically

1. In standby model, press the “**MODE**” key to enter the countdown mode
2. Press the “**MODE**” key to cycle switch: “**TIME**” - “**DIS.**” - “**CAL.**” - Manual mode.
3. Press the “**+/-**” key to add and subtract the value of the current window.
4. Press “**START**” key, and the treadmill starts from the lowest speed 0.6 mph at a 3 second countdown. At this time, just like in manual mode, the speed and incline can be adjusted through the keys on the panel.
5. When the value set by countdown mode on the window drops to “0”, the treadmill will slowdown and stop automatically. While exercising, you can also press the “**STOP**” key or disconnect the Safety Key to stop.

### Built-in program

In addition to the manual mode, there are 12 different programs built into the treadmill. Each program is divided into 10 segments, and the running time of each segment is set time/10

1. In standby mode, press the “**PROG.**” key to select any built-in program from p01 to p12. At this time, the “**TIME**” window displays the default value and flashes, so press the “**+/-**” key to adjust the required exercising time;
2. Press the “**START**” key, and after a 3 second countdown, the treadmill will start to run at the speed of the first segment of the selected program. When this segment of the program is finished, the treadmill will automatically enter the next segment of the program and adjust the corresponding parameters synchronously;
3. While running, you can press the “**+/-**” key to adjust the speed, but when you enter the next segment of the program, the treadmill will automatically adjust to the default value of the corresponding segment;
4. When all segments of program are finished and the program is finished, the treadmill will slowdown and stop automatically. While exercising, you can also press the “**STOP**” key or disconnect the Safety Key to stop running.

# PROGRAM FUNCTIONS

| PROG. | SEG.  | Setting time(10segments) |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------|-------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|       |       | 1                        | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P1    | Speed | 1.2                      | 1.2 | 2.6 | 3.6 | 5.6 | 6.6 | 7.6 | 4.6 | 2.6 | 1.2 |
| P2    | Speed | 1.2                      | 1.2 | 3.2 | 5.8 | 6.6 | 6.6 | 7.6 | 3.6 | 2.6 | 1.2 |
| P3    | Speed | 1.6                      | 1.6 | 5.8 | 5.8 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 2.6 | 1.8 | 1.2 |
| P4    | Speed | 1.0                      | 1.0 | 3.0 | 3.0 | 7.6 | 7.6 | 4.6 | 3.2 | 2.2 | 2.2 |
| P5    | Speed | 2.0                      | 2.0 | 3.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 7.6 | 4.6 | 3.6 | 2.0 |
| P6    | Speed | 2.0                      | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 6.0 | 6.0 | 7.6 | 3.0 | 3.0 | 2.0 |
| P7    | Speed | 2.0                      | 2.0 | 6.0 | 7.6 | 7.6 | 7.6 | 5.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 |
| P8    | Speed | 2.0                      | 4.0 | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 7.0 | 7.0 | 6.0 | 6.0 | 2.0 |
| P9    | Speed | 2.0                      | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 7.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 |
| P10   | Speed | 1.0                      | 5.0 | 6.0 | 5.0 | 7.0 | 7.0 | 7.6 | 2.0 | 4.0 | 2.0 |
| P11   | Speed | 1.0                      | 3.0 | 4.0 | 7.6 | 7.6 | 7.0 | 7.6 | 3.0 | 3.0 | 2.0 |
| P12   | Speed | 2.0                      | 3.0 | 5.6 | 7.6 | 7.6 | 6.6 | 6.6 | 6.6 | 3.0 | 1.8 |

## Dormancy Function

When the treadmill stops running and there is no operation for more than 10 minutes, the system will automatically turn off all display and enter the sleep mode. Press any key will wake it up.

### Parameter display and setting range:

|          | Display range | Mode default value | Program default value | Setting range |
|----------|---------------|--------------------|-----------------------|---------------|
| Speed    | US:0.6~7.6MPH | -----              | -----                 | US:0.6~7.6MPH |
| Time     | 0:00~99.59    | 30:00              | 30:00                 | 5:00~99:00    |
| Distance | US:0~99.9M    | 1.0                | -----                 | US:1~99M      |
| Calories | 0~999         | 50                 | -----                 | 10~999        |

# PROGRAM FUNCTIONS

## Error Code

Common failures of control system and troubleshooting. The following present error codes display on the electronic meter and there solutions.

| Error code | Fault analysis                                                            | Handling method and sequence                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E0         | Safety lock falls off                                                     | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Check whether the safety lock magnet has magnetic force</li><li>2. Check whether the socket of magnetic ring tube of the display board is loose.</li><li>3. Check whether the controller's communication line and the display board communication line are loose.</li><li>4. Replace the upper controller</li></ol> |
| E2         | Lower controller's power tube is damaged                                  | Replace the upper controller                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| E4         | Shield wire failure                                                       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. First replace the 5P communication line of the display board.</li><li>2. Replace the host controller.</li></ol>                                                                                                                                                                                                     |
| E5         | Power tube breakdown short-circuit protection (Anti-explosion protection) | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Exclude the cases of overweight shortage of oil on the running belt or running board</li><li>2. Excessive torque setting</li><li>3. Replace the motor or host controller</li></ol>                                                                                                                                  |
| E6         | Main motor abnormality Protector                                          | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Check whether the motor wire is connected.</li><li>2. Replace the motor</li><li>3. Replace the host controller</li></ol>                                                                                                                                                                                            |
| E7         | Communication error                                                       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Replace the 5P communication line of the display board</li><li>2. Replace the display motherboard.</li><li>3. Replace the host controller</li></ol>                                                                                                                                                                 |
| E8         | Overload protector                                                        | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Exclude the cases of overweight shortage of oil on the running belt or running board</li><li>2. Replace the running belt or running board</li><li>3. Replace the motor</li><li>4. Replace the host controller</li></ol>                                                                                             |

# TROUBLESHOOTING

## Failures and solutions

This product is reliably designed and easy to use. In case of a problem, carefully read solutions to the failures as described below. Describe

Failure: No information is displayed on the screen.

Solution: check whether the power cord is plugged properly, whether the plug is loose, and whether the power switch is turned on.

Failure: Power outage during use.

Solution: Check whether the power cord is connected firmly and whether the overcurrent protector is disconnected.

Failure: Running belt is not centered.

Solution: Check whether the treadmill is placed on flat ground and whether the running belt is adjusted properly. Refer to the adjustment of running belt.

# TECHNICAL INSTRUCTION

## Belt adjustment

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

### Adjustment of the belt tension:

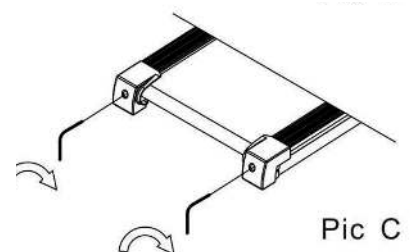
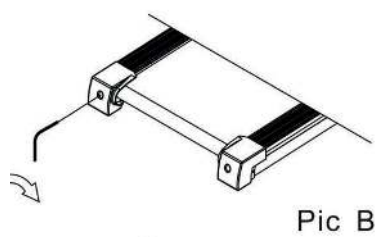
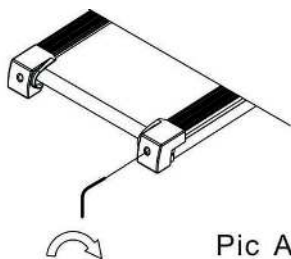
If you feel that the belt is sliding while running on it, you have to adjust the belt tension.

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

### Centering the belt:

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

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



# MAINTENANCE AND CARE

## **WARNING:**

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

## **Deck-Lubrication:**

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

### **USE:**

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

### **LUBRICATION:**

every 60 days  
every 45 days  
every 30 days

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

## **Cleaning**

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

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

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

Please remove the power cable before start cleaning.

## **Storage conditions:**

Store only in a clean and dry environment.

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

## **Transportation:**

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

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## Warm-up and cooling phase

### 1. Warm up phase

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

### 2. Exercise phase

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

### 3. cool down phase

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

## Muscle Toning

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

## Weight Loss

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

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## **Forward bends:**

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



## **shoulder lift:**

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



## **Neck lateral flexion stretch:**

one side, then the other



## **Harmstring Stretch:**

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



## **Adductor stretch:**

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



## **Lateral stretching:**

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



## **Gastrocnemius stretch:**

keep knee straight and heel down, feet facing forward



# WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

## **1. The warranty does not cover:**

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

## **2. Authorized warranty claims are provided if:**

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

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

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

**Your ASVIVA Team**

# EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

## EC-DECLARATION OF CONFORMITY in accordance with EN ISO/IEC 17050-1:2010

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 Gerätnrichtlinie

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

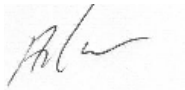
**hereby declare that:**

**Equipment** T21

**Model number** UF6409

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

- EN ISO 20957-1:2013
- DIN EN 957-6 - 2014-06
- DIN EN ISO 13849-1:2008-12 (Sicherheit von Gerätn - Teil 1)
- DIN EN ISO 12100 (Risikobeurteilung)

| Company                                                                                                                                                         | Representative                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AS-STORES GmbH<br>Kohnacker 9a<br>41542 Dormagen<br>Germany<br><br>E-Mail: service@as-stores.com<br>Phone: +49 (0) 2133 - 86888120<br>Web: http://www.asviva.de | Fuat Aslan<br>CEO<br><br>Signed 2024.03.04 |