



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

PRODUKTINFO



BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T23



VERSION: V2

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	9
INBETRIEBNAHME.....	12
CONSOLE	23
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	30
TRAININGSHINWEISE	32
PULSMESSTABELLE	33
WARTUNG UND PFLEGE	34
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	36

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	38
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT	39
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	40
EXPLODING DRAW	42
PART LIST.....	44
INSTALLATION	47
CONSOLE	58
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	65
PULSE MEASURING TABLE	67
MAINTENANCE AND CARE.....	68
WARRANTY DEVICE	69

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

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 aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

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

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES
WIDERRUFS
IN UNSEREM HAUSE



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



EINGANGSPRÜFUNG
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT
AUF DIE URSPRÜNGLICHE
ZAHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



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



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und auch später in regelmässigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf Ihren festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit den Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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.

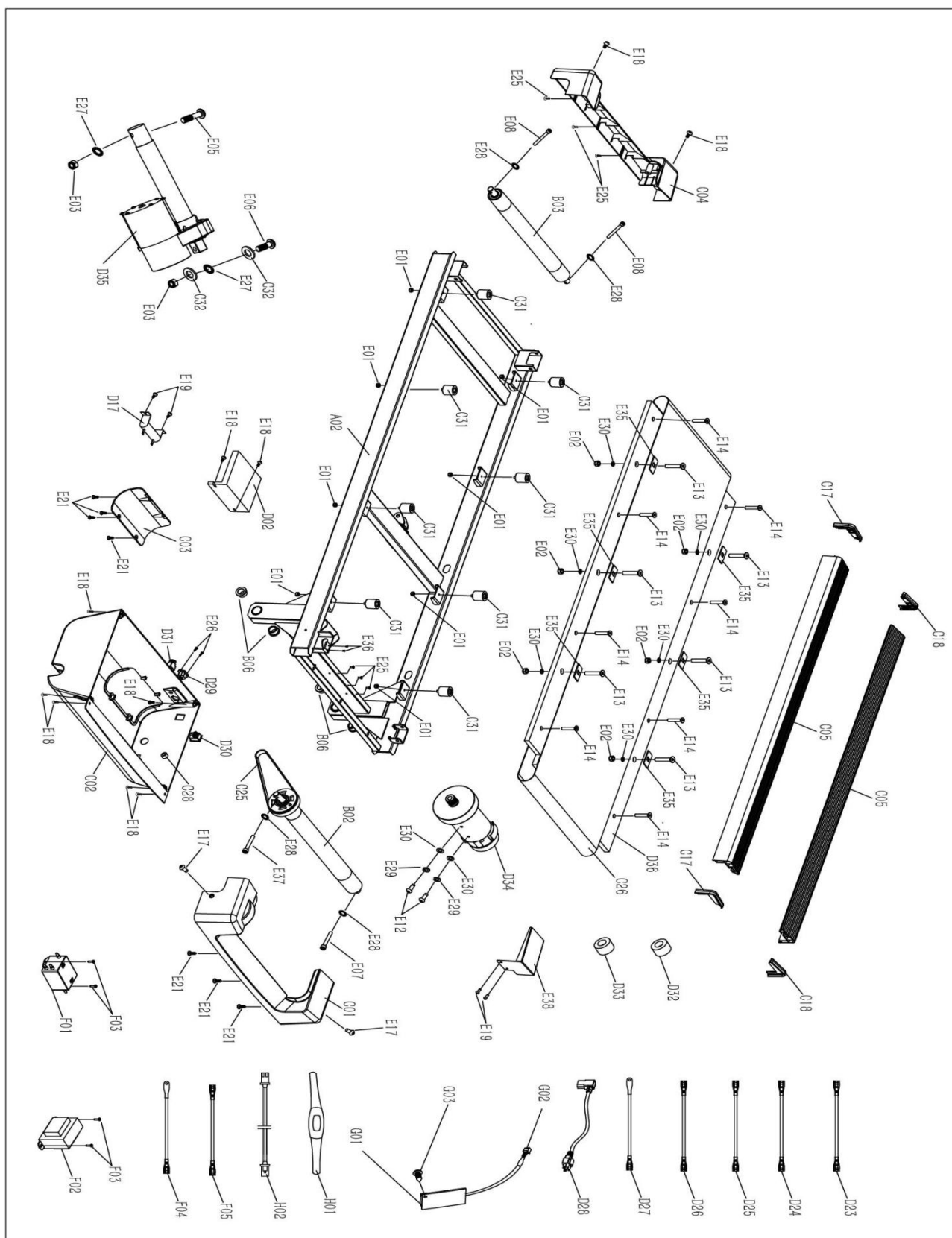
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- 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.

This diagram illustrates the exploded view of a treadmill assembly. The components are labeled with alphanumeric codes as follows:

- Top Row (Left to Right):** D04, D05, D06, D07, D08, D09, D10, D11, D12, D13, D14, D15, D16, D18, D19, D20, D21, D23, D24.
- Assembly Components:**
 - Motor and Drive Assembly:** Includes parts E20, E21, E22, E23, E24, E25, E26, E27, E28, E29, E30, E31, E32, E33, E34, E35, E36, E37, E38, E39, E40, E41, E42, E43, E44, E45, E46, E47, E48, E49, E50, E51, E52, E53, E54, E55, E56, E57, E58, E59, E60, E61, E62, E63, E64, E65, E66, E67, E68, E69, E70, E71, E72, E73, E74, E75, E76, E77, E78, E79, E80, E81, E82, E83, E84, E85, E86, E87, E88, E89, E90, E91, E92, E93, E94, E95, E96, E97, E98, E99, E100.
 - Frame and Support Structure:** Includes parts A01, A02, A03, A04, A05, A06, A07, A08, A09, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30, A31, A32, A33, A34, A35, A36, A37, A38, A39, A40, A41, A42, A43, A44, A45, A46, A47, A48, A49, A50, A51, A52, A53, A54, A55, A56, A57, A58, A59, A60, A61, A62, A63, A64, A65, A66, A67, A68, A69, A70, A71, A72, A73, A74, A75, A76, A77, A78, A79, A80, A81, A82, A83, A84, A85, A86, A87, A88, A89, A90, A91, A92, A93, A94, A95, A96, A97, A98, A99, A100.
 - Rollers and Belts:** Includes parts B01, B02, B03, B04, B05, B06, B07, B08, B09, B10, B11, B12, B13, B14, B15, B16, B17, B18, B19, B20, B21, B22, B23, B24, B25, B26, B27, B28, B29, B30, B31, B32, B33, B34, B35, B36, B37, B38, B39, B40, B41, B42, B43, B44, B45, B46, B47, B48, B49, B50, B51, B52, B53, B54, B55, B56, B57, B58, B59, B60, B61, B62, B63, B64, B65, B66, B67, B68, B69, B70, B71, B72, B73, B74, B75, B76, B77, B78, B79, B80, B81, B82, B83, B84, B85, B86, B87, B88, B89, B90, B91, B92, B93, B94, B95, B96, B97, B98, B99, B100.
 - Control and Safety Components:** Includes parts C01, C02, C03, C04, C05, C06, C07, C08, C09, C10, C11, C12, C13, C14, C15, C16, C17, C18, C19, C20, C21, C22, C23, C24, C25, C26, C27, C28, C29, C30, C31, C32, C33, C34, C35, C36, C37, C38, C39, C40, C41, C42, C43, C44, C45, C46, C47, C48, C49, C50, C51, C52, C53, C54, C55, C56, C57, C58, C59, C60, C61, C62, C63, C64, C65, C66, C67, C68, C69, C70, C71, C72, C73, C74, C75, C76, C77, C78, C79, C80, C81, C82, C83, C84, C85, C86, C87, C88, C89, C90, C91, C92, C93, C94, C95, C96, C97, C98, C99, C100.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

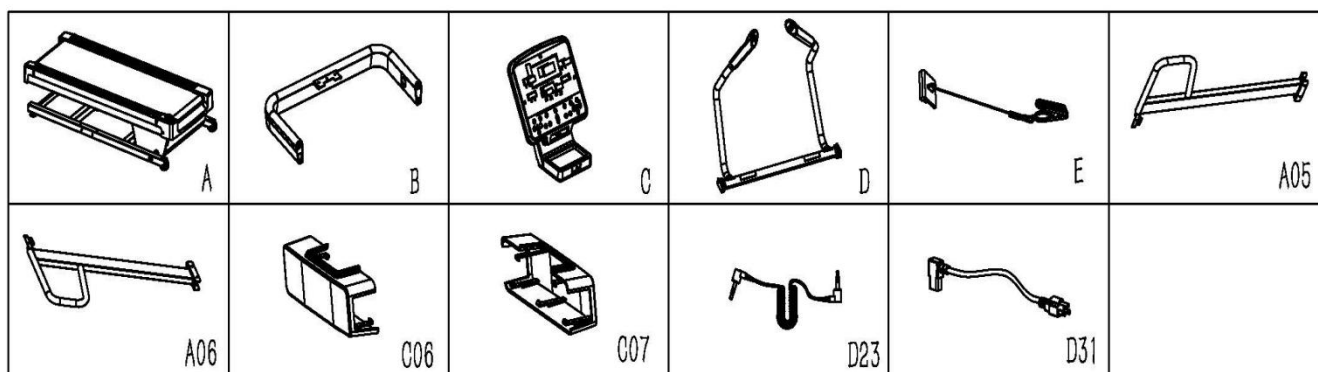
NO.	Description	Spec	QTY	NO.	Description	Spec	QTY
A01	Bottom frame		1	C25	V-belt		1
A02	Mainframe		1	C26	Running belt		1
A03	Middle handlebar		1	C27	Square end cap		2
A04	Display support frame		1	C28	Annular bushing plug		1
A05	Left upright column		1	C29	Foam		2
A06	Right upright column		1	C30	Circular cap		2
B01	Rotation shaft		2	C31	Black cushion		8
B02	Front roller		1	D01	Display		1
B03	Rear roller		1	D02	Control board		1
B04	Adjustable knob		2	D03	Key board		1
B05	Universal wheel		1	D04	Display wire		1
B06	Alloyed axle sleeve		8	D05	Display upper wire		1
B07	Handle pulse sheet		4	D06	Display extension wire		1
B08	Handle knob		1	D07	Display bottom wire		1
B09	Safety key shrapnel		2	D08	Speed control upper wire		1
B10	Cross solid wrench		1	D09	Speed control extension wire		1
B11	5# inner hex wrench		1	D10	Speed control bottom wire		1
C01	Top motor cover		1	D11	Incline control upper wire		1
C02	Bottom motor cover		1	D12	Incline control extension wire		1
C03	Decoration cover		1	D13	Incline control bottom wire		1
C04	Rear cover		1	D14	Resistance		1
C05	Side rail		2	D15	Safety key upper wire		1
C06	Left bottom cover		1	D16	Safety key bottom wire		1
C07	Right bottom cover		1	D17	Audio wire		1
C08	Display support top cover		1	D18	USB connection wire		1
C09	Display support bottom cover		1	D19	Speaker		2
C10	Display rear cover		1	D20	Mp3 connection wire		1
C11	Display front cover		1	D21	Sensor		1
C12	Display bottom cover		1	D22	USB module		1
C13	Middle handlebar top cover		1	D23	AC single wire		1
C14	Middle handlebar bottom cover		1	D24	AC single wire		1
C15	Handlebar top cover		2	D25	AC single wire		1
C16	Handlebar bottom cover		2	D26	AC single wire		1
C17	Left decoration ring		2	D27	Earthed wire		1
C18	Right decoration ring		2	D28	Power cable		1
C19	Moving wheel		2	D29	Power socket		1
C20	Control panel top cover		1	D30	Square switch		1
C21	Control panel bottom cover		1	D31	Overload protector		1
C22	Safety key seat		1	D32	Magnetic ring		1
C23	Safety key		1	D33	Magnetic core		1
C24	Safety key clip		1	D34	DC motor		1

TEILELISTE

NO.	Description	Spec	QTY	NO.	Description	Spec	QTY
D35	Inclination motor		1	E19	Bolt	M5*10	4
D36	Running deck		1	E20	Screw	ST4.2*25	2
E01	Nut	M6	8	E21	Screw	ST4.2*12	30
E02	Nut	M8	12	E23	Screw	ST2.9*8	42
E03	Nut	M10	2	E24	Screw	ST2.5*6	4
E04	Bolt	M12*25	2	E25	Screw	ST4.2*12	6
E05	Bolt	M10*62	1	E26	Screw	ST2.9*8	2
E06	Bolt	M10*42	1	E27	Lock washer	10	2
E07	Bolt	M8*65	2	E28	Lock washer	8	6
E08	Bolt	M8*60	1	E29	Spring washer	8	8
E09	Bolt	M8*70	4	E30	Flat washer	8	2
E10	Bolt	M8*60	2	E31	Flat washer	12	2
E11	Bolt	M8*25	4	E32	Screw	ST4.2*8	2
E12	Bolt	M8*15	12	E33	Panel support board	Ø3.0	1
E13	Bolt	M8*35	6	E34	Washer	Ø2.0	2
E14	Bolt	M6*25	8	E35	Side rail fixation washer	Ø3.0	6
E15	Bolt	M6*15	4	E36	Bolt	M3	2
E16	Bolt	M6*10	3	E37	Bolt	M8*70	1
E17	Bolt	M6*15	2	E38	Motor protective cover	Ø2.0	1
E18	Bolt	M5*15	10				

NO.	Description	Specification	QTY	NO.	Description	Specification	QTY
F01	Inductance	Optional parts for filter and inductor group	1	H01	HRC connection wire	Optional parts for HRC group	1
F02	Filter		1	H02	Wireless heart rate receiver		1
F03	Screw ST4.2*12		4				
F04	Earthed wire		1				
F05	Single wire 2		1				
G01	Bluetooth module	Optional parts for Bluetooth APP group	1				
G02	Bluetooth connection wire		1				
G03	Screw ST2.9*6		1				

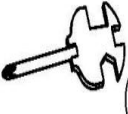
TEILELISTE



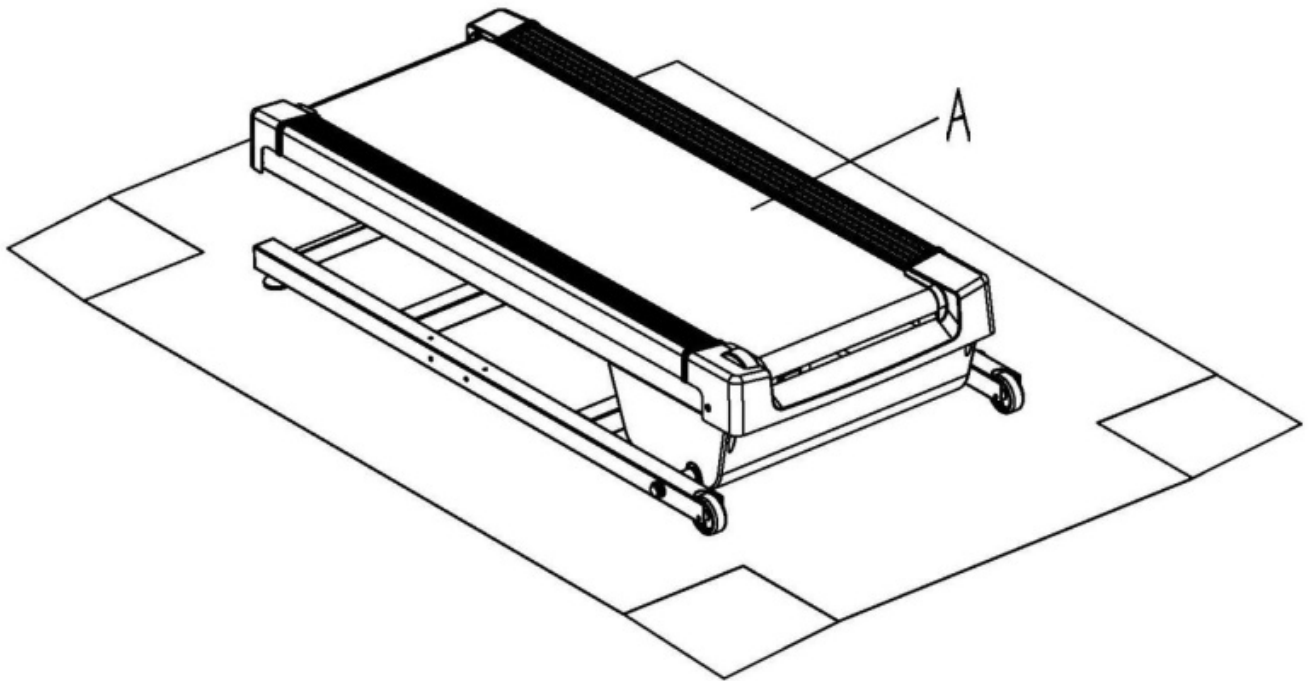
Nr.	Beschreibung	Menge
A	Hauptrahmen	1
B	Displayrahmen	1
C	Display	1
D	Mittlerer Lenkergriff	1
E	Sicherheitsmagnet	1
A05	Linke Säule	1

Nr.	Beschreibung	Menge
A06	Rechte Säule	1
C06	Untere Abdeckung links	1
C07	Untere Abdeckung rechts	1
D23	MP3 Verbindungskabel	1
D31	Stromkabel	1

Montagematerial

B10 S=13 14 15	B11 S5	E02 M8	E09 M8*70	E11 M8*25	E12 M8*15
 (1X)	 (1X)	 (4X)	 (4X)	 (4X)	 (10X)
E16 M6*10	E20 ST4,2*25	E21 ST4,2*12	E29 Ø8		
 (3X)	 (2X)	 (6X)	 (6X)		

INBETRIEBNAHME

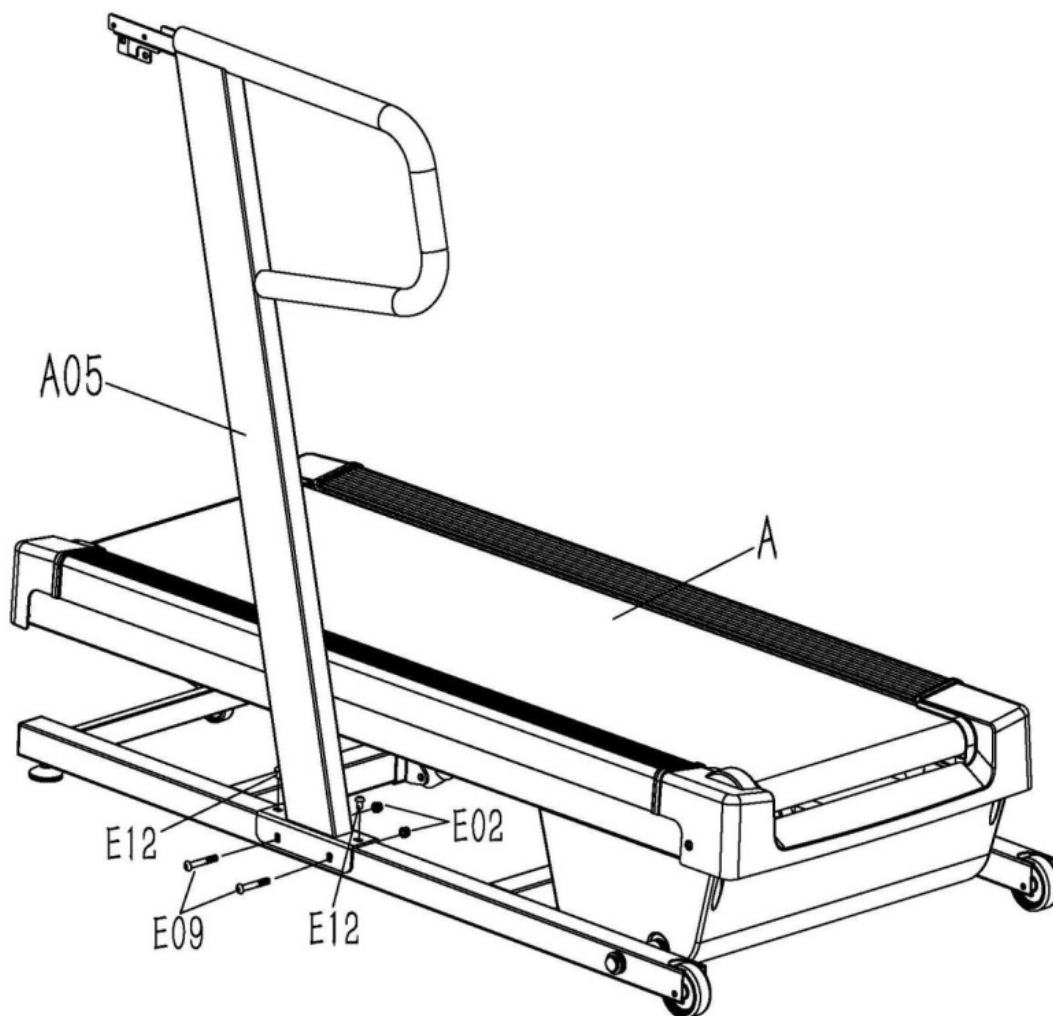


Schritt 1

Legen Sie den Hauptrahmen (A) auf eine ebene Fläche und vergewissern Sie sich, dass Sie genug Platz haben.

Um eventuelle Kratzer zu vermeiden, empfiehlt sich die Verwendung einer Decke als Unterlage.

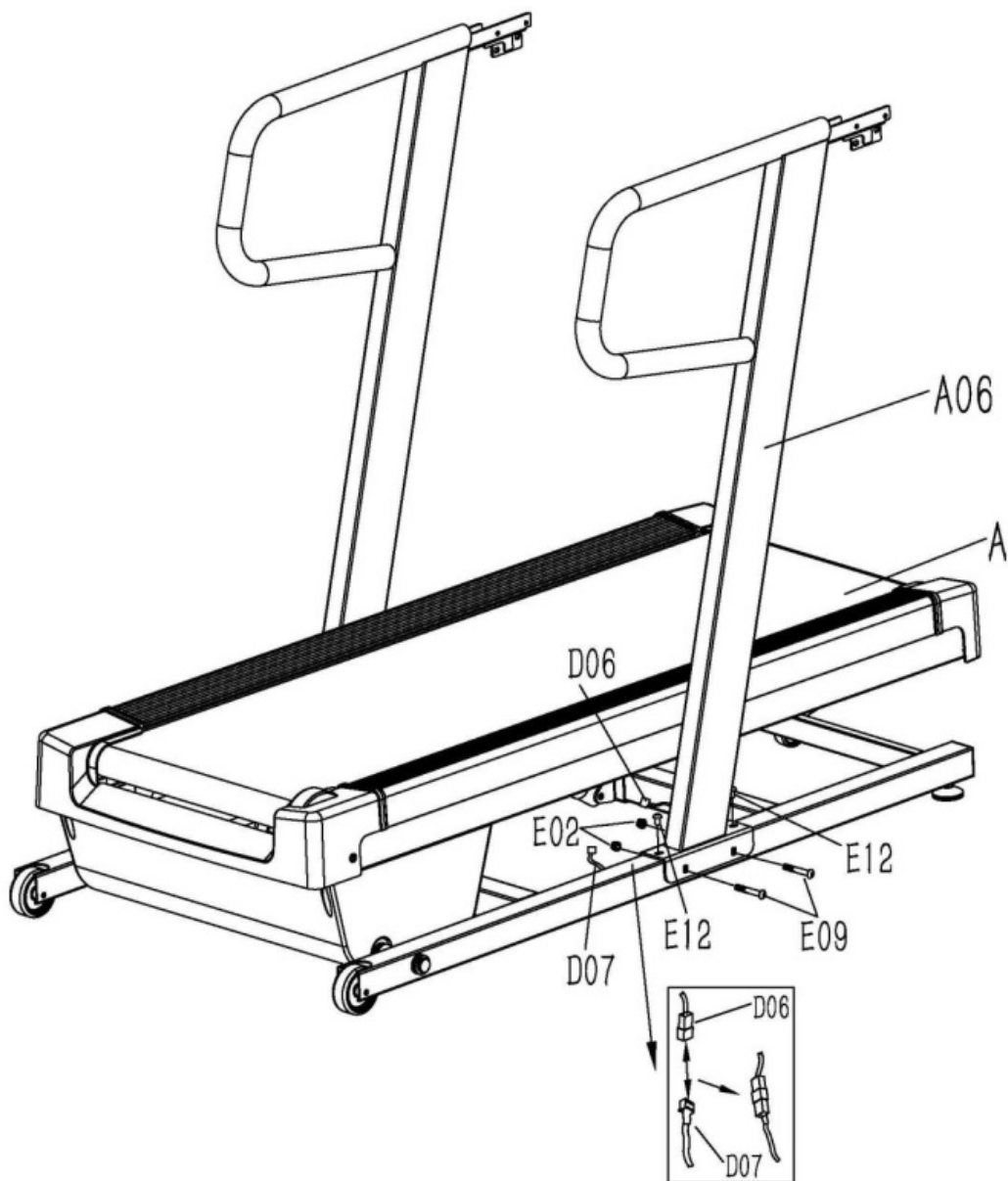
INBETRIEBNAHME



Schritt 2

Montieren Sie die linke Säule (A05) an den vorgesehenen Bohrungen mittels der Schrauben (E09) und (E40) sowie den Muttern (E03).

INBETRIEBNAHME



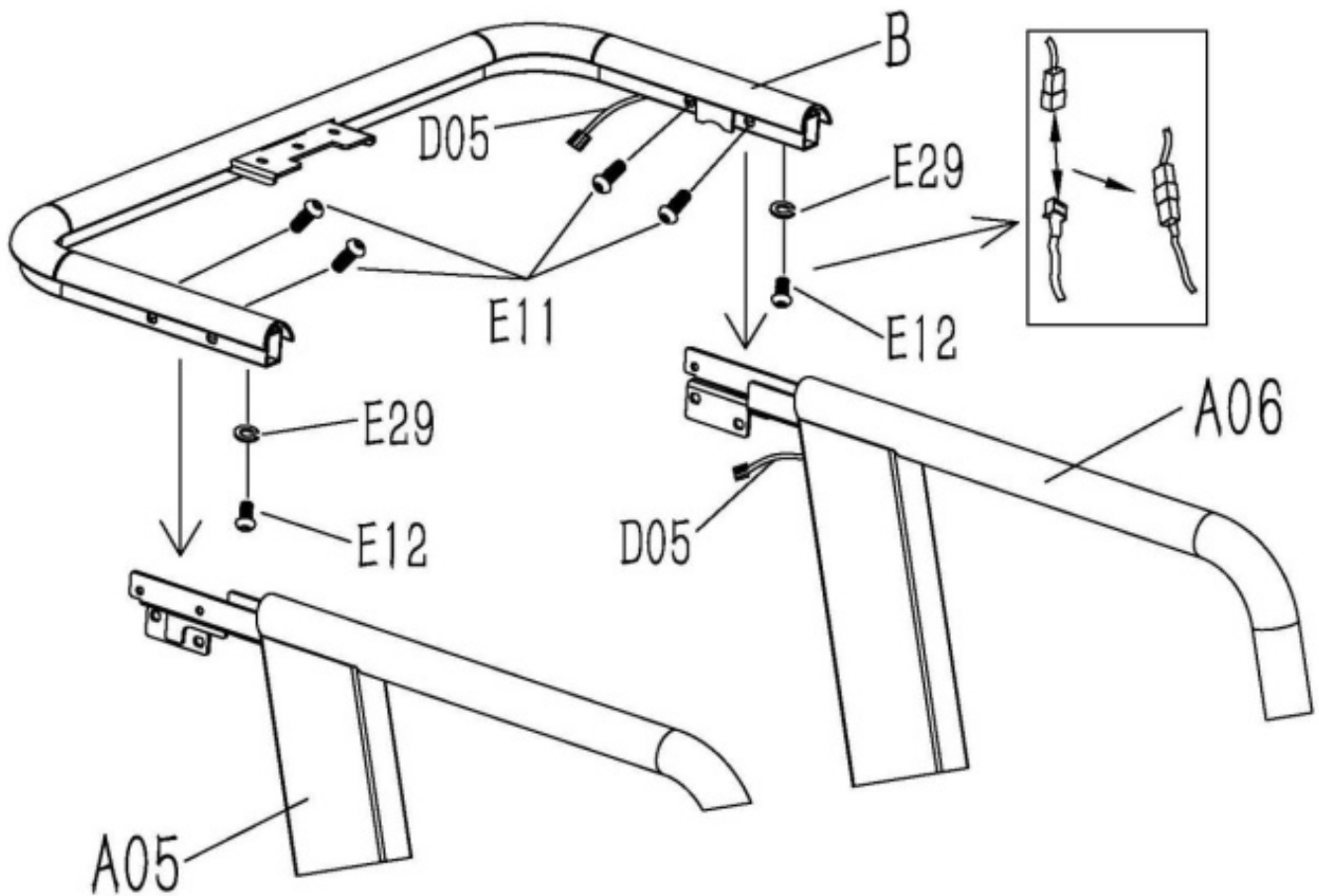
Schritt 3

Montieren Sie die rechte Säule (A06) mittels der Schrauben (E09) und Muttern (E12) sowie den Schrauben (E40).

Verbinden Sie die Kabel D07 und D06 miteinander.

Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

INBETRIEBNAHME

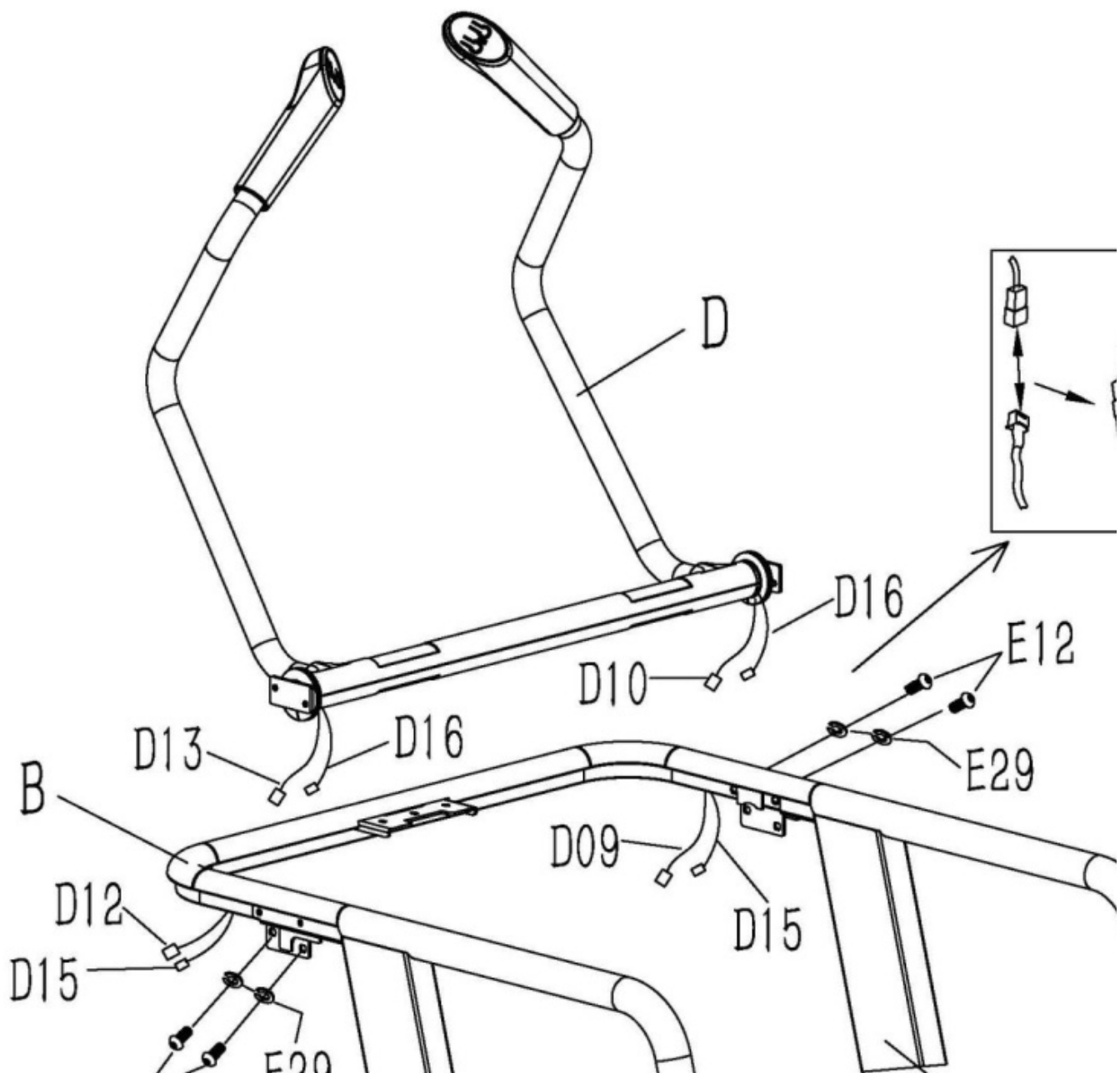


Schritt 4

Montieren Sie nun die Displayhalterung an die rechte (A06) und linke (A05) Säule mit den Schrauben (E11), (E12) und Unterlegscheiben (E29).

Achten Sie darauf die Verkabelung (D05) und (D06) nicht einzuklemmen und verbinden Sie diese miteinander.

INBETRIEBNAHME



Schritt 5

Halten Sie die mittleren Lenkergriffe (D) an die Displayhalterung (B).

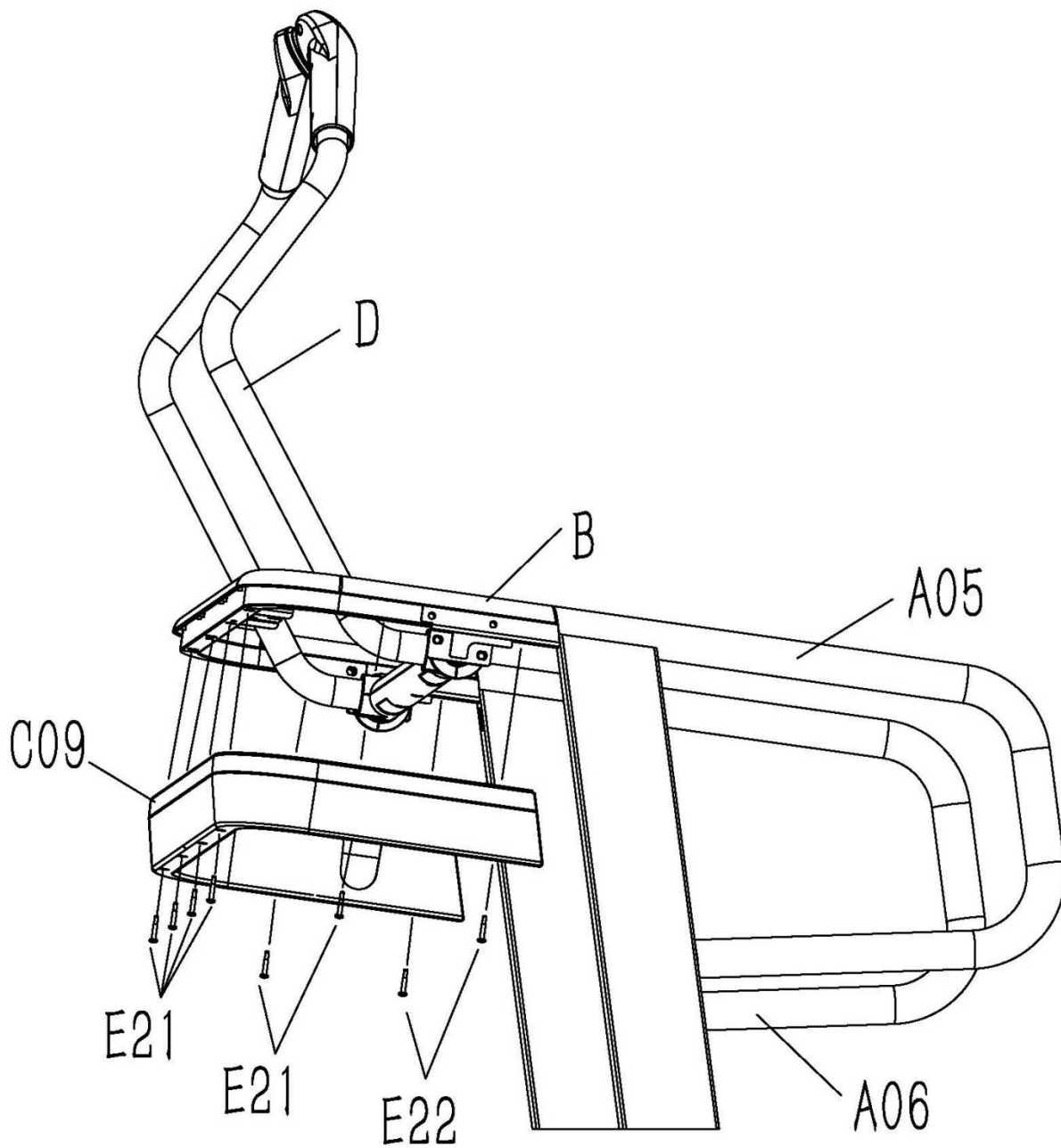
Verbinden Sie die Kabel miteinander.

Beachten Sie dabei die richtige Zuordnung: (D10) mit (D09) und (D13) mit (D12).

Montieren Sie die mittleren Lenkergriffe (D) mit den Schrauben (E12) und Unterlegscheiben (E29) an der Displayhalterung (B)

Achten Sie darauf, dass die Verkabelung nicht eingeklemmt wird.

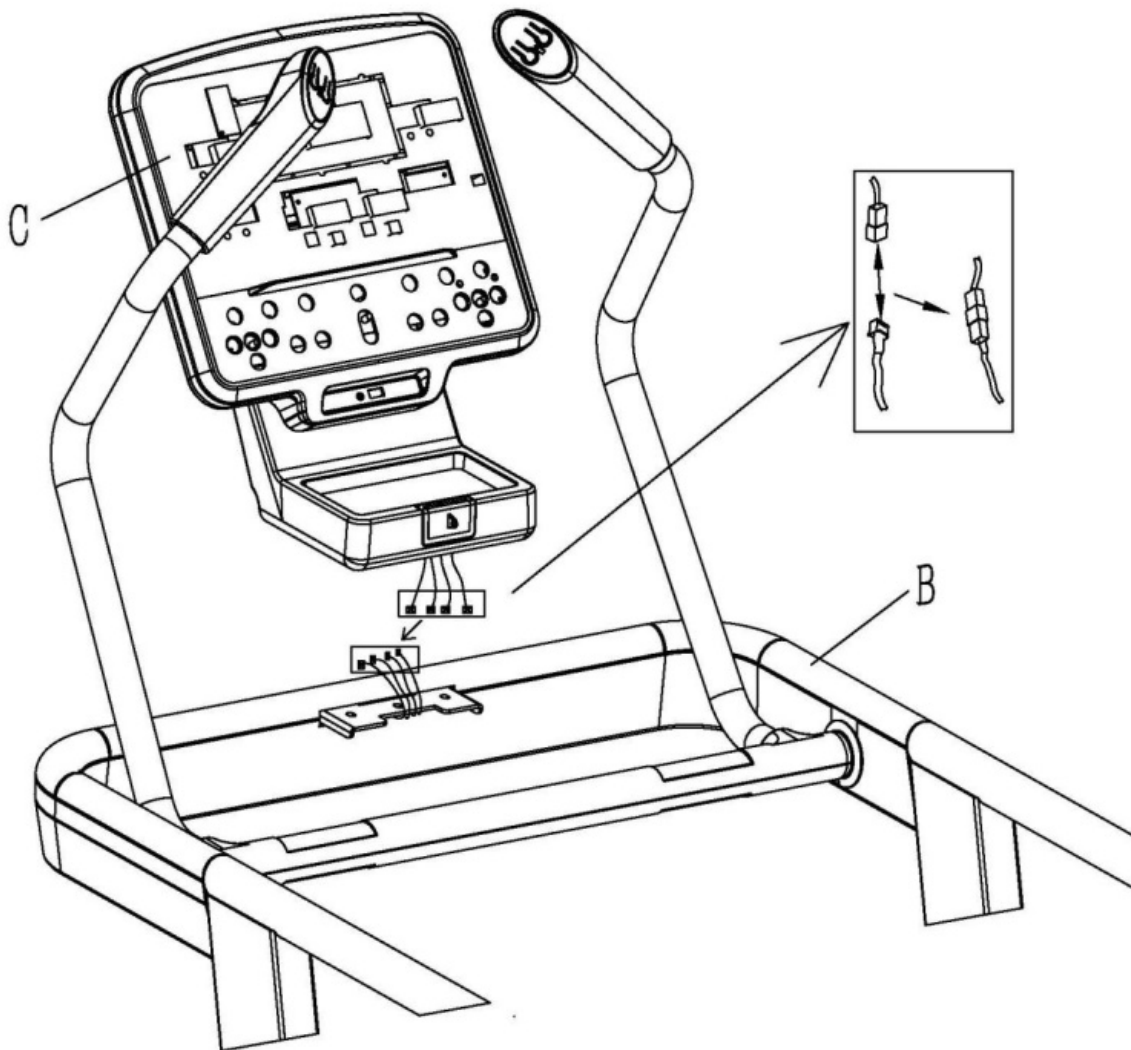
INBETRIEBNAHME



Schritt 6

Montieren Sie die untere Displayhalterung (C09) mit den Schrauben (E20) und (E221 an der Displayhalterung (B).

INBETRIEBNAHME



Schritt 7

Montieren Sie die Konsole (C) mit den Schrauben (E16) an der Displayhalterung (B)

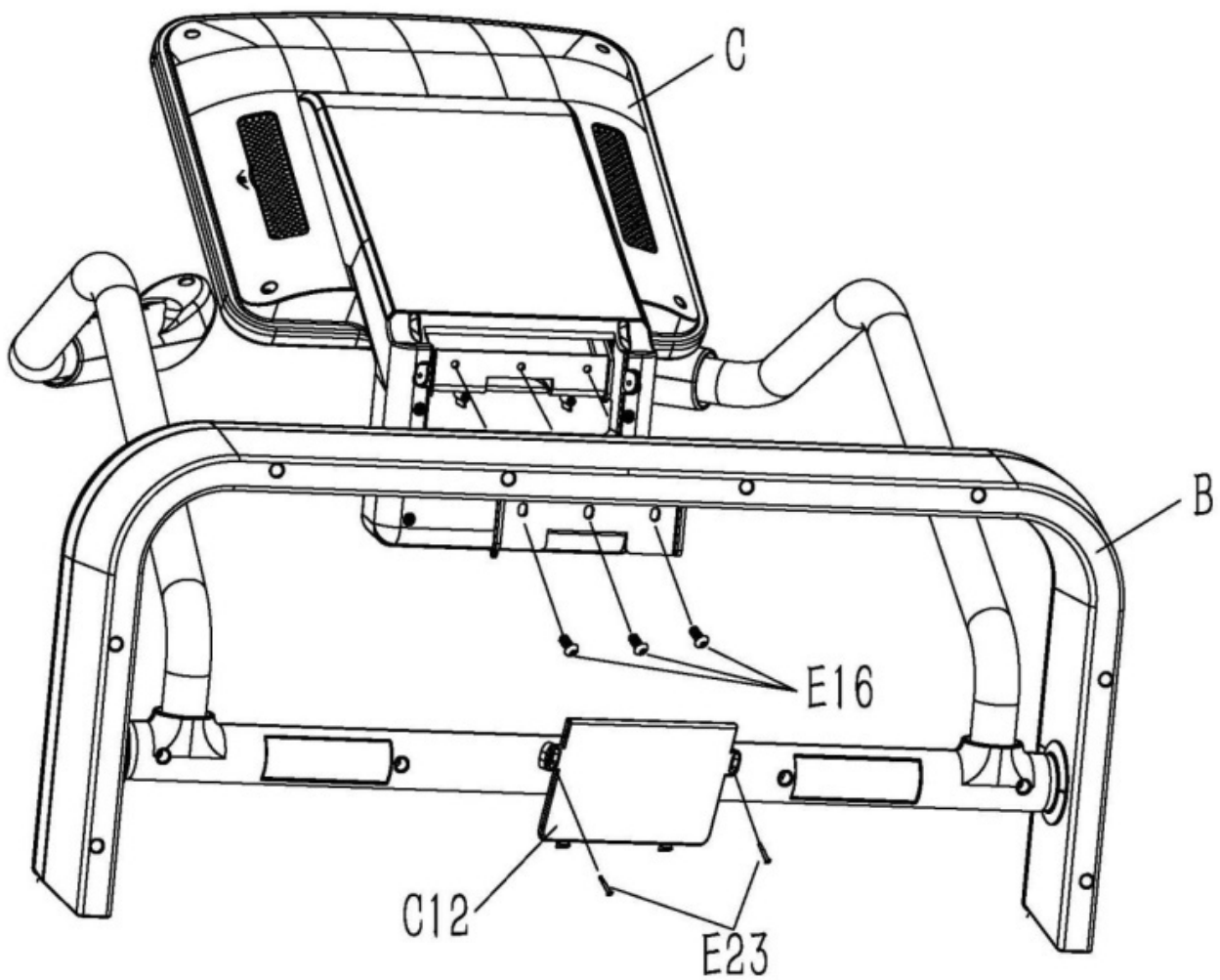
Verbinden Sie die Kabel der Konsole mit den Kabel der Displayhalterung - wie auf der Abbildung zu sehen - miteinander.



ACHTUNG!

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

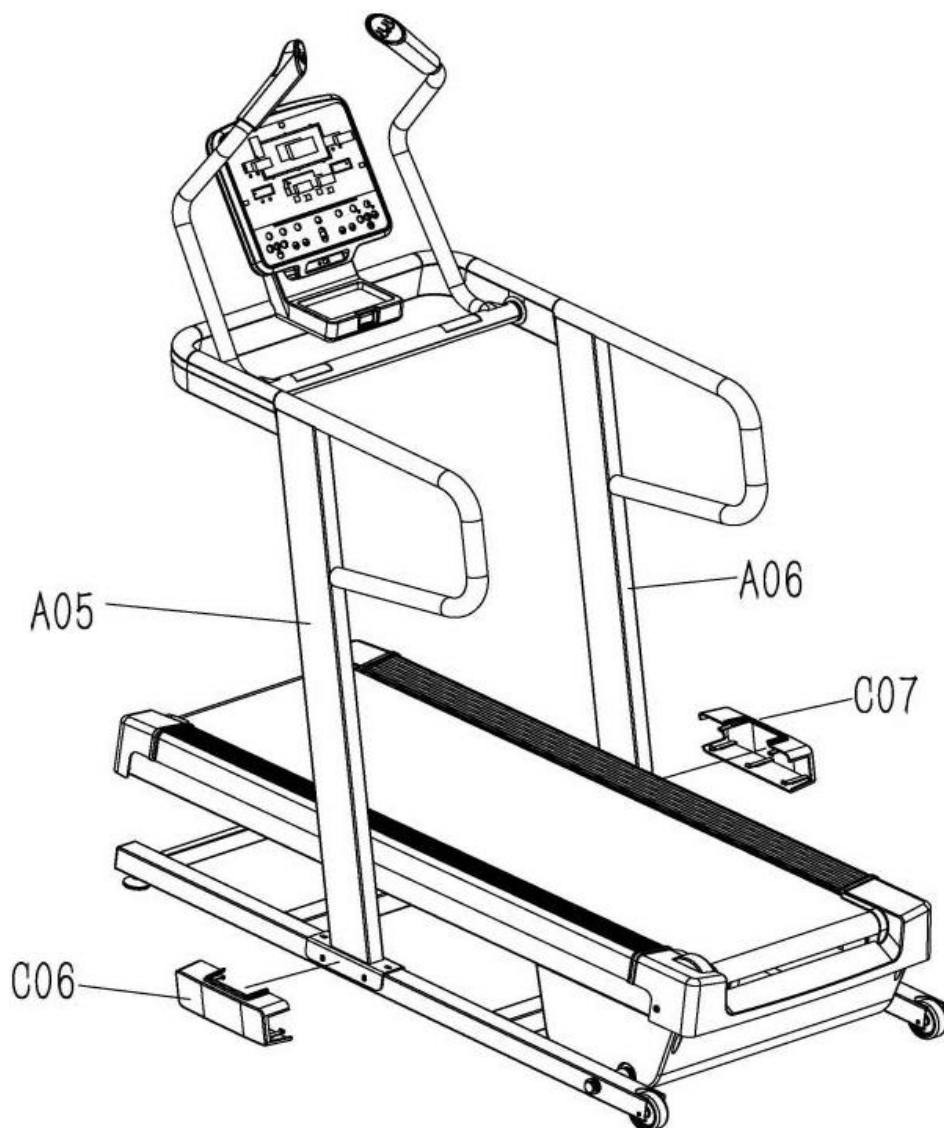
INBETRIEBNAHME



Schritt 8

Schrauben die untere Abdeckung (C12) mit den Schrauben (E41) an.

INBETRIEBNAHME

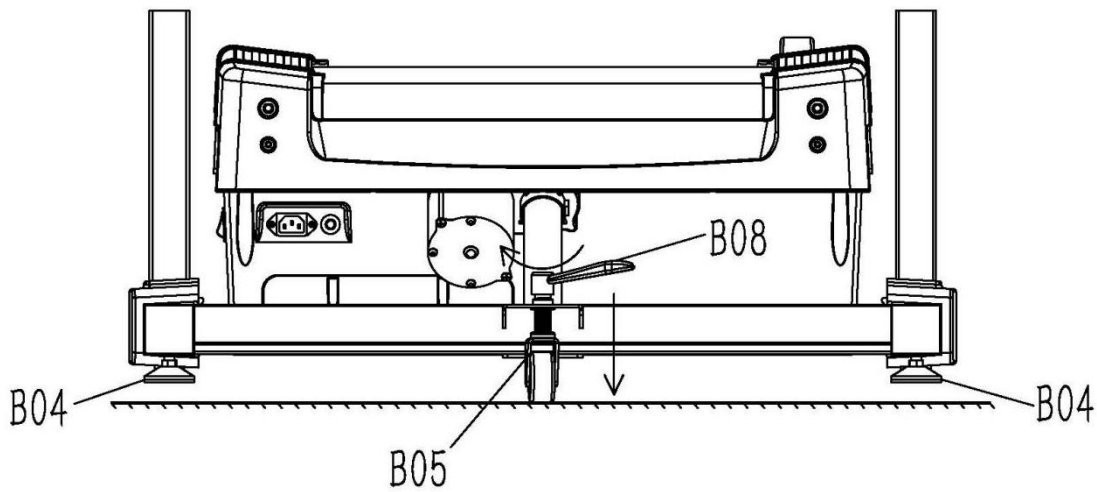


Schritt 9

Befestigen Sie nun die rechte Abdeckung (C07) an der rechten Säule (A06) und die linke Abdeckung (C06) an der linken Säule (A05).

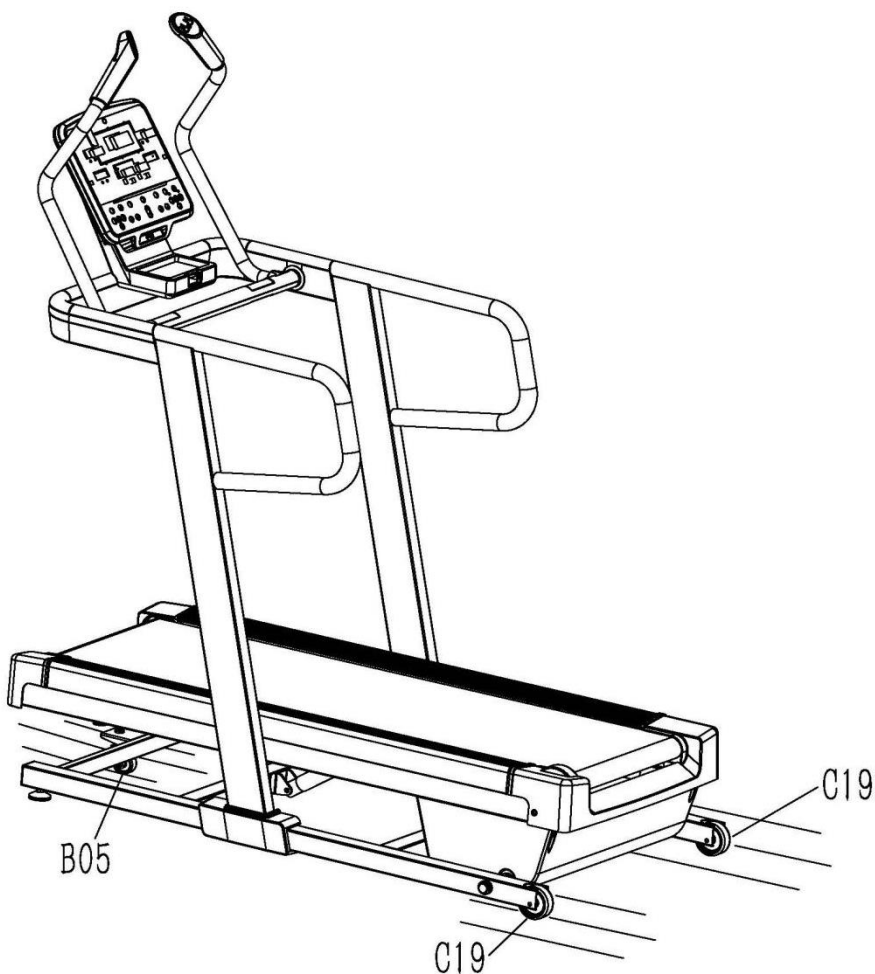
INBETRIEBNAHME

Laufband transportieren



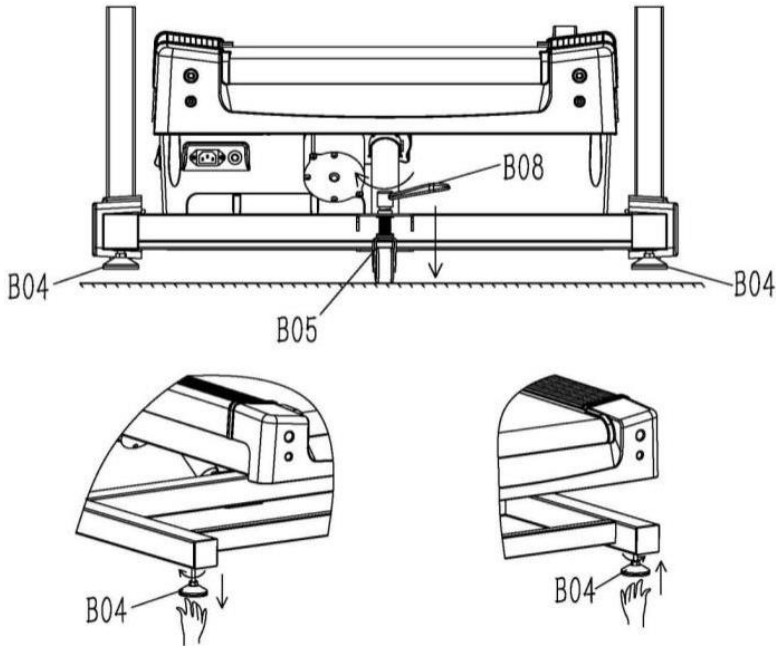
Drehen Sie den Griff (B08) im Uhrzeigersinn bis die verstellbaren Standfüße (B04) vom Boden getrennt sind und die Transportrolle (B05) fest am Boden aufliegt.

Nun können Sie das Laufband bequem transportieren.



INBETRIEBNAHME

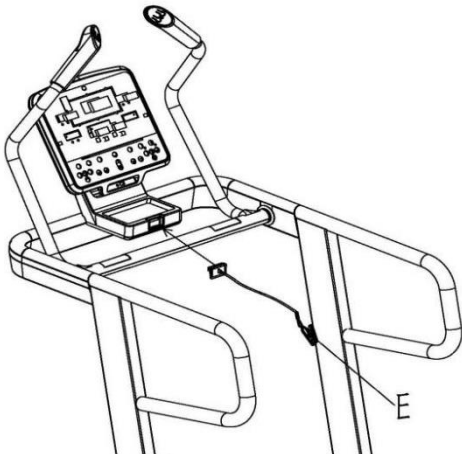
Ausgleichen unebener Standfläche



Wenn das Laufband am gewünschten Platz aufgestellt wurde drehen Sie den Griff (B08) entgegen des Uhrzeigers bis die Standfüße (B04) fest auf dem Boden aufliegen.

Unebene Böden können Sie durch Drehen der Standfüße (B04) ausgleichen und das Laufband in die Waage bringen.

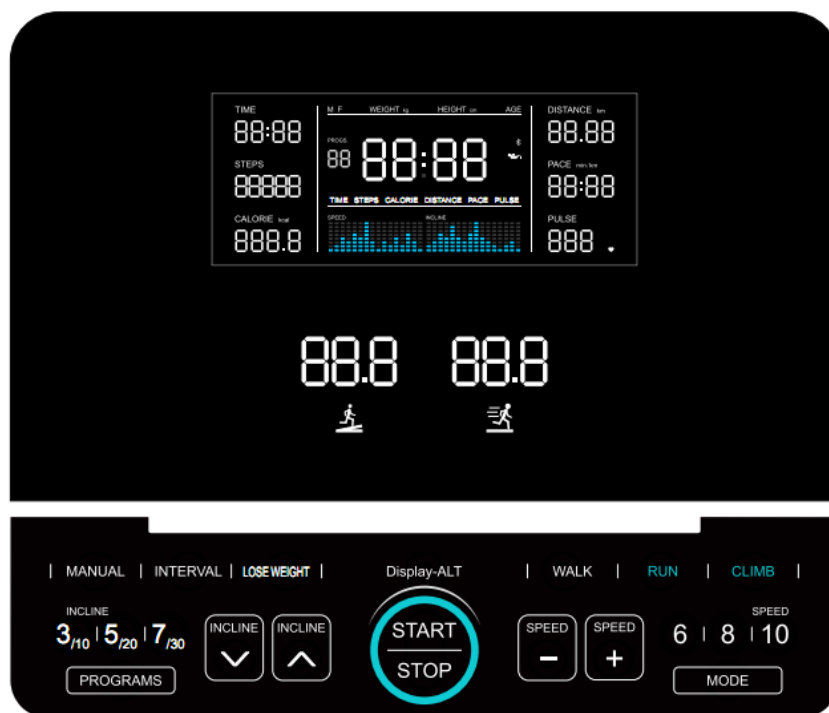
Sicherheitsmagnet



Bringen Sie den Sicherheitsmagneten (E) an und stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsclip an Ihre Kleidung geklammert ist.

Um einen Notstopp des Laufbands auszuführen, ziehen Sie den Sicherheitsmagneten ab.

CONSOLE



Konsolenfunktion

1. ZEIT

- Zeitbereich ist 0: 00-18h.
- Wenn das maximale Zeitlimit erreicht ist, wird es nicht gestoppt sondern beginnt von vorne.
- Im Countdown-Modus beträgt der Anzeigebereich 99 Minuten bis 0 Minuten.
- Bei Erreichen von 0:00 zeigt das Fenster „END“ an.
- Nach 5 Sekunden stoppt es und wechselt in den Standby-Modus.
- TIME und PACE werden abwechselnd alle 5 Sekunden angezeigt.

2. DISTANZ

- Anzeigebereich liegt zwischen 0,00 und 99,99.
- Wenn das maximale Limit erreicht ist, zählt es wieder von 0 beginnend weiter.
- Im Countdown-Modus wird angezeigt, dass die Daten auf 0,00 gesetzt wurden.
- Bei Erreichen von 0.0 wird im Fenster „END“ angezeigt und nach 5 Sekunden wird der Standby-Modus aktiviert.

3. PACE

- Pace berechnet, wie lange es dauern würde, bis 1 km gelaufen ist.
- Einheit: min / km

4. KALORIEN

- Der Anzeigebereich für Kalorien liegt zwischen 0,0 und 999.
- Wenn das maximale Kalorienlimit erreicht ist, zählt es wieder von 0 beginnend weiter.
- Im Kalorien-Countdown-Modus wird angezeigt, ob die Daten auf 0,0 eingestellt sind.
- Bei Erreichen von 0.0 wird im Fenster „END“ angezeigt und nach 5 Sekunden wird der Standby-Modus aktiviert.

CONSOLE

5. PULS

- Halten Sie die Pulssensoren 5 Sekunden lang mit beiden Händen gedrückt, um die Herzschläge pro Minute zu berechnen und anzuzeigen.
- Der Anzeigebereich beträgt 50-200 Schläge / min

(Diese Daten dienen nur als Referenz und dürfen nicht als medizinische Aussagen verwendet werden.)

6. NEIGUNG

- Aktuelle Steigungsstufen anzeigen.
- Der Anzeigebereich im Neigungsmodus beträgt -1 bis 15.
- Der Anzeigebereich für den Betriebsmodus beträgt im CLIMB-Modus -1 bis 40.

7. GESCHWINDIGKEIT

- Aktuelle Geschwindigkeit wird angezeigt.
- Der Geschwindigkeitsbereich beträgt im Laufmodus 0,8 bis 18 km/h und im Neigungsmodus 0,8 bis 6 km/h.

8. SCHRITZÄHLER

- Gelaufene Schritte werden angezeigt.
- Der Anzeigebereich ist 0-99999.
- Im Steigmodus wird diese Funktion ausgeschaltet.

9. Mittleres LCD-Fenster

- Zeigen Sie abwechselnd ZEIT, ENTFERNUNG, GESCHWINDIGKEIT, KALORIEN und PULS an, indem Sie die Taste DISPLAY-ALT drücken.
- Zeigen Sie „FAT“ im FAT-Modus an.

TASTENFUNKTIONEN

1. START

Drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu starten.

2. STOP

Drücken Sie während des Betriebs die STOP-Taste, um das Laufband anzuhalten und alle Daten auf die ursprüngliche Einstellung zurückzusetzen.

3. MODE

Drücken Sie MODE, um den gewünschten Betriebsmodus auszuwählen

Dazu gehören der Zeit-Countdown-Modus „30:00“, der Distanz-Countdown-Modus „1,00“, der Kalorien-Countdown-Modus „50,0“ und der Schritt-Countdown-Modus „5000“.

Das Fenster blinkt ständig, wenn Sie die Funktion auswählen.

Drücken Sie die Taste SPEED +/- oder INCLINE +/-, um die Daten einzustellen, und drücken Sie die Taste START, um mit dem Training zu beginnen.

CONSOLE

4. PROGRAMM

- Drücken Sie diese Taste, um das gewünschte Programm auszuwählen.
- Die Programme sind: P1 (MANUELL), P2 (INTERVALL), P3 (GEWICHT VERLIEREN), P4 (GEHEN), P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12 und FAT.
- Im Steigmodus können Sie P1-P6 wählen.

5. SCHNELLAUSWAHL

- Sie können P1 (MANUELL), P2 (INTERVALL), P3 (GEWICHT VERLIEREN), P4 (GEHEN), P5 (LAUFEN) und P6 (CLIMB) direkt über die Schnellprogrammschaltfläche „MANUELL“, „INTERVALL“, „GEWICHT VERLIEREN“, „GEHEN“, „RUN“ und „CLIMB“ auswählen.

6. RUN

- Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste und das Laufband wechselt in den RUN-Modus.
- RUN ist im CLIMB-Modus nicht möglich.

7. CLIMB

- Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, und das Laufband wechselt in den CLIMB-Modus.
- CLIMB ist im RUN-Modus nicht möglich.

8. SPEED

- Im Einstellmodus können die Zieldaten geändert werden, und im normalen Betriebsmodus kann die Geschwindigkeit um 0,1 km/h geändert werden.
- Wenn Sie die Taste „-SPEED +“ für 0,5 Sekunden drücken, ändern sich die Geschwindigkeitsdaten.

9. INCLINE

- Im Einstellmodus können die Zieldaten geändert werden, und im normalen Betriebsmodus kann die Neigung um 0,1 Abschnitte pro Zeit geändert werden.
- Wenn Sie die Taste „-INCLINE +“ für 0,5 Sekunden drücken, ändern sich die Steigungsdaten.

10. SPEED 6 - 8 - 10

- Drücken Sie die Taste, um die Geschwindigkeit 6, 8 und 10 direkt auszuwählen.

11. INCLINE 3/10 - 5/20 - 7/30

Schnellstarttasten für die Neigung

Drücken um die Neigungsabschnitte 3, 5 und 7 direkt im RUN-Modus auszuwählen.

Drücken Sie im CLIMB-Modus die Tasten, welche auf 10, 20, 30 geändert werden.

CONSOLE

SCHNELLSTART

- Drücken Sie den Netzschalter und legen Sie den Sicherheitsmagneten an die Konsole ein.
- Drücken Sie die Taste „START“ . Das Laufband startet nach dem Countdown von 3 auf 1 mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km / h.
- Je nach Bedarf können Sie die Geschwindigkeit und Steigung ändern, indem Sie „-SPEED +“ und „-INCLINE +“ drücken

MANUELLER MODUS

- Drücken Sie im Standby-Modus auf „START“, das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km / h. Drücken Sie „- SPEED +“, um die Geschwindigkeit zu ändern, und drücken Sie „-INCLINE +“, um die Steigung anzupassen.
- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste „MODE“, um in den Zeit-Countdown-Modus zu wechseln. Im Fenster „ZEIT“ blinkt „30:00“. Drücken Sie „- SPEED +“ oder „-INCLINE +“, um die Zielzeit von 5:00 bis 99:00 Uhr einzustellen.
- Drücken Sie zweimal „MODE“, um in den Entfernungs-Countdown-Modus zu wechseln. Im Fenster wird „1.00“ angezeigt. Drücken Sie „-SPEED +“ oder „-INCLINE +“, um die Zielentfernung einzustellen. Der Entfernungseinstellbereich beträgt 0,50 bis 99,90.
- Drücken Sie dreimal „MODE“, um in den Kalorien-Countdown-Modus zu wechseln. Das Fenster zeigt „50.0“. Drücken Sie „-SPEED +“ oder „-INCLINE +“, um die Zielkalorien festzulegen. Der Kalorieneinstellbereich liegt zwischen 10,0 und 999.
- Drücken Sie „START“, um nach dem Einstellen der Countdown-Daten zu trainieren. Während des Trainings können Sie „-SPEED +“ oder „-INCLINE +“ drücken, um die Geschwindigkeit oder Steigung anzupassen. Drücken Sie die Taste „STOP“, um das Laufband anzuhalten.

CONSOLE

SCHNELLPROGRAMM

Sie können das integrierte Programm aufrufen, indem Sie die Programmtasten drücken oder „PROGRAM“ drücken.

Das TIME-Fenster zeigt die Standardlaufzeit „30:00“ an und blinkt die ganze Zeit. Sie können die Laufzeit ändern, indem Sie „-SPEED +“ oder „-INCLINE +“ drücken.

Drücken Sie „START“, um das Laufband zu starten.

Jedes Programm ist in 16 Abschnitte unterteilt.

Wenn das Programm in den nächsten Abschnitt eintritt, ertönt ein Signalton.

Die Geschwindigkeit und Steigung ändern sich gemäß den voreingestellten Programmdateien.

Sie können „-SPEED +“ oder „-INCLINE +“ drücken, um die Geschwindigkeit und Neigung anzupassen. Nach Abschluss eines Programms piept das System und zeigt „END“ an.

Das Gerät stoppt reibungslos und kehrt nach 5 Sekunden in den Standby-Modus zurück.

MANUELLES PROGRAMM

Über das manuelle Programm können Sie ein von Ihnen definiertes Trainingsprogramm erstellen.

1) Manuelle Programmeinstellung

Drücken Sie „MANUAL“ oder „PROGRAM“, um im Standby-Modus das MANUAL-Programm aufzurufen. Das PROG-Fenster zeigt „U1“ und das TIME-Fenster zeigt die Standardzeit „30:00“.

Sie können die Laufzeit zurücksetzen, indem Sie „-SPEED +“ oder „-INCLINE +“ drücken.

Drücken Sie nach dem Einstellen der Laufzeit „MODE“, um die Geschwindigkeit und Steigung jedes Abschnitts einzustellen.

Drücken Sie „-SPEED +“, um die Geschwindigkeit einzustellen, und „-INCLINE +“, um die Steigung einzustellen.

Drücken Sie dann „MODE“, um die Daten zu speichern, und fahren Sie fort, um den nächsten Abschnitt bis zum Ende festzulegen. Die Daten werden jederzeit gespeichert, bevor Sie sie ändern.

2) Start des MANUAL-Programms:

Drücken Sie „MANUAL“, um das MANUAL-Modell aufzurufen, und halten Sie dann die PROGRAM-Taste gedrückt, bis auf dem Display U1 angezeigt wird.

Nun können Sie die START-Taste drücken, um zu starten.

3) MANUELLE Anweisungen zur Programmeinrichtung

Jedes Programm ist in 16 Abschnitte unterteilt. Bei der Einstellung sollten Geschwindigkeit, Steigung und Laufzeit der 16 Abschnitte eingestellt werden, bevor die Taste „Start“ gedrückt wird, um das Laufband zu starten.

CONSOLE

ZIELHERZFREQUENZ

Das HRC-Programm ist nur im RUN Modus verfügbar.

Drücken Sie im Standby-Modus kontinuierlich die Taste „PROGRAM“, bis HRC im Display angezeigt wird.

Drücken Sie nach Auswahl des HRC-Programms drei Sekunden lang „MODE“, um die Alterseingabe aufzurufen. Das Zeitfenster zeigt das Standardalter von 30 Jahren an.

Sie können das Alter ändern, indem Sie die Tasten „-INCLINE +“ und „-SPEED +“ drücken.

Das System empfiehlt eine geeignete Zielherzfrequenz als Referenz. Sie können diese von 84 bis 195 ändern, indem Sie „-INCLINE“ oder „-SPEED“ drücken.

Drücken Sie nach dem Einstellen der Zielherzfrequenz „MODE“, um die maximale Geschwindigkeit durch Drücken von „-INCLINE +“ oder „-SPEED +“ anzupassen.

Der Einstellbereich liegt zwischen 3,0 bis 18,0 km / h.

Drücken Sie nach dem Einstellen der Höchstgeschwindigkeit „MODE“, um die Zeit einzustellen.

Das Fenster „TIME“ zeigt die Standardzeit 10:00 an. Drücken Sie „- INCLINE +“ oder „-SPEED +“, um von 10: 00 auf 99:00 zu ändern.

Nachdem Sie die obigen Daten eingestellt haben, drücken Sie „MODE“, um in den Standby-Modus zu wechseln, und drücken Sie „START“, um mit dem Training zu beginnen.

Alle Einstellungsdaten sind für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Wenn das Training beendet ist, werden die Einstellungen gelöscht.

Sie können die Steigung und Geschwindigkeit während des Trainings mit „-SPEED +“ und „-INCLINE +“ einstellen. Das System ändert jedoch die Geschwindigkeit und Steigung automatisch entsprechend der Zielherzfrequenz.

Das Training beginnt mit einer Geschwindigkeit von 3,0 km / h und das System erkennt Ihr Herzfrequenzsignal alle 20 Sekunden.

Wenn die erkannte Herzfrequenz unter 90% der Zielherzfrequenz liegt, beschleunigt sich die Geschwindigkeit um 1,0 km / h.

Wenn die erkannte Herzfrequenz unter 95% der Zielherzfrequenz liegt, beschleunigt sich die Geschwindigkeit um 0,5 km / h.

Wenn die erkannte Herzfrequenz unter 97% der Zielherzfrequenz liegt, beschleunigt sich die Geschwindigkeit um 0,3 km / h.

Wenn die erkannte Herzfrequenz zwischen 97% und 103% der Zielherzfrequenz liegt, ändert sich die Geschwindigkeit nicht.

Wenn die erkannte Herzfrequenz mehr als 110% der Zielherzfrequenz beträgt, verringert sich die Geschwindigkeit um 1,0 km / h.

Wenn die erkannte Herzfrequenz mehr als 105% der Zielherzfrequenz beträgt, verringert sich die Geschwindigkeit um 0,5 km / h.

Wenn die erkannte Herzfrequenz mehr als 103% der Zielherzfrequenz beträgt, verringert sich die Geschwindigkeit um 0,3 km / h.

Wenn länger als 30 Sekunden kein Herzfrequenzsignal eingeht, zeigt das System „NO HR“ an.

Falls nach weiteren 20 Sekunden immer noch kein Signal erkannt wird, wird das Laufband angehalten.

CONSOLE

KÖRPERFETTMESSUNG

- Drücken Sie im Standby-Modus kontinuierlich auf „PROGRAMME“, bis im Entfernungsfenster „FAT“ angezeigt wird.
- Drücken Sie „MODE“ und geben Sie F-1 ein, um das Geschlecht einzugeben, indem Sie „-SPEED +“ (01-männlich 02-weiblich) drücken.
- Drücken Sie „MODE“ und geben Sie F-2 ein, um das Alter durch Drücken von „-SPEED +“ einzugeben (Altersbereich: 10 - 99).
- Drücken Sie „MODE“ und geben Sie F-3 ein, um die Körpergröße durch Drücken von „-SPEED +“ einzugeben (Höhenbereich: 100 - 200).
- Drücken Sie „MODE“ und geben Sie F-4 ein, um das Gewicht einzugeben, indem Sie „-SPEED +“ drücken (Bereich 20 -150).
- Drücken Sie „MODE“ und geben Sie F-5 ein. Wenn das F5-Fenster „---“ anzeigt und Ihre Hände auf den Handsensoren anliegen, beginnt die Messung und Ihre Werte werden nach einigen Sekunden angezeigt.

SICHERHEITSMAGNET

Um das Laufband sofort zu stoppen, ziehen Sie den Sicherheitsmagneten ab.

In allen Fenstern wird „---“ und ein Signalton ertönt.

Um das Laufband erneut zu starten, stecken Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels in die Konsole und drücken Sie „START“.

USB

Über den USB-Steckplatz können Sie während des Trainings Ihre elektronischen Geräte aufladen.

MP3

Sie können Ihr Mobiltelefon mit einem MP3-Kabel verbinden, um Musik abzuspielen, Musik auszuwählen und die Musiklautstärke über die Tasten Ihres Mobiltelefons anzupassen.

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:

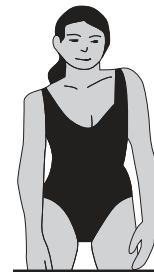
Zehen berühren:

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.



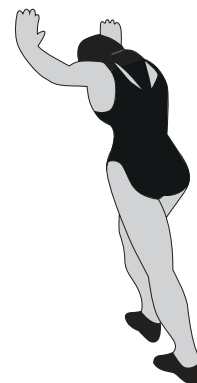
Seitliches Dehnen:

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!

WARTUNG UND PFLEGE

WARNUNG:

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

Reinigung:

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

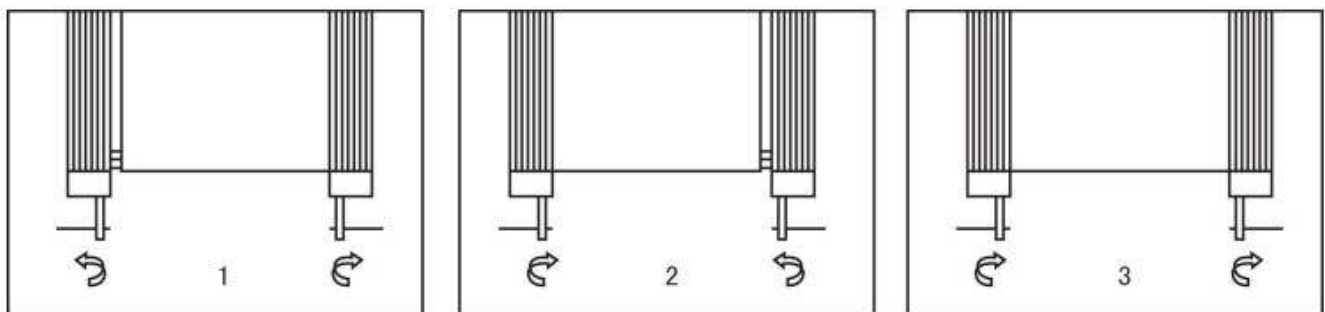
Laufbandjustierung

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

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

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

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



Laufbandschmierung

Alle 300 km ist eine Schmierung erforderlich. Das Gerät gibt den Alarm „di di di“ aus und zeigt „OIL“ an, gleichzeitig leuchtet das Ölsymbol auf.

Bitte schmieren Sie das Öl in der Mitte des Laufriemens.

Drücken Sie nach dem Schmieren die STOP-Taste länger als 3 Sekunden im Standby-Modus, und das Gerät löscht den Alarm und Schmierinformationen.

Wir empfehlen Ihnen, die Maschine wie folgt zu schmieren:

Personen, die das Laufband weniger als 3 Stunden pro Woche benutzen, schmieren die Maschine bitte alle 6 Monate.

Personen, die das Laufband weniger als 3-5 Stunden pro Woche benutzen, schmieren die Maschine bitte alle 3 Monate.

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.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

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

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

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

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 support@as-stores.com. We will find a solution for your request together.

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

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



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



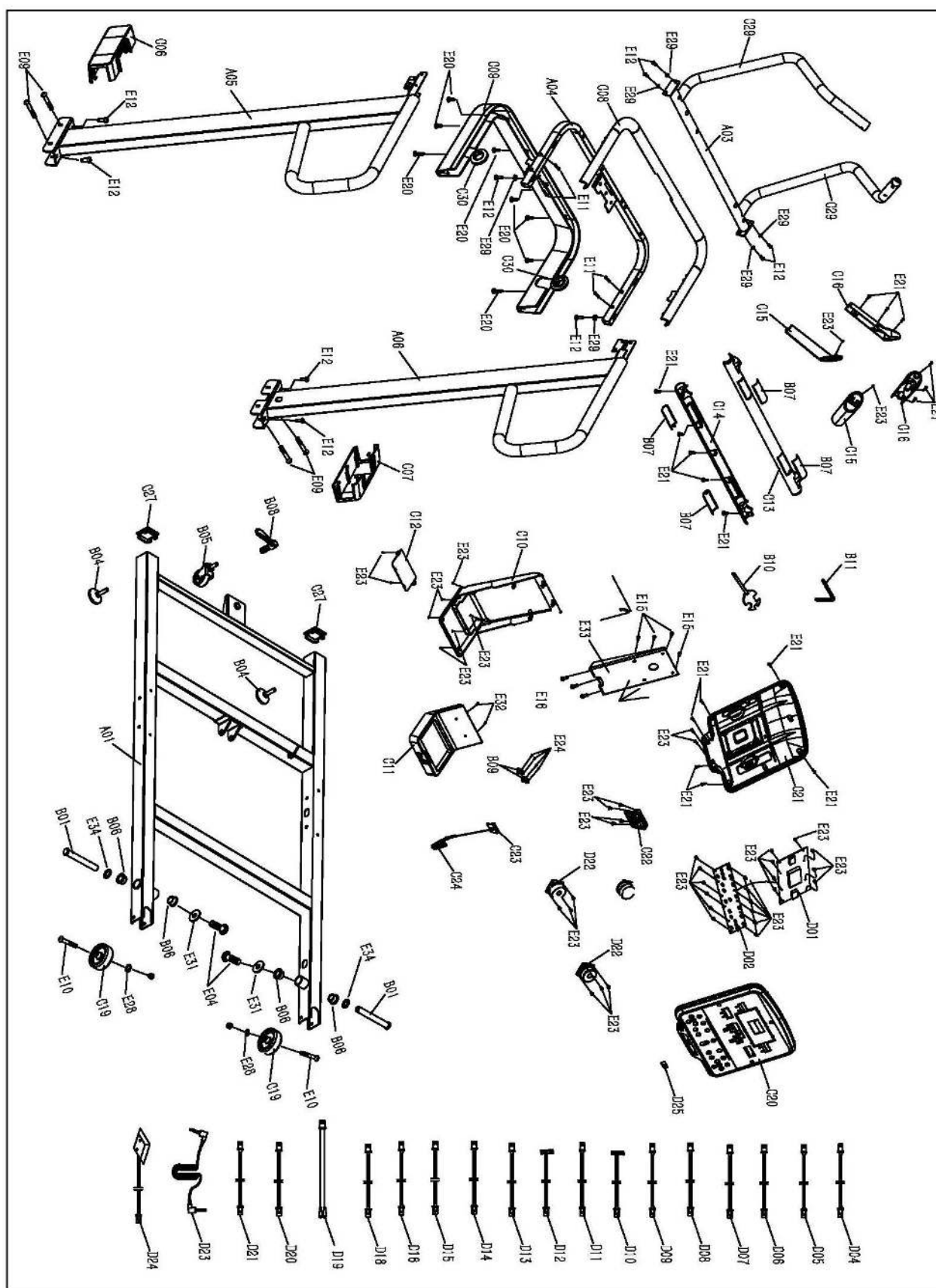
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

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

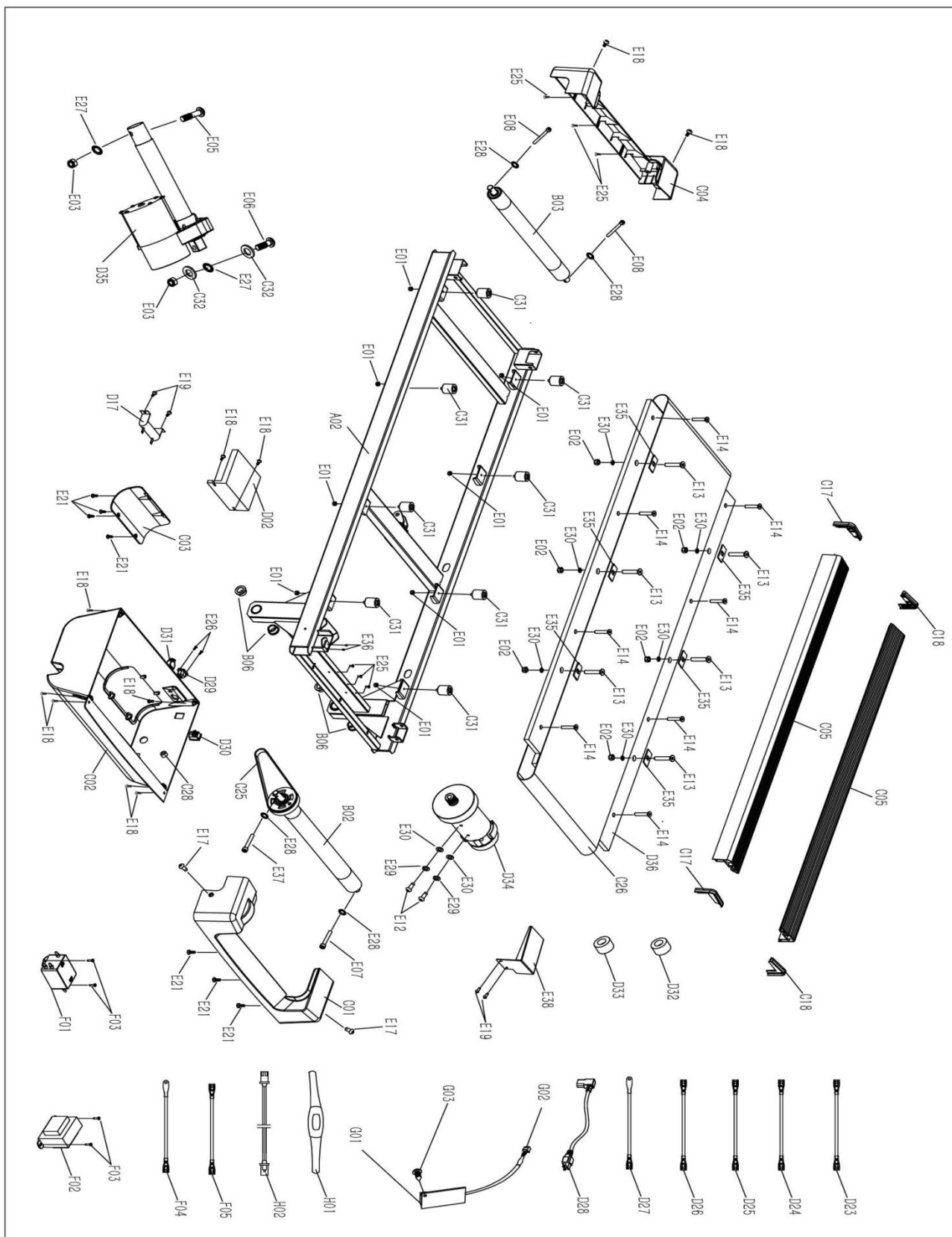
Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubricating grease.

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 120 kg

EXPLODING DRAW



EXPLODING DRAW



PART LIST

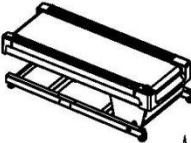
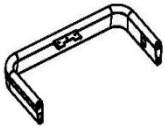
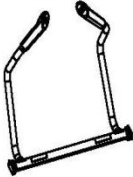
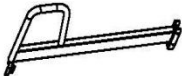
NO.	Description	Spec	QTY	NO.	Description	Spec	QTY
A01	Bottom frame		1	C25	V-belt		1
A02	Mainframe		1	C26	Running belt		1
A03	Middle handlebar		1	C27	Square end cap		2
A04	Display support frame		1	C28	Annular bushing plug		1
A05	Left upright column		1	C29	Foam		2
A06	Right upright column		1	C30	Circular cap		2
B01	Rotation shaft		2	C31	Black cushion		8
B02	Front roller		1	D01	Display		1
B03	Rear roller		1	D02	Control board		1
B04	Adjustable knob		2	D03	Key board		1
B05	Universal wheel		1	D04	Display wire		1
B06	Alloyed axle sleeve		8	D05	Display upper wire		1
B07	Handle pulse sheet		4	D06	Display extension wire		1
B08	Handle knob		1	D07	Display bottom wire		1
B09	Safety key shrapnel		2	D08	Speed control upper wire		1
B10	Cross solid wrench		1	D09	Speed control extension wire		1
B11	5# inner hex wrench		1	D10	Speed control bottom wire		1
C01	Top motor cover		1	D11	Incline control upper wire		1
C02	Bottom motor cover		1	D12	Incline control extension wire		1
C03	Decoration cover		1	D13	Incline control bottom wire		1
C04	Rear cover		1	D14	Resistance		1
C05	Side rail		2	D15	Safety key upper wire		1
C06	Left bottom cover		1	D16	Safety key bottom wire		1
C07	Right bottom cover		1	D17	Audio wire		1
C08	Display support top cover		1	D18	USB connection wire		1
C09	Display support bottom cover		1	D19	Speaker		2
C10	Display rear cover		1	D20	Mp3 connection wire		1
C11	Display front cover		1	D21	Sensor		1
C12	Display bottom cover		1	D22	USB module		1
C13	Middle handlebar top cover		1	D23	AC single wire		1
C14	Middle handlebar bottom cover		1	D24	AC single wire		1
C15	Handlebar top cover		2	D25	AC single wire		1
C16	Handlebar bottom cover		2	D26	AC single wire		1
C17	Left decoration ring		2	D27	Earthed wire		1
C18	Right decoration ring		2	D28	Power cable		1
C19	Moving wheel		2	D29	Power socket		1
C20	Control panel top cover		1	D30	Square switch		1
C21	Control panel bottom cover		1	D31	Overload protector		1
C22	Safety key seat		1	D32	Magnetic ring		1
C23	Safety key		1	D33	Magnetic core		1
C24	Safety key clip		1	D34	DC motor		1

PART LIST

NO.	Description	Spec	QTY	NO.	Description	Spec	QTY
D35	Inclination motor		1	E19	Bolt	M5*10	4
D36	Running deck		1	E20	Screw	ST4.2*25	2
E01	Nut	M6	8	E21	Screw	ST4.2*12	30
E02	Nut	M8	12	E23	Screw	ST2.9*8	42
E03	Nut	M10	2	E24	Screw	ST2.5*6	4
E04	Bolt	M12*25	2	E25	Screw	ST4.2*12	6
E05	Bolt	M10*62	1	E26	Screw	ST2.9*8	2
E06	Bolt	M10*42	1	E27	Lock washer	10	2
E07	Bolt	M8*65	2	E28	Lock washer	8	6
E08	Bolt	M8*60	1	E29	Spring washer	8	8
E09	Bolt	M8*70	4	E30	Flat washer	8	2
E10	Bolt	M8*60	2	E31	Flat washer	12	2
E11	Bolt	M8*25	4	E32	Screw	ST4.2*8	2
E12	Bolt	M8*15	12	E33	Panel support board	δ3.0	1
E13	Bolt	M8*35	6	E34	Washer	δ2.0	2
E14	Bolt	M6*25	8	E35	Side rail fixation washer	δ3.0	6
E15	Bolt	M6*15	4	E36	Bolt	M3	2
E16	Bolt	M6*10	3	E37	Bolt	M8*70	1
E17	Bolt	M6*15	2	E38	Motor protective cover	δ2.0	1
E18	Bolt	M5*15	10				

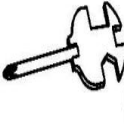
NO.	Description	Specification	QTY	NO.	Description	Specification	QTY
F01	Inductance	Optional parts for filter and inductor group	1	H01	HRC connection wire	Optional parts for HRC group	1
F02	Filter		1	H02	Wireless heart rate receiver		1
F03	Screw ST4.2*12		4				
F04	Earthed wire		1				
F05	Single wire 2		1				
G01	Bluetooth module	Optional parts for Bluetooth APP group	1				
G02	Bluetooth connection wire		1				
G03	Screw ST2.9*6		1				

PART LIST

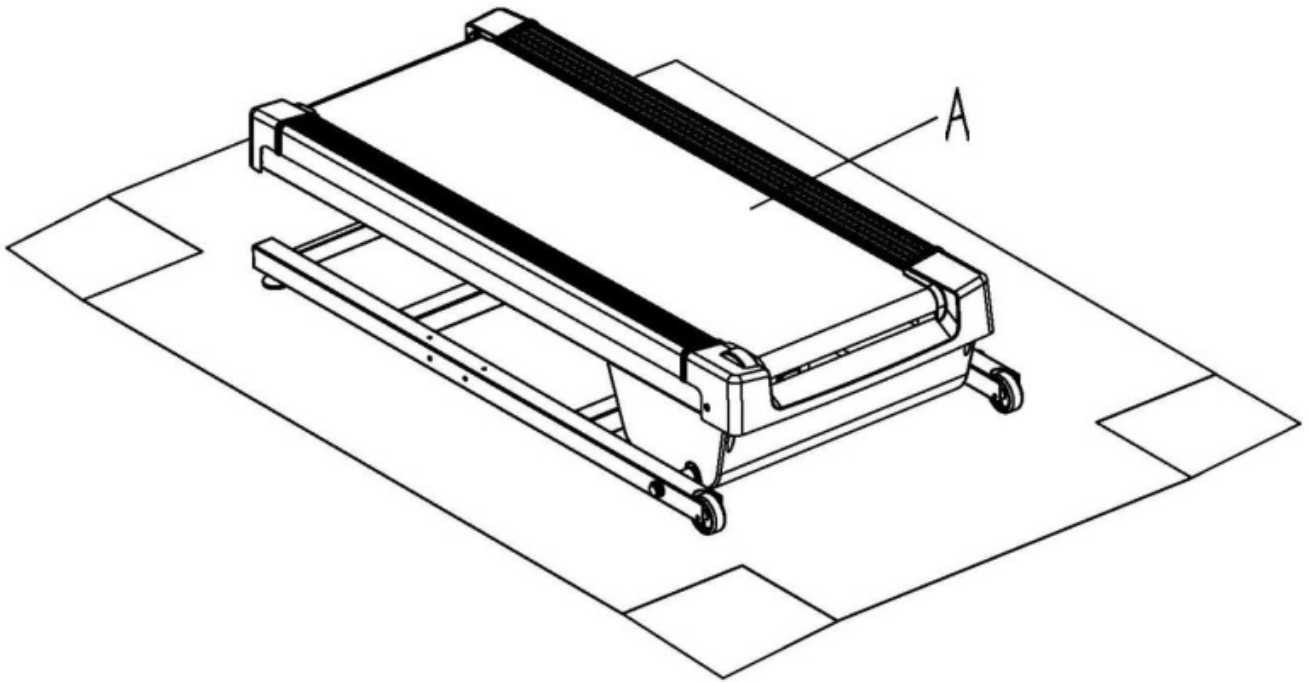
 A	 B	 C	 D	 E	 A05
 A06	 C06	 C07	 D23	 D31	

NO.	Description	QTY
A	Mainframe	1
B	Display frame	1
C	Display	1
D	Middle handlebar	1
E	Safety key	1
A05	Left upright column	1

NO.	Description	QTY
A06	Right upright column	1
C06	Left bottom cover	1
C07	Right bottom cover	1
D23	Mp3 connection wire	1
D31	Power cable	1

B10 S=13 14 15	B11 S5	E02 M8	E09 M8*70	E11 M8*25	E12 M8*15
 (1X)	 (1X)	 (4X)	 (4X)	 (4X)	 (10X)
E16 M6*10	E20 ST4,2*25	E21 ST4,2*12	E29 Ø8		
 (3X)	 (2X)	 (6X)	 (6X)		

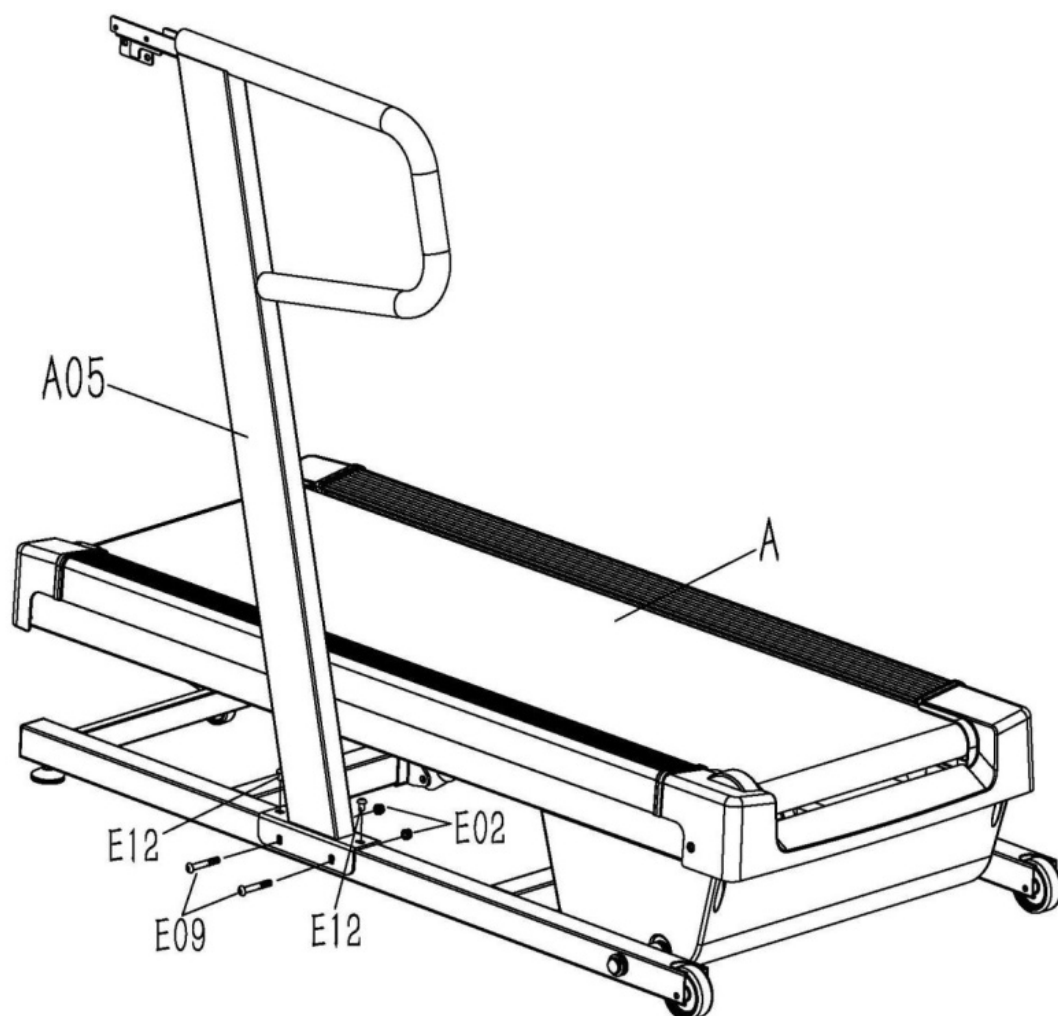
INSTALLATION



Step 1

Place the main frame (A) on a flat surface and make sure you have enough space. To avoid possible scratches, it is recommended to use a blanket as a base.

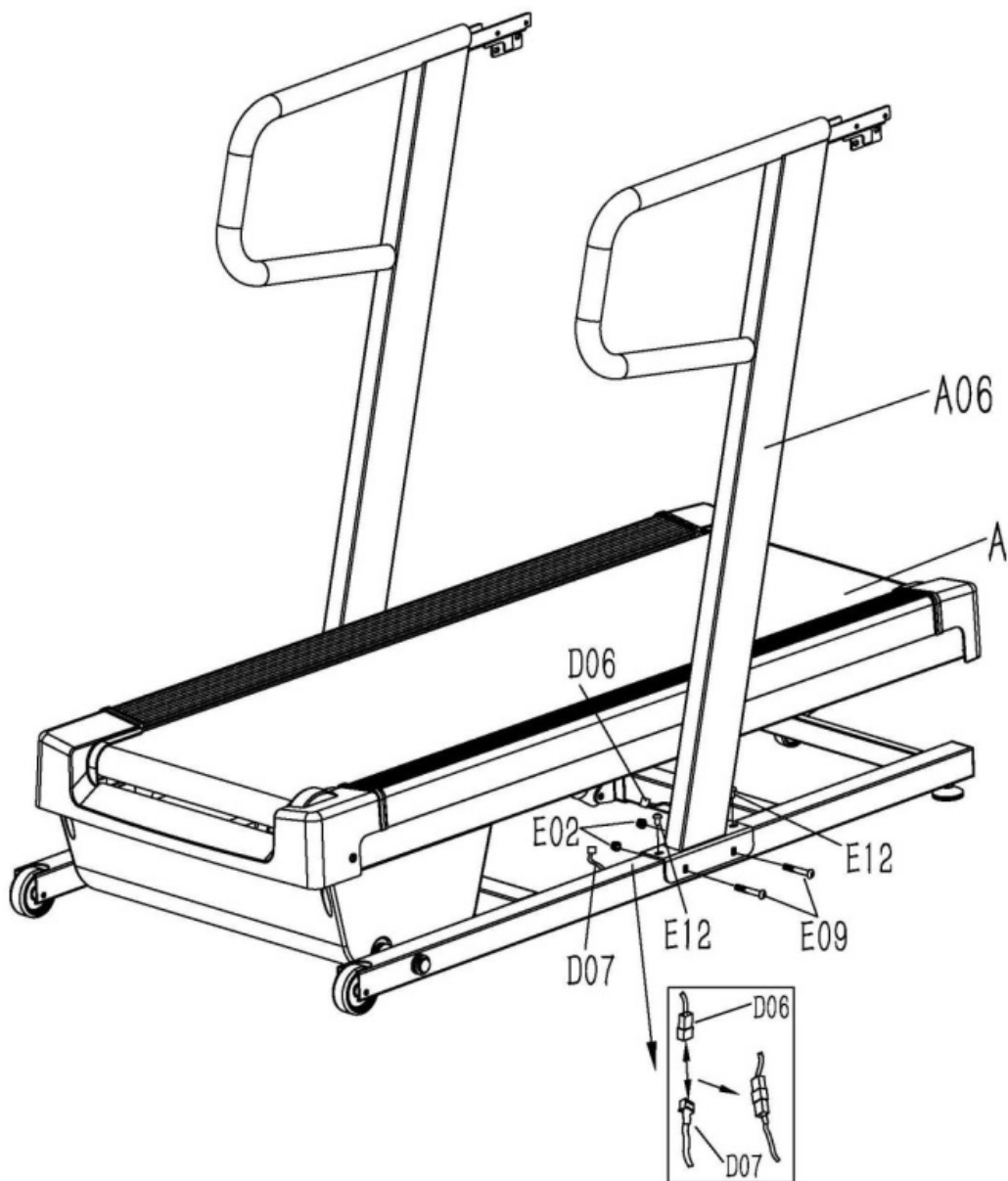
INSTALLATION



Step 2

Mount the left column (A05) on the holes provided using the screws (E09) and (E40) and the nuts (E03).

INSTALLATION



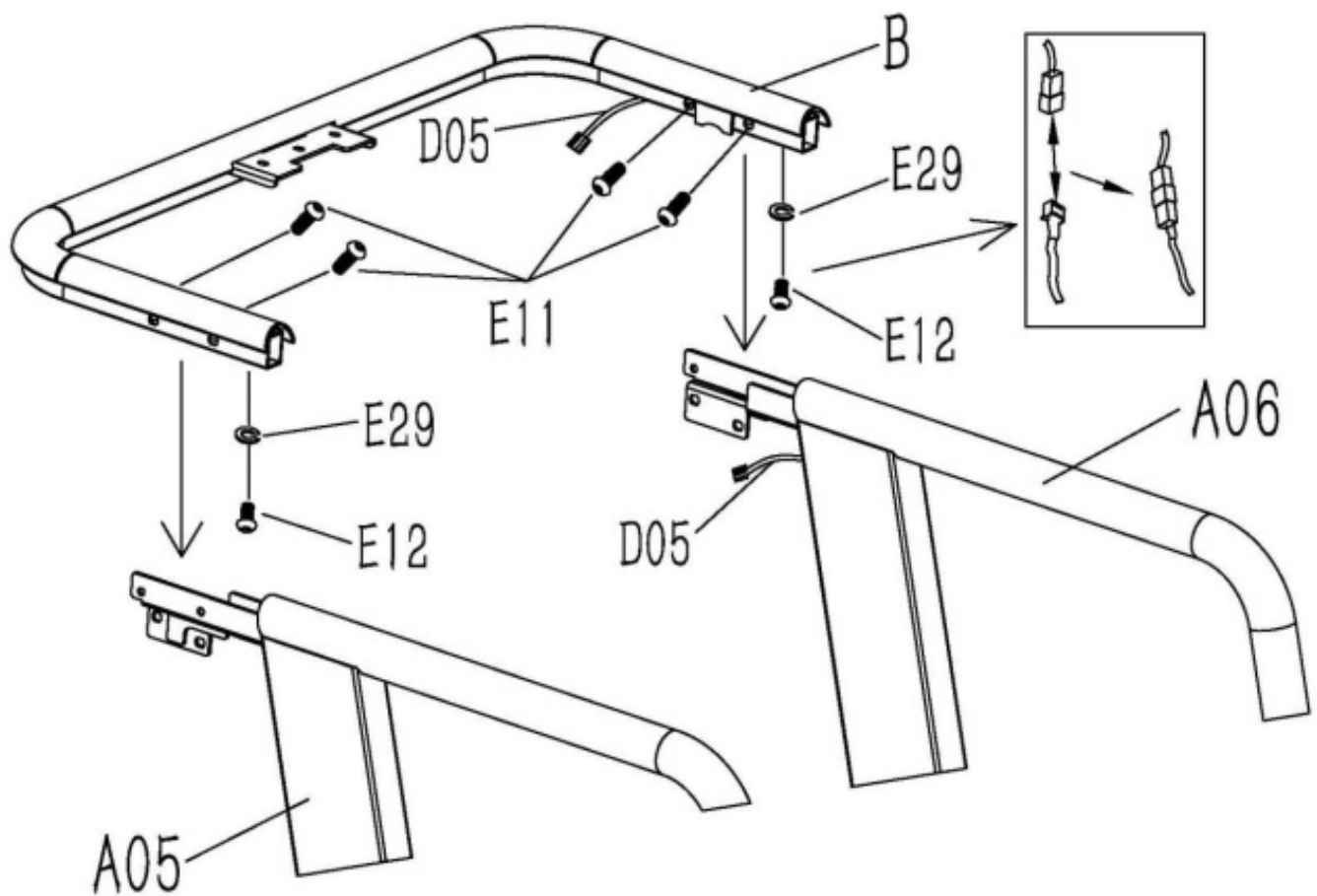
Step 3

Mount the right column (A06) using the screws (E09) and nuts (E03) and the screws (E40).

Connect the cables D07 and D06 to each other.

Make sure that the cables are not pinched.

INSTALLATION

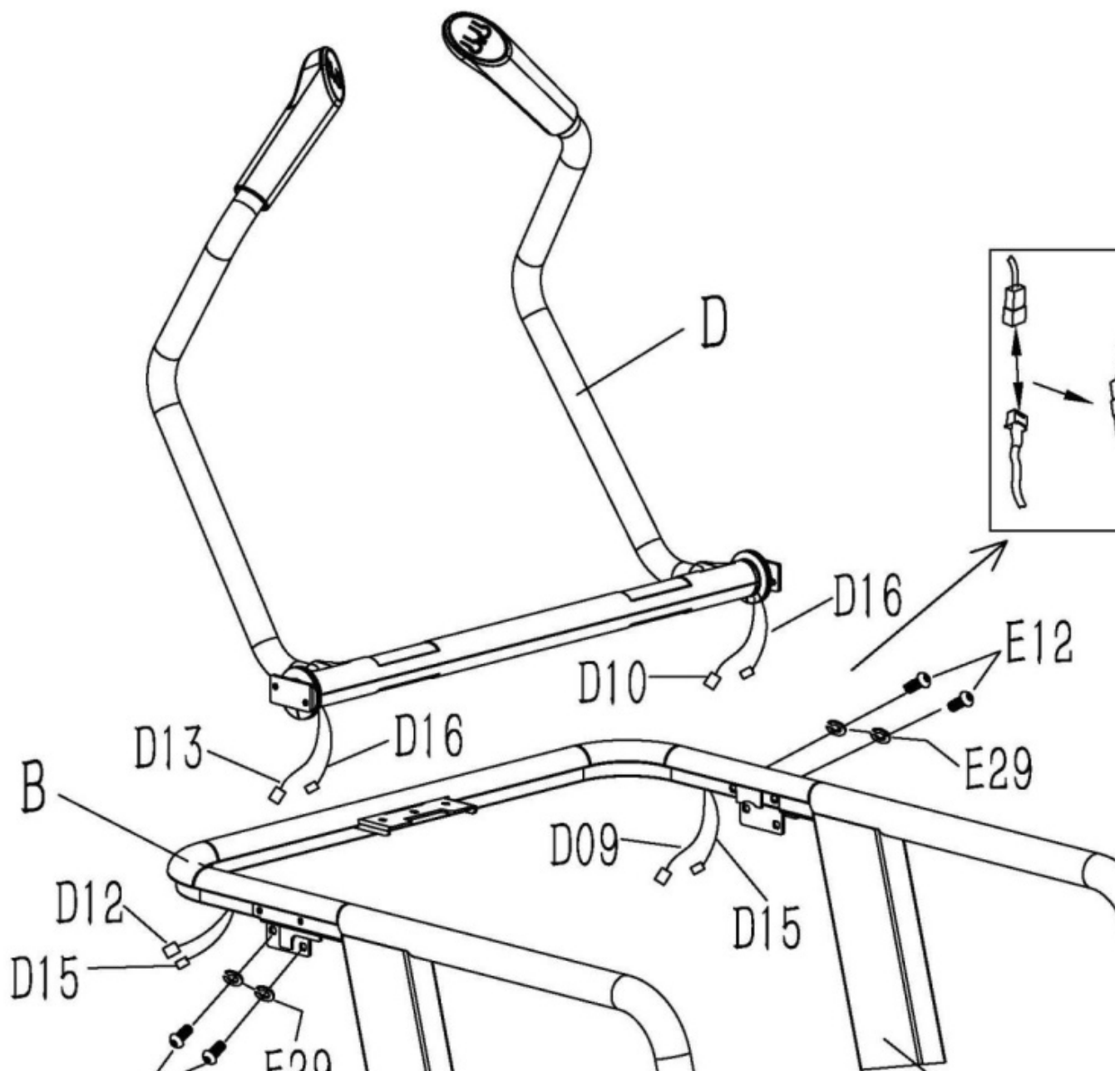


Step 4

Now mount the display bracket on the right (A06) and left (A05) pillar with the screws (E11), (E12) and washers (E29).

Make sure not to pinch the wiring (D05) and (D06) and connect them together.

INSTALLATION



Step 5

Hold the middle handlebar grips (D) against the display bracket (B).

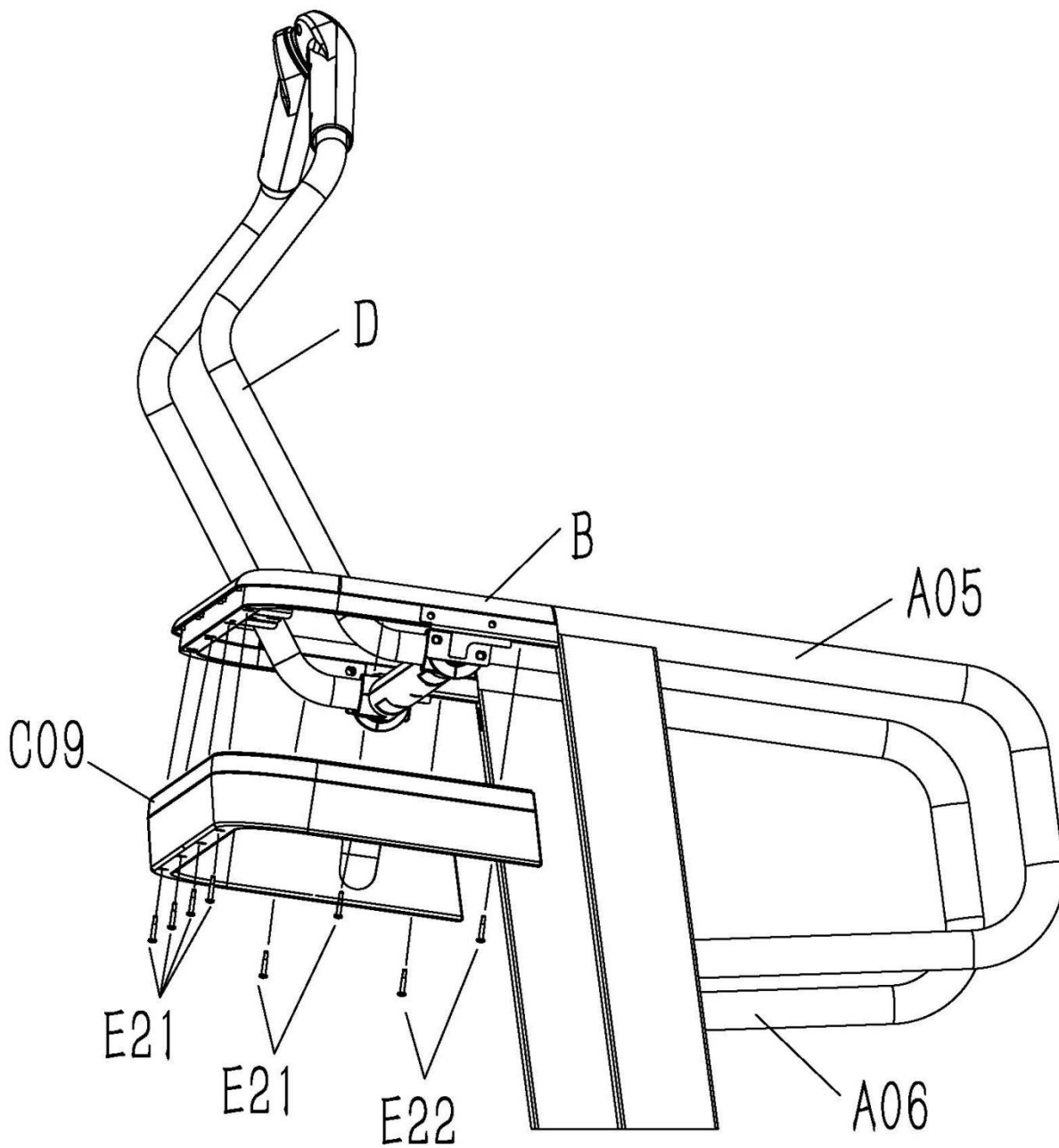
Connect the cables together.

Note the correct assignment: (D10) with (D09) and (D13) with (D12).

Mount the middle handlebar grips (D) with the screws (E12) and washers (E29) on the display bracket (B)

Make sure that the wiring is not pinched.

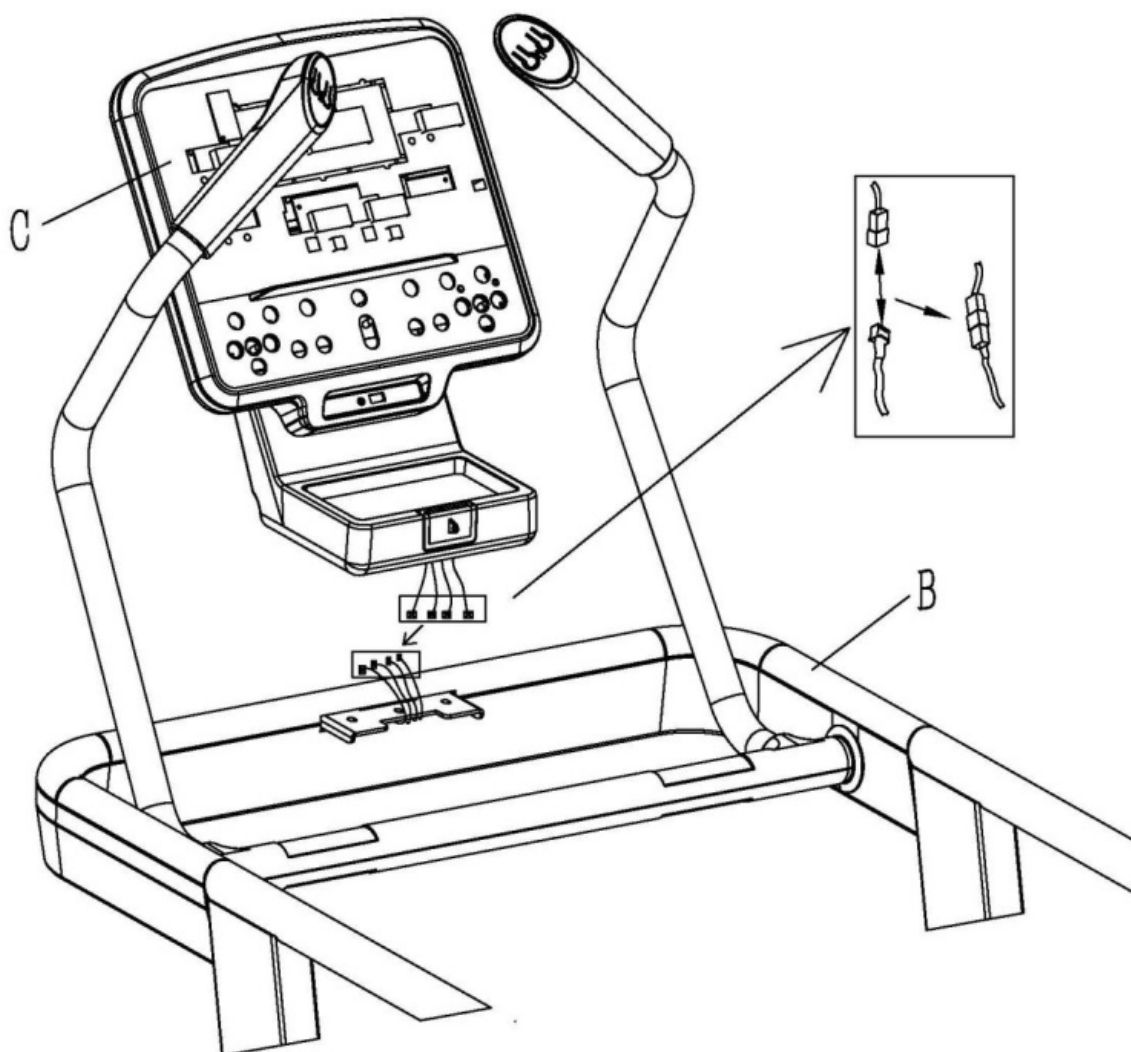
INSTALLATION



Step 6

Mount the lower display bracket (C09) with the screws (E20) and (E221) on the display bracket (B).

INSTALLATION



Step 7

Mount the console (C) with the screws (E16) on the display bracket (B)

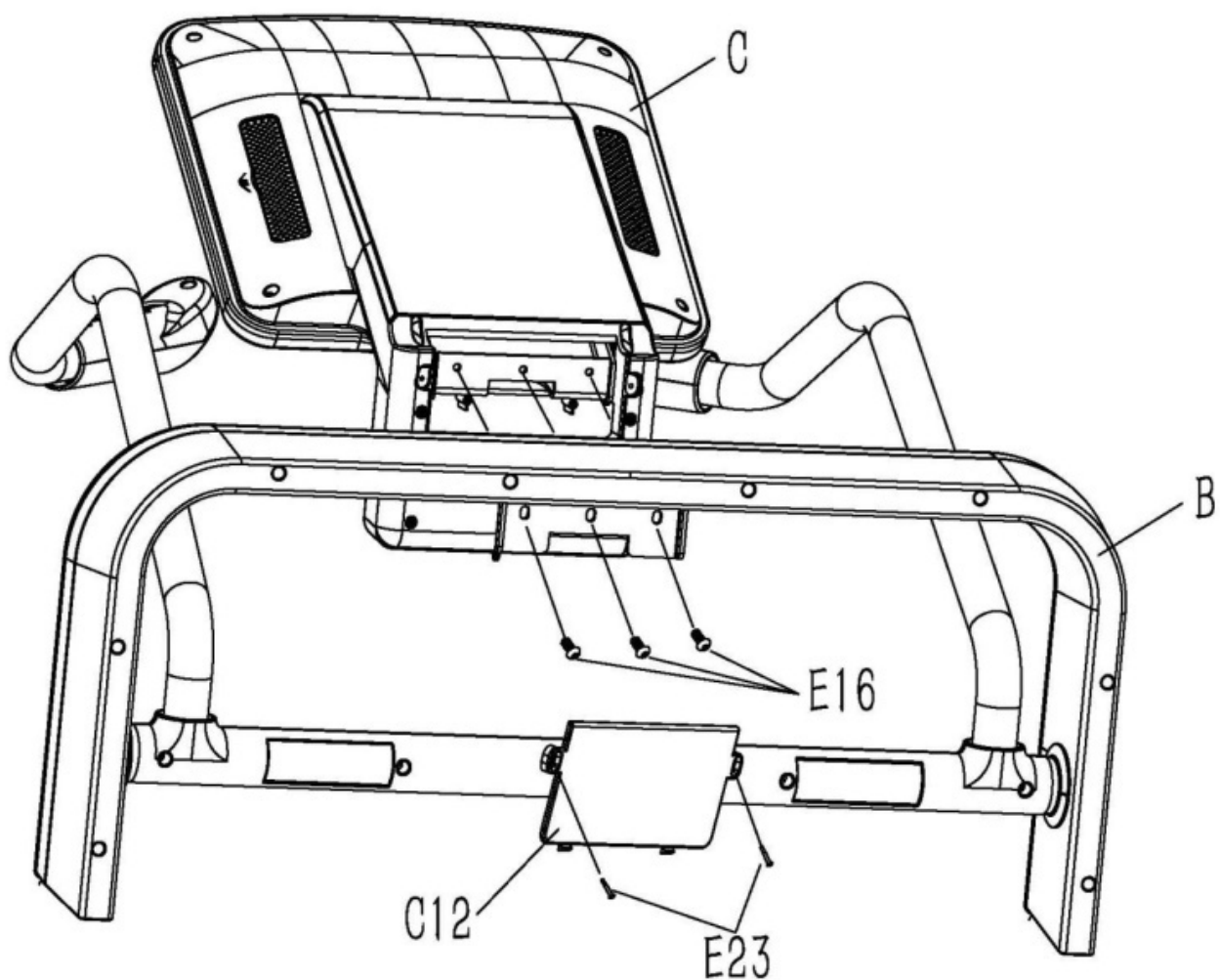
Connect the cables of the console with the cables of the display bracket - as shown in the picture.



ATTENTION!

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

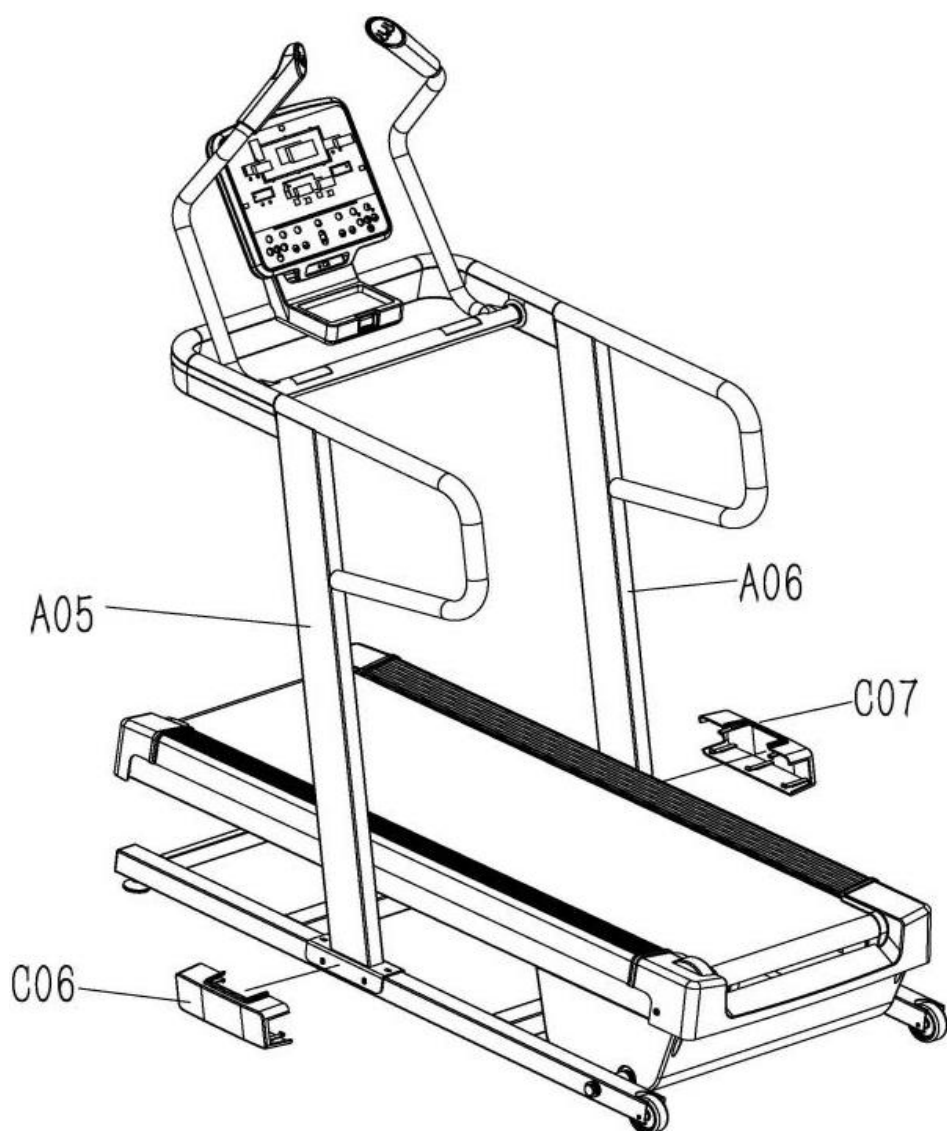
INSTALLATION



Step 8

Screw the lower cover (C12) with the screws (E41).

INSTALLATION

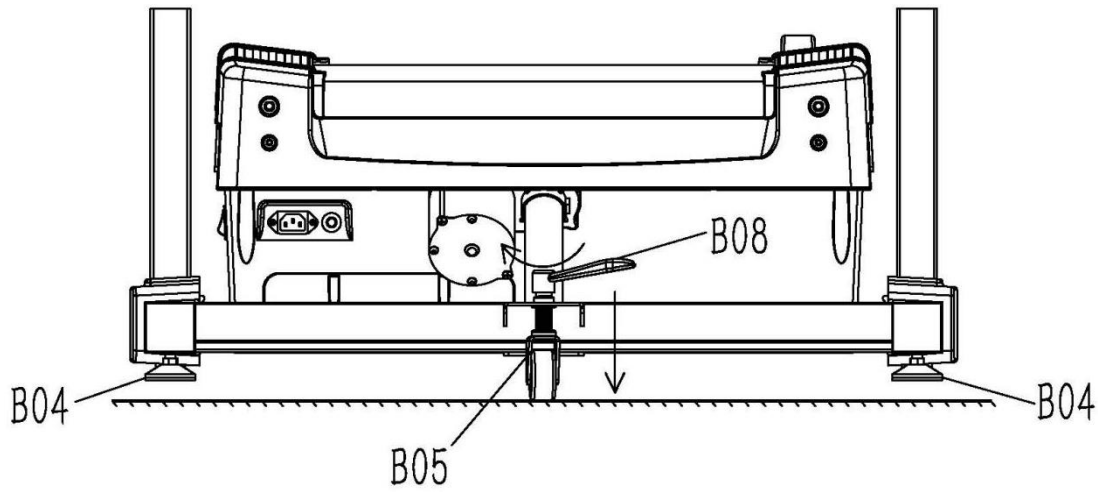


Step 9

Now attach the right cover (C07) to the right column (A06) and the left cover (C06) to the left column (A05).

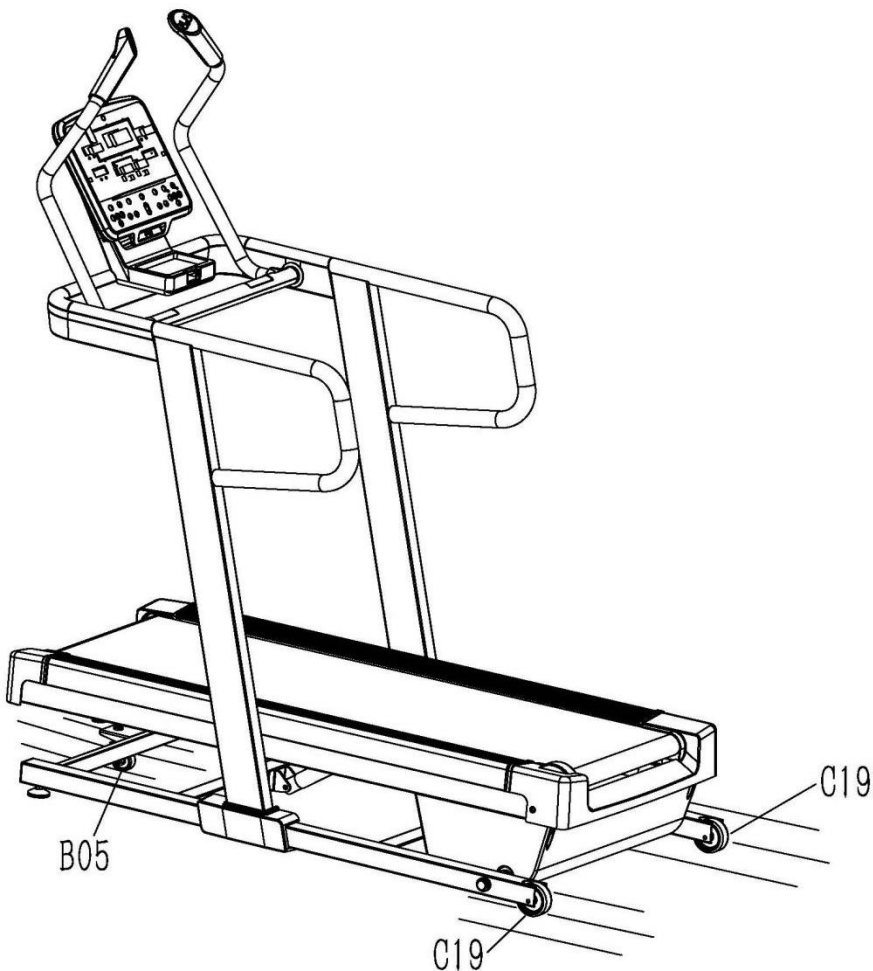
INSTALLATION

Transport the treadmill



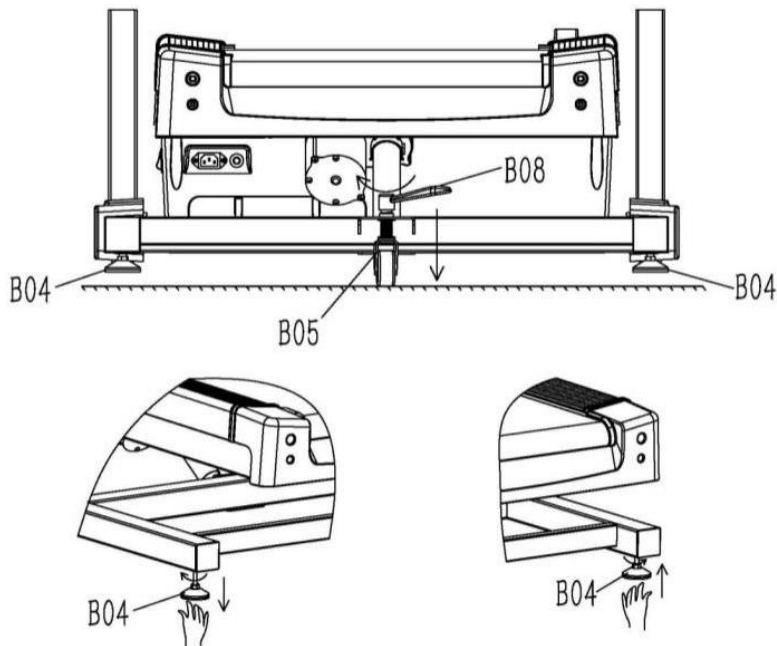
Turn the handle (B08) clockwise until the adjustable feet (B04) are separated from the floor and the transport roller (B05) lies firmly on the floor.

Now you can easily transport the treadmill.



INSTALLATION

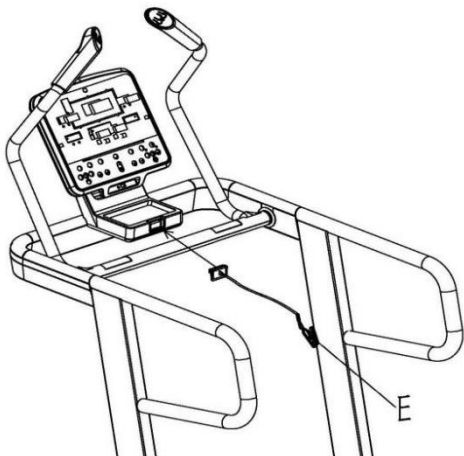
Compensate for uneven floor space



When the treadmill has been set up at the desired location, turn the handle (B08) counterclockwise until the feet (B04) rest firmly on the floor.

You can compensate for uneven floors by turning the feet (B04) and leveling the treadmill.

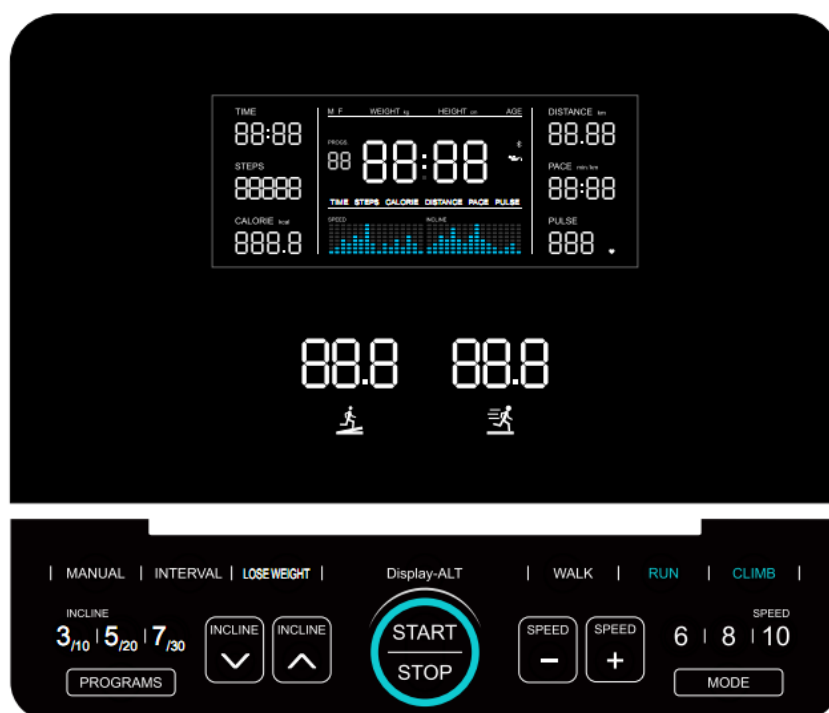
Safety key



Attach the safety magnet (E) and make sure that the safety clip is clipped to your clothing.

To perform an emergency stop on the treadmill, remove the safety magnet.

CONSOLE



Console function

1. TIME

- Time range is 0: 00-18h.
- When the maximum time limit is reached, it does not stop but starts over.
- In countdown mode, the display range is 99 minutes to 0 minutes.
- When 0:00 is reached, the window shows „END“.
- It stops after 5 seconds and switches to standby mode.
- TIME and PACE are displayed alternately every 5 seconds.

2. DISTANCE

- The display range is between 0.00 and 99.99.
- When the maximum limit is reached, it continues counting from 0.
- The countdown mode shows that the data has been set to 0.00.
- When 0.0 is reached, „END“ is displayed in the window and after 5 seconds the standby mode is activated.

3. PACE

- Pace calculates how long it would take to walk 1 km.
- Unit: min / km

4. CALORIES

- The display range for calories is between 0.0 and 999.
- When the maximum calorie limit is reached, it continues counting from 0.
- The calorie countdown mode shows whether the data is set to 0.0.
- When 0.0 is reached, „END“ is displayed in the window and after 5 seconds the standby mode is activated.

CONSOLE

5. PULSE

- Press and hold the pulse sensors with both hands for 5 seconds to calculate and display the heart-beats per minute.
- The display range is 50-200 beats / min
- (These data are for reference only and may not be used as medical statements.)

6. INCLINE

- Show current incline levels.
- The display range in tilt mode is -1 to 15.
- The display range for the operating mode is -1 to 40 in CLIMB mode.

7. SPEED

- Current speed is displayed.
- The speed range is 0.8 to 18 km / h in run mode and 0.8 to 6 km / h in incline mode.

8. STEPS

- Past steps are displayed.
- The display range is 0-99999.
- This function is deactivated in climbing mode.

9. Middle LCD window

- Alternately display TIME, DISTANCE, SPEED, CALORIES and PULS by pressing the DISPLAY ALT key.
- Display "FAT" in FAT mode.

Button functions

1) „START“:

When getting through the power and safety key attached, press this button at any time to start the machine.

2) „STOP“:

When running, press STOP button the machine will stop and all data recover to initial setting.

3) „MODE“:

Press to choose running mode on standby mode: include time countdown mode"30:00", distance countdown mode"1.00", calorie countdown mode"50.0", step countdown mode"5000". The window will flash all the time when you choose the function.

Press SPEED+/- or ICLINNE+/- button to set the data and press START button to start running.

CONSOLE

4) „PROGRAM“:

press this key to choose suitable program. The programs are: P1(MANUAL), P2 (INTERVAL), P3 (LOSEWEIGHT), P4 (WALK), P5 , P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12 and FAT. In climb mode you can choose P1-P6.

5) QUICK PROGRAM BUTTONS:

You can chose P1(MANUAL),P2(INTERVAL),P3(LOSE WEIGHT),P4(WALK),P5 (RUN) and P6 (CLIMB) directly by quick program button “MANUAL” “INTERVAL” “LOSE WEIGHT” “WALK” “RUN” “CLIMB”.

6) „RUN“:

in standby mode, press this key and then the treadmill will enter into RUN mode. It is invalid in climb mode.

7) „CLIMB“:

in standby mode, press this key and then the treadmill will enter into CLIMB mode. It is invalid in running mode.

8) „-SPEED+ „:

In setting mode it can change the target data and in normal working mode it can change the speed by 0.1km/h per time. When you press “-SPEED+” key lasting for 0.5 sec the speed data will change continuously.

9) „-INCLINE + „:

In setting mode it can change the target data and in normal working mode it can change the incline by 0.5 section per time. When you press “-INCLINE+” key lasting for 0.5 sec the incline data will change continuously.

10) „SPEED 6 8 10“:

Speed quick buttons, press to choose speed 6, 8 and 10 directly.

11) „INCLINE 3/10, 5/20, 7/30“:

Incline quick buttons, press to choose incline section 3, 5 and 7 directly in RUN mode, and in CLIMB mode, press the keys it will change to 10,20,30.

CONSOLE

Quick start

- 1) Open the power switch; insert the magnet end of the safety pulling rope to the Console.
- 2) Press the "START" key and then the machine will work with speed 0.8km/h after the beeper countdown from 3 to 1.
- 3) According to your need you can change the speed and incline by pressing "-SPEED+" and "-INCLINE+" separately.

Manual mode

- 1) Press "START" in standby mode, the machine will work at speed of 0.8km/h and all other windows will count from 0. Press "- SPEED+" to change the speed and press "-INCLINE+" to change the incline.
- 2) In standby mode press the "MODE" key to enter into time countdown mode. "30:00" will be flashed in "TIME" window. Press "- SPEED+" or "-INCLINE+" to set target time from 5:00 to 99:00.
- 3) Press "MODE" 2 times to enter into distance countdown mode, and the window will show „1.00“, press "-SPEED+" or "-INCLINE+" to set the target distance. Distance setting range is 0.50-99.90.
- 4) Press "MODE" 3 times to enter into calorie countdown mode. The window will show „50.0“. Press "-SPEED+" or "-INCLINE+" to set the target calories. Calorie setting range is 10.0-999.
- 5) Press "START" to exercise after setting the countdown data. During exercise you can press "-SPEED+" or "-INCLINE+" to adjust the speed or incline. Press "STOP" key to stop the treadmill.

CONSOLE

Quick program and built-in program

You can enter built-in program by pressing program quick buttons or press „PROGRAM“. TIME window will display default running time “30:00” and flash all the time. You can change the running time by pressing “-SPEED+” or “-INCLINE+”.

Press “START” the machine will start after 3 seconds. Each program is divided into 16 sections. When the program enters into next section, system will beep; the speed and incline will change according to the program preset data.

You can press “-SPEED+” or “-INCLINE+” to adjust the speed and incline. After completing a program, the system will beep and display “END”. The machine will stop smoothly and return to standby mode after 5 seconds.

Manual program

MANUAL is self-define program. User can create personal workout, one self-define program is available.

1) Manual program setting

Press “MANUAL” or “PROGRAM” to enter into MANUAL program in standby mode. The PROG window will show “U1” and TIME window will show default time “30:00”. You can reset running time by pressing “-SPEED+” or “-INCLINE+”.

After set the running time, press “MODE” to set the speed and incline of each section. Time interval for each section = setting time/16. Press “-SPEED+” to set the speed and “-INCLINE+” to set the incline. Then press “MODE” to save the data and move to set the next section until finish. The data will be saved all the time before you change it.

2) Start of the MANUAL program:

Press “MANUAL” to enter into the MANUAL model, and then keep pressing PROGRAMS button until the display shows U1, at this time, you can press START button to start.

3) MANUAL program setup instructions

Each program is divided into 16 time periods. When setting, the speed, slope and running time of the 16 time periods should be set before pressing „start“ button to start the treadmill.

CONSOLE

HRC program

The HRC program only available in Running mode. In standby mode, press "PROGRAM" button continuously until HRC appears in display.

After choose HRC program, press "MODE" for three seconds to enter into age setting. Time window will show default age 30. You can reset by pressing "-INCLINE+" and "-SPEED+" buttons. Age setting range is from 15 to 80.

After setting age, press "MODE", system will recommend a suitable target heart rate for reference. You can reset from 84 to 195 by pressing "-INCLINE+" or "-SPEED+".

After setting target heart rate, press "MODE" to set maximum speed by pressing "-INCLINE+" or "-SPEED+". Speed setting range is 3.0-18.0 Km/h.

After setting maximum speed, press "MODE" to enter into time setting. "TIME" window will show default time 10:00, press "- INCLINE+" or "-SPEED+" to reset from 10:00 to 99:00.

After setting the above data, press "MODE" to enter standby mode and press "START" to begin exercise. All the setting data is for single use, when finish running, the data will be swept off.

You can adjust the incline and speed during exercise by "-SPEED+" and "-INCLINE+".
But the system will change the speed and incline automatically according to the target heart rate.

The exercise will start with speed 3.0km/h and system will detect your heart rate signal every 20 seconds.

If detected heart rate is less than the 90% of the target heart rate, speed will accelerate 1.0km/h.
If detected heart rate is less than the 95% of the target heart rate, speed will accelerate 0.5km/h.
If detected heart rate is less than the 97% of the target heart rate, speed will accelerate 0.3km/h.
If detected heart rate is between 97%-103% of the target heart rate, speed will not change.

Instead if the detected heart rate is more than 110% of the target heart rate, speed will decrease 1.0km/h.

If detected heart rate is more than 105% of the target heart rate, speed will decrease 0.5km/h.
If detected heart rate is more than 103% of the target heart rate, speed will decrease 0.3km/h. If detected heart rate is between 97%-103% of the target heart rate, speed will not change.

When reach the max speed, but the heart rate is more than 103% or less than 97% of the target heart rate, system will decrease or increase incline by 1 step or increase 1 step until the heart rate is between 97%-103% of the target heart rate.

If there is no heart rate signal lasts for more than 30 seconds, system will show „NO HR“.
After 20 seconds still no signal detected, the treadmill will be stop.

CONSOLE

Body fat test

- 1) Press "PROGRAMS" continuously in standby mode till the distance window show "FAT".
- 2) Press "MODE" enter F-1 to input sex by pressing "-SPEED+" (01-male 02-female).
- 3) Press "MODE" enter F-2 to input age by pressing "-SPEED+" (age range: 10 – 99).
- 4) Press "MODE" enter F-3 to input height by Pressing "-SPEED+" (height range: 100 – 200).
- 5) Press "MODE" enter F-4 to input weight by pressing "-SPEED+" (height range 20 -150).
- 6) Press "MODE" enter F-5. When the F5 window display "---", keeps your hands holding the hand pulse sheet, the window will display your body fat index in 8 seconds.
- 7) The best body fat index is between 20 and 25. If the index less than 19 it means you are underweight; if the index between 26 and 29 it means you are overweight. If more than 30 it means you are too fat (the following data is only for reference, please don't use as medical purpose).

Safety key function

Pull off the safety key in any time the machine will stop immediately.

Meanwhile all window shows "---"and the beeper alarms To start the treadmill again, insert the magnet end of Safety Key into the console and press "START".

USB charging

You can charge your electronic devices during exercise through the USB slot .

MP3

You can connect your mobile phone with MP3 wire to play music, choose music and adjust the volume of music by your mobile phone buttons.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. Cool down phase

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



PULSE MEASURING TABLE

The following table shows the estimated target pulse for different ages.

age	target heart range 50 - 75%	average max pulse 100%
20	100 - 150 beats per minute	200
25	98 - 146 beats per minute	195
30	95 - 142 beats per minute	190
35	93 - 138 beats per minute	185
40	90 - 135 beats per minute	180
45	88 - 131 beats per minute	175
50	85 - 127 beats per minute	170
55	83 - 123 beats per minute	165
60	80 - 120 beats per minute	160
65	78 - 116 beats per minute	155
70	75 - 113 beats per minute	150
75	73 - 110 beats per minute	145
80	70 - 105 beats per minute	140
85	68 - 100 beats per minute	135
90	65 - 98 beats per minute	130
Your maximum heart rate is about 220 minus your age. The above numbers are averages and should be used as general guidelines.		

Important, please note following:

Some antihypertensive drug lower your maximum heart rate and so the target heart rate.
In this case you should contact your doctor before you start with exercise.

MAINTENANCE AND CARE

WARNING:

To prevent electrical shock, make sure that the treadmill is disconnected from the electrical outlet before servicing.

Cleaning:

After each workout, wipe sweat off the console and strap surface.

Please only wipe the parts with a slightly damp cloth, as no water may enter the parts. Good silicone lubrication will also improve the performance of your treadmill.

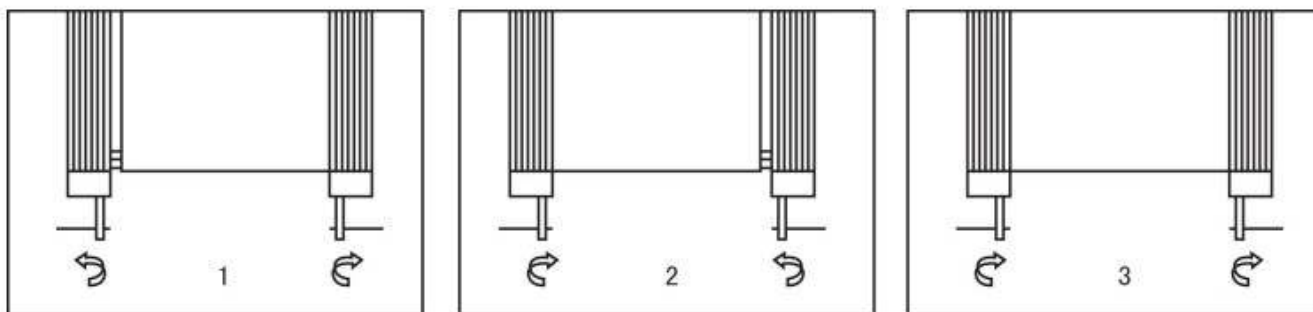
Treadmill adjustment

The treadmill adjustment regulates the tension and the centering of the treadmill. For each treadmill, the setting is made before leaving the factory.

When used, the treadmill will stretch from time to time so that the necessary tension is not present and the treadmill is no longer centered.

In order to avoid damage to the treadmill or to the decorative strips / protective cover, the treadmill must be checked regularly and adjusted if necessary.

If you notice that the treadmill is slipping or not running smoothly, the setting should be checked urgently.



Treadmill lubrication

Lubrication is required every 300 km. The device outputs the „di di di“ alarm and displays „OIL“, at the same time the oil symbol lights up.

Please lubricate the oil in the middle of the belt.

After lubrication, press the STOP button for more than 3 seconds in standby mode and the device clears the alarm and lubrication information.

We recommend lubricating the machine as follows:

People who use the treadmill less than 3 hours a week should lubricate the machine every 6 months.

People who use the treadmill less than 3-5 hours a week should lubricate the machine every 3 months.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

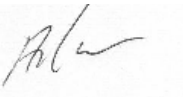
hereby declare that:

Equipment **T23**

Model number **CM1802**

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 Gerätn - 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 - 8688812 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2025.01.04