



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T17



INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGE.....	9
KLAPPMECHANISMUS	12
INBETRIEBNAHME	13
COMPUTERFUNKTIONEN	14
HI-FI STEREO SYSTEM	15
STEIGUNG.....	15
PROGRAMME	16
BODY FAT ANALYSE	17
HINWEISE.....	18
TECHNISCHE EINSTELLUNGEN	19
WARTUNG UND PFLEGE	20
WARTUNG UND PFLEGE	21
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	22
TRAININGSHINWEISE	24
PULSMESSTABELLE	25
STÖRUNGSSUCHE	26
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	27
GARANTIEBEDINGUNGEN	28
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	49

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	30
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	31
EXPLODED DIAGRAM	32
PART LIST	33
ASSEMBLY INSTRUCTION	34
FOLDING MECHANISM.....	37
OPERATION AND ADJUSTMENT	38
COMPUTER INSTRUCTION	39
HI-FI STEREO SYSTEM	40
INCLINE	40
PROGRAMMS	41
BODY FAT ANALYSIS	42
TRAINING NOTES	43
TROUBLESHOOTING	44
TECHNICAL INSTRUCTION	45
EXERCISE INSTRUCTIONS	46
WARRANTY DEVICE	48
DECLARATION OF CONFORMITY	49

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

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

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

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



D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de

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

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



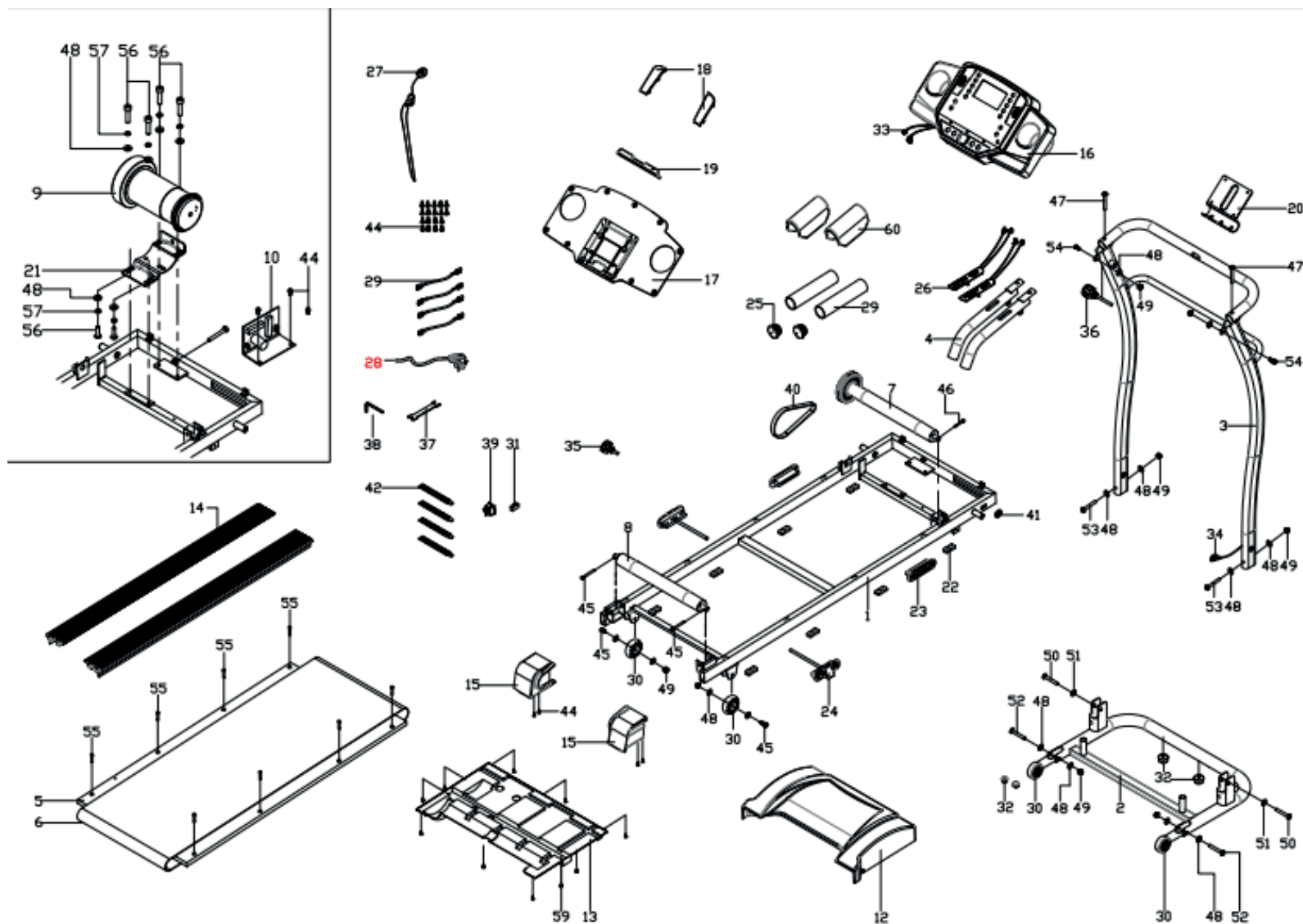
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Main frame	1
2	Under frame	1
3	Upright	1
4	Handle bar	1
5	Running board	1
6	Running belt	1
7	Front roller	1
8	Rear roller	1
9	DC Motor	1
10	Controller	1
11	Inner display	1
12	Upper motor cover	1
13	Lower motor cover	1
14	Side rein	2
15	End cap	2
16	Upper computer cover	1
17	Lower computer cover	1
18	Trumpet cover	2
19	Tablet holde	1
20	Computer bracket	1
21	Motor bracket	1
22	Cushion	6
23	Elliptical mat	4
24	Transport wheel	2
25	Handle bar cap	2
26	Heart rate board	2
27	Safety key	1
28	Power wire	1
29	Double out single wire	1
30	Single wire	1
31	Cable clip	1
32	Square tube plug	2
33	Computer wire	1
34	Computer cable	1
35	Computer knob	2
36	Safety lock	1
37	Wrentch	1
38	Wrentch	1
39	Power switch	1
40	Driving belt	1
41	Cable clip	2

Nr.	Bezeichnung	Menge
42	wire clip	3
43	Foot pad	4
44	Screw	2
45	Screw	3
46	Screw	1
47	Screw	4
48	Flat washer	12
49	Locknut	6
50	Screw	2
51	Flat washer	2
52	Screw	2
53	Screw	2
54	Manual incline system	2
55	Screw	6
56	Screw	4
57	Spring washer	2
58	Handlebar foam	2
59	Screw	29
60	Handle plastic cover	2
61	Locknut	2
62	Nut	4
63	Screw	2
64	Screw	2
65	Safety lock	2
66	Screw	2
67	Screw	13
68	Screw	4
69	Flat washer	4
70	Magnetic ring	1
71	Oil bottle	1
72	MP3 wire	1
73	Manual	1
74	Wrentch	1

MONTAGE

WARNUNG!:

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

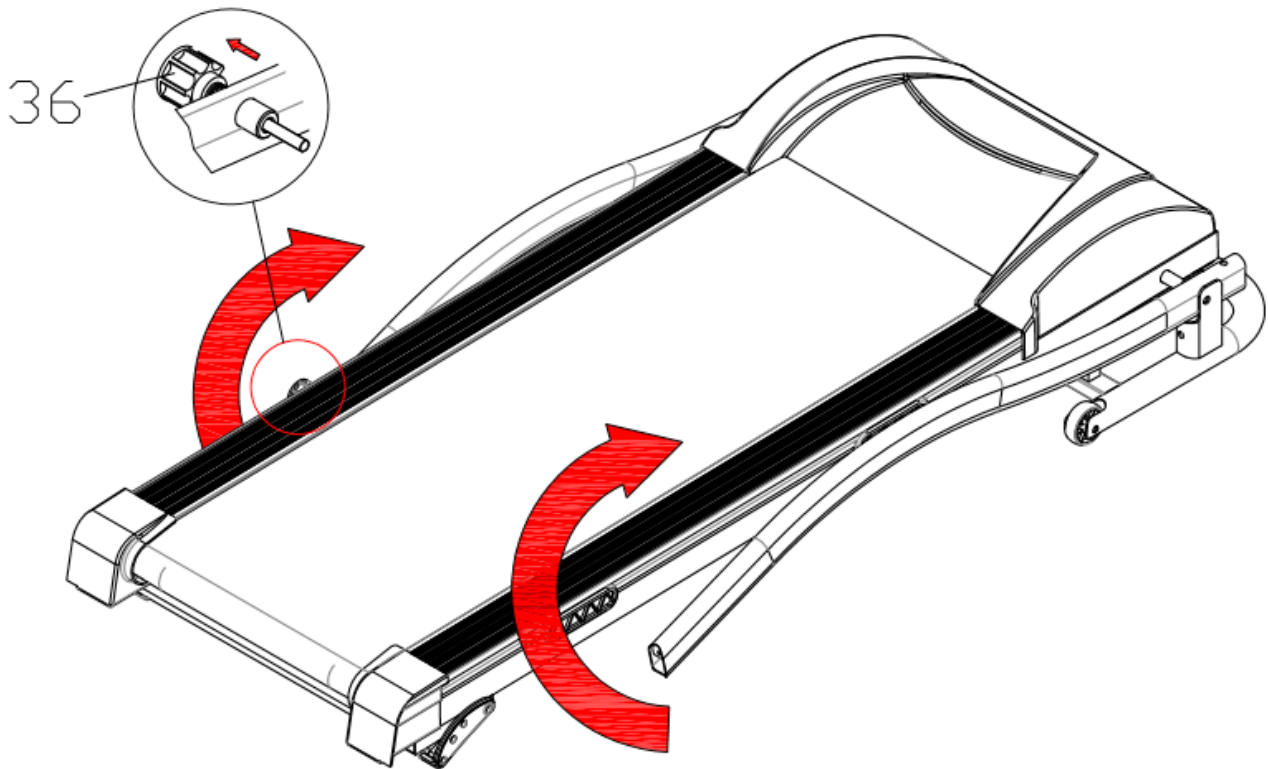
Bitte verwenden Sie für die Montage ausschliesslich das Werkzeug, was der Lieferung beilag.

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

BEACHTEN SIE:

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

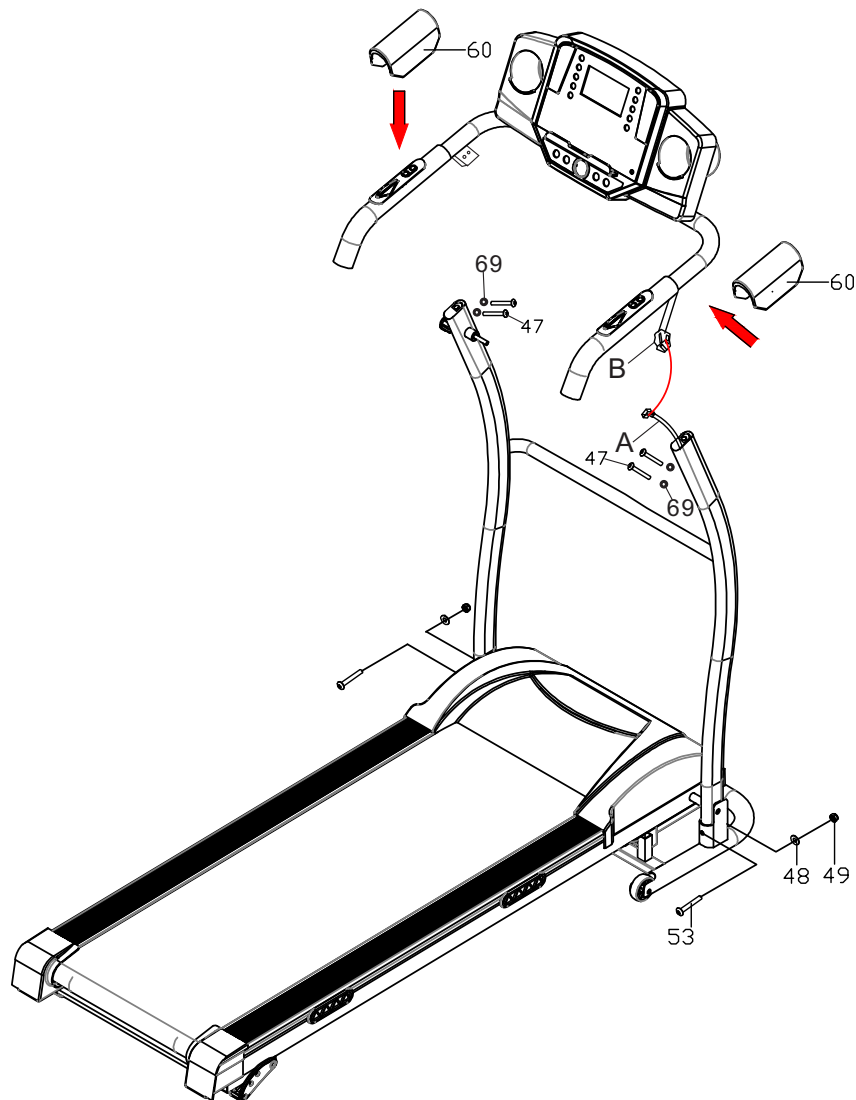
Schritt 1



Legen Sie das Laufband auf einen flachen Grund. Lösen Sie die Sicherheitsschraube (36) und klappen Sie das Laufband langsam hoch.

MONTAGE

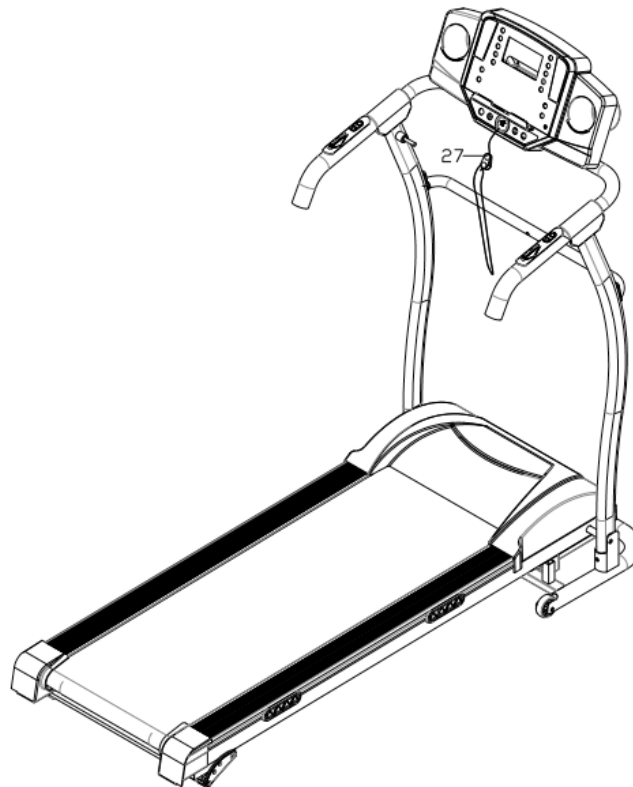
Schritt 2



Setzen Sie nun die Handgriffe am Rahmen an. Befestigen Sie diese mit den Schrauben (47) und den Unterlegscheiben (69). Nun können Sie die Plastikkappen (60) über die Schrauben montieren. Befestigen Sie nun die Schrauben (53) mit den Unterlegscheiben (48) und der Mutter (49) wie im Bild dargestellt.

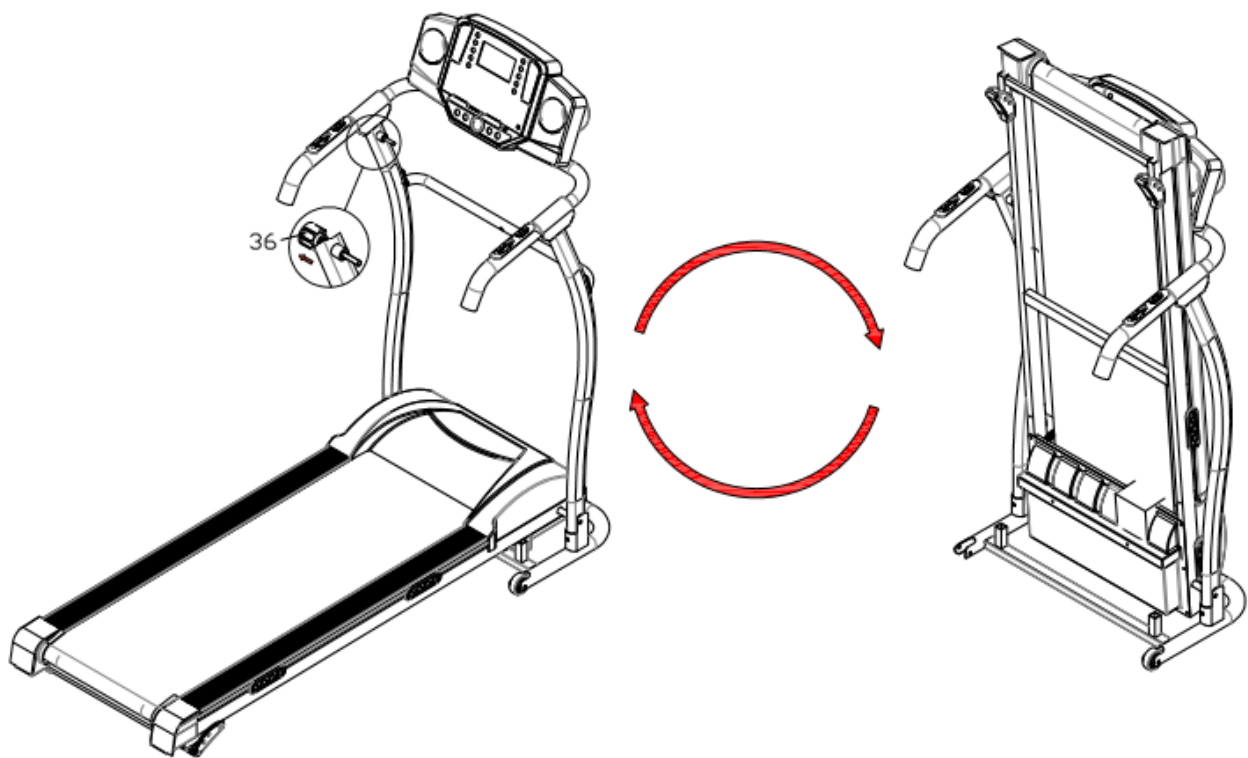
MONTAGE

Schritt 3



Legen Sie nun den Saftey Key an. Der Aufbau ist damit beendet.

KLAPPMECHANISMUS



Das Laufband können Sie aufklappen, indem Sie die Sicherheitsschraube (36) lösen und das Laufband hochklappen. Das Herunterklappen funktioniert genauso.

INBETRIEBNAHME

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

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

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

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

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

So beenden Sie Ihr Training auf eine sichere Weise:

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

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



Befestigen Sie die Schnur vom Sicherheitsmagneten immer am Körper, bevor Sie mit den Training beginnen.

COMPUTERFUNKTIONEN



Anzeige	Beschreibung
SPEED	Zeigt die Geschwindigkeit in einem Bereich von 0.8 - 12 km/h an.
TIME	Zeigt die Zeit im Bereich von 0:00 - 99:59 an.
DIST	Zeigt die absolvierte Distanz an.
CAL	Zeigt die verbrauchten Kalorien in einem Bereich von 0 - 990 an.
PULSE	Zeigt Ihren Puls gemessen an den Handpulssensoren an.
PROG	Sie gelangen zu den Programmen P01 ~ P20.

COMPUTERFUNKTIONEN

Knöpfe	Beschreibung
START	Bei betätigen dieser Taste starten Sie das Laufband mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 0.8km/h.
STOP	Bei betätigen dieser Taste stoppen Sie das Laufband. Halten Sie die Taste für 2 Sekunden gedrückt, damit das Laufband neugestartet wird.
▲ ▼ FAST / SLOW	Bei betätigen dieser Tasten können Sie die Geschwindigkeit in 0.1km/h Schritten steigern, oder auch verringern. Halten Sie die Taste gedrückt für ein schnelleres steigern / senken der Geschwindigkeit. Über die Schnellwahl-tasten können Sie die Geschwindigkeit von 2,3,4,5,6,7,8,9km/h auswählen.
PROG	Bei betätigen dieser Taste gelangen Sie in die Programmauswahl des Computers, wo Sie zwischen P01 ~ P20 wählen können.
MODE	Bei betätigen dieser Taste können Sie verschiedene Modi auswählen. Sie können zwischen einem zeitlichen Countdown, einem Distanzcountdown, oder aber auch einem Kaloriecountdown wählen.

HI-FI STEREO SYSTEM

Sie können über die eingebauten HI-FI Stereo Lautsprecher Musik hören, in dem Sie Ihren MP3-Player mit dem AUX-Anschluss verbinden.

Die Lautstärke können Sie über Ihren MP3-Player regulieren.

STEIGUNG

Stellen Sie die Steigung ein, indem Sie am Ende des Laufbandes die Sicherheitsstifte an den Standfüßen (54) entfernen. Anschließend können Sie die Steigung in 3 verschiedene Positionen verändern. Achten Sie beim wieder einstecken der Sicherheitsstifte darauf, dass diese links und rechts an der selben Position sind für eine gerade Laufläche.

PROGRAMME

Zeit		Zeit / 10 = Laufzeit von jedem Segment.									
Prog		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Tempo	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Tempo	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Tempo	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Tempo	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	Tempo	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Tempo	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Tempo	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Tempo	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Tempo	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Tempo	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Tempo	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Tempo	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
P13	Tempo	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
P14	Tempo	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
P15	Tempo	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
P16	Tempo	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
P17	Tempo	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
P18	Tempo	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
P19	Tempo	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
P20	Tempo	3	2	3	6	6	6	6	5	3	2

BODY FAT ANALYSE

Drücken Sie die „PRG“ Taste, bis auf dem Computer „FAT“ angezeigt wird.
Über die „MODE“ Taste können Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht auswählen und über die ▲ / ▼ Tasten können Sie den jeweiligen Wert anpassen.

Wenn der Computer „-5-“ anzeigt, legen Sie Ihre Handflächen bitte auf die silbernen Sensoren und fassen diese für circa 5 Sekunden an. Das Ergebnis wird anschließend auf dem Computer erscheinen.

F-1	Sex (Geschlecht)	01 - men	02 - woman
F-2	Age (Alter)	10 - 99	
F-3	Height (Größe)	100 - 200 cm	
F-4	Weight (Gewicht)	20 - 120 kg	
F-5	Body Fat	≤ 19	Untergewicht
		20 ~ 24	Normales Gewicht
		25 ~ 29	Übergewicht
		≥ 30	Fettleibig

HINWEISE

Hinweise während des Trainings:

Drücken Sie während der Übung die STOP-Taste, die Geschwindigkeit nimmt allmählich ab, bis das Laufband stoppt.

Wenn Sie den Griffpulssensor mit beiden Handflächen für 5 Sekunden anfassen, werden die Herzfrequenzdaten angezeigt.

Befestigen Sie den Safety-Key vor dem Training an Ihrer Kleidung. Sobald dieser von dem Magneten abfällt, stoppt das Gerät automatisch.

Hinweis:

Starten Sie zuerst mit einer langsamen Geschwindigkeit für 5 Minuten und steigern Sie sich allmählich auf „5“ oder „6“, Sie befinden sich in dem Modus des schnell gehenden oder langsames Laufs.

Anschließend können Sie sowohl die Geschwindigkeit, als auch die Steigung individuell auf Ihr Training anpassen. Beenden Sie Ihr Training, indem Sie erneut für 5 Minuten langsam gehen. Der vollständige Trainingsprozess beläuft sich auf 30 Minuten.

Generell erzielen Übungen für 30 Minuten ein besseres Ergebnis. Es wird nicht empfohlen länger als 60 Minuten am Stück zu trainieren.

Neigungseinstellung:

Wenn Sie mit dem Laufen beginnen, stellen Sie die Steigung auf „0“. Nach 5 Minuten können Sie die Steigung allmählich erhöhen. Auf diese Weise können mehr Kalorien verbraucht werden. Es wird nicht empfohlen, mit einer hohen Steigung für lange Zeit zu laufen.

Herzfrequenzüberwachung:

Beenden Sie das Training, indem Sie 5 Minuten langsam gehen. Sollten Sie das Training abrupt abbrechen, kann dies dazu führen, dass Sie Kreislaufprobleme bekommen. Fassen Sie hierzu die Pulssensoren während des Trainings an um Ihren Puls zu kontrollieren.

TECHNISCHE EINSTELLUNGEN

Riemen-Anpassung:

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

Die Anpassung der Riemen-Spannung:

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

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

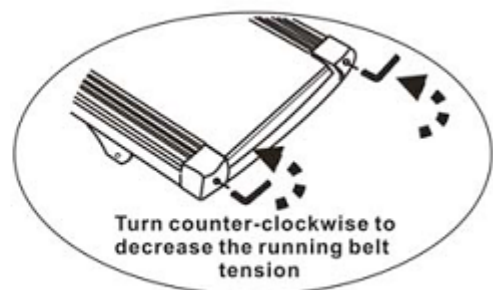
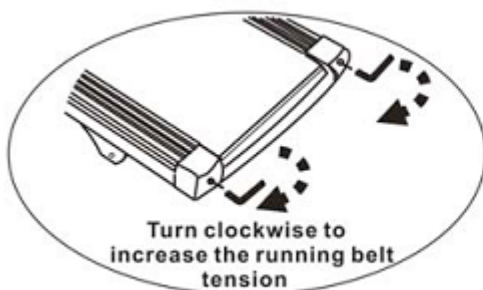
Das Zentrieren des Riemens:

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

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

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

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



WARTUNG UND PFLEGE

WARNUNG:

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



Es kann zu Verletzungen und Sachschäden kommen, wenn der Stecker nicht herausgezogen wird.

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:

1 ~ 6 km/h

6 ~ 12 km/h

12 ~ 16 km/h

SCHMIERUNG:

Alle 6 Monate

Alle 3 Monate

Alle 2 Monate

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

Die Reinigung:

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

Bitte wischen Sie die Teile nur mit einem leicht feuchten Tuch ab, da kein Wasser in die Teile eindringen dürfen.

Eine gute Silikon-Schmierung wird auch die Leistung Ihres Laufbandes verbessern.

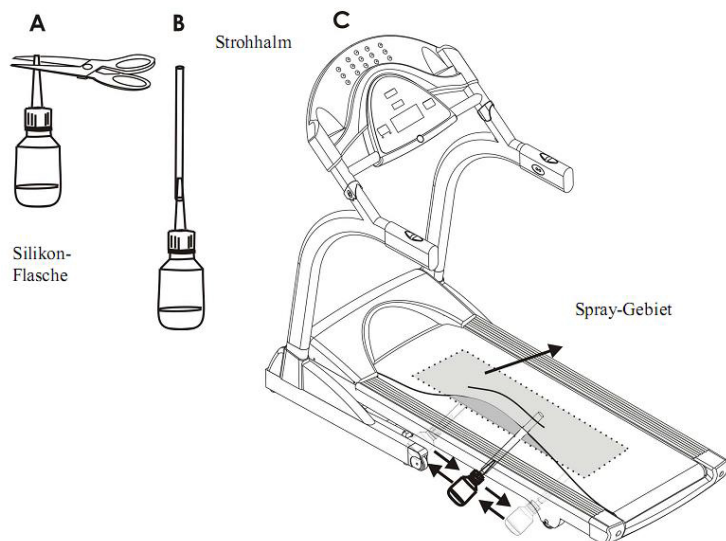
Lagerung:

Nur in einer sauberen und trockenen Umgebung lagern.

Laufband ausschalten und Stecker von der Steckdose ziehen.

Das Bewegen:

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



WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden.

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

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

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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

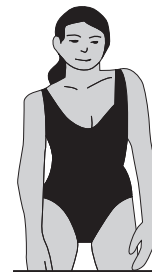
Zehen berühren:

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.



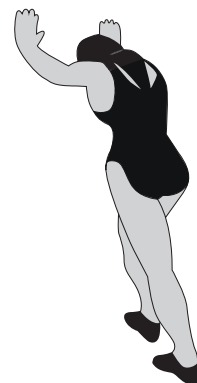
Seitliches Dehnen:

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!

STÖRUNGSSUCHE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
E1	Kommunikationsproblem	Starten Sie das Laufband neu
E2	Kein Geschwindigkeitssignal	Starten Sie das Laufband neu
E3	Steuergerät	Überprüfen Sie die Kabelverbindungen zum Steuergerät
E5	Überspannung	Prüfen Sie die maximale Gewichtsbelastung
E6	Explosionsschutz	Prüfen Sie, ob genügend Strom fließt
E7	Sicherheitsmagnet	Prüfen Sie den Sicherheitsmagneten und legen Sie diesen an die vorhergesehene Stelle

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

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

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

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, für den Erwerb eines AsVIVA-Markenproduktes. Wir freuen uns, dass wir Sie mit unseren Produkten überzeugen und Sie als Kunden hinzu gewinnen konnten.

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

Sollte ein von Ihnen erworbenes AsVIVA-Produkt dennoch eine Störung aufweisen, bitten wir Sie sich an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen) zu wenden.

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

Neben der gesetzlich vorgeschriebenen Gewährleistung von 24 Monaten, bieten wir Ihnen auf alle AsVIVA-Produkte eine kostenfreie 5-Jahre-Garantie, gemäß nachfolgenden Bedingungen, an. Ihre gesetzlichen Rechte bleiben hiervon unberührt.

Fehlerbeschreibungen

Unsere Fitnessgeräte wurden speziell für den Heimgebrauch entwickelt und ermöglichen Ihnen, Dank der hochwertigen Verarbeitung ein dauerhaftes Training.

Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch. Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen).

Um Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen zu können, benötigen wir eine möglichst genaue Störungsbeschreibung unter Nennung der Rechnungsnummer, der genauen Artikelnummer, sowie der betroffenen Teile (Teilenummern entnehmen Sie bitte der Explosionszeichnung aus dem Bedienungshandbuch).

GARANTIEINHABER

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neugekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

GARANTIEZEIT

Ab Übergabe / Abholung des Produktes beginnt die in unserem Online-Shop (www.asviva.de) hinterlegte Garantiezeit.

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

1. Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
2. Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness
3. Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich z.B. Fitnessstudio

GARANTIE-SERVICE

Während der Garantiezeit werden Produkte, welche aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte / Störungen aufweisen (kein Verschleiß), nach unserer Wahl repariert oder ersetzt.

Ersatzteile, welche bei der Erstmontage selbst anzubringen waren, sind vom Garantiennehmer selbst zu tauschen.

Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Eine Instandsetzung bzw. ein Austausch in der Garantiezeit führt weder zu einer Verlängerung der Garantie noch wird die Garantie erneuert.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Bedingungen

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

1. Sie sich in unserem Online-Shop als Kunde registriert haben,
2. das Produkt ausschliesslich zum privaten Gebrauch genutzt wird.

Gewerblicher Kauf und oder Nutzung von AsVIVA-Produkten führt zum Ausschluss der Garantie.

Muss das Produkt in der Garantie zur Reparatur eingeschickt werden, übernehmen wir als Hersteller die Transport und Versicherungskosten, es sei denn, es wird eine andere Versandart als die von uns vorgegebene verwendet.

Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Ist der Defekt / die Störung berechtigt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät von uns zurück. Ist der Defekt / die Störung aus folgenden Gründen nicht berechtigt, müssen wir Ihnen die angefallenen Kosten in Rechnung stellen:

- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Produkt geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung / Wartung und Pflege
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von unserem Support angewiesen oder autorisiert wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche
- Verschleißteile*

*(Zug-) Seile, Kugellager, Antriebs- und Laufriemen, Laufbretter, Laufrollen, (Sitz-) Polster, Zylinder, Griffe, Pedalriemen, Federn, Bremsbeläge, Pedale, Speichen, Felgen, Beleuchtung

Kaufbeleg & Seriennummer

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können.

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

Service außerhalb der Garantie

Sollte Ihr AsVIVA Produkt auch nach Ablauf der Garantizeit bzw. außerhalb der gesetzlichen Gewährleistung einen Defekt / eine Störung aufweisen, wie z.B. Verschleißteile und Abnutzung, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wenden Sie sich auch hier bitte via Ticket an unseren Kundensupport. In diesem Fall sind alle anfallenden Kosten von Ihnen zu tragen.

Kundensupport: <https://www.asviva.de/kontakt>

Service Hotline: 02133 - 936 750 7

AsVIVA
Dormagen
www.asviva.de

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

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

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

To ensure that our service staff can help you optimally, please consider the following procedure:

1. Is a specific part damaged

Please tell us the exact part number using the parts list.

2. Is there a fault with the unit?

Should you have the possibility of a video recording e.g. mobile phone camera, pickup the error and send us the video or picture material.



D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de

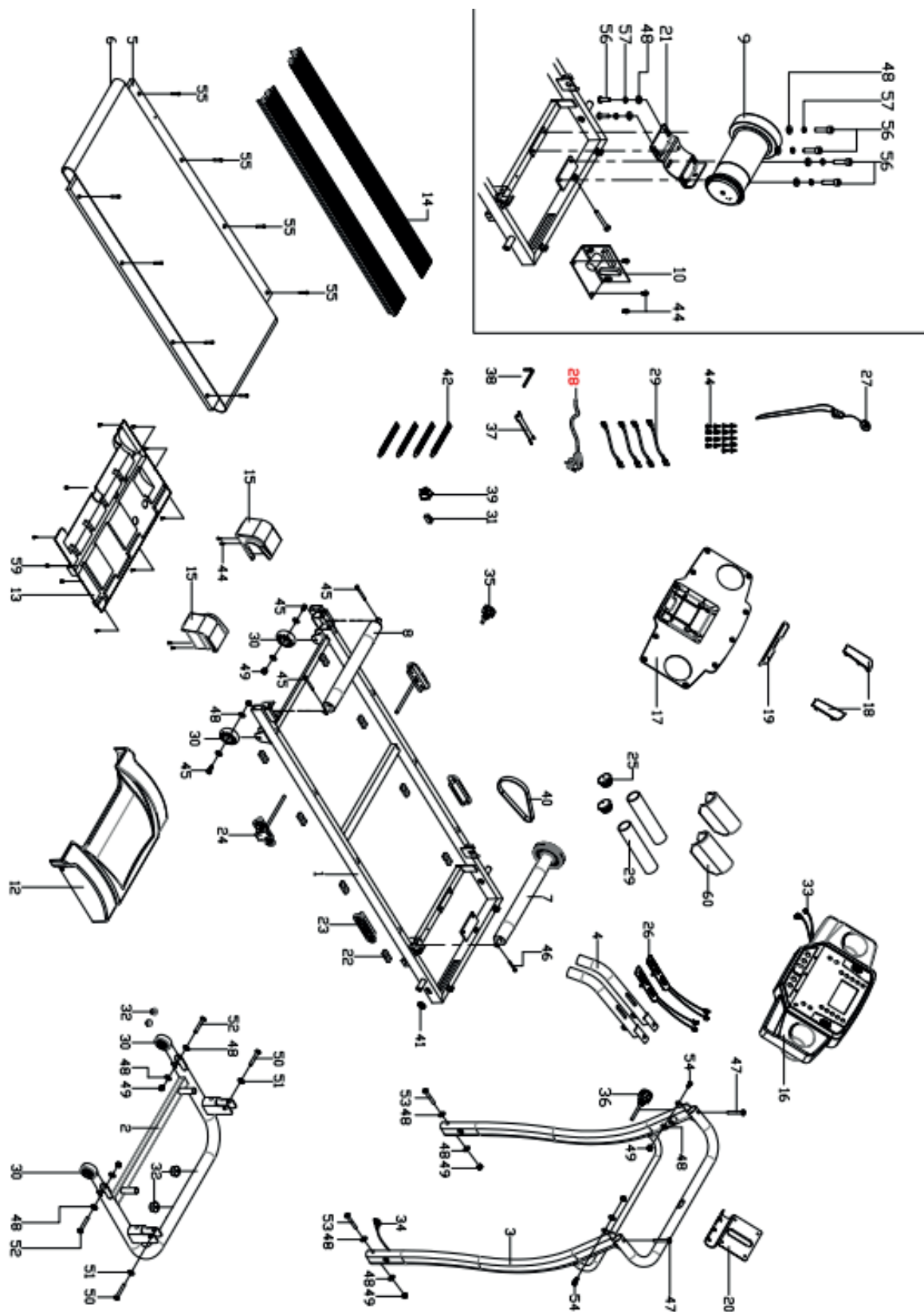
Homepage: <http://www.asviva.de>

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



PART LIST

Nr.	Description	QTY
1	Main frame	1
2	Under frame	1
3	Upright	1
4	Handle bar	1
5	Running board	1
6	Running belt	1
7	Front roller	1
8	Rear roller	1
9	DC Motor	1
10	Controller	1
11	Inner display	1
12	Upper motor cover	1
13	Lower motor cover	1
14	Side rein	2
15	End cap	2
16	Upper computer cover	1
17	Lower computer cover	1
18	Trumpet cover	2
19	Tablet holde	1
20	Computer bracket	1
21	Motor bracket	1
22	Cushion	6
23	Elliptical mat	4
24	Transport wheel	2
25	Handle bar cap	2
26	Heart rate board	2
27	Safety key	1
28	Power wire	1
29	Double out single wire	1
30	Single wire	1
31	Cable clip	1
32	Square tube plug	2
33	Computer wire	1
34	Computer cable	1
35	Computer knob	2
36	Safety lock	1
37	Wrentch	1
38	Wrentch	1
39	Power switch	1
40	Driving belt	1
41	Cable clip	2

Nr.	Description	QTY
42	wire clip	3
43	Foot pad	4
44	Screw	2
45	Screw	3
46	Screw	1
47	Screw	4
48	Flat washer	12
49	Locknut	6
50	Screw	2
51	Flat washer	2
52	Screw	2
53	Screw	2
54	Manual incline system	2
55	Screw	6
56	Screw	4
57	Spring washer	2
58	Handlebar foam	2
59	Screw	29
60	Handle plastic cover	2
61	Locknut	2
62	Nut	4
63	Screw	2
64	Screw	2
65	Safety lock	2
66	Screw	2
67	Screw	13
68	Screw	4
69	Flat washer	4
70	Magnetic ring	1
71	Oil bottle	1
72	MP3 wire	1
73	Manual	1
74	Wrentch	1

ASSEMBLY INSTRUCTION

Caution!:

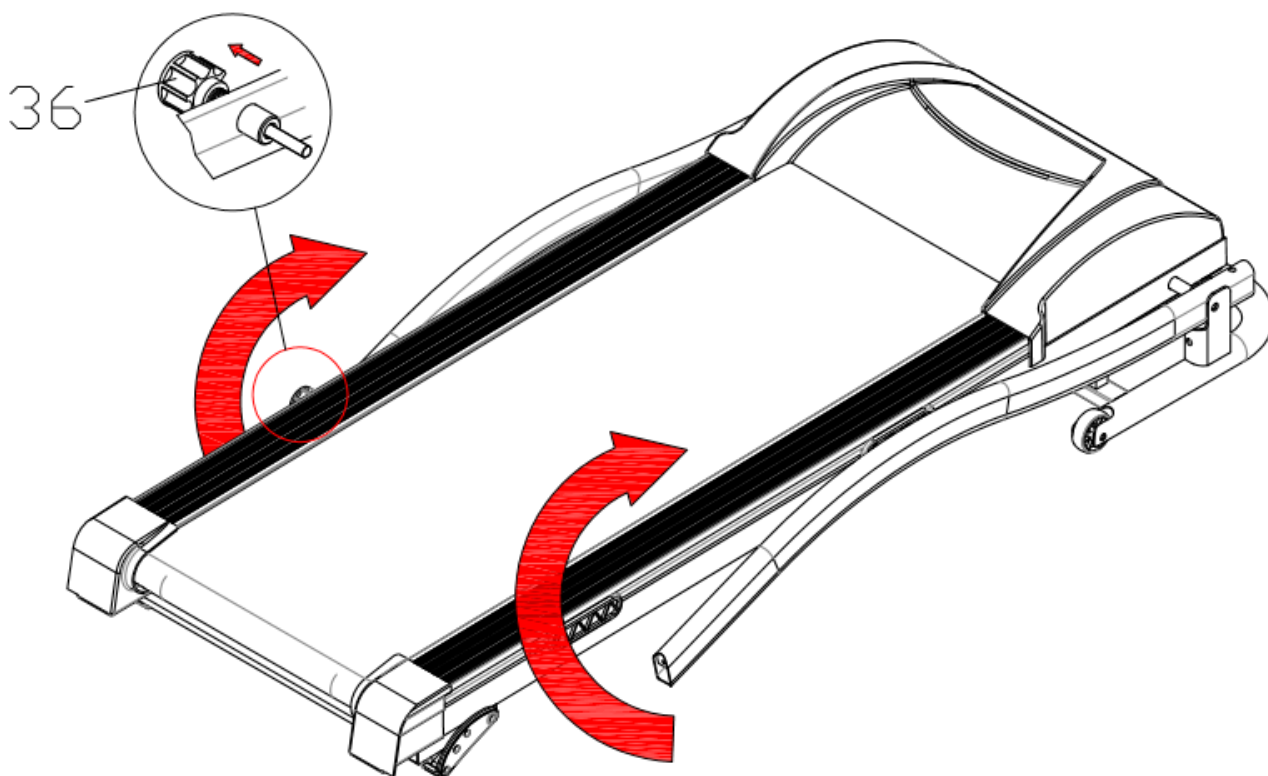
Please be careful with the parts. Incorrect use can cause injuries.

Only use the tools included in the packaging.

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

Note:

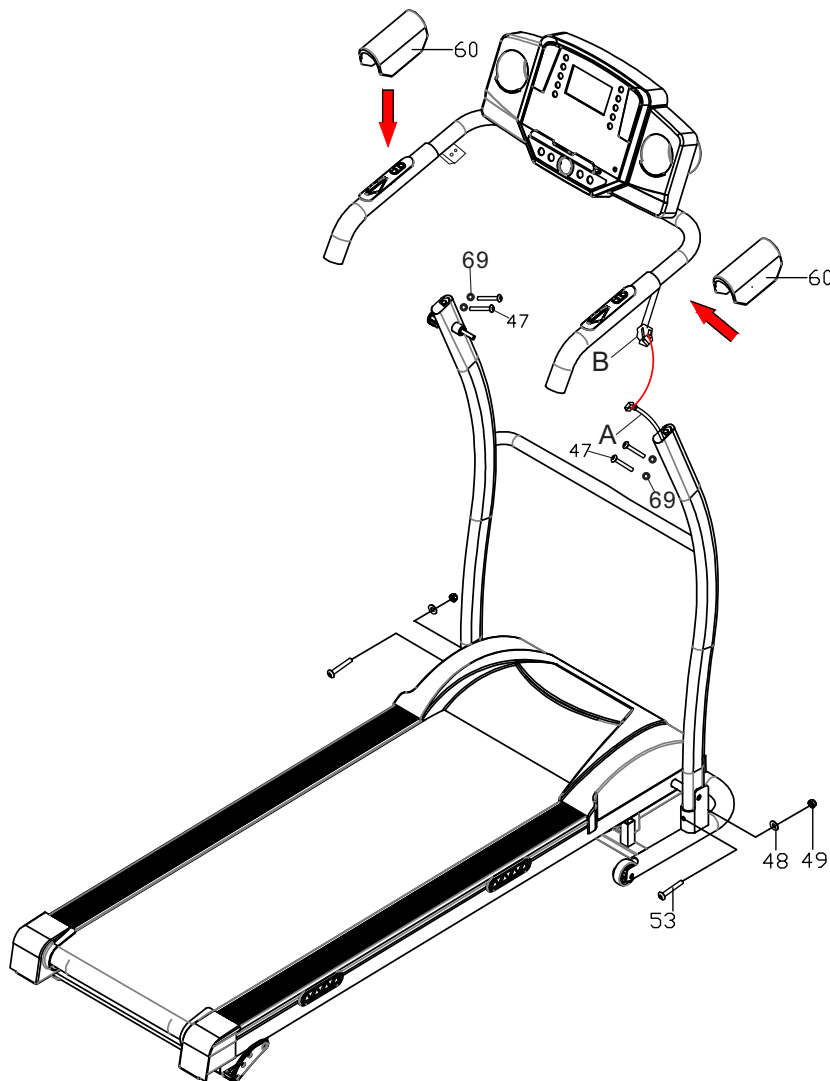
Before you start the assembly, read the instructions carefully.

Step 1

First loose the adjusting knob (36). Unfold the treadmill as shown in the picture. Please do not use much pressure.

ASSEMBLY INSTRUCTION

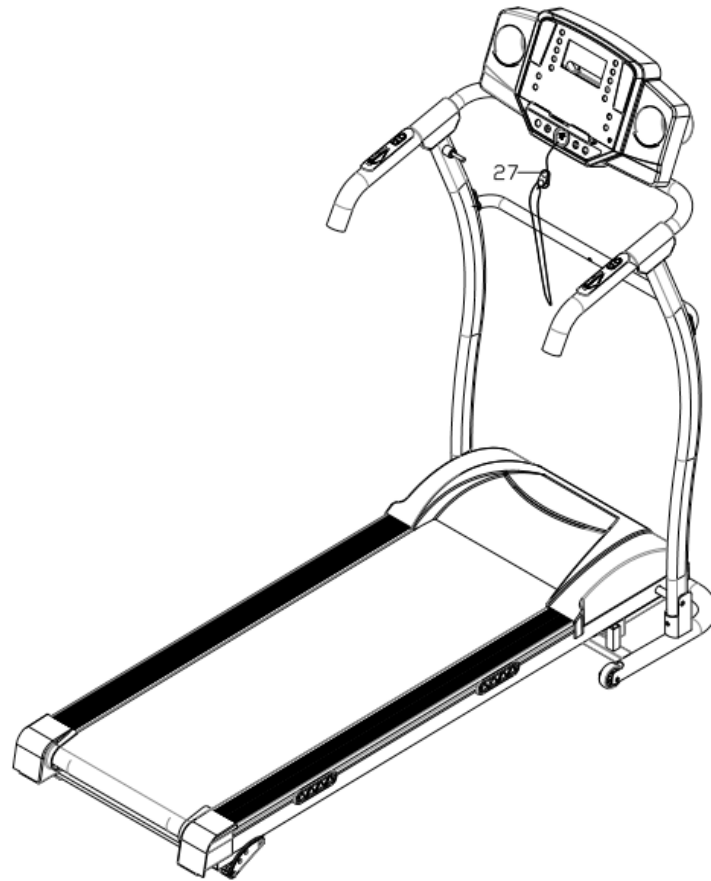
Step 2



Now place the handles on the frame. Fasten them with the screws (47) and washers (69). Now you can mount the plastic caps (60) over the screws. Fasten the screws (53) with the washers (48) and the nuts (49) as shown in the picture.

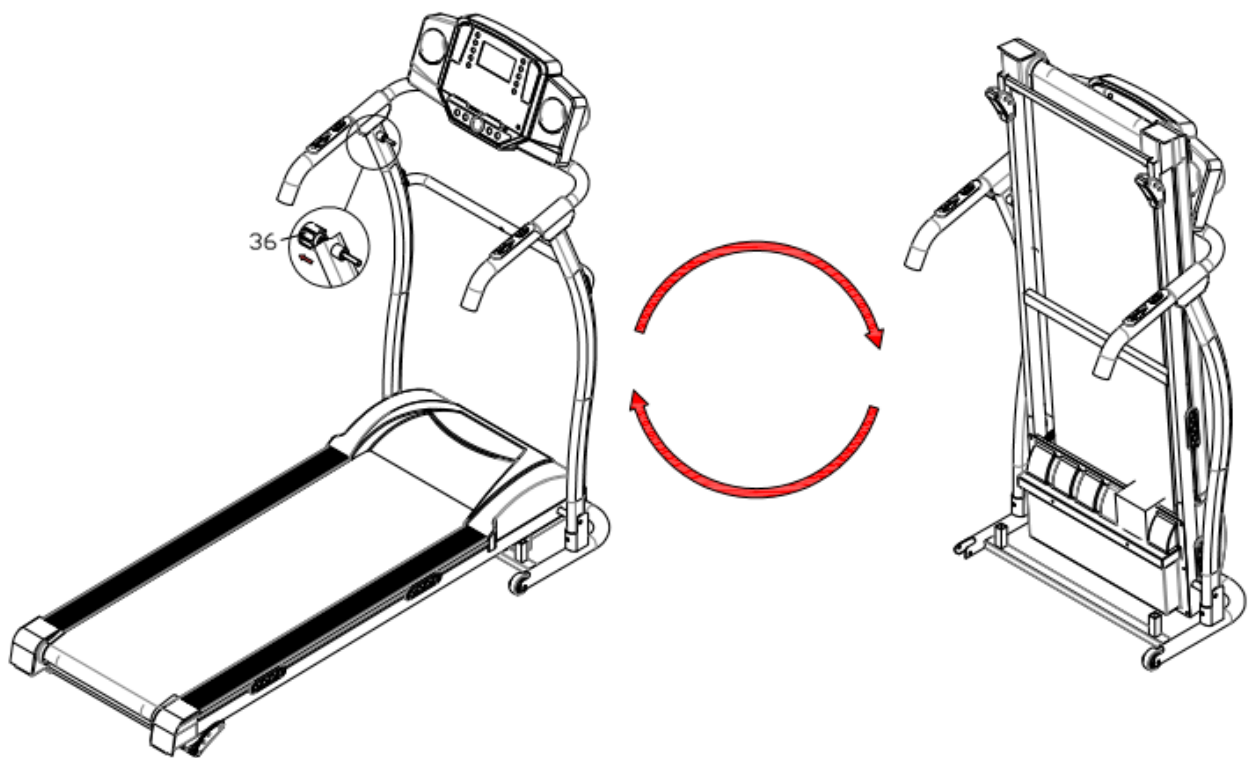
ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 3



Now just place the safety key on its position. The setup is done.

FOLDING MECHANISM



You can fold up and down the treadmill by loosen the adjustment knob (36).

OPERATION AND ADJUSTMENT

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

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

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



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

OVER-CURRENT PROTECTOR:

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

COMPUTER INSTRUCTION



Display	Description
SPEED	Shows the current speed in a range of 0.8 - 12km/h.
TIME	Shows the time in a range of 0:00 - 99:59.
DIST	Shows the distance.
CAL	Shows the calorie consumption in a range of 0 - 990.
PULSE	Shows the current heart beat, if the hands are placed on the heart rate sensors.
PROG	You can enter the programmes P01 ~ P20.

COMPUTER INSTRUCTION

Buttons	Description
START	By pressing this button, the treadmill will start with a speed of 0.8km/h.
STOP	By pressing this button, the treadmill will stop. If this button is pressed and hold for 2 seconds, the system will restart.
  FAST / SLOW	By pressing these buttons, you can increase or decrease the speed in 0.1km/h steps. If you hold the buttons longer, the speed will increase or decrease faster. With the quick set buttons, you can set a speed of 3,6,9,12.
PROG	By pressing this button, you can enter the programmes P1 ~ P20.
MODE	By pressing this button, you can enter the mode menu. You can select between a time countdown which is set to 10 minutes by default. The distance countdown is set to 1km by default and the calorie countdown is set to 50 by default. The values can be edited of course.
SPEED KEYS	By pressing these buttons, you can easily set the speed to 2,3,4,5,6,7,8,9km/h.

HI-FI STEREO SYSTEM

You can use the built in HI-FI stereo speakers by plugging your MP3-Player into the AUX plug. The volume controll can be set via your MP3-Player.

INCLINE

Set the incline by removing the security pin of the standing feets (54) the front end of the running surface. After that, you can chose between 3 incline modes. Insert the pin on the same position on the left and right side for a even running surface.

PROGRAMMS

Time		set the time / 10 = running time of each segment									
Prog		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Speed	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Speed	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Speed	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	Speed	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Speed	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Speed	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Speed	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Speed	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Speed	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Speed	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Speed	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
P13	Speed	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
P14	Speed	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
P15	Speed	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
P16	Speed	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
P17	Speed	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
P18	Speed	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
P19	Speed	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
P20	Speed	3	2	3	6	6	6	6	5	3	2

BODY FAT ANALYSIS

Press the „PRG“ button until „FAT“ is shown on the display.

You can now choose between Sex, Age, Height and Weight via the „MODE“ button and edit the different values with the ▲ / ▼ buttons.

If the computer shows „-5-“, please put your hands on the silver sensors on the handle bars. After about 5 seconds the analysis will be done and the result will be shown on the computer.

F-1	Sex	01 - men	02 - woman
F-2	Age	10 - 99	
F-3	Height	100 - 200 cm	
F-4	Weight	20 - 120 kg	
F-5	Body Fat	≤ 19	underweight
		20 ~ 24	normalweight
		25 ~ 29	overweight
		≥ 30	obese

TRAINING NOTES

To improve your health, please note the following important factors:

1. Intensity

Your pulse should be around 70% - 85% of your maximum pulse during your workout. You'll find the pulse measuring table below.

During the first weeks, your pulse should be in the lower section of about 70% of your maximum pulse. You can raise your pulse in the upcoming weeks and months up to 85% of your maximum pulse. The higher the condition of the trainee, the higher the training requirements of the trainee.

2. Frequency

Most experts recommend a combination of healthy nutrition and regular workout 3-5 times a week. A normal adult has to workout 2 times a week to keep his form. To increase the condition and to change the bodyweight, a normal adult has to workout 3 times a week.

3. Design of the workout

Every workout session should contain 3 phases:

„Warm Up“ „Workout“ und „Cooldown“.

When you „Warm Up“, your body temperature and oxygen supply should rise slowly. This stage should be 5-10min long. After that, the „Workout“ should start. The physical stress should be low at the beginning and after about 15 - 30min the intensity should rise. After your workout has been finished, you should preserve your circulation in the „Cooldown“ stage. In this stage you should stretch your muscles for about 5-10min.

4. Motivation

The key for a successful workout plan is its regularity.

You should set a fix date and place for each workout to prepare for it.

If you workout regularly, you will notice that you will improve your health continually.

All recommendations given here are for healthy persons and shouldn't be applied from persons with cardiovascular problems.

All advices are just a rough indication for a good workout plan.

Please contact your doctor if you want specific instructions on how you want to plan your workout.

TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Solution
E1	Communication problem	Restart the treadmill
E2	No speed signal	Restart the treadmill
E3	Controller	Check the cable connections to the controller
E5	Overvoltage	Check the maximum weight
E6	Explosion protection	Check the power
E7	Safety key	Check the safety key and place it on its position

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

TECHNICAL INSTRUCTION

Belt adjustment

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

Adjustment of the belt tension:

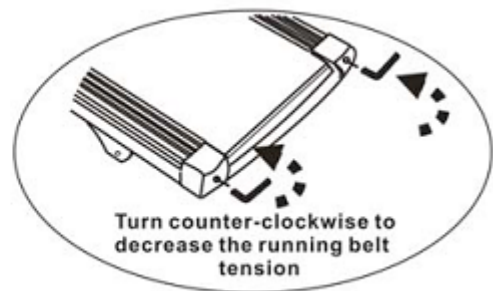
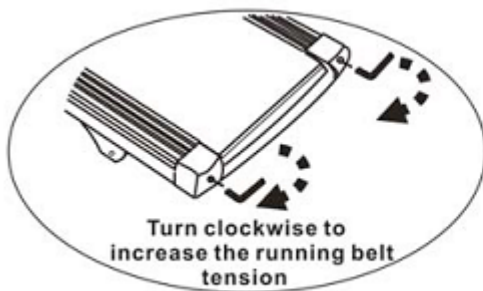
If you feel that the belt is sliding while running on it, you have to adjust the belt tension.

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

Centering the belt:

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

- A. Let the treadmill run with 6km/h without standing on it.
- B. Look if the belt is running in the center..
 - a. If it's sliding to the left, please turn the left screw clockwise in 1/4 steps, if it slides to the right, 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.



EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

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

2. Exercise phase

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

3. cool down phase

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

Muscle Toning

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

Weight Loss

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

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



shoulder lift:

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



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

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



Adductor stretch:

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



Lateral stretching:

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



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

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

You have a legal warranty period of 2 years.

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

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

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

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

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

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

Wir / We AsVIVA Fuat Aslan / Kohnacker 9a / 41542 Dormagen

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

in accordance with the following Directive(s):

2006/42/EG Maschinenrichtlinie

2014/30/EU EMV-Richtlinie

2014/35/EU Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel

2001/95/EG Allgemeine Produktsicherheit

2011/65/EU RoHS-Richtlinie

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

hereby declare that:

Equipment T17

Model number UF6400

are in compliance with actual EU standards especially:

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

Company	Representative
AS-STORES GmbH Kohnacker 9a 41542 Dormagen Germany E-Mail: info@asviva.de Phone: +49 (0) 2133 - 936 750 7 Web: http://www.asviva.de	Fuat Aslan CEO  Signed 2017-12-01