



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

PRODUKTINFO



BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T22



VERSION: C-BW

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	8
MONTAGETEILE	11
PRODUKTÜBERSICHT	12
INBETRIEBNAHME.....	13
COMPUTER.....	18
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	33
TRAININGSHINWEISE	35
PULSMESSTABELLE	36
WARTUNG UND PFLEGE	37
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	38

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	40
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT	41
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	42
EXPLODING DRAW	44
PART LIST.....	45
ASSEMBLY PARTS	48
PRODUCT INTRODUCTION	49
INSTALLATION.....	50
COMPUTER.....	55
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	70
PULSE MEASURING TABLE	72
MAINTENANCE AND CARE.....	73
WARRANTY DEVICE	74

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

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

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

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

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

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

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



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de
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 service@asviva.de 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 UNSEREMHAUSE



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 UNSEREMHAUSE



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



REPARATUR IN
UNSEREMHAUSE



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



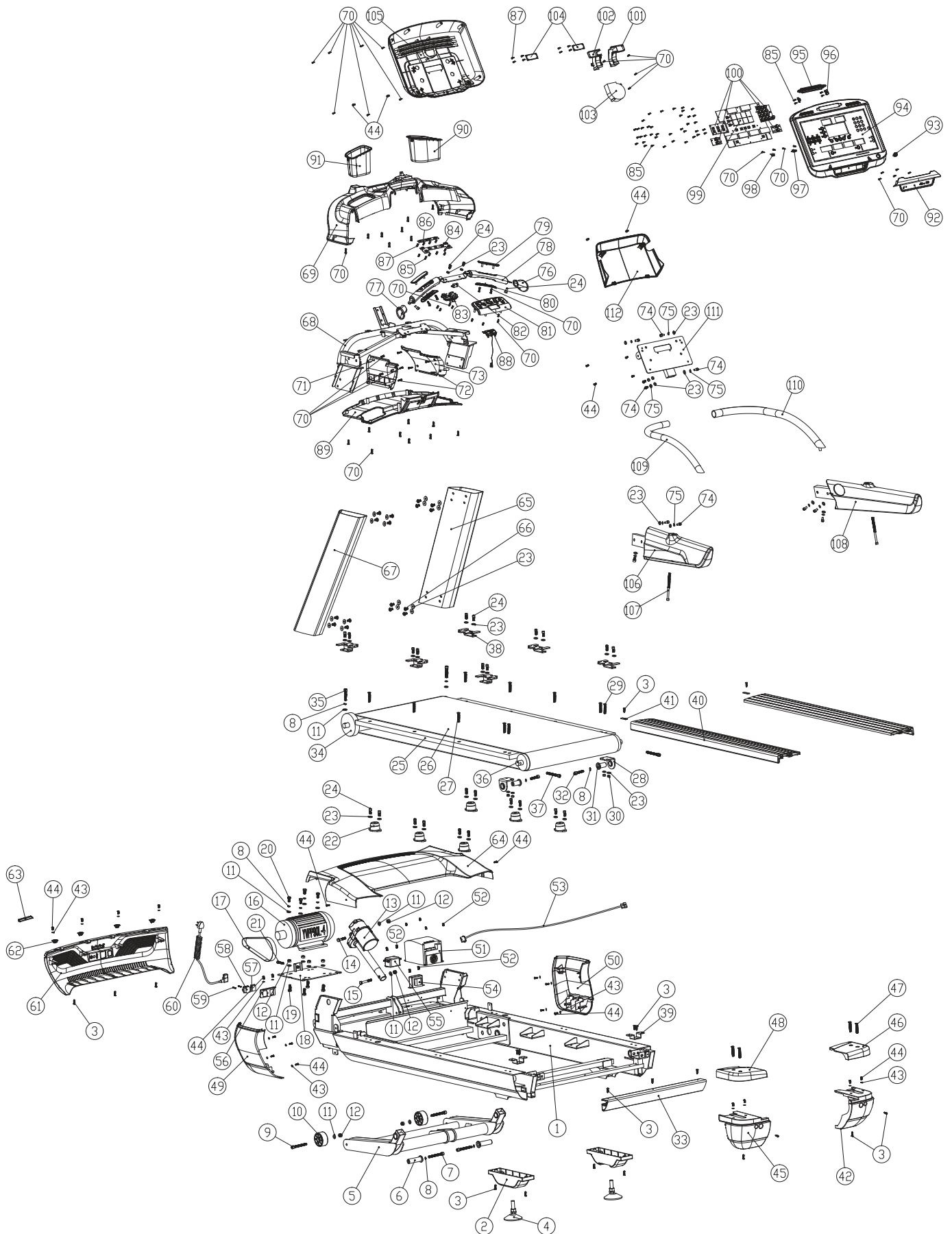
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

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 180 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

1	Treadmill welding
2	Foot mounting plate shield
3	Cross recessed pan head tapping screws ST4.8 × 13
4	Gimbal assembly
5	Lifting frame welding
6	Lifting frame mounting shaft
7	Hex socket head cap screws M10 × 90
8	Spring washer 10
9	Hex Socket Head Cap Screw M10 × 65
10	Wheel assembly
11	Washer 10
12	Hex Lock Nut M10
13	Incline motor
14	Hex head bolt M10 × 45
15	Hexagon head bolt M10 × 70
16	AC motor
17	Motor belt
18	Motor fixing plate welding
19	Hex head bolt M10 × 30
20	Hex head bolt M10 × 20
21	Hex socket head cap screws M8 × 45
22	Cushion pad combination
23	Washer 8
24	Hex Socket Head Cap Screw M8 × 12
25	Running board
26	Running belt
27	Cross recessed countersunk head screws M8 × 35
28	Running board fixing plate welding
29	Cross recessed countersunk head screws M8 × 40
30	Hex Lock Nut M8
31	Swivel support cap
32	Hex socket head cap screws M10 × 50
33	Behind the running platform
34	Front Roll
35	Hex socket head cap screws M10 × 30
36	Rear Roll
37	Hex Socket Head Cap Screw M10 × 80
38	Bead support plate welding
39	Rear tailstock upper mounting plate
40	Side Rail

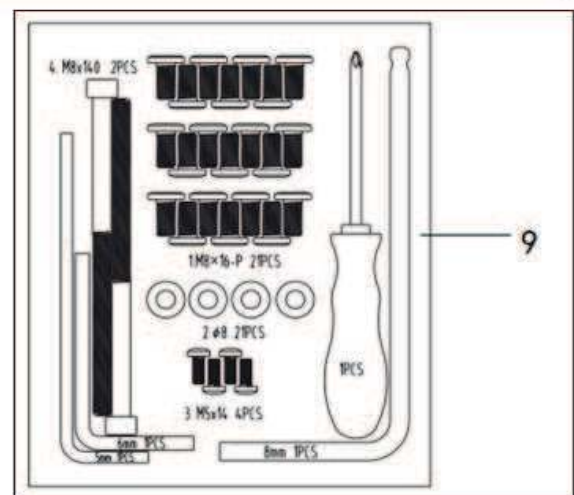
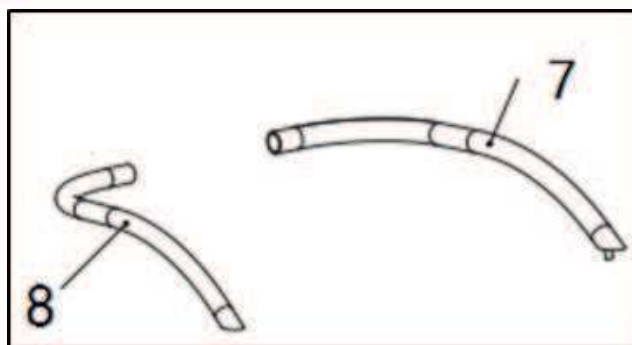
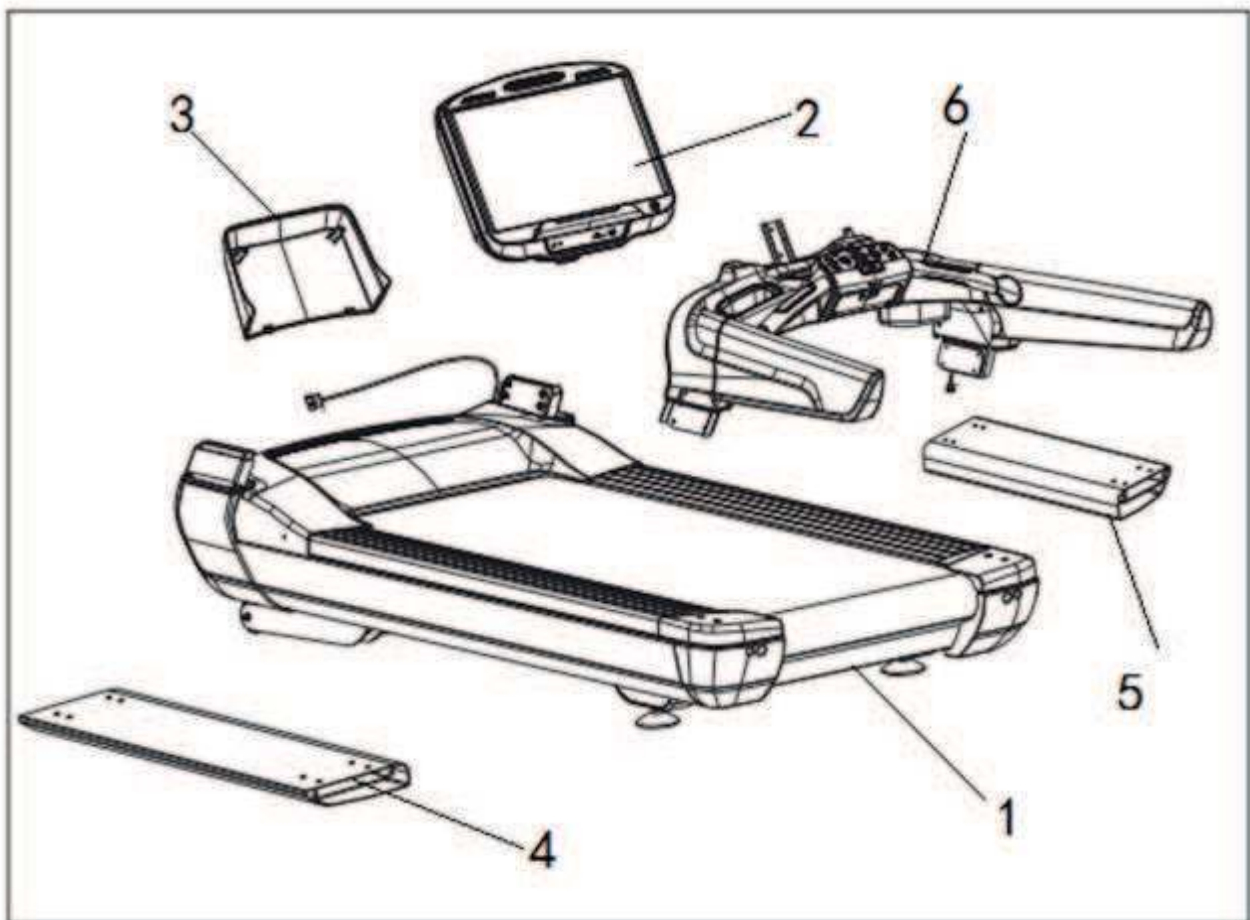
TEILELISTE

41	Side board
42	Rear cover
43	Washer 5
44	Cross recessed pan head screws M5 × 12
45	Left rear tailstock
46	Right rear tailstock connection cover
47	Cross recessed countersunk head screws M8 × 50
48	Left rear tailstock connection cover
49	Left column under cover
50	Right column under cover
51	Inverter
52	Cross recessed pan head screw, spring washer and flat washer assembly M4 × 10
53	Five core wire
54	inductance
55	filter
56	Switch mounting plate
57	Main Switch
58	Power plug
59	Cross recessed pan head screws M3 × 8
60	Adaptor
61	Front shield
62	Front shield buckle
63	Front shield fastener
64	Motor cover
65	Right column welding
66	Hex socket head cap screws M8 × 16
67	Left column welding
68	Table welding
69	Dial cover
70	Cross recessed pan head tapping screws ST3.5 × 9.5
71	Left armrest cover
72	Cross recessed pan head tapping screws ST4.2x13
73	Right armrest cover
74	Hex Socket Head Cap Screw M8 × 16
75	Spring washer 8
76	Right armrest ferrule
77	Left armrest ferrule
78	Heart rate grip
79	Heart Rate Tablet
80	Lower heart rate tablet

TEILELISTE

81	Button frame
82	Micro switch
83	Switch base
84	Key board
85	Cross recessed pan head tapping screws ST2.9 × 9.5
86	Display circuit board by key
87	Cross recessed pan head tapping screws ST2.2 × 6.5
88	Safety switch (including clip)
89	Dial lower cover
90	Right cup holder
91	Left cup holder
92	Flat stand
93	Reset switch assembly
94	Dial front cover
95	Air outlet
96	Air outlet mounting bracket
97	USB circuit board
98	Headphone jack
99	Display circuit board
100	Display button circuit board
101	Fan1
102	Fan2
103	DC Centrifugal Fan
104	Square Horn 70 × 30
105	Dial back cover
106	Left armrest cover
107	Hex socket head cap screws M8 × 80
108	Right armrest cover
109	Upper left armrest assembly
110	Upper right armrest assembly
111	Table mounting frame welding (plus armrest)
112	Dial support cover (with armrest)

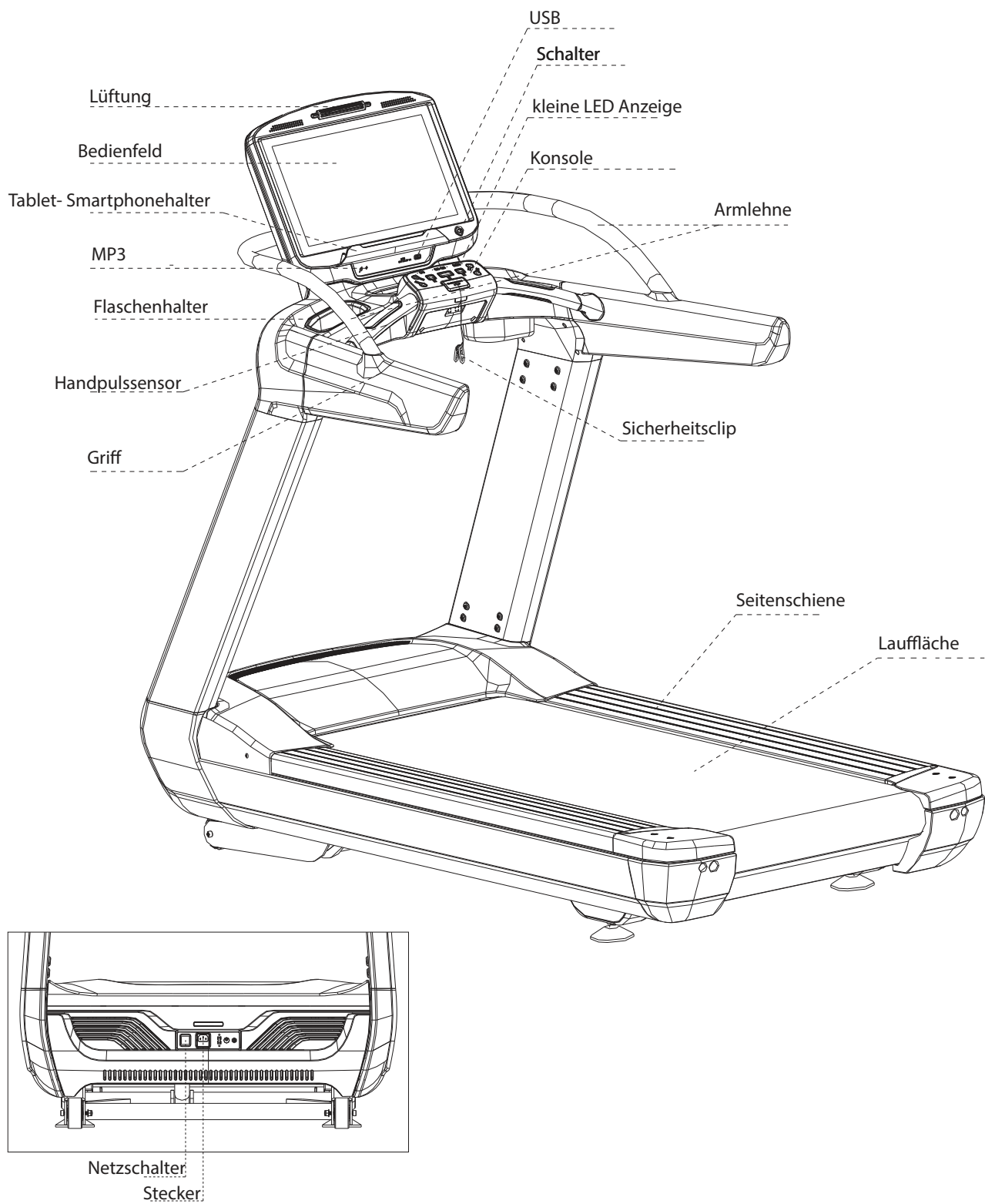
MONTAGETEILE



No.	Description
1	Main frame
2	TFT display
3	Display back cover
4	Left column
5	Right column

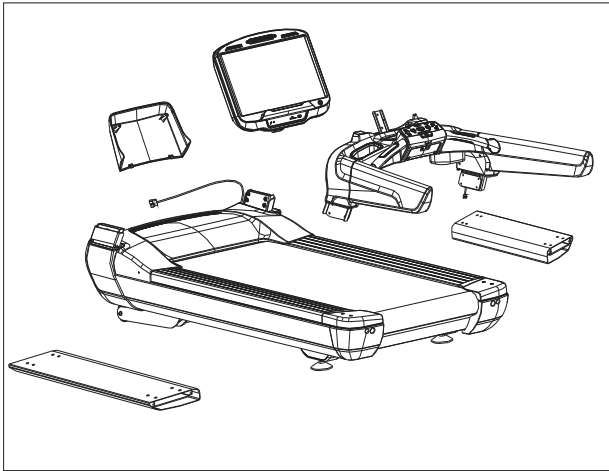
No.	Description
6	Display down frame
7	Right armrest
8	Left armrest
9	Toolkit

PRODUKTÜBERSICHT



INBETRIEBNAHME

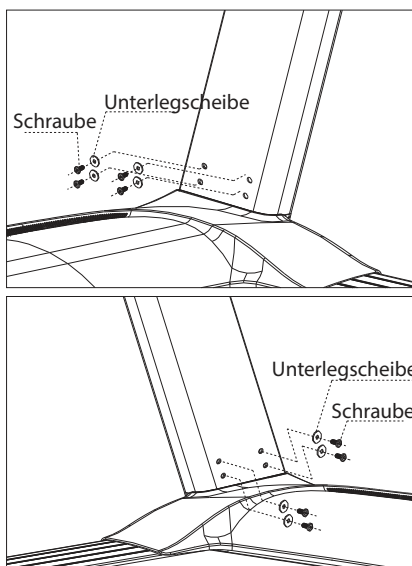
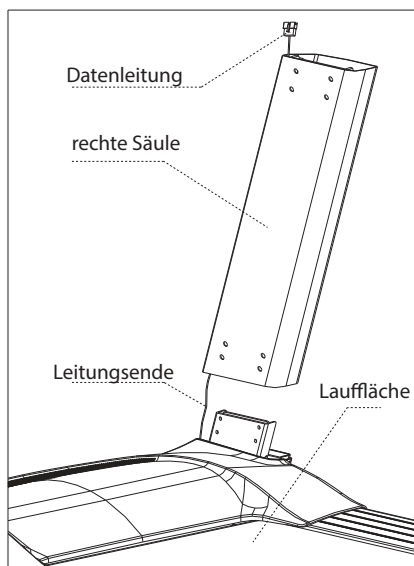
Vorbereitung



Schritt 1

Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung.
Seien Sie behutsam und achten Sie darauf, keine Teile zu vergessen.

Säulen montieren

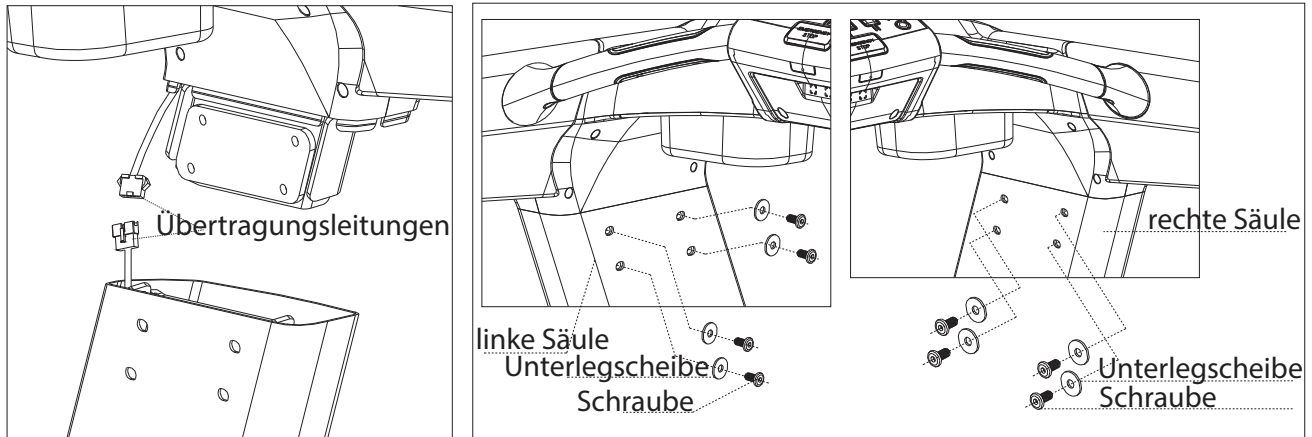


Schritt 2

Führen Sie die Datenleitung durch die rechte Säule.
Befestigen Sie dann die Säulen mit den mitgelieferten Schrauben und Unterlegscheiben.
Ziehen Sie auch die linke Säule auf die gleiche Weise fest.

INBETRIEBNAHME

Konsole montieren



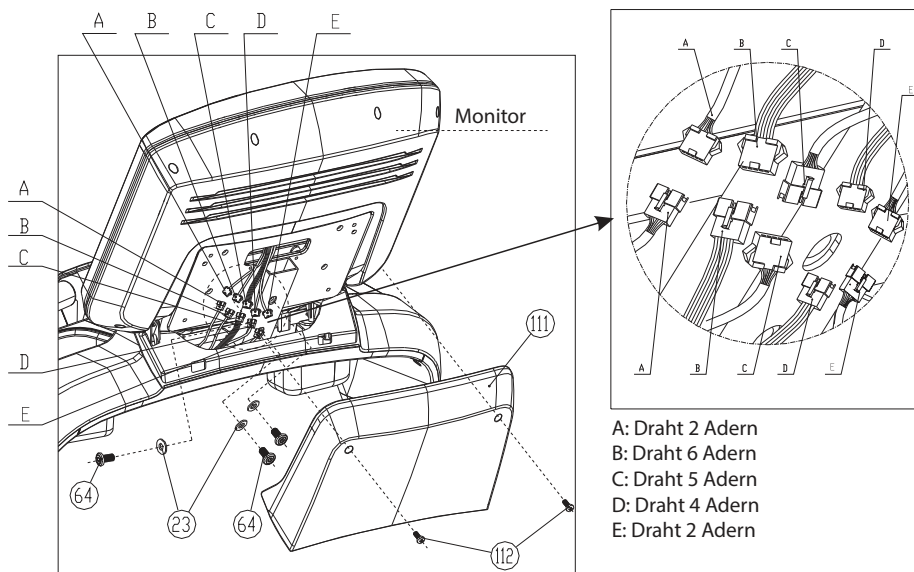
Schritt 3

Heben Sie die Konsole über den Säulen an.

Verbinden Sie zuerst die zwei Enden der Übertragungsleitungen.

Stecken Sie dann die Konsole in die Säulen und befestigen Sie diese mit den Schrauben und Unterlegscheiben. (Achten Sie darauf die Verkabelung nicht zu einzuklemmen)

Display montieren



Schritt 4

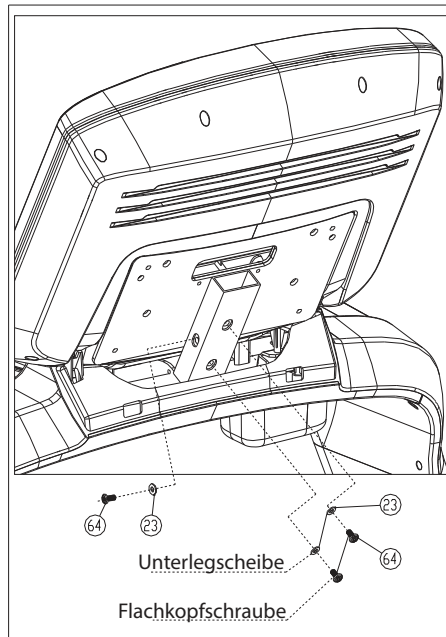
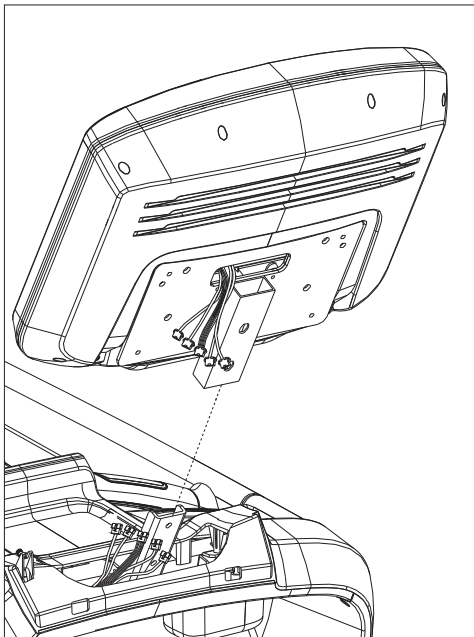
Öffnen Sie die hintere Abdeckung des Displays.

Schließen Sie die Verkabelung an

Achten Sie hierbei auf die korrekten Verbindungen:

A mit A verbinden; B mit B verbinden; C mit C verbinden; E mit E verbinden

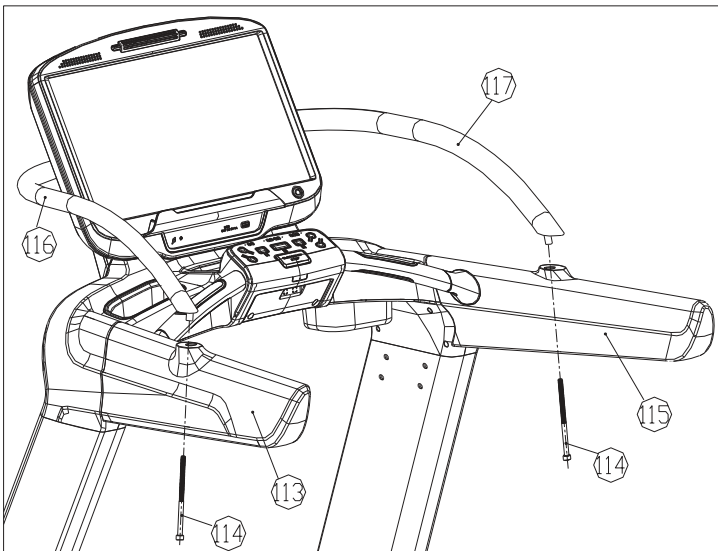
INBETRIEBNAHME



Schritt 5

Setzen Sie den Monitor in die Halterung ein. Zum Befestigen nutzen Sie bitte die mitgelieferten Flachkopfschrauben (64) und Unterlegscheiben (23).

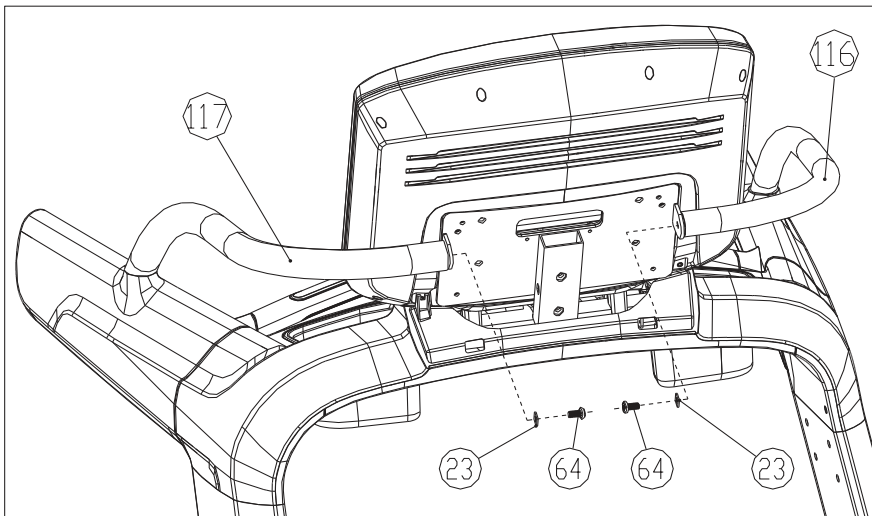
Zusatzgriffe montieren



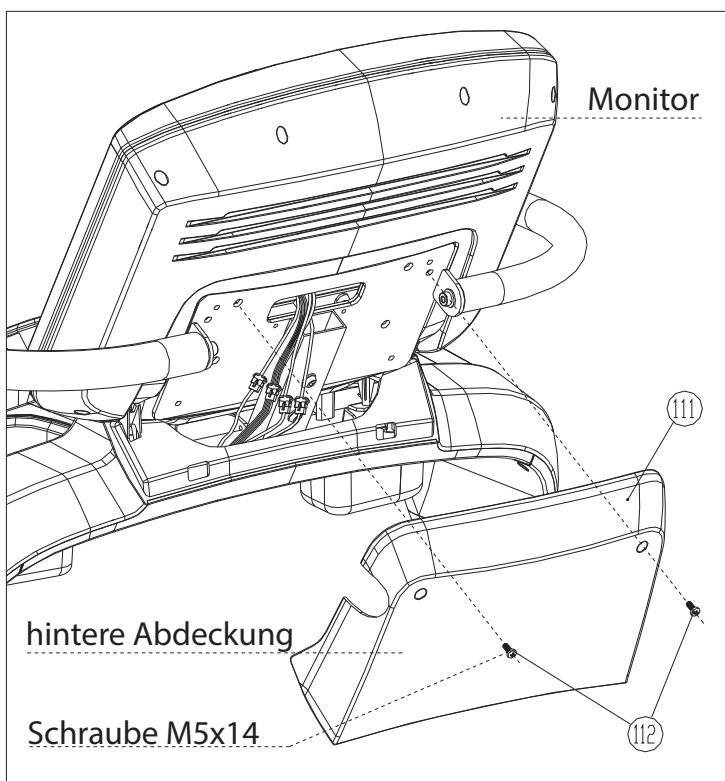
Schritt 6

Setzen Sie den linken (116) und den rechten (117) Zusatzgriff in die entsprechenden Armlehnen (113 links / 115 rechts) ein und schrauben diese mit den Sechskantzyylinderkopfschrauben (114) fest.

INBETRIEBNAHME

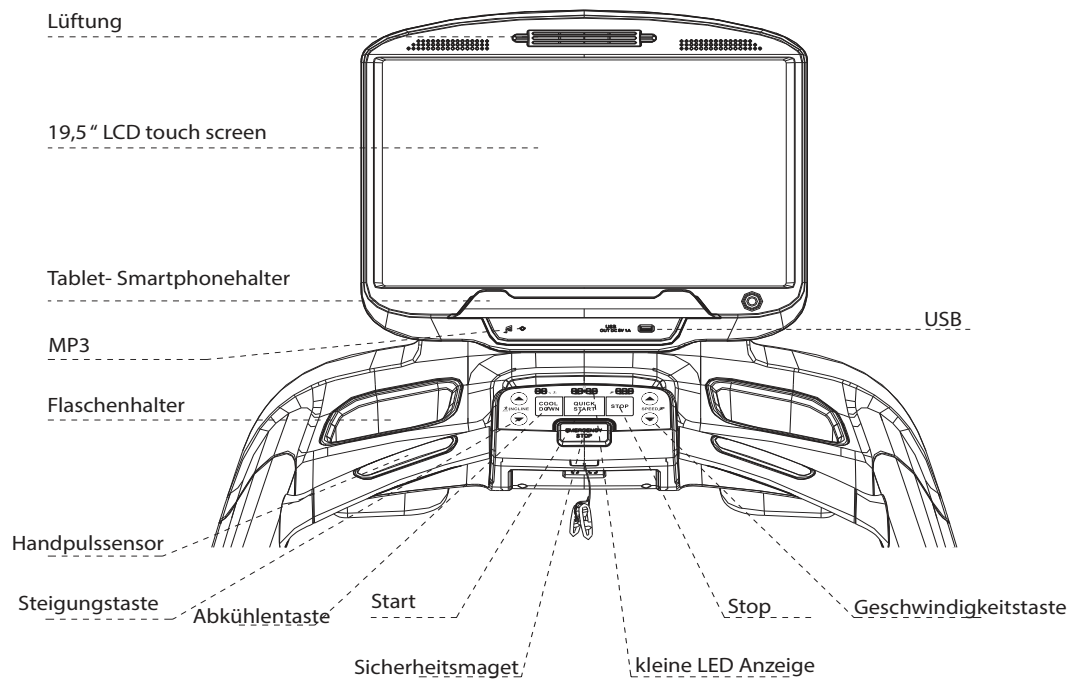


Auf der Rückseite des Monitors befindet sich eine Vorrichtung in welche Sie die Zusatzgriffe (rechts 117 / links 116) einsetzen und mit den Schrauben (64) sowie Unterlegscheiben (23) befestigen können.

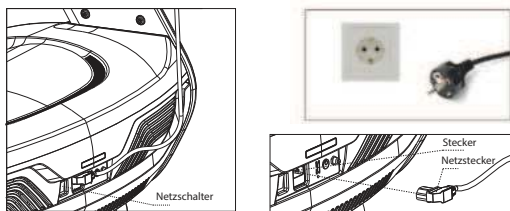


Setzen Sie anschließend die hintere Abdeckung (111) des Monitors ein und befestigen diese mit den Schrauben (112)

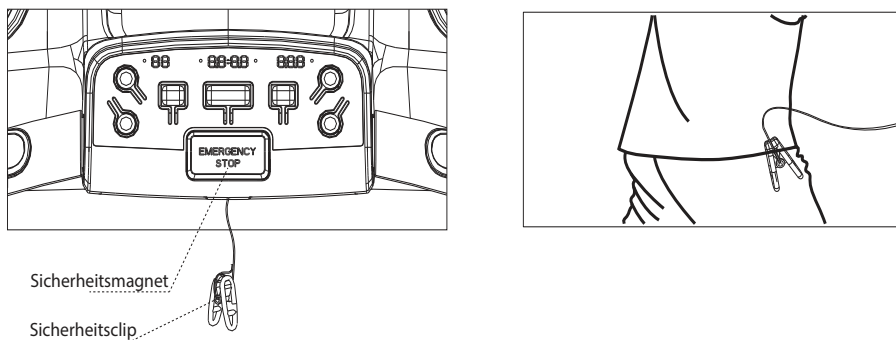
INBETRIEBNAHME



Laufband starten



Schließen Sie das Laufband an der Stromversorgung an.



Bitte stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsclip an Ihre Kleidung geklammert ist.
Um einen Notstopp des Laufbands auszuführen, ziehen Sie den Sicherheitsmagneten ab.

COMPUTER

HAUPTMENÜ

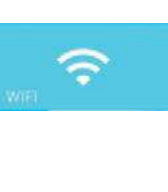
Das Hauptmenü ist in verschiedene Funktionsmodule unterteilt:

Lokale Medien (lokale Musik, lokale Videos), Internet (integrierte Video-APP von Drittanbietern), W-LAN-Verbindung, Cache, FitShow, Einstellungen, Anwendungen, Sportzentrum (eingebaute Zeitmessung, Kalorienmessung, Distanzmessung, Schrittzähler, Programmwechsel, Herzfrequenzkontrolle, Laufbahn-Modus, virtuelles Lauftraining, individuelle Einstellungen).



13:04	Uhrzeit		Lautstärke: reguliert die Lautstärke von Musik und Videos.
	Zurück		Home-Taste: von jedem Untermenü in das Hauptmenü wechseln.
	WLAN: Erscheint, wenn das Gerät mit WLAN verbunden ist		Laden Sie die Fitshow App durch scannen des QR Codes herunter und melden Sie sich an.

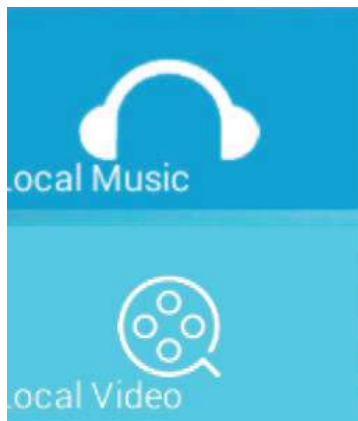
COMPUTER

	Lokale Medien Wird zur Verwaltung des Systemspeichers verwendet.		Einstellungen Helligkeitseinstellung, Sprachauswahl, Verwaltung, Werksmodus, Hauptfunktionen
	Vorinstallierte Video-App von Drittanbietern		W-LAN Netzwerk-Quicklink-Taste
	Löschen Cache und Zwischenspeicher leeren		Skin Hintergrundbild und Benutzeroberfläche anpassen
	Fit Show Schnellanmeldung in der Mobile Sports Show App		Sportzentrum Zeitmessung, Kalorienzähler, Distanzmessung, Schrittzähler, Programmwechsel, Pulsmessung, Laufbahn-Modus, Virtuelles Lauftraining, Individualisiert
	Anwendungen Drittanbieter Musik- und Video-App, Internet, soziale Netzwerke, Nachrichten		

COMPUTER

1. LOKALE MUSIK / VIDEO

Verwalten und Wiedergeben von Video- und Audiodateien vom Speicher oder von einer externen Speicherkarte verwendet

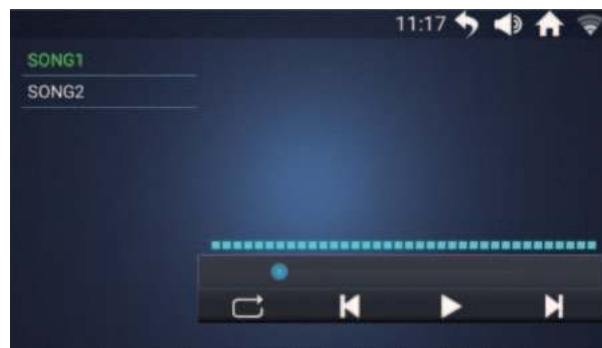
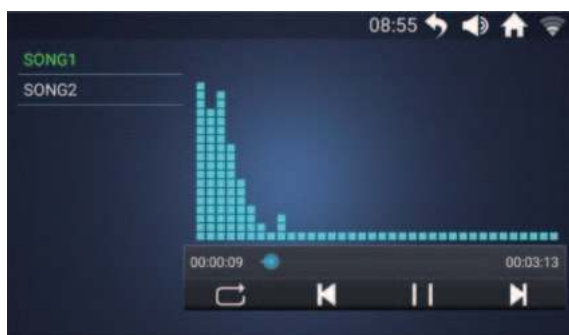


Wiedergabeunterstützung von MP3-, APE-, MP4-, MOV- und anderen gängigen Audio- und Videodateien.

Videodateien in lokalen Video- und Audiodateien müssen keine Verbindung zum Netzwerk herstellen. Sie können direkt angeklickt werden.

1.1 MUSIKSCHNITTSTELLE

Drücken Sie auf das Musiksymbol



KATALOG			
Song1	Zeigt den Namen des gerade gespielten Liedes.		
	Start		Reihenfolge abspielen
	Pause		Zufällige Wiedergabe
	Wiederholen		Dauerschleife
	Nächster Titel		Vor- und Zurückspulen eines Titels durch den bewegen des Balkens

COMPUTER

1.2 LOKALE VIDEOS

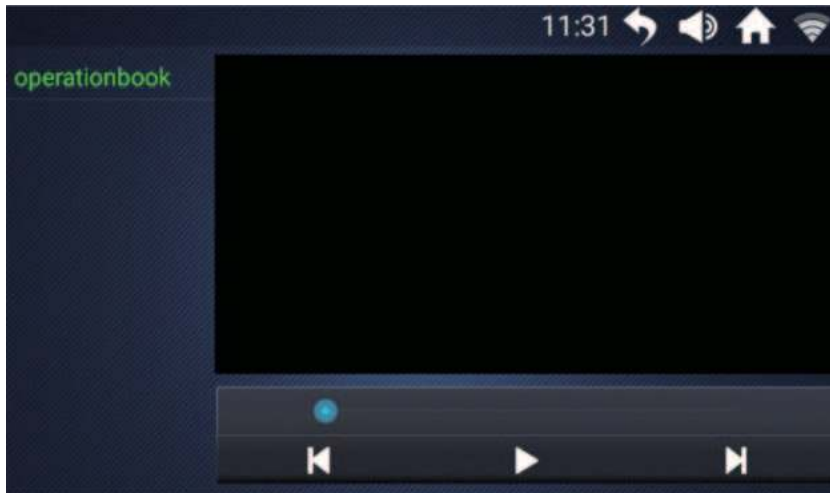
Drücken Sie  um zu den lokalen Videos zu gelangen.



Scrollen Sie durch die Liste, um die Liste zu durchsuchen



Klicken Sie auf die Videodatei um die Wiedergabe zu starten.



COMPUTER

2. INTERNET



Sie müssen eine Verbindung zum WLAN-Netzwerk herstellen, um diese Funktion zu verwenden.

Bitte versuchen Sie nicht, den Inhalt der Webseite zu durchsuchen oder die Videodateien während des Betriebs anzusehen, um Ablenkungen und Verletzungen zu vermeiden.

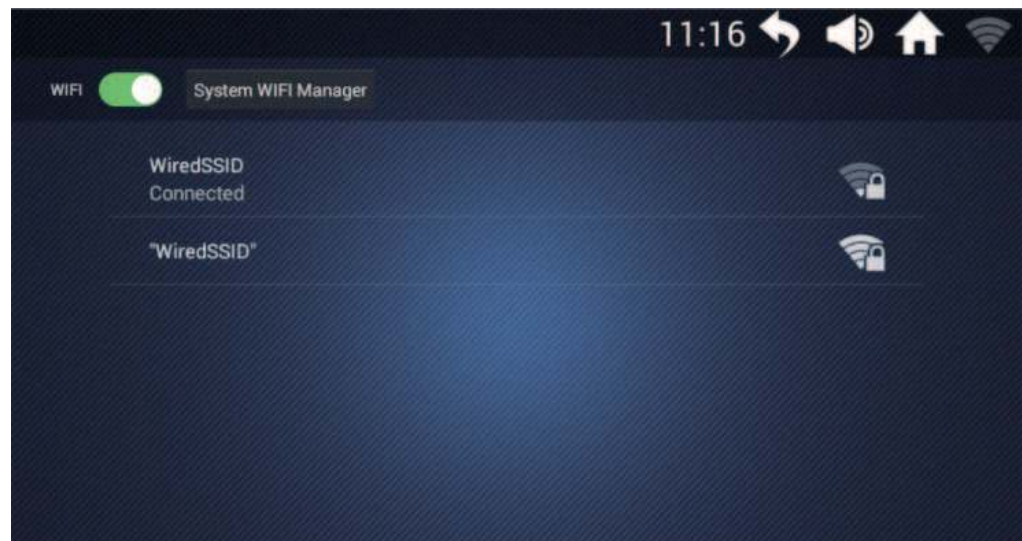
Es empfiehlt sich zuerst den Inhalt einzurichten und das Laufband danach zu starten.

- Wie Sie zur Hauptoberfläche wechseln und die Bewegungsparameter anzeigen bzw. anpassen können:

KATALOG			
	Bewegungsparameter ausblenden		Rückkehr zum übergeordneten Menü
	Bewegungsparameter anzeigen		Lautstärke regeln
	Öffnen der Federung		Zum Hauptmenü wechseln
	Schließen der Federung		

3. W-LAN

Drücken Sie  um in die W-LAN Einstellungen zu gelangen.



COMPUTER

4. SPEICHER LEEREN

Drücken Sie  um den Cache und den Zwischenspeicher des Computers zu leeren.

6. SPORTSCENTER

Zeit, Kalorien, Distanz, Schritte, Programmwechsel, Herzfrequenzkontrolle, Laufbahn-Modus, virtuelles Lauftraining, Benutzerdefiniert.

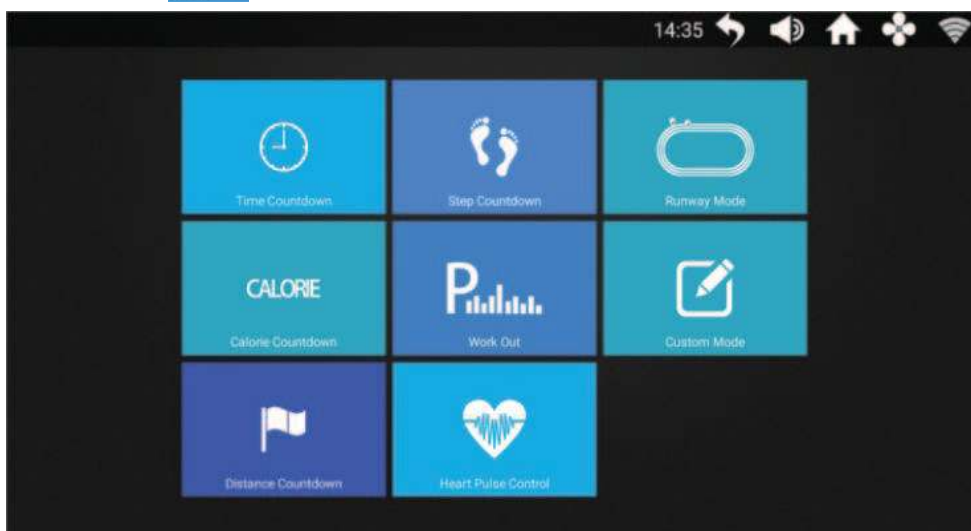


Die Neigung des Laufbands kann angepasst werden, um die Schwierigkeit zu erhöhen, den Widerstand des Straßenlaufs sowie das Laufgefühl im Freien zu imitieren.

Bei einer sehr hohen Steigung empfiehlt es sich, die Geschwindigkeit zu reduzieren, um eine Überforderung zu vermeiden.

- Bitte überprüfen Sie den richtigen Sitz des Sicherheitsmagneten und des Sicherheitsclips vor dem Training. Sollten Sie beim Training mal stürzen oder ausrutschen, führt der Kontaktabbruch zum sofortigen Stopp des Laufbandes.
- Das Training sollte etwa 30-60 Minuten nach den Mahlzeiten durchgeführt werden.

Drücken Sie  um in das Sportscenter zu gelangen



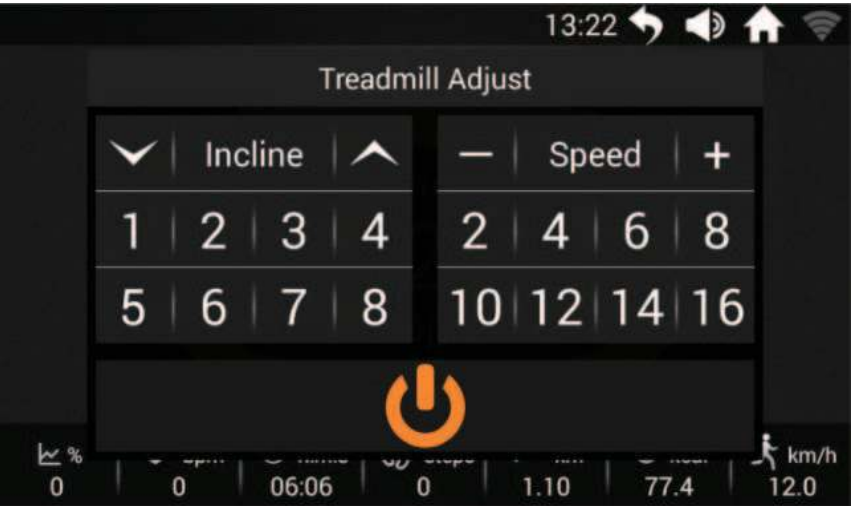
COMPUTER

KATALOG						
						
Zeit	Kalorien	Distanz	Schritte	Sport-modus	HRC	Renn-strecken-muster
						
Benutzer-definiert						

Drücken Sie  um in den Laufbahn-Modus zu wechseln



- Die Länge einer Laufbahn beträgt 400 Meter. Die gelaufenen Runden werden automatisch berechnet.
Parametereinstellung des Laufbandes:
- Drücken Sie auf einen beliebigen Bildschirmbereich, um das Fenster zur Steuerung des Laufbands anzuzeigen



COMPUTER

Drücken Sie auf , um das Laufband neu zu starten.

Rennstreckenmodus starten:

- Drücken Sie den Startknopf. Das Laufband startet automatisch nach „3, 2, 1, Go“
- Die Geschwindigkeit und die Neigung können über das Bedienfeld eingestellt werden.
- Drücken Sie , die Geschwindigkeit wird langsamer und das Laufband gestoppt.
 und  werden zur Auswahl angezeigt.



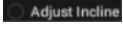
-  drücken, um das Laufband in der niedrigsten Geschwindigkeit zu starten
-  drücken, um das Training zu beenden.



COMPUTER

Drücken Sie  um zu den Benutzereinstellungen zu wechseln



KATALOG	
	Auflistung der Programme U1 - U16
	Koordinatendiagramm:  Geschwindigkeit  Neigung
	Geschwindigkeit einstellen: Durch Verschieben der grünen Koordinaten können Sie die benutzerdefinierte Geschwindigkeit anpassen. Die Einstellungen werden automatisch gespeichert.
	Neigung einstellen: Durch Verschieben der grünen Koordinaten können Sie die benutzerdefinierte Neigung anpassen. Die Einstellungen werden automatisch gespeichert.
	Zeit einstellen: durch plus und minus kann die aktuelle Laufzeit angepasst werden
	Lauftraining starten

Drücken Sie  um in die Herzfrequenzeinstellung zu gelangen



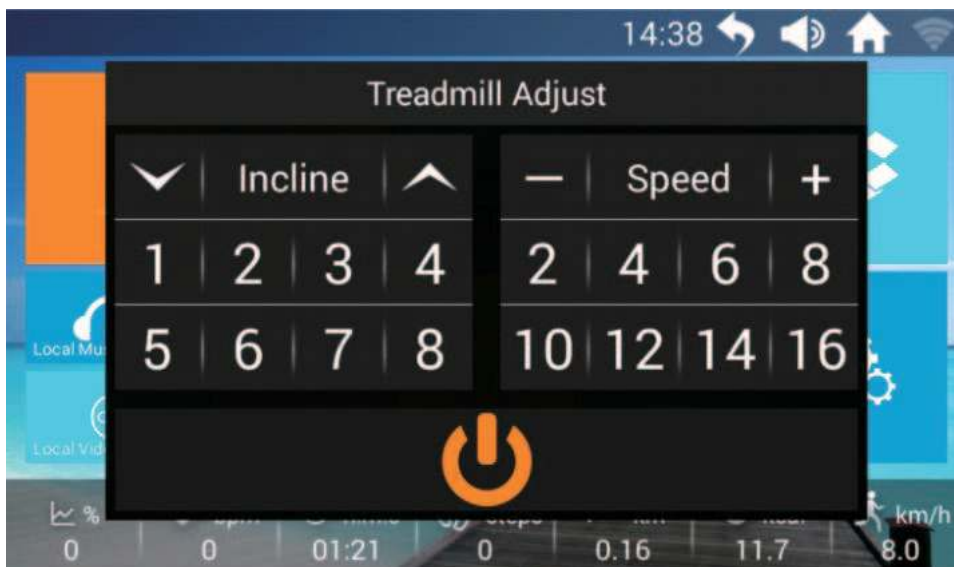
COMPUTER

Stellen Sie die Parameter Ihren Anforderungen entsprechend ein.
Drücken Sie auf die Start-Schaltfläche um das Laufband zu starten.



Laufband Parametereinstellung:

- Durch Drücken der **Start** Taste startet das Band.
- Drücken Sie dann auf die Eingabetaste in der oberen rechten Ecke um zum Hauptmenü zurückzukehren.

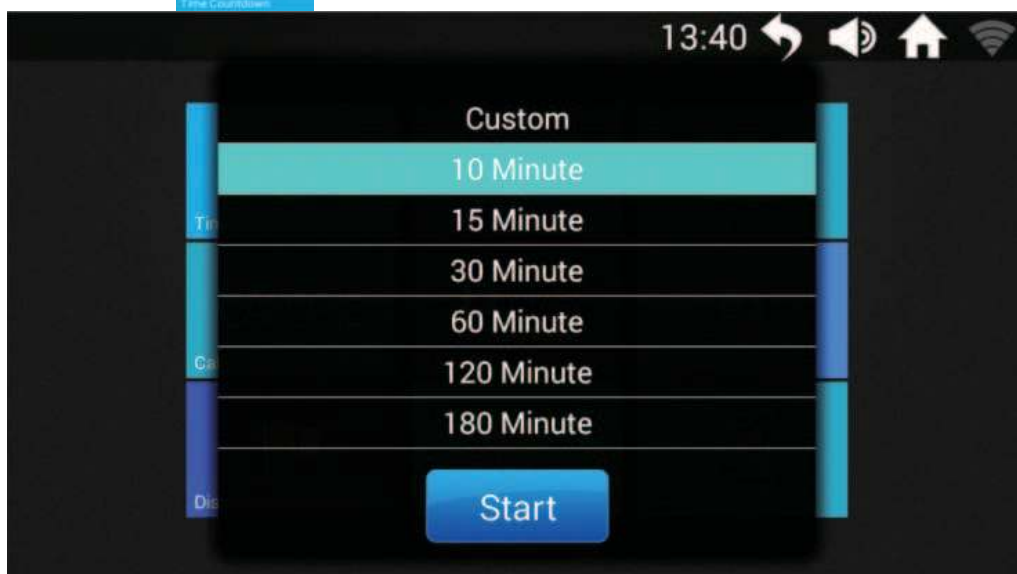


- Drücken Sie die  Taste. Das Laufband zeigt diese beiden Auswahlelemente an.

Erfolgt 3 Sekunden lang keine Eingabe, schließt sich das Auswahlfenster automatisch.

COMPUTER

Drücken Sie  um in den Countdown-Modus zu gelangen



- Wählen Sie die gewünschte Dauer aus. Drücken Sie die  Taste - das Training beginnt.

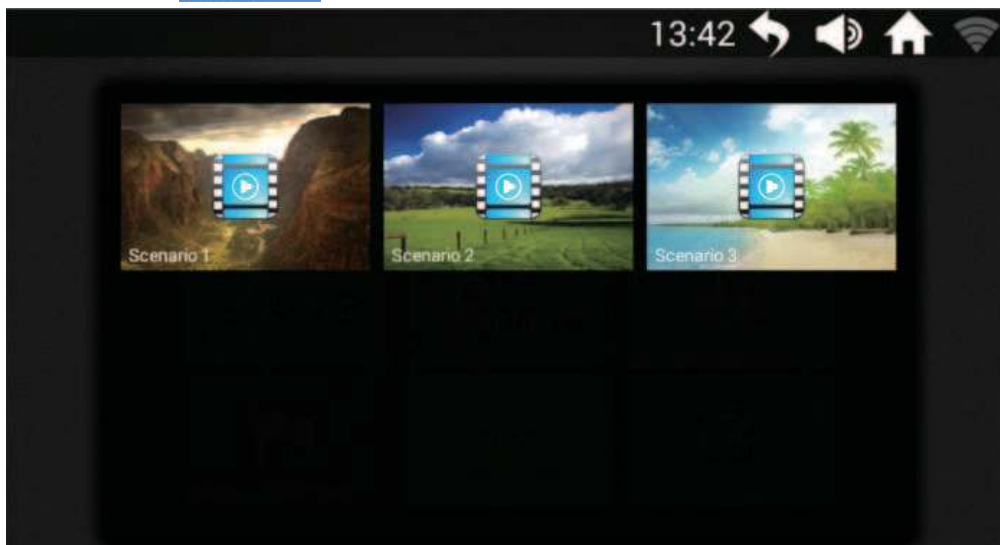


Drücken Sie die Stopp-Taste, das Laufband wird langsamer und stoppt letztendlich.

Das System berechnet automatisch die Trainingsleistung und öffnet das zugehörige Anzeigefenster.

COMPUTER

Drücken Sie  um zum Virtuellen Training zu gelangen

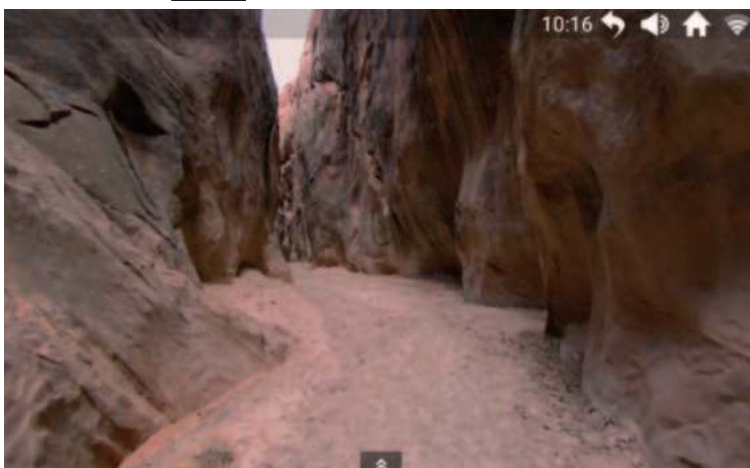


Drücken Sie  um zu dieser Seite zu gelangen:



Drücken Sie am unteren Rand auf  um die Datenanzeige einzublenden.

Drücken Sie auf  um die Datenanzeige auszublenden.



COMPUTER

7. HINTERGRUNDBILD

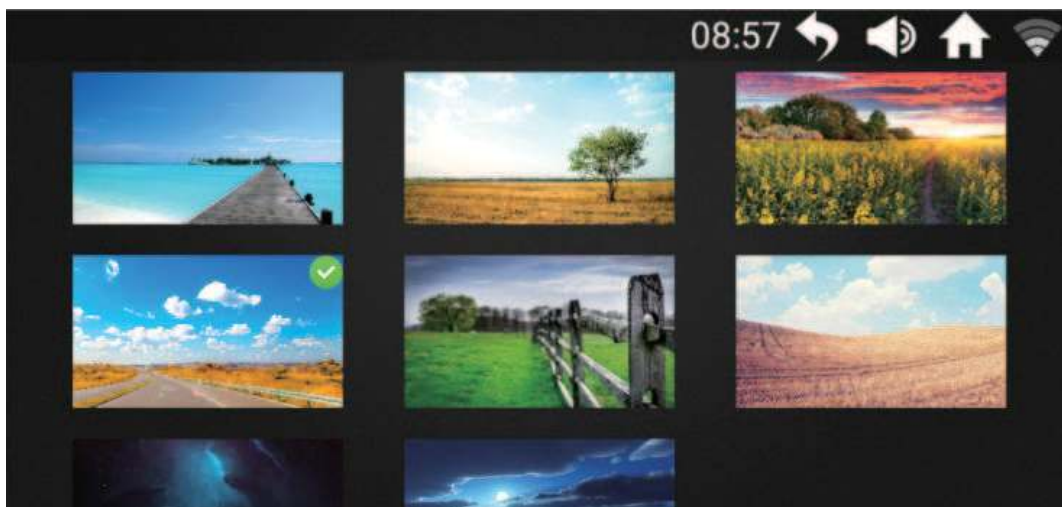


Der integrierte Skin des Systems steht den Benutzern zur Verfügung und kann nicht heruntergeladen werden.

Sie können die Hintergrundoberfläche des Geräts nach Ihren Wünschen ändern.

Drücken Sie  um zu den Skineinstellungen zu gelangen.

Nach der Auswahl erscheint  auf dem gewählten Bild.



Anwendung

Es gibt Funktionsmodule für Musik- und Video-Apps von Drittanbietern, Internet, soziale Netzwerke, Nachrichten usw.

8. ANWENDUNGEN



Die Funktionsmodule müssen mit dem zu verwendenden WLAN-Netzwerk verbunden sein.

Es unterstützt die Wiedergabe von MP3-, MP4-, MOV-, APE- und anderen gängigen Audio- und Videodateien

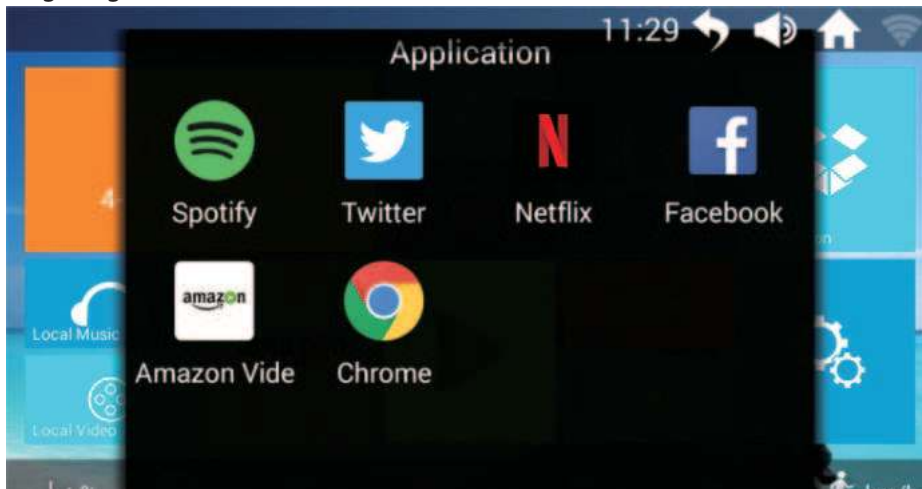
Bitte versuchen Sie, während der Ausführung nicht im Internet zu surfen oder Videodateien anzusehen. Unachtsamkeit könnte zu Verletzungen führen. Sie können zuerst den Inhalt einrichten und dann das Laufband starten.

COMPUTER

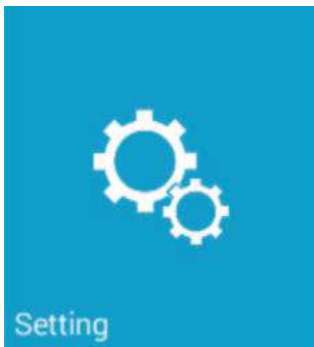
Drücken Sie auf die
zu gelangen



Taste um zu den Drittanbieter Applikationen



9. EINSTELLUNGEN



Dieses System verhindert, dass Benutzer andere APP-Anwendungen installieren, damit das Laufbandsystem nicht abstürzt.

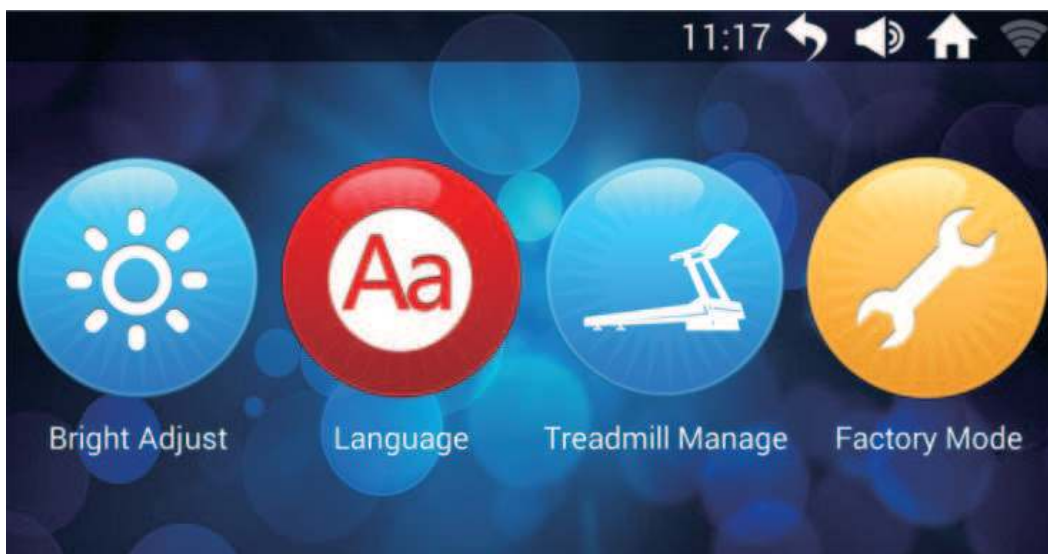
Dieses System verhindert, dass Benutzer die integrierten Apps deinstallieren.

Bitte leeren Sie die Daten und das Caching der Apps regelmäßig.

Drücken Sie



um zu den Systemeinstellungen zu gelangen.



COMPUTER

Helligkeit einstellen:

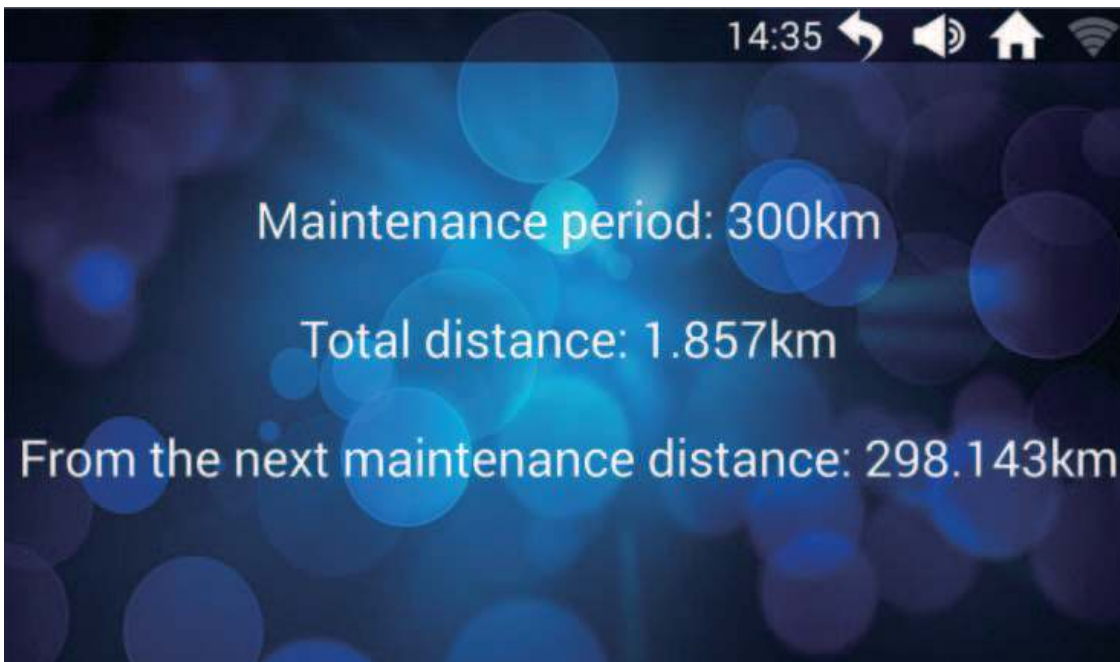
Drücken Sie in der Benutzeroberfläche auf das Symbol für die Helligkeitsanpassung.



Durch Verschieben der Leiste nach rechts oder links können Sie die Helligkeit anpassen.

Werkseinstellung

Diese Schnittstelle zeigt den kumulierten Kilometerstand und die Dauer bis zur nächsten Wartung an.



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:

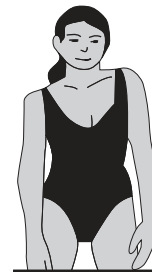
Zehen berühren:

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.



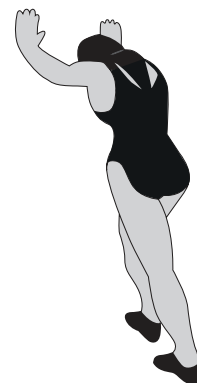
Seitliches Dehnen:

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

Tägliche Wartung:

Das Laufband kann sich nach längerem Gebrauch etwas lockern so dass eine manuelle Justierung sinnvoll ist.

ACHTUNG:

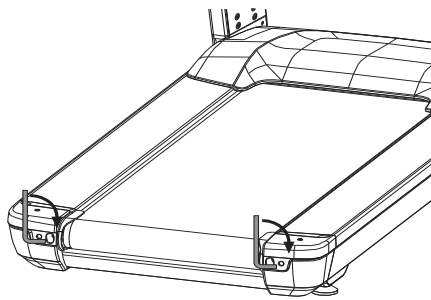
Stellen Sie sicher, dass das Laufband nicht läuft um Verletzungen zu vermeiden.

So stellen Sie den Laufgurt ein:

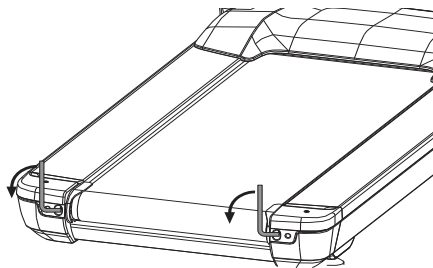
Falls der Laufgurt beim Verwenden abrupt stoppt, ist es zu straff.

Wenn sich die vordere Rolle bewegt und starke Geräusche verursacht, ist der Laufgurt zu locker.

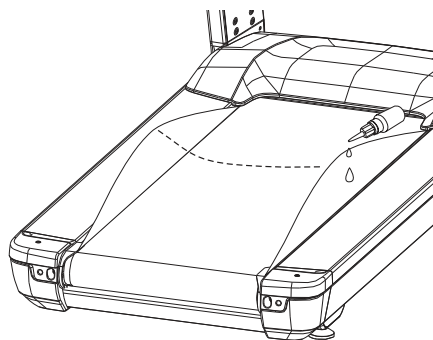
Wenn sich die vordere Rolle nicht bewegt und leichte Geräusche auftreten, ist der Motorriemen zu locker.



Laufgurt anziehen.



Laufgurt lockern.



Laufband reinigen und warten

1. Stellen Sie sich ans Ende der Maschine, ziehen Sie das Laufband hoch und reinigen Sie das Laufbrett mit einem trockenem Tuch.
2. Es wird dringend empfohlen, das Laufbrett alle 6 Monate zu reinigen.

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

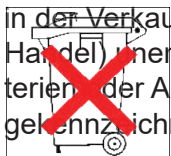
Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Gerätinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

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

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

Informationen zur Batterieverordnung:

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



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

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Produkts aus dem Hause AsVIVA. Gemäß des zum 01. Januar 2022 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 12 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