



FITNESS

WELLNESS

E-BIKE

BEDIENUNGSHANDBUCH

T5



INHALTSANGABE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG	6
TEILELISTE	7
AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (1)	8
AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (2)	9
AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (3)	10
AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (4)	11
AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (5)	12
DAS FALTEN DES LAUFBANDES	13
COMPUTERFUNKTIONEN (1)	14
COMPUTERFUNKTIONEN (2)	15
COMPUTERFUNKTIONEN (3)	16
COMPUTERFUNKTIONEN (4)	17
COMPUTERFUNKTIONEN (5)	18
COMPUTERFUNKTIONEN (6)	19
COMPUTERFUNKTIONEN (7)	20
COMPUTERFUNKTIONEN (8)	21
TECHNISCHE EINSTELLUNGEN	22
WARTUNG UND PFLEGE (1)	23
WARTUNG UND PFLEGE (2)	24
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)	25
AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)	26
TRAININGSHINWEISE	27
PULSMESSTABELLE	28
STÖRUNGSSUCHE	29
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	30

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 per e-Mail, unter Angabe der Kundennummer bzw. Rechnungsnummer an Ihren Händler oder direkt an AsVIVA. Unser Service ist 24 h per e-Mail erreichbar und meldet sich nach Bedarf auch tel. bei Ihnen zurück.

Bitte beachten Sie, dass die schriftliche Kontaktaufnahme mit detaillierter Beschreibung in den meisten Fällen schneller zum Erfolg führt, als die tel. Kontaktaufnahme. Hierbei können wir Ihnen nach Bedarf direkt weitere Unterlagen zur Prüfung bzw. Behebung der Störung zukommen lassen.

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

1. Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?

Teilen Sie uns bitte anhand der Explosionszeichnung die genaue Teilenummer mit.

2. Liegt eine Störung beim Gerät vor?

Sollten Sie die Möglichkeit einer Video-Aufnahme z.B. Handy-Kamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



D-41539 Dormagen
Kölner Straße 144

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)



- 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 dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und / oder das Gerät ist 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 (2)

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

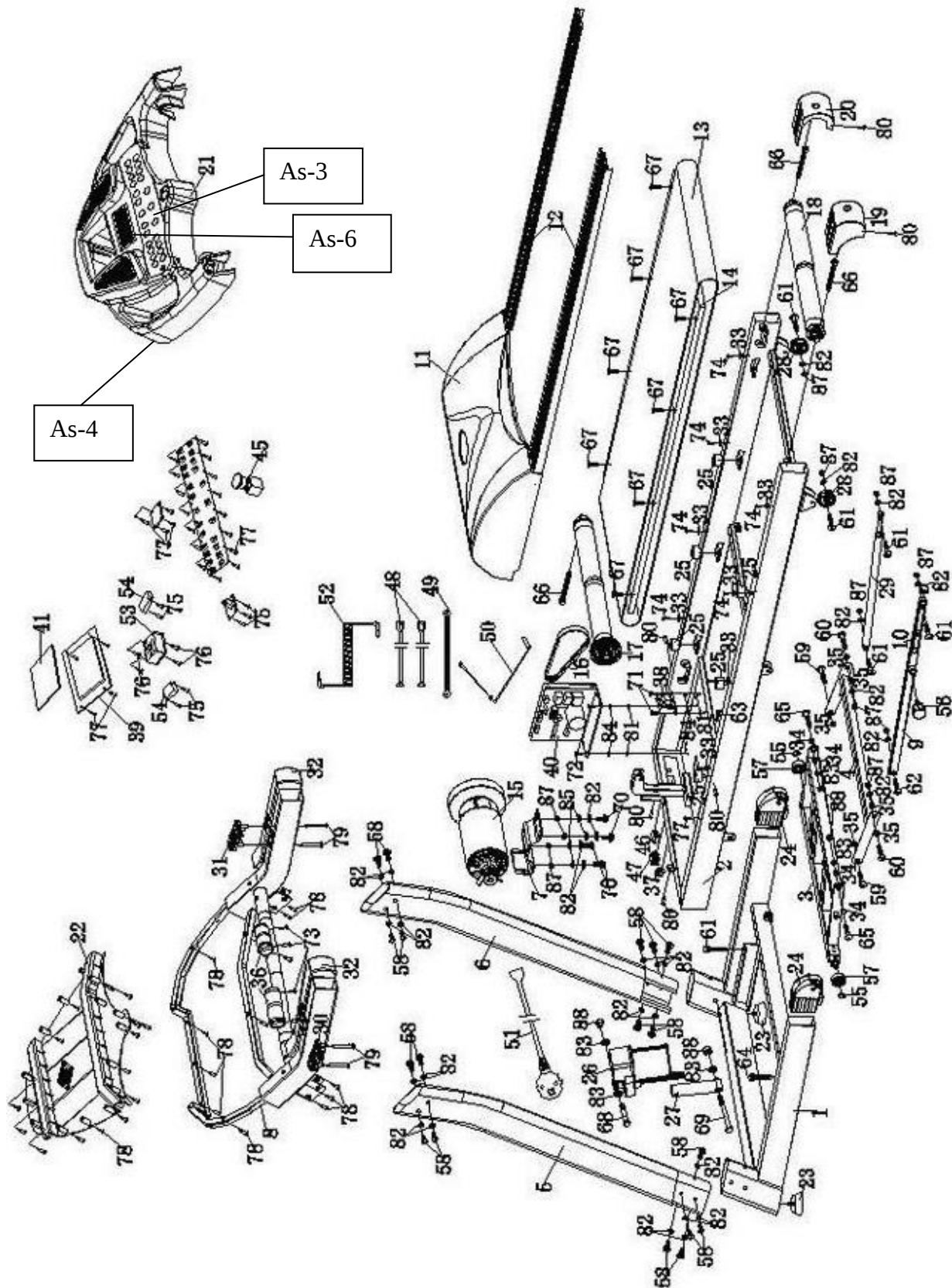
Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes anziehen beeinträchtigt wird.

Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager 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 beigelegten 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 o. ä. 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 abnormale 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!
- Das Gerät ist für Wechselstrom 220 – 240V ausgelegt.
- 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

Bitte beachten Sie, dass dies nur alle Teile darstellt, Ihr Gerät ist schon wesentlich vormontiert!.



TEILELISTE

No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
1	Base Frame		45	safety key	
2	Main Frame		46	Overload protector	
3	Incline frame		47	Power switch	
4	Cennct frame		48	line	
5	Left console mast		49	grounding line	
6	Right console mast		50	sensor line	
7	Motor fixer		51	Power cord	
8	Console fixer		52	MP3 line	
9	Frame supporter		53	Fan	
10	Frame		54	Speaker	
11	Motor Cover		55	C-CLIP	
12	Side rein		56	Spring	
13	Running belt		57	bearing	
14	Running desk		58	M8*15 Flat hex socket head bolt	18
15	Motor		59	M8*20 Flat hex socket head bolt	2
16	Drive belt		60	M8*25 12mm Flat hex socket head bolt	2
17	Front roller		61	M8*30 15mm Flat hex socket head bolt	2
18	Rear roller		62	M8*42 20mm Flat hex socket head bolt	4
19	Left end cover		63	M8*40 Flat hex socket head bolt	1
20	Right end cover		64	M8*50 20mm Flat hex socket head bolt	2
21	Console up cover		65	M10*25 Flat hex socket head bolt	2
22	Console down cover		66	M8*75 hex socket head bolt	3
23	Adjustable pad		67	M10*25 Taper hex socket head bolt	8
24	Moving wheel		68	M10*42 20mm hex socket head bolt	1
25	Rubber washer		69	M10*125 25mm hex socket head bolt	1
26	incline motor		70	M80*30 hex socket head bolt	4
27	bushing		71	M4*10 Cross flat head bolt	5
28	Moving wheel		72	M4*15 Cross flat head bolt	2
29	Air shock		73	φ4*25 Cross round head bolt	4
30	Incline key		74	φ4*25 Taper bolt	8
31	Speed key		75	φ3*8 cross flat bolt	7
32	handle rubber		76	φ4*30 cross flat bolt	4
33	washer		77	φ4*10 cross flat bolt	23
34	plastic nylon loop		78	φ4*15 cross flat bolt	26
35	plastic nylon loop		79	φ4*70 cross bolt	4
36	Hand pulse set		80	φ4*12.7 cross bolt	8
37	rubber loop		81	washer	7
38	Transformer		82	washer	28
39	Console		83	washer	5
40	Controller		84	Spring washer	7
41	acrylic		85	Spring washer	4
42	connect wire set		86	M4 nut cap	3
43	outer wire		87	M8 nut cap	10
44	Heart line		88	M10 nut cap	4

As1	30 pcs of adjustable pads		As2	All bolts and screws and pads	
As3	Keystroke		As4	Computer cover	
As5	Lose bolts / washer / screw		As6	Computer	

AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (1)

BEMERKUNGEN: Einige Teile können durch neue Teile ausgetauscht sein!

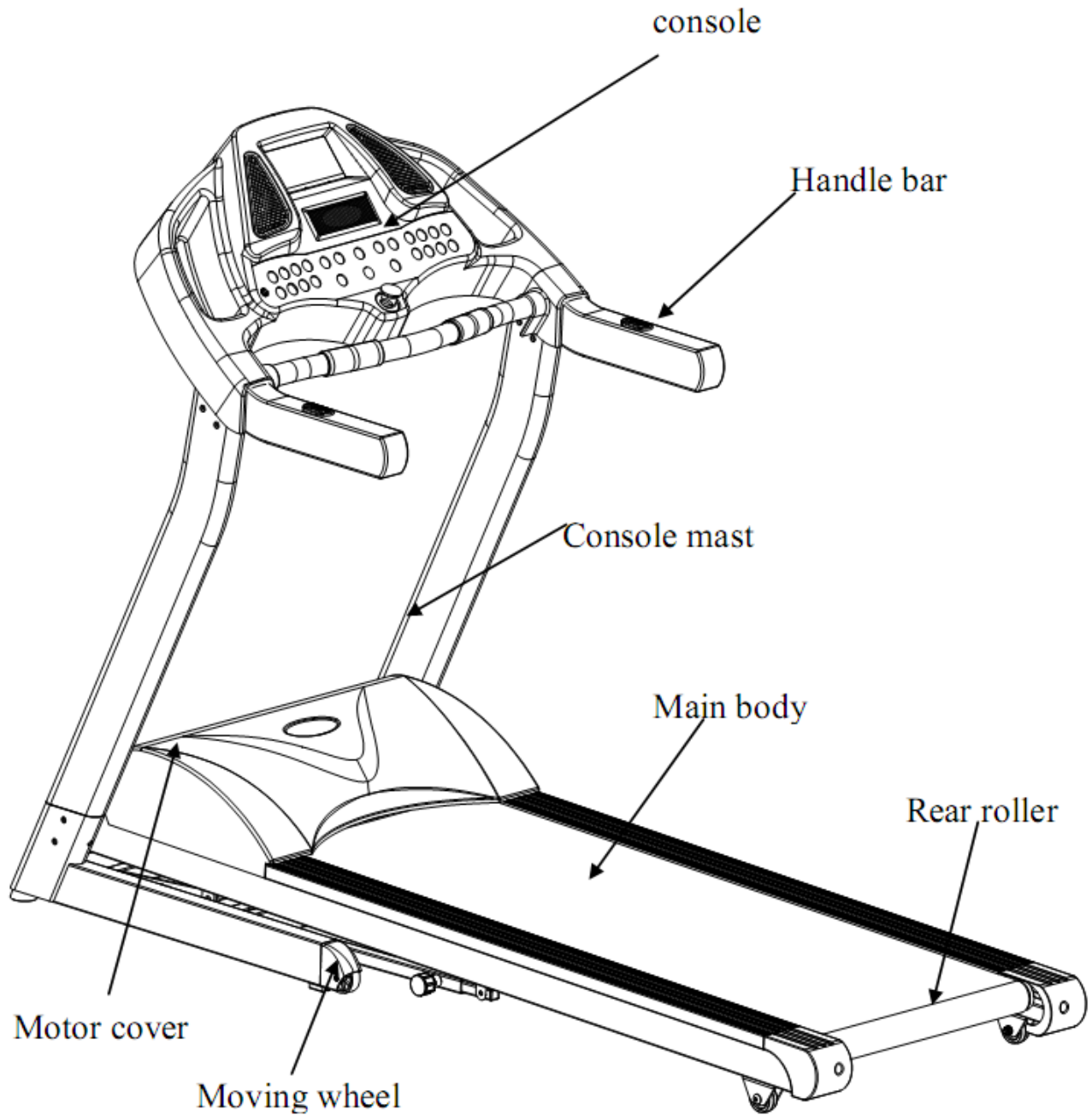
PRÜFEN DES INHALTS:

			
MAIN BODY	CONSOLE	CONSOLE MAST	HARDWARE KIT

HARDWARE KIT

		
M8x15 HEX HEAD BOLT 18pcs	Washer 18 pcs	MP3 link line
		
Allen wrench 1 pcs		Lubricant for running deck

AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (2)



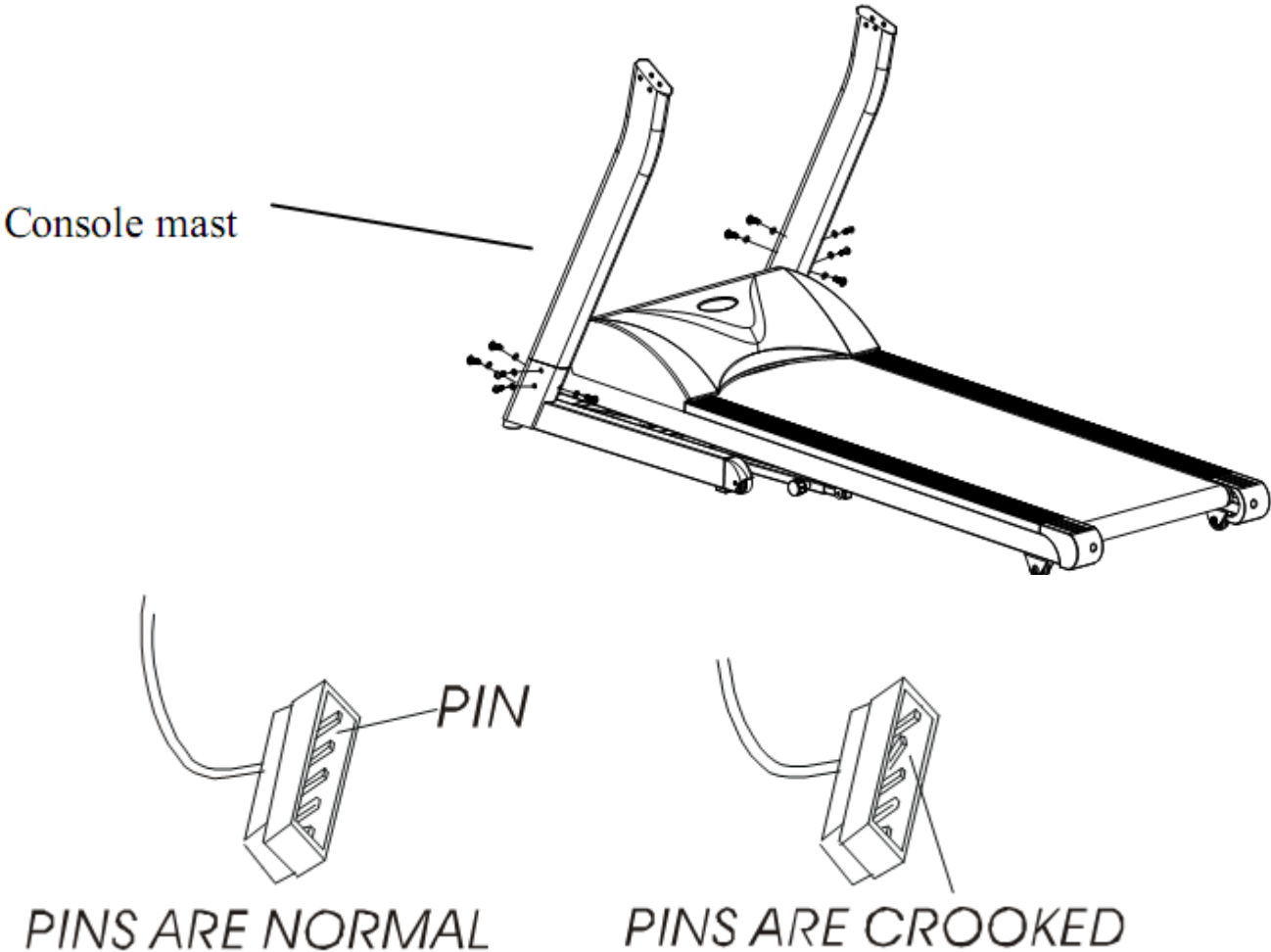
AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (3)

WARNUNG!:

Gehen Sie äußerst sorgfältig mit den Teilen um, unkorrekte Montage kann Verletzung hervorrufen.

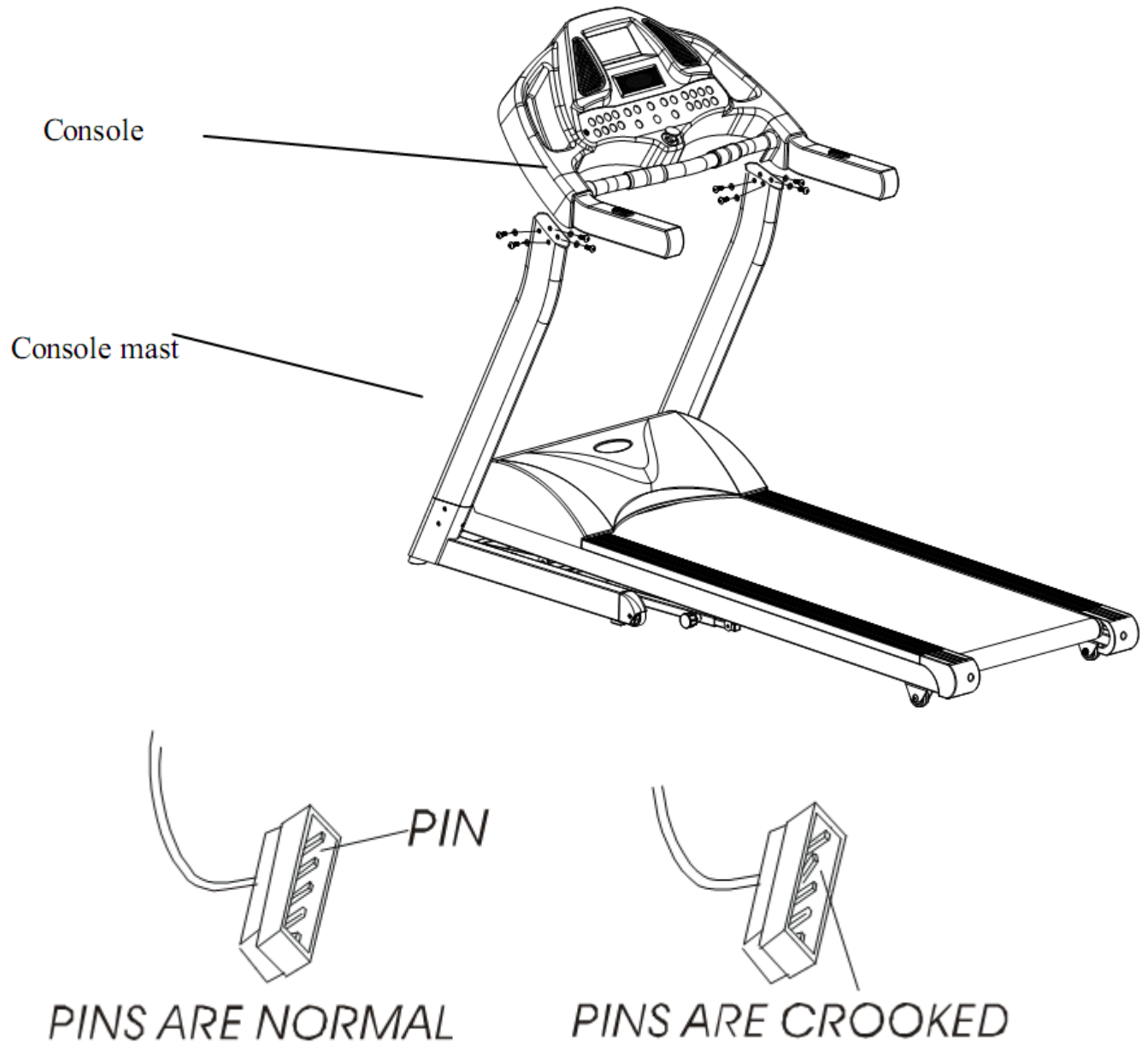
BEACHTEN SIE:

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

Mast am Rahmen Montieren	
	
SCHRITT 1	
Führen Sie das Console –Kabel durch den Mast (in der Regel ist dies schon vom Werk aus vormontiert). Verbinden Sie anschließend die Kabelstecker aus dem Holm mit denen aus dem Gerät. „Achten Sie bitte darauf, dass die Stecker nicht verkantet werden“. Führen Sie den linken und dann den rechten „Console mast“ (ohne das Kabel zu verkanten) in den Grundrahmen ein. Befestigen Sie es dann mit den M8X15 mm Schrauben.	

AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (4)

Console (Computer) montieren



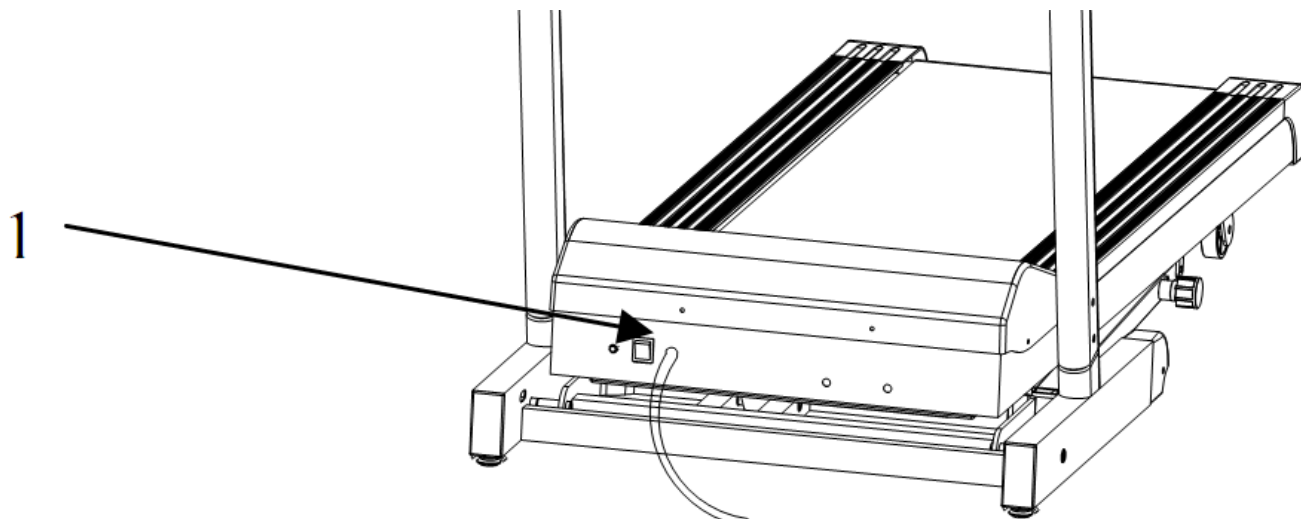
SCHRITT 2

- A.) Verbinden Sie zuerst die Steckverbindungen aus dem Mast mit dem Computer.
- B.) Schrauben Sie anschließend die Console mit den Schrauben M4x15mm am Mast fest.

Achtung, die Steckverbindungen sind sehr sensibel. Bitte achten Sie darauf, dass diese nicht verkantet werden!!

AUSPACKEN UND ZUSAMMENBAU (5)

Ein / Ausschalter

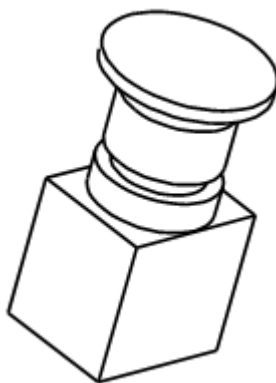


SCHRITT 3

Stellen Sie vor dem Einschalten des Gerätes sicher, dass alle Schritte vorher richtig durchgeführt wurden und alle Schrauben fest angezogen sind.

Stellen Sie ferner sicher, dass auf dem Laufband nichts abgestellt wurde!

Sicherheitsmagnet / Sicherheitsschlüssel



Bitte beachten Sie, dass der Computer erst dann im „Stand-by“ ist, wenn der Sicherheitsknopf nicht eingedrückt ist. Dafür diesen nach rechts drehen und loslassen. Sobald der Sicherheitsknopf gedrückt wird, schaltet das Gerät ab.

DAS FALTEN DES LAUFBANDES

Das Laufband wird mit einem fortschrittlichen Design für das Raumsparen ausgerüstet.

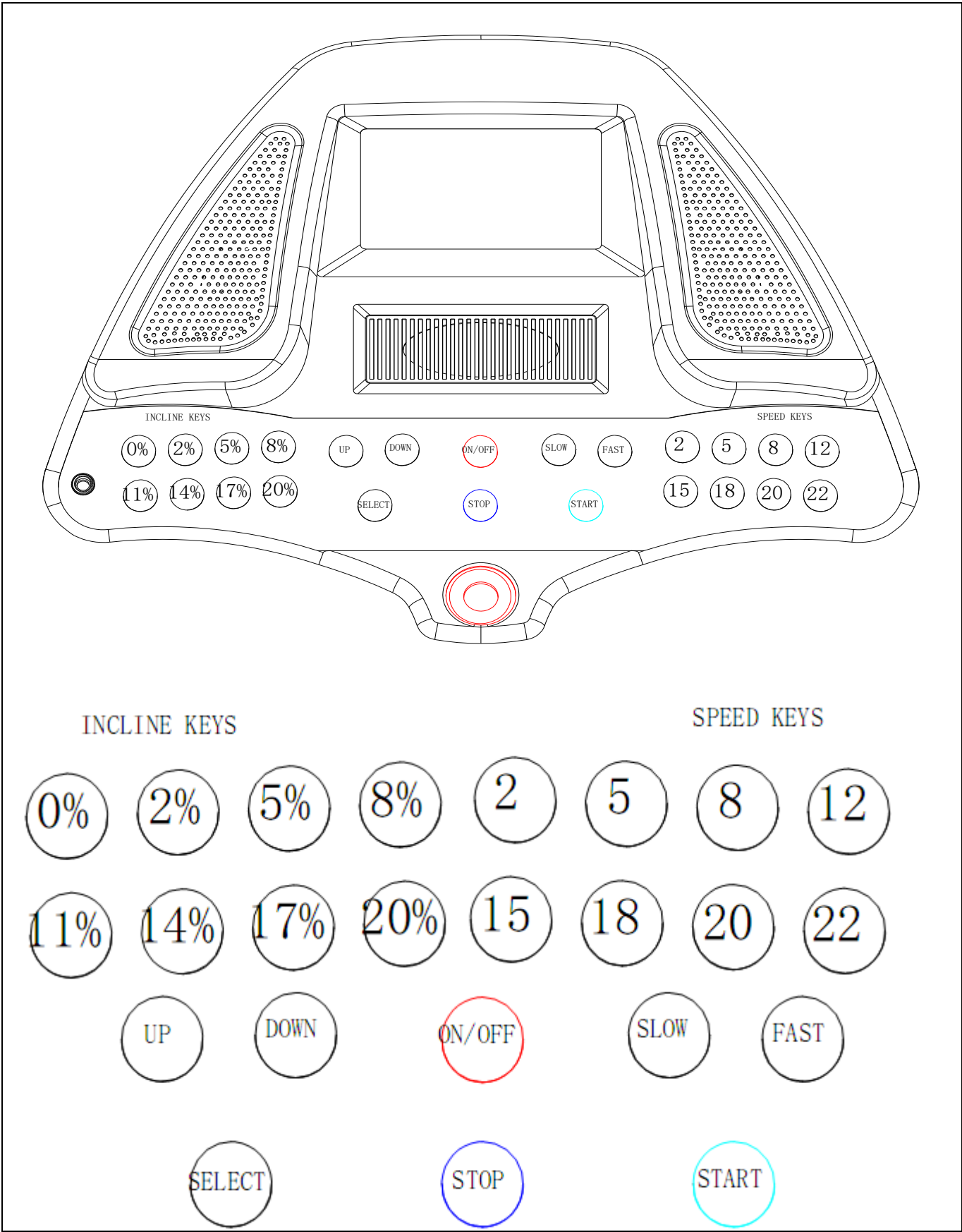
Bitte stellen Sie sicher, dass ausreichend Raum vorhanden ist.

Bitte stellen Sie beim Runter klappen sicher, dass der Sicherungshaken gelöst ist
(die Stelle kann sich von Model zu Model Variieren).

Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Hände in der Position gehalten wo diese nicht beim Runterlassen eingeklemmt werden können. Das Laufband wird mittels Kraftzylinder beim Absenken gedämpft.



COMPUTERFUNKTIONEN (1)



COMPUTERFUNKTIONEN (2)

ACHTUNG:

- LCD Bildschirm ist zerbrechlich;
- Achten Sie bitte auf folgenden Gebrauch:
- Keine harten oder spitzen Gegenstände dagegen schlagen
- Keine Flüssigkeit auf die Konsole stellen
- Nicht direkt neben die Heizung stellen
- Nicht auf die Konsole schlagen

Beschreibung der Tasten:

Steigungs-Tasten (UP / Down): Werden gebraucht, für die Anpassung der Steigungsebene

Geschwindigkeits-Tasten (Slow / Fast) : Für die Anpassung der Geschwindigkeit

Select Taste: Auswahl

Schnell-Geschwindigkeits-Tasten (Speed Keys):

Für die Direkteingabe der Geschwindigkeit

Schnell-Steigungs-Taste (Incline): Für die Direkteingabe der Steigungsebene

Start Taste: Wird gebraucht, um das Programm zu starten

Stopp Taste: Wird gebraucht, um das Programm zu stoppen

Quick Speed Key	Speed		Quick Incline Key	Incline	
2	2	Km/h	0	0	%
5	5	Km/h	2	2	%
8	8	Km/h	5	5	%
12	12	Km/h	8	8	%
15	15	Km/h	11	11	%
18	18	Km/h	14	14	%
20	20	Km/h	17	17	%
22	22	Km/h	20	20	%

COMPUTERFUNKTIONEN (3)

Allgemeine Funktionen:

- Um eine Trainingsphase zu starten, muss nach der Installation die **Start-Taste** gedrückt werden.
- Wenn der Benutzer während der Trainingsphase die **Stopp-Taste** drückt, hält die Trainingsphase an.
- Wenn der Benutzer die **Stopp-Taste** 2x drückt, wird das Training beendet und das System stellt sich auf den ursprünglichen Stand zurück.
- Die **Quick Tasten, Steigungs-Tasten, Geschwindigkeits-Tasten** und die **Start Taste** funktionieren nur während der Trainingsphase. Diese Tasten funktionieren nicht während der Setup Phase.
- Der Benutzer hat 2 Funktionstasten (**touch keys**) auf dem Lenker.
- Stoppen des Laufbandes, indem Sie die (**touch keys**) Tasten gleichzeitig auf beiden Seiten drücken.
- Anpassen des Geschwindigkeitslevel
- Handpulsfunktion: Die Funktion ist nur dann gegeben, wenn beide Sensoren mit den Händen umfasst werden.
- Wenn Sie den Sicherheitsstecker ziehen, wird das Laufband sofort gestoppt.

Begrüßung

Wird 5 Sekunden angezeigt

Überwachung des Motor Status

Wenn ein Fehler auftritt, erfolgt eine Fehlermeldung auf dem Bildschirm

P1 – Quick Start (Standard Program)

- Das Programm wird ohne persönliche Daten ausgeführt. Das Training dauert ohne Aufwärm- und Abkühlphase 20 Min.
- Drücken Sie „Start“, um das Training sofort zu beginnen
- 3 Sek. Countdown
- Die Uhrzeit wird automatisch auf 20 min. eingestellt
- Während der Laufzeit kann der Benutzer die Geschwindigkeit und die Neigung durch die Tasten anpassen.

COMPUTERFUNKTIONEN (4)

P2 – Berg

Das Programm animiert das Berglauftraining.

Der Benutzer trägt die persönlichen Daten wie Zeit / Geschwindigkeit / Steigung ein und startet dann das Programm.

Persönliche Infos

1. Alter

- Drücken Sie SELECT Taste und navigieren Sie sich auf die Anzeige.
- Drücken Sie die Taste (Up / Down) um das Alter anzupassen
- Drücken Sie erneut SELECT, um die Anpassung zu bestätigen

2. Geschlecht

- Drücken Sie SELECT Taste und navigieren Sie sich auf die Anzeige.
- Drücken Sie die Taste (Up / Down) um das Geschlecht zu ändern.
- Drücken Sie erneut SELECT, um die Wahl zu bestätigen

3. Gewicht

- Drücken Sie SELECT Taste und navigieren Sie sich auf die Anzeige.
- Drücken Sie die (Up / Down) um das Gewicht anzupassen
- Drücken Sie erneut SELECT, um die Anpassung zu bestätigen

Ziel Modus Einstellen

- Drücken Sie SELECT um das Ziel auszuwählen
- Drücken Sie die Taste (Fast / Slow), um zwischen Zeit, Entfernung und Kalorienverbrauch zu wählen
- SELECT-Taste drücken, um die Festlegung von Zielen zu bestätigen
- Drücken Sie (Fast / Slow) um den Wert anzuwählen
- Drücken Sie SELECT, um die Anpassung zu bestätigen

Wählen Sie die Ebene

- Standard Level ist 1, drücken Sie SELECT um dies zu wählen
- Der Benutzer kann durch die (Up / Down) Tasten die Höhe bis zu Level 8 steigern
- Drücken Sie erneut SELECT, um die Anpassung zu bestätigen

Drücken Sie Start

- Drücken Sie die Start-Taste, um das Training zu beginnen
- 3 Sek. Countdown
- Training beginnt
- Der Benutzer kann während der Trainingszeit die Neigung und Geschwindigkeit mit den Tasten anpassen

COMPUTERFUNKTIONEN (5)

P3 – Herz Frequenz Programm

- Die Steigungs- und Geschwindigkeitsebene ändert sich automatisch nach der vorgegebenen Intensität. Die Methode hilft dem Anwender die vorgegebene HFR von 65% - 80% zu erreichen und zu Halten.
- Wenn die Benutzer die Intensität über die Geschwindigkeitsebene wählen, sollten Sie auf folgendes achten:
- Für Benutzer unter 30 Jahren gilt, das Laufband wird alle 30sec um 1km/h bis auf 15km/h beschleunigt.
- Für Benutzer von 30-50 Jahren gilt, das Laufband wird alle 30sec um 0,5km/h bis auf 12km/h beschleunigt.
- Für Benutzer über 50 Jahren gilt, das Laufband wird alle 30sec um 0,2km/h bis auf 9km/h beschleunigt.

Wenn die Benutzer die Intensität über die Neigungsebene wählen, sollten Sie auf folgendes achten:

- Die Neigung erhöht oder verringert sich alle 30 Sek. um eine Neigungsstufe.

Wenn die Benutzer die Intensität über Geschwindigkeits- und Neigungsebene wählen, sollten Sie auf folgendes achten:

- Die Neigung und die Geschwindigkeit werden alle 3 Min. alternierend verändert.

Persönliche Info's

1. Alter

- Drücken Sie SELECT zur Anpassung
- Drücken Sie die Taste (Up / Down) um das Alter anzupassen
- Drücken Sie erneut SELECT, um die Anpassung zu bestätigen

2. Geschlecht

- Drücken Sie SELECT zur Anpassung
- Drücken Sie die Taste (Up / Down) um das Geschlecht anzupassen
- Drücken Sie erneut SELECT, um die Anpassung zu bestätigen

3. Gewicht

- Drücken Sie SELECT zur Anpassung
- Drücken Sie die Taste (Up / Down) um das Gewicht anzupassen
- Drücken Sie erneut SELECT, um die Anpassung zu bestätigen

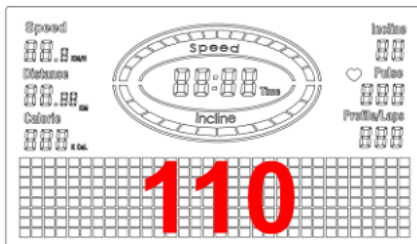
4. Ziel Zeit Einstellen

- Uhrzeit wird automatisch auf 20 Min. eingestellt
- Drücken Sie die Taste (Up / Down) um den Zeit anzupassen
- Drücken Sie SELECT zur Annahme des Wertes

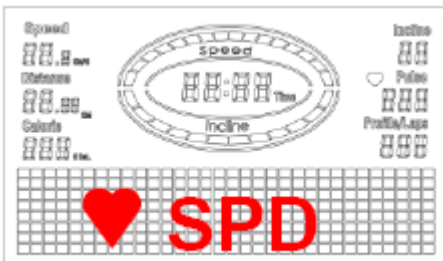
COMPUTERFUNKTIONEN (6)

5. SET Herzfrequenz

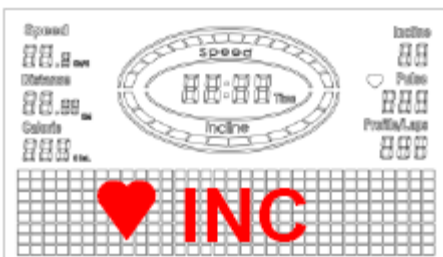
- Empfohlenes Ziel Herzfrequenz wird auf dem Display für ein paar Sekunden angezeigt.
- Drücken Sie die (Up / Down) um Ihre Herzfrequenz zwischen 70 und 180 einzustellen
- Drücken Sie erneut SELECT, um die Anpassung zu bestätigen



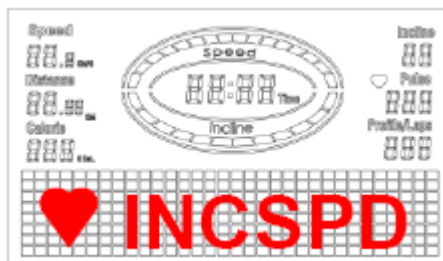
6. Methode Ändern:



Automatischer Wechsel der Geschwindigkeit um die Herzfrequenz zu erreichen



Automatischer Wechsel der Neigung um die Herzfrequenz zu erreichen



Automatischer Wechsel zwischen Geschwindigkeit und Neigung um die Herzfrequenz zu erreichen

COMPUTERFUNKTIONEN (7)

- Drücken Sie die Einstelltaste um zwischen den 3 Einstellungen zu entscheiden.
- Drücken Sie „SELECT“ zur Anpassung

7. Start Knopf

- Drücken Sie „Start“ um mit dem Training zu beginnen
- 3 Sek. Countdown
- Der Benutzer kann während der Trainingszeit die Neigung und Geschwindigkeit mit den (Fast / Slow) Tasten anpassen
- Wenn der Herzfrequenzwert während des Trainings nicht erreicht wird, werden Geschwindigkeit und Neigung automatisch auf die Setup-Phase eingestellt

P4 – User 1 und User 2

Der Benutzer kann sein eigenes Workout-Programm durch verstellen der Neigungsebenen Eintragen und Starten.

Persönliche Infos

1. **Alter**

- Drücken Sie SELECT zur Anpassung
- Drücken Sie die Taste (Up / Down) um das Alter anzupassen
- Drücken Sie erneut SELECT, um die Anpassung zu bestätigen

2. **Geschlecht**

- Drücken Sie SELECT zur Anpassung
- Drücken Sie die Taste (Up / Down) um das Geschlecht anzupassen
- Drücken Sie erneut SELECT, um die Anpassung zu bestätigen

3. **Gewicht**

- Drücken Sie SELECT zur Anpassung
- Drücken Sie die Taste (Up / Down) um das Gewicht anzupassen
- Drücken Sie erneut SELECT, um die Anpassung zu bestätigen

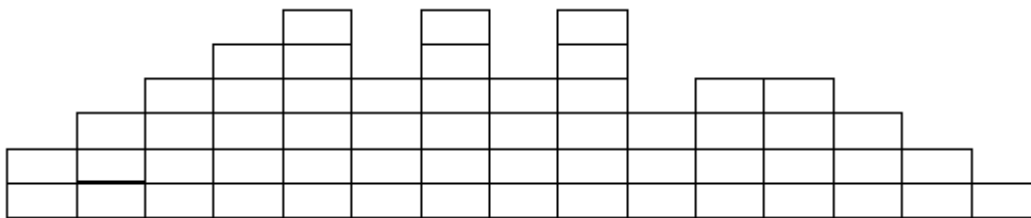
COMPUTERFUNKTIONEN (8)

4. Ziel Modus

- Drücke SELECT, um das Ziel einzustellen
- Drücke die (Fast / Slow) Tasten zum Einstellen von Zeit, Geschwindigkeit und Kalorien
- Drücke SELECT, um das Ziel einzustellen
- Drücke die Cursor Tasten, um den Ziel Wert einzustellen
- Drücke SELECT, um die Einstellung zu bestätigen

5. Wählen Sie die Ebene

- Die Trainingsebenen werden in 16 Teilen dargestellt, siehe unten



- Der erste Stufe auf der Taste, zeigt den ersten Abschnitt
- Drücken Sie die (Fast / Slow) Tasten, um die Stufe auf das gewünschte Level zu bringen
- Drücken Sie zum Bestätigen und um das Programm zu starten die SELECT-Taste
- Wiederholen Sie diesen Vorgang.
Nachdem der letzte Block komplett ist, werden die Einstellungen von Benutzer 1 gespeichert.

P5 – User 2

Der Benutzer kann sein eigenes Workout-Programm durch Verstellen der Neigungsebenen eintragen und starten.

Der Speichervorgang bei Benutzer 2 ist identisch mit dem Vorgang für Benutzer 1.

Warm-Up Programm

Die Warm-Up-Phase ist bei allen Programmen die ersten 3 Minuten. Während dieser Phase funktionieren die anderen Tasten (außer Geschwindigkeit) nicht. Die Geschwindigkeit wird automatisch von 0.8 km/h auf 2.0 km/h erhöht.

Cool-Down Programm

Die Cool-Down-Phase ist bei allen Programmen die letzten 3 Minuten. Während dieser Phase funktionieren die Tasten (außer Not-Stopp) nicht. Die Geschwindigkeit wird automatisch von 2.0 km/h auf 0.8 km/h gesenkt. Der Benutzer kann in dieser Zeit die Geschwindigkeit und Steigung nicht manuell ändern.

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 dieses nachgespannt werden.

- A. Drehen Sie im Uhrzeigersinn 1/4 Umdrehung, an beiden Seiten.
- B. Dies wiederholen, bis das Gleiten beseitigt ist.
- C. Bitte nicht zu stark anziehen, zu viel anziehen kann durch Druck die vorderen Lager beschädigen.
UM DIE SPANNUNG AUF DEM LAUFBAND RIEMEN ZU VERMINDERN, DREHEN SIE BEIDE BOLZEN GEGEN DEN UHRZEIGERSINN.

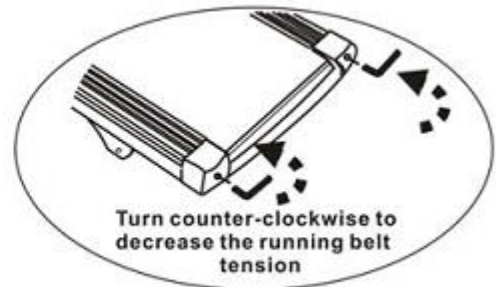
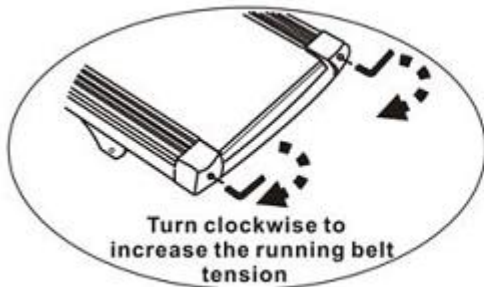
DAS ZENTRIEREN DES RIEMENS

Beim laufen können Sie härter mit einem Fuß abstoßen als mit einem anderen.

Die Strengung der Ablenkung hängt vom Betrag der Kraft ab, die ein Fuß in der Beziehung zum anderen gebraucht. Diese Ablenkung kann den Riemen veranlassen, sich außer Zentrum zu bewegen, diese Ablenkung ist normal.

Wenn der laufende Riemen durchweg außer Zentrum bleibt, müssen Sie das Laufband manuell in den Mittelpunkt stellen.

- A). Lassen Sie das Laufband, ohne dass jemand drauf ist, mit 6 km/h laufen.
- 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 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 16 km/h überprüfen Sie dann wieder ob es mittig läuft, wenn nicht wiederholen Sie wieder Punkt a. und b.
- D). Wenn das oben genannte Verfahren erfolglos ist, müssen die Riemen-Spannung vergrößern.



WARTUNG UND PFLEGE (1)

WARNUNG!: Um einen elektrischen Schlag zu verhindern stellen Sie sicher, dass das Laufband vor der Pflege vom Stromanschluss getrennt ist.

DECK-SCHMIERUNG:

Für das maximale Laufband-Leben braucht dieses Laufband eine Schmierung, als 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



Schmiermittel, für die Deckschmierung

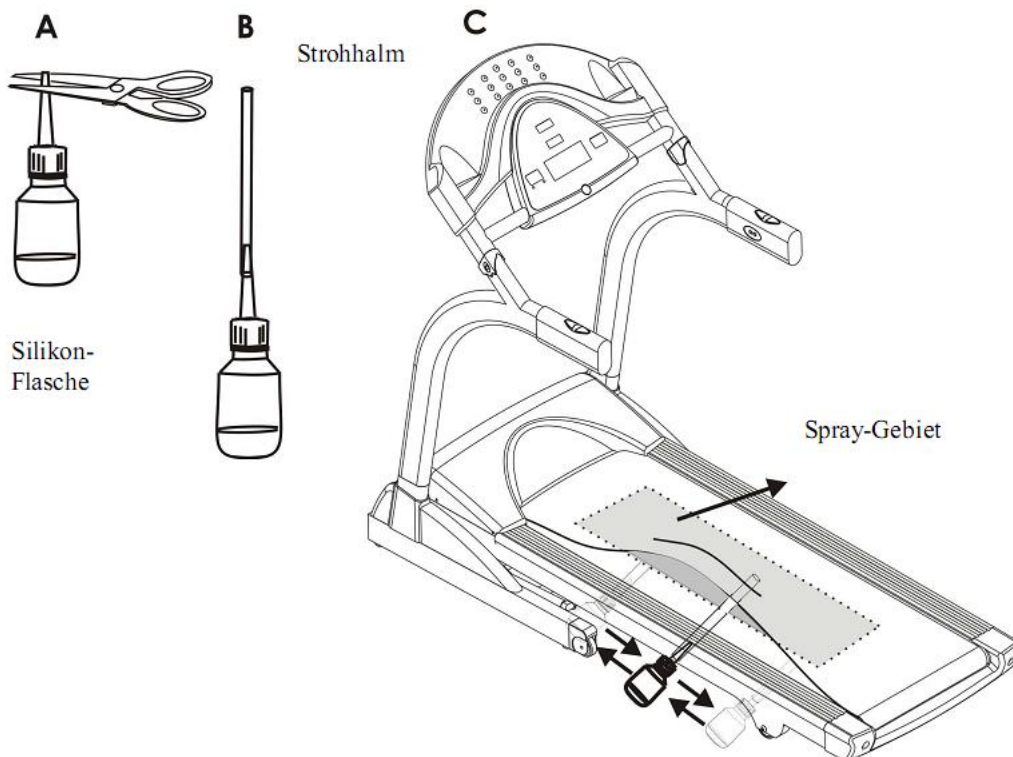
Die Angabe ist eine empfohlene Anwendung für einen einzelnen Benutzer, der bis zu 20~30 Minuten pro Tag und 3 ~ 4 Mal pro Woche trainiert.

Wie man Silikon auf dem Deck verteilt?

Achtung! Natürlich muss dabei das Laufband stehen und auch der Stecker aus der Steckdose gezogen sein.

Silikonflasche aufschneiden und den mitgelieferten Strohhalm aufstecken. Heben Sie die Lauffläche leicht an und schmieren Sie an der gekennzeichneten Fläche den Riemen mit ein wenig Silikon ein.

Stellen Sie die Flasche nicht auf das Laufband, es könnte zu Verschmierungen kommen.



WARTUNG UND PFLEGE (2)

Die REINIGUNG

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

LAGERUNG

Nur in einer sauberen und trockenen Umgebung lagern:
Laufband ausschalten und Stecker aus 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 aus 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 (1)

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

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 überforderndes 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 so weit runter wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



Schulterheben:

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



Kopffrollen:

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



AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)

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

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:

HEART RATE CHART					
AGE	RECOVERY 50%–65%	ENDURANCE 65%–75%	STRENGTH 75%–85%	INTERVAL 65%–92%	RACE DAY 80%–92%
20–23	100–129	129–149	149–168	129–182	160–182
24–27	98–126	126–146	146–165	126–178	155–178
28–31	96–123	123–143	143–162	123–175	153–175
32–35	94–120	120–140	140–159	120–172	150–172
36–39	92–118	118–137	137–155	118–168	146–168
40–43	90–116	116–134	134–151	116–164	143–164
44–47	88–113	113–131	131–148	113–161	140–162
48–51	86–110	110–128	128–145	110–157	137–157
52–55	84–108	108–125	125–141	108–153	133–153
56–60	82–105	105–122	122–139	105–150	131–150

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
Eo	Sicherheitsschlüssel fehlt	Bitte stellen Sie sicher, dass dieser eingelegt ist.
E1	Geschwindigkeitsabfrage fehlerhaft	Stellen Sie sicher, dass alle Kabelverbindungen eingesteckt sind. Geschwindigkeit – Kabelverbindung fehlerhaft.
Keine Anzeige	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob der Stromanschluss gewährleistet ist
	Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer
Kein Pulssignal oder falsches Pulssignal	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleitungsstecker zum Computer
	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal.	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal.
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihrem Körper und den Pulssensoren zu sichern.

Bei Störungen entfernen Sie 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.

Achtung! Bitte beachten Sie, dass das Laufband in den ersten Betriebsstunden (ca. 20) typische interwall-förmige Laufgeräusche verursacht, diese verschwinden sobald sich das Band gesetzt hat. Dies stellt somit keine Störung dar.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Laufbandes 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 des Laufbandes durch den Fachhändler.

Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums 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 des Gerätes, 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 am Laufband 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!)
- ⇒ Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Laufbandes erfolgte.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät 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