AsVIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

T16

CE

VERSION: V2

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT 4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 5
EXPLOSIONSZEICHNUNG 7
TEILELISTE 8
MONTAGEANLEITUNG 10
KLAPPMECHANISMUS 13
GEFAHR ! 14
CONSOLE - ANLEITUNG 15
PROGRAMMFUNKTIONEN 17
TECHNISCHE EINSTELLUNGEN 31
WARTUNG UND PFLEGE 32
AUFWÄRMEN UND DEHNEN 34
TRAININGSHINWEISE 36
PULSMESSTABELLE 37
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT 38

WARRANTY TERMS 39
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT 40
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 41
ASSEMBLY INSTRUCTION 43
FOLDING MECHANISM 46
DANGER 47
CONSOLE INSTRUCTION 48
PROGRAM FUNCTIONS 50
TROUBLESHOOTING 54
TECHNICAL INSTRUCTION 55
MAINTENANCE AND CARE 56
EXERCISE INSTRUCTIONS 57
WARRANTY DEVICE 59
EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG 60

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

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

Internetadresse: http://www.asviva.de

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM GERÄT

Danke, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben und für das damit entgegengebrachte Vertrauen. Um Ihnen ein einwandfreies Produkt liefern zu können, obliegen alle unsere Produkte und deren Produktion einer ständigen sowie ausführlichen Qualitätskontrolle.

Sollte dennoch ein Fehler auftreten, Ihnen das Produkt nicht zusagen oder sollten Sie Anmerkungen und Vorschläge haben, so bitten wir Sie nicht zu zögern und Kontakt mit unserem Support unter support@asviva.de aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

- **Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum von mindestens 30 Tagen auf.**
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Straßenfahrzeuge maximal 1 km (sauber und trocken) und Fitnessgeräte maximal 1h. Alles was unverhältnismäßig ist, kann zu Wertersatz nach Widerruf führen.
- Der von Ihnen erworbene Artikel wurde frei Bordsteinkante und verpackt geliefert, daher wird dieser im Falle eines Widerrufs oder eines Defekts wieder im verpackten Zustand und frei Bordsteinkante abgeholt.
- Sollten Sie keine Verpackungen mehr besitzen, so können wir Ihnen nach Absprache eine zukommen lassen (Erhalt der Verpackung und Abholung des Gerätes erfolgen nicht am selben Tag).
- Die Instandsetzung eines Produktes findet in unserem Hause statt. Ein Vor-Ort-Service ist nicht möglich.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

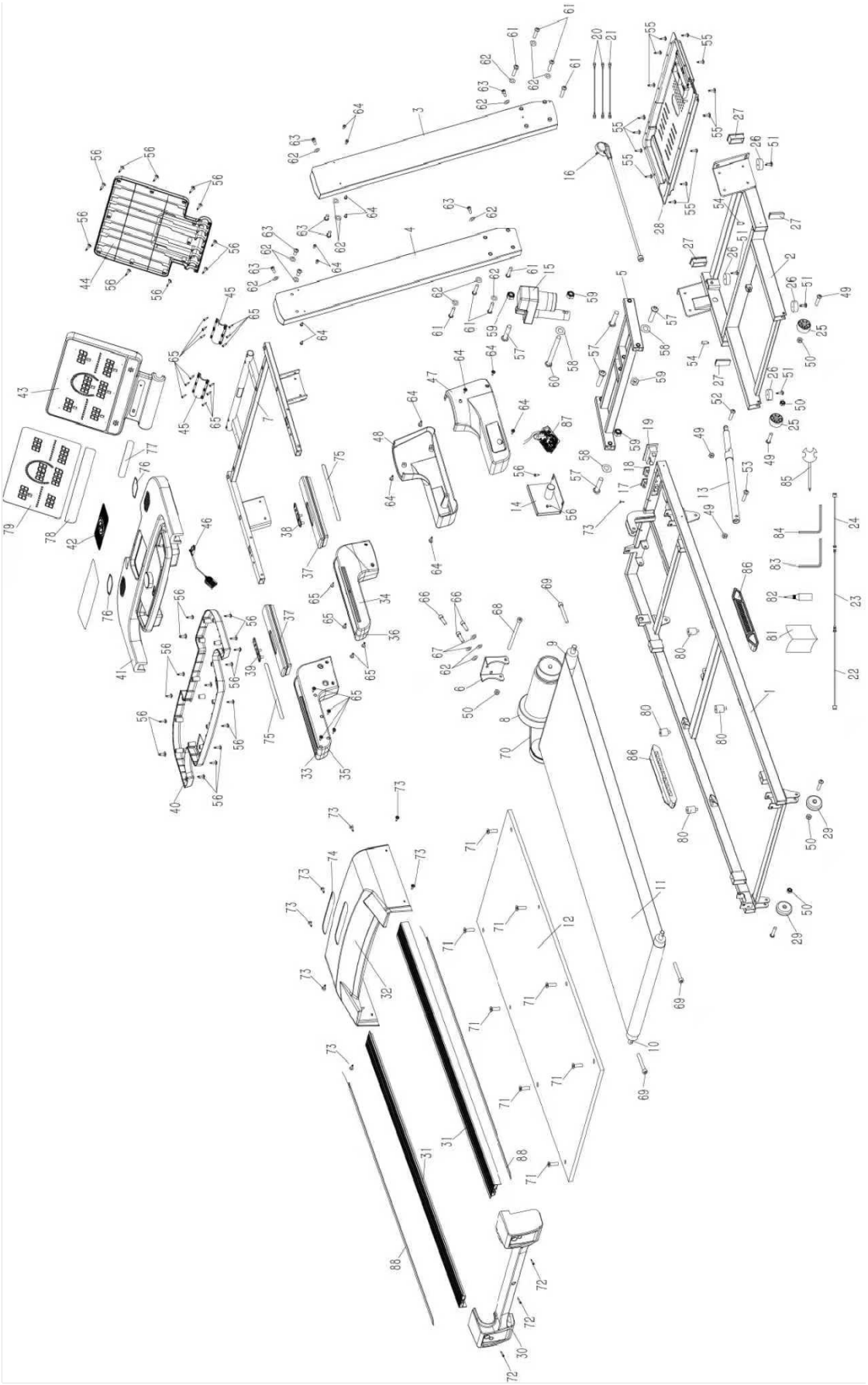
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

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

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

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollstän digkeit 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 schüt zen 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 verspü-ren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder oder Menschen mit Behinderung 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.
- Achten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markier-te, 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.
- Bitte beachten Sie die Angaben zum maximalen Nutzergewicht auf dem Fabrikschild des Geräts.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Base frame assembly	1
2	Base frame	1
3	Right upright tube	1
4	Left upright tube	1
5	Incline frame	1
6	Motor frame	1
7	Console frame	1
8	DC Motor	1
9	Front roller	1
10	Rear roller	1
11	Running belt	1
12	Running board	1
13	Cylinder	1
14	Lower controller	1
15	Incline motor 1*18 HP	1
16	Power cord	1
17	Power switch	1
18	Overload protector	1
19	Power socket	1
20	Power connection line L200 red	2
21	Power connection line L150 black	1
22	Upside signal line	1
23	Middle signal line	1
24	Lower signal line	1
25	Base transportation wheel D45	2
26	Base rubber matting	4
27	Square end cap 25*50	4
28	Motor bottom cover	1
29	Rear wheel	2
30	Integrated rear covergeste	1
31	Left & Right side rail	2
32	Motor top cover	1

Nr.	Beschreibung	Menge
33	Left handlebar outer cover	1
34	Right handlebar outer cover	1
35	Left handlebar inner cover	1
36	Right handlebar inner cover	1
37	PU foam grip	2
38	Right/Handlebar Pulse	1
39	Left /Handlebar Pulse	1
40	Console big bottom cover	1
41	Console top cover	1
42	Charging silicone pad	1
43	Console core cover	1
44	Console bottom cover	1
45	Rotary clamp	2
46	Safety Key	1
47	Right side cover	1
48	Left side cover	1
49	Hexagon socket pan head screw M8*35	2
50	Nylon nut M8	7
51	Cross pan head tapping self-drilling screw ST4.2*25	6
52	Hexagon socket pan head screw M8*25	8
53	Hexagon socket pan head screw M8*45	1
54	Spacing shim	2
55	Cross pan head tapping self-drilling screw ST4.2*12	13
56	Cross pan head tapping screw ST4.2*16	28
57	Hexagon socket pan head screw M10*40	5
58	Flat washer D10	3
59	Nylon nut M10	4
60	Hexagon socket pan head screw M10*110	1
61	Hexagon socket pan head screw M8*50	6

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
62	Flat washer D8	16
63	Hexagon socket pan head screw M8*15	8
64	Cross pan head tapping self-drilling screw M5*12	14
65	Cross pan head tapping screw ST3*12	20
66	Hexagon socket cap screw M8*25	3
67	Spring washer D8	2
68	Hexagon socket pan head screw M8*110	1
69	Hexagon socket cap screw M8*60	3
70	Motor belt	1
71	Hexagon socket countersunk head screw M8*25	8
72	Hexagon socket countersunk head screw M8*25	3
73	Cross pan head tapping self - drilling screw ST4.2*19	8
74	Motor sticker	1
75	Handlebar cover sticker	2
76	Loudspeaker sticker	2
77	USB MP3 Sticker	1
78	Console caution sticker	1
79	Console overlay sticker	1
80	Running board cushion	4
81	User manual	1
82	Silicone Oil	1
83	Allen wrench S5	1
84	Allen wrench S6	1
85	Wrench w/screw driver S13 S14 S15	1
86	Main frame silicone cushion	1
87	Power controller for light	1
88	Light for side rail	2

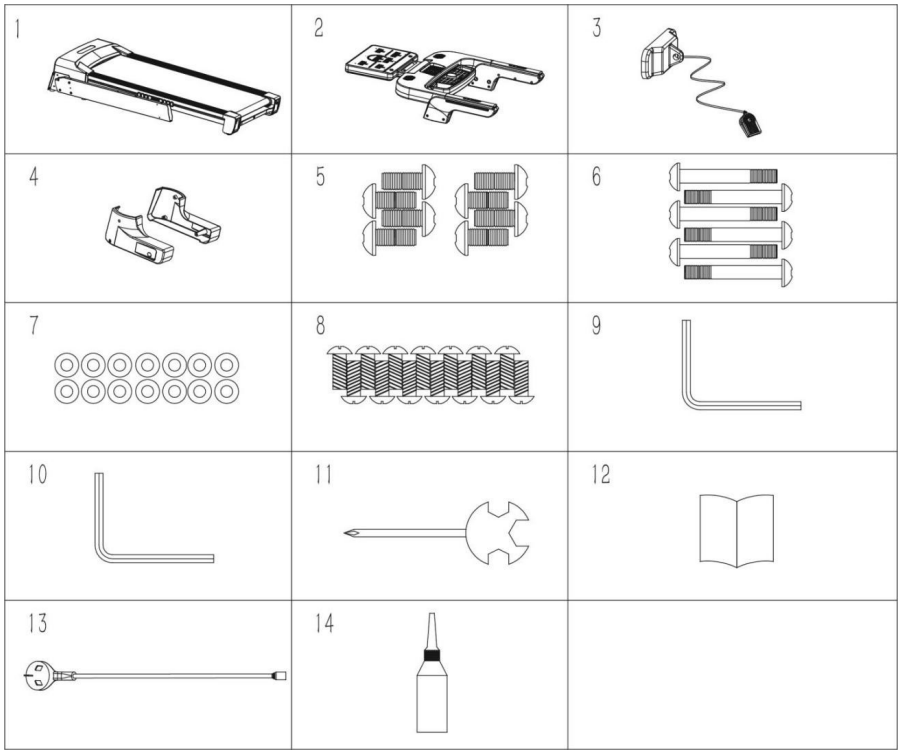
Nr.	Beschreibung	Menge

MONTAGEANLEITUNG

VORSICHT!:
Bitte seien Sie vorsichtig mit den Teilen. Bei unsachgemäßer Verwendung kann es zu Verletzungen kommen. Benutzen Sie ausschließlich die in der Verpackung enthaltenen Werkzeuge. Schließen Sie das Laufband während der Montage nicht an eine Stromquelle an!

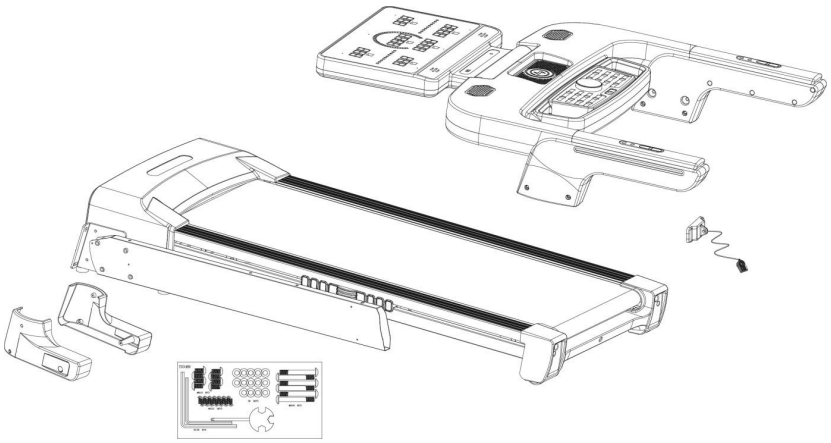
NOTIZ:
Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch.

Werkzeugsatz



Schritt 1
Öffnen Sie den Verpackungskarton und entnehmen Sie alle oben genannten Teile aus der Box. Stellen Sie das Laufband in einem freien Bereich auf und entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial. Verwenden Sie die Abbildungen auf der linken Seite, um die für die Montage benötigten Teile zu identifizieren. Entsorgen Sie die Verpackung erst, wenn die Montage vollständig abgeschlossen ist.

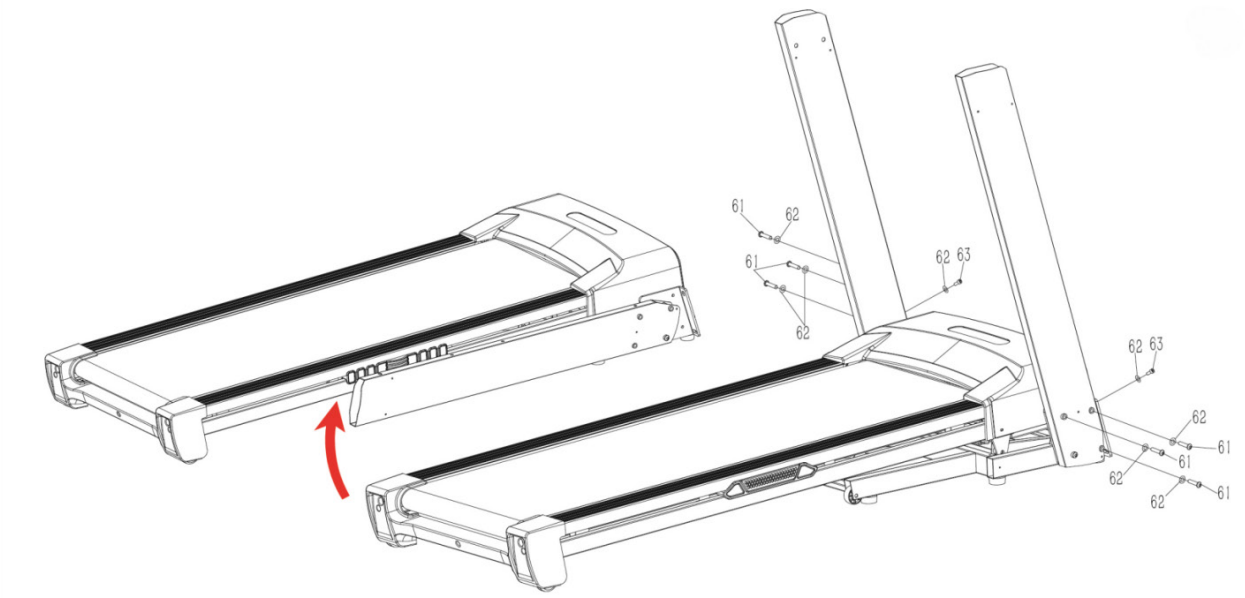
VORSICHT: Bitte beschädigen Sie beim Zusammenbau keine Kabel.



MONTAGEANLEITUNG

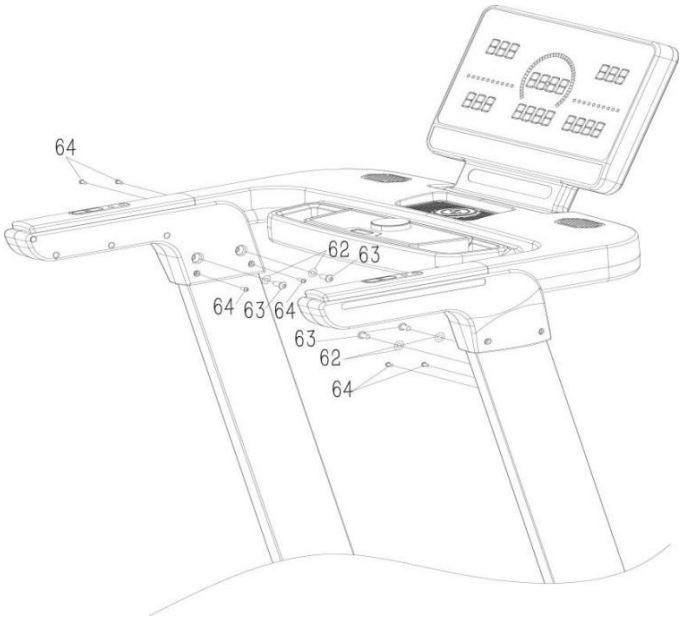
Schritt 2
Heben Sie das linke und das rechte Standrohr wie in der folgenden Abbildung gezeigt an. Verwenden Sie die Sechskant-Schrauben mit Linsenkopf (61), die flachen Unterlegscheiben (62) und die Sechskant-Schrauben mit Linsenkopf (63), um die Standrohre am Grundrahmen zu befestigen.

VORSICHT: Bitte beschädigen Sie beim Zusammenbau keine Kabel.



Schritt 3
Verwenden Sie die Sechskantschrauben mit Linsenkopf (63), die flachen Unterlegscheiben (62) und die Kreuzschlitz-Blechschrauben mit Bohrspitze (64), um die Konsole an den linken und rechten Standrohren zu befestigen.

VORSICHT: Bitte beschädigen Sie beim Zusammenbau keine Kabel.



MONTAGEANLEITUNG

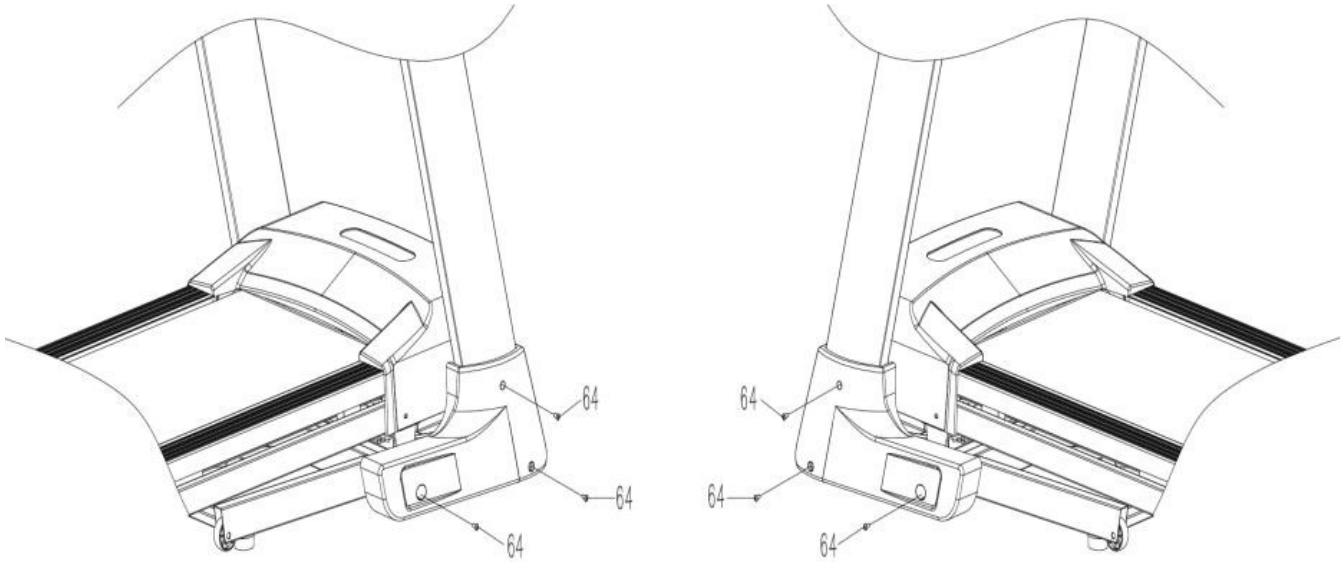
Schritt 4
Verwenden Sie die Kreuzschlitz-Blechschrauben mit Bohrspitze (64), um die linke und rechte Abdeckung an den linken und rechten Standrohren zu befestigen.

VORSICHT:
STECKEN SIE DAS NETZKABEL NICHT EIN, BIS DIE MONTAGE ABGESCHLOSSEN IST.

Versuchen Sie nicht, das Laufband zusammenzubauen, bevor die Montageanleitung gelesen wurde. Das Nichtbefolgen kann zu Schäden am Laufband führen.

Aufgrund des Gewichtes des Laufbands stellen Sie sicher, dass beim Hantieren die entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden.

Halten Sie Kinder jederzeit vom Laufband fern.

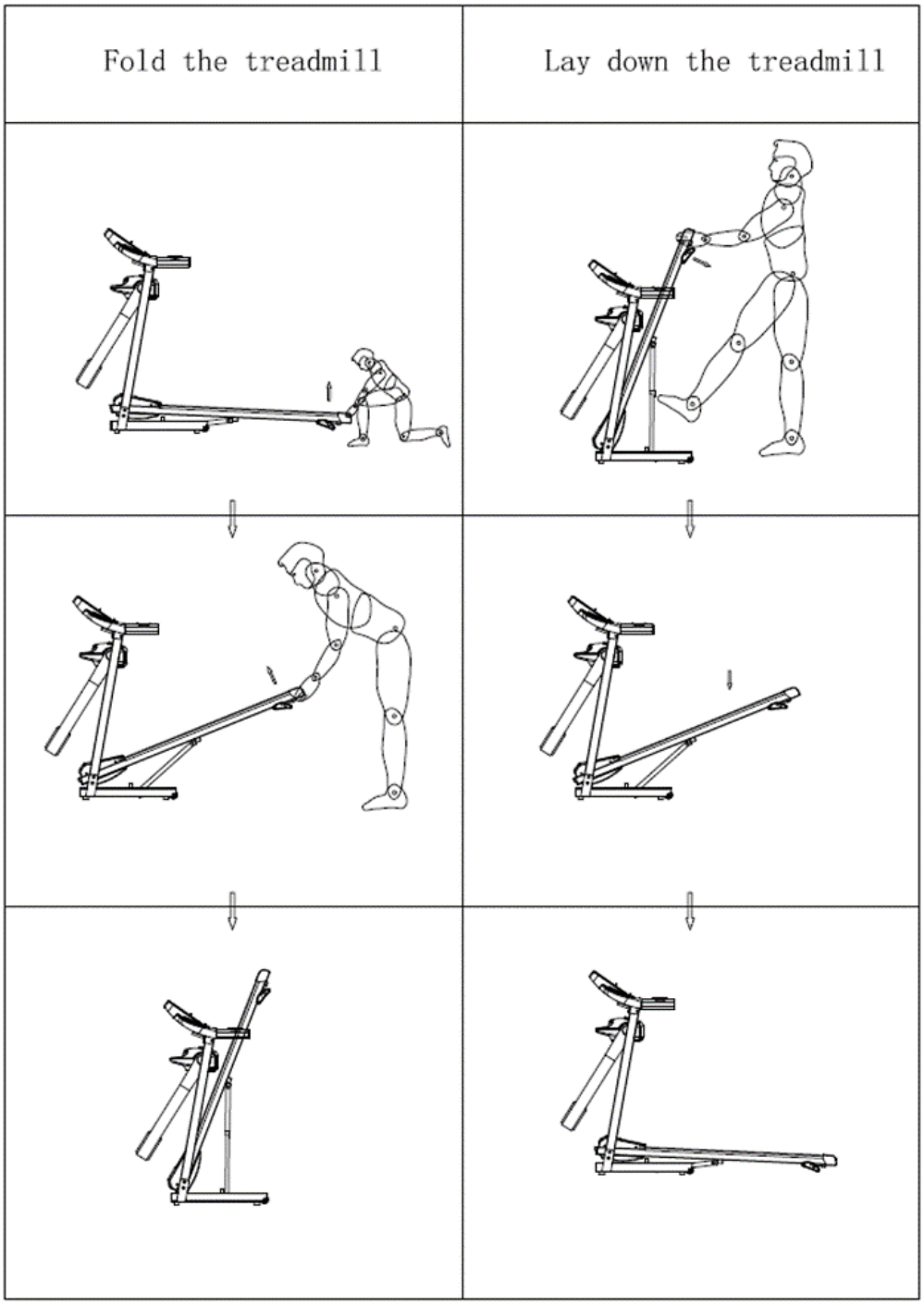


KLAPPMECHANISMUS

ANLEITUNG ZUM FALTEN UND ENTFALTEN

Heben Sie die Laufplattform an, bis Sie ein „Klick“-Geräusch hören
(wenn der Mechanismus einrastet, ist der untere Teil des Laufbands gesichert).

Drücken Sie vorsichtig mit dem Fuß auf den im Diagramm gezeigten Bereich (wo der Pfeil hinzeigt). Dadurch wird die Arretierung gelöst und Sie können das Laufband langsam in Pfeilrichtung nach unten ziehen. Dann fällt das Laufband sanft in die richtige Position.



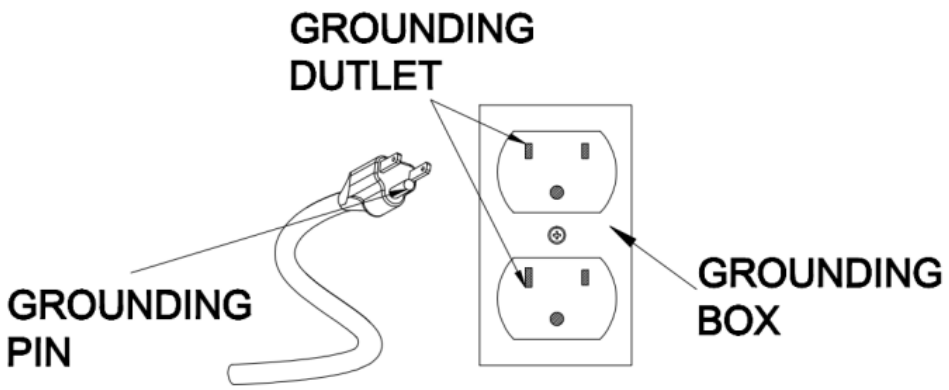
GEFAHR !

Erdungsanweisungen

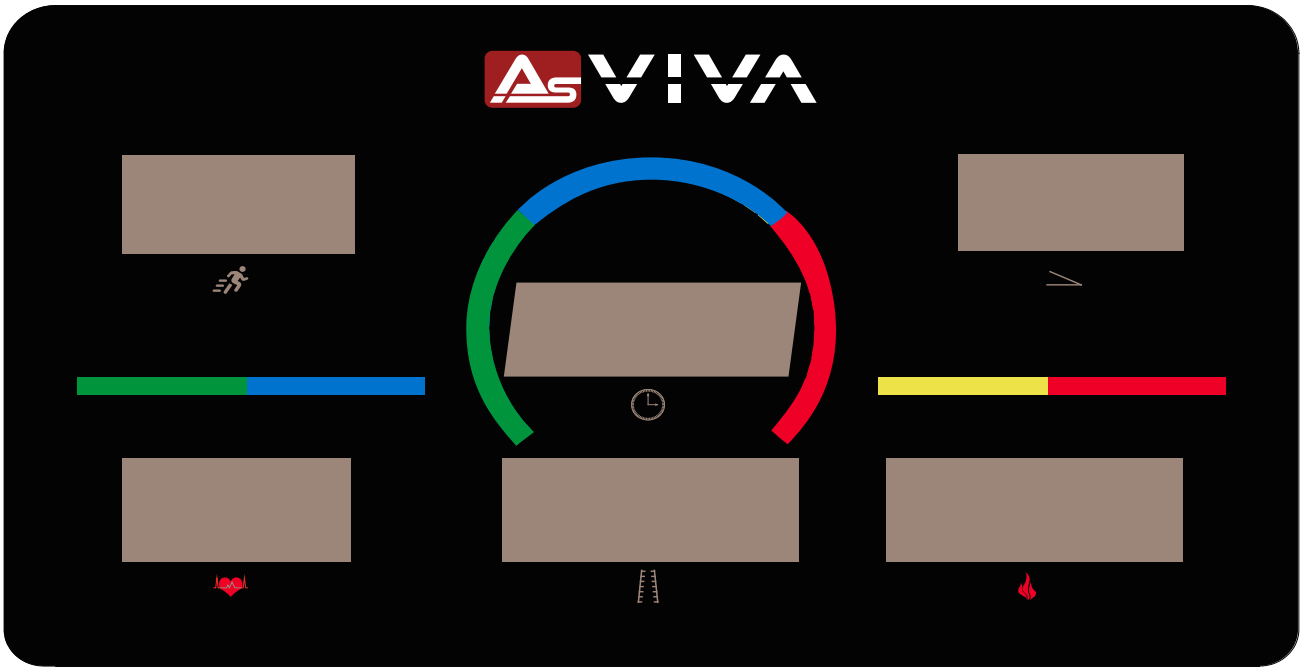
Dieses Produkt muss geerdet werden. Sollte es zu einer Fehlfunktion oder einem Ausfall kommen, stellt die Erdung einen Weg mit dem geringsten Widerstand für den elektrischen Strom dar, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit einem Geräteerdungsleiter und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.

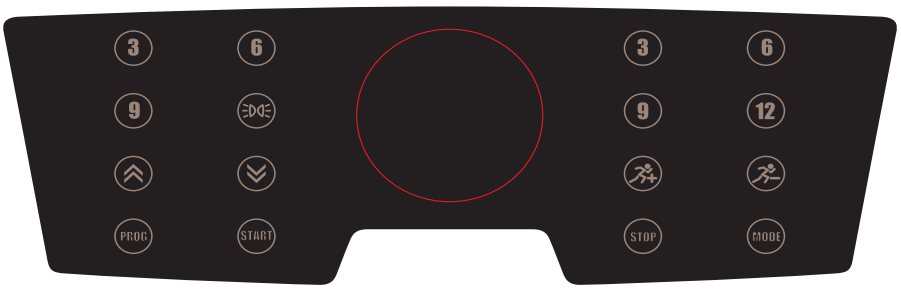
Bei unsachgemäßem Anschluss des Geräteerdungsleiters besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist. Modifizieren Sie den mit dem Produkt gelieferten Stecker nicht – wenn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

Grounding methods



CONSOLE - ANLEITUNG





ANZEIGEFENSTER DER CONSOLE:

Fenster GESCHWINDIGKEIT:
Es zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Geschwindigkeitsanzeige-Bereich: 0,8~18 (km/h).

Fenster ZEIT:
Es zeigt die gesamte Trainingszeit an. Zeit-Anzeigebereich: 0:00~99:59.

Fenster NEIGUNG:
Es zeigt die aktuelle Neigung an. Neigungsanzeige-Bereich: 0~18 (%).

Fenster KALORIEN:
Es zeigt die gesamten verbrannten Kalorien an. Kalorien-Anzeigebereich: 0~999 (kcal).

Fenster DISTANZ:
Es zeigt die zurückgelegte Distanz an. Distanz-Anzeigebereich: 0,00~99,9 (km).

Fenster PULS:
Es zeigt die aktuelle Herzfrequenz an. Puls-Anzeigebereich: 50~199 (bpm).

CONSOLE - ANLEITUNG

1. START
Drücken Sie die START-Taste, das Laufband beginnt nach einem Countdown von 3 Sekunden mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder der im Programm voreingestellten Standardgeschwindigkeit zu laufen.

2. STOP
Drücken Sie die STOP-Taste, um das Laufband zu stoppen. Nachdem der Motor vollständig zum Stillstand gekommen ist, werden alle Daten gelöscht und das Gerät kehrt in den Standby-Modus zurück.

3. PROG
Im Standby-Modus drücken Sie die PROG-Taste, um zwischen den Programmen zu wählen: manueller Modus, P01 bis P12, FAT.

4. MODE
a. Im Standby-Modus drücken Sie die MODE-Taste, um zwischen folgenden Modi zu wählen: manueller Modus, Zeit-Countdown-Modus, Distanz-Countdown-Modus, Kalorien-Countdown-Modus.
b. Im Körperfett-Testmodus drücken Sie die MODE-Taste, um folgende Parameter einzustellen: Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht.

5. STEIGUNG 3, 6, 9
Schnelltasten für Steigung – drücken Sie die jeweilige Taste, um die gewünschte Steigung direkt auszuwählen.

6. STEIGUNG + / -
a. Beim Laufen drücken Sie die + oder - Taste, um die Steigung zu erhöhen oder zu verringern.
b. Im Einstellungsmodus verwenden Sie diese Tasten, um Parameterwerte zu ändern.

7. GESCHWINDIGKEIT + / -
a. Beim Laufen drücken Sie die + oder - Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.
b. Im Einstellungsmodus verwenden Sie diese Tasten, um Parameterwerte zu ändern.

8. GESCHWINDIGKEIT 3, 6, 9, 12
Schnelltasten für Geschwindigkeit – drücken Sie die jeweilige Taste, um direkt zur gewünschten Geschwindigkeit zu wechseln.

9. SMART-KNOPF
a. Im Standby-Modus drücken Sie einmal, um das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder der voreingestellten Programmgeschwindigkeit zu starten.
b. Beim Laufen drücken Sie einmal, um das Laufband langsam zu verlangsamen, bis es in den Standby-Modus zurückkehrt.
c. Beim Laufen drehen Sie den Knopf, um die Geschwindigkeit anzupassen.
d. Im Einstellungsmodus drehen Sie den Knopf, um Parameter zu ändern.

10. DRAHTLOSES LADEN
Das Telefon kann geladen werden, indem man es mit dem Ladebereich auf das kabellose Ladesymbol legt.

11. Ambient-Licht
Das LED-Lichtband bietet 15 Farben sowie einen Aus-Modus und kann jederzeit gewechselt werden.
Kurzes Drücken wechselt die Farbe, Gedrückthalten startet den automatischen Farbwechsel.
Die zuletzt gewählte Farbe bleibt auch nach dem Ausschalten gespeichert (Memory-Funktion).

PROGRAMMFUNKTIONEN

A. MANUELLER MODUS:

Im Standby-Modus drücken Sie die „START“-Taste, um in den manuellen Modus zu wechseln. Das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit. Drücken Sie + / - , um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern. Drücken Sie + / - , um die Steigung zu ändern.

B. COUNTDOWN-MODUS:
Im Standby-Modus drücken Sie die „MODE“-Taste, um zwischen folgenden Countdown-Modi zu wählen:
ZEIT-COUNTDOWN-MODUS, DISTANZ-COUNTDOWN-MODUS, KALORIEN-COUNTDOWN-MODUS.

Das entsprechende Fenster zeigt einen blinkenden Standardwert an. Verwenden Sie + / - , um die gewünschte Zeit, Distanz oder Kalorienanzahl einzustellen.

- Zeit kann von 5:00 bis 99:00 eingestellt werden.
- Distanz kann von 0,5 bis 99,9 eingestellt werden.
- Kalorien können von 10 bis 990 eingestellt werden.

Drücken Sie die „START“-Taste, um den Countdown-Modus zu starten. Das Laufband beginnt mit der niedrigsten Geschwindigkeit. Sie können während des Laufs + / - verwenden, um Geschwindigkeit und Steigung nach Wunsch anzupassen. Wenn der Countdown 0 erreicht, stoppt das Laufband automatisch und kehrt in den Standby-Modus zurück. Sie können auch jederzeit die „STOP“-Taste drücken, um den Lauf zu beenden.

PROGRAMM P01–P12:
Im Standby-Modus drücken Sie die „PROG“-Taste, um ein automatisches Programm auszuwählen (von P01 bis P12).

Im ZEIT-Fenster wird die voreingestellte Standardzeit blinkend angezeigt. Verwenden Sie die + / - Tasten, um die gewünschte Zeit einzustellen.
Jedes Programm besteht aus 20 Intervallen, wobei die Laufzeit jedes Intervalls 1/20 der eingestellten Gesamtzeit beträgt.

Drücken Sie die „START“-Taste – nach einem 3-Sekunden-Countdown beginnt das Laufband mit der Geschwindigkeit des ersten Intervalls des ausgewählten Programms zu laufen.
Während des Laufs können Sie die + / - Tasten verwenden, um Geschwindigkeit und Steigung manuell anzupassen.

Wenn das Programm in das nächste Intervall übergeht, ändern sich die Geschwindigkeit und die Steigung automatisch gemäß den im jeweiligen Programm voreingestellten Werten.

Wenn alle Intervalle durchlaufen sind, stoppt das Laufband automatisch und allmählich. Nach vollständigem Stillstand kehrt das Gerät in den Standby-Modus zurück.
Sie können das Training auch jederzeit durch Drücken der „STOP“-Taste beenden.

PROGRAMMFUNKTIONEN

Zeit		Eingestellte Zeit / 20 = Zeit pro Sektion / Block																			
Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Incline	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Incline	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	Speed	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Incline	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Incline	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	Speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	Incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	Incline	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

BENUTZERPROGRAMM: U1–U3
Drücken Sie wiederholt die PROG-Taste, um ein Benutzerprogramm (U1 bis U3) auszuwählen. Stellen Sie dann die gewünschte Zeit ein, um zu starten.

Wenn Sie mit den werkseitig voreingestellten Daten des U-Programms nicht zufrieden sind, können Sie diese wie folgt individuell anpassen:
Wählen Sie das gewünschte U-Programm (U1–U3) aus.

Drücken Sie die MODE-Taste, um in den Modus zur benutzerdefinierten Anpassung der voreingestellten Daten zu gelangen.

Verwenden Sie die Tasten „SPEED + / -“, „INCLINE + / -“ oder die Schnelltasten, um Geschwindigkeit und Steigung für den jeweiligen Abschnitt einzustellen.

Drücken Sie erneut die MODE-Taste, um zum nächsten Abschnitt zu wechseln.

Nachdem alle Abschnitte eingestellt wurden, drücken Sie erneut die MODE-Taste, um die benutzerdefinierten Daten zu speichern – diese bleiben erhalten, bis das Gerät zurückgesetzt wird.

PROGRAMMFUNKTIONEN

U program	Default speed	Default incline
U1	1km/h	0
U2	2km/h	0
U3	3km/h	0

USB:
Wie in der Abbildung gezeigt, stecken Sie Ihren USB-Stick in den USB-Anschluss. Der integrierte MP3-Player des Laufbands liest die MP3-Dateien vom USB-Stick.
Drücken Sie die Play-Taste, um die Musikdateien abzuspielen.
Die Lautstärke der Lautsprecher kann über die Sound +/- Tasten angepasst werden.
Mit den Vorwärts- und Rückwärts-Tasten können Sie zum nächsten oder vorherigen Titel springen.
Während der Musikwiedergabe können Sie durch Drücken der Pause-Taste die Wiedergabe unterbrechen; durch nochmaliges Drücken wird die Musik fortgesetzt.

MP3-LAUTSPRECHER:
Benutzer können ein Mobiltelefon über ein MP3-Kabel anschließen, um Musik wiederzugeben.
Die Titelwahl erfolgt ausschließlich über das Mobilgerät.

BLUETOOTH-MUSIK:
Suchen Sie auf Ihrem Mobiltelefon nach dem Bluetooth-Namen „FS-xxxxxx-A“.
Nach erfolgreicher Kopplung wird der Ton des Mobiltelefons über die Lautsprecher des Laufbands abgespielt.

BLUETOOTH-VERBINDUNG ZU APPS:
FitShow-App-Verbindung:
Wählen Sie in der FitShow-App ein Bluetooth-Gerät mit dem Namen, der mit „T16“ beginnt.

Kinomap-App-Verbindung:
Klicken Sie in der „MyTreadmill“-Oberfläche auf das Symbol „FITSHOW/FTMS“.
Wählen Sie ein Bluetooth-Gerät, das mit „FS-XXXXXX“ beginnt.

Zwift-App-Verbindung:
Wählen Sie ebenfalls ein Bluetooth-Gerät, das mit „FS-XXXXXX“ beginnt, um die Verbindung herzustellen.

(FAT) KÖRPERFETT-TEST:
Im Standby-Modus drücken Sie wiederholt die PROG-Taste, um in den Körperfett-Testmodus zu gelangen.
Im Fenster werden die zu setzenden Parameterfunktionen angezeigt. Der zugehörige Wert wird im entsprechenden Display angezeigt.

Verwenden Sie die + / - Tasten, um den Wert der einzelnen Parameter anzupassen.
Drücken Sie die MODE-Taste, um zum nächsten Parameter zu wechseln:
F-1 = Geschlecht
F-2 = Alter
F-3 = Größe
F-4 = Gewicht
Nach der Eingabe erscheint F-5, der eigentliche Körperfett-Test.
Im Display erscheint „---“. Halten Sie nun für etwa 5 Sekunden beide Hände an die Pulssensoren an den Griffen. Anschließend wird Ihr Körperfettindex angezeigt.

PROGRAMMFUNKTIONEN

SETTING PARAMETER	BEGIN	SET UP RANGE	REMARK
F-1 (Sex)	0 (male)	0□1	0male / 1female
F-2 (Age)	25 (years old)	10□99 (years old)	-
F-3 (Height)	170 (CM)	100□200 (CM)	-
F-4 (Weight)	70 (KG)	20□150 (KG)	-
F-5 (FAT)	---	-	-

FAT (Körperfettwert):
Der FAT-Wert zeigt das Verhältnis zwischen Körpergröße und Körpergewicht einer Person, jedoch nicht die Körperzusammensetzung.

Der FAT-Wert ist sowohl für Männer als auch Frauen geeignet und kann zusammen mit anderen Gesundheitsindikatoren verwendet werden, um das Gewicht individuell anzupassen.

- Der ideale FAT-Wert liegt zwischen 19 und 26.
- Ein Wert unter 19 bedeutet, dass die Person zu dünn ist.
- Ein Wert zwischen 27 und 30 weist auf Übergewicht hin.
- Ein Wert über 30 gilt als fettleibig.

Hinweis: Diese Daten dienen nur als Referenz und ersetzen keine medizinische Diagnose.

ECO-MODUS:
Im Standby-Modus wechselt das Laufband automatisch in den Energiesparmodus (ECO), wenn innerhalb von 10 Minuten keine Bedienung erfolgt.
In diesem Modus wird nichts auf dem Display angezeigt.
Drücken Sie eine beliebige Taste, um zurück in den Standby-Modus zu wechseln.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL – FUNKTION UND SICHERHEIT:
Der Sicherheitsschlüssel dient als Not-Aus-Schalter und ist daher während der Nutzung immer an der Kleidung zu befestigen.

Wird der Schlüssel aus der Halterung gezogen, stoppt das Laufband sofort, begleitet von einem akustischen Signalton. Im Display erscheint „---“.
Um das Laufband wieder zu starten, stecken Sie den Sicherheitsschlüssel erneut ein – alle Parameter werden dabei auf Null zurückgesetzt.

HERZFREQUENZMESSUNG:
Wenn der Sicherheitsschlüssel eingesetzt und der Hauptschalter eingeschaltet ist:

- Stellen Sie sich auf die seitlichen Fußablagen.
- Fassen Sie die Metallkontakte mit beiden Händen an.
- Bewegen Sie die Hände 30 Sekunden lang nicht.

Sobald das System den Puls erkennt, beginnt das Herzsymbol „♥“ zu blinken und der Pulswert erscheint im Display.
Hinweis: Diese Daten dienen nur zur Orientierung und sind keine medizinisch validierten Messwerte.
WICHTIG:
Viele der Prüf- und Korrekturmaßnahmen sollten nur von zertifiziertem Fachpersonal durchgeführt werden.

APPS UND DEREN VERBINDUNG

ZWIFT
Ride and Run

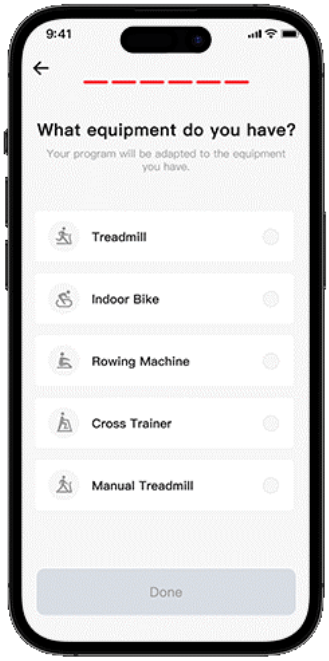
KINOMAP
Ride Run Row Indoor

FITSHOW
Workout Indoor

1. FITSHOW – Verbindung mit dem Laufband

Schritt 1:
Lade die FitShow-App auf dein Smartphone herunter (verfügbar im App Store oder Google Play Store) und erstelle ein Benutzerkonto.

Schritt 2:
Öffne die App und wähle deinen Gerätetyp für das Training aus.
Wähle hier „Laufband“ (Treadmill), um das passende Trainingsgerät festzulegen.

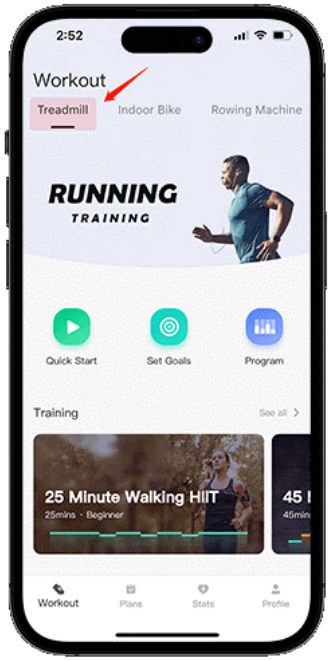


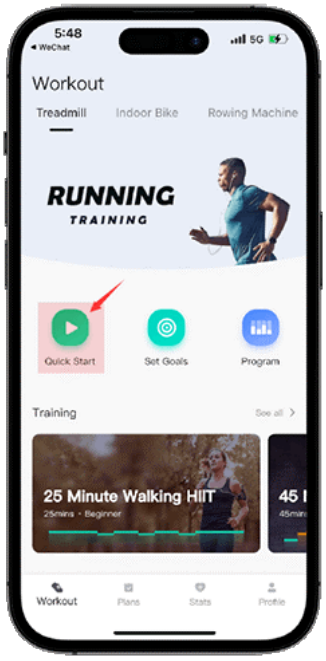
FITSHOW

Schritt 3:
Stelle sicher, dass auf der Trainingsseite in der App der Reiter „Gerät“ (Equipment Tab) mit deinem tatsächlichen Gerät übereinstimmt.
Es sollte z. B. „Treadmill“ angezeigt werden, wenn du ein Laufband benutzt.

Schritt 4:
Gehe zur „Workout“-Seite in der App und tippe auf den Button „Quick Start“ (Schnellstart), um das Training sofort zu starten.

Dein Laufband sollte sich nun verbinden und auf dein Training vorbereiten.

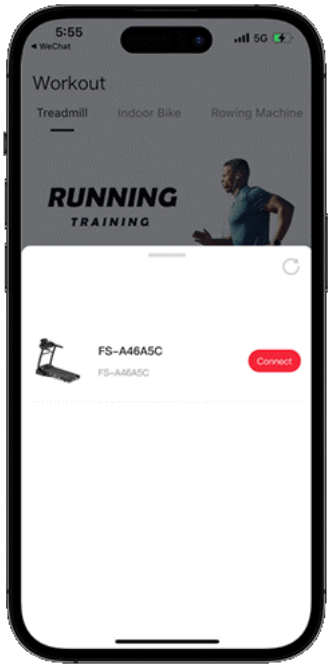




FITSHOW

Schritt 5:
Nach dem Suchen sollte der Name deines Geräts in der Liste erscheinen.
Tippe auf „Connect“ (Verbinden) neben dem Gerätenamen, um dein Laufband zu koppeln.

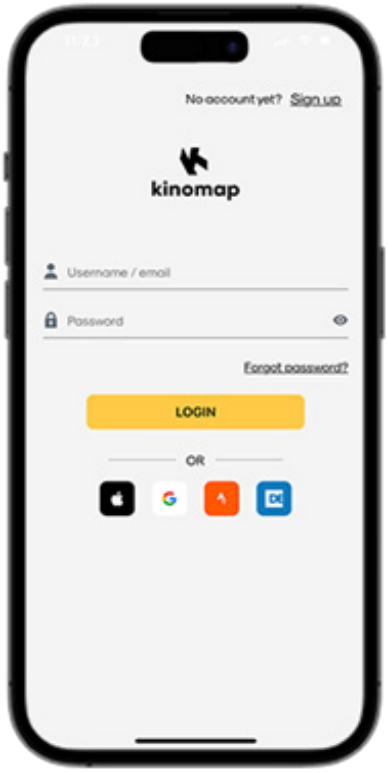
Schritt 6:
Auf dem Workout-Bildschirm:
Nach unten wischen, um die Einstellungen aufzurufen.
Nach oben wischen, um die Steuerung für Geschwindigkeit, Steigung usw. anzuzeigen.



KINOMAP

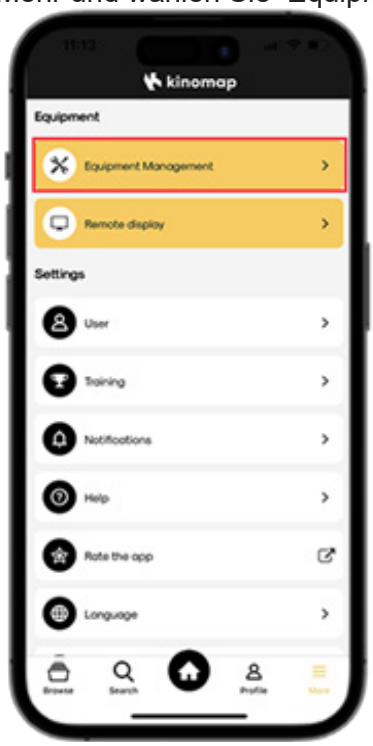
STEP 1

Kinomap downloaden und Account anlegen



Step 2:

Gehen Sie zu Mehr und wählen Sie Equipment-Management aus.



KINOMAP

STEP 3

Drücken Sie auf „+“ um ein neues Gerät hinzuzufügen.

Step 4:

Wählen Sie Ihren Gerätetyp aus.

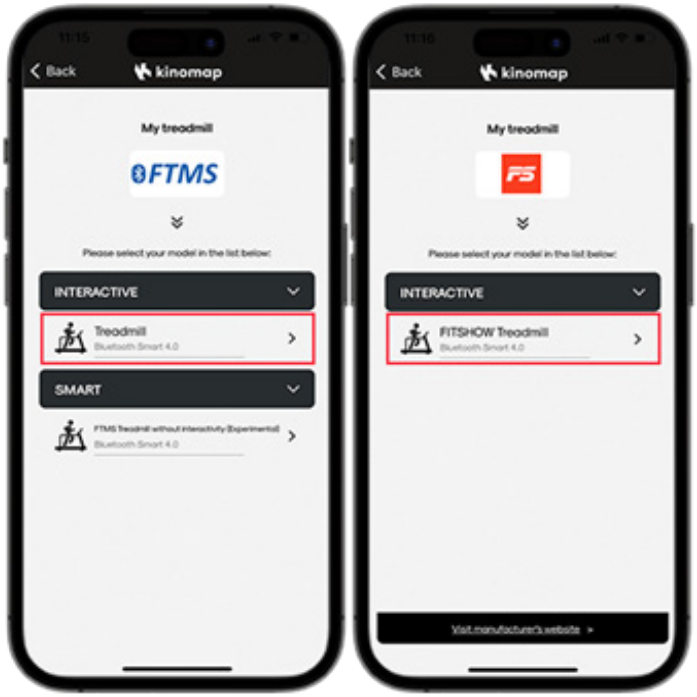
KINOMAP

STEP 5:

Wählen Sie FTMS aus.

Step 6:

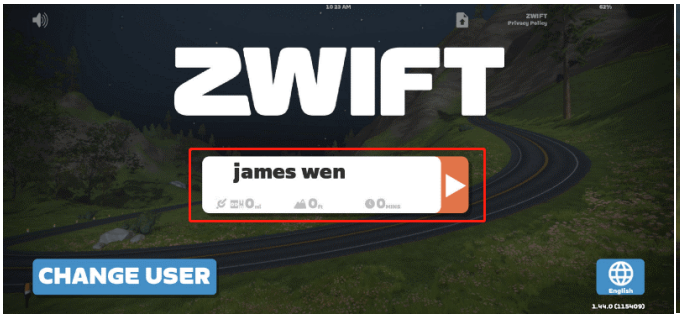
Wählen Sie Ihr Modell in der Liste aus.

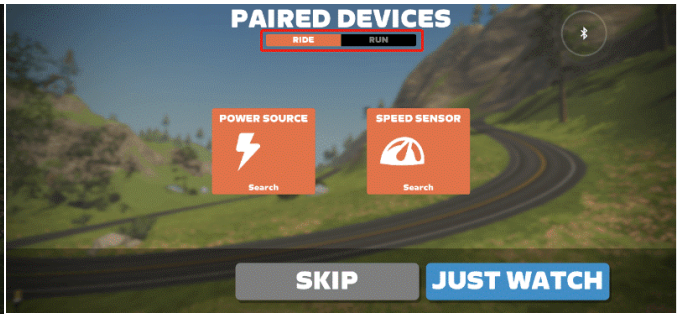


ZWIFT

Schritt 1:
Lade die ZWIFT App auf dein Smartphone, Tablet oder deinen PC herunter und erstelle ein Benutzerkonto.

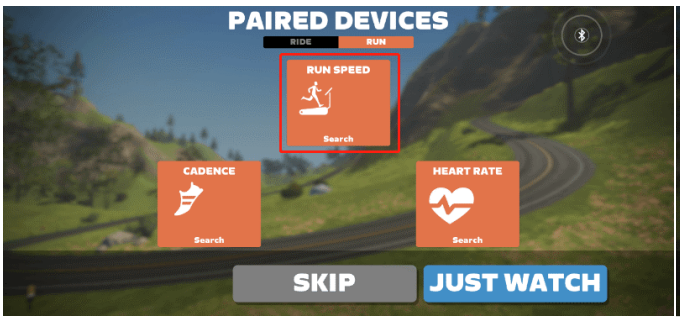
Schritt 2:
Wähle den gewünschten Modus aus
„RUN“ (für Laufband)
„RIDE“ (für Fahrrad)

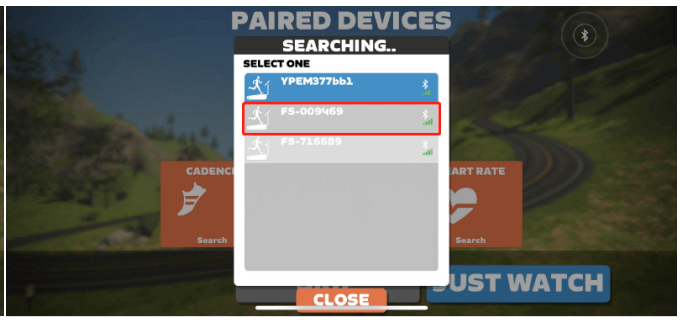




Schritt 3:
Wähle erneut „RUN“ oder „RIDE“, je nachdem, welches Training du machen willst.

Schritt 4:
Wähle in der Liste der gekoppelten Geräte das passende Gerät aus.
Suche nach dem Namen „FS-XXXX...”
(„XXXX...” steht für zufällige Zahlen/Buchstaben des Chips im Gerät.)

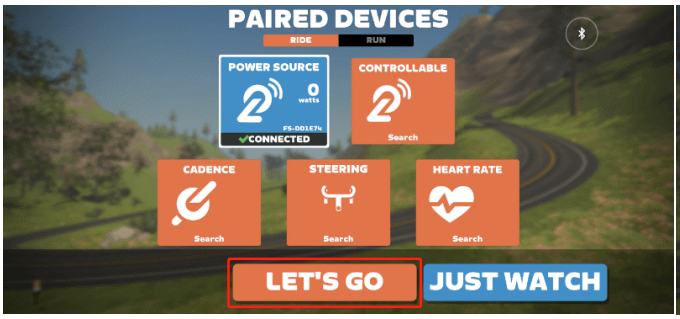


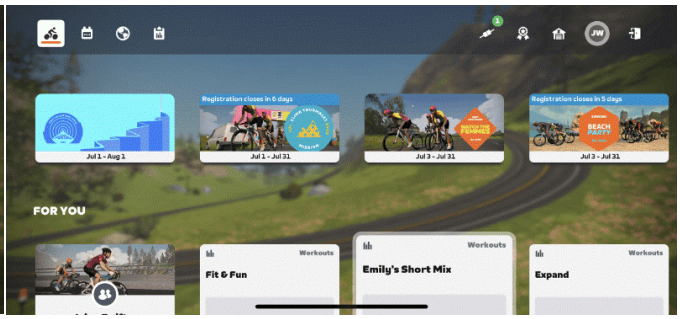


ZWIFT

Schritt 5:
Klicke auf den Button „LET'S GO“, um zum Startbildschirm zu gelangen.

Schritt 6:
Wähle eine Strecke (Map) aus der Liste aus, die dir gefällt, und starte dein Workout.





FEHLERBESCHREIBUNG

Elektrischer Betrieb Einfache Fehler und Methoden zur Fehlerbehebung:

ACHTUNG !
Wenn die Revisionsklappe (Motorabdeckung) geöffnet wird, muss das Gerät vom Strom getrennt werden / sein.

Fehlercode E01 – Abnormale Kommunikation zwischen Konsole und Steuergerät
Ursachen:
- Die Konsolenkabel sind nicht richtig angeschlossen, beschädigt oder locker.
- Die Konsole sendet kein Signal.
- Das untere Steuergerät sendet kein Signal.

Korrekturmaßnahmen:
- Konsolenkabel korrekt anschließen.
- Konsole austauschen.
- Unteres Steuergerät austauschen.

Fehlercode E02 – Keine Motorspannung erkannt
Ursachen:
- Motorkabel nicht richtig angeschlossen.
- Keine oder fehlerhafte Spannung vom Steuergerät zum Motor.
- Motor defekt.

Korrekturmaßnahmen:
- Motorkabel korrekt anschließen.
- Steuergerät austauschen.
- Motor austauschen.

Fehlercode E05 – Überstromschutz aktiviert
Ursachen:
- Die Belastung des Laufbands übersteigt den zulässigen Nennstrom.
- Der Motor ist falsch montiert und erzeugt Widerstand oder blockiert.
- Die Strombegrenzung im Steuergerät ist defekt.

Korrekturmaßnahmen:
- Belastung innerhalb der zulässigen Grenze halten.
- Motor korrekt montieren.
- Steuergerät austauschen.

Fehlercode E06 – Antriebsspannung zu niedrig
Ursachen:
- Die Ausgangsspannung ist zu niedrig.
- Das Steuergerät erkennt kein Signal.

Korrekturmaßnahmen:
- Stromzufuhr kontrollieren und ggf. Fehler beheben.
- Steuergerät austauschen.

FEHLERBESCHREIBUNG

Elektrischer Betrieb Einfache Fehler und Methoden zur Fehlerbehebung:

ACHTUNG !
Wenn die Revisionsklappe (Motorabdeckung) geöffnet wird, muss das Gerät vom Strom getrennt werden / sein.

Fehlercode E07 – Parameterverlust
Ursache:
- Interner Datenfehler im Steuergerät.

Korrekturmaßnahme:
- Unteres Steuergerät austauschen.

Fehlercode E08 – EEPROM-Speicher beschädigt
Ursache:
- Fehler im internen Speicher (EEPROM) des Steuergeräts.

Korrekturmaßnahme:
- Unteres Steuergerät austauschen.

TECHNISCHE EINSTELLUNGEN

Riemen-Anpassung:

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

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

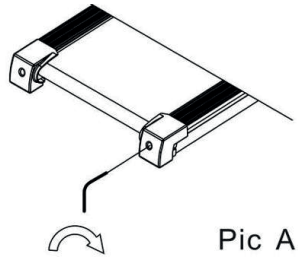
A. Drehen Sie im Uhrzeigersinn 1/4 Umdrehung, an beiden Seiten.
B. Dies wiederholen Sie, bis das Gleiten beseitigt ist.
C. Bitte nicht zu stark anziehen, da durch zu starkes Anziehen die vorderen Lager beschädigt werden können.

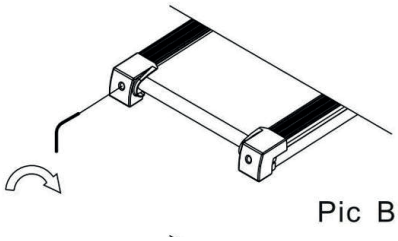
Das Zentrieren des Riemens:

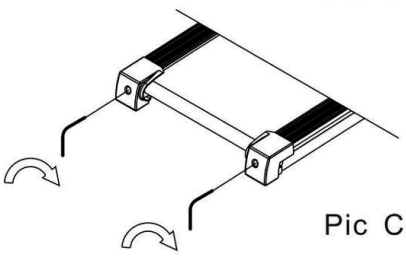
Beim Laufen können Sie härter mit einem Fuß abstoßen als mit dem anderen.
Die Strenge der Ablenkung hängt vom Betrag der Kraft ab, die ein Fuß in Beziehung zum anderen braucht. Diese Ablenkung kann den Riemen veranlassen, sich außerhalb des Zentrums zu bewegen.

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

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


Pic A


Pic B


Pic C

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

GEBRAUCH:	SCHMIERUNG:
< 3h / Woche	Alle 60 Tage
3-5h / Woche	Alle 45 Tage
> 5h / Woche	Alle 30 Tage

Die Angabe ist eine empfohlene Anwendung.
Nutzen Sie bitte ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Öl oder standardmäßiges Silikonöl zur Schmierung.

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

Lagerung:
Nur in einer sauberen und trockenen Umgebung lagern.
Laufband ausschalten und Stecker von der Steckdose ziehen.

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

WARTUNG UND PFLEGE

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

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

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

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit der Konsole 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.

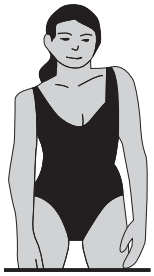
2. **Trainingsphase**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überforderndes Training

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 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.

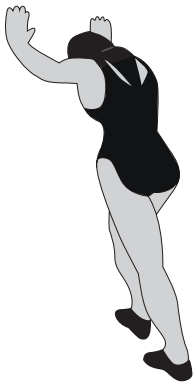
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur:
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 Trainingsgestaltung.
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 Durchschnitts-werte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.		

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

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

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

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

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

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

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

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

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

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

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

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

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

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

WARRANTY TERMS

Important!

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

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

For spare parts and repair orders, please contact your dealer or directly to AsVIVA, indicating the customer number or invoice number.

Our service addresshttps://www.asviva.de/service/support

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
D-41541 Dormagen

Homepage: http://www.asviva.de

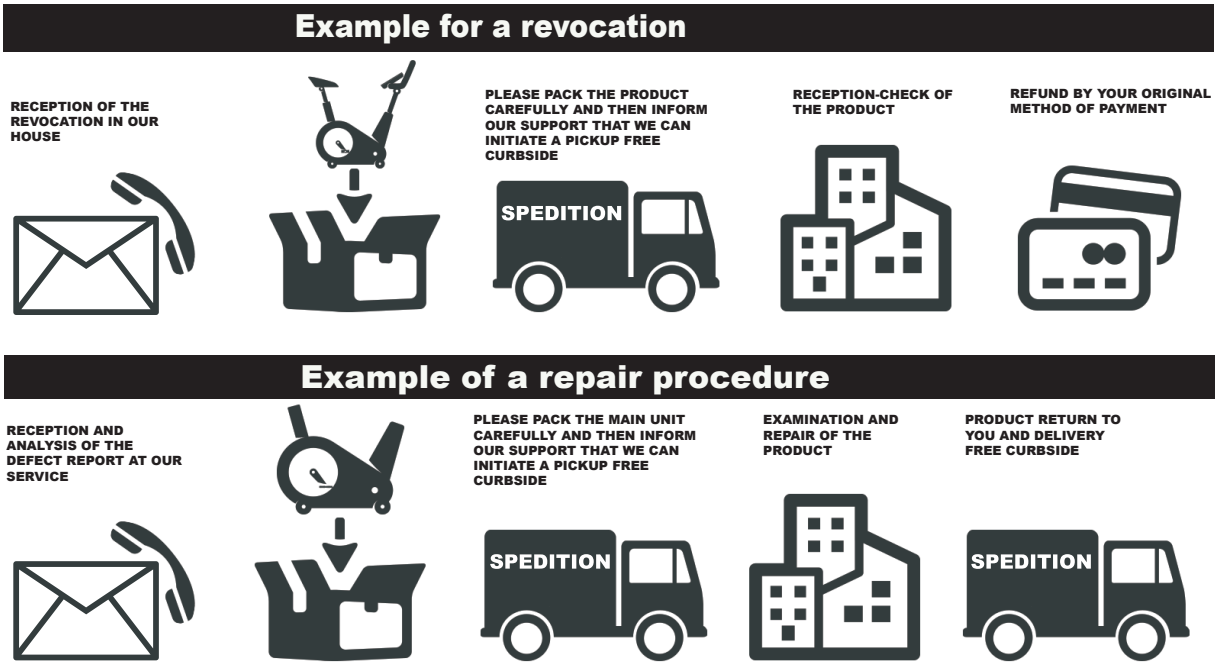
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

Thank you for being our valued customer. We are grateful for the confidence you have placed in us and hope we met your expectations. In order to deliver an impeccable product, all our products are subjected to a comprehensive quality control.

If nevertheless an item is defective and needs to be repaired, you do not like the product or you have any suggestions about it, please do not hesitate to contact our support team at service@asviva.de. We will find a solution for your request together.

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

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



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Please read the instructions carefully before you start the assembly!

When tightening the screw connections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.
Movable joint parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubricating grease.

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

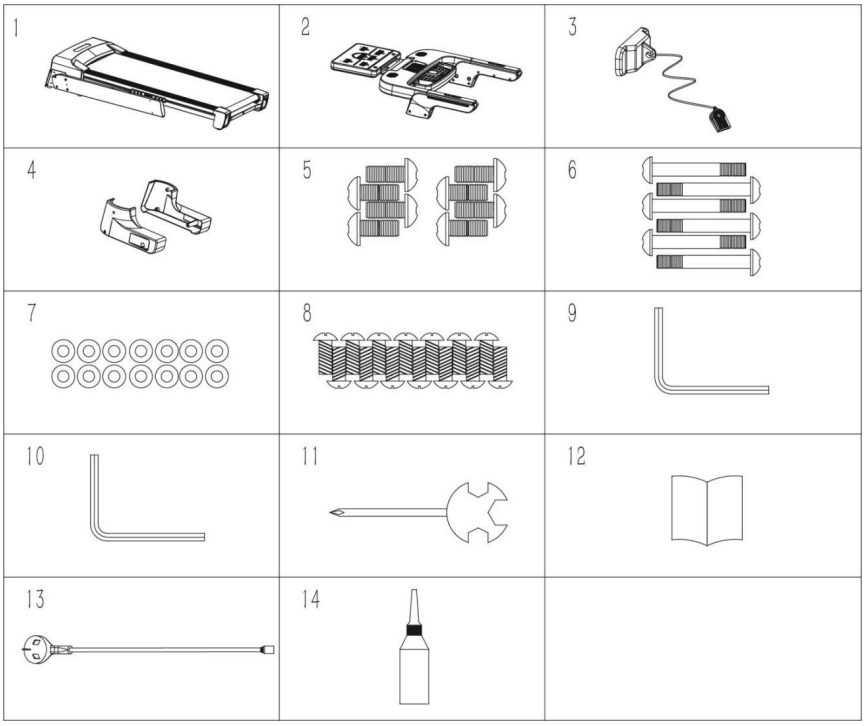
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- 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 due to their natural play drive, for which it is not intended and thereby 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.

ASSEMBLY INSTRUCTION

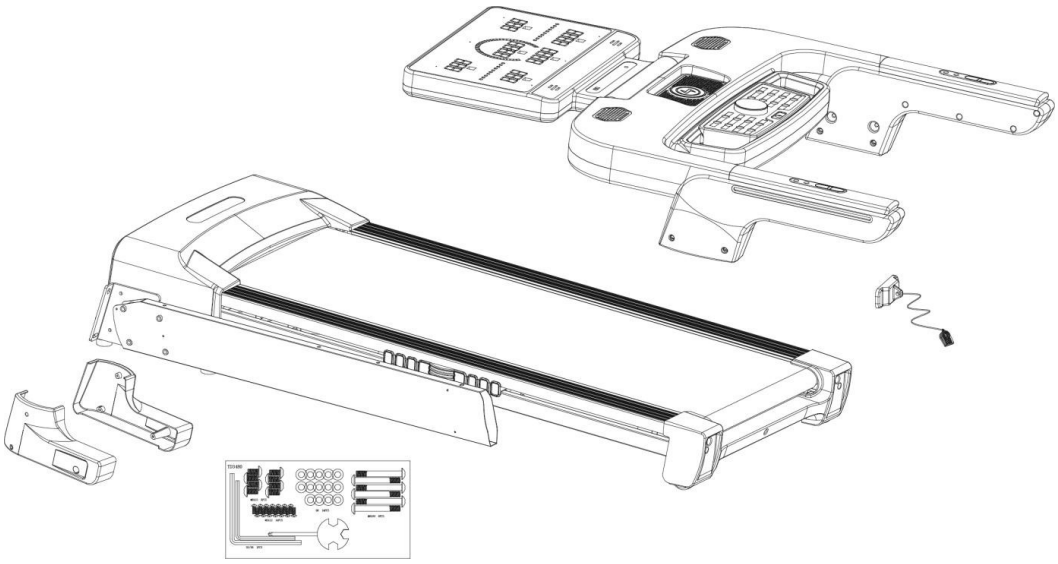
Caution!:
Please be careful with the parts. Incorrect use can cause injuries.
Only use the tools included in the packaging.
Do not plug the treadmill into a power source during the assembly!

Toolkit



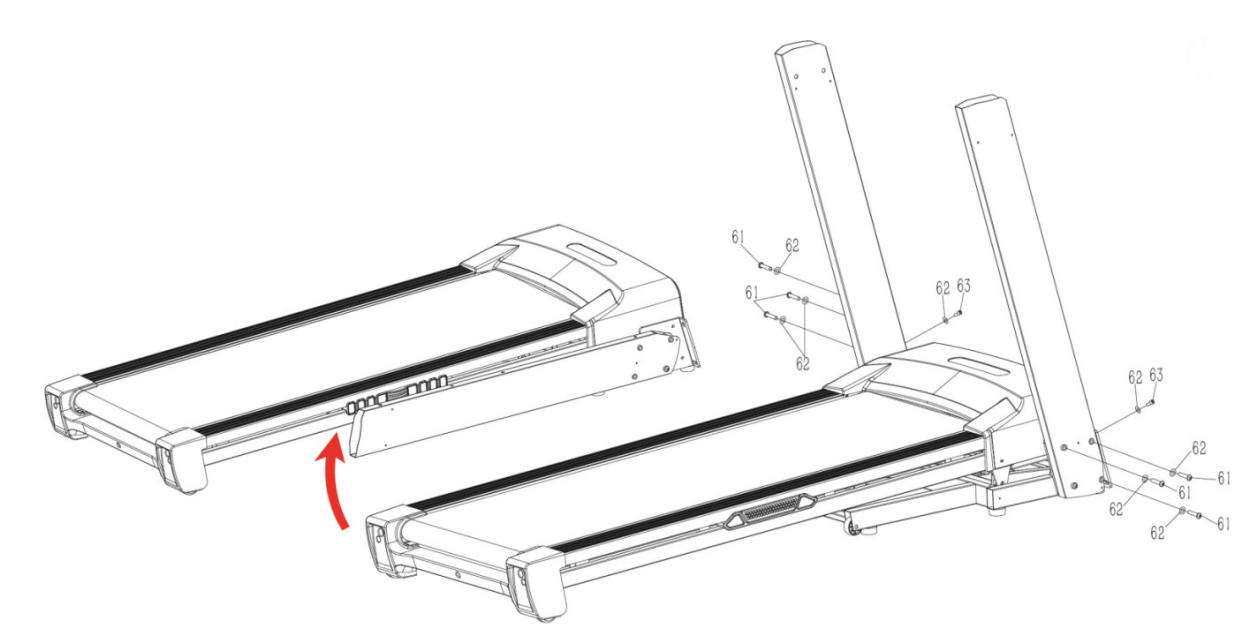
Step 1

Open the packing box and take out all the above parts from the box. Set the treadmill in a clear area and remove all packaging materials. Refer to the left drawings to identify the parts used in assembly. Do not dispose of the packaging until assembly is completed.
CAUTION: Please don’t damage the wires while doing assembly.



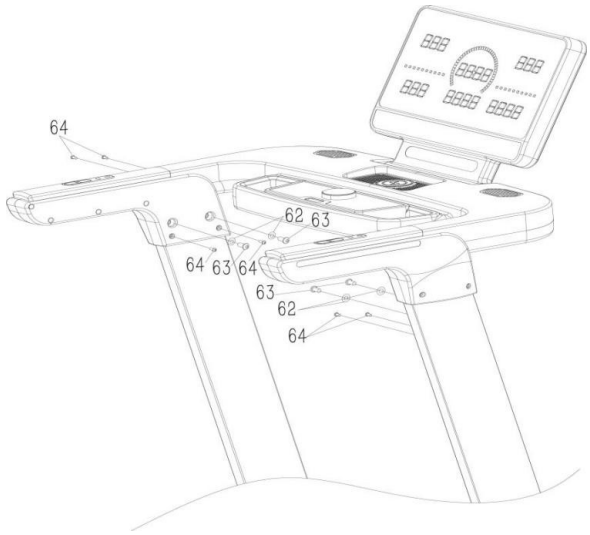
ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 2: Lift the left upright tube and the right upright tube as shown on the following drawing.
Use the hexagon socket pan head screws (61), the flat washers (62), and the hexagon socket pan head screws (63) to tighten the upright tubes onto the base frame.
CAUTION: Please don’t damage the wires while doing assembly



Step 3

Use the hexagon socket pan head screws (63), the flat washers (62), and the cross pan head tapping self-drilling screws (64) to tighten the console onto the left and right uprights.
CAUTION: Please don’t damage the wires while doing assembly

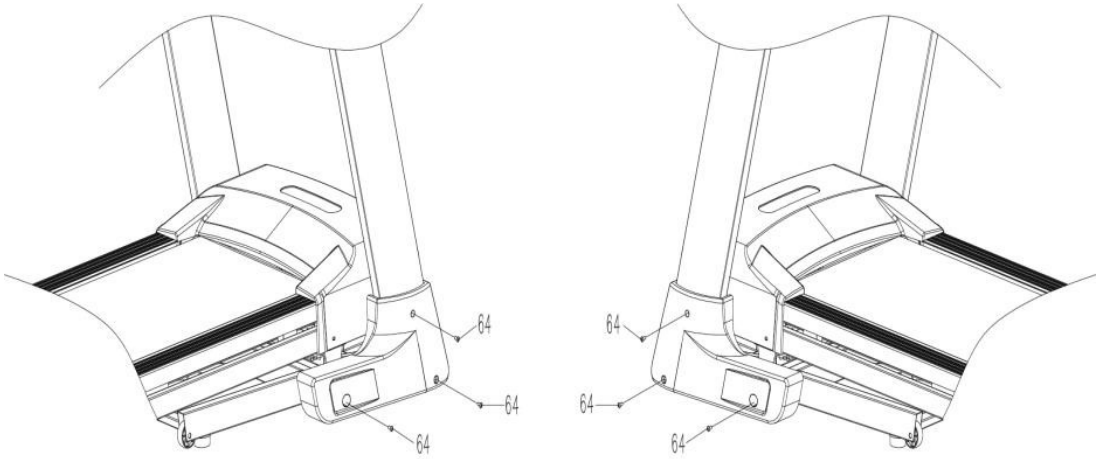


Note that when performing this step, please do not let children around to avoid being crushed or hit.

ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 4

Use the Cross pan head tapping self-drilling screws (64) to tighten the left side cover and right side cover onto the left and right uprights.

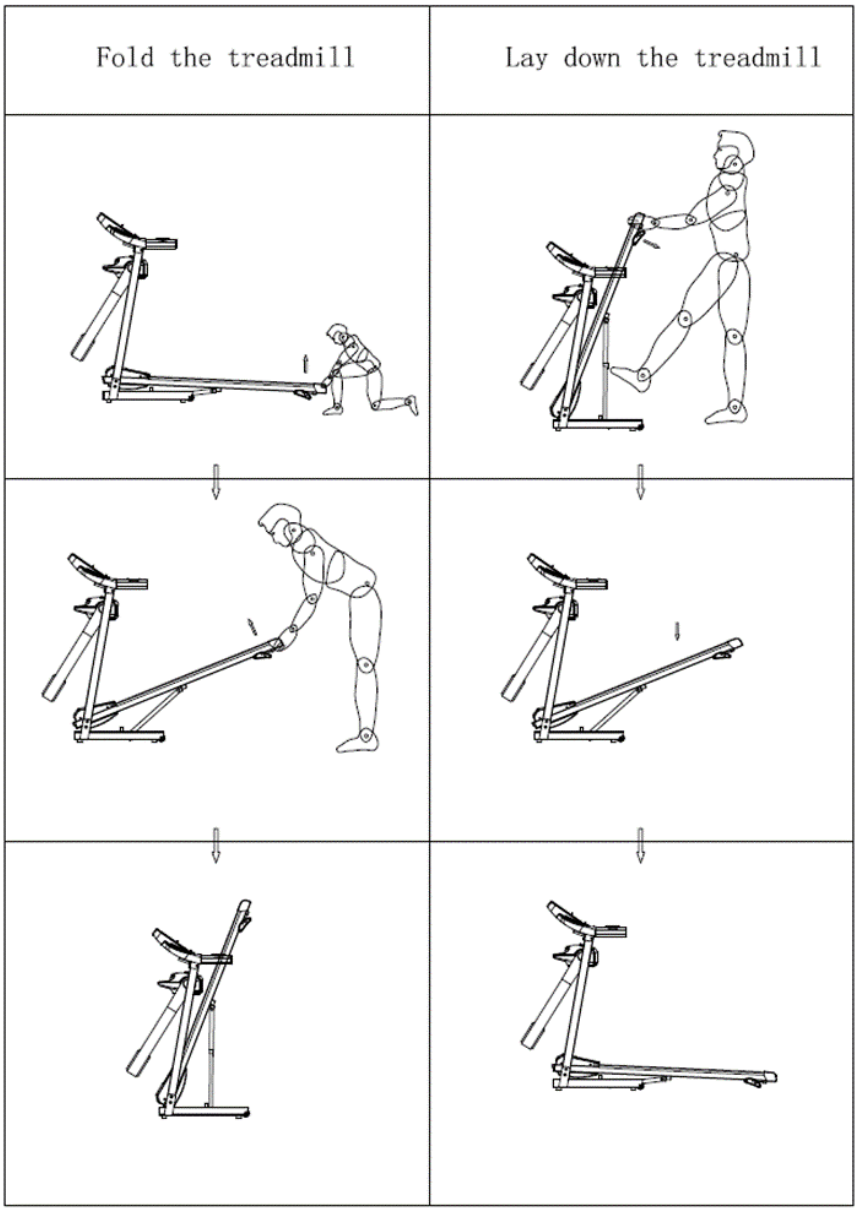


CAUTION:
1. DO NOT PLUG IN THE POWER CORD UNTIL FINAL ASSEMBLY HAS BEEN COMPLETED.
2. Do not attempt to assemble the treadmill until the assembly instructions are read. Failure to follow can result in damage to the treadmill.
3. Due to the heaviness of the treadmill, make sure to take the appropriate precautions when handling it.
4. Keep Children away from the treadmill at all times.

FOLDING MECHANISM

FOLDING&UNFOLDING INSTRUCTIONS

Lift up the running platform until you hear the „clicking“ sound, (when the mechanism clicks into place the lower part of the treadmill is secured)



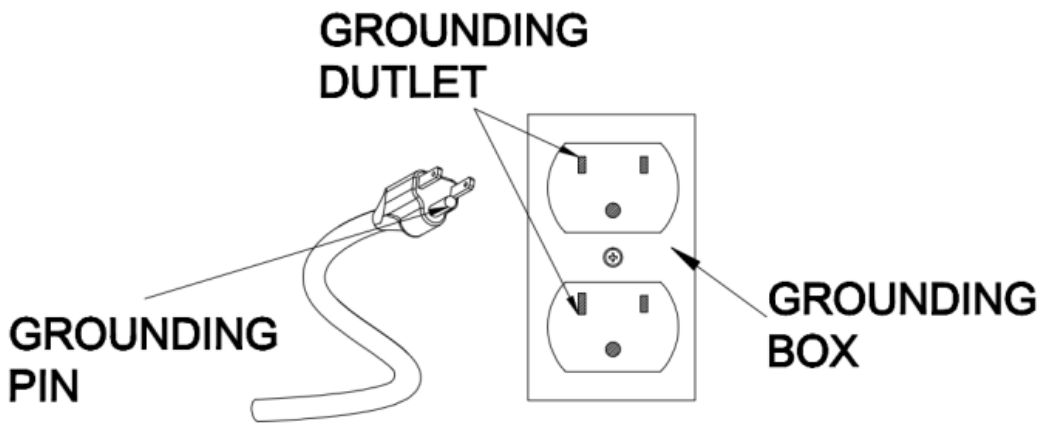
Grounding Instructions

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

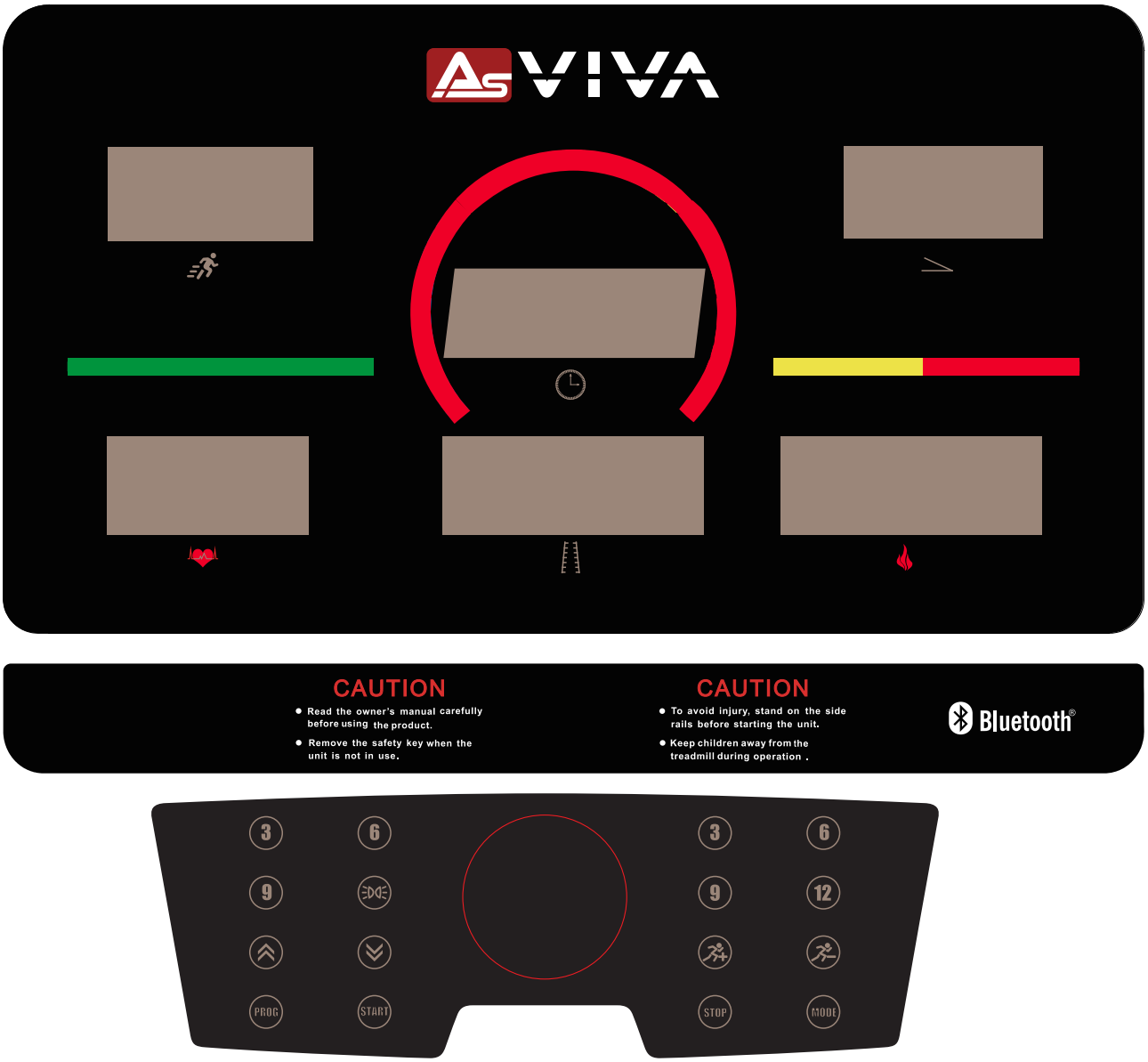
DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.
This product is for use on a nominal 220-volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

Grounding methods



CONSOLE INSTRUCTION



1. Window instructions

1. Window SPEED: It displays the current speed. Speed display range: 0.8~18(km/h).
2. Window TIME: It displays total workout time. Time display range: 0:00~99:59.
3. Window INCLINE: It displays the current incline. Incline display range: 0~18(%).
4. Window CALORIES: It displays total workout calories. Calories display range: 0~999(kcal).
5. Window DISTANCE: It displays the distance. Distance display range: 0.00~99.9(km).
6. Window PULSE: It displays the current heart rate. Pulse display range: 50~199(bpm).

Please NOTE that the treadmill can be operated ONLY when the supply power is turned on and the safety key is inserted.

CONSOLE INSTRUCTION

BUTTON OPERATIONS:

1. START

Press the START button, the treadmill starts to run with the lowest speed or the default program speed after 3 seconds countdown.

2. STOP

Press the STOP button to stop the treadmill. After the motor stops running completely, all data will be cleared, and return to the standby state.

3. PROG

In standby state, press the PROG button to choose the programs among manual mode, P01~P12, FAT.

4. MODE

a. In standby state, press the MODE button into the following mode selecting: manual mode, time countdown mode, distance countdown mode, calories countdown mode.
b. In body fat test state, press the MODE button into the following parameter setting: sex, age, height, weight.

5. INCLINE 3, 6, 9

The incline shortcut buttons, press them to the corresponding incline as desired.

6. INCLINE or

a. When running, press the or button to increase or decrease incline.
b. In parameter setting state, press them to adjust the value of set parameter.

7. SPEED or

a. When running, press the or button to increase or decrease speed.
b. In parameter setting state, press them to adjust the value of set parameter.

8. SPEED 3, 6, 9, 12

The speed shortcut buttons, press them to the corresponding speed as desired.

9. SMART KNOB

a.In standby state, press once, the treadmill starts from the lowest speed or the default speed set by the program.
b.When running, press once, the treadmill slowly reduces speed until it resumes standby mode.
c.When running, rotate it to adjust the speed.
d.When setting, rotate it to adjust parameters.

10. WIRELESS charging

The charging part of the phone can be charged by pointing it at the wireless charging sign and placing it on it.

11. Ambient Light

The integrated LED light strip offers 15 selectable colors plus an off mode and can be changed at any time.
A short press switches colors, while holding the button activates automatic color cycling.
The last selected color is saved and restored after power-off (memory function).

PROGRAM FUNCTIONS

MODE OPERATION:

A. MANUAL MODE:
In standby state, press “START” button into the manual mode. The treadmill will start from the lowest speed. Press to increase/decrease the speed. Press to increase/decrease the incline.

B. COUNTDOWN MODE:
In standby state, press the “MODE” button to choose the following countdown mode in sequence: TIME COUNTDOWN MODE, DISTANCE COUNTDOWN MODE, CALORIES COUNTDOWN MODE. The corresponding window displays flashing default value. Press / to set the value of time/ distance/calories as desired. Time can be set from 5:00 to 99:00. Distance can be set from 0.5 to 99.9. Calories can be set from 10 to 990. Press “START” button into the running of countdown mode. The treadmill starts from the lowest speed, you can press button to increase/decrease the speed as desired, and also can press button to increase/decrease the incline as desired. When the countdown decreases from the set value to zero, the treadmill will gradually stop by itself. After it stops completely, it enters the standby state. You can also press the „STOP“ button to stop the running.

CAUTION:
1. We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
2. Always attach the safety key cord to your clothing.
3. Pressing stop or pulling the safety key out will immediately stop the treadmill.

PROGRAM P01~P12:
In standby state, press “PROG.” button to choose an automatic program (from P01 to P12).
The TIME window will display flashing default time. Press button / button to preset the time as desired. There are 20 intervals in every program, the running time in every interval is 1/20 of the preset time. Press “START” button, the treadmill starts to run with the speed of the first interval for the preset program after 3 seconds countdown. When running, you can press / button to increase/decrease the incline/speed as desired. When the program comes to next interval, the speed and the incline will change automatically of next interval according to the values set in the preset program. When all intervals finish running, the treadmill will gradually stop by itself. After it stops completely, it enters the standby state. When running, you can also press the „STOP“ button to stop the running.

PROGRAM FUNCTIONS

Zeit		Eingestellte Zeit / 20 = Zeit pro Sektion / Block																			
Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Incline	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Incline	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	Speed	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Incline	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Incline	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	Speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	Incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	Incline	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

PROGRAM P01~P12:

In standby state, press “PROG.” button to choose an automatic program (from P01 to P12).
The TIME window will display flashing default time. Press button / button to preset the time as desired. There are 20 intervals in every program, the running time in every interval is 1/20 of the preset time. Press “START” button, the treadmill starts to run with the speed of the first interval for the preset program after 3 seconds countdown. When running, you can press / button to increase/decrease the incline/speed as desired. When the program comes to next interval, the speed and the incline will change automatically of next interval according to the values set in the preset program. When all intervals finish running, the treadmill will gradually stop by itself. After it stops completely, it enters the standby state. When running, you can also press the „STOP“ button to stop the running.

PROGRAM FUNCTIONS

U PROGRAM: U1-U3
Continuously press the PROG. button to select the U program, then set the time to start.
If you are not satisfied with the built-in data of the U program set by the factory, select the corresponding U program, press the MODE button, enter the custom modification of the built-in data of the U program, and press the „SPEED+, -"/ "INCLINE+, -" or fast buttons to adjust the speed and the incline. After setting a section, press the MODE button to enter the next section setting. After all sections are set, press the MODE to save the custom data until the next reset.

U program	Default speed	Default incline
U1	1km/h	0
U2	2km/h	0
U3	3km/h	0

USB:
As the figure shows, insert your USB flash to the USB jack, the build-in MP3 player on treadmill can read the MP3 information on USB flash. Press the play button to play the music information on USB flash, the volume of speaker can be adjusted by pressing the sound+/- buttons, and you can choose the previous or next songs by pressing the forward or back buttons, During playing the music, press the pause button will pause playing music,MP3 player will resume playing music by pressing again.

MP3 SPEAKERS: User can connect mobile phone with the MP3 wire to play music. All song selection functions should still be operated from the mobile device.

BLUETOOTH MUSIC:
Search the Bluetooth name "FS-xxxxxx-A" on mobile phone. After the successful pairing connection, the mobile phone audio is played through the treadmill speaker.

BLUETOOTH FOR CONNECTION OF APP:
Fitshow App Connection: Select Bluetooth name start with "T16" for connection in Fitshow app.
Kinomap App Connection:Click "FITSHOW/FTMS" icon in "Mytreadmill" interface.Select Bluetooth name start with "FS-XXXXXX" for connection.
Zwift App Connection: Select Bluetooth name start with "FS-XXXXXX" for connection.

(FAT) BODY FAT TEST:
In standby state, press "PROG." button continuously to enter body fat test settings. The window displays the parameter function. The corresponding window displays the set value of the parameter. Press button / button to adjust the value of the parameter. Press 'MODE' button to choose next parameter setting: F-1 (sex), F-2 (age), F-3 (height), F-4 (weight). After setting, entering the "F-5" body fat test, the windows show "---". At the meantime, hold the handle pulse with two hands about 5 seconds, it will show you if your index of body fat.

PROGRAM FUNCTIONS

SETTING PARAMETER	BEGIN	SET UP RANGE	REMARK
F-1 (Sex)	0 (male)	0□1	0male / 1female
F-2 (Age)	25 (years old)	10□99 (years old)	-
F-3 (Height)	170 (CM)	100□200 (CM)	-
F-4 (Weight)	70 (KG)	20□150 (KG)	-
F-5 (FAT)	--- -	-	

The FAT is a data to show the relationship between one men's height and weight, but not the body proportion. FAT is suitable for any male or female, together with other health indicators for adjusting weight based on people. The ideal FAT is between 19 and 26. If under 19, it means too thin. And if between 27 and 30, it is overweight, and if over 30, it is considered obese. The reference value, please see the following.
(The data is for reference only, not as a medical data).

ECO MODE:
In standby mode, the treadmill enters ECO mode without any operation within 10 minutes. And there is no display on the display screen. Press any button to enter the standby mode.

SAFETY KEY FEATURE AND FUNCTIONS:
The safety key is designed to function as an emergency stop mechanism. For this reason it is extremely important that the safety key CORD is attached to your clothing at all times while using the treadmill. As soon as the key is pulled out from the sensor, the treadmill will stop immediately with the beep signaling and the windows will display "---". The treadmill will stop. Reinsert the safety key to start the treadmill again, all parameter will be counted from zero.

HEART RATE TEST:
When the safety key is inserted and the power switch is turned on, stand on the foot rails, then hold the metal contacts with your hands, avoid moving your hands within 30 seconds. As soon as the heart rate signal is detected, "♥" is flashing, then it appears in the display. (This data is just for reference, not an official medical reading).

IMPORTANT: Many of the check and correction points are intended to be performed by a certified technician.

TROUBLESHOOTING

Electric running simple faults and troubleshooting methods:

TROUBLESHOOTING GUIDE

E01 Abnormal communication between the lower controller and the console after powering on.
1. The console cables are not connected well, damaged or poorly connect.
Connect the console cables properly.
2. No signal output from the console. Change the console.
3. No signal output from the lower controller. Change the lower controller.

E02 Lower controller can't detect the voltage of motor. 1. The motor cables are not connected well. Connect the motor cables properly.
2. No voltage output or abnormal voltage output from the lower control to the motor. Change the lower controller.
3. Motor is out of order. Change the motor.

E05 Over-current protection 1. The load of the treadmill exceeds the rated working current of the motor. The load on the treadmill must be within the rated operational current.
2. Wrong assembly of the motor causes the resistance or blocking of the motor. Check if the assembly of motor is correct.

3. Failure of lower control limiting current system. Change the lower controller.
E06 Driving power supply voltage is too low. 1. Voltage output is too low. Check the power supply line is normal.
2. The lower controller can not detect the signal of the circuit. Change the lower controller.
E07 Parameter loss Change the lower controller.
E08 EEPROM damage Change the lower controller.

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:

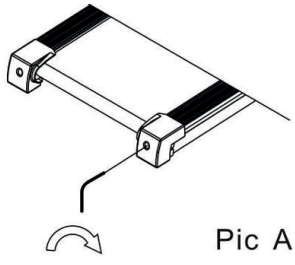
If you feel that the belt is sliding while running on it, you have to adjust the belt tension.

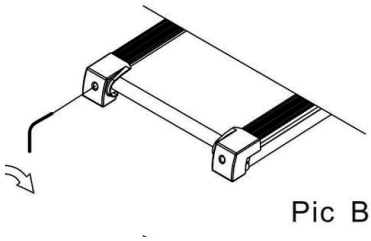
A. Turn clockwise in 1/4 steps on both sides as shown in the picture below.
B. Repeat this process until the sliding stops.
C. Please do not tighten the screws too hard, to avoid bearing defects.

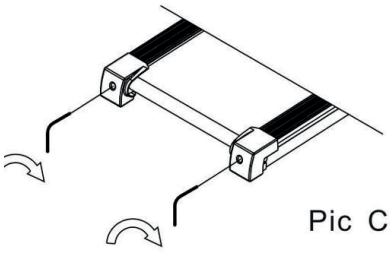
Centering the belt:

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 turn the right screw anticlockwise.
   b. If the belt is still not running in the middle, repeat step a until it runs in the middle. .
C. Increase the speed to 16km/h and check if the belt is still running in the middle, otherwise repeat step A and B.
D. If this process is unsuccessful, increase the belt-tension.







MAINTENANCE AND CARE

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

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

USE:	LUBRICATION:
< 3h / week	every 60 days
3-5h / week	every 45 days
> 5h / week	every 30 days

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

Cleaning
After each workout, wipe the sweat off the console and belt surface.
Please only wipe the parts with a slightly damp cloth. Good silicone lubrication will also improve the performance of your treadmill.

Every 3 - 6 months the motor cover should be opened and the inside should be cleaned.
Please remove the power cable before start cleaning.

Storage conditions:
Store only in a clean and dry environment.
Switch off the treadmill and remove the plug from the socket.

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

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

2. **Exercise phase**
   This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work hard, but 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 treadmill you will need to have the incline 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 the incline 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 straight, 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

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

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

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

Gastrocnemius stretch:
keep knee straight and heel down, feet facing forward

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.
According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2002,
You have a legal warranty period of 2 years.
The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.
In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty
period.

In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory
so-called reversal of the burden of proof for a period of 12 months after delivery of
the product.

1. The warranty does not cover:

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

2. Authorized warranty claims are provided if:

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

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

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

Your ASVIVA Team

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

EU DECLARATION OF CONFORMITY
(in accordance with EN ISO/IEC 17050-1:2010)

Manufacturer: AsVIVA Brands GmbH, Borsigstraße 4, 41541 Dormagen, Germany
This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

Product: Treadmill (with Bluetooth function)
Model: T16
Model number: UF6480-C

Conformity Assessment Procedure: Module A – Internal production control. No notified body involved.

The object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonisation legislation:

1. Directive 2006/42/EC (Machinery Directive)
2. Directive 2014/30/EU (Electromagnetic Compatibility Directive)
3. Directive 2014/53/EU (Radio Equipment Directive)
4. Directive 2011/65/EU (RoHS Directive), amended by (EU) 2015/863
5. Regulation (EC) No 1907/2006 (REACH)

The following harmonised standards and technical specifications have been applied:

Training equipment & machinery:

- EN ISO 20957-1:2024 (Stationary training equipment – General safety requirements and test methods)
- EN 957-6:2010+A1:2014 / ISO 20957-6:2021 (Treadmills – additional specific safety requirements)
- EN ISO 12100:2010 (Risk assessment and risk reduction)
- EN 60204-1:2018 (Electrical equipment of machines)

Electrical safety & EMC:

- EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A2:2019 (Safety of electrical appliances)
- EN 62233:2008 (Electromagnetic fields of household appliances)
- EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 55014-2:2021 (EMC – Emission and immunity)
- EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021+A2:2024, EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021

For radio (Bluetooth) functionality:

- ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07) (2.4 GHz wideband transmission systems)
- ETSI EN 301 489-1 V2.2.3 (2019-11), ETSI EN 301 489-17 V3.3.1 (2024-09) (EMC for radio equipment)
- EN 62479:2010, EN 50663:2017 (Exposure to electromagnetic fields)

RoHS technical documentation:

- EN IEC 63000:2018

Company
AsVIVA Brands GmbH
Borsigstraße 4
41541 Dormagen
Germany

E-Mail: service@asviva.de
Phone: +49 (0) 2133 - 8688812
Web: http://www.asviva.de

Representative
Fuat Aslan
CEO

Signed 2026.10.05