



# T-25 TREADMILL

UK: RFE EUROPA LTD. 8 CLARENDON DRIVE, WYMBUSH, MILTON KEYNES, MK8 8ED  
+44 (0)800 440 2459 / techsupport@rfeinternational.com

EUROPE: RFE EUROPA BV, SARPHARTI PLAZA, RHIJNSPOORPLEIN 10 - 38, AMSTERDAM,  
1018 TX, NETHERLANDS  
techsupporteu@rfeinternational.com  
ES: serviciotecnico@rfeinternational.com / +34 800 600 816  
DE: techsupporteu@rfeinternational.com / +49 (0)89 189 39 700

APAC: R.F.E ASIA PACIFIC LTD, ROOM W22, 13F, LIBERAL FACTORY BUILDING, 3 WING MING  
STREET, CHEUNG SHA WAN, HONG KONG  
techsupportapac@rfeinternational.com

AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com

CHINA: 中国: 迪步体育用品(上海)有限公司, 上海市宝山区蕰川路512号4幢3层C座  
techsupportchina@rfeinternational.com / 021-64209505

USA: RFE SPORTING GOODS INC., 445 PLASAMOUR DRIVE, SUITE 1, ATLANTA, GA 30324, USA  
techsupportusa@rfeinternational.com / +1 (800) 215 6216



|                |          |                             |
|----------------|----------|-----------------------------|
| AVUS-10750     | 220-240V | AUSTRALIA, EUROPE AND CHINA |
| AVUS-10750-120 | 120V     | CANADA, USA                 |
| AVUS-10750-120 | 100-120V | JAPAN                       |
| AVUS-10750-120 | 120-127V | MEXICO                      |

V1 07/2025

AVUS-10750/AVUS-10750-120

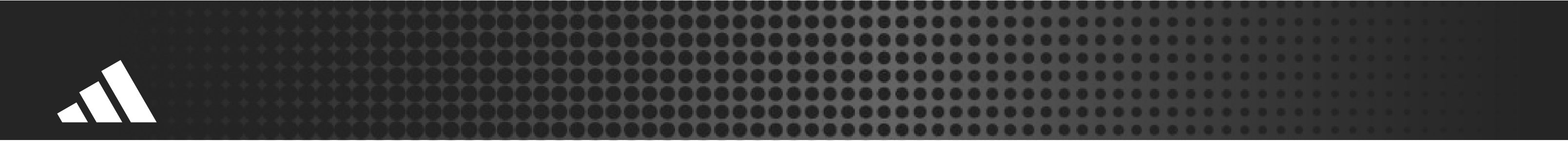


# T-25 TREADMILL



ASSEMBLY  
VIDEO

ADIDASHARDWARE.COM



(EN) CAUTION

- The equipment is intended for home use only **(HC)**. Do not use the equipment in any commercial, rental, or institutional setting
- Use the equipment only as described in this manual. Consult your doctor before performing any exercise program
- Keep children and pets away from the device at all times
- This appliance can be used by children aged from **14** years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children under **14** years old
- Ensure the equipment is on a flat, stable and level surface with at least 0.6m of clear area surrounding the equipment
- Always wear appropriate exercise clothing and training shoes
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired. Pay special attention to components most susceptible to wear. All warnings and instructions must be read and followed prior to use
- Keep hair, body, and clothing free and clear of all moving parts
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician
- Over exercising may result in serious injury or death
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement
- The equipment should be used only by persons weighing **135kg/297.62lb** or less
- Heart rate monitoring system may be inaccurate
- Excessive exercise can lead to serious injury or death. Stop exercising immediately
- This equipment is for consumer use only
- Ensure a safety area of at least 2000mm x 1000mm behind the equipment
- A folded treadmill should not be operated
- Allow the running surface to come to a complete stop before folding
- The value of the A-weighted emission sound pressure level at the trainer's ear is around 57 dB(A), noise emission under load is higher than without load
- Obtain a medical exam before beginning any exercise program
- Read, understand, and test the emergency stop procedures before use
- Recommendations to keep the top side of the moving surface clean and dry
- This product is warranted to the original purchaser for two years against possible defects in material and workmanship and will only be covered in the country of purchase. Please retain your receipt as proof of purchase. Further details can be found at: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

**CAUTION:** The user is cautioned that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

- (1) this device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

**NOTE:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna
- Increase the separation between the equipment and receiver
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help

**CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)**

FCC & IC Radiation Exposure Statement:

This equipment complies with FCC and Canada radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment.

This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20cm between the radiator and your body.

This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

**FCC ID: 2AMDBBLE006**

**IC: 22882-BLE006**

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

**When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:**

**Read all instructions before using (this appliance).**

DANGER

**- To reduce the risk of electric shock and the injury from moving parts:**

**Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning or servicing.**

WARNING

**- To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:**

- 1. This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Keep children under the age of 13 away from this machine**
  - 2. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer**
  - 3. Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like**
  - 4. Never drop or insert any object into any opening**
  - 5. Do not use outdoors. Household use only**
  - 6. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered**
  - 7. An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts**
  - 8. Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair**
  - 9. Keep the cord away from heated surfaces**
  - 10. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet**
  - 11. CAUTION: Risk of Injury to Persons - To Avoid Injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving belt.**
- READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING**
- 12. Connect this appliance to a properly grounded outlet only. See GROUNDING INSTRUCTIONS**
  - 13. REMOVE CONTROL BOX (OR KEY, OR SAFETY PIN, AS APPLICABLE) WHEN NOT IN USE, AND STORE OUT OF REACH OF CHILDREN**
  - 14. Do not carry this appliance by supply cord or use cord as a handle**

**SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

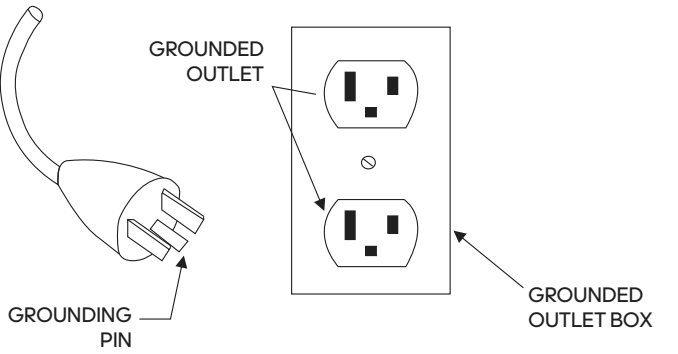
GROUNDING INSTRUCTIONS

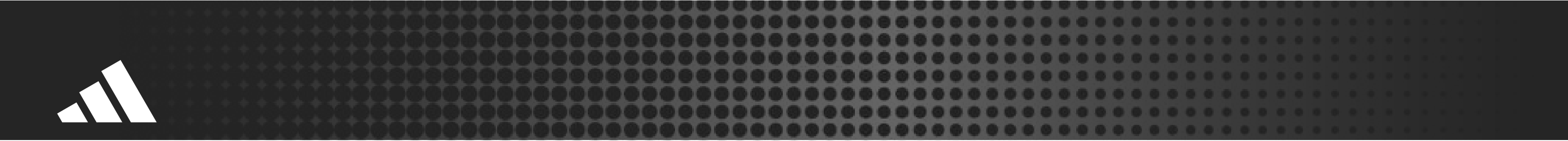
This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into 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 rated voltage and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in 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





(FR) MISE EN GARDE

- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement (classe HC). N'utilisez pas cet équipement dans un environnement commercial, locatif ou institutionnel
- Conformez-vous aux instructions d'utilisation de ce manuel. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil à tout moment
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de **14** ans et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou ayant un manque d'expérience et de connaissances s'ils ont été supervisés ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et s'ils comprennent les dangers encourus
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants de moins de **14** ans
- Veiller à installer l'équipement sur une surface plane et stable en laissant au moins 0,6 m d'espace dégagé autour de l'appareil
- Portez toujours des vêtements et chaussures de sport appropriés
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si une inspection régulière est effectuée pour détecter les dommages et l'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et/ou arrêtez d'utiliser l'équipement tant qu'il n'a pas été réparé. Accordez une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure. Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis avant l'utilisation
- Gardez les cheveux, le corps et les vêtements à l'écart de toute pièce mobile
- Si pendant la séance vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur, cessez immédiatement tout effort et consultez votre médecin
- Un entraînement excessif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles
- Installez la machine à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, sur une terrasse couverte ou à proximité de l'eau
- Si l'un des dispositifs d'ajustement est laissé saillant, il pourrait entraver les mouvements de l'utilisateur
- La machine ne doit être utilisée que par des personnes pesant **135kg/297.62lb** ou moins
- Le système de cardiofréquencemètre peut être erroné. Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Cessez immédiatement tout effort
- Cet équipement est destiné à une utilisation par le consommateur seulement
- Prévoyez une zone de sécurité d'au moins 2 m x 1 m derrière l'appareil
- Une fois plié, le tapis ne doit pas être mis en fonctionnement
- Avant de le plier, attendez que la bande de course soit complètement arrêtée
- La valeur du niveau de pression acoustique d'émission pondérée A à l'oreille du formateur est d'environ 59 dB(A). Le bruit est plus important avec que sans charge
- Passez un examen médical avant de commencer un programme d'exercices
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant utilisation
- Recommandations pour maintenir le dessus de la surface mobile propre et sec

- Ce produit est garanti à l'acheteur d'origine pendant deux ans contre d'éventuels défauts de matériaux et de fabrication et ne sera couvert que dans le pays d'achat. Veuillez conserver votre reçu comme preuve d'achat. De plus amples informations sont disponibles à l'adresse suivante: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

**MISE EN GARDE:** L'utilisateur est avisé que tout changement ou modification non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité pourraient faire perdre à l'utilisateur son droit d'utiliser cet appareil.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage préjudiciable, et
- (2) l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

**REMARQUE :** Cet appareil a été testé et respecte les limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 de la réglementation de la FCC. Ces limites sont conçues pour assurer une protection suffisante contre le brouillage préjudiciable dans les installations résidentielles. Cet appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Cependant, rien ne garantit qu'une installation donnée ne produira aucun brouillage.

Si cet appareil entraîne un brouillage préjudiciable à la réception des signaux radio ou de télévision, ce qui peut être vérifié en éteignant et en rallumant l'appareil, l'utilisateur est invité à tenter de résoudre ce problème en appliquant l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne réceptrice
- Augmenter la distance séparant l'appareil du récepteur
- Brancher l'appareil dans un circuit électrique différent de celui du récepteur
- Communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/télévision d'expérience pour obtenir de l'aide

CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)

Déclaration d'ic sur l'exposition aux radiations :

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations définies par le Canada pour des environnements non contrôlés.

Cet équipement doit être installé et utilisé à une distance minimum de 20 cm entre l'antenne et votre corps.

Cet émetteur ne doit pas être installé au même endroit qu'une autre antenne ou qu'un autre émetteur ni être utilisé conjointement avec une autre antenne ou un autre émetteur.

FCC ID: 2AMDBBLE006

IC: 22882-BLE006

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

**Lors de l'utilisation d'un appareil électronique, il faut toujours prendre des précautions de base, comme celles-ci:**  
**Lire toutes les consignes avant l'utilisation (de cet appareil).**

DANGER

**- Pour réduire le risque de choc électrique et de blessure par des pièces mobiles:**  
**Toujours débrancher l'appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant le nettoyage ou le service.**

AVERTISSEMENT

- Pour diminuer le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure au corps:**
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient surveillées et qu'elles reçoivent des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Garder les enfants de moins de 13 ans loin de cette machine**
  - Utiliser cet appareil uniquement selon l'usage prévu décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant**
  - Ne jamais utiliser cet appareil si les ouvertures d'air sont obstruées. Garder les ouvertures d'air libre de poussières, de cheveux et d'autres débris**
  - Ne pas laisser tomber ni insérer d'objets dans toute ouverture**
  - Ne pas utiliser à l'extérieur. Usage domestique seulement**
  - Ne pas faire fonctionner où des produits en aérosol sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré**
  - Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher la prise lorsqu'elle n'est pas utilisée, et avant de mettre ou d'enlever des pièces**
  - Ne jamais utiliser cet appareil si le cordon ou la fiche sont endommagés, si l'appareil ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou est abîmé, ou s'il est tombé dans l'eau. Retourner l'appareil à un centre de service pour examen et réparation**
  - Maintenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées**
  - Pour débrancher, mettre toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirer la fiche de la prise**
  - ATTENTION: Risque de blessure: Pour éviter toute blessure, soyez extrêmement prudent lorsque vous montez ou descendez d'une bande en mouvement. LIRE LE GUIDE D'INSTRUCTIONS AVANT DE L'UTILISER**
  - Brancher uniquement l'appareil sur une prise de courant correctement mise à la terre. VOIR LES INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE**

**13. RETIRER LE BOÎTIER DE COMMANDE (OU LA CLÉ, OU L'ÉPINGLE DE SÛRETÉ, SELON LE CAS) LORSQU'IL N'EST PAS UTILISÉ, ET LE RANGER HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.REACH OF CHILDREN**  
**14. Ne transportez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cable comme poignée**  
**CONSERVER SES CONSIGNES.**

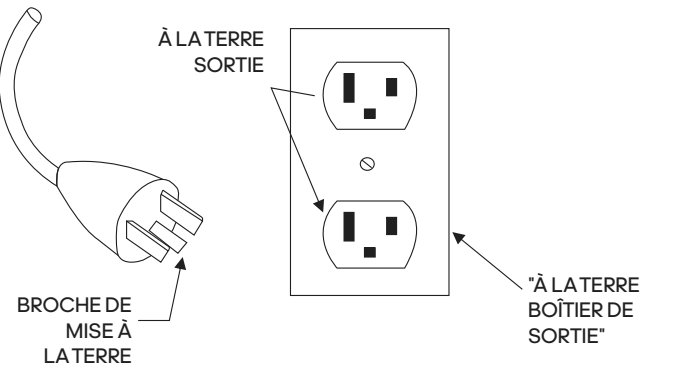
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

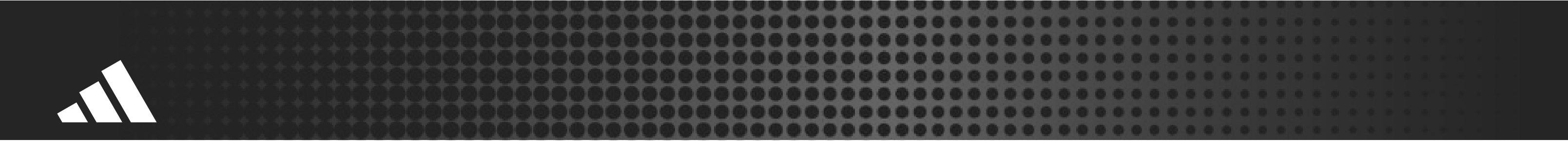
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon comportant un conducteur de mise à la terre et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre, conformément à tous les codes et ordonnances locaux.

**DANGER** – Une connexion incorrecte du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil, consultez un électricien ou un réparateur qualifié. Ne pas modifier la fiche fournie avec le produit : si elle ne convient pas à la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.

Ce produit est destiné à être utilisé sur une tension nominale et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche illustrée dans le croquis A de la figure. S'assurer que le produit est connecté à une prise ayant la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

MÉTHODES DE MISE À LA TERRE





## (ES) PRECAUCIÓN

- Este equipo está diseñado únicamente para ser utilizado en el hogar (uso doméstico - clase C). No utilice el equipo en ningún entorno comercial, institucional ni de alquiler
- Utilice el equipo solo como se describe en este manual. Consulte con su médico antes de realizar cualquier programa de ejercicios
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo en todo momento
- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de los **14** años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimiento si han recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros que conlleva
- Los menores de **14** años no deben realizar tareas de limpieza y mantenimiento del usuario
- Asegúrese de que el equipo quede ubicado sobre una superficie plana, estable y nivelada, manteniendo despejada la zona alrededor del mismo en un radio de al menos 0,6 m
- Utilice siempre zapatillas de deporte y ropa de entrenamiento adecuadas
- Puede mantenerse el nivel de seguridad del equipo únicamente si se revisa de forma periódica en cuanto a daños y desgaste. Sustituya de inmediato los componentes defectuosos o mantenga el equipo fuera de servicio hasta que sea reparado. Preste especial atención a los componentes más propensos al desgaste. Se deben leer y seguir todas las advertencias e instrucciones antes de su uso
- Mantenga el pelo, el cuerpo y la ropa libres y despejados de todas las partes móviles
- Si en cualquier momento al hacer ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte con su médico
- Hacer ejercicio en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad y del polvo. No coloque el equipo en un garaje o patio techado ni cerca del agua
- Si se deja sobresaliendo cualquiera de los dispositivos de ajuste, estos podrían interferir con el movimiento del usuario.
- El equipo solo debería ser utilizado por personas con un peso igual o inferior a **135kg/297.62lb**
- El sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca puede ser inexacto. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Interrumpa el ejercicio inmediatamente
- Este equipo es de uso exclusivo para el consumidor
- Asegúrese de que haya una zona de seguridad de al menos 2 m x 1 m detrás del equipo
- No se debe utilizar la caminadora si está plegada
- Deje que la superficie para caminar o correr se detenga por completo antes de plegarla
- El valor del nivel de presión acústica de emisión ponderada A en la oreja del formador es de unos 59 dB(A). El nivel de ruido es mayor con carga que sin ella
- Sométase a un examen médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios
- Lea, comprenda y pruebe los procedimientos de parada de emergencia antes de su uso
- Recomendaciones para mantener limpia y seca la parte superior de la superficie móvil
- Este producto tiene una garantía de dos años para el comprador original contra posibles defectos en los materiales y la fabricación, y solo estará cubierta en el país de compra. Conserve su recibo como prueba de compra. Encontrará más información en: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

**PRECAUCIÓN:** Se advierte al usuario de que los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento normativo podrían invalidar la autoridad del usuario para utilizar el equipo.

Este equipo cumple con la Parte 15 de las normas de la FCC y con el(los) estándar(es) RSS [Radio Standards Specification] exento(s) de licencia del Ministerio de Industria de Canadá. La utilización está sujeta a las dos condiciones siguientes:

- (1) este dispositivo no podrá ocasionar interferencias perjudiciales, y
- (2) este dispositivo deberá admitir cualquier interferencia recibida, incluidas aquellas que puedan provocar un funcionamiento no deseado.

**NOTA:** Este equipo se ha sometido a pruebas y se ha determinado que cumple los límites establecidos para los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la FCC [Comisión Federal de Comunicaciones de EE. UU.]. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y se usa como se indica en las instrucciones, podría ocasionar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se puede garantizar que no se produzcan interferencias en una instalación en particular.

Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión (lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el dispositivo), recomendamos al usuario que intente corregir dichas interferencias adoptando una o varias de las siguientes medidas:

- Cambie la orientación o la ubicación de la antena receptora
- Aumente la distancia entre el equipo y el receptor
- Conecte el equipo a una toma ubicada en un circuito diferente al del receptor
- Consulte al distribuidor o a un técnico de radio/televisión experimentado para obtener ayuda

### CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)

Declaración de exposición a la radiación de la FCC e IC [Ministerio de Industria de Canadá]:

Este equipo cumple con los límites de exposición a la radiación de Canadá y FCC establecidos para un entorno no controlado.

Este equipo debe instalarse y manejarse con una distancia mínima de 20cm entre el radiador y el cuerpo de la persona.

Este transmisor no deberá ser colocado ni funcionar en combinación con ninguna otra antena o transmisor.

**FCC ID: 2AMDBBLE006**

**IC: 22882-BLE006**

### ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS

**120-127V**

### INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

**Cuando se utiliza un aparato eléctrico, siempre deben seguirse las precauciones básicas, entre las que se incluyen las siguientes:**  
**Lee todas las instrucciones antes de utilizar (este aparato).**

## PELIGRO

**- Para reducir el riesgo de descarga eléctrica y lesiones por piezas móviles:**  
**Siempre desenchufe el aparato de la toma de corriente inmediatamente después de utilizarlo y antes de limpiarlo o realizarle una reparación.**

## ADVERTENCIA

**- A fin de disminuir el riesgo de que las personas sufran quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones se debe hacer lo siguiente:**

- 1. Este aparato no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que las supervise o instruya una persona responsable de su seguridad. Se debe mantener a los niños menores de 13 años alejados de esta máquina**
- 2. Este aparato solo se debe utilizar para el uso previsto, tal y como se describe en este manual. No se deben usar accesorios no recomendados por el fabricante**
- 3. No se debe poner en marcha el aparato si las salidas de aire están bloqueadas. Estas se deben mantener sin pelusas, pelos u elementos obstructores similares**
- 4. No se debe dejar caer ni introducir ningún objeto en ninguna abertura**
- 5. No se debe utilizar en ambientes al aire libre. Está destinado únicamente al uso doméstico**
- 6. No se debe operar donde se utilicen productos en aerosol (espray) o donde se administre oxígeno**
- 7. Nunca debe dejar el aparato desatendido cuando está enchufado. Desenchúfelo de la toma de corriente cuando no lo utilice y antes de agregarle o quitarle piezas**
- 8. Nunca utilice el aparato si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si se ha caído o averiado, o si se ha caído al agua. Lleve el aparato a un centro de servicio para que puedan examinarlo y repararlo**
- 9. Mantenga el cable alejado de las superficies calientes**
- 10. Para desconectar el aparato, gire todos los controles a la posición de apagado y, a continuación, desconecte el enchufe de la toma de corriente**
- 11. PRECAUCIÓN: Riesgo de lesiones en personas. Para evitar lesionarse, exteme las precauciones al subir o bajar de una cinta en movimiento. LEA EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR EL APARATO**
- 12. Conecte este aparato únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra. CONSULTE LAS INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA**

- 13. RETIRE LA CAJA DE CONTROL (O LA LLAVE O EL PASADOR DE SEGURIDAD, SEGÚN CORRESPONDA) CUANDO NO LA UTILICE, Y GUÁRDELA FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS**
- 14. No transporte este aparato por el cable de alimentación ni utilice el cable como asa**
- SE DEBEN GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES.**

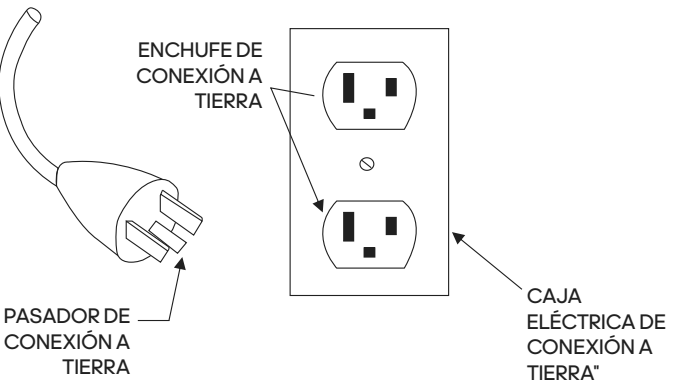
### INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona una vía de menor resistencia a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto cuenta con un cable con un conductor de conexión a tierra para el equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a una toma de corriente adecuada que esté correctamente instalada y conectada a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

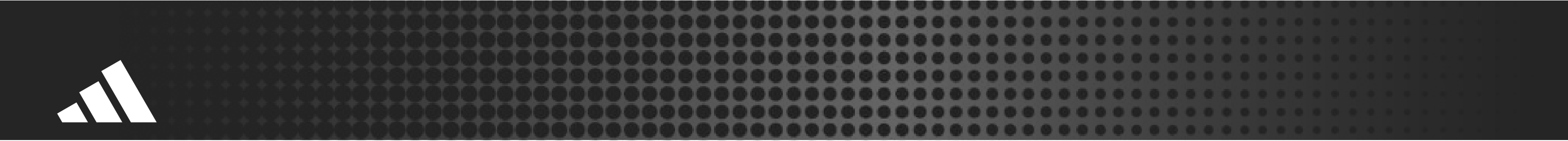
**PELIGRO** – Si la conexión del conductor de conexión a tierra del equipo es incorrecta, puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico capacitado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto; si no encaja en la toma de corriente, pídale a un electricista capacitado que instale una toma de corriente adecuada.

Este producto debe utilizarse en tensión nominal y dispone de un enchufe de conexión a tierra similar al enchufe ilustrado en el esquema A de la figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma de corriente con la misma configuración que el enchufe. No debe utilizarse ningún adaptador con este producto.

### MÉTODOS DE CONEXIÓN A TIERRA







## (DE) ACHTUNG

- Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch geeignet (Verwendungsklasse H, Genauigkeitsklasse C). Verwenden Sie das Gerät nicht zu gewerblichen, Vermietungs - oder institutionellen Zwecken
- Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm durchführen
- Bewahren Sie das Gerät stets außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mit mangelnder Erfahrung bzw. mangelndem Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen
- Reinigung und Wartung sollten nicht von Kindern unter 14 Jahren durchgeführt werden
- Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät auf einer flachen, stabilen und geraden Oberfläche befindet und ein Mindestabstand von 0,6 m um das Gerät eingehalten wird
- Tragen Sie stets angemessene Sportbekleidung und Trainingsschuhe
- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus bzw. benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es repariert wurde. Achten Sie insbesondere auf verschleißanfällige Teile. Alle Warnungen und Anweisungen müssen vor dem Gebrauch gelesen und berücksichtigt werden
- Halten Sie Haare, Körper und Bekleidung von sämtlichen beweglichen Geräteteilen fern
- Sollten Sie sich zu einem beliebigen Zeitpunkt während Ihres Workout schwach fühlen, Ihnen schwindelig sein oder Sie Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training umgehend ab und konsultieren Sie einen Arzt
- Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen
- Stellen Sie das Gerät im Innenbereich an einem trockenen und staubfreien Ort auf. Stellen Sie es nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf
- Ragen Einstellgeräte aus dem Gerät heraus, können sie sich dadurch im Bewegungsbereich des Nutzers befinden
- Das Gerät sollte nur von Personen verwendet werden, die max. **135kg** wiegen
- Der Herzfrequenzmesser kann ungenaue Werte liefern. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training umgehend
- Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt
- Sorgen Sie hinter dem Gerät für einen Sicherheitsbereich von mind 2 m x 1 m
- Ein zusammengeklapptes Laufband sollte nicht bedient werden
- Lassen Sie die Lauffläche vor dem Zusammenklappen vollständig zum Stillstand kommen
- Die Geräuschemission ist unter Last höher als ohne Last [58 dB(A)]
- Für dieses Produkt wird dem Erstkäufer eine Garantie von zwei Jahren gegen mögliche Material- und Verarbeitungsfehler gewährt, die nur im Land des Kaufs gilt. Bitte bewahren Sie Ihre Quittung als Kaufnachweis auf. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

**ACHTUNG:** Der Benutzer wird davor gewarnt, dass Änderungen bzw. Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlichen Partei genehmigt wurden, dazu führen können, dass der Benutzer die Berechtigung zum Betrieb des Geräts verliert.

## (PT) ATENÇÃO

- O equipamento destina-se exclusivamente a utilização doméstica (Utilização doméstica, Classe C). Não utilize o equipamento em qualquer ambiente comercial, de aluguer ou institucional
- Utilize o equipamento apenas conforme descrito neste manual. Consulte o seu médico antes de realizar qualquer programa de exercícios
- Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento
- Este equipamento pode ser usado por crianças com 14 anos ou mais e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou sem experiência nem conhecimentos se forem supervisionadas ou instruídas relativamente à sua utilização segura e compreenderem os perigos envolvidos
- A limpeza e a manutenção por parte do utilizador não devem ser realizadas por crianças com menos de 14 anos
- Certifique-se de que o equipamento é colocado numa superfície plana, estável e nivelada, com pelo menos 0,6 m de área livre à volta do mesmo
- Use sempre roupa e calçado de desporto adequados
- O nível de segurança do equipamento apenas pode ser garantido se este for regularmente inspecionado quanto a danos e desgaste. Substitua imediatamente componentes com defeito e/ou não use o equipamento enquanto não for reparado. Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis a desgaste. Todos os avisos e instruções têm que ser lidos e respeitados antes de qualquer utilização
- Mantenha o cabelo, o corpo e a roupa afastados de todas as peças móveis
- Se a qualquer momento durante a prática de exercício sentir sensação de desmaio, tonturas ou dores, interrompa imediatamente e consulte o seu médico
- O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte.
- Mantenha o equipamento no interior, num local sem humidade nem poeira. Não coloque o equipamento numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água
- Se algum dos mecanismos de ajuste ficar saliente, poderá interferir com os movimentos do utilizador
- O equipamento deve ser utilizado apenas por pessoas com um peso igual ou inferior a **135kg/297.62lb**
- O sistema de monitorização do ritmo cardíaco pode não ser exato. O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte. Interrompa imediatamente a prática de exercício
- Este equipamento destina-se apenas à utilização pelo consumidor
- Garanta uma área de segurança de pelo menos 2000 mm x 1000 mm atrás do equipamento
- Não utilize a passadeira quando estiver dobrada
- Aguarde que a superfície de corrida pare completamente para dobrar a passadeira
- O valor do nível de pressão sonora de emissão ponderado A no ouvido do formador é de cerca de 59 dB(A)
- Este produto inclui uma garantia de dois anos para o comprador original contra possíveis defeitos materiais e de fabrico apenas aplicável no país onde a compra foi efetuada. Guarde a fatura como comprovativo de compra. Pode encontrar mais informações em: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

**ATENÇÃO:** adverte-se o utilizador para o facto de que quaisquer alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pela conformidade poderão anular a autoridade do utilizador para operar o equipamento.

## (NL) WAARSCHUWINGEN

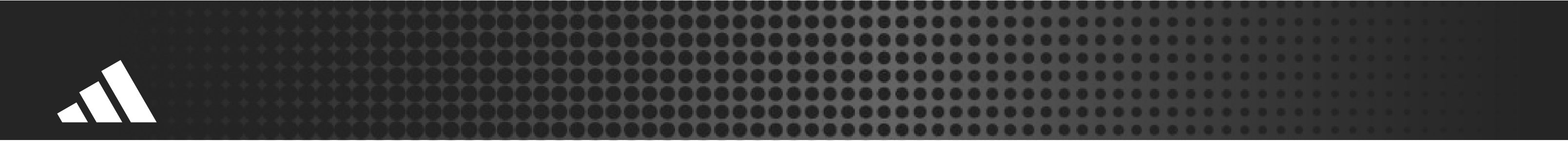
- De apparatuur is alleen bedoeld voor thuisgebruik (HC). De apparatuur niet gebruiken in een commerciële, verhuur- of institutionele setting
- Gebruik de apparatuur uitsluitend zoals beschreven in deze handleiding. Raadpleeg uw arts voordat u een trainingsprogramma uitvoert
- Kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel houden
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring en kennis als ze toezicht of instructie hebben gekregen met betrekking tot het veilig gebruik van het apparaat en de betrokken risico's begrijpen
- Reiniging en gebruikeronderhoud mag niet worden gedaan door kinderen jonger dan 14 jaar
- Zorg ervoor dat de apparatuur op een vlak, stabiel en effen oppervlak staat met ten minste 0,6 m vrije ruimte rond de apparatuur
- Draag altijd geschikte trainingskleding en trainingsschoenen
- Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Defecte onderdelen onmiddellijk vervangen en/of de apparatuur buiten gebruik houden tot het is gerepareerd. Let speciaal op onderdelen die het meest gevoelig zijn voor slijtage. Alle waarschuwingen en instructies moeten worden gelezen en gevolgd voorafgaand aan het gebruik
- Haar, lichaam en kleding vrij en uit de buurt van alle bewegende delen houden
- Als u op enig moment tijdens de training zwakte, duizeligheid of pijn ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts
- Overtraining kan leiden tot ernstig letsel of overlijden
- Houd de apparatuur binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de apparatuur niet in een garage of overdekte patio, of in de buurt van water
- Als er verstelsystemen blijven uitsteken, kunnen ze de beweging van de gebruiker belemmeren
- De apparatuur mag alleen worden gebruikt door personen die **135kg/297.62lb** of minder wegen
- Het hartslagmetersysteem kan onnauwkeurig zijn
- Overmatige training kan leiden tot ernstig letsel of overlijden. Stop onmiddellijk met trainen
- Deze apparatuur is alleen voor consumentengebruik
- Zorg voor een veiligheidszone van ten minste 2000mm x 1000mm achter de apparatuur
- Een ingeklapte loopband dient niet te worden gebruikt
- Laat het loopoppervlak volledig tot stilstand komen voordat u de loopband inklapt
- De waarde van het A-geclassificeerde afgegeven geluidrukniveau bij het oor van de sporter is ongeveer 59 dB(A)
- Dit product wordt gegarandeerd aan de oorspronkelijke koper gedurende twee jaar tegen mogelijke defecten in materiaal en afwerking en wordt alleen gedekt in het land van aankoop. Bewaar uw betalingsbewijs als bewijs van aankoop. Meer informatie is te vinden op: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

**ATTENTIE:** De gebruiker wordt erop geattendeerd dat veranderingen of wijzigingen die niet uitdrukkelijk zijn goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving, de autoriteit van de gebruiker om de apparatuur te bedienen ongeldig kan maken.

## (IT) AVVERTENZA!

- L'attrezzo deve essere utilizzato esclusivamente in ambiente domestico (HC). Non può essere noleggiato, né essere utilizzato per scopi commerciali o presso sedi istituzionali
- Per l'utilizzo è necessario attenersi alle istruzioni riportate nel presente manuale. Consulta il tuo medico prima di svolgere qualunque programma di esercizi
- Tieni sempre lontani bambini e animali domestici
- L'attrezzo può essere usato da ragazzi con un'età minima di 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o senza esperienza e conoscenza, soltanto previa supervisione e istruzione sull'uso dell'apparecchio in sicurezza e comprensione dei potenziali rischi
- Gli interventi di pulizia e manutenzione devono essere effettuati da persone di età superiore ai 14 anni
- Assicurati che l'attrezzo sia collocato su una superficie piana, stabile e livellata, prevedendo intorno ad esso uno spazio minimo di 0,6 m
- Per i tuoi allenamenti indossa sempre indumenti appropriati e scarpe da ginnastica
- Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere assicurato solo se viene regolarmente controllato per verificarne eventuali danneggiamenti o usura. Sostituisci immediatamente i componenti difettosi e non consentire l'accesso all'attrezzo
- fino ad avvenuta riparazione. I componenti maggiormente soggetti ad usura devono essere controllati con maggiore attenzione. Prima dell'utilizzo leggi con attenzione e segui tutte le avvertenze e istruzioni.
- Prima dell'utilizzo, fai attenzione che i capelli, le parti del corpo e gli indumenti non restino impigliati in parti in movimento
- Se durante la sessione dovessi avere vertigini, un mancamento o avvertire dolore, interrompi subito l'allenamento e chiama il tuo medico
- Esagerare nell'allenamento può causare serie lesioni o morte
- Tieni l'attrezzo in un locale chiuso, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare l'attrezzo in garage, all'aperto anche se al coperto, o vicino all'acqua
- Se viene lasciato sporgere qualche dispositivo di regolazione potrebbe interferire con il movimento dell'utente.
- Il peso massimo consentito dell'utilizzatore è di **135kg**
- La frequenza cardiaca può non essere sempre monitorata con la necessaria precisione
- Sforzi eccessivi possono portare a gravi lesioni o anche alla morte. Interrompi subito l'allenamento.
- L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso privato
- Dietro l'attrezzo prevedere sempre uno spazio libero di almeno 2000 x 1000 mm
- Quando il tapis roulant è ripiegato non deve essere messo in funzione
- Prima di ripiegarlo, far avanzare la superficie di scorrimento fino all'arresto finale
- Sotto carico, le emissioni rumorose sono maggiori rispetto a quando non è caricato. [58 dB(A)]
- Il prodotto è coperto per due anni da garanzia contro eventuali difetti di materiale e lavorazione per l'acquirente originale ed esclusivamente nel paese di acquisto. Conservare la ricevuta a riprova dell'avvenuto acquisto. Per ulteriori informazioni, consultare il sito: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

**ATTENZIONE:** Si avverte l'utente che eventuali cambiamenti o modifiche non espressamente approvati dal responsabile della conformità possono invalidare la facoltà dell'utente a utilizzare l'apparecchiatura.



## (KO) 주의

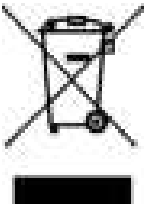
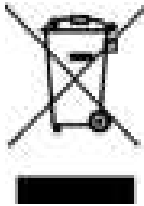
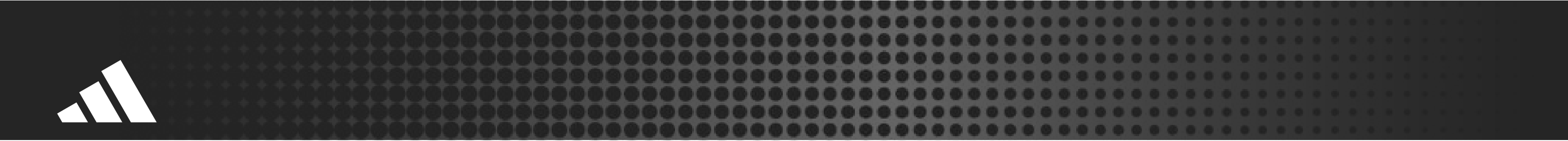
- 본 장비는 가정용으로 제작되었습니다 ( 가정용 C 클래스). 업체나 대여 서비스, 공공장소 등에서 사용해서는 안 됩니다
- 매뉴얼에 명시된 방식으로만 장비를 활용해야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전, 의사에게 문의하시기 바랍니다
- 어린이와 애완동물이 절대 기기 가까이 오지 않도록 합니다
- 본 기기 사용으로 수반될 수 있는 위험을 이해하고 안전하게 기기를 사용할 수 있도록 감시하거나 설명해줄 수 있는 환경이 사용자에게 주어진다는 조건 하에서, 본 기기는 14세 이상의 어린이는 물론 신체나 감각, 정신적 능력이 저하되었거나 경험, 지식이 부족한 사람도 이용 가능합니다
- 14세 미만의 어린이가 기기를 청소하고 유지보수에 참여해서는 안 됩니다
- 기울어지지 않은 편평하고 안정적인 표면에 기기를 두되, 주변에 최소 0.6m의 여유 공간을 둡니다
- 항상 적합한 운동복과 운동용 신발을 착용하시기 바랍니다
- 손상이나 마모된 부분이 있는지 정기적으로 검사를 받은 경우에만 기계의 안전이 보장됩니다. 하자가 발견된 부품은 즉각 교체하거나 수리가 완료될 때까지 기계 사용을 중단합니다. 소모가 많이 되는 부품에 특히 주의를 기울이십시오. 경고사항과 안내문을 모두 읽고 숙지한 후 제품을 사용하시기 바랍니다
- 머리카락과 신체, 옷이 작동 중인 제품에 가까이 닿지 않도록 합니다
- 운동 도중 현기증을 느끼거나 통증 발생 시 운동을 즉각 중단하고 의사의 진찰을 받으시기 바랍니다
- 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다
- 습기와 먼지가 없는 실내에서 장비를 보관합니다. 차고나 정원 파티오, 물 근처에서 장비를 보관하지 마십시오
- 조절 장치 중 어느 한가지라도 돌출된 상태로 내버려두면, 운동에 방해가 될 수 있습니다
- 본 장비는 체중이 **135kg** 이하인 사람만 사용 가능합니다
- 심장박동수 모니터링 기기의 수치가 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다. 운동을 즉각 중단하십시오
- 본 장비는 소비자 용도로 한정합니다
- 사용자의 귀에 전달되는 A 웨이트 배출 음압 레벨은 대략 59데시벨 (A)입니다
- 장비 뒤쪽으로 최대 2000mm x 1000mm의 안전 공간을 확보합니다
- 트레드밀을 접어둔 상태에서 가동해서는 안 됩니다
- 작동이 완전히 멈춘 상태에서 기기를 접어야 합니다
- 본 제품의 소재와 제조 공정상의 결함이 있는 경우 최초 구매자에 한해 2년간 품질 보증을 해드리며 구매 국가에서만 적용 가능합니다. 영수증을 구매 증거 자료로 보관해 주시기 바랍니다. 자세한 정보는 여기에서 참조하세요:  
<https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

주의: 제품의 규정을 담당하는 당국이 명확히 승인한 방식이 아님에도 제품을 변경 혹은 개조하는 경우 본 장비의 정당한 사용자 자격이 박탈될 수 있습니다.

## تنبيه (AR)

- الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط (HC)، يُحظر استخدام الجهاز في أي بيئة تجارية أو إيجارية أو مؤسسية
- لا تستخدم الجهاز إلا على النحو الموضح في هذا الدليل. استشر طبيبك قبل أداء أي برنامج تدريبي
- احرص على إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الجهاز طوال الوقت
- يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 14 عامًا فما فوق والأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرات الجسدية، أو الحسية، أو العقلية أو من نقص الخبرة والمعرفة، استخدام هذا الجهاز، إذا كانوا تحت الإشراف أو إذا حصلوا على توجيهات تتعلق باستخدام الجهاز بطريقة آمنة، وإذا كانوا على علم بالمخاطر الموجودة
- يُحظر على الأطفال دون عمر 14 عامًا تولي أعمال التنظيف والصيانة المقتصرة على المستخدم
- احرص على وضع الجهاز على سطح مسطح ومستقر مع توفير مساحة خالية محيطة بالجهاز مقدارها 0.6 متر على الأقل
- ارتد ملابس وأحذية التدريب المناسبة دومًا
- يمكن الحفاظ على مستوى سلامة الجهاز إذا تم فحصه بانتظام للتحقق من عدم وجود تلف أو اهتراء. استبدل المكونات التالفة على الفور و/أو لا تستخدم الجهاز حتى يتم تصليحه. يُرجى الانتباه الشديد للمكونات سريعة التآكل. لا بد من قراءة كل التحذيرات والتعليمات واتباعها قبل الشروع في الاستخدام
- أبقِ الشعر والجسم والملابس بعيدة عن كل الأجزاء المتحركة
- إذا شعرت خلال التدريب بالإغماء أو الدوخة أو الألم، فتوقف عن ممارسة التدريب فورًا واستشر طبيبك
- قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى إصابات خطيرة أو الموت
- أبقِ الجهاز داخل المنزل، بعيدًا عن الرطوبة والتراب. لا تضع الجهاز في مرآب أو فناء مغطى، أو بالقرب من الماء
- إذا تركت أي من معدات الضبط بارزة، فقد تتداخل مع حركة المستخدم
- ينبغي ألا يستخدم الجهاز سوى الأشخاص الذين لا يتجاوز وزنهم كج135 / 297.6 رطلاً
- قد يكون نظام مراقبة سرعة القلب غير دقيق
- يمكن للإفراط في التدريب أن يسبب إصابة بالغة أو الوفاة. أوقف التدريب على الفور
- احرص على ترك مسافة أمان لا تقل عن 1000 × 2000 ملم خلف الجهاز
- تبلغ قيمة مستوى ضغط الصوت الانبعاثي المرجح أ عند أذن المدرب حوالي 59 ديسيبل (أ)
- يحظر تشغيل المشاية الكهربائية وهي مطوية.
- اترك سطح الركض حتى يتوقف تمامًا قبل طي الجهاز.
- يأتي هذا المنتج بضمان للمشتري الأصلي لمدة عامين ضد العيوب المحتملة في الخامات والصناعة، ولن يغطيه الضمان إلا في بلد الشراء. يُرجى الاحتفاظ بالإيصال كدليل على الشراء. يمكن العثور على مزيد من التفاصيل في:  
<https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

تنبيه: ننبه المستخدم إلى أن إجراء أي تغييرات أو تعديلات غير معتمدة صراحة من الطرف المسؤول عن الامتثال يمكن أن يؤدي إلى إلغاء تفويض المستخدم بتشغيل الجهاز.



**(EN)** WEEE logo this symbol on a product means that the product is covered by European Directive 2012/19/EU.

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by RFE International is under license.

Operation frequency of dongle = 10 MHz to 300 GHz and Max. transmitted RF power = 0.632 mW

Hereby, RFE International Ltd declares that the radio equipment type "Motorized Treadmill" is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750_EU_RED_DOC.docx)

**(FR)** Logo DEEE. Ce symbole sur un produit signifie que le produit est couvert par la directive européenne 2012/19/UE.

La marque verbale et les logos Bluetooth sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par RFE International se fait sous licence.

Fréquence de fonctionnement du dongle = 10 MHz à 300 GHz et puissance RF maximale transmise = 0.632 mW

Par la présente, RFE International Ltd, déclare que l'équipement radio du type « Tapis roulant motorisé » est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante: [https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750_EU_RED_DOC.docx)

**(ES)** Logotipo WEEE [o «RAEE»: residuos de aparatos eléctricos y electrónicos]. Cuando este símbolo aparece en un producto significa que el producto se rige por la Directiva Europea 2012/19/UE.

Los logotipos y marca denominativa Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de tales marcas por parte de RFE International se efectúa bajo licencia.

Frecuencia operativa del dongle (dispositivo de bluetooth) = 10 MHz a 300 GHz y máxima potencia de RF transmitida = 0.632 mW

Por la presente, RFE International Ltd declara que el tipo de equipo de radio "Cinta de correr motorizada" cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de Internet siguiente: [https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750_EU_RED_DOC.docx)

**(DE)** WEEE-Etikett: Diese Kennzeichnung bedeutet, dass das Produkt unter die EU-Richtlinie 2012/19/EU fällt.

Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Markenzeichen im Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und jegliche Verwendung dieser Markenzeichen von RFE International erfolgt unter Lizenz.

Betriebsfrequenz des Dongles = 10 MHz bis 300 GHz und max. übermittelte Sendeleistung = 0.632 Mw

Hiermit erklärt, RFE International Ltd, dass der Funkanlagetyp „Motorisiertes Laufband“ der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: [https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750_EU_RED_DOC.docx)

**(NL)** AEEA-logo dit symbool op een product betekent dat het product valt onder de Europese richtlijn 2012/19/EU.

De Bluetooth® woordmarkering en logo's zijn geregistreerde handelsmerken in eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en ieder gebruik van deze markeringen door RFE International is onder licentie.

Bedrijfsfrequentie van dongle = 10 MHz tot 300 GHz en Max. uitgezonden RF-vermogen = 0.632 mW

Hierbij verklaart RFE International Ltd dat de radio-apparatuur type "gemotoriseerde loopband" in naleving is van Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het onderstaande internetadres: [https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750_EU_RED_DOC.docx)

**(IT)** Logo RAEE Questo simbolo apposto su un prodotto indica che il prodotto è conforme alla Direttiva europea 2012/19/UE.

Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso di tali marchi da parte di RFE International è concesso su licenza.

Frequenza di funzionamento dongle = da 10 MHz a 300 GHz e potenza RF massima trasmessa = 0.632 mW

RFE International Ltd dichiara qui che l'apparecchiatura radio tipo "Tapis roulant motorizzato" è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della Dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet: [https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750_EU_RED_DOC.docx)

**(PT)** Logótipo WEEE (REEE –resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos). Este símbolo num produto significa que o produto é abrangido pela Diretiva Europeia 2012/19/UE.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são marcas registadas detidas pela Bluetooth SIG, Inc. e qualquer utilização dessas marcas pela RFE International está sujeita a licença.

Frequência de operação do dongle de bluetooth = 10 MHz to 300 GHz e potência máxima de RF transmitida= 0.632 mW

Por este meio, a RFE International Ltd declara que o presente tipo de equipamento de rádio "Passadeira Motorizada" está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível no seguinte endereço de Internet: [https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10750_EU_RED_DOC.docx)

**(ZH)** 产品上的WEEE标志表示该产品符合欧盟指令2012/19/EU。

蓝牙®文字标志和徽标是由蓝牙SIG, Inc.拥有的注册商标, RFE International对这些 标志的任何使用都是经过许可的。

在此, RFE international声明本产品符合指令2014/53/EU的基本要求和 其他相关规定。

**(JA)** WEEE ロゴ。製品上のこのシンボルは製品が欧州指令 2012/19/EU によってカバーされていることを意味します。

Bluetooth® ワードマークとロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、RFE インターナショナルによるそのようなマークのどんな使用も許可を得ています。

この結果、RFE インターナショナルが、この製品が指令 2014/53/EU の本質的な必要条件と他の関連する規定に準拠していることを宣言しています。

**(KO)** WEEE 로고- 제품에 본 표시가 붙은 것은 해당 제품이 유럽 지침 2012/19/EU를 준수하고 있음을 뜻합니다.

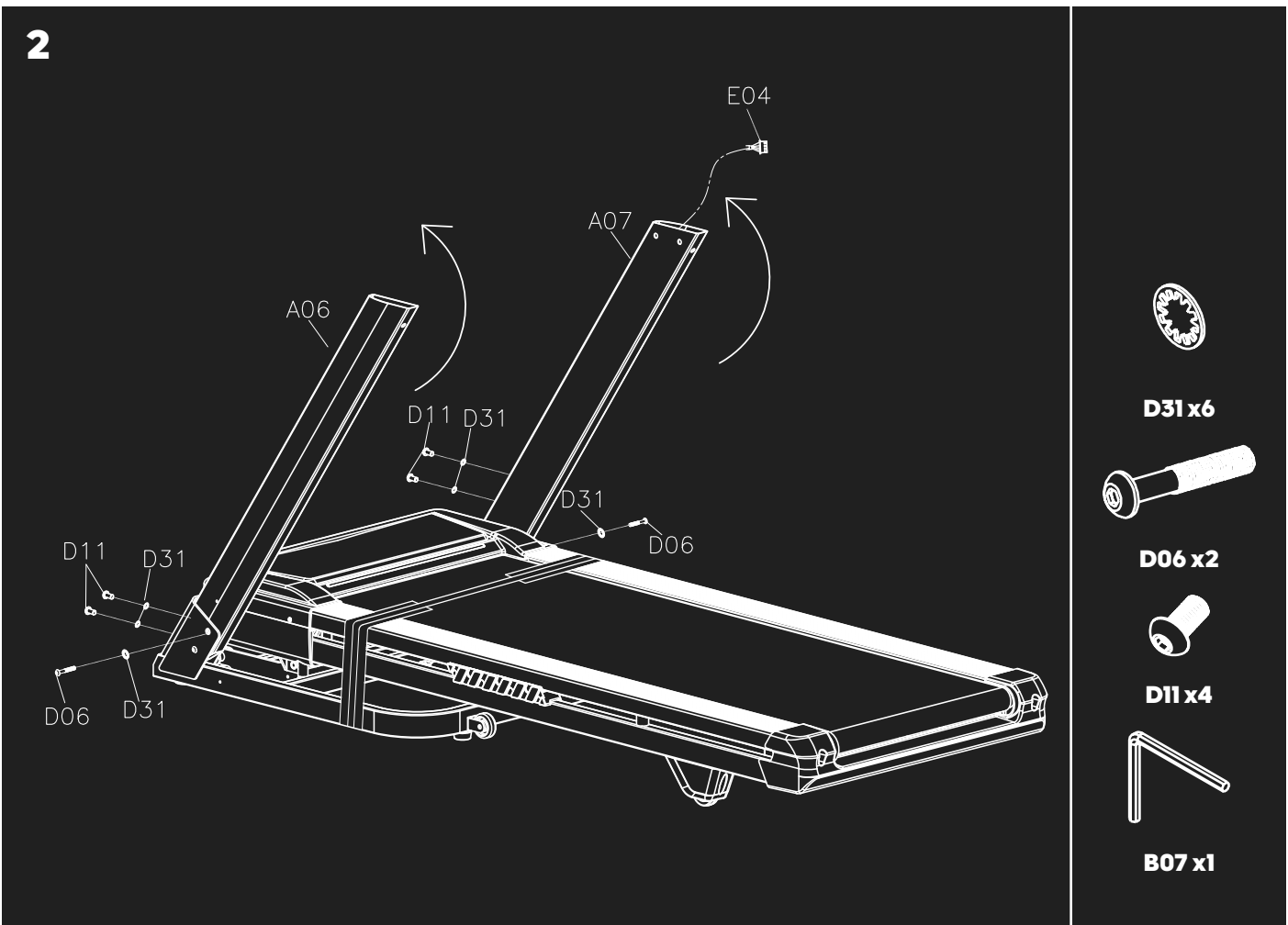
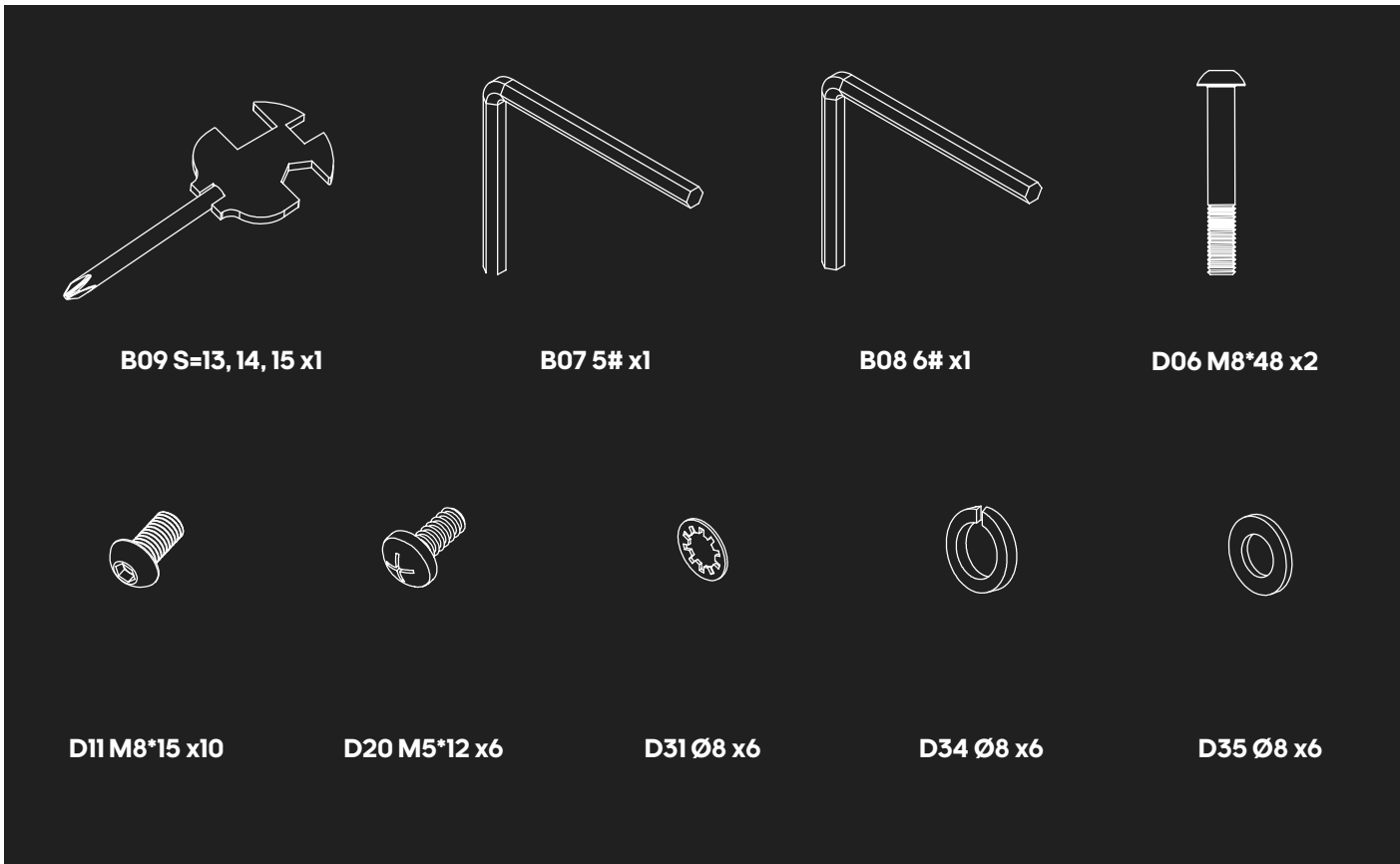
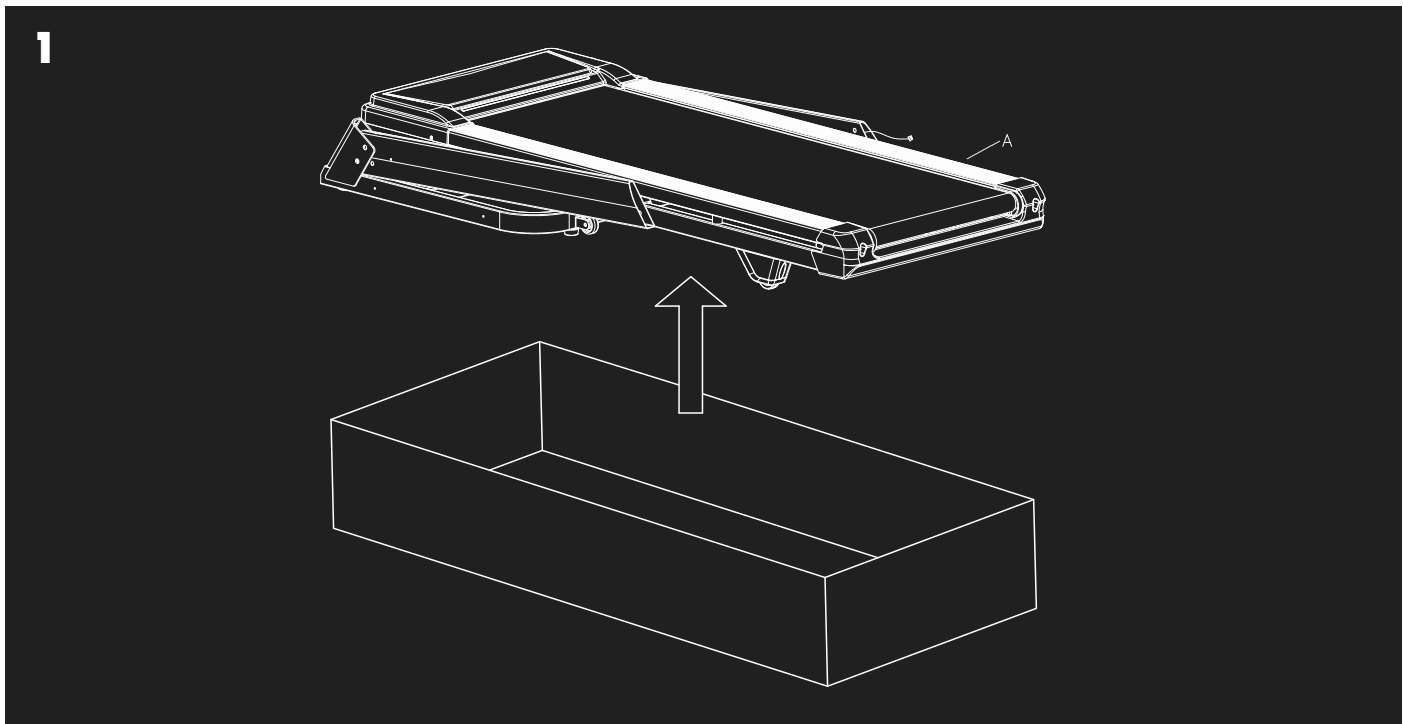
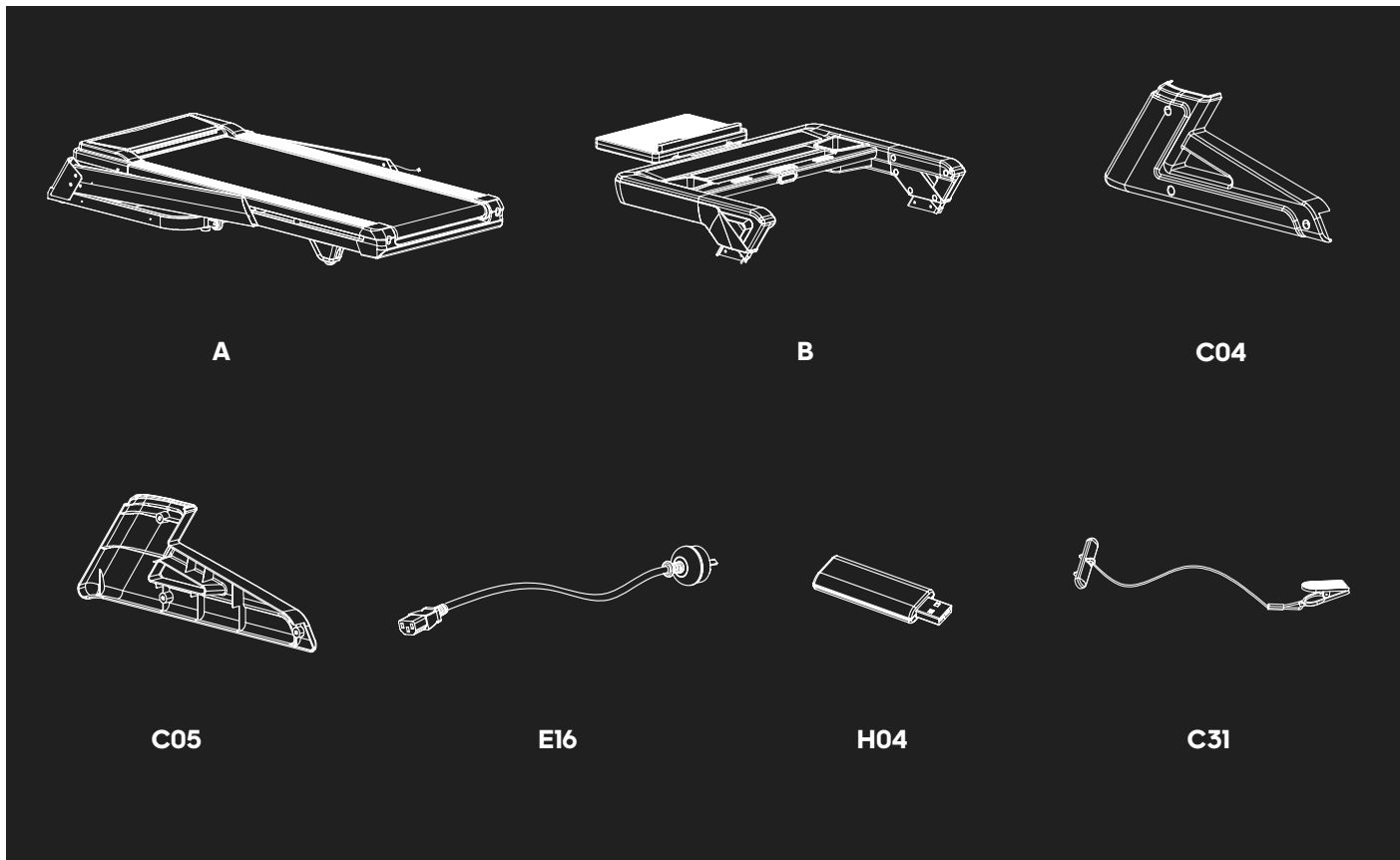
Bluetooth® 글자 마크와 로고는 Bluetooth SIG, Inc. 소유 등록상표이며 RFE 인터내셔널은 라이선스 계약에 따라 해당 마크를 사용합니다.

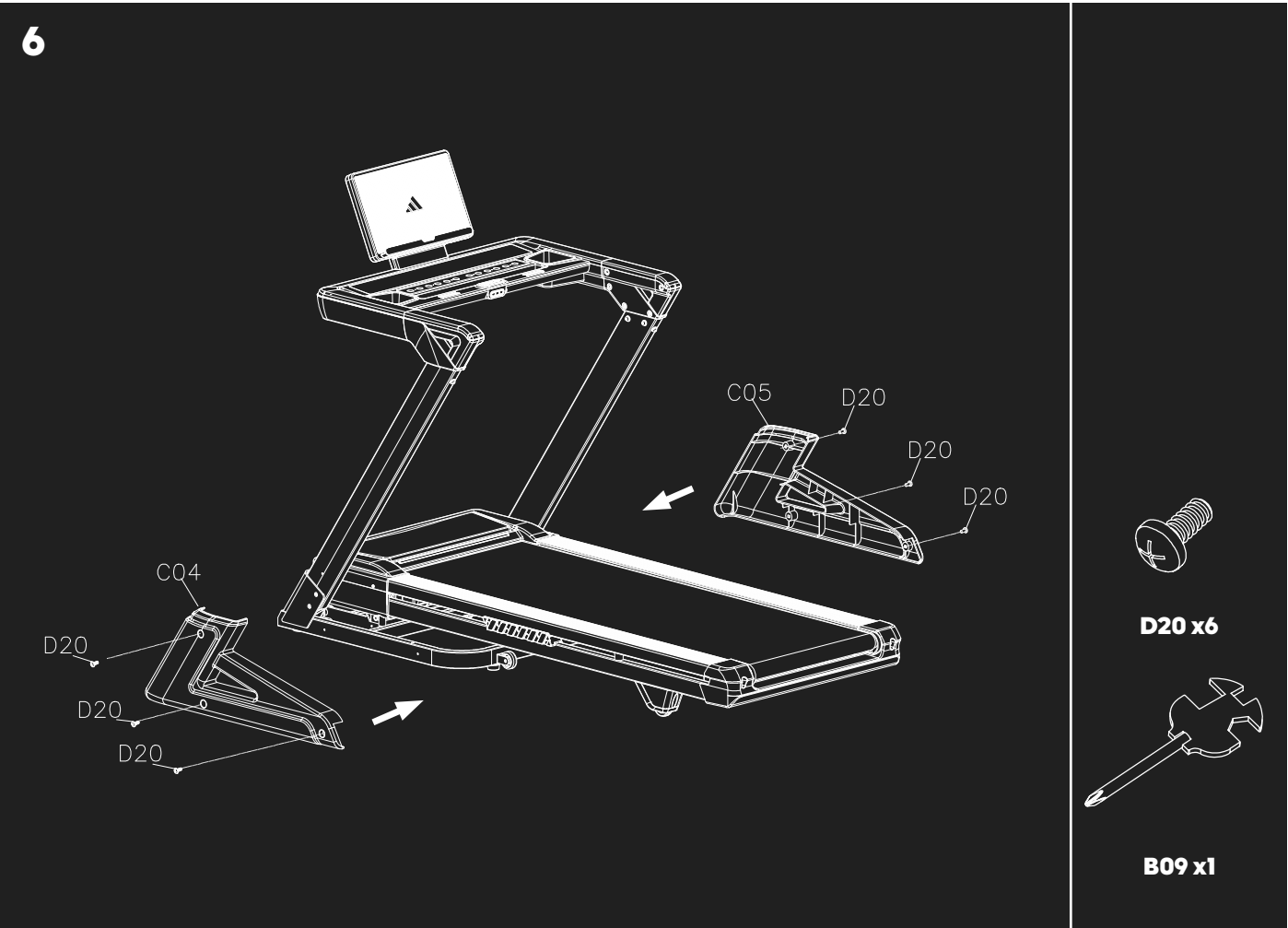
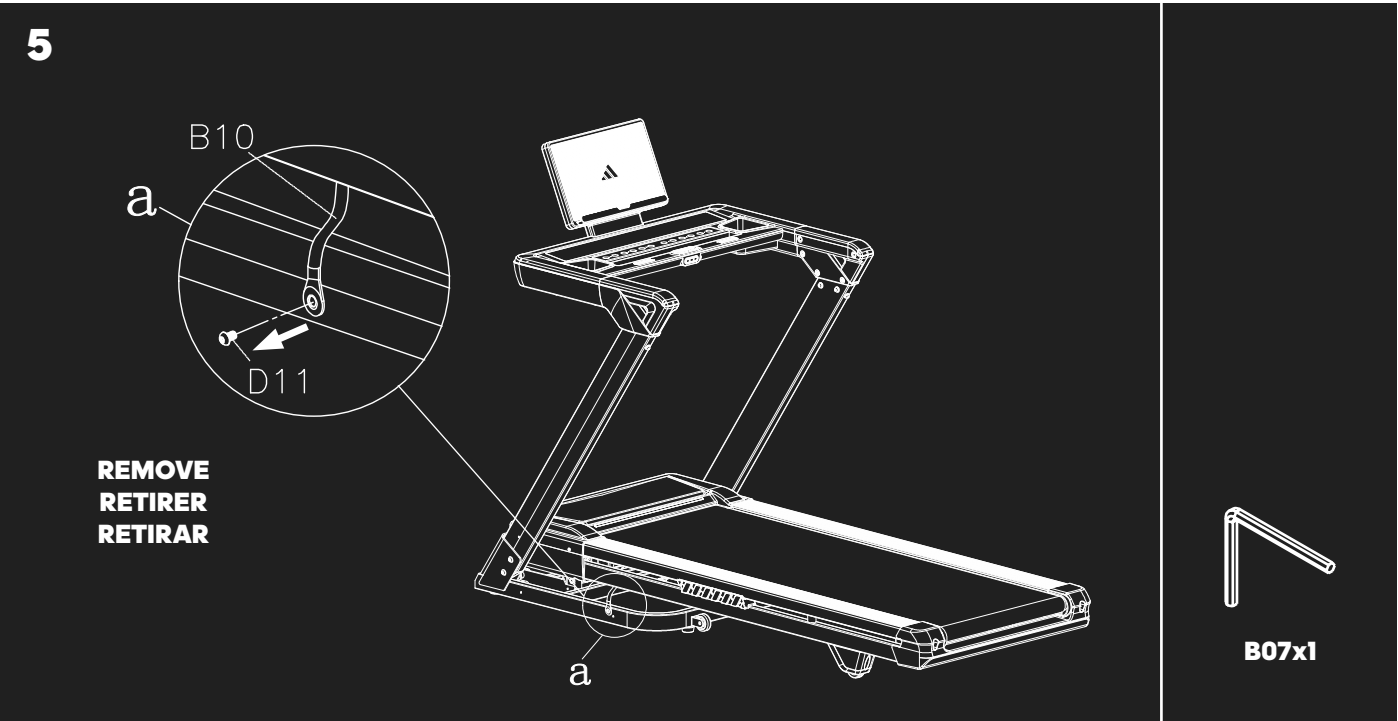
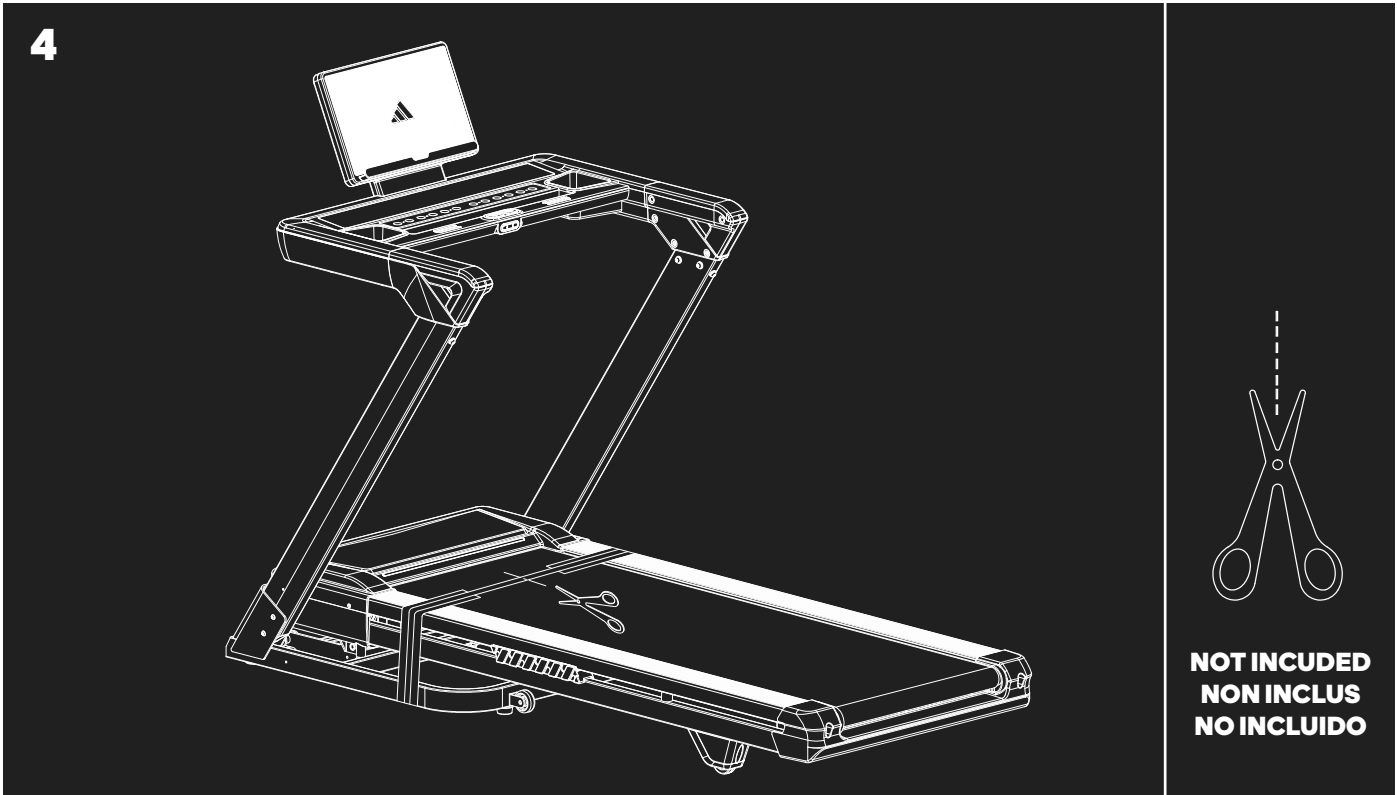
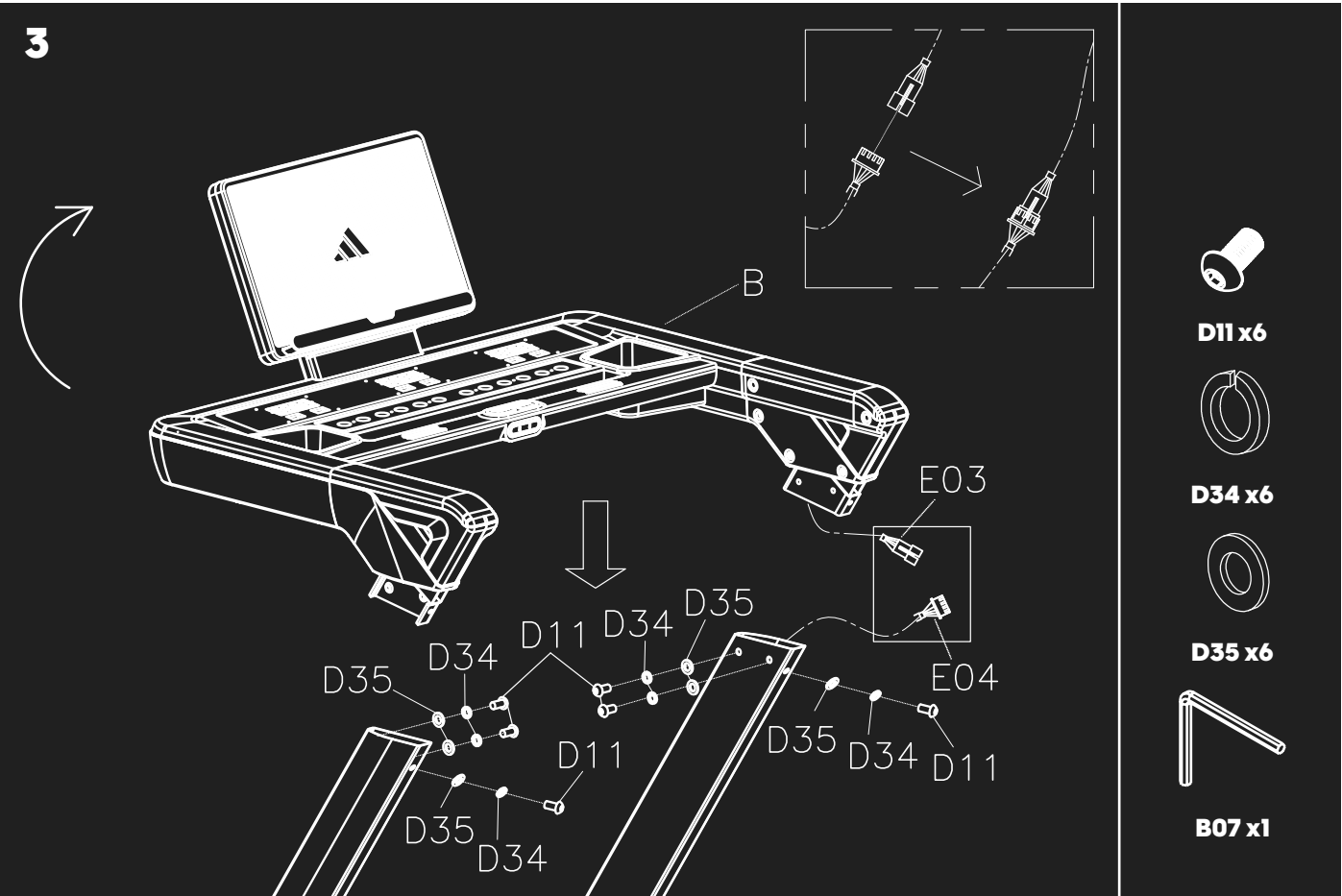
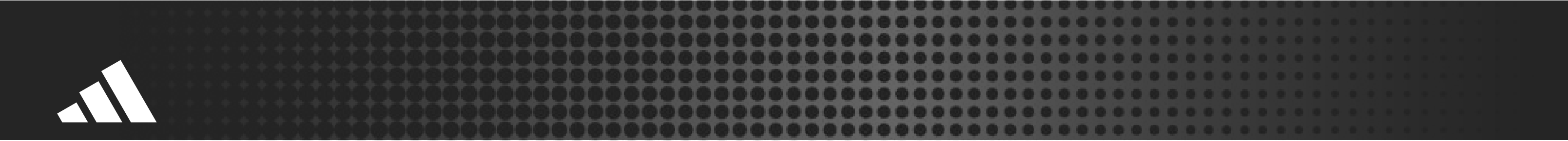
이에 따라 RFE 인터내셔널은 본 제품이 지침 2014/53/EU의 핵심 조건은 물론 기타 관련 조항을 준수함을 선포합니다.

**(AR)** الموجود على المنتج أن المنتج خاضع للتوجيه الأوروبي WEEE يُقصد بالشعار" 2012/19/EU.

وشعاراتها علامات تجارية مُسجَّلة مملوكة لشركة Bluetooth® العلامة المكتوبة RFE وأي استخدام لهذه العلامات من طرف شركة Bluetooth SIG, Inc. يجب أن يكون بموجب ترخيص منها International

العالمية أن هذا المنتج مطابق للمتطلبات الأساسية RFE وبناء عليه، تصرح شركة 2014/53/EU."وغيرها من الشروط ذات الصلة بالتوجيه

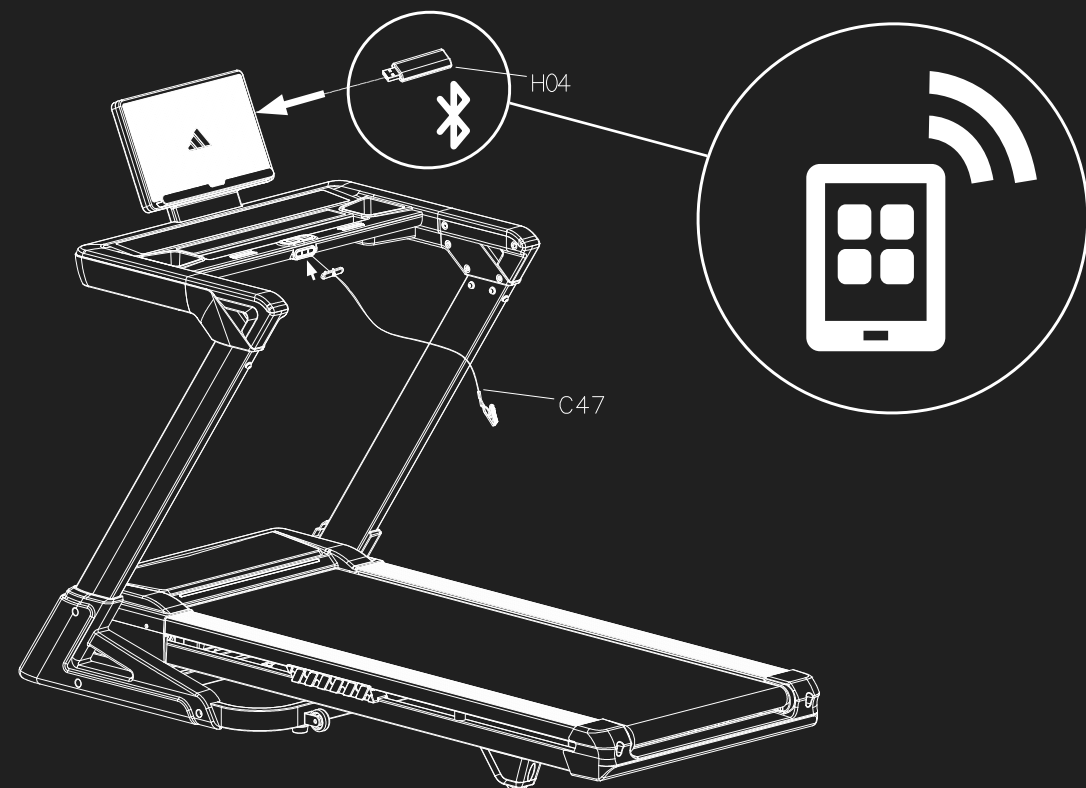








7



PRODUCT DISASSEMBLY INSTRUCTIONS: PLEASE  
DISASSEMBLE ACCORDING TO THE REVERSE  
STEPS OF PRODUCT ASSEMBLY.

产品拆卸说明：请按照产品组装相反步骤进行拆卸。

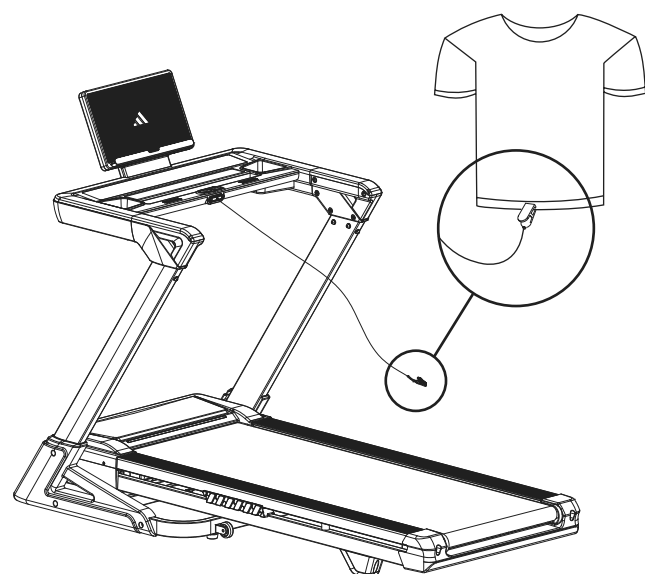


135KG/  
297.6LB



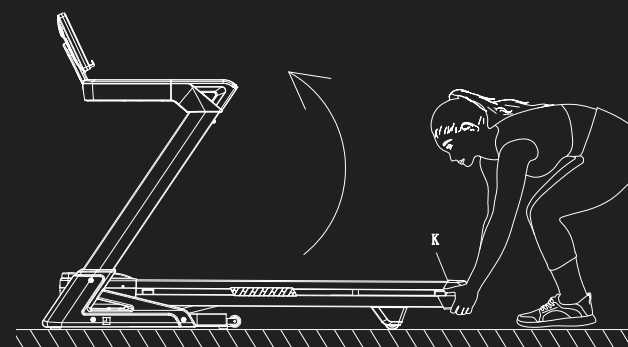
91KG  
200.6LB

!!!

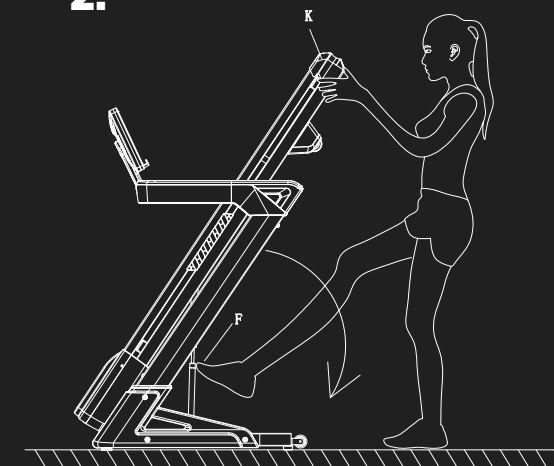


!!!

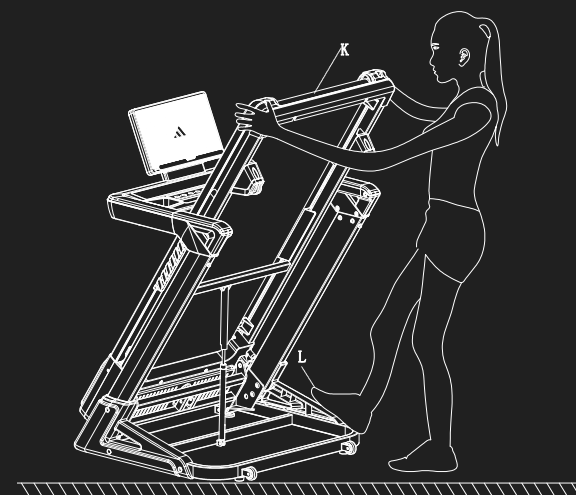
1.



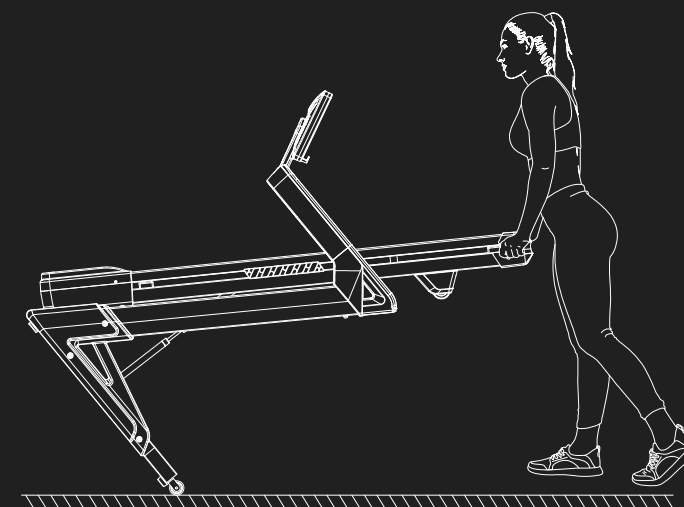
2.



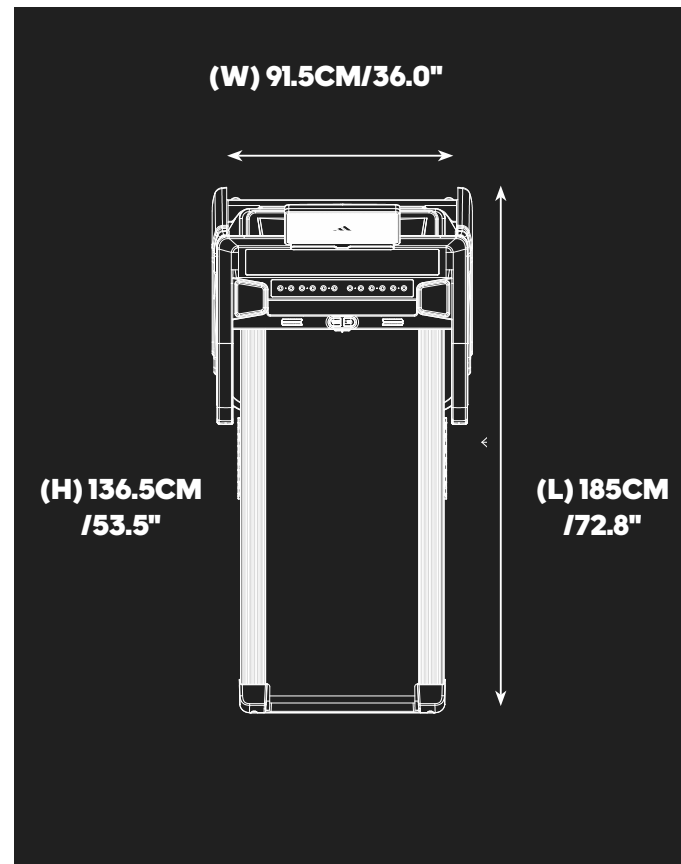
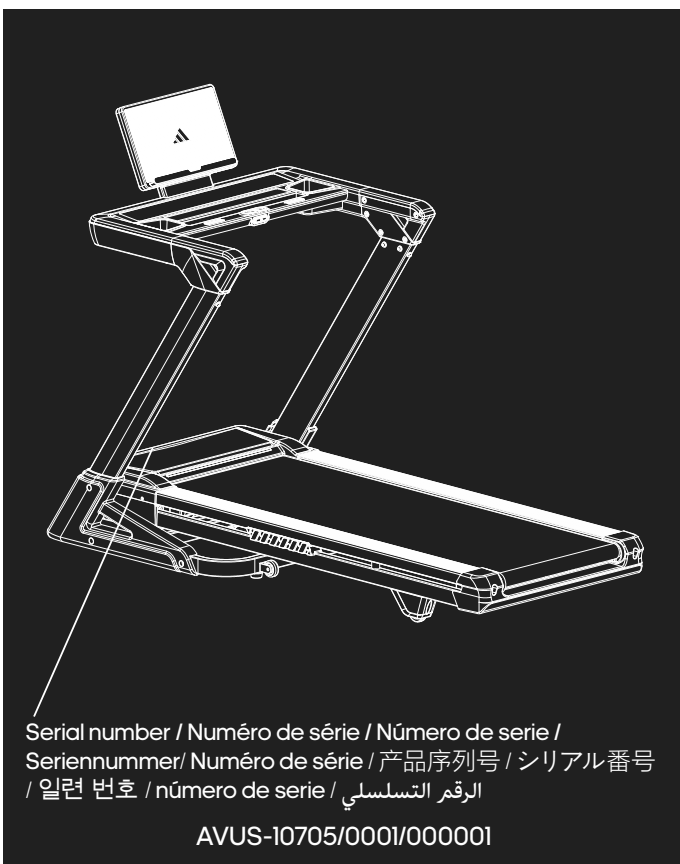
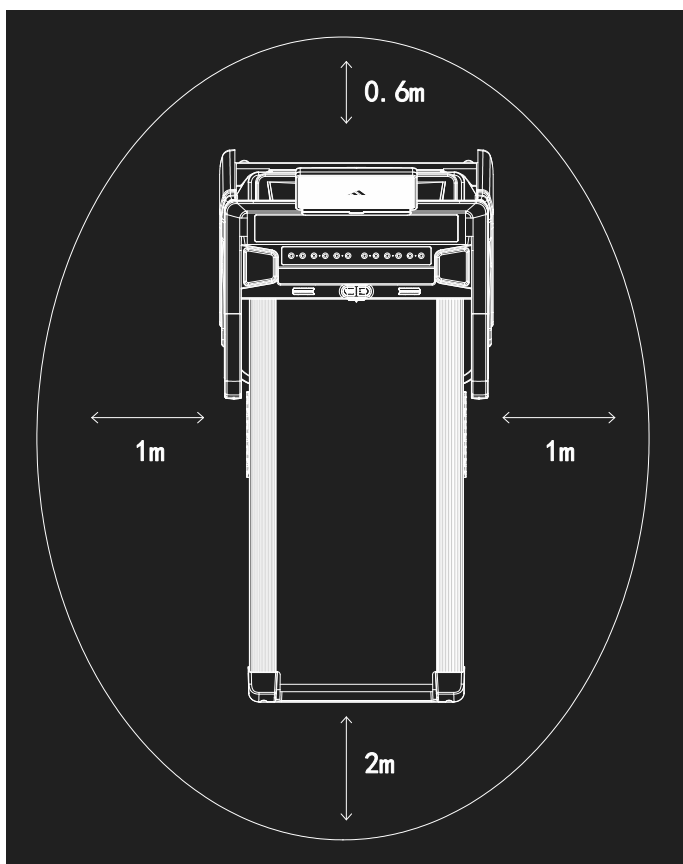
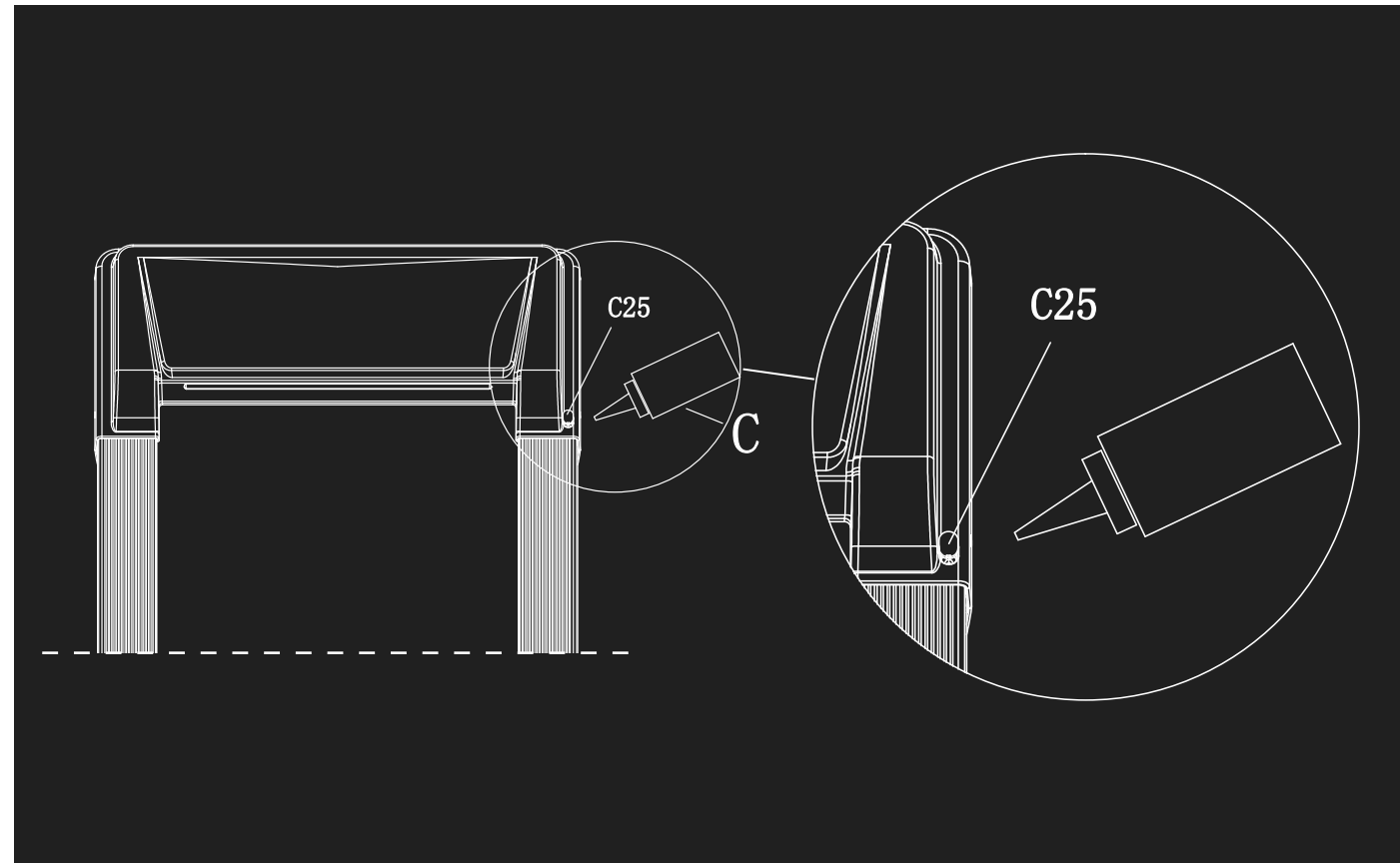
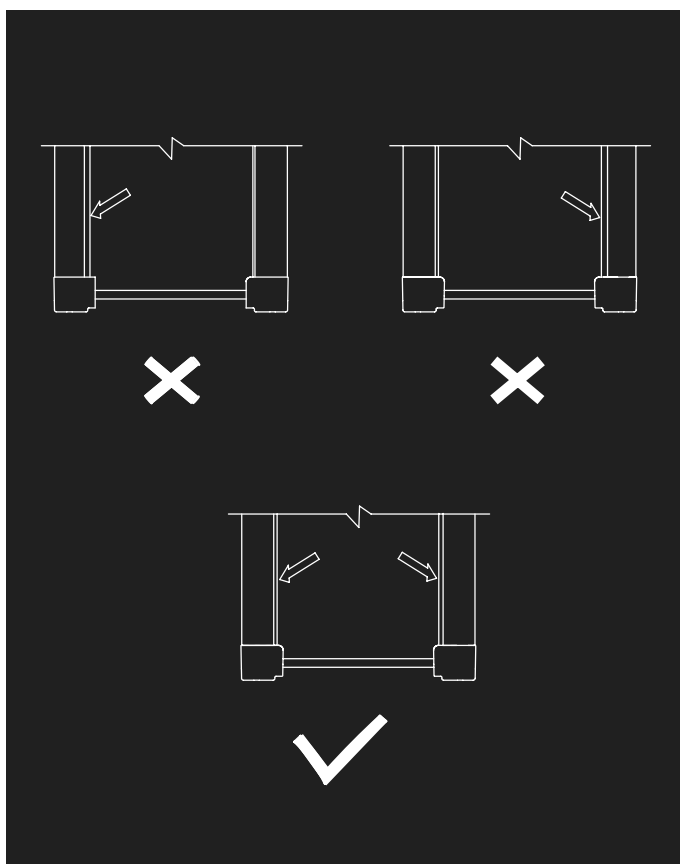
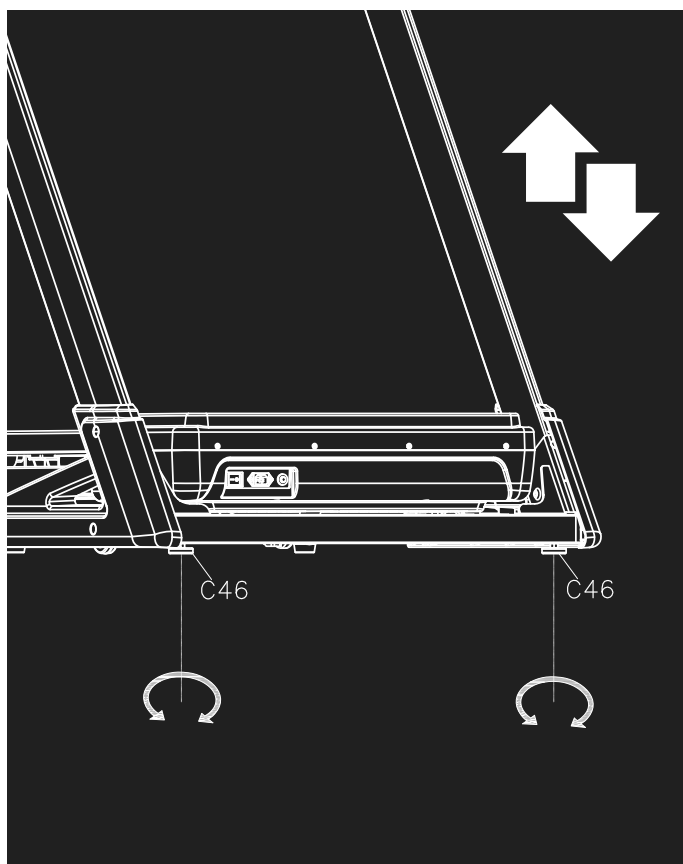
3.



4.



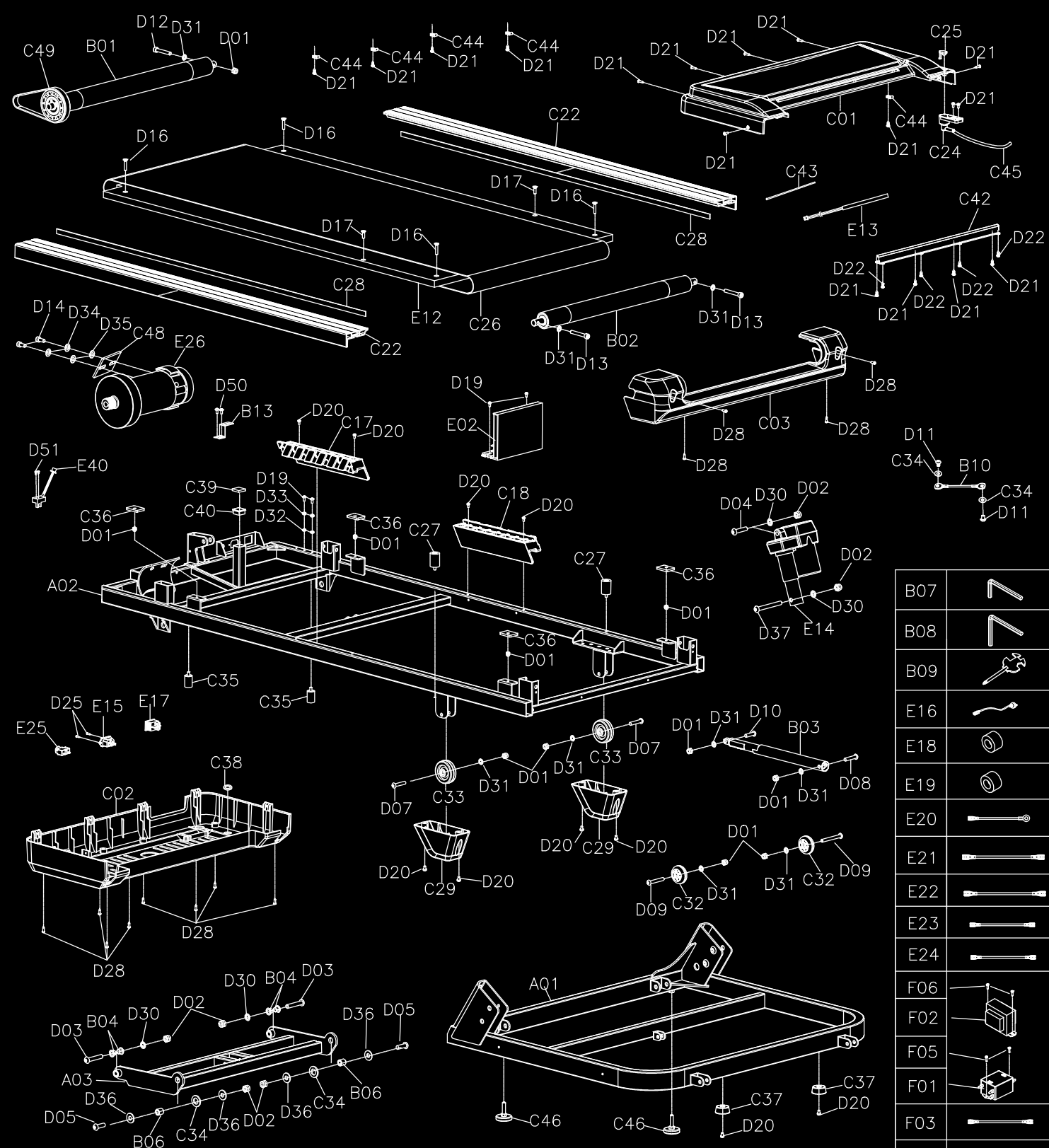




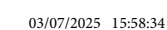
**?**

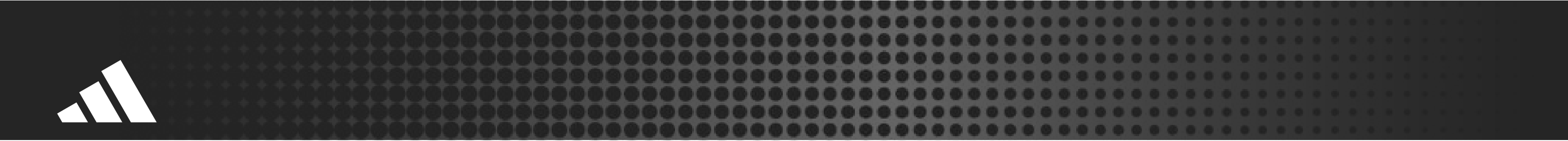
(EN) PRODUCT REGISTRATION AND SUPPORT  
 (FR) ENREGISTREMENT DU PRODUIT ET SOUTIEN  
 (ES) REGISTRO DE PRODUCTOS Y SOPORTE  
 (PT) REGISTO E APOIO AO PRODUTO  
 (DE) BENUTZERINFORMATION  
 (NL) PRODUCTREGISTRATIE EN SUPPORT  
 (IT) REGISTRAZIONE E ASSISTENZA PRODOTTO  
 (ZH) 产品注册和支持  
 (JA) 製品登録とサポート  
 (KO) 제품 등록 및 지원  
 (AR) تسجيل المنتج ودعمه

[WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](http://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT)



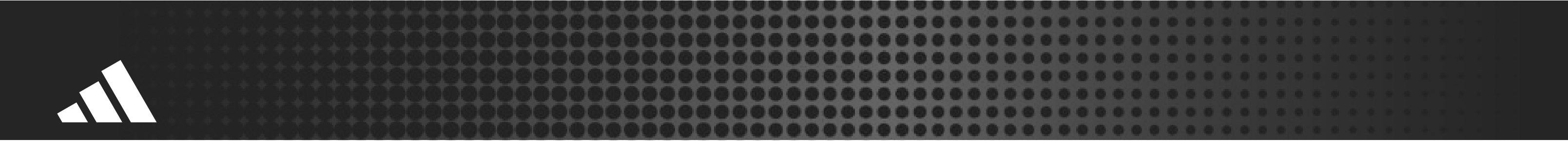
|     |                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B07 |  |
| B08 |  |
| B09 |  |
| E16 |  |
| E18 |  |
| E19 |  |
| E20 |  |
| E21 |  |
| E22 |  |
| E23 |  |
| E24 |  |
| F06 |  |
| F02 |                                                                                       |
| F05 |                                                                                       |
| F01 |                                                                                       |
| F03 |  |
| F04 |  |





| QTY.CANT. |                                |                                            |   |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------------------|---|
| A01       | Base frame                     | Estructura base                            | 1 |
| A02       | Main frame                     | Estructura principal                       | 1 |
| A03       | Incline bracket                | Soporte de inclinación                     | 1 |
| A04       | Console bracket                | Soporte de la consola                      | 1 |
| A05       | Panel support bracket          | Soporte de sujeción del panel              | 1 |
| A06       | Left upright tube              | Tubo vertical izquierdo                    | 1 |
| A07       | Right upright tube             | Tubo vertical derecho                      | 1 |
| A08       | Panel turning tube bracket     | Soporte para tubo giratorio de panel       | 1 |
| B01       | Front roller                   | Rodillo frontal                            | 1 |
| B02       | Back roller                    | Rodillo trasero                            | 1 |
| B03       | Cylinder                       | Cilindro                                   | 1 |
| B04       | Incline bracket bushing        | Casquillo soporte de pendiente             | 4 |
| B05       | Spring plate                   | Placa elástica                             | 2 |
| B06       | Bushing                        | Casquillo                                  | 2 |
| B07       | 5# Allen wrench                | Llave Allen n.º 5                          | 1 |
| B08       | 6# Allen wrench                | Llave Allen n.º 6                          | 1 |
| B09       | Cross wrench with screw driver | Llave de tuercas con destornillador        | 1 |
| B10       | Wire rope                      | Cable metálico                             | 1 |
| B11       | Left pulse plate               | Placa de pulso izquierda                   | 2 |
| B12       | Right pulse plate              | Placa de pulso derecha                     | 2 |
| B13       | Speed sensor support           | Soporte de sensor de velocidad             | 1 |
| C01       | Motor top cover                | Cubierta superior del motor                | 1 |
| C02       | Motor bottom cover             | Cubierta inferior del motor                | 1 |
| C03       | Back end cover                 | Cubierta del extremo trasero               | 1 |
| C04       | Left upright tube cover        | Cubierta del tubo vertical izquierdo       | 1 |
| C05       | Right upright tube cover       | Cubierta del tubo vertical derecho         | 1 |
| C06       | Console top cover              | Cubierta superior de la consola            | 1 |
| C07       | Console bottom cover           | Cubierta inferior de la consola            | 1 |
| C08       | Left handlebar top cover       | Tapa superior del manillar izquierdo       | 1 |
| C09       | Left handlebar outside cover   | Tapa exterior del manillar izquierdo       | 1 |
| C10       | Left handlebar inside cover    | Tapa interior del manillar izquierdo       | 1 |
| C11       | Right handlebar top cover      | Tapa superior del manillar derecho         | 1 |
| C12       | Right handlebar outside cover  | Tapa exterior del manillar derecho         | 1 |
| C13       | Right handlebar inside cover   | Tapa interior del manillar derecho         | 1 |
| C14       | Tablet holder front cover      | Cubierta frontal del soporte de la tableta | 1 |
| C15       | Tablet holder back cover       | Cubierta trasera del soporte de la tableta | 1 |
| C16       | Tablet holder back cover       | Cubierta trasera del soporte de la tableta | 1 |
| C17       | Cushion                        | Almohadilla                                | 1 |
| C18       | Cushion                        | Almohadilla                                | 1 |
| C19       | Tablet holder mat              | Almohadilla para tableta                   | 1 |

| QTY.CANT. |                             |                                                     |         |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|---------|
| C20       | Tablet holder anti-slip pad | Almohadilla antideslizante para soporte para tablet | 8       |
| C21       | Tablet holder support       | Soporte para tablet                                 | 1       |
| C22       | Side rail                   | Carril                                              | 2       |
| C23       | Silicone button             | Botón de silicona                                   | 1       |
| C24       | Oil receiving socket        | Toma receptora de aceite                            | 1       |
| C25       | Oil cap                     | Tapón de aceite                                     | 1       |
| C26       | Running belt                | Cinta para correr                                   | 1       |
| C27       | Black cushion               | Almohadilla negra                                   | 2       |
| C28       | EVA pad                     | Almohadilla EVA                                     | 2       |
| C29       | Adjusting wheel cover       | Ajuste de la tapa de la rueda                       | 2       |
| C30       | Safety switch base          | Base del interruptor de seguridad                   | 1       |
| C31       | Safety key                  | llave de seguridad                                  | 1       |
| C32       | Moving wheel                | rueda desplazamiento                                | 2       |
| C33       | Adjustable wheel            | rueda ajustable                                     | 2       |
| C34       | Plastic pad                 | Almohadilla de plástico                             | 4       |
| C35       | Cylinder-shaped cushion     | Cojín cilíndrico                                    | 2       |
| C36       | Rubber cushion              | Cojín de goma                                       | 4       |
| C37       | Flat foot pad               | Almohadilla para pies plana                         | 2       |
| C38       | Ring-shape wire plug        | Tapón del cable de forma anular                     | 2       |
| C39       | EVA pad                     | Almohadilla EVA                                     | 1       |
| C40       | Plug                        | Tapón                                               | 1       |
| C41       | Raster plate                | Placa de trama                                      | 3       |
| C42       | Light cover                 | Cubierta luz                                        | 1       |
| C43       | Organic glass tube          | Tubo de vidrio orgánico                             | 1       |
| C44       | Glass tube fastener         | Fijación para tubo de vidrio                        | 5       |
| C45       | Oil pipe                    | Tubería de aceite                                   | 1       |
| C46       | Adjustable pad              | Pata ajustable                                      | 2       |
| C47       | Safety key clip             | Clip de llave de seguridad                          | 1       |
| C48       | EVA pad                     | Almohadilla EVA                                     | 1       |
| C49       | Motor belt                  | Correa del motor                                    | 1       |
| C50       | Panel turning sleeve        | Manguito de giro del panel                          | 2       |
| D01       | Nut                         | Tuerca                                              | M811    |
| D02       | Nut                         | Tuerca                                              | M106    |
| D03       | Bolt                        | Perno                                               | M10*552 |
| D04       | Bolt                        | Perno                                               | M10*401 |
| D05       | Bolt                        | Perno                                               | M10*302 |
| D06       | Bolt                        | Perno                                               | M8*484  |
| D07       | Bolt                        | Perno                                               | M8*402  |
| D08       | Bolt                        | Perno                                               | M8*451  |
| D09       | Bolt                        | Perno                                               | M8*352  |

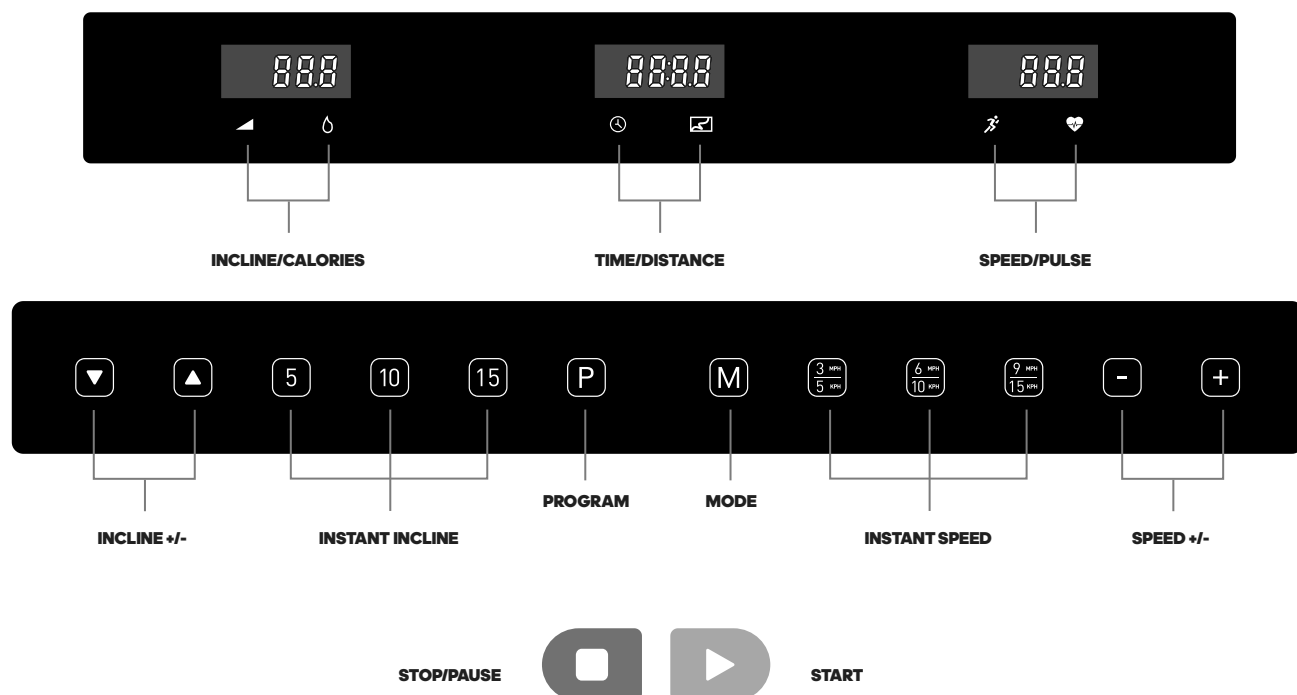


|     |                                             |                                                       |            | QTY.CANT. |
|-----|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|-----------|
| D10 | Bolt                                        | Perno                                                 | M8*30      | 1         |
| D11 | Bolt                                        | Perno                                                 | M8*15      | 12        |
| D12 | Bolt                                        | Perno                                                 | M6*60      | 1         |
| D13 | Bolt                                        | Perno                                                 | M8*55      | 2         |
| D14 | Bolt                                        | Perno                                                 | M8*15      | 2         |
| D15 | Bolt                                        | Perno                                                 | M6*12      | 2         |
| D16 | Bolt                                        | Perno                                                 | M8*40      | 4         |
| D17 | Bolt                                        | Perno                                                 | M6*25      | 2         |
| D18 | Bolt                                        | Perno                                                 | M6*15      | 2         |
| D19 | Bolt                                        | Perno                                                 | M5*15      | 4         |
| D20 | Bolt                                        | Perno                                                 | M5*12      | 16        |
| D21 | Screw                                       | Tornillo                                              | ST4.2*12   | 79        |
| D22 | Screw                                       | Tornillo                                              | ST4.2*8    | 4         |
| D23 | Screw                                       | Tornillo                                              | ST2.9*16   | 3         |
| D24 | Screw                                       | Tornillo                                              | ST2.9*8    | 6         |
| D25 | Screw                                       | Tornillo                                              | ST2.9*8    | 2         |
| D26 | Screw                                       | Tornillo                                              | ST2.9*6    | 18        |
| D27 | Screw                                       | Tornillo                                              | ST259*6    | 4         |
| D28 | Screw                                       | Tornillo                                              | ST4.2*12   | 14        |
| D29 | Screw                                       | Tornillo                                              | ST2.9*8    | 6         |
| D30 | Lock washer                                 | Arandela de seguridad                                 | 10         | 4         |
| D31 | Lock washer                                 | Arandela de seguridad                                 | 8          | 15        |
| D32 | Lock washer                                 | Arandela de seguridad                                 | 5          | 2         |
| D33 | Spring washer                               | Arandela elástica                                     | 5          | 2         |
| D34 | Spring washer                               | Arandela elástica                                     | 8          | 8         |
| D35 | Flat washer                                 | Arandela plana                                        | 8          | 10        |
| D36 | Big washer                                  | Arandela grande                                       | 10* 26*2.0 | 4         |
| D37 | Bolt                                        | Perno                                                 | M10*90     | 1         |
| D50 | Bolt                                        | Perno                                                 | M4*10      | 2         |
| D51 | Screw                                       | Tornillo                                              | ST2.5*8    | 2         |
| E01 | Console                                     | Consola                                               |            | 1         |
| E02 | Control board                               | Tablero de control                                    |            | 1         |
| E03 | Console top signal wire                     | Cable de señal superior de la consola                 |            | 1         |
| E04 | Console bottom signal wire                  | Cable de señal inferior de la consola                 |            | 1         |
| E05 | Hand pulse bottom signal wire               | Cable de señal inferior de pulso manual               |            | 2         |
| E06 | Safety key connecting wire                  | Cable de conexión de la llave de seguridad            |            | 1         |
| E07 | Button board                                | Botonera                                              |            | 1         |
| E08 | Button board wire                           | Cable de la botonera                                  |            | 1         |
| E09 | Start and stop button board                 | Botonera de arranque y parada                         |            | 1         |
| E10 | Start and stop button board connecting wire | Cable de conexión de la botonera de arranque y parada |            | 1         |

|     |                                 |                                              |              | QTY.CANT. |
|-----|---------------------------------|----------------------------------------------|--------------|-----------|
| E11 | Grounding wire                  | Cable de tierra                              |              | 1         |
| E12 | Running board                   | Tablero para correr                          |              | 1         |
| E13 | Light tube (LED Strip light)    | Tubo de luz                                  |              | 1         |
| E14 | Incline motor                   | Motor de inclinación                         |              | 1         |
| E15 | Power socket                    | Caja tomacorriente                           |              | 1         |
| E16 | Power wire                      | Cable de alimentación                        |              | 1         |
| E17 | Square switch button            | Botón de encendido cuadrado                  |              | 1         |
| E18 | Magnet ring                     | Anillo magnético                             |              | 1         |
| E19 | Magnet core                     | Núcleo magnético                             |              | 1         |
| E20 | Grounding wire                  | Cable de tierra                              |              | 1         |
| E21 | AC single wire                  | Cable sencillo de CA                         | Brown/Marrón | 1         |
| E22 | AC single wire                  | Cable sencillo de CA                         | Blue/Azul    | 1         |
| E23 | AC single wire                  | Cable sencillo de CA                         | Brown/Marrón | 2         |
| E24 | AC single wire                  | Cable sencillo de CA                         | Blue/Azul    | 1         |
| E25 | Overload protector              | Protector contra sobrecarga                  |              | 1         |
| E26 | DC motor                        | Motor de CC                                  |              | 1         |
| E27 | Magnet ring 2                   | Anillo magnético 2                           |              | 1         |
| E40 | Speed sensor                    | Sensor de velocidad                          |              | 1         |
| F01 | Filter                          | Filtro                                       |              | 1         |
| F02 | Inductance (*not on 120V model) | Dispositivo inductor (*no en modelo de 120V) |              | 1         |
| F03 | AC single wire                  | Cable sencillo de CA                         |              | 1         |
| F04 | Grounding wire                  | Cable de tierra                              |              | 1         |
| F05 | Bolt                            | Perno                                        |              | 2         |
| F06 | Screw                           | Tornillo                                     |              | 2         |
| H01 | Bluetooth module                | Módulo Bluetooth                             |              | 1         |
| H02 | Bluetooth connecting wire       | Cable de conexión Bluetooth                  |              | 1         |
| H03 | Screw                           | Tornillo                                     |              | 4         |
| H04 | Dongle                          | Dispositivo Bluetooth                        |              | 1         |



## CONSOLE



### INCLINE/CALORIES

Switches every 5 seconds between current INCLINE value and CALORIES burned.

### TIME/DISTANCE

Switches every 5 seconds between running TIME and running DISTANCE.

### SPEED/PULSE

Please hold on the pulse sensor on handle bar and hold on about 3 seconds, the display will show the heart rate value. This value is intended as a guide and can not be used as medical data. Otherwise, the window will always show the current speed.

### INSTANT INCLINE

Press 5-10-15 to choose incline quickly.

### INSTANT SPEED

Press 3/5, 6/10, 9/15 to choose speed quickly. (mph/kph)

### INCLINE+/-

Increase/decrease INCLINE during workout.

### PROGRAM

Press this button to choose 24 programs, 3 users and body fat.

### STOP/PAUSE

Press this button to either pause or stop the machine.

### START

Press this button at any time to start the machine.

### MODE

Press this button to choose between time, distance, calories workout targets.

### SPEED+/-

Increase/decrease SPEED during workout.

### BLUETOOTH DONGLE

Insert DONGLE into port. Connect to DONGLE via Bluetooth using the APP and your unique adidas code "adidas\*\*\*\*\*".

### BLUETOOTH HEART RATE

This product is compatible with wearable heart rate detector, to receive an accurate reading, the chest strap needs to be in direct contact with your skin. After you put on the chest strap, face the display console for a minimum of 15 seconds. This allows the receiver in the console to recognize the signal from the chest strap. The heart rate monitor is a guide for reference only and not for medical use or monitoring.

## COMPUTER PROGRAMS

### QUICK START

- Press START, the system will count down for 3 seconds, and make a sound
- Press SPEED+/- to adjust the speed of the machine.
- Press INCLINE+/- to adjust the incline of the machine.

### MODE

- Press MODE to enter TIME, DISTANCE, CALORIES
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to set the workout target value
- Press START button, treadmill will run after 3 seconds
- Press SPEED+/- and INCLINE+/- to adjust the speed and incline

### 24 BUILT-IN PROGRAMS

- From standby mode, press P button, display will show 24 programs, select a program
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to set the workout time
- Each program can be divided into 10 sections; machine will beep 3 times when starting a new section
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to change the speed or incline during each section
- Machine will beep 3 times and stop when the program is finished

### 3 USER DEFINED PROGRAMS

- From standby mode, press PROG button until you see U1U2U3;
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to set the time
- Press MODE button to confirm and enter next section, repeat until you finish the setting of all 10 sections
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to change the speed or incline
- Set the running time and press START to begin

### BODY FAT TEST

- From standby mode, press P button until you get to FAT
- Press MODE to enter information
- Set value with SPEED+/- or INCLINE+/- from F-1 to F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)
- Press MODE to enter F-5(F—5 BODY FAT TEST), hold hands on the hand pulse sensors, the console will display your body fat value after 3 seconds
- The body fat value is intended as a guide, and is not medical data.

|     |        |                      |               |
|-----|--------|----------------------|---------------|
| F-1 | GENDER | 01 MALE              | 02 FEMALE     |
| F-2 | AGE    | 10-99                |               |
| F-3 | HEIGHT | 100-200CM(40-80INCH) |               |
| F-4 | WEIGHT | 20-150KG(44-330LB)   |               |
| F-5 | FAT    | ≤19                  | UNDER WEIGHT  |
|     | FAT    | =(20---25)           | NORMAL WEIGHT |
|     | FAT    | =(26---29)           | OVERWEIGHT    |
|     | FAT    | ≥30                  | OBESITY       |

### HOW TO TRANSFER BETWEEN KPH TO MPH

Under standby mode, insert safety key, press SPEED+ and INCLINE+ buttons together and hold on about 5 seconds until you hear one sound, and then you can finish the transfer between kph and mph.

### LUBRICATION REMIND FUNCTION

This machine has lubrication remind function. After every total running distance of 300km (188miles), your treadmill needs to be maintained with oil. The system will remind with sound for every 10 seconds, and window will show "OIL". This means that your treadmill needs to be lubricated with oil. Please read the user's manual first, and add the oil. After you finishing lubrication, please hold on "STOP" button for 3 seconds, and the system warning sound will disappear.

### SAFETY LOCK FUNCTION

Under any mode, if you pull away the safety key, the machine will stop. The machine cannot work until the safety key is inserted back.

### SAFETY KEY

Included with this machine is a red safety key, the machine will not operate unless this is inserted. Its purpose is to immediately stop the machine in the event of an emergency. The computer will display "----" if not correctly attached to the treadmill. The clip on the other end of the safety key must be attached to the user at all times during your workout to ensure the machine stops immediately in the event of an emergency.

### POWER SAVE FUNCTION

This product is fitted with a power saving mode which will activate if the Treadmill is inactive for a period of 10 minutes. To restart the treadmill simply press any button.

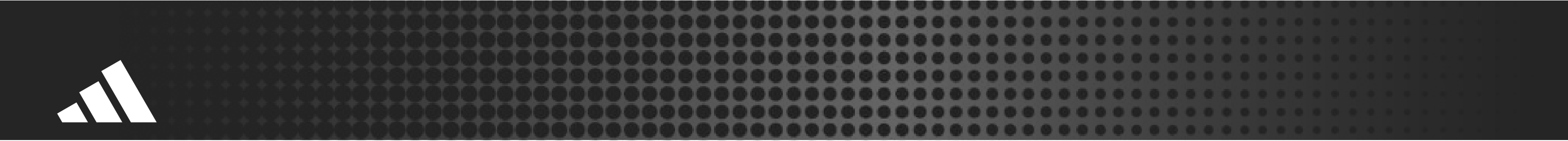
### POWER OFF

You can switch off the power to stop the treadmill at any time, which will not cause any damage.

### CAUTION

- 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
- Attach the safety key clip to your clothing
- To end your workout safely, press the STOP button or pull out the safety pulling rope, then the treadmill will stop immediately
- In case you must escape the equipment in an emergency situation during exercising, grab the handrails and set both feet on the right and left foot platform beside the running belt
- Unplug the emergency safety key when the equipment is not in use



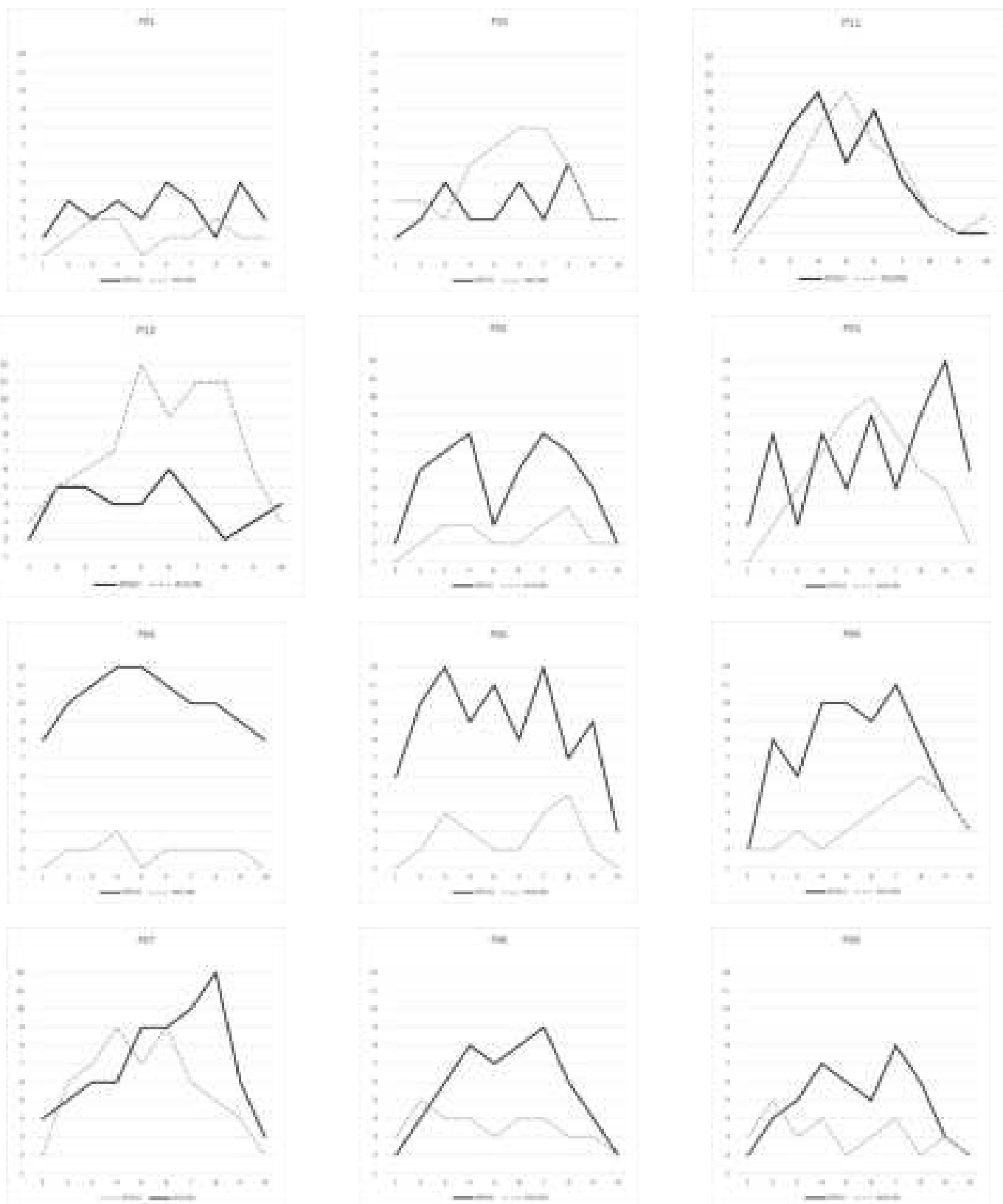


| (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME<br>(PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式<br>(JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المُعَيَّنة مسبقًا |         |                                                                                                                                                                                                                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01 – P12 (KPH)                                                                                                                                                                                                                                                                     |         | (EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO<br>(DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI<br>ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| P01                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 4  | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 2  | 5  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | 3  | 3  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  |
| P02                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 6  | 7  | 8  | 3  | 6  | 8  | 7  | 5  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 2  | 2  |
| P03                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 8  | 3  | 8  | 5  | 9  | 5  | 9  | 12 | 6  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 3  | 5  | 7  | 9  | 10 | 8  | 6  | 5  | 2  |
| P04                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 8                                                                                                                                                                                                                                   | 10 | 11 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9  | 8  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | 2  | 3  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  |
| P05                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 6                                                                                                                                                                                                                                   | 10 | 12 | 9  | 11 | 8  | 12 | 7  | 9  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | 4  | 3  | 2  | 2  | 4  | 5  | 2  | 1  |
| P06                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 8  | 6  | 10 | 10 | 9  | 11 | 8  | 5  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| P07                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 6  | 7  | 9  | 7  | 9  | 6  | 5  | 4  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 4                                                                                                                                                                                                                                   | 5  | 6  | 6  | 9  | 9  | 10 | 12 | 6  | 3  |
| P08                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 4  | 6  | 8  | 7  | 8  | 9  | 6  | 4  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 5  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  |
| P09                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 4  | 5  | 7  | 6  | 5  | 8  | 6  | 3  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 5  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  | 2  | 3  | 2  |
| P10                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 3  | 5  | 3  | 3  | 5  | 3  | 6  | 3  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 4                                                                                                                                                                                                                                   | 4  | 3  | 6  | 7  | 8  | 8  | 6  | 3  | 3  |
| P11                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 5  | 8  | 10 | 6  | 9  | 5  | 3  | 2  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 3  | 5  | 8  | 10 | 7  | 6  | 3  | 2  | 3  |
| P12                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 5  | 5  | 4  | 4  | 6  | 4  | 2  | 3  | 4  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 5  | 6  | 7  | 12 | 9  | 11 | 11 | 6  | 3  |

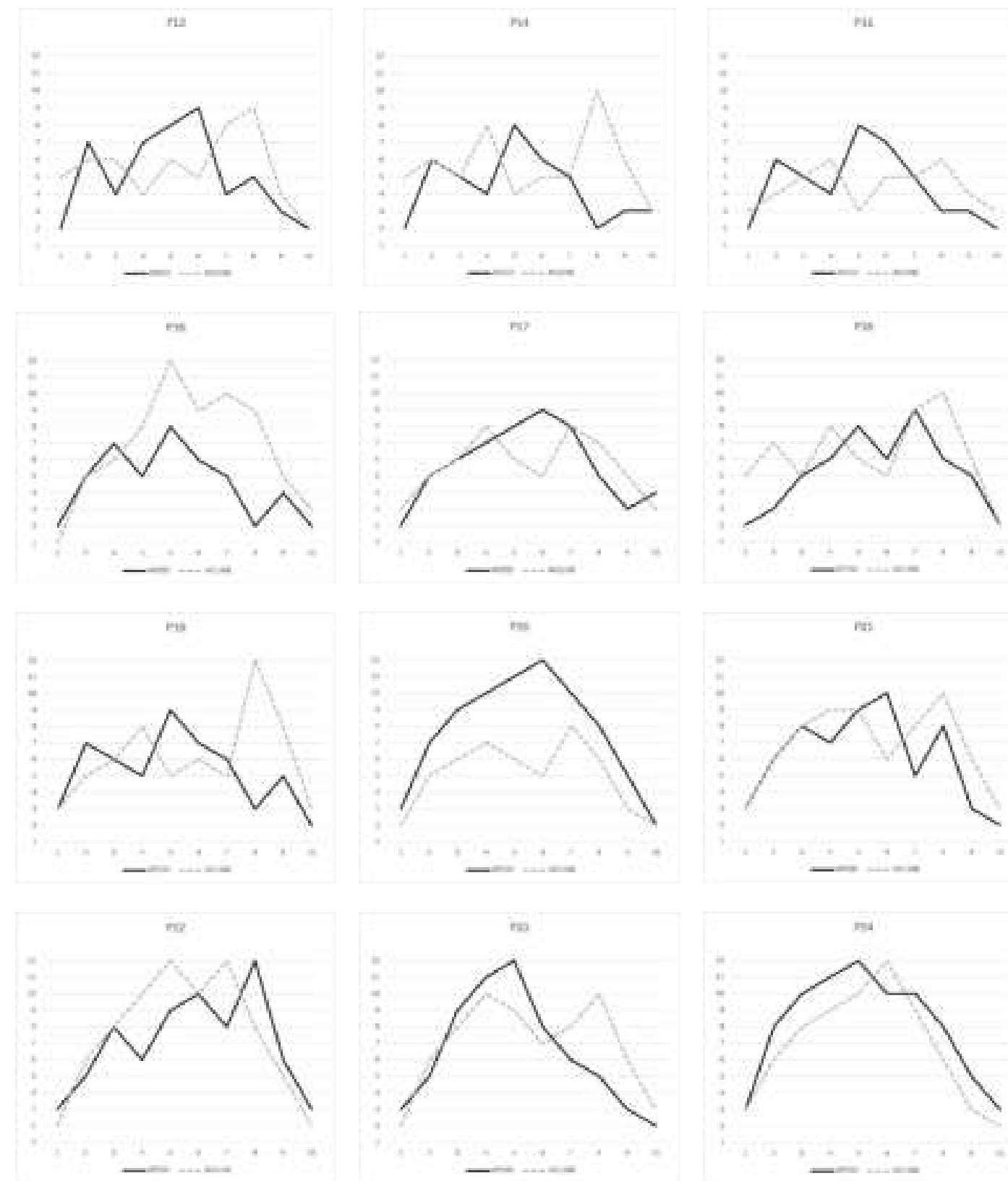
| (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME<br>(PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式<br>(JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المُعَيَّنة مسبقًا |         |                                                                                                                                                                                                                                     |   |    |    |    |    |    |    |   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|----|----|---|----|
| P13– P24 (KPH)                                                                                                                                                                                                                                                                      |         | (EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO<br>(DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI<br>ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين |   |    |    |    |    |    |    |   |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9 | 10 |
| P13                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 7 | 4  | 7  | 8  | 9  | 4  | 5  | 3 | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 5                                                                                                                                                                                                                                   | 6 | 6  | 4  | 6  | 5  | 8  | 9  | 4 | 2  |
| P14                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 6 | 5  | 4  | 8  | 6  | 5  | 2  | 3 | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 5                                                                                                                                                                                                                                   | 6 | 5  | 8  | 4  | 5  | 5  | 10 | 6 | 3  |
| P15                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 6 | 5  | 4  | 8  | 7  | 5  | 3  | 3 | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 4 | 5  | 6  | 3  | 5  | 5  | 6  | 4 | 3  |
| P16                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 7  | 5  | 8  | 6  | 5  | 2  | 4 | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 6  | 8  | 12 | 9  | 10 | 9  | 5 | 3  |
| P17                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 5  | 3 | 4  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 6  | 8  | 6  | 5  | 8  | 7  | 5 | 3  |
| P18                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 3 | 5  | 6  | 8  | 6  | 9  | 6  | 5 | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 5                                                                                                                                                                                                                                   | 7 | 5  | 8  | 6  | 5  | 9  | 10 | 6 | 2  |
| P19                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 7 | 6  | 5  | 9  | 7  | 6  | 3  | 5 | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 6  | 8  | 5  | 6  | 5  | 12 | 8 | 3  |
| P20                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 7 | 9  | 10 | 11 | 12 | 10 | 8  | 5 | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 6  | 7  | 6  | 5  | 8  | 6  | 3 | 2  |
| P21                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 6 | 8  | 7  | 9  | 10 | 5  | 8  | 3 | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 6 | 8  | 9  | 9  | 6  | 8  | 10 | 6 | 3  |
| P22                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 8  | 6  | 9  | 10 | 8  | 12 | 6 | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 6 | 8  | 10 | 12 | 10 | 12 | 8  | 5 | 2  |
| P23                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 9  | 11 | 12 | 8  | 6  | 5  | 3 | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 6 | 8  | 10 | 9  | 7  | 8  | 10 | 6 | 3  |
| P24                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 8 | 10 | 11 | 12 | 10 | 10 | 8  | 5 | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 6 | 8  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3 | 2  |



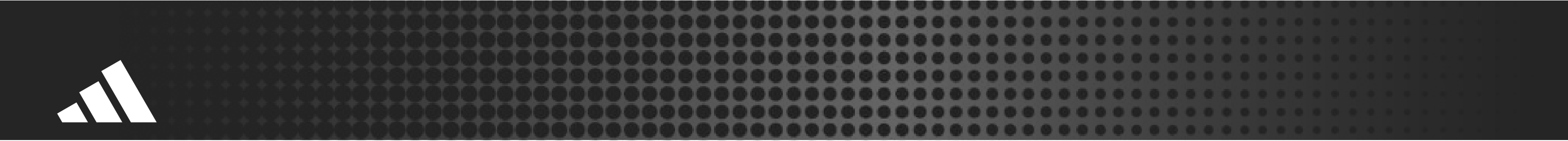
P01 - P24 (KPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعبئة مسبقًا



P01 - P24 (KPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعبئة مسبقًا





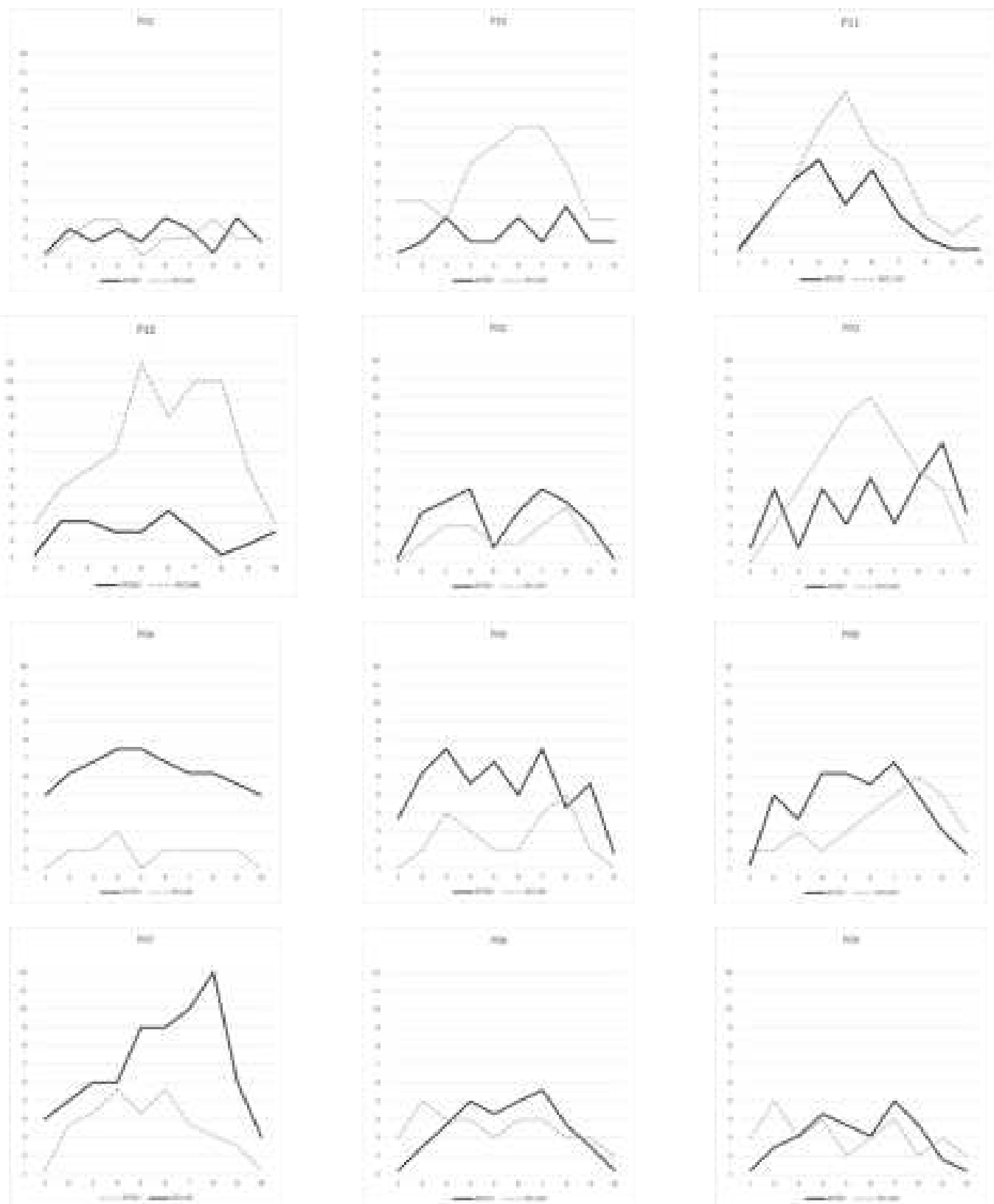


| (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME<br>(PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式<br>(JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المُعَيَّنة مسبقًا |         |                                                                                                                                                                                                                                     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P01 – P12(MPH)                                                                                                                                                                                                                                                                      |         | (EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO<br>(DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI<br>ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P01                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 12                                                                                                                                                                                                                                  | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 1.2 | 3.1 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 2   | 3   | 3   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   |
| P02                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 12                                                                                                                                                                                                                                  | 3.7 | 4.3 | 5   | 1.8 | 3.7 | 5   | 4.3 | 3.1 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   |
| P03                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                                 | 5   | 1.8 | 5   | 3.1 | 5.6 | 3.1 | 5.6 | 7.5 | 3.7 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 3   | 5   | 7   | 9   | 10  | 8   | 6   | 5   | 2   |
| P04                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 5                                                                                                                                                                                                                                   | 6.2 | 6.8 | 7.5 | 7.5 | 6.8 | 6.2 | 6.2 | 5.6 | 5   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 2   | 2   | 3   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   |
| P05                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 3.7                                                                                                                                                                                                                                 | 6.2 | 7.5 | 5.6 | 6.8 | 5   | 7.5 | 4.3 | 5.6 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 4   | 5   | 2   | 1   |
| P06                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 5   | 3.7 | 6.2 | 6.2 | 5.6 | 6.8 | 5   | 3.1 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 2   | 3   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 5   | 3   |
| P07                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 3.7 | 4.3 | 5.6 | 4.3 | 5.6 | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 4                                                                                                                                                                                                                                   | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
| P08                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 2.5 | 3.7 | 5   | 4.3 | 5   | 5.6 | 3.7 | 2.5 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 5   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |
| P09                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 2.5 | 3.1 | 4.3 | 3.7 | 3.1 | 5   | 3.7 | 1.8 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 5   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   |
| P10                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 3.7 | 1.8 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 4                                                                                                                                                                                                                                   | 4   | 3   | 6   | 7   | 8   | 8   | 6   | 3   | 3   |
| P11                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 3.1 | 5   | 6.2 | 3.7 | 5.6 | 3.1 | 1.8 | 1.2 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 3   | 5   | 8   | 10  | 7   | 6   | 3   | 2   | 3   |
| P12                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 3.1 | 3.1 | 2.5 | 2.5 | 3.7 | 2.5 | 1.2 | 1.8 | 2.5 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 5   | 6   | 7   | 12  | 9   | 11  | 11  | 6   | 3   |

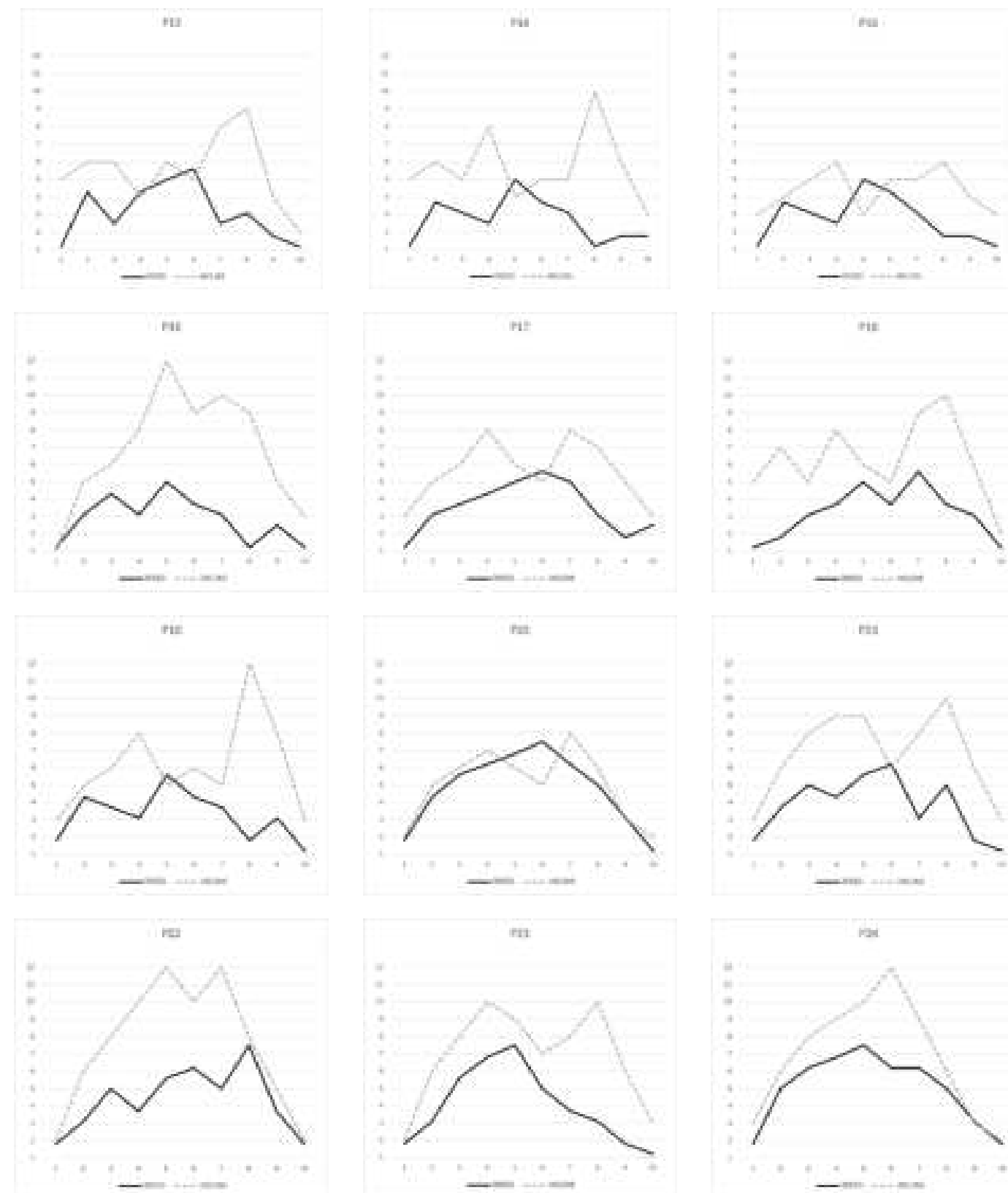
| (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME<br>(PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式<br>(JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المُعَيَّنة مسبقًا |         |                                                                                                                                                                                                                                     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P13 – P24 (MPH)                                                                                                                                                                                                                                                                     |         | (EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO<br>(DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI<br>ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P13                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 4.3 | 2.5 | 4.3 | 5   | 5.6 | 2.5 | 3.1 | 1.8 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 5                                                                                                                                                                                                                                   | 6   | 6   | 4   | 6   | 5   | 8   | 9   | 4   | 2   |
| P14                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 5   | 3.7 | 3.1 | 1.2 | 1.8 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 5                                                                                                                                                                                                                                   | 6   | 5   | 8   | 4   | 5   | 5   | 10  | 6   | 3   |
| P15                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 5   | 4.3 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 4   | 5   | 6   | 3   | 5   | 5   | 6   | 4   | 3   |
| P16                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 3.1 | 4.3 | 3.1 | 5   | 3.7 | 3.1 | 1.2 | 2.5 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                   | 5   | 6   | 8   | 12  | 9   | 10  | 9   | 5   | 3   |
| P17                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 3.1 | 3.7 | 4.3 | 5   | 5.6 | 5   | 3.1 | 1.8 | 2.5 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 5   | 6   | 8   | 6   | 5   | 8   | 7   | 5   | 3   |
| P18                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                                 | 1.8 | 3.1 | 3.7 | 5   | 3.7 | 5.6 | 3.7 | 3.1 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 5                                                                                                                                                                                                                                   | 7   | 5   | 8   | 6   | 5   | 9   | 10  | 6   | 2   |
| P19                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                                 | 4.3 | 3.7 | 3.1 | 5.6 | 4.3 | 3.7 | 1.8 | 3.1 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 5   | 6   | 8   | 5   | 6   | 5   | 12  | 8   | 3   |
| P20                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                                 | 4.3 | 5.6 | 6.2 | 6.8 | 7.5 | 6.2 | 5   | 3.1 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 5   | 6   | 7   | 6   | 5   | 8   | 6   | 3   | 2   |
| P21                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                                 | 3.7 | 5   | 4.3 | 5.6 | 6.2 | 3.1 | 5   | 1.8 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 6   | 8   | 9   | 9   | 6   | 8   | 10  | 6   | 3   |
| P22                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                                 | 3.1 | 5   | 3.7 | 5.6 | 6.2 | 5   | 7.5 | 3.7 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 6   | 8   | 10  | 12  | 10  | 12  | 8   | 5   | 2   |
| P23                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                                 | 3.1 | 5.6 | 6.8 | 7.5 | 5   | 3.7 | 3.1 | 1.8 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                   | 6   | 8   | 10  | 9   | 7   | 8   | 10  | 6   | 3   |
| P24                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                                 | 5   | 6.2 | 6.8 | 7.5 | 6.2 | 6.2 | 5   | 3.1 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                   | 6   | 8   | 9   | 10  | 12  | 9   | 6   | 3   | 2   |



P01 - P24 (MPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعبئة مسبقًا

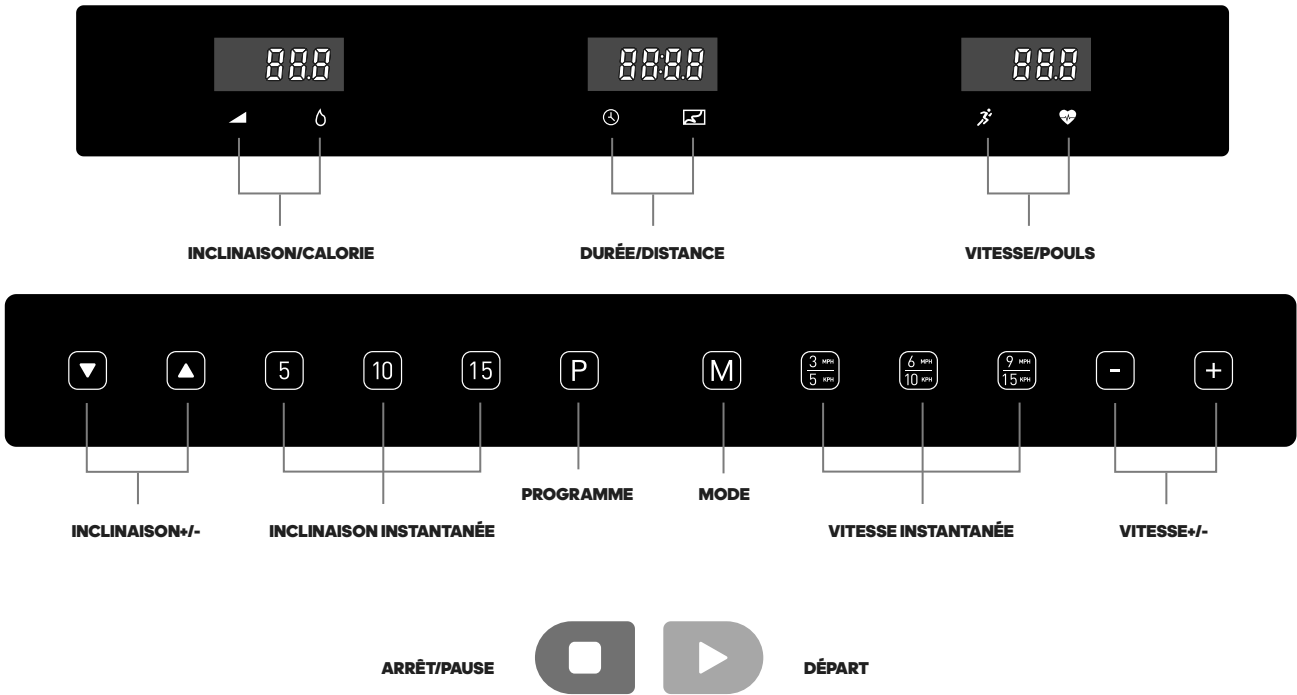


P01 - P24 (MPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعبئة مسبقًا





CONSOLE



INCLINAISON/CALORIE

Bascule toutes les 5 secondes entre la valeur INCLINAISON actuelle et les CALORIES brûlées.

DURÉE/DISTANCE

Bascule toutes les 5 secondes entre le TEMPS de course et la DISTANCE de course.

VITESSE/POULS

Veillez laisser vos mains sur le capteur de pouls présent sur la poignée pendant 3 secondes environ. L'écran va afficher votre fréquence cardiaque. Cette valeur est communiquée à titre d'information, il ne s'agit pas d'une donnée médicale. Sinon, l'écran affiche toujours la vitesse actuelle.

INCLINAISON INSTANTANÉE

Appuyez sur 5-10-15 pour choisir rapidement l'inclinaison.

VITESSE INSTANTANÉE

Appuyez sur 3/5/6/10/9/15 pour choisir rapidement la vitesse. (mph/kph).

INCLINAISON+/-

Permet d'augmenter/de réduire l'inclinaison pendant un exercice.

PROGRAMME

Appuyez sur ce bouton pour choisir l'un des 24 programmes, des 3 utilisateurs et la masse adipeuse.

ARRÊT/PAUSE

Appuyez sur ce bouton pour faire une pause ou arrêter la machine.

DÉPART

Appuyez à tout moment sur ce bouton pour démarrer la machine.

MODE

Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les objectifs d'entraînement par durée, distance ou calories.

VITESSE+/-

Permet d'augmenter/de réduire la vitesse pendant un exercice.

CLÉ ÉLECTRONIQUE BLUETOOTH

Insérer la CLÉ ÉLECTRONIQUE dans le port. Connectez la CLÉ ÉLECTRONIQUE par Bluetooth au moyen de l'APPLICATION et du code adidas unique « adidas\*\*\*\* ».

SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR BLUETOOTH

Ce produit est compatible avec un détecteur de fréquence cardiaque portable. Pour garantir une lecture précise, la ceinture thoracique doit rester en contact direct avec votre peau. Après avoir mis la ceinture thoracique, il est recommandé de vous tenir face à la console d'affichage pendant au moins 15 secondes. Cela permet au récepteur de la console de reconnaître le signal émis par la ceinture thoracique. Le moniteur de pouls sert simplement d'indicateur de référence et ne doit en aucun cas remplacer un avis médical ou une surveillance médicale.

FONCTIONS INFORMATIQUES

DÉMARRAGE RAPIDE

- Appuyez sur START (DÉMARRAGE), le système va faire un décompte pendant 3 secondes puis émettre un son.
- Appuyez sur SPEED +/- (VITESSE +/-) pour régler la vitesse de la machine.
- Appuyez sur INCLINE +/- (INCLINAISON +/-) pour régler l'inclinaison de la machine.

MODE

- Appuyez sur MODE pour saisir les valeurs de DURÉE, DISTANCE, CALORIES
- Appuyez sur VITESSE +/- ou INCLINAISON +/- pour définir la valeur de l'objectif d'entraînement
- Appuyez sur le bouton DÉMARRER, le tapis va démarrer au bout de 3 secondes
- Appuyez sur VITESSE +/- et INCLINAISON +/- pour régler la vitesse et l'inclinaison

ENSEMBLE DE 24 PROGRAMMES INTÉGRÉS

- Depuis le mode veille, appuyez sur P, l'écran va afficher 24 programmes, sélectionnez-en un
- Appuyez sur VITESSE +/- ou INCLINAISON +/- pour définir la durée de l'entraînement
- Chaque programme peut être divisé en 10 sections, la machine va bipier 3 fois au début d'une nouvelle section
- Appuyez sur VITESSE +/- et INCLINAISON +/- pour modifier la vitesse et l'inclinaison pendant chaque section
- À la fin du programme, la machine va bipier 3 fois et s'arrêter

ENSEMBLE DE 3 PROGRAMMES UTILISATEURS

- Depuis le mode veille, appuyez sur programme jusqu'à ce que U01, U02 ou U03 s'affichent
- Appuyez sur VITESSE +/- ou INCLINAISON +/- pour définir la durée de l'entraînement
- Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer et passer à la section suivante. Répétez l'opération jusqu'à avoir terminé le paramétrage des 10 sections
- Appuyez sur VITESSE +/- ou INCLINAISON +/- pour modifier la vitesse et l'inclinaison
- Définissez la durée de la course et appuyez sur DÉMARRER pour commencer

DÉTERMINATION DE LA MASSE ADIPEUSE

- Depuis le mode veille, appuyez sur le bouton P jusqu'à atteindre FAT (masse adipeuse)
- Appuyez sur MODE pour saisir les informations
- Définissez les valeurs à l'aide de VITESSE +/- ou INCLINAISON +/- de F-1 à F-4 (F-1 SEXE, F-2 ÂGE, F-3 TAILLE, F-4 POIDS)
- Appuyez sur MODE pour passer à F-5 (détermination de la masse adipeuse) et posez les mains sur les capteurs de pouls; la console va afficher votre masse adipeuse au bout de 3 secondes
- La masse adipeuse est une indication, pas une donnée médicale

|     |                |                         |                        |
|-----|----------------|-------------------------|------------------------|
| F-1 | SEXE           | 01 MASCULIN             | 02 FÉMININ             |
| F-2 | ÂGE            | 10-99                   |                        |
| F-3 | TAILLE         | 100-200 CM (40-80 INCH) |                        |
| F-4 | POIDS          | 20-150 KG (44-330 LB)   |                        |
| F-5 | MASSE ADIPEUSE | ≤19                     | INSUFFISANCE PONDÉRALE |
|     | MASSE ADIPEUSE | =(20---25)              | POIDS NORMAL           |
|     | MASSE ADIPEUSE | =(26---29)              | SURPOIDS               |
|     | MASSE ADIPEUSE | ≥30                     | OBÉSITÉ                |

COMMENT PASSER DES KM/H AUX M/H

En mode veille, insérez la clé de sécurité, appuyez en même temps sur les boutons VITESSE + et INCLINAISON + et maintenez la pression pendant 5 secondes environ, jusqu'à entendre un son. Vous pouvez alors terminer le passage des km/h aux m/h.

FONCTION DE RAPPEL DE LA LUBRIFICATION

Cette machine est équipée d'une fonction de rappel de la lubrification. Après 300 km de course (188 miles), vous devrez mettre de l'huile dans votre machine. Le système va vous le rappeler en émettant un son toutes les 10 secondes et l'écran va afficher « OIL » (HUILE). Cela indique que vous devez lubrifier votre tapis avec de l'huile. Veuillez tout d'abord lire le manuel utilisateur, ensuite ajoutez l'huile. Une fois la lubrification terminée, veuillez appuyer sur le bouton « STOP » (ARRÊT) pendant 3 secondes. Le son d'alerte du système va disparaître.

FONCTION VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

Quel que soit le mode, la machine va s'arrêter si vous retirez la clé de sécurité. La machine ne pourra pas fonctionner tant que vous n'aurez pas remis la clé de sécurité.

CLÉ DE SÉCURITÉ

Une clé de sécurité rouge est fournie avec cette machine. Si elle n'est pas insérée, cette dernière ne peut pas être démarrée. Elle permet en outre d'interrompre immédiatement la machine en cas d'urgence. Si la clé n'est pas correctement insérée, le message « --- » s'affiche sur la console. La pince située à l'autre extrémité de la clé de sécurité doit être fixée sur l'utilisateur à tout moment pendant un exercice. Ainsi, la machine s'interrompt automatiquement en cas d'urgence.

ÉTEINDRE LA MACHINE

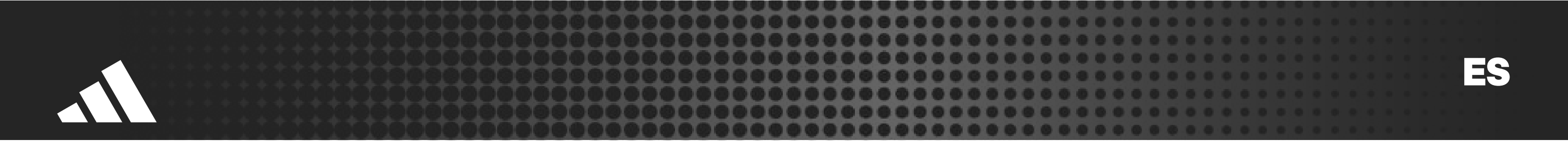
Vous pouvez couper l'électricité pour arrêter le tapis, qui ne sera aucunement endommagé.

ALLUMAGE ET EXTINCTION

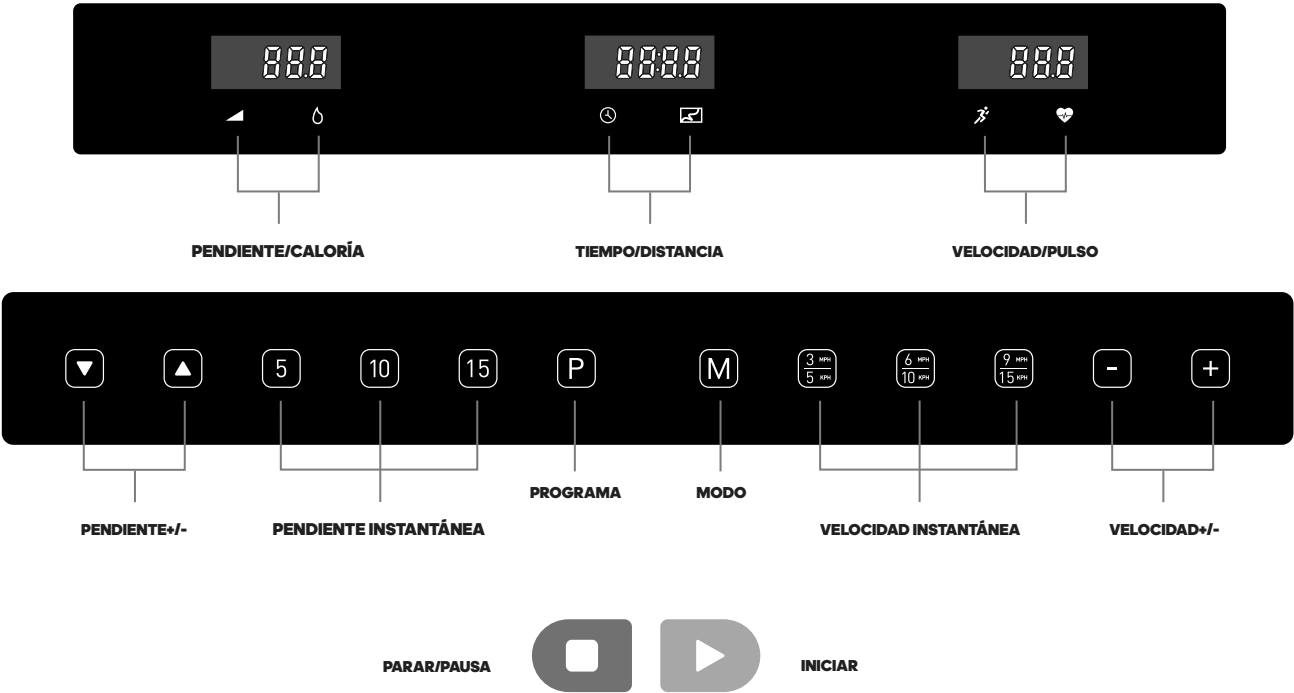
Éteindre la machine : Vous pouvez couper l'électricité pour arrêter le tapis, qui ne sera aucunement endommagé.

ATTENTION

- Nous vous conseillons de rester à faible vitesse au démarrage d'une séance et de tenir les poignées jusqu'à vous être familiarisé avec le tapis
- Fixez l'attache pour clés de sécurité à vos vêtements
- Pour terminer votre séance en toute sécurité, appuyez sur le bouton ARRÊT ou tirez sur le cordon de sécurité. Le tapis s'arrête immédiatement
- Si vous devez rapidement évacuer l'équipement en cas d'urgence pendant l'exercice, saisissez les mains courantes et posez les deux pieds sur les plates-formes droite et gauche à côté de la ceinture de course



CONSOLA



PENDIENTE/CALORÍA

Cambia cada 5 segundos entre la INCLINACIÓN actual y las CALORÍAS quemadas.

TIEMPO/DISTANCIA

Cambia cada 5 segundos entre el TIEMPO de carrera y la DISTANCIA de carrera.

VELOCIDAD/PULSO

Mantenga unos 3 segundos la mano sobre el sensor de pulso situado en el manillar, la pantalla mostrará el valor de frecuencia cardíaca. Este valor es orientativo, no puede ser utilizado como información médica, de lo contrario, la ventana mostrará siempre la velocidad actual.

PENDIENTE INSTANTÁNEA

Pulse 5-10-15 para selección rápida de pendiente.

VELOCIDAD INSTANTÁNEA

3/5, 6/10, 9/15 para selección rápida de velocidad. (mph/kph).

INCLINACIÓN+/-

Aumenta/reduce la inclinación durante el entrenamiento.

PROGRAMA

Pulse este botón para la selección de 24 programas, 3 usuarios y grasa corporal.

PARAR/PAUSA

Pulse este botón para hacer una pausa o bien parar la máquina.

INICIAR

Pulse este botón en cualquier momento para poner en marcha la máquina.

MODO

Pulse este botón para elegir entre objetivos de entrenamiento por calorías, distancia, tiempo.

VELOCIDAD+/-

Aumenta/reduce la velocidad durante el entrenamiento.

ADAPTADOR DE BLUETOOTH

Inserta el ADAPTADOR en el puerto. Conéctate al ADAPTADOR vía Bluetooth usando la APLICACIÓN y tu código único de adidas ("adidas\*\*\*\*\*").

SEGUIMIENTO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA POR BLUETOOTH

Este producto es compatible con el sensor de frecuencia cardíaca portátil. Para obtener una lectura precisa, la banda pectoral debe estar en contacto directo con la piel. Después de colocarte la banda pectoral, ponte frente a la consola de visualización durante un mínimo de 15 segundos. Esto permite que el receptor de la consola reconozca la señal de la banda pectoral. El pulsómetro es sólo una guía de referencia y no para uso médico o monitorización.

FUNCIONES ORDENADOR

INICIO RÁPIDO

- Pulse START (inicio), el sistema comenzará una cuenta atrás de 3 segundos y emitirá un sonido
- Pulse SPEED+/- (velocidad+/-) para ajustar la velocidad de la máquina
- Pulse INCLINE+/- (pendiente+/-) para ajustar la pendiente de la máquina

MODO

- Pulse MODE para introducir TIEMPO, DISTANCIA e CALORÍAS
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN+/- para ajustar el valor previsto de entrenamiento
- Pulse el botón INICIAR la cinta se pondrá en marcha una vez transcurridos 3 segundos
- Pulse VELOCIDAD+/- e INCLINACIÓN+/- para ajustar la velocidad y la inclinación

CONJUNTO DE 24 PROGRAMAS INTEGRADOS

- A partir del modo standby, pulse el botón P, la pantalla mostrará 24 programas entre los que poder elegir
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN+/- para ajustar el tiempo de entrenamiento
- Cada programa puede dividirse en 10 secciones, la máquina emitirá 3 pitidos al iniciar una nueva sección
- Pulse VELOCIDAD+/- e INCLINACIÓN+/- para modificar la velocidad y la inclinación durante cada sección
- La máquina emitirá 3 pitidos y se parará cuando el programa haya finalizado

SET DE 3 PROGRAMAS DE USUARIO

- Desde standby pulse P hasta que aparezca U01, U02 o U03
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN+/- para ajustar el tiempo de entrenamiento
- Pulse el botón MODO para confirmar y acceder a la siguiente sección, repita hasta finalizar la configuración de las 10 secciones
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN+/- para modificar la velocidad o la inclinación
- Ajuste el tiempo de carrera y pulse INICIAR para comenzar

SET DE TEST DE GRASA CORPORAL

- A partir del modo standby, pulse el botón P hasta que aparezca GRASA
- Pulse MODO para introducir información
- Con velocidad+/- o INCLINACIÓN+/- ajuste un valor de F-1 a F-4 (F-1 Sexo, F-2 Edad, F-3 Altura, F-4 Peso)
- Pulse MODO para acceder a F-5 (F-5 test de grasa corporal), mantenga las manos sobre los sensores de pulso, la consola le mostrará el valor de grasa corporal a los 3 segundos
- El valor de grasa corporal es orientativo, no es información médica

|     |        |                       |             |
|-----|--------|-----------------------|-------------|
| F-1 | SEXO   | 01 HOMBRE             | 02 MUJER    |
| F-2 | EDAD   | 10-99                 |             |
| F-3 | ALTURA | 100-200 CM (40-80 IN) |             |
| F-4 | PESO   | 20-150 KG (44-330 LB) |             |
| F-5 | GRASA  | ≤19                   | BAJO PESO   |
|     | GRASA  | =(20---25)            | PESO NORMAL |
|     | GRASA  | =(26---29)            | SOBREPESO   |
|     | GRASA  | ≥30                   | OBESIDAD    |

CÓMO CAMBIAR ENTRE KM/H Y MPH

En modo standby, ponga la llave de seguridad, pulse simultáneamente los botones VELOCIDAD+ e INCLINACIÓN+ manteniéndolos pulsados unos 5 segundos hasta que oiga un sonido, entonces podrá finalizar el cambio entre km/h y mph.

LUBRICATION REMIND FUNCTION

Esta máquina cuenta con función de recordatorio de lubricación. Cada vez que se recorra una distancia total de 300 km (188 millas), su cinta de correr precisará mantenimiento con aceite. El sistema emitirá un recordatorio acústico cada 10 segundos y en la ventana aparecerá "OIL" ("aceite"). Esto quiere decir que su cinta de correr precisa ser lubricada con aceite. Lea primero el manual de usuario y aplique el aceite. Una vez finalizada la lubricación, mantenga pulsado el botón de "STOP" (parar) durante 3 segundos y la alerta acústica del sistema desaparecerá.

FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD

Sea cual sea el modo seleccionado, si se saca la llave de seguridad, la máquina se parará. La máquina no podrá funcionar hasta que la llave de seguridad vuelva a estar puesta.

LLAVE DE SEGURIDAD

La máquina incluye una llave de seguridad roja que debe insertarse en el lugar habilitado a tal efecto para que funcione el equipo. Su misión es detener inmediatamente la máquina en caso de emergencia. En el ordenador aparecerá el mensaje «---» si no se ha insertado correctamente en la cinta de correr. Para garantizar la detención inmediata de la máquina en caso de emergencia, el usuario debe llevar sujeto a su cuerpo en todo momento el clip que se encuentra al otro extremo de la llave de seguridad.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

La máquina incorpora función de ahorro de energía. En modo standby, a la espera de entrar en servicio, en caso de no hallarse en funcionamiento, la función de ahorro de energía se hallará disponible transcurridos 10 minutos y la pantalla se cerrará. Puede pulsar cualquier botón para encender la pantalla.

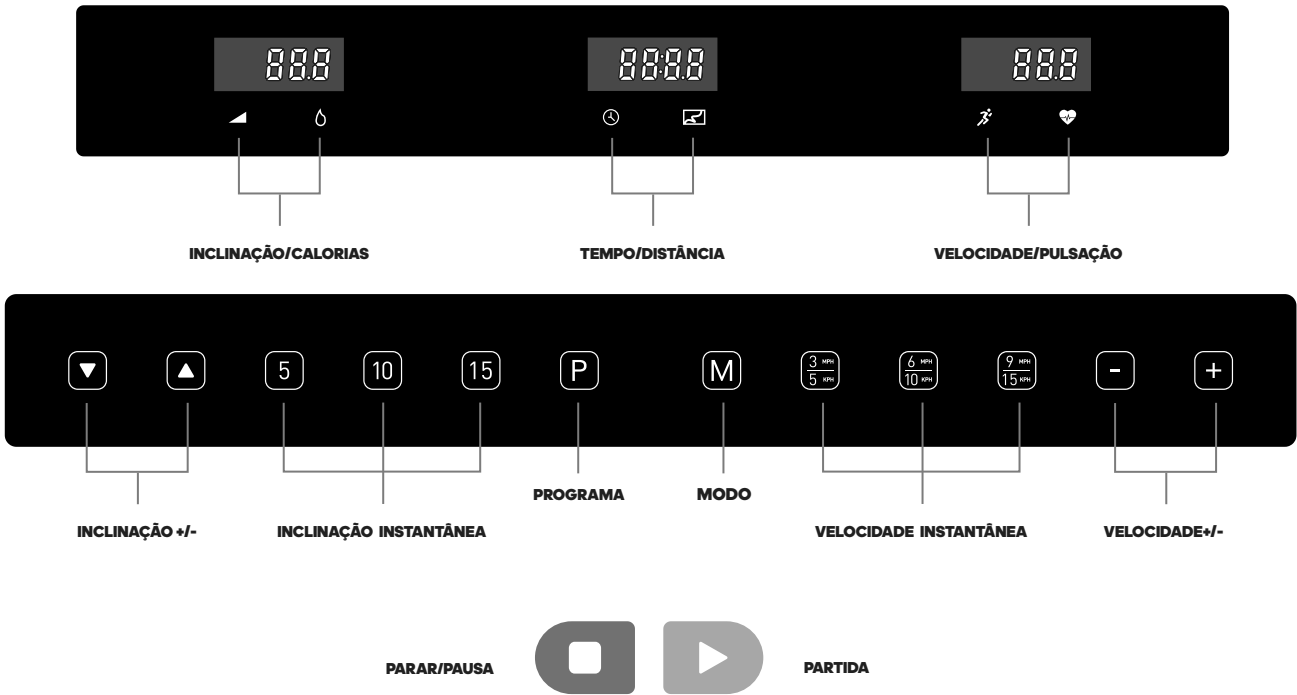
DESCONEXIÓN ELÉCTRICA

Puede desconectar la alimentación para detener la cinta de correr, sin que esta resulte dañada en ningún momento.

PRECAUCIÓN

- Le recomendamos que mantenga una baja velocidad al comienzo de la sesión y que se agarre al pasamanos hasta que se sienta cómodo/a y se familiarice con la cinta de correr
- Sujete el clip de la llave de seguridad a su ropa
- Para finalizar su entrenamiento de forma segura, pulse el botón de "PARAR" o tire del cable de seguridad, y la cinta de correr se parará de inmediato
- En caso de que deba bajarse del equipo en una situación de emergencia mientras se ejercita, sujétese a las barandas y coloque ambos pies en las plataformas para pies a la derecha e izquierda de la cinta de correr

## CONSOLE



### INCLINAÇÃO/CALORIAS

A cada 5 segundos alterna entre o valor atual de INCLINAÇÃO e as CALORIAS queimadas.

### TEMPO/DISTÂNCIA

A cada 5 segundos alterna entre o TEMPO de corrida e a DISTÂNCIA percorrida.

### VELOCIDADE/PULSAÇÃO

Mantenha as mãos no sensor de pulsação do punho cerca de 3 segundos e o ecrã irá apresentar o valor do ritmo cardíaco. Este valor serve de orientação e não pode ser utilizado para fins médicos. Caso contrário, o ecrã mostrará sempre a velocidade atual.

### INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA

Prima 5-10-15 para escolher rapidamente a inclinação.

### VELOCIDADE INSTANTÂNEA

Prima 3/5, 6/10, 9/15 para selecionar a velocidade rapidamente (mph/kph).

### INCLINAÇÃO +/-

Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício.

### PROGRAMA

Prima este botão para escolher 24 programas, 3 utilizadores e a massa corporal.

### PARAR/PAUSA

Prima este botão para interromper ou parar a máquina.

### PARTIDA

Prima este botão a qualquer momento para iniciar a máquina.

### MODO

Prima este botão para escolher entre tempo, distância, calorias e objetivos de treino.

### VELOCIDADE +/-

Prima VELOCIDADE +/- para ajustar a velocidade da máquina.

### DONGLE BLUETOOTH

Introduza o DONGLE na porta. Estabeleça ligação ao DONGLE através de Bluetooth usando a APLICAÇÃO e o seu código adidas único - "adidas\*\*\*\*".

### MONITORIZAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA POR BLUETOOTH

Este produto é compatível com o detetor de ritmo cardíaco usável, para obter uma leitura correta, a correia para peito tem que estar em contacto direto com a sua pele. Depois de colocar a correia para peito, posicione-se junto à consola do visor durante, pelo menos, 15 segundos. Isto permite que o recetor da consola reconheça o sinal da correia para peito. O monitor de pulsação é um mero guia de referência, não se destina a utilização ou monitorização médica.

## FUNÇÕES COMPUTACIONAIS

### INÍCIO RÁPIDO

- Prima INICIAR. O sistema faz uma contagem decrescente de 3 segundos e emite um som
- Prima VELOCIDADE +/- para ajustar a velocidade da máquina
- Prima INCLINAÇÃO +/- para ajustar a inclinação da máquina

### MODO

- Prima MODO para introduzir o TEMPO, DISTÂNCIA e CALORIAS
- Prima VELOCIDADE +/- ou INCLINAÇÃO +/- para definir o objetivo de treino
- Prima o botão INICIAR. A passadeira irá iniciar após 3 segundos. Prima VELOCIDADE +/- e INCLINAÇÃO +/- para ajustar a velocidade e a inclinação
- Prima VELOCIDADE +/- e INCLINAÇÃO +/- para ajustar a velocidade e a inclinação

### CONJUNTO DE 24 PROGRAMAS INTEGRADOS

- A partir do modo de standby, prima o botão P o ecrã apresentará 24 programas que poderá selecionar
- Prima VELOCIDADE +/- ou INCLINAÇÃO +/- para definir o tempo do treino
- Cada programa pode ser dividido em 10 secções, a passadeira emite 3 bipes quando é iniciada uma nova secção
- Prima VELOCIDADE +/- ou INCLINAÇÃO +/- para alterar a velocidade ou a inclinação durante cada secção
- A passadeira irá emitir 3 bipes e para quando o programa terminar

### CONJUNTO DE 3 PROGRAMAS DE UTILIZADORES

- A partir do modo de standby, prima o botão P até ver as opções U1,U2,U3.
- Prima VELOCIDADE +/- ou INCLINAÇÃO +/- para definir o tempo
- Prima o botão MODO para confirmar e introduzir a secção seguinte. Repita até terminar a definição de todas as 10 secções
- Prima VELOCIDADE +/- ou INCLINAÇÃO +/- para alterar a velocidade ou a inclinação
- Defina o tempo de corrida e prima INICIAR para começar

### CONJUNTO DE TESTES DE MASSA CORPORAL

- A partir do modo de standby, prima o botão P até chegar a MASSA
- Prima MODO para introduzir a informação
- Defina o valor com o botão VELOCIDADE +/- ou INCLINAÇÃO +/- de F-1 a F-4 (F-1 SEXO, F-2 IDADE, F-3 ALTURA, F-4 PESO)
- Prima MODO para introduzir o F-5 (F-5 TESTE DE MASSA CORPORAL), mantenha as mãos nos sensores de pulsação de mãos e a consola irá apresentar o valor da sua massa corporal após 3 segundos
- O índice de massa corporal serve apenas para orientação e não deve ser considerado um dado médico.

|     |        |                        |                |
|-----|--------|------------------------|----------------|
| F-1 | SEXO   | 01 MASCULINO           | 02 FEMININO    |
| F-2 | IDADE  | 10-99                  |                |
| F-3 | ALTURA | 100-200 CM(40-80 POL.) |                |
| F-4 | PESO   | 20-150 KG(44-330 LB)   |                |
| F-5 | MASSA  | ≤19                    | ABAIXO DO PESO |
|     | MASSA  | =(20---25)             | PESO NORMAL    |
|     | MASSA  | =(26---29)             | ACIMA DO PESO  |
|     | MASSA  | ≥30                    | OBESIDADE      |

### COMO TRANSFERIR DE KPH PARA MPH

No modo de standby, introduza a chaves de segurança, prima os botões VELOCIDADE+ e INCLINAÇÃO+ ao mesmo tempo durante 5 segundos até ouvir um som e, em seguida, pode terminar a transferência entre kph e mph.

### FUNÇÃO DE LEMBRETE DE LUBRIFICAÇÃO

Esta passadeira possui uma função de lembrete de lubrificação. Depois de uma distância de corrida total de 300 km (188 milhas), a sua passadeira tem de ser submetida a uma manutenção com óleo. O sistema irá emitir um lembrete sonoro a cada 10 segundos e aparecerá uma janela com a palavra "OIL" (Óleo). Isto significa que a sua passadeira tem de ser lubrificada com óleo. Leia o manual de instruções primeiro e acrescente óleo. Depois de terminar a lubrificação, prima e mantenha premido o botão "STOP" (Parar) durante 3 segundos e o som de aviso do sistema deixará de ser emitido.

### FUNÇÃO DE BLOQUEIO DE SEGURANÇA

Em qualquer modo, se a chave de segurança for puxada, a máquina irá parar. A passadeira não funciona até que a chave de segurança seja

### CHAVE DE SEGURANÇA

Esta máquina é fornecida com uma chave de segurança vermelha. Para que a máquina funcione, a chave deve estar inserida. A sua finalidade é desligar de imediato a máquina numa situação de urgência. O computador apresenta a mensagem ""---"" no caso de não estar corretamente ligado à passadeira. O clip na outra extremidade da chave de segurança deve estar fixado ao utilizador em todos os momentos durante o exercício para garantir que a máquina para de imediato numa situação de urgência.

### FUNÇÃO DE POUPANÇA DE ENERGIA

A passadeira possui a função de poupança de energia. No modo de standby, no estado de espera pelo funcionamento, sem qualquer operação, a função de poupança de energia estará disponível após 10 minutos e o ecrã será desligado. Pode premir qualquer botão para ligar o ecrã.

### DESLIGAR A FICHA DE ALIMENTAÇÃO

Pode desligar a ficha de alimentação da passadeira a qualquer momento sem danificar a passadeira.

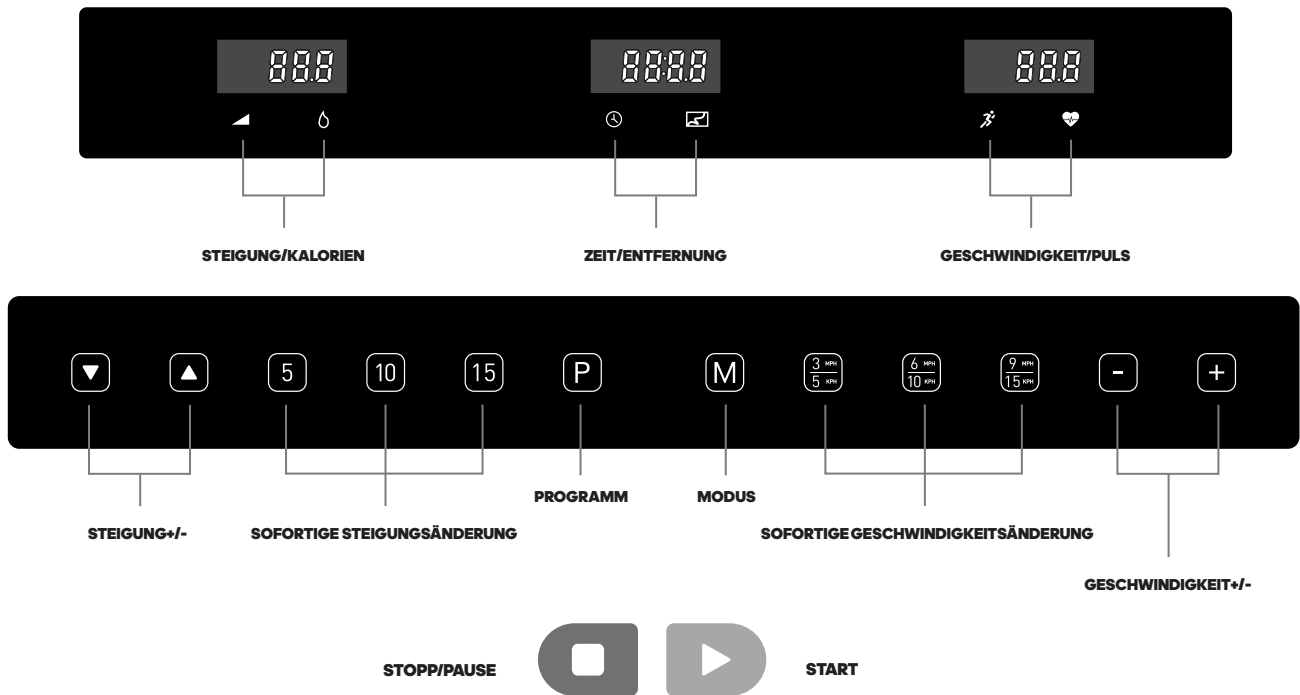
### ATENÇÃO

- Recomendamos que mantenha uma velocidade baixa no início de uma sessão e se segure nos corrimões até se sentir familiarizado com a passadeira
- O utilizador deve prender o clipe da chave de segurança à roupa
- Para terminar o seu treino de forma segura, prima o botão PARAR ou puxe o fio de segurança e a passadeira irá parar imediatamente
- Caso tenha que sair do equipamento numa situação de emergência durante a prática de exercício, coloque as mãos nos corrimões e os pés nas respetivas plataformas direita e esquerda junto ao tapete de corrida





KONSOLE



STEIGUNG/KALORIEN

Wechselt alle 5 Sekunden zwischen dem aktuellen STEIGUNGSWERT und den bisher verbrannten KALORIEN.

ZEIT/ENTFERNUNG

Wechselt alle 5 Sekunden zwischen der LAUFZEIT und der zurückgelegten ENTFERNUNG.

GESCHWINDIGKEIT/PULS

Halten Sie den Pulssensor für ca. 3 Sekunden am Griff fest. Das Display zeigt Ihnen dann Ihren Herzfrequenzwert an.Dieser Wert ist nur als Richtwert zu betrachten und kann nicht als medizinischer Wert verwendet werden; Andernfalls wird im Fenster immer die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.

SOFORTIGE STEIGUNGSÄNDERUNG

Drücken Sie 5-10-15, um die Steigung schnell anzupassen.

SOFORTIGE GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG

Drücken Sie 3/5, 6/10, 9/15, um die Geschwindigkeit schnell anzupassen (mph/kph).

STEIGUNG+/-

Erhoht/verringert die STEIGUNG während des Trainings.

PROGRAMM

Mit dieser Taste können Sie aus 24 Programmen und 3 Benutzern auswählen und einen Körperfetttest durchführen.

STOP/PAUSE

Drücken Sie diese Taste, um das Laufband anzuhalten oder auszuschalten.

START

Mit dieser Taste können Sie das Laufband jederzeit in Betrieb nehmen.

MODUS

Mit dieser Taste können Sie Zeit, Entfernung, Kalorien und Workoutziele einstellen.

GESCHWINDIGKEIT+/-

Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings.

BLUETOOTH-USB-ADAPTER

Steck den ADAPTER in den USB-Anschluss. Stell eine Bluetooth-Verbindung zum ADAPTER her, indem du deinen adidas Code „adidas\*\*\*\*\*“ in der APP eingibst.

BLUETOOTH-HERZFREQUENZMESSUNG

Dieses Produkt ist mit einem tragbaren Herzfrequenzmesser kompatibel. Für eine genaue Auslesung muss der Brustgurt direkten Hautkontakt haben. Stellen Sie sich mind. 15 Sekunden in die Nähe die Konsole, nachdem Sie den Brustgurt angelegt haben. So kann der Empfänger in der Konsole das Signal des Brustgurtes erkennen. Die Pulsanzeige dient als Richtline und sollte nicht zu medizinischen Zwecken oder zur Überwachung verwendet werden.

COMPUTERFUNKTIONEN

SCHNELLSTART

- Drücken Sie START (START), nach einem 3-Sekunden-Countdown ist ein Ton zu hören
- Drücken Sie SPEED+/- (GESCHWINDIGKEIT +/-), um die Geschwindigkeit einzustellen
- Drücken Sie INCLINE +/-, um die Steigung einzustellen

MODUS

- Drücken Sie MODUS, um die Parameter ZEIT, DISTANZ, KALORIEN einzustellen
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT +/- oder STEIGUNG +/-, um die Zielwerte für Ihr Workout einzustellen
- Drücken Sie die Taste START, das Laufband startet nach 3 Sekunden
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT +/- und STEIGUNG +/-, um die Geschwindigkeit bzw. die Steigung einzustellen

24 VORINSTALLIERTE PROGRAMME

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste P, damit die 24 Programme auf dem Display angezeigt werden. Wählen Sie aus diesen aus
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT +/- oder STEIGUNG +/-, um die Workout-Zeit einzustellen
- Jedes Programm kann in 10 Abschnitte unterteilt werden; der Beginn eines neuen Abschnitts wird durch 3 Pieptöne signalisiert
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT +/- oder STEIGUNG +/-, um in jedem Abschnitt die Geschwindigkeit oder Steigung zu ändern
- Nach Abschluss des Programms ertönen 3 Pieptöne, anschließend hält das Laufband an

EINSTELLUNG DER 3 ANWENDERPROGRAMME

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROG bis U1, U2, U3 angezeigt wird;
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT +/- oder STEIGUNG +/-, um die Zeit einzustellen
- Drücken Sie MODUS, um zu bestätigen und den nächsten Abschnitt aufzurufen. Wiederholen Sie diesen Schritt für alle 10 Abschnitte
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT +/- oder STEIGUNG +/-, um die Geschwindigkeit oder Steigung zu ändern
- Stellen Sie die Laufzeit ein und drücken Sie START, um das Laufband zu starten

KÖRPERFETTTEST

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste P bis Sie zu FETT gelangen
- Drücken Sie MODUS für die Eingabe von Informationen
- Stellen Sie die Werte für F-1 bis F-4 (F-1 GESCHLECHT, F-2 ALTER, F-3 GRÖSSE, F-4 GEWICHT) über GESCHWINDIGKEIT +/- oder STEIGUNG +/- ein
- Drücken Sie MODUS zur Eingabe von F-5 (KÖRPERFETTTEST), halten Sie die Hände an den Pulssensor; Ihr Körperfettanteil wird nach 3 Sekunden angezeigt
- Der Körperfettanteil ist nur als Richtwert zu betrachten und stellt keinen medizinischen Wert dar

|     |            |              |                |
|-----|------------|--------------|----------------|
| F-1 | GESCHLECHT | 01 MÄNNLICH  | 02 WEIBLICH    |
| F-2 | ALTER      | 10-99        |                |
| F-3 | GRÖSSE     | 100 - 200 CM |                |
| F-4 | GEWICHT    | 20 - 150 KG  |                |
| F-5 | FETT       | ≤19          | UNTERGEWICHT   |
|     | FETT       | ≈(20---25)   | NORMALGEWICHT  |
|     | FETT       | ≈(26---29)   | ÜBERGEWICHT    |
|     | FETT       | ≥30          | FETTLEIBIGKEIT |

WIE SIE ZWISCHEN KPH UND MPH WECHSELN

Führen Sie den Sicherheitsschlüssel im Standby-Modus ein und halten Sie die Tasten GESCHWINDIGKEIT+ und STEIGUNG+ gleichzeitig für ca. 5 Sekunden gedrückt, bis Sie einen Ton hören. Dann können Sie zwischen km/h und mph auswählen.

ERINNERUNG ZUR REGELMÄSSIGEN SCHMIERUNG

Das Gerät hat eine Erinnerungsfunktion für die regelmäßige Schmierung. Immer wenn Sie 300 km auf dem Gerät zurückgelegt haben, sollte Ihr Laufband mit Öl geschmiert werden. Das System erinnert Sie durch einen Ton alle 10 Sekunden daran, während auf dem Display „OIL“ (ÖL) angezeigt wird. Das bedeutet, Ihr Laufband muss mit Öl geschmiert werden. Zuvor sollten Sie allerdings das Benutzerhandbuch lesen und dann das Öl in die Mitte des Laufgürtels verteilen. Halten Sie die Taste „STOP“ (STOPP) für 3 Sekunden gedrückt. Das Warnsignal hört dann auf.

SICHERHEITSFUNKTION

Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel herausziehen, hält das Gerät in jedem Modus an. Das Gerät funktioniert erst wieder, wenn Sie den Sicherheitsschlüssel erneut einführen.

SICHERHEITSSCHLOSSEL

Diesem Gerät liegt ein roter Sicherheitsschlüssel bei, ohne den das Laufband nicht in Betrieb genommen werden kann. Mit diesem Schlüssel können Sie das Gerät im Notfall sofort anhalten. Wenn der Schlüssel nicht korrekt am Laufband angeschlossen ist, erscheint auf der Anzeige “---”. Der Clip an der anderen Seite des Sicherheitsschlüssels muss jederzeit während des Trainings mit der Kleidung verbunden sein um sicherzustellen, dass das Gerät im Notfall unverzüglich ausschaltet.

ENERGIESPARFUNKTION

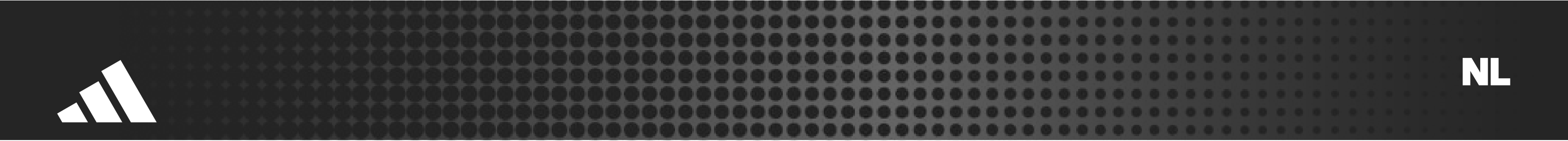
Das Gerät verfügt über eine Energiesparfunktion. Nach 10 Minuten im Standby-Modus (während das Gerät darauf wartet, bedient zu werden bzw. es gerade nicht bedient wird) schaltet das Gerät in den Energiesparmodus und das Display schaltet sich aus. Sie können jede beliebige Taste drücken, um das Display wieder einzuschalten.

SCHALTEN SIE DAS GERÄT AUS

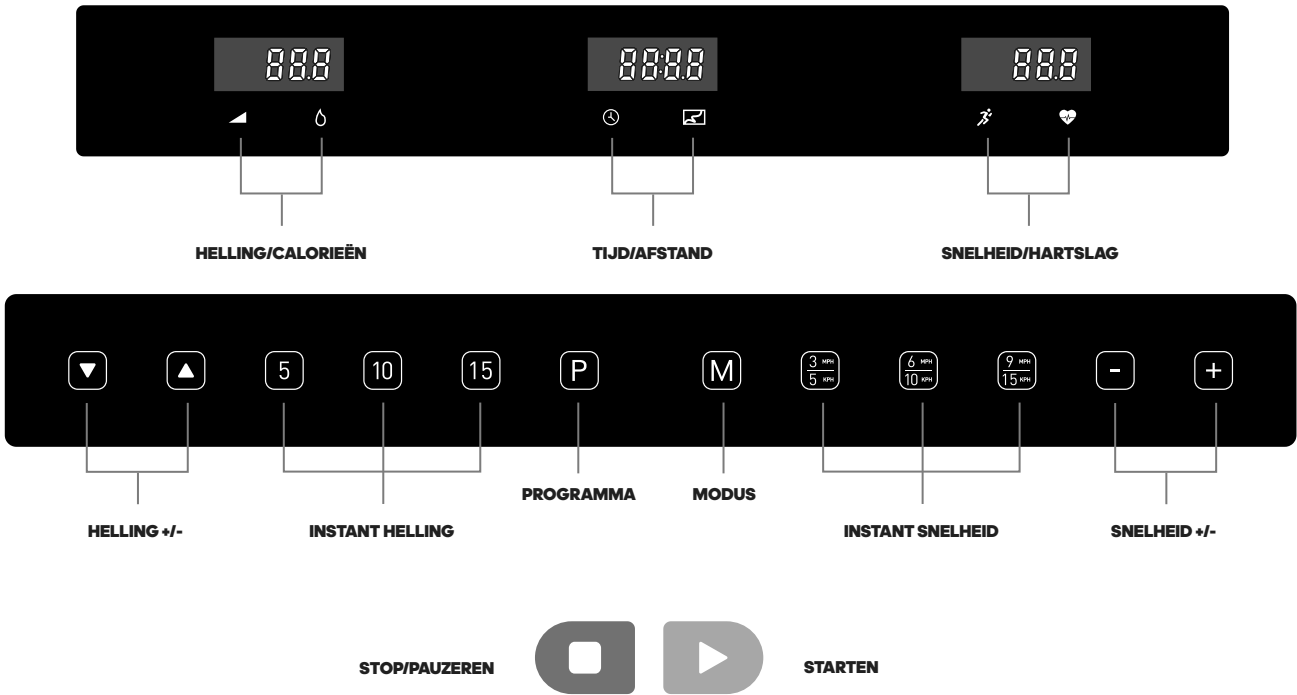
Sie können das Laufband ausschalten, um es zu anzuhalten, ohne es dadurch zu beschädigen.

VORSICHT

- Wir empfehlen, Ihr Workout mit einer niedrigen Geschwindigkeit zu beginnen und die Handläufe festzuhalten, bis Sie sich mit dem Laufband wohl und vertraut fühlen
- Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung
- Um Ihr Workout sicher zu beenden, drücken Sie die Taste STOPP oder ziehen Sie die Sicherheitsleine heraus. Daraufhin hält das Laufband umgehend an
- Falls Sie das Gerät im Notfall während des Trainings verlassen müssen, halten Sie die Handläufe fest und stellen beide Füße auf die Plattformen rechts und links des Laufbands



## CONSOLE



### HELLING/CALORIEËN

Wisselt elke 5 seconden tussen huidige hellingwaarde en verbrande calorieën.

### TIJD/AFSTAND

Wisselt elke 5 seconden tussen looptijd en loopafstand.

### SNELHEID/HARTSLAG

Houd de hartslagsensoren op de handgrepen ongeveer 3 seconden vast, de display toont de hartslagwaarde. De hartslagmeter is alleen bedoeld als referentie en niet voor medisch gebruik of monitoring. Anders toont het venster altijd de huidige snelheid.

### INSTANT HELLING

Druk op 5-10-15 om snel de helling te kiezen.

### INSTANT SNELHEID

Druk op 3/5, 6/10, 9/15 om snel de snelheid te kiezen. (mph/kph)

### HELLING+/-

Vergroot/verklein de helling tijdens de work-out.

### PROGRAMMA

Druk op de toets P om te kiezen uit 24 ingebouwde programma's, 3 door de gebruiker gedefinieerde programma's en de functie voor lichaamsvet.

### STOP/PAUZEREN

Druk op deze toets om de machine te pauzeren of te stoppen.

### STARTEN

Press this button at any time to start the machine. (T-23 alt available)

### MODUS

Press this button to choose between time, distance, calories workout targets. (T-23 alt available)

### SNELHEID+/-

Verhoog/verlaag de snelheid tijdens de work-out.

### BLUETOOTH DONGLE

Steek de DONGLE in de poort. Maak verbinding met de DONGLE via Bluetooth met behulp van de APP en uw unieke adidas-code "adidas \*\*\*\*\*".

### BLUETOOTH-HARTSLAGMETER

Dit product is compatibel met een draagbare hartslagmeter, om een nauwkeurig meetresultaat te krijgen moet de borstband in direct contact staan met uw huid. Nadat u de borstband omdoet, gaat u minimaal 15 seconden voor de displayconsole staan. Hierdoor kan de ontvanger in de console het signaal van de borstband herkennen. De hartslagmeter is alleen bedoeld als referentie en niet voor medisch gebruik of monitoring.

## COMPUTERPROGRAMMA'S

### SNELSTARTFUNCTIE

- Druk op START, het systeem telt gedurende 3 seconden af en maakt een geluid.
- - Druk op SNELHEID +/- om de snelheid van de machine aan te passen.
- - Druk op HELLING +/- om de helling van de machine aan te passen.

### MODUS

- Druk op MODUS om TIJD, AFSTAND en CALORIEËN te openen
- Druk op SNELHEID +/- of HELLING +/- om de doelwaarde voor de work-out in te stellen
- Druk op de toets STARTEN, de loopband begint na 3 seconden
- Druk op SNELHEID +/- en HELLING +/- om de snelheid en de helling aan te passen

### 24 VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S

- Druk op de toets P het venster AFSTAND toont 24 programma's, kies tussen programma 1 - 24
- Druk op SNELHEID +/- of HELLING +/- om de work-outtijd in te stellen
- Elk programma kan worden verdeeld in 10 secties, de machine piept 3 keer wanneer er een nieuwe sectie wordt gestart
- Druk SNELHEID +/- en HELLING +/- om de snelheid en de helling aan te passen gedurende iedere sectie
- De machine piept 3 keer en stopt wanneer het programma is geëindigd

### 3 DOOR DE GEBRUIKER

#### GEDEFINIEERDE PROGRAMMA'S

- Druk vanuit de stand-bymodus op de toets P tot u U1, U2, U3 ziet
- Druk op SNELHEID +/- of HELLING +/- om de work-outtijd in te stellen
- Druk op de toets M om te bevestigen en naar de volgende sectie te gaan. Herhaal tot u alle 10 secties hebt ingesteld
- Druk op SNELHEID +/- en HELLING +/- om de snelheid en de helling aan te passen
- Stel de looptijd in en druk op STARTEN om te beginnen

### LICHAAMSVETTEST

- Druk vanuit de stand-bymodus, Druk op P tot u bij "FAT" komt
- Druk op M om informatie in te voeren:
- Stel de waarde met SNELHEID +/- en HELLING +/- in van F-1 tot F-4 (F-1 Sekse, F-2 LEEFTIJD, F-3 LENGTE, F-4 GEWICHT)
- Druk op M om naar F-5 te gaan (F-5 LICHAAMSVETTEST). Plaats beide handen op de hartslagsensoren gedurende circa 3 seconden. De testresultaten worden vervolgens zoals hieronder weergegeven:
- Alle gegeven meetresultaten zijn slechts een richtlijn en mogen niet worden gebruikt als medisch advies:

|     |          |                           |                 |
|-----|----------|---------------------------|-----------------|
| F-1 | SEKSE    | 01 MAN                    | 02 VROUW        |
| F-2 | LEEFTIJD | 10 - 99                   |                 |
| F-3 | LENGTE   | 100 - 200CM (40 - 80INCH) |                 |
| F-4 | GEWICHT  | 20 - 150KG (44 - 330LB)   |                 |
| F-5 | FAT      | ≤19                       | ONDERGEWICHT    |
|     | FAT      | = (20 - 25)               | NORMAAL GEWICHT |
|     | FAT      | = (26 - 29)               | OVERGEWICHT     |
|     | FAT      | ≥30                       | OBEES           |

### MPH NAAR KPH CONVERSIE

Plaats in de stand-bymodus de veiligheidssleutel, druk de toetsen SNELHEID + en HELLING+ samen in en houd deze ongeveer 5 seconden ingedrukt tot u een geluid hoort. Daarna kunt u overschakelen tussen KPH en MPH.

### HERINNERINGSFUNCTIE VOOR SMEREN

Na iedere 300km (188 mijl) lopen moet de loopband worden gesmeerd. De machine maakt iedere 10 seconden een geluid en geeft 'OLIE' weer. Lees de gebruikersgids voor instructies voor de smering. Houd na het smeren gedurende 3 seconden STOP ingedrukt en de waarschuwing wordt verwijderd.

### FUNCTIE VEILIGHEIDSVERGREDELING

Ongeacht de modus stopt de machine als u de veiligheidssleutel uittrekt. De machine kan niet werken totdat de veiligheidssleutel is teruggeplaatst.

### VEILIGHEIDSSLEUTEL

Inbegrepen bij deze machine is een rode veiligheidssleutel, de machine werkt niet tenzij deze is ingestoken. Het doel ervan is om onmiddellijk de machine te stoppen in geval van nood. De computer geeft "----" weer als de sleutel niet correct is bevestigd aan de loopband. De clip aan het andere uiteinde van de veiligheidssleutel moet te allen tijde zijn bevestigd aan de gebruiker tijdens de work-out om te waarborgen dat de machine onmiddellijk stopt in geval van nood.

### ENERGIEBESPARING

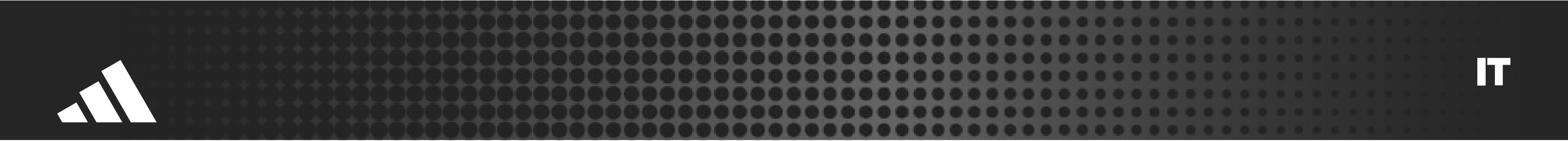
Dit product is uitgerust met een energiebesparingsmodus die wordt geactiveerd als de loopband 10 minuten inactief is. Trek de veiligheidssleutel uit en steek de veiligheidssleutel weer in om de loopband opnieuw te starten.

### UITSCHAKELEN

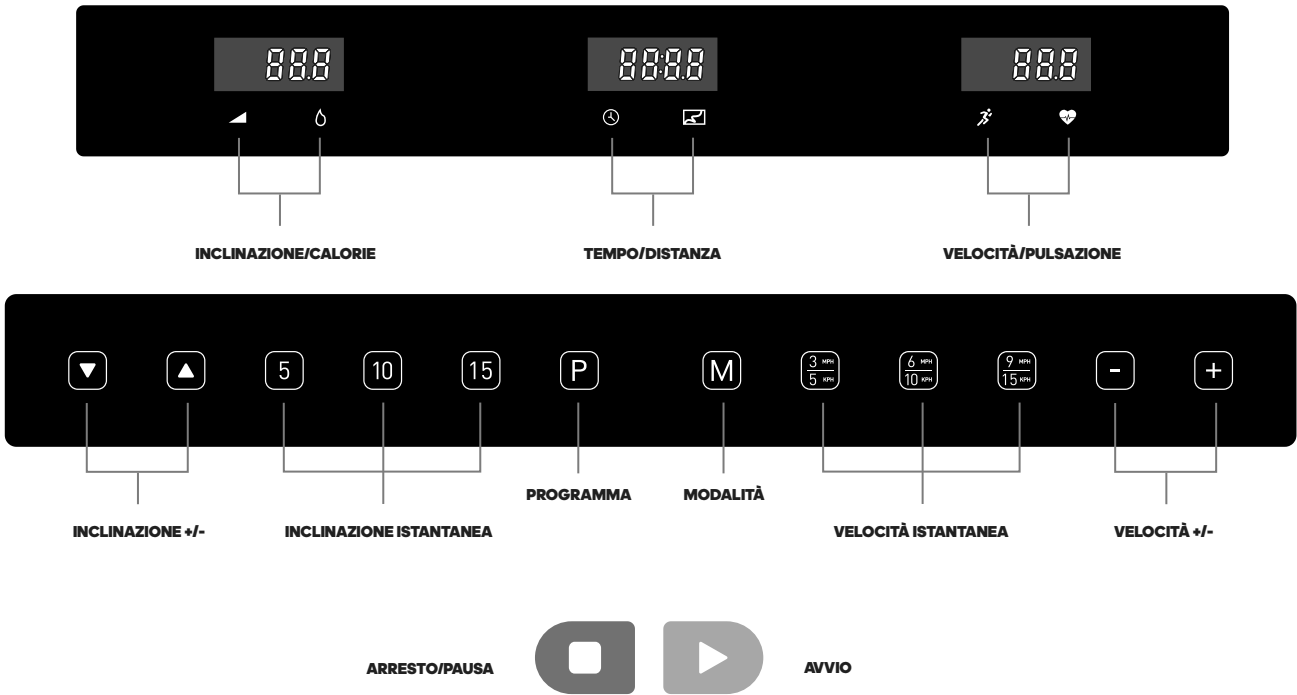
U kunt op ieder moment de stroom uitschakelen om de loopband te stoppen, dit veroorzaakt geen schade.

### ATTENTIE

- We raden aan dat u aan het begin een langzame snelheid houdt en u vasthoudt aan de handrails totdat u comfortabel en vertrouwd bent met de loopband
- Bevestig de veiligheidssleutel aan de console en bevestig de clip aan uw kleding
- Om uw work-out veilig te beëindigen drukt u op de toets STOP of trekt u de veiligheidssleutel uit, de loopband stopt onmiddellijk
- Als u op enig moment in een noodsituatie tijdens het trainen uit de apparatuur moet ontsnappen, pakt u de handrails vast en plaatst u beide voeten op het platform voor de linker en rechter voet naast het loopvlak



CONSOLE



INCLINAZIONE/CALORIE

Ogni 5 secondi commuta fra valore attuale di pendenza e calorie bruciate.

TEMPO/DISTANZA

Ogni 5 secondi commuta fra tempo di corsa e distanza di corsa.

VELOCITÀ/PULSAZIONE

Tenere premuti i sensori del battito sul manubrio per circa 3 secondi; il display visualizza il valore misurato della frequenza cardiaca. Il monitor pulsazioni rappresenta una guida intesa solo per riferimento e non per uso o monitoraggio medico. Altrimenti la finestra mostra sempre la velocità attuale.

INCLINAZIONE Istantanea

Premi 5-10-15 per impostare immediatamente l'inclinazione.

VELOCITÀ Istantanea

Premi subito 3/5, 6/10, 9/15 per impostare immediatamente la velocità. (km/h)

INCLINAZIONE+/-

Aumenta/diminuisce l'INCLINAZIONE durante l'allenamento.

PROGRAMMA

Premi il tasto P per scegliere tra 24 programmi integrati, 3 programmi personalizzabili e la funzione grasso corporeo.

ARRESTO/PAUSA

Premere questo tasto per fare pausa o fermare la macchina.

AVVIO

Premere per avviare il tapis roulant, il tappeto inizierà a muoversi.

MODALITÀ

Premere questo tasto per selezionare la modalità di conto alla rovescia per gli obiettivi di tempo, distanza e calorie del tuo allenamento.

VELOCITÀ+/-

Aumenta/diminuisce la velocità durante l'allenamento.

DONGLE BLUETOOTH

Inserire il DONGLE nella porta. Connettiti via Bluetooth a DONGLE con l'APP e il tuo codice unico adidas "adidas \*\*\*\*\*".

MONITORAGGIO BLUETOOTH DELLA FREQUENZA CARDIACA

Prodotto compatibile con dispositivi indossabili per la rilevazione della frequenza cardiaca, per disporre di una lettura corretta, indossare la fascia toracica a diretto contatto con la pelle. Dopo aver applicato la fascia toracica, osservare il display per almeno 15 secondi. In tal modo il ricevitore nella console sarà in grado di riconoscere il segnale proveniente dalla fascia toracica. Il monitor pulsazioni rappresenta una guida intesa solo per riferimento e non per uso o monitoraggio medico.

PROGRAMMI INFORMATICI

AVVIO RAPIDO

- Press START, the system will count down for 3 seconds, and make a sound
- Press SPEED+/- to adjust the speed of the machine
- Press INCLINE+/- to adjust the incline of the machine

MODALITÀ

- Premere "M" (MODALITÀ) per impostare TEMPO, DISTANZA e CALORIE
- Premere Velocità +/- o Inclinazione +/- per impostare il valore desiderato dell'esercizio
- Premere il tasto AVVIO, il tapis roulant entrerà in funzione dopo 3 secondi
- Premere Velocità +/- e Inclinazione +/- per regolare la velocità e l'inclinazione

24 PROGRAMMI

DI ALLENAMENTO PREDEFINITI

- Dalla modalità standby, Premere il tasto P, nella finestra compariranno 24 programmi, selezionare fra programma 1 e 24
- Premere VELOCITÀ +/- o INCLINAZIONE +/- per impostare il tempo dell'esercizio
- Ogni programma può essere diviso in 10 sezioni, la macchina emetterà 3 suoni quando inizia una nuova sezione
- Premere VELOCITÀ +/- o INCLINAZIONE +/- per regolare la velocità e l'inclinazione durante ogni sezione
- La macchina emetterà 3 suoni e si fermerà quando il programma è finito

3 PROGRAMMI

PERSONALIZZATI DALL'UTENTE

- Dalla modalità standby premere il tasto P fino a quando vedete U1, U2, U3
- Premere VELOCITÀ +/- o INCLINAZIONE +/- per impostare il tempo dell'esercizio
- Premere il tasto MODE per confermare ed avviare la prossima sezione, ripeti l'operazione per impostare tutte e 10 le sezioni.
- Premere VELOCITÀ +/- o INCLINAZIONE +/- per regolare la velocità o l'inclinazione
- Impostare il tempo di funzionamento e premere AVVIO per iniziare

TEST GRASSO CORPOREO

- Dalla modalità standby, premere P fino a quando si arriva a "FAT" (GRASSO)
- Premere M per inserire le informazioni
- Impostare il valore con VELOCITÀ +/- o INCLINAZIONE +/- da F-1 a F-4 (F-1 SESSO, F-2 ETÀ, F-3 ALTEZZA, F-4 PESO)
- Premere M per inserire F-5 (F-5 TEST GRASSO CORPOREO), mettere le mani sui sensori battito, la console visualizzerà il vostro valore di grasso corporeo dopo 3 secondi
- Il valore grasso corporeo si intende come guida e non costituisce un dato medico.

|     |         |                       |              |
|-----|---------|-----------------------|--------------|
| F-1 | SESSO   | 01 MASCHIO            | 02 FEMMINA   |
| F-2 | ETÀ     | 10 - 99               |              |
| F-3 | ALTEZZA | 100-200CM (40-80INCH) |              |
| F-4 | PESO    | 20-150KG (44-330LB)   |              |
| F-5 | GRASSO  | ≤19                   | SOTTO PESO   |
|     | GRASSO  | = (20 - 25)           | PESO NORMALE |
|     | GRASSO  | = (26 - 29)           | SOVRAPPESO   |
|     | GRASSO  | ≥30                   | OBESO        |

CONVERSIONE DA MIGLIA/H A KM/H

In modalità standby, inserisci la chiave di sicurezza, tieni premuti insieme per circa 5 secondi i pulsanti SPEED + e INCLINE+ fino a quando sentirai un suono; quindi potrai passare da KPH a MPH.

FUNZIONE DI RICORDO LUBRIFICAZIONE

Dopo ogni 300km (188 miglia) di corsa il tapis roulant richiede un intervento di lubrificazione. La macchina emetterà un suono ogni 10 secondi e visualizzerà 'OIL' (OLIO). Leggere la guida utente per le istruzioni di lubrificazione. Dopo la lubrificazione, mantenere premuto STOP (ARRESTO) per 3 secondi e l'avvertimento verrà rimosso.

FUNZIONE BLOCCO DI SICUREZZA

In tutte le modalità, estraendo la chiave di sicurezza, la macchina si ferma e non può funzionare finché non viene reinserita la chiave di sicurezza.

CHIAVE DI SICUREZZA

Inclusa nella macchina vi è una chiave di sicurezza rossa; la macchina non funziona se non è inserita. La sua funzione è quella di arrestare immediatamente la macchina in caso di emergenza. Se la chiave non è inserita correttamente nell'attrezzo, sul monitor compare la scritta "---". Per consentire l'arresto immediato della macchina in caso di emergenza, durante l'allenamento la clip presente sull'altra estremità della chiave di sicurezza deve essere sempre fissata a un indumento dell'utente.

RISPARMIO DI ENERGIA

Il prodotto prevede la modalità di risparmio energetico che entra in funzione se il tapis roulant rimane inattivo per un tempo minimo di 10 minuti. Per riavviare il tapis roulant basta premere un pulsante qualunque.

SPEGNIMENTO

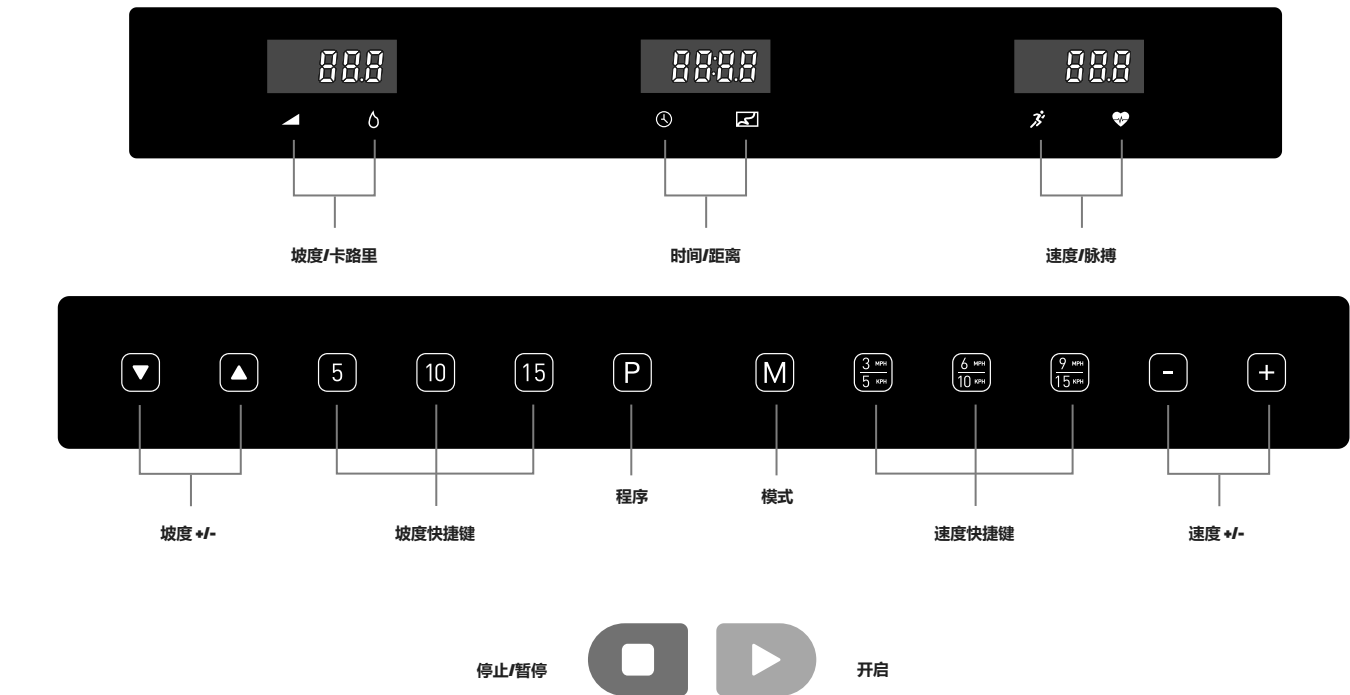
Per fermare il tapis roulant si può togliere la corrente di rete in qualsiasi momento senza causare danni.

ATTENZIONE

- All'inizio della sessione si consiglia di mantenere una bassa velocità e di tenersi ai corrimano finché non si è presa confidenza con il tapis roulant
- Inserire la chiave di sicurezza (estremità magnetica della fune di sicurezza) nella console e fissare la clip a un indumento
- Per terminare la sessione in sicurezza, premere il pulsante ARRESTO o tirare la fune di sicurezza; il tapis roulant si arresterà immediatamente
- In caso di emergenza, per uscire dal tapis roulant durante la sessione, tenersi ai corrimano e mettersi a cavallo del nastro posizionando i piedi sulle pedane a sinistra e a destra



## 电子表



### 坡度/卡路里

显示当前坡度和消耗的卡路里，每5秒切换显示。

### 时间/距离

显示运动时间和距离，每5秒切换显示。

### 速度/脉搏

双手分别握住左右扶手上的脉搏片3秒，显示屏将显示心率值；否则，窗口将始终显示当前速度。此心率值仅供参考，不可作为医疗数据。

### 坡度快捷键

按 5/10/15 快速选择坡度。

### 速度快捷键

按 3/5、6/10、和 9/15 快速选择速度 (mph/kph)。

### 坡度+/-

增加/降低锻炼时的坡度。

### 程序

按此按钮选择24个程序，3个用户自定义程序和体脂测试。

### 停止/暂停

按此按钮暂停或停止跑步机。

### 开启

随时按此按钮均可启动跑步机。

### 模式

按此按钮选择时间、距离或卡路里训练目标。

### 速度+/-

在健身时加 / 减速度。

### 蓝牙DONGLE

要将应用程序连接到机器，请将蓝牙dongle插入面板侧面的端口并搜索代码“adidas\*\*\*\*\*”。

### 蓝牙心率

本产品可与带蓝牙心率功能的胸带兼容，为了获得准确的读数，胸带需要与皮肤直接接触。系上胸带后，请面向电子表至少15秒。这允许电子表上的接收器识别来自胸带的信号。心率监测器仅供参考，不用于医疗用途或监测。

## 电子表显示

### 快速启动

- 按 START（开启），系统将倒计时 3 秒，然后发出提示音
- 按 SPEED +/-（速度 +/-）调节跑步机速度
- 按 INCLINE +/-（坡度 +/-）调节跑步机坡度

### 模式

- 按MODE（模式）设定TIME（时间），DISTANCE（距离）和CALORIES（卡路里）倒计时
- SPEED +/-（速度 +/-）或 INCLINE +/-（坡度 +/-）设置训练目标值
- START（开启）按钮，跑步机将在 3 秒后开始运行
- SPEED +/-（速度 +/-）和 INCLINE +/-（坡度 +/-）调节速度和坡度

### 24 个内置程序：

- 在待机模式下，按 P（程序）按钮，显示屏将显示 24 个程序，选择 24 个程序之一
- 按 SPEED +/-（速度 +/-）或 INCLINE +/-（坡度 +/-）设置训练时间
- 每个程序分为10段，当进入下一段时系统发出3声提示音
- 按SPEED+/-（速度+/-）或 INCLINE+/-（坡度+/-），在每段程序运行期间更改速度或坡度
- 跑步机将在程序完成时发出3声提示音并停止

### 3个用户自定义程序

- 在待机模式下，按 P（程序）按钮，直至看到 U1、U2、U3。
- 按 SPEED +/-（速度 +/-）或 INCLINE +/-（坡度 +/-）设置时间
- 按 MODE（模式）按钮确认并进入下一部分，重复执行此操作，直到完成所有 10 个部分的设置为止
- 按 SPEED +/-（速度 +/-）或 INCLINE +/-（坡度 +/-）更改速度或坡度
- 设置跑步时间并按 START（开启）开始

### 体脂测试

- 在待机模式下，按 P（程序）按钮，直至看到 FAT（体脂）
- 按 MODE（模式）输入信息
- 通过 SPEED +/-（速度 +/-）或 INCLINE +/-（坡度 +/-）设置从 F-1 到 F-4 各值（F-1 GENDER（性别）、F-2 AGE（年龄）、F-3 HEIGHT（身高）、F-4 WEIGHT（体重））
- 按 MODE（模式）进入 F-5（F-5 BODY FAT TEST（体脂测试））双手握在手握脉搏片上，电子表将在3秒后显示您的体脂
- 体脂值仅供参考，不可作为医疗数据：

|     |    |                      |      |
|-----|----|----------------------|------|
| F-1 | 性别 | 01 男                 | 02 女 |
| F-2 | 年龄 | 10-99                |      |
| F-3 | 身高 | 100-200 CM（40-80 英寸） |      |
| F-4 | 体重 | 20-150 KG（44-330 磅）  |      |
| F-5 | 体脂 | ≤19                  | 体重不足 |
|     | 体脂 | ≈(20---25)           | 体重正常 |
|     | 体脂 | ≈(26---29)           | 体重过重 |
|     | 体脂 | ≥30                  | 肥胖   |

### 如何完成KPH (公里) 与 MPH (英里) 之间转换

在待机模式下，插入安全锁，同时按住SPEED+（速度+）和 INCLINE+（坡度+）5秒，直到听到一声提示音，即可完成KPH（公里）与 MPH（英里）转换。

### 加油提醒功能

本机有加油提醒功能。跑步机每运行300公里（188英里）时，电子表每隔10秒发出“滴滴滴”的响声，同时窗口显示“OIL”，当看到此提示时，代表跑步机需要加油保养。加油方法请参照跑步机说明书的维护指南部分，加入油。加好润滑油后，待机状态下按住“STOP”键3秒，系统会清除加油提醒。

### 安全锁功能

在任何模式下，拔出安全锁，跑步机都会停止。需重新插回安全锁，跑步机才能运行。

### 安全锁

本设备附带红色安全锁，将其插入设备后，跑步机才能运行。其目的是在出现紧急情况时立即停止设备。如未将其正确连接至跑步机，电子表将会显示“---”。在健身时必须始终将安全锁的另一端夹子夹在用户身上，以确保出现紧急情况时立即停止设备。

### 节电功能

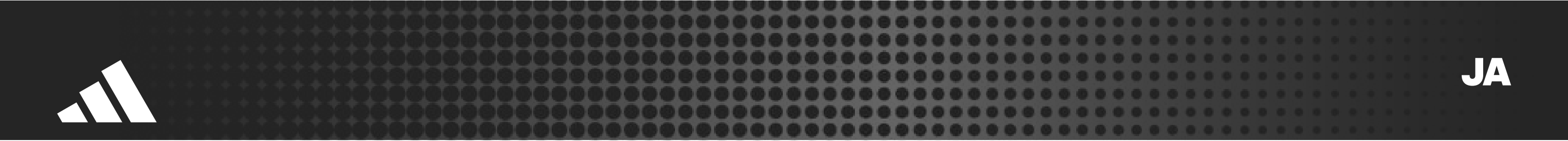
本系统具有节电功能。在待机状态下，如果10分钟内没有任何按键指令输入，系统进入节电模式，自动关闭显示。按任意键可重新唤醒系统。

### 接通和关闭电源

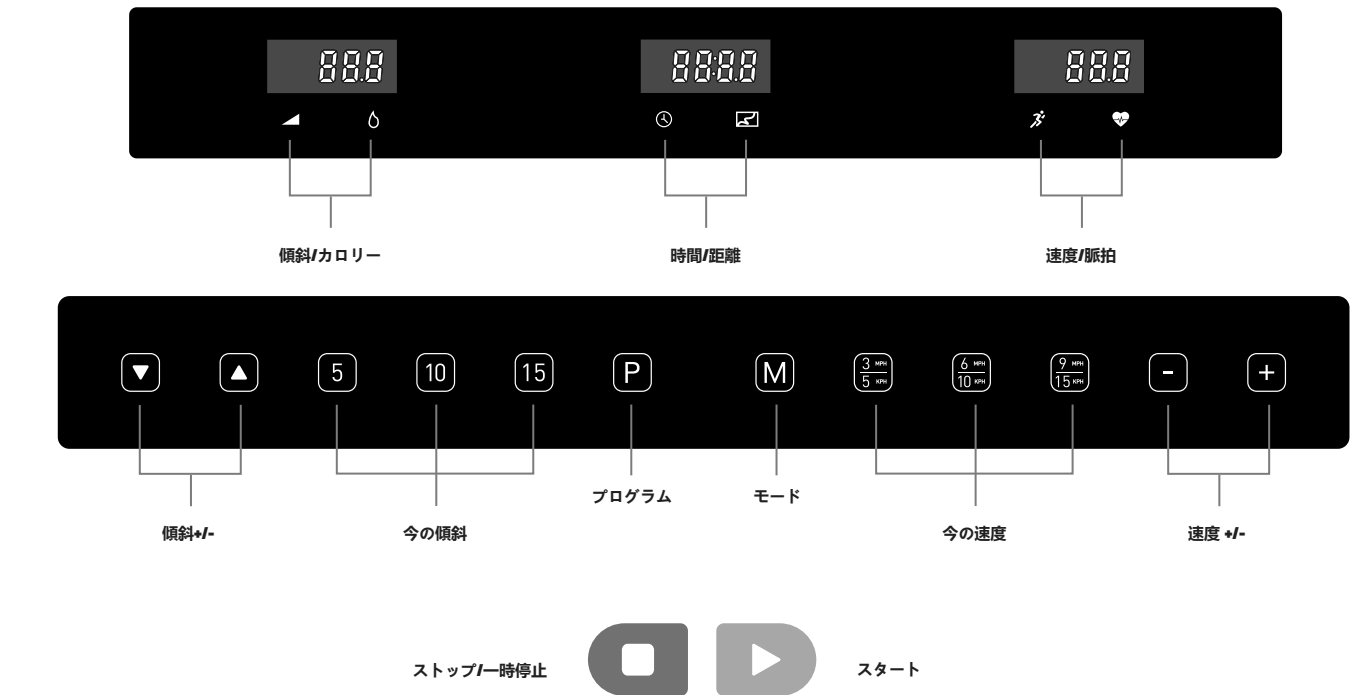
在任何时候都可通过关闭电源开关的方式来关闭跑步机，这样并不会损坏跑步机。

### 注意事项

- 我们建议您在刚开始锻炼时保持低速并握住扶手，直到您可熟练使用跑步机
- 将安全锁扣夹在您的衣服上
- 结束锻炼时，可按STOP（停止）按钮或拔出安全锁，跑步机就会停止
- 当训练过程中，遇到危险情况需要紧急跳离跑步机，请拔掉红色急停开关，借助双侧扶手，逃离跑步机



## コンソール



### 傾斜/カロリー

5 秒ごとに現在の傾斜値と燃焼カロリーの間が切り替わります。

### 時間/距離

5 秒ごとにランニング時間と ランニング距離の間が切り替わります。

### 速度/脈拍

ハンドルバーの上の脈拍センサをつかみ、3 秒間つかみ続けてください。ディスプレイが心拍数の値を表示します。この値はガイドとしてのみ意図されており、医療データとして使うことはできません。そうでない場合、ウィンドウには常に現在の速度が表示されます。

### 今の傾斜

5-10-15 を押して、傾斜を素早く選びます。

### 今の速度

3/5, 6/10, 9/15 を押して、速度を素早く選びます (mph/kph)。

### 傾斜率+/-

ワークアウト中に傾斜レベルを上げたり下げたりします。

### プログラム

このボタンを押して、24 のプログラム、3 人のユーザーと体脂肪を選びます。

### ストップ/一時停止

このボタンを押して、器械を休止するか、ストップします。

### スタート

このボタンを押して、いつでも器械をスタートできます。

### モード

このボタンを押して、時間、距離、カロリーのトレーニング目標を選びます。

### 速度+/-

ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。

### BLUETOOTH ドングル

ドングルをポートに挿入してください。アプリとドングルの裏側に記載されているあなた唯一のアディダスコード "adidas\*\*\*\*" を使って、Bluetooth を介してドングルに接続してください。

### Bluetooth 心拍数モニタリング

この製品はウェアラブル心拍検出装置と互換性があり、正確な測定値を受信するために、胸ストラップは皮膚と直接接触している必要があります。胸ストラップを身につけた後、ディスプレイコンソールに最低15秒間、近づけます。これにより、コンソールの中の受信機は胸ストラップからの信号を認識することができます。脈拍モニターは参照のためだけであり、医学的利用やモニタリングのためではありません。

## コンピュータ機能

### クイックスタート

- START (スタート) を押すと、システムは 3 秒間カウントダウンし、その後音が鳴ります
- SPEED +/- (速度 +/-) を押して、器械の速度を調節します
- INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押して、器械の傾斜を調節します

### モード

- MODE (モード) を押して、TIME (時間)、DISTANCE (距離)、CALORIES (カロリー) を入力します
- SPEED +/- (速度 +/-) と INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押して、トレーニングの目標値を設定します
- START (スタート) ボタンを押すと、3秒後にトレッドミルが動き始めます
- SPEED +/- (速度 +/-) と INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押して、速度と傾斜を調節します

### 24 の組み込まれたプログラムの設定

- スタンバイモードから、P ボタンを押すと、ディスプレイは 24 のプログラムを表示します。24 のプログラムの中から選択してください
- SPEED +/- (速度 +/-) または INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押して、トレーニング時間を設定します
- 各プログラムは10個のセクションに分けることができ、器械は新しいセクションが始まるたびに3回ブザーを鳴らします
- SPEED +/- (速度 +/-) または INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押して、各セクションの間に速度または傾斜を変更します
- プログラムが終了すると、器械は3回ブザーを鳴らし、停止します

### 3 つのユーザープログラムの設定

- スタンバイモードから、U1、U2、U3 が見えるまで P ボタンを押します
- SPEED +/- (速度 +/-) または INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押して、トレーニング時間を設定します
- MODE (モード) ボタンを押して確定し、次のセクションに入ります。10 個のセクションすべての設定を終えるまで繰り返します
- SPEED +/- (速度 +/-) または INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押して、速度または傾斜を変更します
- ランニング時間を設定し、START (スタート) を押して開始します

### 体脂肪テストの設定

- スタンバイモードから、FAT (脂肪) に達するまで P ボタンを押します
- MODE (モード) を押して、情報を入力します
- F-1 ~ F-4 (F-1 性別、F-2 年齢、F-3 身長、F-4 体重) から、SPEED +/- (速度 +/-) または INCLINE +/- (傾斜 +/-) で値を設定します。
- MODE (モード) を押して F-5 (F-5 体脂肪テスト) を入力し、ハンド脈拍センサの上に両手を置くと、コンソールが 3 秒後に体脂肪値を表示します
- 体脂肪値は目安として意図されており、医療データではありません

|     |    |                          |      |
|-----|----|--------------------------|------|
| F-1 | 性別 | 01 男                     | 02 女 |
| F-2 | 年齢 | 10-99                    |      |
| F-3 | 身長 | 100 ~ 200CM(40 ~ 80INCH) |      |
| F-4 | 体重 | 20 ~ 150KG(44 ~ 330LB)   |      |
| F-5 | 脂肪 | ≤19                      | 重量不足 |
|     | 脂肪 | =(20---25)               | 標準体重 |
|     | 脂肪 | =(26---29)               | 太りすぎ |
|     | 脂肪 | ≥30                      | 肥満   |

### KPH から MPH への移り方

スタンバイモードで、安全キーを挿入し、SPEED+ (速度+) と INCLINE+ (傾斜+) ボタンを一緒に押し、1 つの音が聞こえるまでそれを約 5 秒間押し続けます。その後で、kph と mph の間の移行を終えることができます。

### 潤滑リマインド機能

器械は潤滑リマインド機能を有しています。合計のランニング距離が 300km (188miles) を超えるたびに、トレッドミルはオイルでメンテナンスをする必要があります。システムは10秒間ずつ音でリマインドし、ウィンドウが「OIL」と表示します。これは、トレッドミルがオイルで潤滑されなければならないことを意味します。まずユーザーマニュアルを読み、その後で、その後、油を加えます。。潤滑が終わったら、「STOP」(ストップ) ボタンを3秒間押し続けてください。システムの警告音が消えます。

### 安全ロック機能

どんなモードでも、安全キーを引き抜くと、器械は停止します。安全キーが再び挿入されるまで、器械は作動することができませ

### 安全キー

このマシンには赤い安全キーが付属しており、これを挿入しなければマシンは可動しません。この安全キーはトレーニング中思わぬ緊急事態が発生した時に即時停止する装置です。安全キーが正しく取り付けられていない場合、コンピューターに「--」と表示されます。安全上の理由から、運動中は常に安全キーの逆側端のクリップを衣装の胸元あたりに装着してください。これにより緊急時に安全キーが外れると機械が緊急停止します。

### パワーセーブ機能

器械は省エネ機能を有しています。スタンバイモードで、運転を待っている状態で、他の運転がなければ、10分後にパワーセーブ機能が利用可能になり、ディスプレイは閉じます。どんなボタンを押しても、ディスプレイのスイッチを入れることができます。

### 電源のスイッチを切る

トレッドミルの電源をいつでも切ることができます。トレッドミルはいつでも損傷しません。

### 注意

- セッションの初めはゆつくりの速度を維持し、快適に感じ、トレッドミルに慣れるまで、ハンドレールをつかみ続けることをお勧めします
- 安全キークリップをあなたの衣服に付けてください
- トレーニングを安全に終えるために、STOP (ストップ) ボタンを押すか、安全引きロープを引き抜くと、トレッドミルは即座に停止します
- トレーニング中に緊急事態がおき、機器から逃れなければならない場合、ハンドレールを掴み、ランニングベルトの横の右足と左足のプラットフォームに両足を置いてください



KO

## 콘솔



### 기울기/칼로리

매 5초마다 인클라인과 칼로리 소모량 을 번갈아 보여줍니다.

### 시간/거리

매 5초마다 달린 시간과 달린 거리 를 번갈아 보여줍니다.

### 속도/맥박

핸들 바에 있는 맥박 측정기를 약 3초간 붙들고 있으면, 화면에 심박수가 나옵니다. 해당 수치는 참고사항일 뿐 의학자료를 활용해서는 안됩니다; 그렇지 않으면 항상 현재 속도를 표시합니다.

### 신속 기울기

기울기를 빠르게 선택하려면 5-10-15 를 눌러주세요.

### 신속 속도

속도를 빠르게 선택하려면 3/5, 6/10, 9/15 을 눌러주세요 (mph/kph).

### 기울기+/-

운동하는 동안 경사도 증가/감소

### 프로그램

24 개의 프로그램과 3개의 유저, 체지방을 선택하려면 이 버튼을 눌러주세요.

### 정지/중지

기계를 잠시 멈추거나 작동을 중단하려면 이 버튼을 눌러주세요.

### 시작

기계의 작동을 시작하려면 어느 때건 이 버튼을 눌러주세요.

### 모드

시간이나 거리, 칼로리 소모량 등을 선택하려면 이 버튼을 눌러주세요.

### 속도+/-

운동하는 동안 속도 증가/감소.

### 블루투스 동글

동글을 포트에 끼우세요. 블루투스를 통해 동글을 앱에 연결하면 자신만의 코드인 "adidas\*\*\*\*".

### 블루투스 심박수 모니터링

본 제품은 신체에 착용하는 심박수 측정기와 호환 가능하며, 정확한 측정치를 얻으려면 가슴 스트랩이 맨살에 닿도록 해야 합니다. 가슴 스트랩을 착용하고 난 뒤, 최소 15초 동안 디스플레이 콘솔에 가까이 다가서 있어야 합니다. 콘솔에 있는 수신기가 가슴 스트랩에서 보내는 신호를 인식할 수 있도록 하기 위해서입니다. 맥박 센서는 참고사항일 뿐 의학자료나 모니터링용으로 활용할 수 없습니다.

## 컴퓨터 기능

### 빠른 시작

- START (시작)를 누르면 시스템이 3초 동안 카운트다운을 시작하고 소리가 나옵니다
- SPEED (속도) +/- 를 눌러서 기계의 속도를 조절하세요
- INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 기계의 기울기를 조절하세요

### 모드

- MODE (모드)를 누르고 TIME (시간) 과 DISTANCE (거리), CALORIES (칼로리)를 입력하세요
- SPEED (속도) +/- 나 INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 목표 운동량을 설정하세요
- START (시작) 버튼을 누르면 3초 후 트레드밀이 작동합니다
- SPEED (속도) +/- 와 INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 속도와 기울기를 조절하세요

### 내장된 프로그램 24세트

- 대기 모드에서 P (프로그램) 버튼을 누르면 24개의 프로그램이 나오는데, 이 중 하나를 선택하세요
- SPEED (속도) +/- 나 INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 운동 시간을 설정하세요
- 모든 프로그램은 10개의 섹션으로 나누어지는데 새로운 섹션이 시작될 때마다 기계에서 삐 소리가 3번 나옵니다
- 섹션이 시작될 때마다 SPEED (속도) +/- 나 INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 속도나 기울기를 바꿀 수 있습니다
- 프로그램이 끝나면 기계에서 삐 소리가 3번 나오고 작동이 멈춥니다

### 유저 프로그램 3세트

- 대기 모드에서 U1, U2, U3가 나올 때까지 PROG (프로그램) 버튼을 누릅니다
- SPEED (속도) +/- 나 INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 시간을 설정하세요
- MODE (모드) 버튼을 눌러서 입력사항을 최종 확인한 후 다음 섹션으로 넘어가고 10개의 모든 섹션 설정이 끝날 때까지 이를 반복합니다
- SPEED (속도) +/- 나 INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 속도나 기울기를 바꿀 수 있습니다
- 달리기 시간을 설정한 후 START (시작)를 눌러서 작동을 시작합니다

### 체지방 테스트 세트

- 대기 모드에서 FAT (체지방)이 나올 때까지 PROG (프로그램) 버튼을 누릅니다
- MODE (모드) 버튼을 눌러서 정보를 입력합니다
- SPEED (속도) +/- 나 INCLINE (기울기) +/- 를 F-1에서 F-4 중의 하나로 설정합니다 (F-1 GENDER (성별), F-2 AGE (나이), F-3 HEIGHT (키), F-4 WEIGHT (체중))
- MODE (모드)를 눌러서 F-5 (F-5 BODY FAT TEST [체지방 검사])를 입력한 후, 손을 맥박 측정기에 올려두면 콘솔이 3초 후 체지방 측정치를 보여줍니다
- 체지방 수치는 참고사항일 뿐 의학자료가 아닙니다

|     |     |                      |       |
|-----|-----|----------------------|-------|
| F-1 | 성별  | 이 남성                 | 02 여성 |
| F-2 | 나이  | 10-99                |       |
| F-3 | 키   | 100-200cm (40-80인치)  |       |
| F-4 | 체중  | 20-150kg (44-330파운드) |       |
| F-5 | 체지방 | ≤19                  | 저체중   |
|     | 체지방 | ≈(20---25)           | 정상 체중 |
|     | 체지방 | ≈(26---29)           | 과체중   |
|     | 체지방 | ≥30                  | 비만    |

### KM/H에서 M/H로 변환하는 방법

대기 모드에서 안전 키를 삽입하고 SPEED (속도) + 와 INCLINE (기울기) + 버튼을 동시에 누른 후 한 차례 소리가 나올 때까지 5초 정도 기다립니다. 그러면 KM/H에서 M/H로 변환됩니다.

### 운할제 알림 기능

본 기계에는 운할제 알림 기능이 있습니다. 매번 300km (188마일)를 달릴 때마다, 트레드밀에 오일 작업이 필요합니다. 시스템이 매 10초마다 소리를 울려 이를 알려주며, 화면에 'OIL(오일)'이라는 메시지가 뜹니다. 이는 트레드밀에 오일을 이용한 운할유 작업이 필요하다는 뜻입니다. 사용 설명서를 먼저 읽어본 후, 부분에 오일 작업을 해주시기 바랍니다. 운할유 작업이 끝나고 나서 'STOP(정지)' 버튼을 3초간 누르고 있으면 시스템의 경고음이 사라집니다.

### 안전 잠금 기능

어떤 모드에서든 안전 키를 잡아당기면 기계가 멈춥니다. 다시 삽입하지 않으면 기계가 작동하지 않습니다.

### 안전키

제품에 포함된 빨간색 안전 키로 이 키를 삽입하지 않으면 제품이 동작하지 않습니다. 긴급 상황 시 제품을 즉시 정지하는 용도입니다. 키가 러닝머신에 올바르게 연결되지 않으면 컴퓨터에 "----"이 표시됩니다. 안전 키 다른 쪽 끝의 클립은 운동하는 동안 항상 사용자에게 연결되어야 하며 긴급 상황 시 제품이 즉시 멈춥니다.

### 에너지 절약 기능

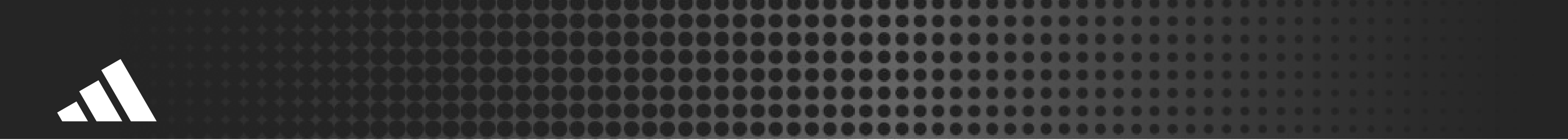
본 기계에는 에너지 절약 기능이 있습니다. 대기 모드에서 작동을 기다리는 동안 아무런 작동을 하지 않으면, 10분 후 절전 기능이 시작되고, 화면이 닫힙니다. 아무 버튼이나 누르면 화면이 켜집니다.

### 전원 스위치 끄기

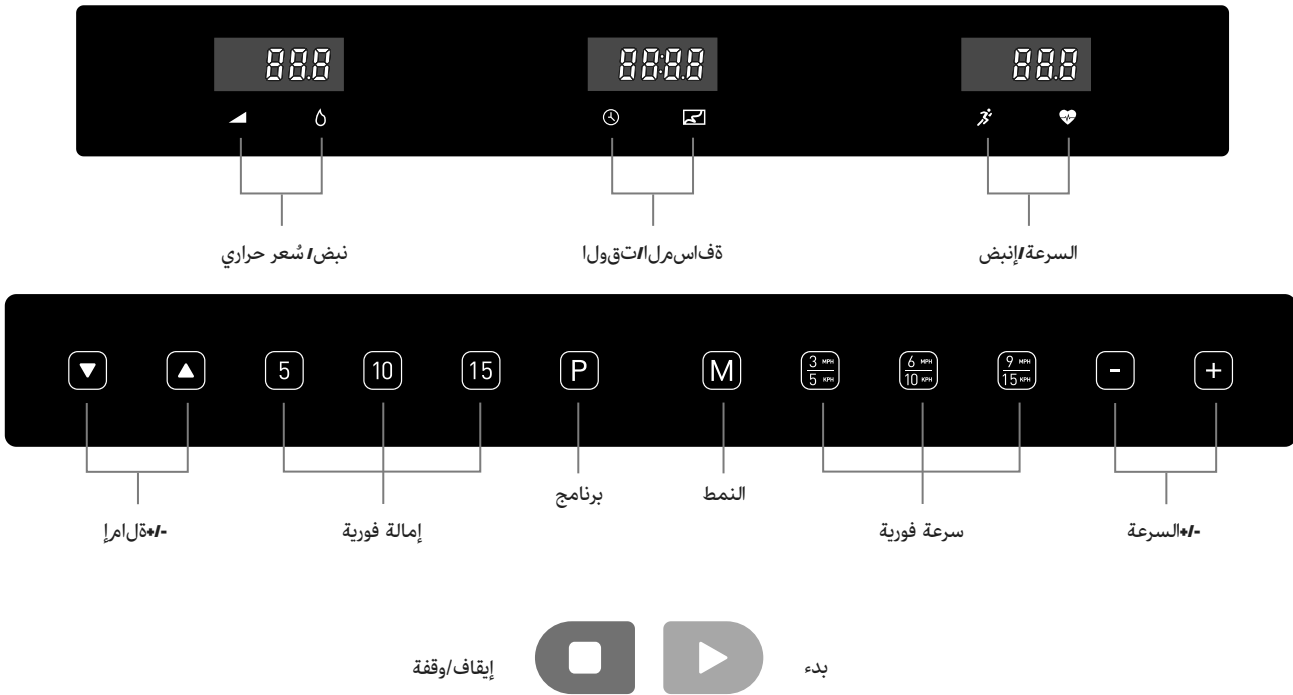
전원 스위치를 끄면 어느 때건 트레드밀을 중단할 수 있으며, 이렇게 하더라도 기계가 손상되지 않습니다.

### 주의

- 세션이 시작될 때는 느린 속도를 유지하다가, 트레드밀의 작동 환경에 익숙해질 때까지 손잡이를 붙들고 있는 것이 좋습니다
- 안전 키 클립을 자신의 옷에 부착하세요
- 운동을 안전하게 마무리하기 위해 STOP (정지) 버튼을 누르거나 비상 정지 스위치를 잡아당기면 트레드밀이 곧바로 멈춥니다
- 운동 도중 비상 사태 발생으로 기기에서 재빨리 벗어나야 할 경우, 손잡이를 붙들고 러닝 벨트 옆에 있는 왼쪽과 오른쪽 발 플랫폼에다 발을 하나씩 걸치시기 바랍니다



## وحدة التحكم



**نبض/ سُعر حراري**  
يُبدل كل ٥ ثوان بين قيمة الإمالة الحالية والسرعات الحرارية المحروقة

**الوقت/المسافة**  
يُبدل كل ٥ ثوان بين وقت الجري ومسافة الجري

**السرعة/إنبض**  
يُرجى وضع مستشعر النبض على المقيض اليدوي والانتظار لثلاث ثوانٍ، وستعرض الشاشة قيمة معدل نبض القلب. هذه القيمة للاسترشاد فقط وليست بيانات طبية؛ وإلا، ستظل النافذة تعرض السرعة الحالية دائمًا

**إمالة فورية**  
اضغط على ٥-10-15 لاختيار الإمالة سريعًا

**سرعة فورية**  
اضغط 3/5/6/10/9/15 لاختيار السرعة سريعًا (kph/mpH)

**إمالة+**  
اضغط على هذا الزر لضبط الإمالة

**برنامج**  
اضغط على هذا الزر لاختيار ٢٤ برنامجًا و3 مستخدمين ودهون الجسم

**إيقاف/ وقفة**  
اضغط على هذا الزر لاختيار الإيقاف المؤقت أو إيقاف الماكينة

## وظائف الحاسوب

### كيفية التحويل بين وحدة الكيلو متر في الساعة إلى وحدة الميل في الساعة

في نمط الاستعداد، أدخل مفتاح السلامة، واضغط الزرين SPEED + (زيادة السرعة) و HINCLINE + (زيادة الإمالة) معًا مع الاستمرار لخمس نوان حتى تسمع صوتًا واحدًا، وحينها يمكنك إنهاء التحويل بين الكيلو متر في الساعة إلى الميل في الساعة.

### وظيفة مفتاح السلامة

في أي نمط، إذا سحبت مفتاح السلامة، فستتوقف الماكينة. لا يمكن تشغيل الماكينة حتى إدخال مفتاح السلامة مجددًا

### وظيفة التذكير بالتشحيم

تتميز هذه الماكينة بوظيفة التذكير بالتشحيم. بعد قطع إجمالي مسافة 300 كيلو متر (188 ميل)، ستحتاج ماكينتك إلى التشحيم بالزيت. سيُذكرك النظام بإصدار صوت كل 10 ثوان، وستظل نافذة عليها كلمة "OIL" (زيت). وهذا يعني أن ماكينتك بحاجة إلى التشحيم بالزيت. يُرجى قراءة دليل المستخدم أولاً، وإضافة الزيت. بعد الانتهاء من التشحيم، يُرجى الضغط على زر "STOP" (إيقاف) والاستمرار لثلاث ثوانٍ، وسيختفي صوت الإنذار الصادر من النظام.

### مفتاح السلامة

مرفق مع هذا الجهاز مفتاح أمان أحمر، ولن يعمل الجهاز ما لم يتم إدخاله. الغرض منه هو إيقاف الجهاز فورًا في حالة الطوارئ. سيعرض الحاسوب رسالة "----" في حالة عدم توصيله بالمشاية بشكل صحيح. يجب أن يمسك المستخدم المشبك الموجود على الطرف الآخر من مفتاح الأمان طوال التمرين لضمان توقف الجهاز فورًا في حالة الطوارئ

### وظيفة توفير الطاقة

تتميز الماكينة بوظيفة توفير الطاقة. في نمط الاستعداد، وفي حالة انتظار التشغيل، إذا لم يتم استخدام الماكينة، فسيتم تفعيل وظيفة توفير الطاقة لمدة 10 دقائق، ويتم غلق الشاشة. يمكنك الضغط على أي زر لتشغيل الشاشة.

### قطع الطاقة عن الماكينة

يمكنك قطع الطاقة عن الماكينة لإيقاف المشاية الكهربائية، ولن يُعرضها هذا لأي تلف.

### تحذير

- نوصيك بالحفاظ على سرعة بطيئة في بداية الجلسة، وإمسك إطار الماكينة حتى تشعر بالراحة وتعتاد استخدام المشاية الكهربائية
- اربط مشبك مفتاح الأمان بملابسك
- حتى تستطيع إنهاء تمرينك بسلامة، اضغط على زر STOP (إيقاف) أو اسحب حبل السحب الآمن، وعندها تتوقف المشاية الكهربائية تلقائيًا
- إذا اضطرت للنزول من على الجهاز في حالة الطوارئ أثناء التمرين، أمسك بالدرابزينين وضع كلا القدمين على منصة القدمين اليمنى واليسرى بجانب سير الركض

### البدء السريع

بدء التشغيل)، وسيدأ الجهاز العد التنازلي لثلاث ثوانٍ، ثم يُصدر صوتًا START اضغط اضغط على زر SPEED+/- (زيادة/خفض السرعة) لضبط سرعة الماكينة.

اضغط على زر HINCLINE+/- (إمالة للأعلى/ للأسفل) لضبط إمالة الماكينة.

### يدوي

- اضغط على MODE (النمط) لإدخال TIME (الوقت) وDISTANCE (المسافة) وCALORIES (السعرات الحرارية)
- اضغط SPEED+/- (زيادة/خفض السرعة) أو HINCLINE+/- (إمالة للأعلى/للأسفل) لتعيين قيمة هدف التمرين
- اضغط زر START (بدء التشغيل)، ستجري المشاية الكهربائية لثلاث ثوان.
- اضغط SPEED+/- (زيادة/خفض السرعة) وHINCLINE+/- (إمالة للأعلى/للأسفل) لضبط السرعة والإمالة

### مجموعة مكونة من ٢٤ برنامجًا مدمجًا بالجهاز

- في نمط الاستعداد، اضغط زر P (البرنامج)، وستعرض الشاشة 24 برنامجًا، وما عليك سوى الاختيار من بينها
- اضغط SPEED+/- (زيادة/خفض السرعة) أو HINCLINE+/- (إمالة للأعلى/للأسفل) لتعيين وقت التمرين
- يمكن تقسيم كل برنامج إلى ١٥ أقسام؛ ستصدر الماكينة ثلاث صفارات عند بدء أي قسم جديد
- اضغط SPEED+/- (زيادة/خفض السرعة) أو HINCLINE+/- (إمالة للأعلى/للأسفل) لتغيير السرعة أو الإمالة في كل قسم
- ستصدر الماكينة ثلاث صفارات وستتوقف عند انتهاء أي برنامج

### مجموعة مكونة من برامج المستخدمين الثلاثة

- في نمط الاستعداد، اضغط زر P (البرنامج) حتى يظهر أمامك على الشاشة U١, U٢, U٣؛
- اضغط SPEED+/- (زيادة/خفض السرعة) أو HINCLINE+/- (إمالة للأعلى/للأسفل) لتعيين الوقت
- اضغط زر MODE (النمط) للتأكيد والدخول إلى القسم التالي، كرر الخطوة حتى تُنهى إعدادات العشرة أقسام كلها
- اضغط SPEED+/- (زيادة/خفض السرعة) أو HINCLINE+/- (إمالة للأعلى/للأسفل) لتغيير السرعة أو الإمالة
- حدد وقت الركض واضغط زر START (البدء) لتبدأ

### مجموعة اختبار دهون الجسم

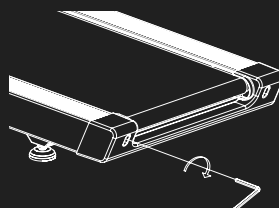
- اضغط P (برنامج) حتى يظهر أمامك FAT (الدهون)
- اضغط MODE (النمط) لإدخال المعلومات
- حدد القيمة من F-1 إلى F-4 (حيث F-1 يُفيد الجنس، وF-2 يُفيد العمر، وF-3 الطول، و F-4 الوزن)
- اضغط MODE (النمط) لإدخال F-5 (حيث F—5 يُفيد اختبار دهون الجسم)، ضع يديك على مستشعرات نبض اليد، وستعرض لوحة التحكم قيمة دهون جسمك بعد ثلاث ثوانٍ
- تُستخدم قيمة الدهون للاسترشاد وهي ليست بيانات طبية

|     | 02 أنثى                         | 0١ ذكر     | الجنس    | F-1 |
|-----|---------------------------------|------------|----------|-----|
|     | 10-99                           |            | السن     | F-2 |
|     | 100-200 سم (40-80 بوصة)         |            | الارتفاع | F-3 |
|     | 20-150 كيلو جرام (44-330 رطلًا) |            | الوزن    | F-4 |
| F-5 | أقل من الوزن المطلوب            | ≤١9        | الدهون   |     |
|     | الوزن طبيعي                     | (20---25)= | الدهون   |     |
|     | وزن زائد                        | (26---29)= | الدهون   |     |
|     | سمنة                            | ≥30        | الدهون   |     |



## (EN) MAINTENANCE AND CARE

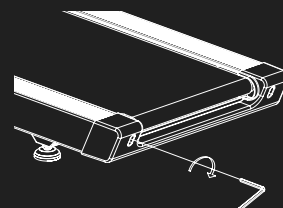
PLACE THE TREADMILL ON LEVEL GROUND AND SET IT AT 5-8KPH (3-5MPH) TO CHECK IF THE RUNNING BELT DRIFTS.



IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE LEFT, TURN THE BOLTS ON THE LEFT SIDE ¼ OF A TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE RIGHT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.

## (FR) MAINTENANCE ET ENTRETIEN

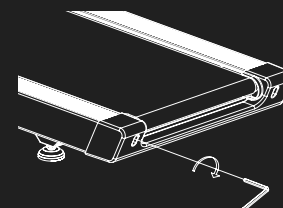
PLACEZ LE TAPIS SUR UNE SURFACE PLANE ET PARAMÉTRÉZ-LE SUR 5-8 KM/H (3-5 M/H) POUR VÉRIFIER SI LE TAPIS DÉVIE.



SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPLACE VERS LA GAUCHE : TOURNER LES BOULONS DE GAUCHE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, PUIS TOURNER LE BOULON DE DROITE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE BOUGE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL SOIT CENTRÉ.

## (ES) MANTENIMIENTO Y CUIDADOS

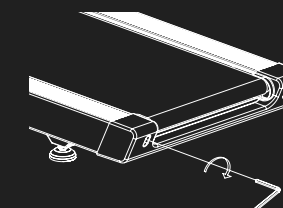
COLOQUE LA MÁQUINA SOBRE SUELO NIVELADO Y AJUSTE UNA VELOCIDAD DE 5-8 KM/H (3-5MPH) PARA COMPROBAR SI LA CINTA DE CORRER (TAPIZ) SE DESVÍA.



SI LA CINTA DE CORRER SE DESPLAZA A LA IZQUIERDA: GIRE LOS PERNOS DEL LADO IZQUIERDO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO HORARIO, A CONTINUACIÓN GIRE EL PERNO DERECHO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO ANTIHORARIO. SI LA CINTA NO SE DESPLAZA, REPETIR HASTA CENTRARLA.

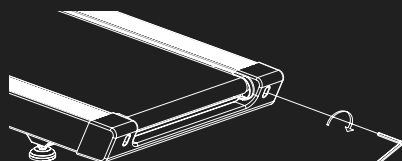
## (PT) MANUTENÇÃO E CUIDADOS

COLOQUE A PASSADEIRA AO NÍVEL DO SOLO E DEFINA-A PARA 5-8 KPH (3-5 MPH) PARA VERIFICAR SE O TAPETE DE CORRIDA SE DESVIA.

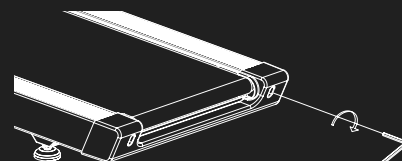


SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A DIREITA: RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO, DEPOIS, RODE O PARAFUSO À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.

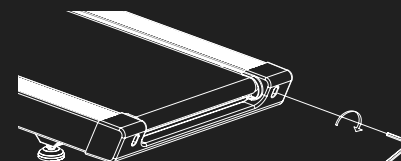
IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE RIGHT, TURN THE BOLT ON THE RIGHT SIDE ¼ TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE LEFT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.



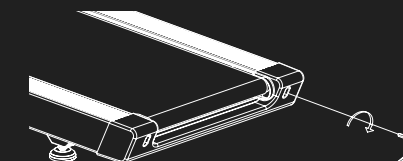
SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPLACE VERS LA DROITE : TOURNER LE BOULON DE DROITE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, PUIS TOURNER LE BOULON DE GAUCHE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE BOUGE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL SOIT CENTRÉ.



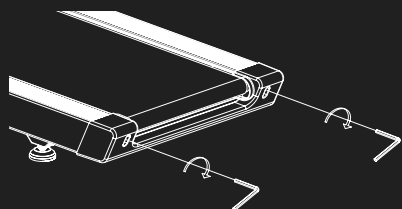
SI LA CINTA DE CORRER SE DESPLAZA A LA DERECHA: GIRE EL PERNO DEL LADO DERECHO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO HORARIO, A CONTINUACIÓN GIRE EL PERNO IZQUIERDO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO ANTIHORARIO. SI LA CINTA NO SE DESPLAZA, REPETIR HASTA CENTRARLA.



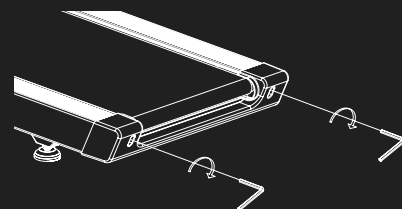
SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A ESQUERDA: RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO, DEPOIS, RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.



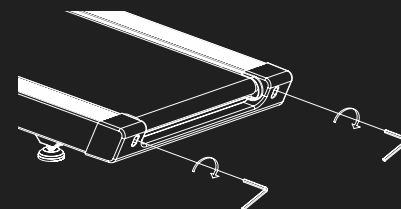
OVER TIME THE RUNNING BELT WILL LOOSEN. TO TIGHTEN THE BELT TURN THE LEFT & RIGHT SIDE BOLTS ONE FULL TURN CLOCKWISE, CHECK THE TENSION OF THE BELT. CONTINUE PROCESS UNTIL BELT IS THE CORRECT TENSION. ENSURE TO ADJUST BOTH SIDES EQUALLY TO CORRECT BELT ALIGNMENT.



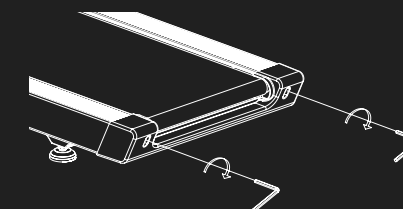
LE TAPIS ROULANT VA SE DÉTENDRE AU FIL DU TEMPS. POUR LE RETENDRE, TOURNER LES BOULONS DE GAUCHE ET DE DROITE D'UN TOUR COMPLET DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. VÉRIFIER LA TENSION DU TAPIS. CONTINUER LE PROCESSUS JUSQU'À CE QUE LE TAPIS SOIT À LA BONNE TENSION. VEILLER À AJUSTER LES DEUX CÔTÉS DE LA MÊME FAÇON POUR CORRIGER L'ALIGNEMENT DU TAPIS.



LA CINTA DE CORRER SE AFLOJARÁ CON EL TIEMPO. PARA TENSAR LA CINTA GIRE LOS PERNOS DE LOS LADOS DERECHO E IZQUIERDO UNA VUELTA COMPLETA EN SENTIDO HORARIO, COMPRUEBE LA TENSÓN DE LA CINTA. CONTÍNUÉ CON EL PROCESO HASTA QUE LA CINTA ESTÉ CORRECTAMENTE TENSADA. ASEGÚRESE DE AJUSTAR AMBOS LADOS POR IGUAL PARA UNA ALINEACIÓN CORRECTA DE LA CINTA.



AO LONGO DO TEMPO, O TAPETE DE CORRIDA FICA SOLTO. PARA APERTAR O TAPETE, RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA E DIREITA UMA VOLTA COMPLETA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO E VERIFIQUE A TENSÃO DO TAPETE. REPITA O PROCESSO ATÉ QUE O TAPETE TENHA A TENSÃO CORRETA. CERTIFIQUE-SE DE QUE AJUSTA AMBOS OS LADOS DA MESMA FORMA PARA OBTEN UM ALINHAMENTO CORRETO DO TAPETE.

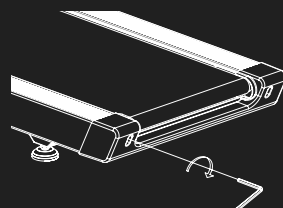






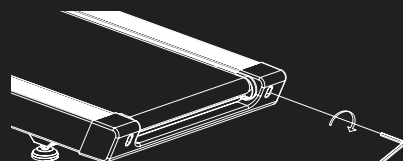
## (DE) WARTUNG UND PFLEGE

STELLEN SIE DAS LAUFBAND AUF EINEM GERADEN UNTERGRUND AUF UND STELLEN SIE DIE GESCHWINDIGKEIT AUF 5 - 8 KM/H, UM ZU SEHEN, OB SICH DER LAUFBANDGURT BEWEGT.

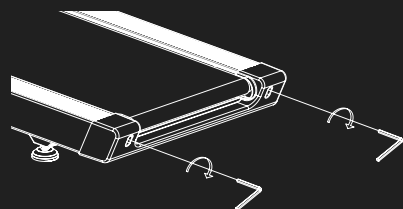


WENN SICH DAS LAUFBAND RECHTSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.

WENN SICH DAS LAUFBAND LINKSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBEN AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.

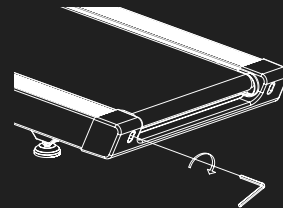


MIT DER ZEIT WIRD SICH DAS LAUFBAND LOCKERN. UM DAS LAUFBAND ZU SPANNEN, DREHEN SIE DIE SCHRAUBENDER RECHTEN UND LINKEN SEITE EINMAL UM 360 GRAD IM UHRZEIGERSINN HERUM UND ÜBERPRÜFEN SIE DANN DIE SPANNKRAFT DES LAUFBANDS. FÜHREN SIE DIESEN PROZESS FORT, BIS DAS LAUFBAND DIE RICHTIGE SPANNKRAFT HAT. STELLEN SIE SICHER, DASS BEIDE SEITEN GLEICH EINGESTELLT SIND, UM DIE AUSRICHTUNG DES LAUFBANDS ZU KORRIGIEREN.



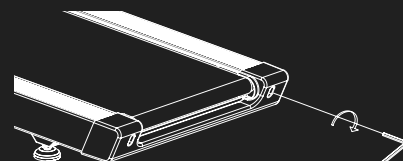
## (NL) ONDERHOUD EN VERZORGEN

PLAATS DE LOOPBAND OP EEN EFFEN ONDERGROND EN ZET HEM OP 5-8KPH (3-5MPH) OM TE CONTROLEREN OF HET LOOPVLAK VERSCHUIFT.

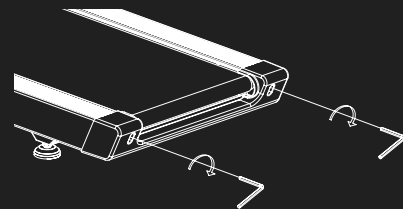


ALS HET LOOPVLAK NAAR LINKS BEWEEGT, DRAAIT U DE BOUTEN AAN DE LINKERZIJDE EEN KWARTSLAG MET DE WIJZERS VAN DE KLOK MEE, DRAAI DAARNA DE RECHTER BOUT EEN KWARTSLAG TEGEN DE WIJZERS VAN DE KLOK IN. ALS DE BAND NIET BEWEEGT, HERHAALT U DIT TOTDAT HIJ IS GECENTEERD.

ALS HET LOOPVLAK NAAR RECHTS BEWEEGT, DRAAIT U DE BOUTEN AAN DE RECHTERZIJDE EEN KWARTSLAG MET DE WIJZERS VAN DE KLOK MEE, DRAAI DAARNA DE LINKER BOUT EEN KWARTSLAG TEGEN DE WIJZERS VAN DE KLOK IN. ALS DE BAND NIET BEWEEGT, HERHAALT U DIT TOTDAT HIJ IS GECENTEERD.

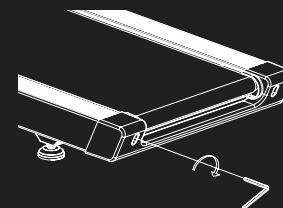


NA VERLOOP VAN TIJD REKT HET LOOPVLAK UIT. DRAAI DE BOUTEN AAN DE LINKER EN RECHTER ZIJDE EEN HELE SLAG MET DE WIJZERS VAN DE KLOK MEE OM DE BAND AAN TE SPANNEN. CONTROLEER DE SPANNING VAN DE BAND. HERHAAL HET PROCES TOTDAT DE BAND DE CORRECTE SPANNING HEEFT. ZORG ERVOOR DAT U BEIDE ZIJDEN EVENVEEL VERSTELT VOOR EEN CORRECTE LOOPVLAKUITLIJNING.



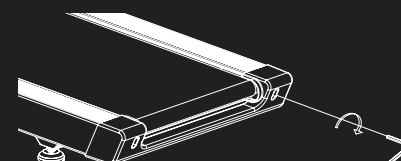
## (IT) MANUTENZIONE E CURA

POSIZIONARE IL TAPIS ROULANT SU UN PIANO E IMPOSTARLO A 5 - 8 KM / H. (3-5 MIGLIA/H) PER CONTROLLARE CHE IL NASTRO NON SI SPOSTI.

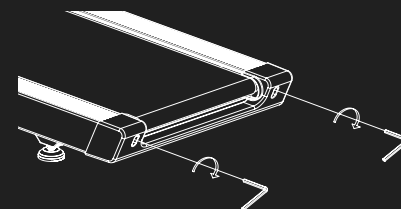


SE IL NASTRO SI SPOSTA VERSO SINISTRA, RUOTARE DI ¼ DI GIRO IN SENSO ORARIO I BULLONI SULLA SINISTRA, QUINDI RUOTARE DI ¼ DI GIRO IN SENSO ANTIORARIO IL BULLONE DESTRO. SE IL NASTRO NON SI MUOVE, RIPETERE L'OPERAZIONE FINCHÉ RISULTERÀ CENTRATO.

SE IL NASTRO SI SPOSTA VERSO DESTRA, RUOTARE DI ¼ DI GIRO IN SENSO ORARIO IL BULLONE DI DESTRA, QUINDI RUOTARE DI ¼ DI GIRO IN SENSO ANTIORARIO IL BULLONE SINISTRO. SE IL NASTRO NON SI MUOVE, RIPETERE L'OPERAZIONE FINCHÉ RISULTERÀ CENTRATO.

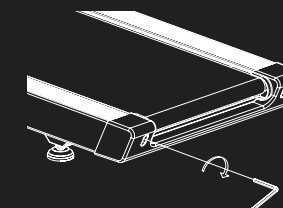


CON IL TEMPO IL NASTRO SI ALLENTA. PER STRINGERE IL NASTRO, RUOTARE I BULLONI LATERALI DESTRO E SINISTRO DI UN GIRO COMPLETO IN SENSO ORARIO E CONTROLLARE LA TENSIONE DEL NASTRO. CONTINUARE IL PROCESSO FINO A QUANDO LA TENSIONE DEL NASTRO RISULTA CORRETTA. REGOLARE IN EGUAL MISURA I DUE LATI PER ALLINEARE CORRETTAMENTE IL NASTRO.



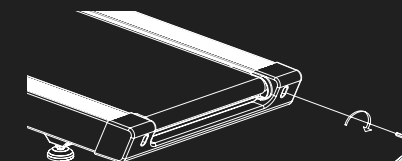
## (ZH) 维护与保养

将跑步机放在平整的地面上, 将其设置为约5-8KPH (3-5MPH)的速度运行, 观察跑带是否偏移。

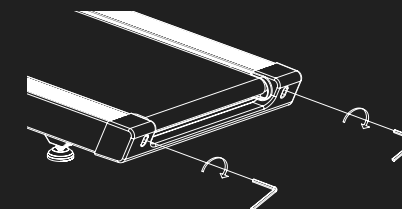


如果跑带左移, 则顺时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈, 然后逆时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动, 重复操作直至其居中。

如果跑带右移, 则顺时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈, 然后逆时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动, 重复操作直至其居中。



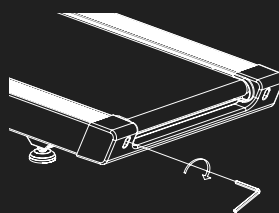
随着时间推移, 跑带将变松。若要上紧跑带, 则顺时针拧动左右螺栓一整圈, 然后检查跑带张力。继续此操作, 直至跑带正确张紧。确保两侧均等调节以便跑带正确对正。





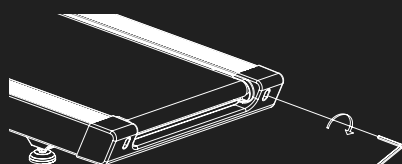
## (JA) メンテナンスとお手入れ

トレッドミルを地面レベルに配置し、それを 5-8KPH (3-5MPH) に設定し、ランニングベルトがドリフトするかチェックします。

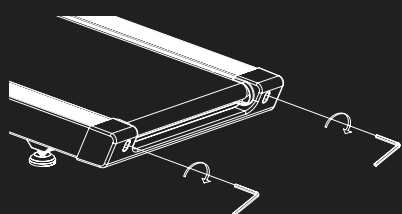


ランニングベルトが右に動く場合: 右側のボルトを 時計回りに ¼ 回転、回し、その後、左のベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。ボルトを逆時計回りに ¼ 回転、回してください。

ランニングベルトが左に動く場合: 左側のボルトを時計回りに ¼ 回転、回し、その後、右のボルトを逆時計回りに ¼ 回転、回してください。ベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。

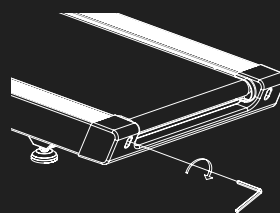


時間がたつと、ランニングベルトは緩んできます。ベルトを締め付けるには、左右のボルトを時計回りに 1 回転、回し、ベルトの張力をチェックしてください。ベルトが正しい張力になるまで、このプロセスを繰り返してください。ベルトが正しく位置合わせされるように、必ず両側を均一に調節してください。



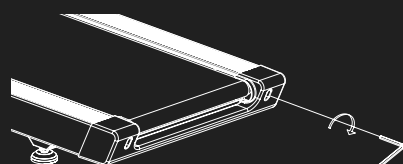
## (KO) 유지보수 및 관리

트레드밀을 평평한 지면에 배치하고 5-8KM/H (3-5M/H)의 속도로 설정한 후 러닝 벨트가 돌아가는지 점검합니다.

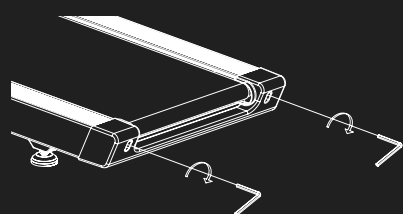


러닝 벨트가 오른쪽으로 움직이면, 오른쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 왼쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.

러닝 벨트가 왼쪽으로 움직이면, 왼쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 오른쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.

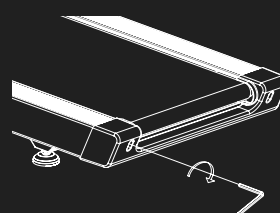


제품을 오래 사용하면 러닝 벨트가 느슨해질 수 있습니다. 벨트를 단단하게 조이려면 왼쪽과 오른쪽의 사이드 볼트를 시계 방향으로 한 바퀴 돌린 후 벨트의 조임 상태를 확인합니다. 벨트의 조임 상태가 적절해질 때까지 이 과정을 이어갑니다. 반드시 양쪽을 동일하게 조절해야 벨트의 문제를 해결할 수 있습니다.



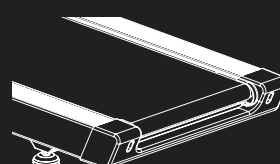
## (AR) الصيانة والعناية

ضع المشاية الكهربائية على أرض مستوية، واضبطها على سرعة 5-8 كيلو متر في الساعة (3-5 ميل في الساعة) للتأكد من أن سير الركض لا ينحرف.

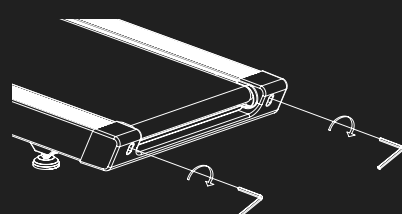


إذا تحرك سير الجري ناحية اليسار: فأدر البراغي على الجانب الأيسر باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي الأيمن عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة. إذا لم يتحرك السير، فكرر ذلك حتى يستقر السير في المنتصف.

إذا تحرك سير الجري ناحية اليمين: فأدر البرغي على الجانب الأيمن باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي على الجانب الأيسر عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة.



سيتعرض سير الجري للارتخاء مع الوقت. ولربط السير بإحكام، أدر البراغي الموجودة على الجانبين الأيسر والأيمن بمقدار دورة كاملة باتجاه عقارب الساعة، وافحص شدّ السير، ثم استمر في إحكام الربط حتى تصل إلى الشدّ الصحيح للسير. تأكد من ضبط كلا الجانبين بالتساوي لتصحيح محاذاة السير.



**PL** Więcej informacji znajduję się tutaj:  
[www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)

**CZ** Další informace najdete na:  
[www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)

**DK** For ytterligere informasjon, gå til: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)

**FI** Lisätietoja on osoitteessa:  
[www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)

**NO** For ytterligere informasjon, gå til: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)

**SE** För mer information kan du gå till: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)