



# T-23 TREADMILL



[ADIDASHARDWARE.COM](https://www.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 **150kg/330.7lb** 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

**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**

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

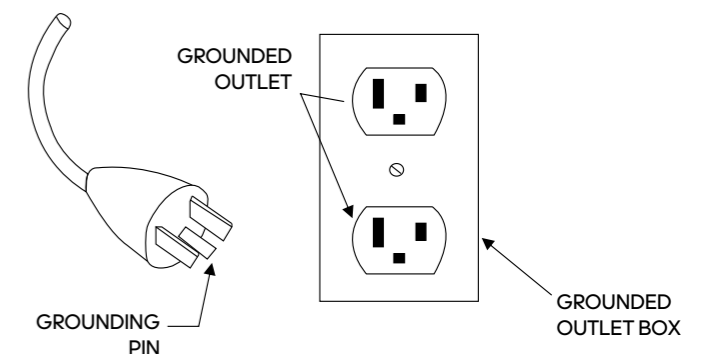
## GROUNDING INSTRUCTIONS

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 nominal 120-V circuit 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 150kg/330.7lb ou moins
- Le système de cardiofréquence 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

**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:**

1. **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**
2. **Utiliser cet appareil uniquement selon l'usage prévu décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant**
3. **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**
4. **Ne pas laisser tomber ni insérer d'objets dans toute ouverture**
5. **Ne pas utiliser à l'extérieur. Usage domestique seulement**
6. **Ne pas faire fonctionner où des produits en aérosol sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré**
7. **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**
8. **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**
9. **Maintenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées**
10. **Pour débrancher, mettre toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirer la fiche de la prise**
11. **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**
12. **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**

**CONSERVER SES CONSIGNES.**

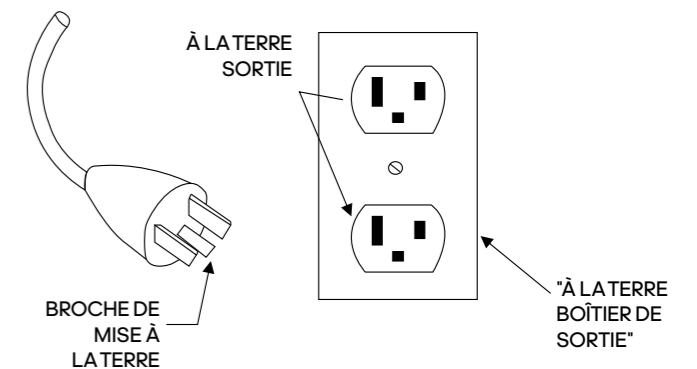
### INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

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 un circuit nominal de 120V 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 **150kg/330.7lb**
- 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

**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

**120V**

### 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, extreme 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**
- SE DEBEN GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES.**

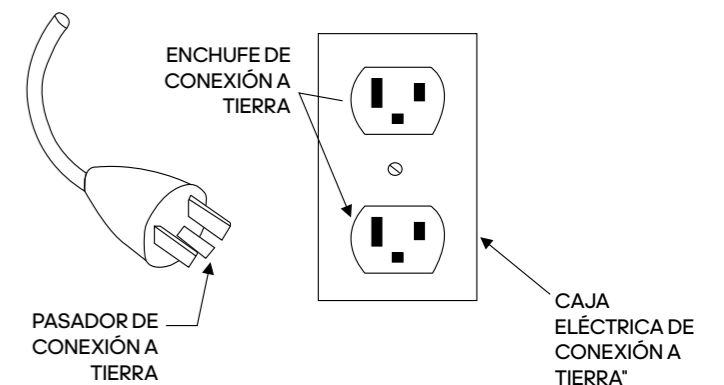
### INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

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 un circuito nominal de 120 V 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. **150kg** 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

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 **150kg/330.7lb**
- 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

Atenção: avverte-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.

## (ZH) 警告

- 该设备仅供家庭使用(HC)。请勿在任何商业、租赁或机构场所使用本设备
- 请按照本使用说明书的描述使用设备,在进行任何运动之前,请咨询您的医生
- 务必让儿童和宠物远离设备
- 本产品旨在由成人用来进行体育锻炼,本产品不宜14岁以下的人使用
- 残障人士不得在没有合格人员协助的情况下使用设备
- 确保设备在一个平坦、稳定和水平的表面上,设备周围应至少留有0.6米的空间
- 使用设备时务必穿着合适的运动服和训练鞋
- 只有定期检查设备的损坏和磨损情况,才能保持设备的安全水平。立即更换有缺陷的部件和/或使设备停止使用直至修理。特别注意易磨损的部件。在使用前必须阅读并遵循所有警告和说明
- 务必使头发、身体和衣服远离活动部件
- 如果在运动过程中你感到疲劳、头晕或疼痛,立即停止运动并咨询医生
- 过度运动可能导致严重的伤害或死亡
- 请将设备放置在室内,远离湿气、灰尘。不要把设备放在车库或有盖的天井,或靠近水
- 如果任何设备调整装置是突出的,它们可能会干扰用户的移动
- 设备只能由体重在**150公斤/330.7磅**以下的人员使用
- 心率监测系统只能作为运动辅助工具。用于确定心率的大体趋势,读数可能不是很精确,过度运动可导致严重的伤害或死亡,请立即停止运动
- 此设备仅供消费者使用
- 确保跑步机后方应留有至少2000 mm x 1000 mm的空间

警告:警告用户,未经遵守责任方明确批准的更改或修改可能使用户操作设备的权限失效。

## (JP) 注意

- 機器は家庭用として (HC) のみ意図されています。機器を営利的な、レンタル、あるいは施設の設定で使用しないでください
- 機器を本マニュアルの中で記述されているようにのみ使用してください。何らかの運動プログラムを行う前に、医者に相談してください
- いつでも、子供とペットを装置に近づけないでください
- この装置は、装置の安全な使用に関する監督または説明を受け、関係する危険を理解している14歳以上の子供や、身体能力、感覚能力、あるいは精神能力が劣った人、あるいは経験や知識がない人が使用することができます
- クリーニングやユーザーメンテナンスは、14歳未満の子供が行ってはいけません
- 機器を必ず、平らな、安定した水準面の上に、機器の周りのエリアから最低、0.6m 離して置いてください
- いつも適切な運動用衣服を着、トレーニング用靴を履いてください
- 機器の安全レベルは、損傷や摩耗がないかどうかを定期的に検査する場合のみ、維持することができます。欠陥があるコンポーネントは即座に交換し、および/あるいは、機器が修理されるまで使用しないでください。接続点など、最も摩耗しやすいコンポーネントに特に注意を払ってください。ご使用前に、すべての警告と使用説明を読み、従ってください
- 髪、身体、衣服がすべての可動部分に巻き込まれないように、注意してください
- 運動中にめまいがしたり、フラフラしたり、あるいは痛みを感じる場合はいつでも即座に運動をやめ、医師にみてもらってください
- 過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります
- 機器を常に屋内に置き、湿気や埃から守ってください。機器をガレージや、屋根のある中庭、あるいは水のそばで使用しないでください
- 調節デバイスのどれかが突き出たままになっていると、ユーザーの動きと干渉する可能性があります
- 機器は体重が**150kg/330.7lb** 以下の人しか使用すべきではありません
- 心拍数監視システムは不正確かもしれません。過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。即座に運動をやめてください
- この機器は民生用にのみ利用してください
- 機器の後ろに少なくとも 2000 mm x 1000 mm の安全エリアを確保してください

注意: 準拠に対して責任のある当事者によってははっきりと承認されていない変更、または修正を行うと、機器を運転するユーザーの資格が無効になるかもしれないことに注意してください。



## (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 적절한 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 흉증 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 **150kg** 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
- 장비 뒤쪽으로 최대 2000mm x 1000mm의 안전 공간을 확보합니다

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

## (AR) تنبيه

- 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
- ارتدِ 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 كج 150 / 330.7 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 2000 × 1000 ملم خلف الجهاز

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-10621\\_T-23%20treadmill\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10621_T-23%20treadmill_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-10621\\_T-23%20treadmill\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10621_T-23%20treadmill_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-10621\\_T-23%20treadmill\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10621_T-23%20treadmill_EU_RED_DOC.docx)

**(DE)** WEEE-Etikett: Diese Kennzeichnung bedeutet, dass das Produkt unter die EU-Richtlinie 2012/19/UE 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-10621\\_T-23%20treadmill\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10621_T-23%20treadmill_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-10621\\_T-23%20treadmill\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10621_T-23%20treadmill_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/UE。

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。

**(JP)** WEEE ロゴ。製品上のこのシンボルは製品が欧州指令 2012/19/UE 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 라이센스 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 WEEE يُقصد بالشعار "2012/19 الأوروبي/UE.

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

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



## (PL) UWAGA

- Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Sprzęt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego, w wypożyczalniach ani instytucjach
- Używaj urządzenia tylko w sposób opisany w niniejszej instrukcji. Skonsultuj się z lekarzem przed wykonaniem jakiegokolwiek programu ćwiczeń
- Sprzęt zawsze należy trzymać z dala od dzieci i zwierząt domowych
- Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, albo nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeśli są nadzorowane lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją potencjalne zagrożenia
- Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie mogą być wykonywane przez osoby poniżej 14 roku życia
- Upewnij się, że sprzęt znajduje się na płaskiej, stabilnej i równej powierzchni, z co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół sprzętu
- Ćwiczenia należy zawsze wykonywać w odpowiednim stroju gimnastycznym i obuwiu treningowym
- Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zachować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. Natychmiast wytnij wadliwe elementy i/lub nie używaj sprzętu do czasu naprawy. Zwróć szczególną uwagę na elementy najbardziej narażone na zużycie. Przed użyciem przeczytaj wszystkie ostrzeżenia i instrukcje, a następnie ich przestrzegaj
- Upewnij się, że włosy, ciało i ubranie znajdują się z dala od wszystkich ruchomych części
- Jeśli w jakimkolwiek momencie podczas ćwiczeń poczujesz słabość, zawroty głowy lub odczuwasz ból, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem
- Nadmierne ćwiczenia mogą skutkować poważnymi kontuzjami lub śmiercią
- Przechowuj sprzęt w pomieszczeniu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy przechowywać sprzętu w miejscach wilgotnych, garażach lub na zadaszonych dziedzińcach
- Upewnij się, że nie wystają żadne elementy regulacyjne, które mogłyby zakłócać ruchy użytkownika
- Sprzęt powinien być używany wyłącznie przez osoby ważące **150kg/330.7lb** lub mniej
- System monitorowania tętna może być niedokładny. Nadmierne ćwiczenia mogą skutkować poważnymi kontuzjami lub śmiercią. Natychmiast przestań ćwiczyć
- Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku konsumenckiego
- Zapewnij strefę bezpieczeństwa o wymiarach co najmniej 2000 mm x 1000 mm za urządzeniem

Uwaga: Ostrzega się użytkownika, że zmiany lub modyfikacje, które nie zostały wyraźnie zatwierdzone przez stronę odpowiedzialną za zgodność sprzętu, mogą unieważnić prawo użytkownika do obsługi sprzętu.

## (CZ) VAROVÁNÍ

- Zařízení je určeno pouze k domácímu užívání (třída HC). Zařízení nepoužívejte v komerčních, klubových a nájemních zařízeních či institucích
- Zařízení používejte pouze v souladu s tímto manuálem. Před zahájením cvičebního programu konzultujte lékaře
- Do blízkosti stroje nikdy nepouštějte děti ani domácí zvířata
- Děti starší 14 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí mohou používat toto zařízení v případě, že jsou pod dozorem nebo byly dostatečně instruovány ohledně bezpečného používání zařízení a jsou si vědomy a chápou související nebezpečí
- Čištění ani užitelskou údržbu nesmí provádět děti mladší 14 let
- Zajistěte, aby zařízení stálo na rovné a stabilní horizontální ploše a kolem něj bylo minimálně 0,6 m volného prostoru
- Při cvičení noste zásadně vhodné sportovní oblečení a obuv
- Bezpečnostní úroveň zařízení lze zajistit pouze pravidelnými kontrolami případných poškození či opotřebení. Poškozené části ihned vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno. Mimořádnou pozornost věnujte dílům, které jsou nejnáchylnější vůči opotřebení. Veškerá upozornění a pokyny je bezpodmínečně nutné přečíst ještě před zahájením používání zařízení a poté se jimi neustále řídit
- Zajistěte, aby vlasy, tělo i oblečení byly z dosahu pohyblivých částí přístroje
- Pokud se kdykoliv během tréninku začnete cítit malátně, dostanete závratě nebo pocítíte bolest, trénink okamžitě ukončete a poraďte se se svým lékařem
- Přehnaný trénink může vést k vážným zraněním či dokonce smrti
- Zařízení umístěte ve vnitřních prostorech, z dosahu vlhkosti a prachu. Vybavení neskladujte v garážích ani na zastřešených terasách; vyvarujte se rovněž blízkosti vody
- Pokud ze zařízení vyčnívá jakýkoliv nastavovací mechanismus nebo součástka, může to narušovat pohyb uživatele
- Zařízení mohou využívat pouze osoby vážící **150kg/330.7lb** nebo méně
- Údaje systému pro sledování tepové frekvence nemusí být zcela přesné. Přehnaný trénink může způsobit vážná zranění či dokonce smrt. Trénink neprodléte ukončete
- Zařízení je určeno pouze pro koncové spotřebitele
- Za zařízením zajistěte minimální bezpečnostní odstup 2 000 mm x 1 000 mm

Varování: Upozorňujeme uživatele, že změny nebo úpravy, které nebyly výslovně schváleny stranou zodpovědnou za shodu, mohou ukončit platnost vašeho oprávnění k používání zařízení.

## (DK) FORSIGTIG

- Udstyret er udelukkende beregnet til hjemmebrug. Udstyret må ikke bruges professionelt, til udlejning eller til brug i institutioner
- Brug kun udstyret som beskrevet i denne brugsanvisning. Rådfør dig med din læge, inden du påbegynder et træningsprogram
- Hold altid børn og kæledyr væk fra udstyret
- Denne maskine må bruges af børn fra 14 år og derover og af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de overvåges eller er blevet instrueret i at bruge maskinen på en sikker måde og forstår de involverede farer
- Rengør og vedligehold må ikke udføres af børn, som er yngre end 14 år
- Anbring udstyret på en plan, stabil og vandret flade med mindst 0,6 m frirum hele vejen rundt om udstyret
- Bær altid egnet træningstøj og -sko
- Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og slitage. Udskift defekte dele omgående og/eller brug ikke udstyret, før det er repareret. Vær især opmærksom på de dele, som er mest udsatte for slitage. Læs og overhold alle advarsler og anvisninger, inden du tager udstyret i brug
- Hold hår, legemsdele og tøj på sikker afstand af alle bevægelige dele
- Hvis du under træningen føler dig svimmel, tæet på at besvime eller føler smerte, skal du omgående stoppe træningen og rådføre dig med din læge
- Hvis du træner for hårdt, kan det medføre alvorlig personskaade eller død
- Udstyret skal holdes indendørs, væk fra fugt og støv. Anbring aldrig udstyret i en garage, på en overdækket terrasse eller nær bassiner
- Hvis justeringsanordningerne ikke pakkes væk, kan de komme i vejen for brugerens bevægelser
- Udstyret er kun beregnet til personer, som vejer maks. **150kg**
- Puls målingssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan medføre alvorlig personskaade eller død. Stop omgående træningen
- Dette udstyr er kun beregnet til privat brug
- Sørg for, at der er et sikkerhedsområde på mindst 2.000 x 1.000 mm bag ved udstyret

Forsigtig: Brugerens advares om, at ændringer eller modifikationer, der ikke udtrykkeligt er godkendt af den part, der er ansvarlig for overensstemmelsen, kan medføre, at brugerens ret til at bruge udstyret bortfalder.

## (FI) HUOMAA

- Laite on tarkoitettu vain kotikäyttöön (HC). Älä käytä laitetta kaupallisessa, vuokra- tai laitoskokoontilanossa
- Käytä laitetta ainoastaan tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Keskustele lääkärisi kanssa ennen minkään harjoitusohjelman suorittamista
- Pidä lapset ja lemmikit aina poissa laitteen luota
- Yli 14-vuotiaat lapset ja henkilöt, joiden fyysiset, sensoriset tai henkiset kyvyt eivät ole riittävät tai joilta puuttuu kokemusta ja tietoa, ellei heille ole annettu koulutusta tai ohjeita laitteen turvalliseen käyttöön ja elleivät he ymmärrä siihen liittyviä varoja
- Puhdistusta ja ylläpitotoimia ei saa antaa alle 14-vuotiaiden lasten tehtäväksi
- Varmista, että laite on tasaisella, vakaalla ja suoralla pinnalla ja sen ympärillä on vähintään 0,6 m vapaata tilaa
- Käytä aina asianmukaisia treenivaatteita ja harjoituskenkiä
- Laitteen turvallisuus säilyy vain, jos se tarkistetaan säännöllisin väliajoin vaurioiden ja kulumisen varalta. Vaihda vialliset osat välittömästi ja/ tai keskeytä laitteen käyttö, kunnes se on korjattu. Kiinnitä erityistä huomiota osiin, jotka ovat eniten alttiina kulumiselle. Kaikki varoitukset ja ohjeet on luettava ennen käyttöä ja niitä on noudatettava
- Pidä hiukset, keho ja vaatteet erillään kaikista liikkuvista osista
- Jos sinua alkaa harjoituksen aikana heikottaa tai pyörryttää tai tunnet kipua, keskeytä harjoittelu välittömästi ja käänny lääkärin puoleen
- Liikaharjoittelu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai jopa kuolemaan
- Säilytä laite sisätiloissa pölyltä ja kosteudelta suojattuna. Älä sijoita laitetta autotalliin, katetulle patiolle tai veden läheisyyteen
- Jos säätölaitteita jää ulkoneviksi, ne saattavat häiritä käyttäjän liikkeitä
- Laite sopii ainoastaan enintään **150kg** painavien käyttöön
- Sykkeenmittausjärjestelmä saattaa olla epätarkka. Liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai jopa kuolemaan. Lopeta harjoittelu välittömästi
- Tämä laite on tarkoitettu yksinomaan kuluttajakäyttöön
- Varmista, että laitteen takana on turva-alue, jonka koko on vähintään 2 000 mm x 1 000 mm

Huomaa: Käyttäjää varoitetaan, että muutokset tai mukautukset, joita vaatimustenmukaisuudesta vastaava taho ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat mitätöidä käyttäjän oikeuden käyttää laitetta.



## (NO) FORSIKTIG

- Utstyret er laget utelukkende for hjemmebruk (HC). Utstyret skal ikke brukes kommersielt, leies ut eller benyttes i institusjoner
- Bruk utstyret kun som beskrevet i denne håndboken. Snakk med legen før du gjennomfører treningsprogrammer
- Hold alltid barn og kjæledyr unna enheten
- Dette apparatet kan brukes av bra fra 14 år og oppover og av personer med reduserte fysiske, sensoriske og mentale evner eller mangel på erfaring og kunnskap hvis de har fått opplæring eller instruksjon i sikker bruk av apparatet og forstår farene som kan oppstå
- Rengjøring og brukervedlikehold skal ikke utføres av barn under 14 år
- Forsikre deg om at utstyret står på en stabil og jevn overflate med minst 0,6 m frirom rundt utstyret
- Bruk alltid egnede klær og sko når du trener
- Sikkerhetsnivået for utstyret kan opprettholdes bare hvis det kontrolleres regelmessig med tanke på skader og slitasje. Skift ut defekte komponenter omgående og/eller ta utstyret ut av drift til det er reparert. Vær spesielt oppmerksom på komponenter som er mer utsatt for slitasje. Alle advarsler og instruksjoner skal leses og følges før bruk
- Hold hår, kropp og klær fri og på avstand fra alle bevegelige deler
- Hvis du føler deg matt, svimmel eller kjenner smerte, må du stoppe treningen omgående og rådføre deg med lege
- Overtrening kan forårsake alvorlige eller dødelige skader
- Hold utstyret innendørs, borte fra fuktighet og støv. Ikke plasser utstyret i en garasje eller på en overbygd veranda e.l., eller i nærheten av vann
- Hvis en av innstillingsenhetene fremdeles stikker ut, kan det forstyrre brukerens bevegelse
- Utstyret skal kun brukes av personer som veier **150kg/330.7lb** eller mindre
- Overvåkingssystemer for hjerterytmene kan være unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlige personskader eller død. Stopp treningen umiddelbart
- Dette utstyret er kun for forbrukerbruk
- Lag et sikkerhetsområde på minst 2000 mm x 1000 mm bak utstyret

Forsiktig: Brukeren advares om at endringer eller modifikasjoner som ikke er skriftlig godkjent av parten som er ansvarlig for samsvar, kan føre til at brukeren mister retten til å betjene utstyret.

## (SE) VAR FÖRSIKTIG

- Denna utrustning är endast avsedd för användning i hemmet (HC). Använd inte utrustningen kommersiellt, för uthyrning eller i institutionella miljöer
- Använd endast utrustningen enligt beskrivningen i den här bruksanvisningen. Samråd med din läkare innan du genomför ett träningsprogram
- Håll alltid barn och husdjur borta från utrustningen
- Denna enhet kan användas av barn från 14 år och uppåt och av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller med bristande erfarenhet och kunnskap om de har övervakats eller instruerats om hur enheten används på ett säkert sätt och förstår de inneboende riskerna
- Rengöring och användarunderhåll får inte utföras av barn under 14 år
- Se till att utrustningen ligger på en plan, stabil och jämn yta med minst 0,6 m fritt utrymme kring utrustningen
- Bär alltid lämpliga träningskläder och -skor
- Utrustningens säkerhet kan bibehållas endast om den regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage. Defekta komponenter måste genast bytas ut, annars måste utrustningen tas ur användning tills den repareras. Var särskilt uppmärksam på de komponenter som är mest utsatta för slitage. Alla varningar och instruktioner måste läsas och följas före användning
- Håll hår, kropp och klädsel borta från alla rörliga delar
- Om du någon gång under träningen känner dig matt, yr eller upplever smärta ska du omedelbart avbryta träningspasset och kontakta din läkare
- Överdriven träning kan leda till allvarliga skador eller till och med död
- Förvara utrustningen inomhus och håll den borta från fukt och damm. Placera inte utrustningen i ett garage eller uteplats under tak, eller i närheten av vatten
- Om någon justeringsanordning lämnas i utskjutande läge kan den hindra användarens rörelser
- Utrustningen ska bara användas av personer som väger **150kg** eller mindre
- Pulsmatningssystem kan vara inexakta. För hård träning kan leda till allvarliga skador eller till och med död. Avbryt träningen omedelbart
- Denna utrustning är endast avsedd att användas av konsumenter
- Se till att det finns ett säkerhetsområde på minst 2000 mm x 1000 mm bakom utrustningen

Var försiktig: Vi vill informera användaren om att ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen godkänns av den part som ansvarar för efterlevnaden av bestämmelser kan leda till att användarens rätt att använda utrustningen upphävs.



**(PL)** Logo WEEE na produkcie oznacza, że produkt jest objęty dyrektywą europejską 2012/19/UE.

Nazwa i logo Bluetooth® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Bluetooth SIG, Inc., a każde użycie tych znaków przez RFE International jest objęte licencją.

Częstotliwość robocza klucza sprzętowego = 10 MHz do 300 GHz oraz maksymalna przekazywana moc w zakresie fal radiowych = 0,632 mW. Niniejszym RFE International Ltd oświadcza, że urządzenie radiowe typu „bieżnia wyposażona w silnik” jest zgodne z dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności UE dostępny jest pod następującym adresem internetowym: [https://libraryrfeinternational.com/AV/US-10621\\_T-23%20treadmill\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://libraryrfeinternational.com/AV/US-10621_T-23%20treadmill_EU_RED_DOC.docx)

**(CZ)** WEEE (OEEZ) logo; tento symbol na výrobku znamená, že výrobek podléhá směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU.

Slovní ochranná známka a logotyp Bluetooth® jsou registrované obchodní známky společnosti Bluetooth SIG, Inc.; jejich použití společností RFE International podléhá licenčním podmínkám.

Operační frekvence adaptéru = 10 MHz až 300 GHz a max. vysílací vysokofrekvenční výkon = 0,632 mW. Tímto RFE International Ltd prohlašuje, že rádiové zařízení typu „Běžecký pás s motorem” je v souladu se směrnicí 2014/53/EU. Kompletní text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující internetové adrese: [https://libraryrfeinternational.com/AV/US-10621\\_T-23%20treadmill\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://libraryrfeinternational.com/AV/US-10621_T-23%20treadmill_EU_RED_DOC.docx)

**(DK)** WEEE-logo Dette symbol på et produkt betyder, at produktet er omfattet af Rådets Direktiv 2012/19/EU.

Mærket og logoet for Bluetooth® er registrerede varemærker, som tilhører Bluetooth SIG, Inc. Enhver brug af disse mærker af RFE International sker under licens.

Donglens driftsfrekvens = 10 MHz til 300 GHz og maks. transmitteret RF-effekt = 0,632 mW. RFE International Ltd erklærer herved, at radioudstyret af typen ”Løbebånd med motor” er i overensstemmelse med direktivet 2014/53/EU. EU-overensstemmelseserklæringen fulde tekst findes på følgende internetadresse: [https://libraryrfeinternational.com/AV/US-10621\\_T-23%20treadmill\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://libraryrfeinternational.com/AV/US-10621_T-23%20treadmill_EU_RED_DOC.docx)

**(FI)** WEEE-logo: tämä symboli tuotteessa tarkoittaa, että tuotteeseen sovelletaan EU-direktiiviä 2012/19/EU.

Bluetooth®-sanamerkin ja -logot ovat rekisteröityjä tavaramerkkejä, jotka omistaa Bluetooth SIG, Inc., ja RFE International käyttää näitä merkkejä lisensillä.

Käyttöavaimen käyttötaajuus = 10 MHz - 300 GHz ja suurin siirretty RF-teho = 0,632 mW. RFE International Ltd vakuuttaa täten, että radiolaitetyyppi ”moottorikäyttöinen juoksumatto” on direktiivin 2014/53/EU vaatimusten mukainen. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on nähtävissä seuraavassa Internet-osoitteessa: [https://libraryrfeinternational.com/AV/US-10621\\_T-23%20treadmill\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://libraryrfeinternational.com/AV/US-10621_T-23%20treadmill_EU_RED_DOC.docx)

**(NO)** WEE-logo dette symbolet på et produkt betyr at produktet er underlagt det europeiske direktivet 2012/19/EU.

Bluetooth® ordmerker og logoer er registrerte varemerker eid av Bluetooth SIG, Inc. og all bruk av slike merker av RFE International er med lisens.

Driftsfrekvens for dongel = 10 MHz til 300 GHz og maks. overført RF-strøm = 0,632 mW. RFE International Ltd erklærer med dette at radioutstyr av typen «Motorized Treadmill» (motodrevet tredemølle) oppfyller direktivet 2014/53/EU. Den fullstendige teksten i EU-samsvarserklæringen finner du på følgende internetadresse: [https://libraryrfeinternational.com/AV/US-10621\\_T-23%20treadmill\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://libraryrfeinternational.com/AV/US-10621_T-23%20treadmill_EU_RED_DOC.docx)

**(SE)** WEEE-logo den här symbolen på en produkt betyder att produkten uppfyller EU-direktivet 2012/19/EU.

Bluetooth® ordmärke och logotyper är registrerade varumärken som ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av dessa märken från RFE International under licens.

Dongelns driftsfrekvens = 10 MHz till 300 GHz och max. överförd RF-effekt = 0,632 mW. RFE International försäkrar härmed att radioutrustningen av typ ”motor drivet löpband” uppfyller direktivet i 2014/53/EU. Den fullständiga texten i EU-försäkran om överensstämmelse kan hämtas på följande internetadress: [https://libraryrfeinternational.com/AV/US-10621\\_T-23%20treadmill\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://libraryrfeinternational.com/AV/US-10621_T-23%20treadmill_EU_RED_DOC.docx)



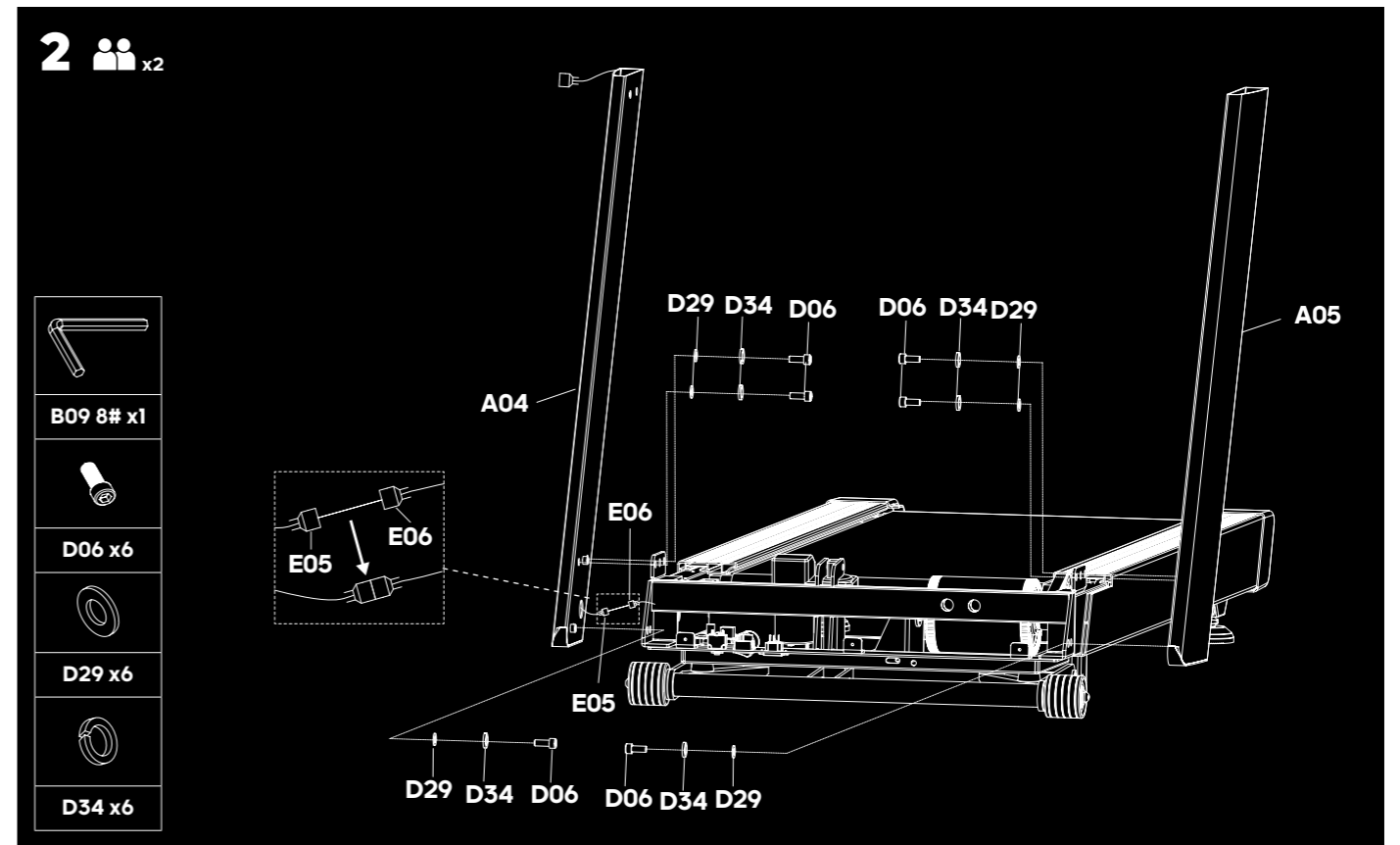
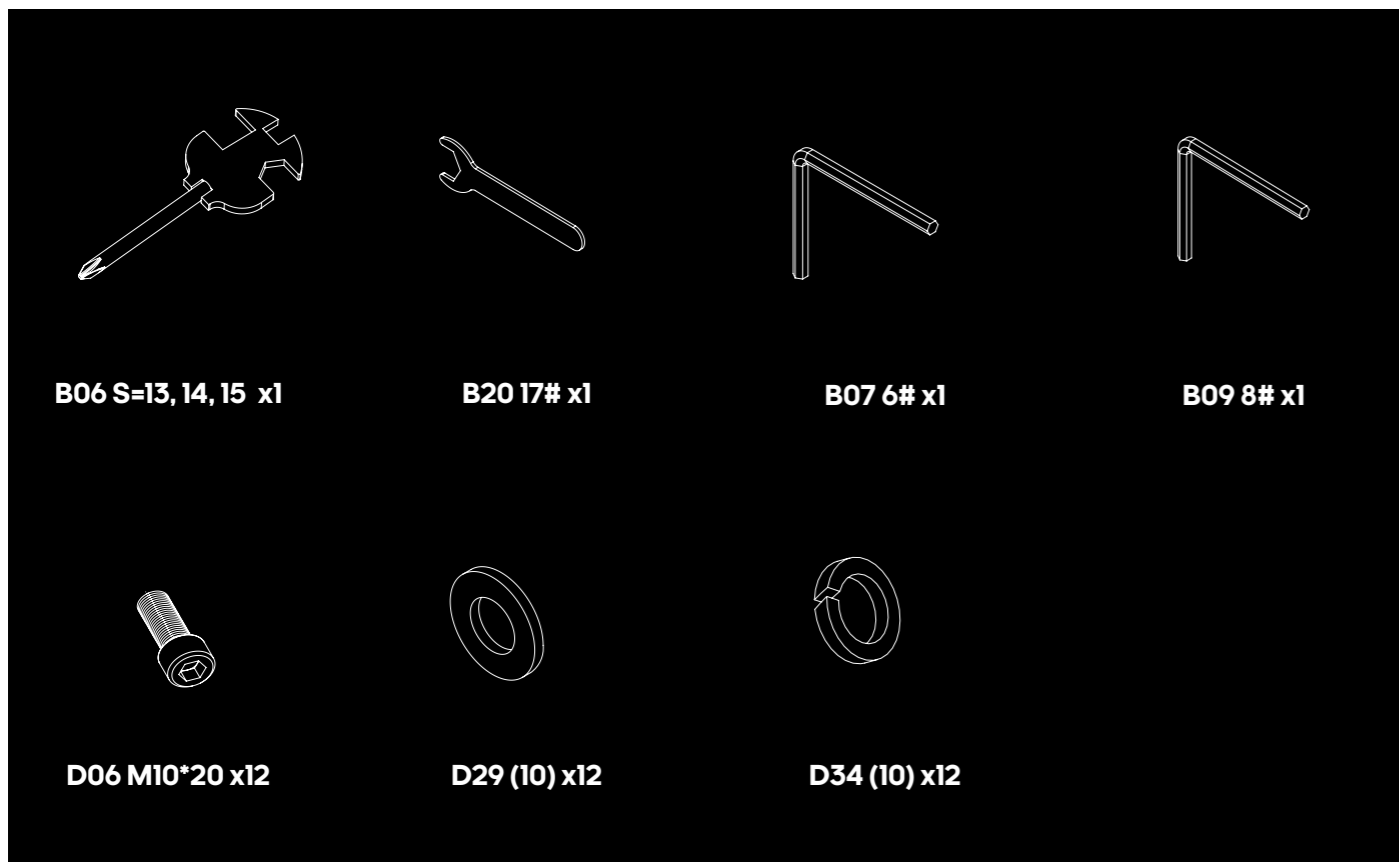
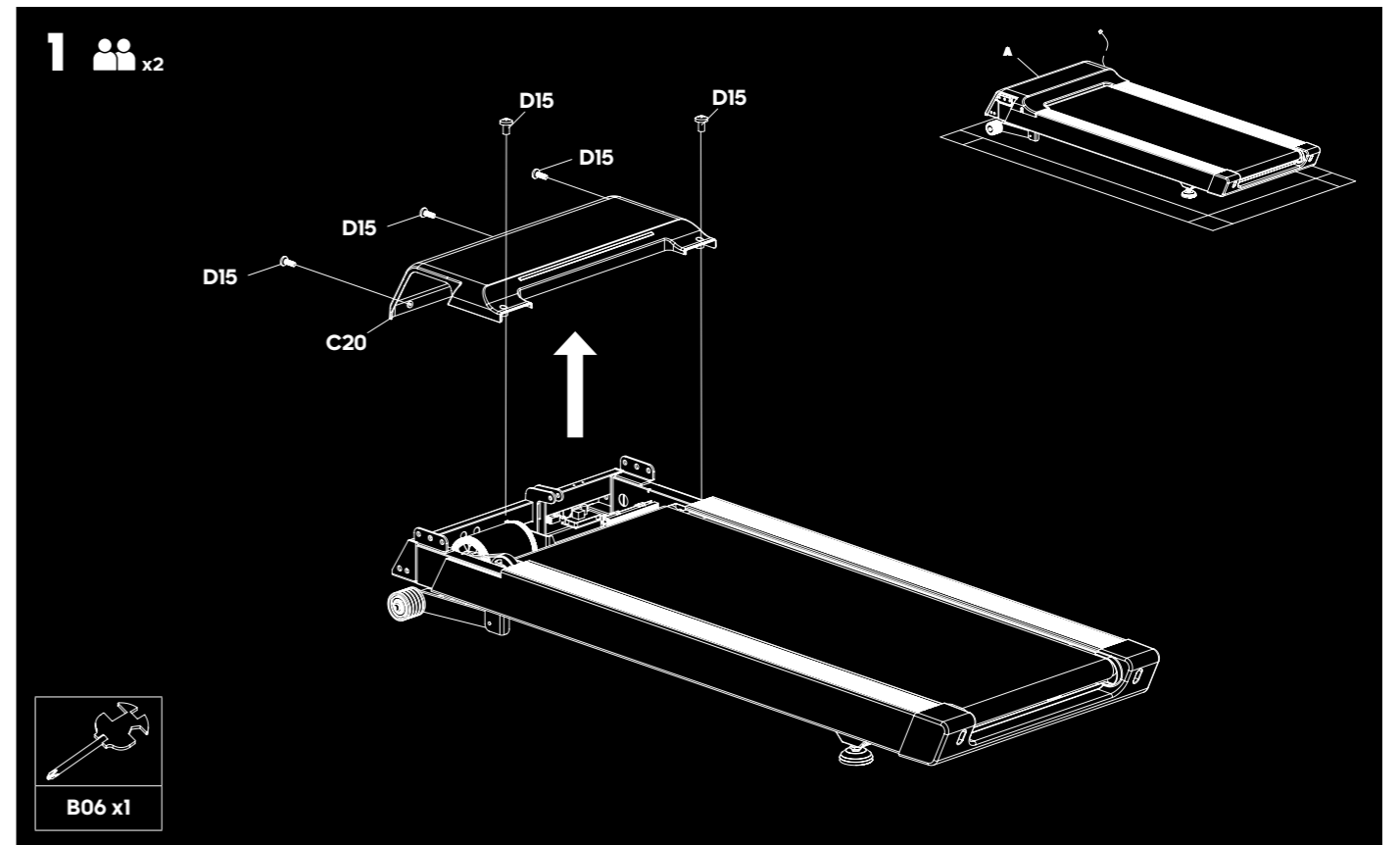
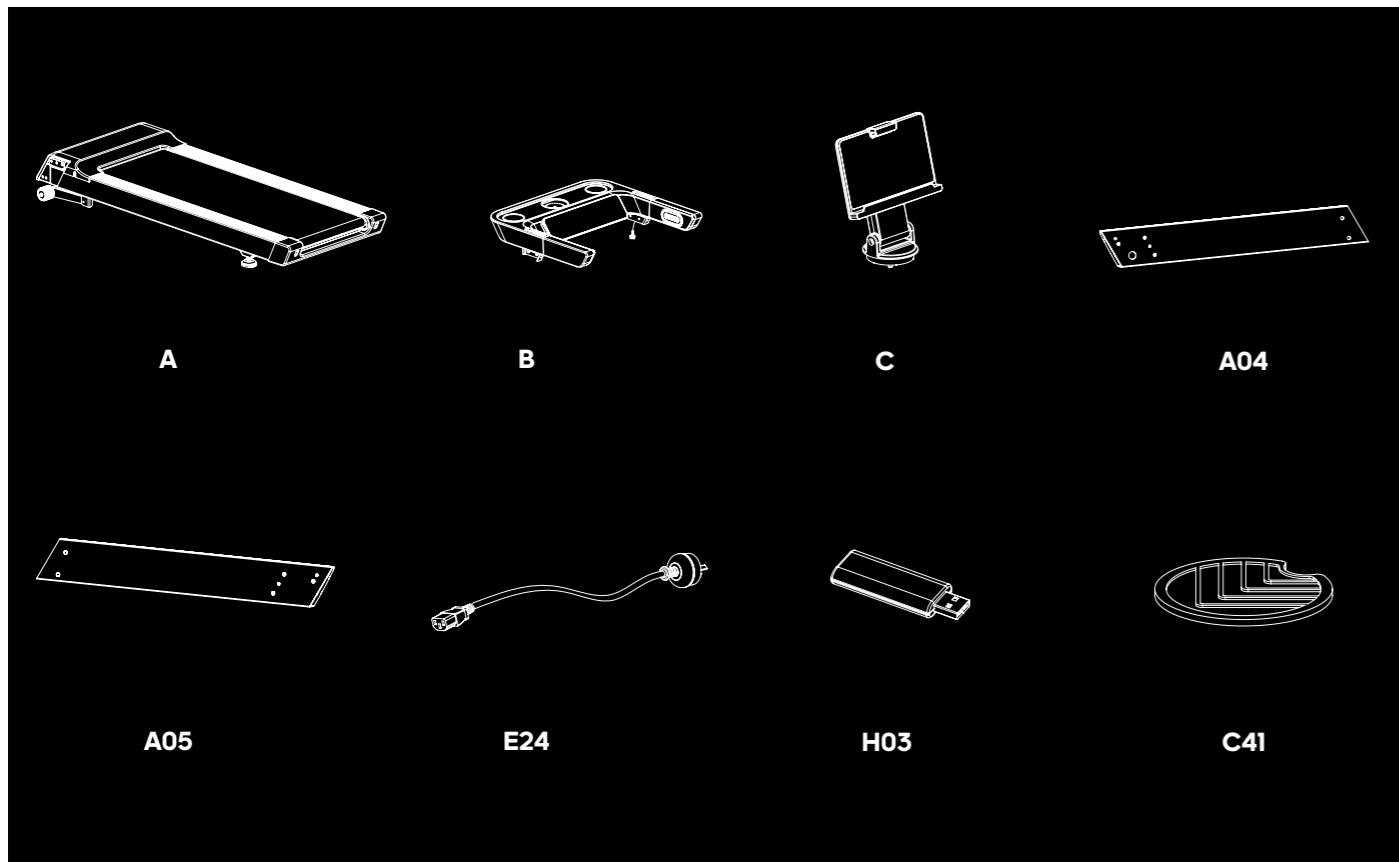
**(PL)** REJESTRACJA PRODUKTU I WSPARCIE  
**(CZ)** REGISTRACE VÝROBKU A PODPORA  
**(DK)** PRODUKTREGISTRERING OG SUPPORT

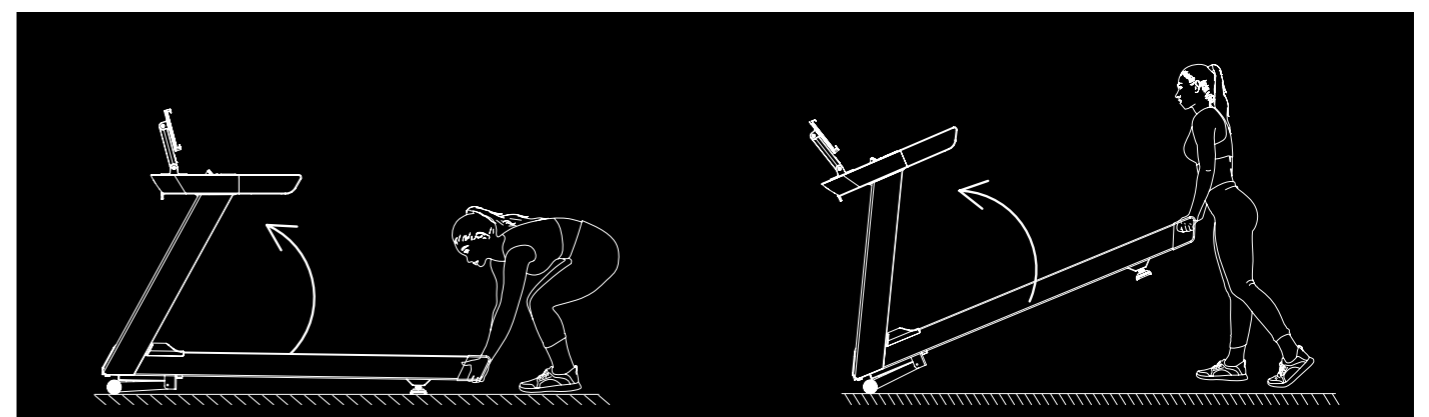
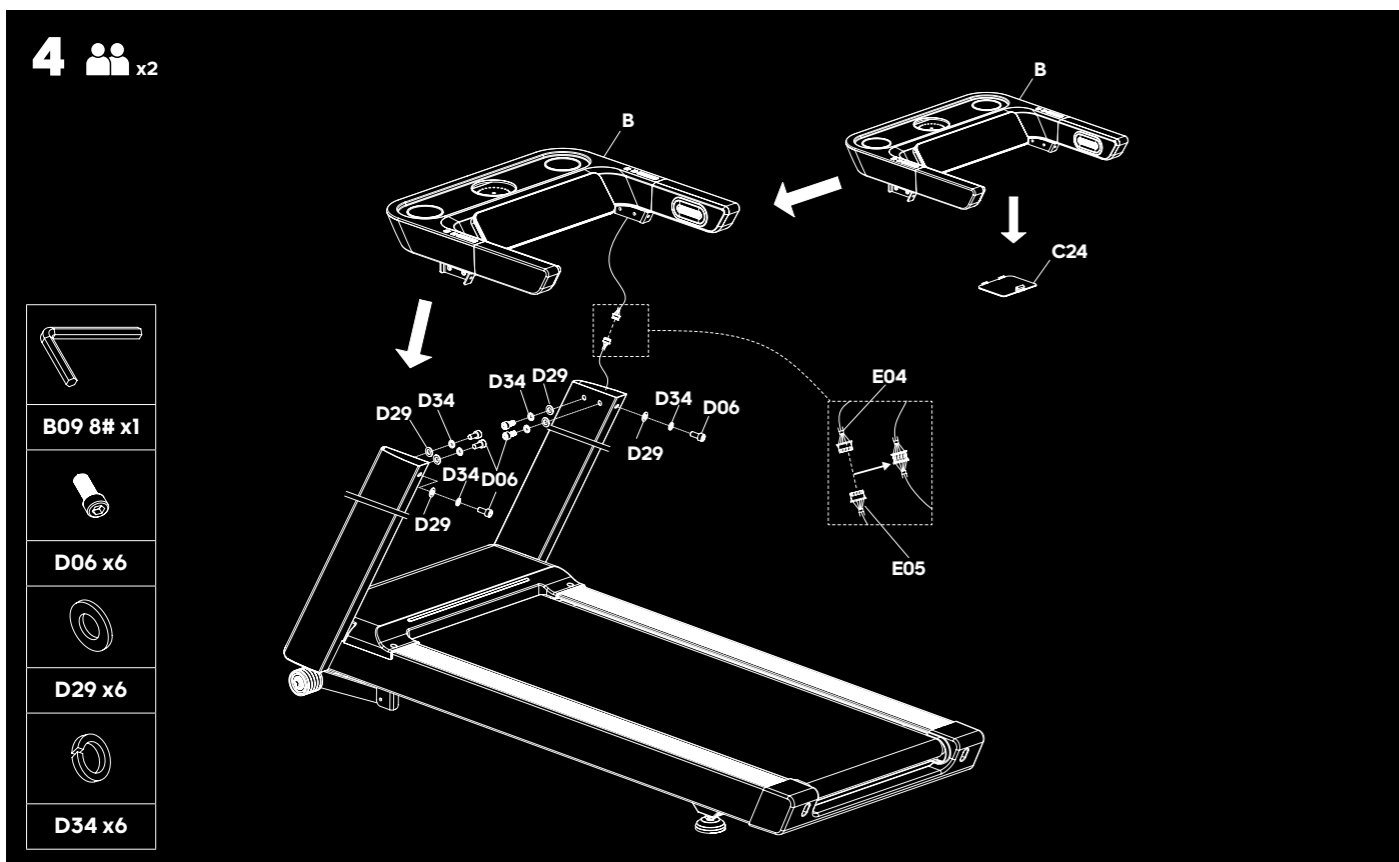
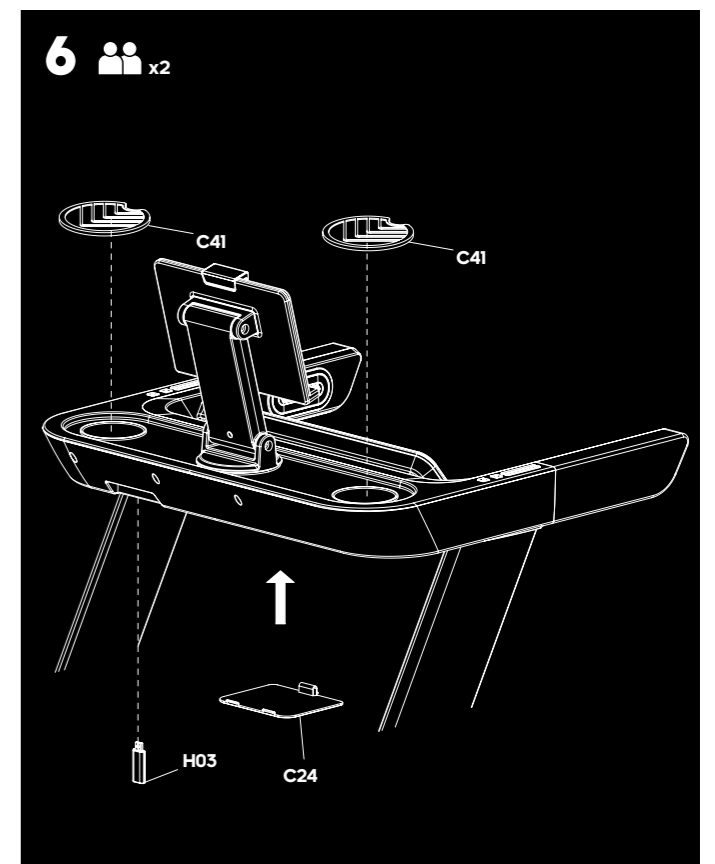
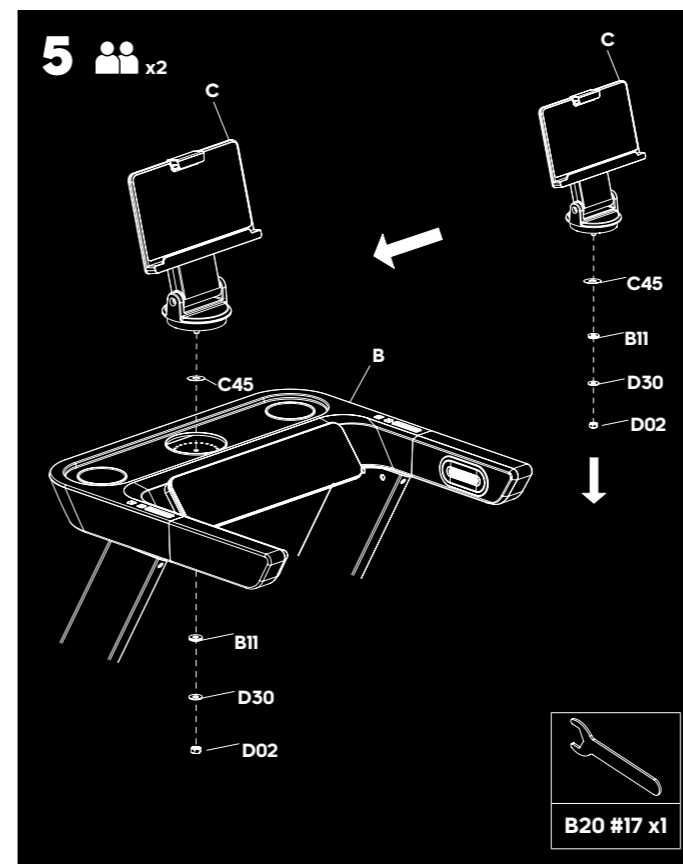
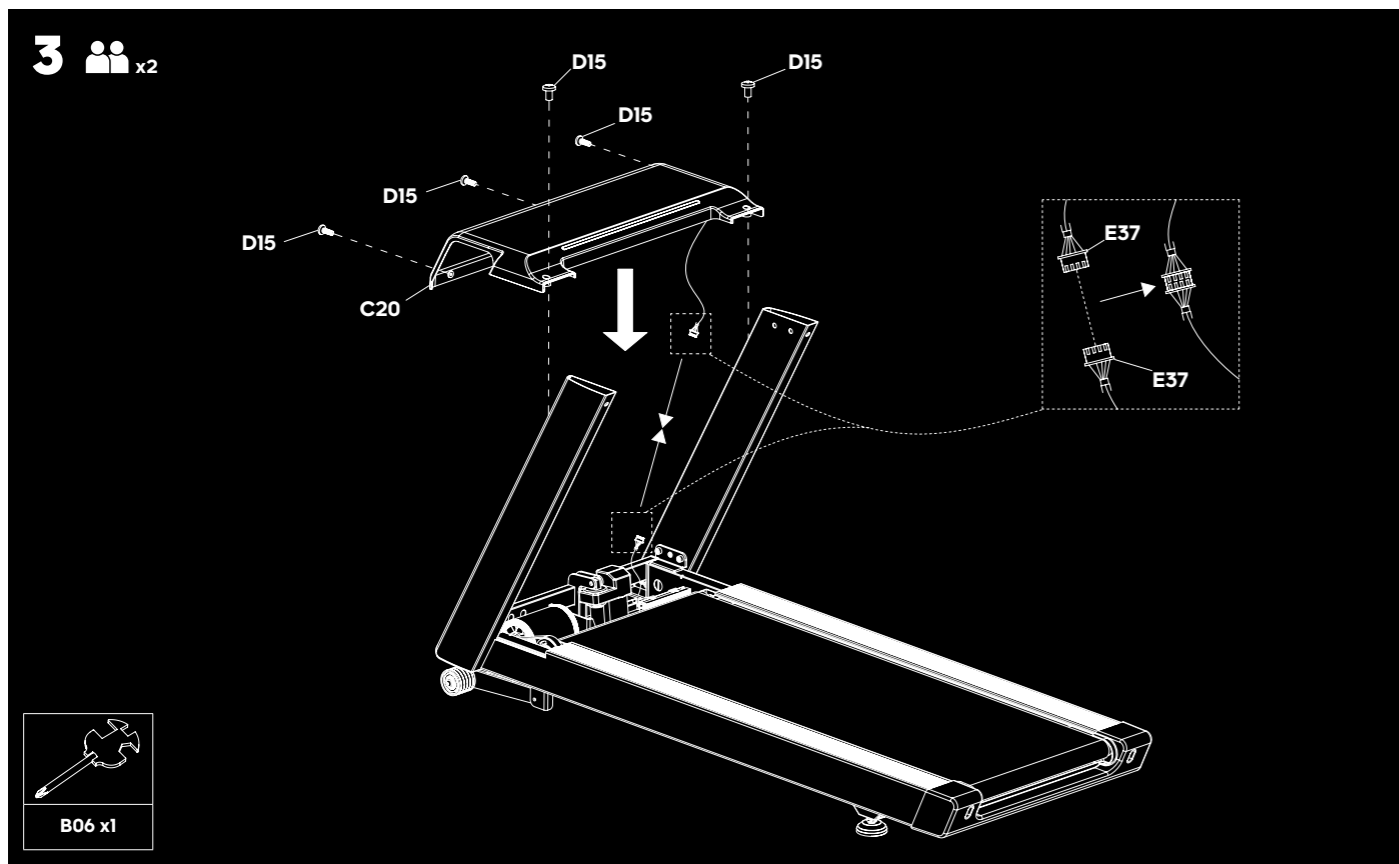
[WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](http://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT)

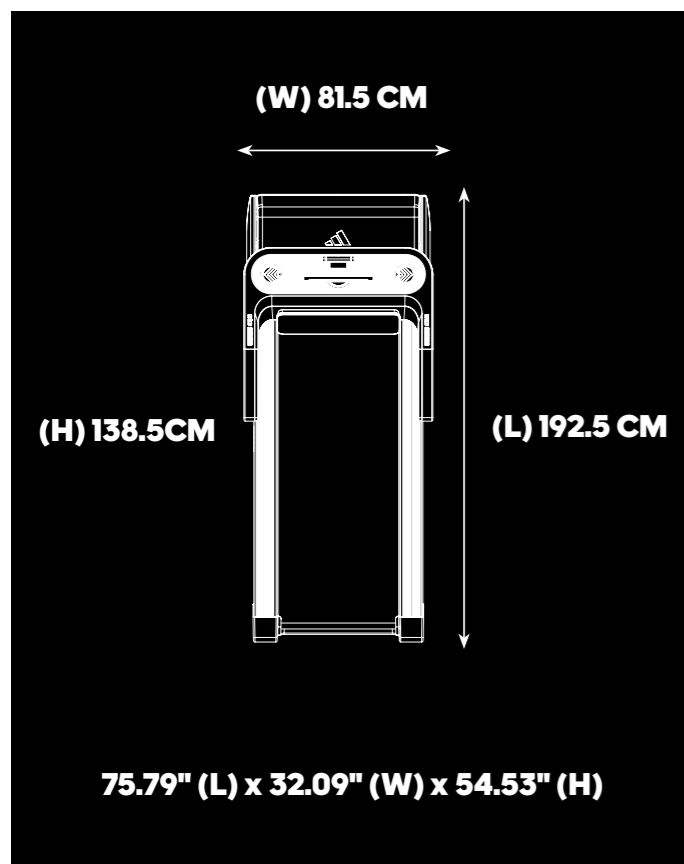
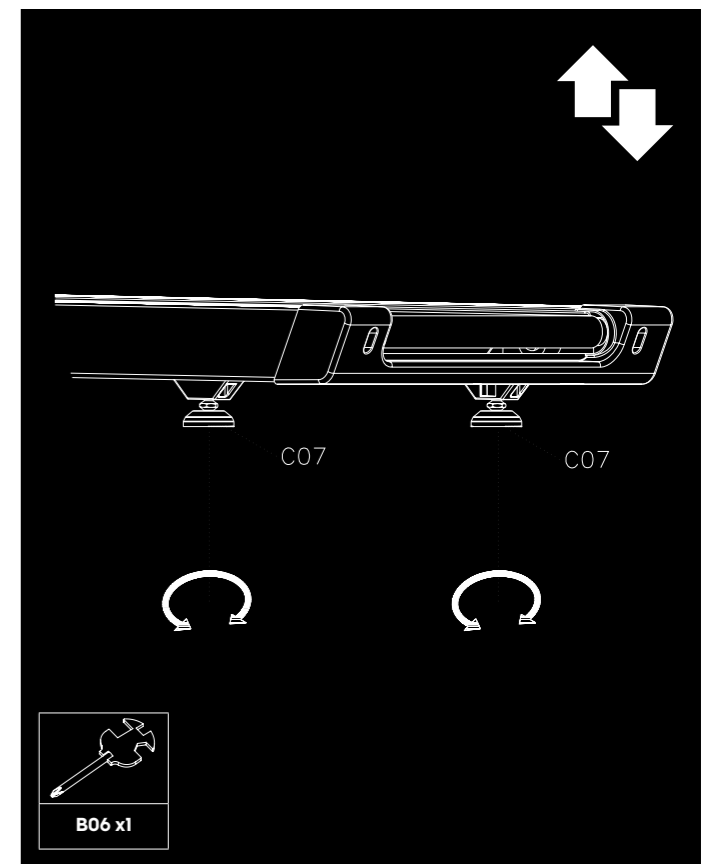
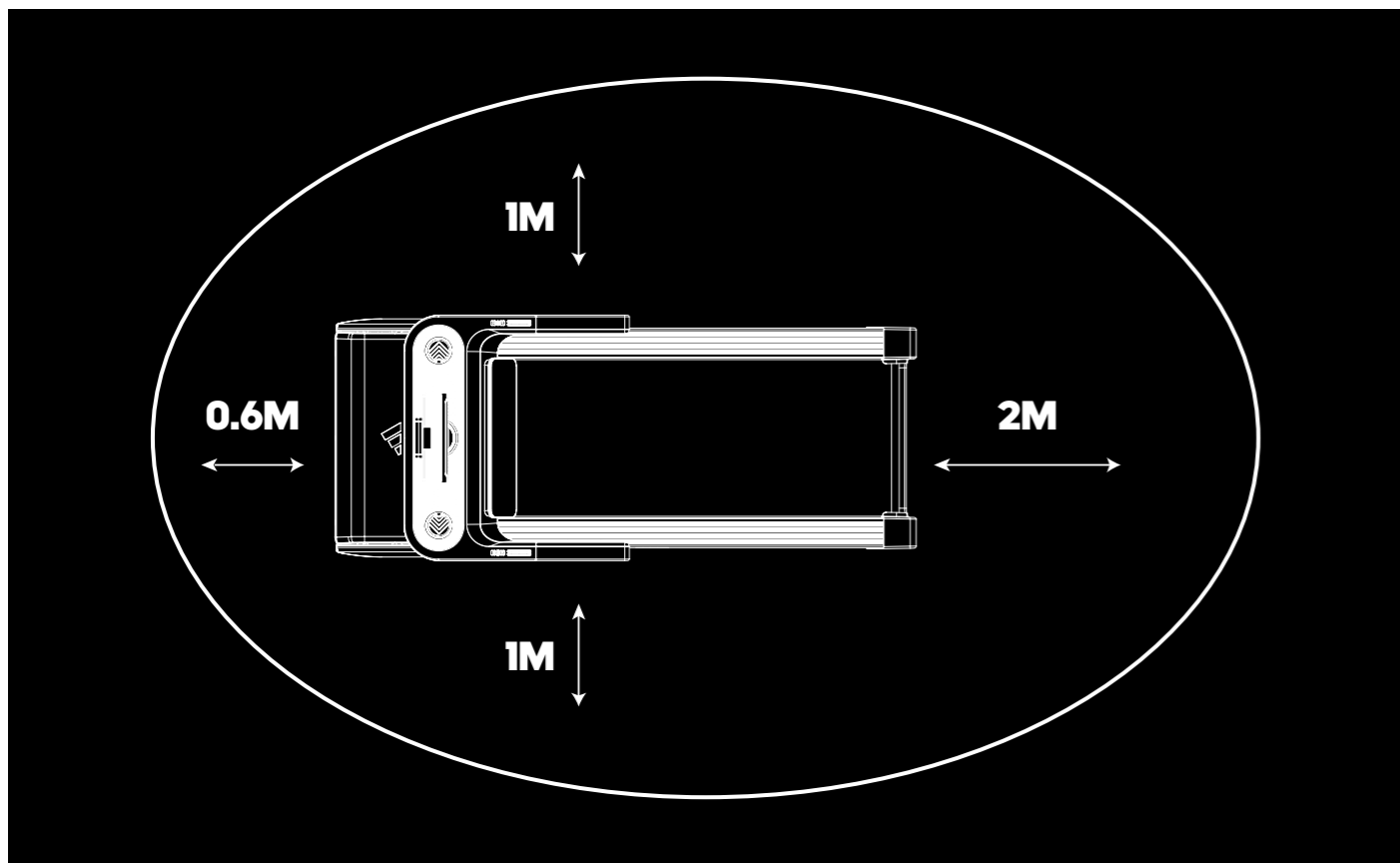
**(FI)** TUOTTEEN REKISTERÖINTI JA TUKI  
**(NO)** PRODUKTREGISTRERING OG SUPPORT  
**(SE)** PRODUKTREGISTRERING OCH SUPPORT









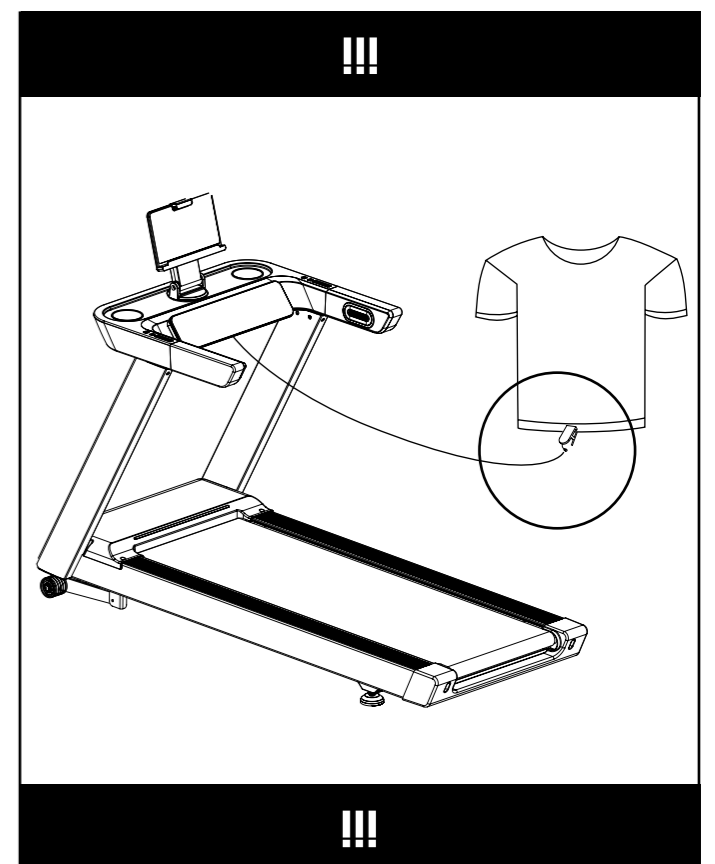
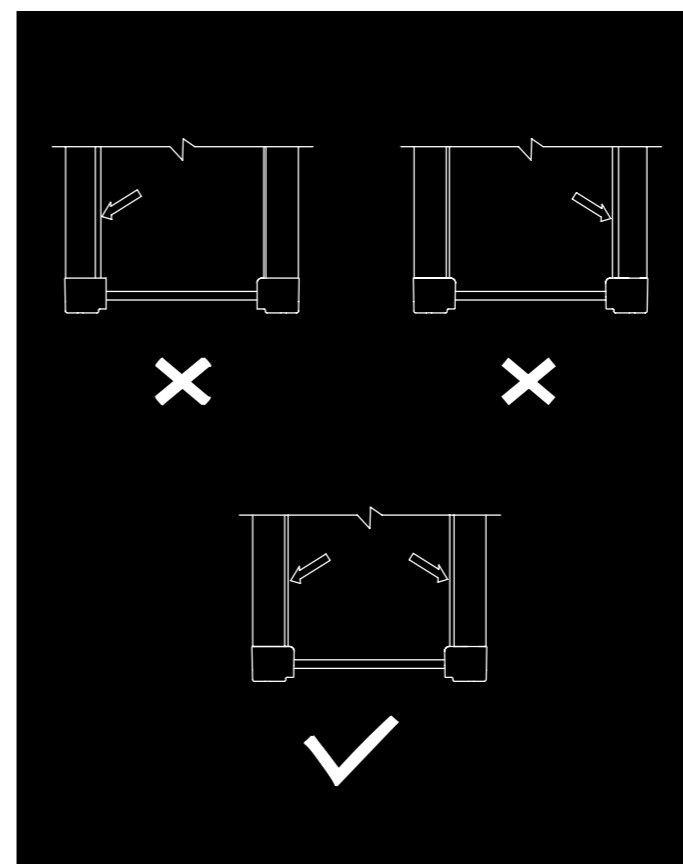


**?**

(EN) PRODUCT REGISTRATION AND SUPPORT  
 (FR) ENREGISTREMENT DU PRODUIT ET SOUTIEN  
 (ES) REGISTRO DE PRODUCTOS Y SOPORTE  
 (DE) BENUTZERINFORMATION  
 (PT) REGISTO E APOIO AO PRODUTO  
 (ZH) 产品注册和支持  
 (JP) 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)





# kinomap



**TRAIN ALL OVER THE WORLD**  
thousands of videos available



**STRUCTURED WORKOUTS**  
coaching & interval training



**SHARE YOUR ACHIEVEMENTS**  
with the Kinomap community



**MULTIPLAYER MODE**  
challenge your friends



+1m active users



[www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)



**(FR)** ENTRAÎNEZ-VOUS PARTOUT  
DANS LE MONDE DES MILLIERS DE  
VIDÉOS DISPONIBLES

**(ES)** ENTRENA EN CUALQUIER PARTE  
DEL MUNDO MILES DE VIDEOS  
DISPONIBLES

**(DE)** TRAINIERE ÜBERALL AUF DER  
WELT TAUSENDE VON VIDEOS  
VERFÜGBAR

**(PT)** TREINE EM TODO O MUNDO  
MILHARES DE VIDEOS DISPONÍVEIS

**(ZH)** 遍及全世界的训练  
数以千计的视频可用

**(JP)** 世界中でトレーニングしよう  
数千のビデオが利用可能

**(KO)** 세계 어디에서든 운동할 수  
있습니다. 수천여 개의 동영상  
참조하세요.

**(AR)** تمزّن في كل أنحاء العالم  
آلاف المقاطع المتاحة



**(FR)** ENTRAÎNEMENTS STRUCTURÉS  
ACCOMPAGNEMENT ET  
ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

**(ES)** ENTRENAMIENTOS  
ESTRUCTURADOS  
ASESORAMIENTO Y  
ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS

**(DE)** STRUKTURIERTE WORKOUTS  
COACHING UND  
INTERVALLTRAINING

**(PT)** TREINOS ESTRUTURADOS  
TREINADOR E TREINOS  
INTERVALADOS

**(ZH)** 结构化的训练  
教练和间隙训练

**(JP)** 構造化した運動  
コーチングとインターバルトレ  
ーニング

**(KO)** 체계적인 운동  
코칭과 인턴벌 트레이닝

**(AR)** تمارين منظمة  
تدريب وتمارين متواتر



**(FR)** PARTAGEZ VOS RÉALISATIONS  
AVEC LA COMMUNAUTÉ KINOMAP

**(ES)** COMPARTE TUS LOGROS  
CON LA COMUNIDAD KINOMAP

**(DE)** TEILE DEINE ERFOLGE  
MIT DER KINOMAP-COMMUNITY

**(PT)** PARTILHE AS SUAS CONQUISTAS  
COM A COMUNIDADE KINOMAP

**(ZH)** 和KINOMAP社区分享您的成就  
挑战您的朋友

**(JP)** KINOMAP コミュニティでああなたの  
達成を共有しよう "

**(KO)** 자신이 성취한 결과를 KINOMAP  
커뮤니티와 공유해보세요

**(AR)** شارك إنجازاتك  
KINOMAP مع مجتمع



**(FR)** MODE MULTIJOUEURS  
LANCEZ UN DÉFI À VOS AMIS

**(ES)** MODO MULTIJUGADOR  
DESAFÍA A TUS AMIGOS

**(DE)** MEHRSPIELER-MODUS  
FORDERE DEINE FREUNDE HERAUS

**(PT)** MODO MULTIJOGADOR  
DESAFIE OS SEUS AMIGOS

**(ZH)** 多人运动模式  
挑战您的朋友

**(JP)** マルチプレーヤーモード  
あなたの友達に挑戦しよう

**(KO)** 멀티플레이어 모드  
친구에게 도전하기

**(AR)** نمط متعدد اللاعبين  
تحدّ أصدقائك



**(FR)** +1 MILLION D'UTILISATEURS ACTIFS  
**(ES)** MÁS DE 1 MILLÓN DE USUARIOS  
ACTIVOS

**(DE)** ÜBER 1 MIO AKTIVE NUTZER  
**(PT)** MAIS DE 1 MILHÃO DE  
UTILIZADORES ATIVOS

**(ZH)** +1m活跃用户  
**(JP)** +1m アクティブユーザー

**(KO)** +1백만 활성 유저  
**(AR)** أكثر من مليون مستخدم نشط



## VIDEO GAME STYLE TRAINING



RUN THROUGH IMMERSIVE WORLDS



1000+ WORKOUTS CURATED BY COACHES



GLOBAL CONNECTIVITY & COMMUNITY



GROUP RUNS, COMPETITIONS & RACES



## ENTRAÎNEMENT DE STYLE JEU VIDÉO / ENTRENAMIENTO AL ESTILO DE UN VIDEOJUEGO / TRAINING IM STIL EINES VIDEOSPIELS / TREINO TIPO JOGO DE VÍDEO / 视频游戏风格训练 / ビデオゲームスタイルのトレーニング / 비디오 게임 방식의 트레이닝 / تدريب في هيئة ألعاب الفيديو



**(FR)** COUREZ DANS DES  
MONDES IMMERSIFS  
**(ES)** RECORRE MUNDOS ATRAPANTES

**(DE)** DURCHLAUFE IMMERSIVE WELTEN  
**(PT)** CORRA EM AMBIENTES IMERSIVOS

**(ZH)** 在身临其境的世界中奔跑  
**(JP)** 夢中にさせる世界を駆け抜けよう

**(KO)** 몰입형 세계에서 달리기  
**(AR)** اركض عبر العوالم الغامرة



**(FR)** +1000 ENTRAÎNEMENTS CRÉÉS PAR  
DES ENTRAÎNEURS  
**(ES)** MÁS DE 1000 ENTRENAMIENTOS  
SELECCIONADOS POR  
ENTRENADORES

**(DE)** ÜBER 1000 VON TRAINERN  
AUSGEWÄHLTE WORKOUTS  
**(PT)** MAIS DE 1000 TREINOS COM  
CURADORIA DE TREINADORES

**(ZH)** 由教练策划的1000+训练  
**(JP)** コーチによってキュレートされた  
1000+ の運動

**(KO)** 코치가 설계한 1천 개 이상의  
운동 프로그램  
**(AR)** أكثر من 1000 تمارين من  
إعداد المدربين



**(FR)** CONNECTIVITÉ ET  
COMMUNAUTÉ MONDIALE  
**(ES)** CONECTIVIDAD Y  
COMUNIDAD GLOBAL

**(DE)** GLOBALE VERNETZUNG  
UND COMMUNITY  
**(PT)** CONECTIVIDADE GLOBAL  
E COMUNIDADE

**(ZH)** 全球连接和社区  
**(JP)** グローバルな接続性とコミュ  
ニティ

**(KO)** 글로벌 연결 & 커뮤니티  
**(AR)** تواصل دولي ومجتمع عالمي



**(FR)** JOGGING EN GROUPE  
COMPÉTITIONS ET COURSES  
**(ES)** RECORRIDOS EN GRUPO  
COMPETENCIAS Y CARRERAS

**(DE)** GRUPPENLÄUFE, WETTBEWERBE  
UND RENNEN  
**(PT)** CORRIDAS DE GRUPO  
COMPETIÇÕES E PROVAS

**(ZH)** 团体跑步, 竞赛和赛跑  
**(JP)** グループ走、競争とレース

**(KO)** 단체 달리기, 경쟁, 시합  
**(AR)** مجموعات ركض، ومنافسون وسباقات



# kinomap

**TRAIN ALL OVER THE WORLD**  
thousands of videos available

**STRUCTURED WORKOUTS**  
coaching & interval training

**SHARE YOUR ACHIEVEMENTS**  
with the Kinomap community

**MULTIPLAYER MODE**  
challenge your friends

+1m active users



[www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)



**(PL)** ĆWICZ W DOWOLNYM MIEJSCU NA ZIEMI  
TYSIĄCE DOSTĘPNYCH NAGRAŃ  
**(CZ)** TRÉNĚJTE PO CELÉM SVĚTĚ  
K DISPOZICI TISÍCE VIDĚÍ

**(DK)** STRUKTURERET TRĒNING  
COACHING OG INTERVALTRĒNING  
**(FI)** TRĒNĒÄÄ YMPÄRI MAAILMAA  
SAATAVANA TUHANSIA VIDEOITA

**(NO)** TRĒN OVER HELE VERDEN  
TUSENVIS AV TILGJENDELIGE VIDEOER  
**(SE)** TRĒNA ÖVER HELA VÄRLDEN  
TUSENTALS TILLGÅENGLIGA VIDEOER

**(PL)** STARANIE OPRACOWANE TRĒNINGI  
COACHING I TRĒNING INTERWAŁOWY  
**(CZ)** STRUKTUROVANĚ CVIČĚNĚ  
KOUČOVÁNĚ A INTERVALOVÝ TRĒNĚK

**(DK)** STRUKTURERET TRĒNING  
COACHING OG INTERVALTRĒNING  
**(FI)** JÄSÄNNELTYJÄ TRĒNEJÄ  
VALMENNUSTA JA INTERVALIHARJOITELUA

**(NO)** STRUKTURERTE TRĒNINGSØKTER  
VEILEDNING OG INTERVALTRĒNING  
**(SE)** STRUKTURERADE TRĒNINGSPASS  
COACHNING OCH INTERVALTRĒNING

**(PL)** DZIEL SIĘ SWOIMI OSIĄGNIĘCIAMI  
ZE SPOŁECZNOŚCIĄ KINOMAP  
**(CZ)** PODĚLĚTE SE O SVĚ ÚSPĚCHY  
S KOMUNITOU UŽIVATELŮ KINOMAP

**(DK)** DEL DINE RESULTATER  
MED KINOMAP-FÆLLESSKABET  
**(FI)** AA SAAVUTUKSESI  
KINOMAP-YHTEISÖN KANSSA

**(NO)** DEL DINE PRESTASJONER  
MED KINOMAP-SAMFUNNET  
**(SE)** DELA DINA PRESTATIONER  
MED KINOMAP-COMMUNITYN

**(PL)** TRYB WIELOOSOBOWY  
ZMERZ SIĘ ZE ZNAJOMYMI  
**(CZ)** MODUS VÍCE HRÁČŮ  
VYZVĚTE SVĚ PŘÁTELE

**(DK)** MULTIPLAYER-FUNKTION  
DU KAN UDFORDRE DINE VENNER  
**(FI)** MONINPELITILA  
HAASTA YSTÄVIÄSI

**(NO)** FLERSPILLERMODUS  
UTFORDRE VENNENE DINE  
**(SE)** MULTIPLAYERLÄGE  
UTMANA DINA VÄNNER

**(PL)** PONAD MILION AKTYWNYCH UŻYTKOWNIKÓW  
**(CZ)** VÍCE NEŽ 1m AKTIVNÍCH UŽIVATELŮ

**(DK)** 1+ MILLION AKTIVE BRUGERE  
**(FI)** YLI MILJOONA AKTIVISTA KÄYTTÄJÄÄ

**(NO)** +1m AKTIVE BRUKERE  
**(SE)** +1 MILJ. AKTIVA ANVÄNDARE



## VIDEO GAME STYLE TRAINING

**RUN THROUGH IMMERSIVE WORLDS**

**1000+ WORKOUTS CURATED BY COACHES**

**GLOBAL CONNECTIVITY & COMMUNITY**

**GROUP RUNS, COMPETITIONS & RACES**



## TRĒNING NĚCZYM W GRZE KOMPUTEROWEJ / TRĒNĚK VE STYLU VIDEOHRY / TRĒN SOM I ET VIDEOSPIL / HARJOITTELUA VIDEOPELĚN TAPAAN / TRĒNING I VIDEOPELLSTIL / TRĒNING I VIDEOPELSTIL

**(PL)** PRZEMIERZAJ REALISTYCZNE ŚWIATY  
**(CZ)** PROBĚHNĚTE SE POUTAVÝMI SVĚTY

**(DK)** LØB I INSPIRERENDE OMGIVELSER  
**(FI)** JUOKSE HALKI MONITASOISTEN MAAILMOJEN

**(NO)** LØP GJENNOM OMFATTENDE VERDENER  
**(SE)** SPRING GENOM UPPSLUKANDE VÄRLDAR

**(PL)** PONAD 1000 TRĒNINGÓW OPRACOWANYCH  
PRZEZ WYKVALIFIKOWANYCH TRĒNERÓW  
**(CZ)** VÍCE NEŽ 1000 RŮZNÝCH CVIČĚNĚ  
PŘIPRAVENÝCH TRĒNĚRY

**(DK)** 1000+ TRĒNINGSPROGRAMMER SAMMENSAT  
AF COACHES  
**(FI)** YLI 1000 VALMENTAJIEN LAATIMAA HARJOITUSTA

**(NO)** 1000+ TRĒNINGSØKTER ORGANISERT  
AV TRĒNERE  
**(SE)** 1000+ TRĒNINGSPASS LEDDA AV TRĒNARE

**(PL)** GLOBALNA ŁĄCZNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ  
**(CZ)** GLOBÁLNĚ PROPOJENĚ I KOMUNITA

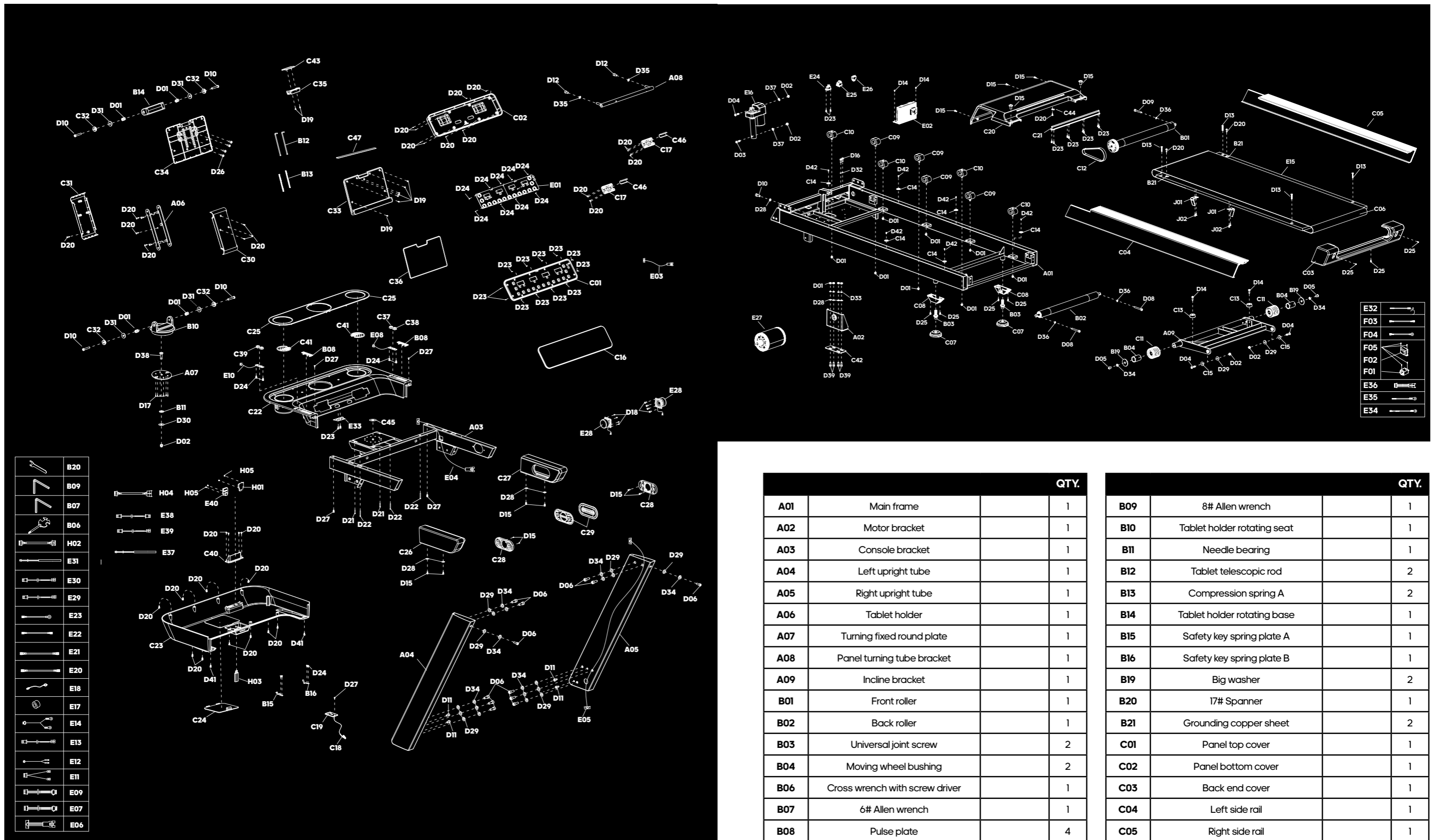
**(DK)** GLOBAL KONNEKTIVITET OG FÆLLESSKAB  
**(FI)** MAAILMANLAAJUINEN LIITETÄVYYS JA YHTEISÖ

**(NO)** GLOBAL TILKOBLING OG GLOBALT SAMFUNN  
**(SE)** GLOBAL UPPKOPPLING OCH COMMUNITY

**(PL)** WYDARZENIA GRUPOWE, ZAWODY I WYŚCIGI  
**(CZ)** BĚHY VE SKUPINKÁCH, SOUTĚŽE A ZÁVODY

**(DK)** GRUPPELØB, KONKURRENCER OG LØB  
**(FI)** RYHMÄJUOKSUJA JA KILPAILUJA

**(NO)** GRUPPELØPING, KONKURRANSER OG LØP  
**(SE)** GRUPPLÖPNING, TÄVLINGAR OCH LÖPP



	B20
	B09
	B07
	B06
	H02
	E31
	E30
	E29
	E23
	E22
	E21
	E20
	E18
	E17
	E14
	E13
	E12
	E11
	E09
	E07
	E06

	E32
	F03
	F04
	F05
	F02
	F01
	E36
	E35
	E34

		QTY.
A01	Main frame	1
A02	Motor bracket	1
A03	Console bracket	1
A04	Left upright tube	1
A05	Right upright tube	1
A06	Tablet holder	1
A07	Turning fixed round plate	1
A08	Panel turning tube bracket	1
A09	Incline bracket	1
B01	Front roller	1
B02	Back roller	1
B03	Universal joint screw	2
B04	Moving wheel bushing	2
B06	Cross wrench with screw driver	1
B07	6# Allen wrench	1
B08	Pulse plate	4

		QTY.
B09	8# Allen wrench	1
B10	Tablet holder rotating seat	1
B11	Needle bearing	1
B12	Tablet telescopic rod	2
B13	Compression spring A	2
B14	Tablet holder rotating base	1
B15	Safety key spring plate A	1
B16	Safety key spring plate B	1
B19	Big washer	2
B20	17# Spanner	1
B21	Grounding copper sheet	2
C01	Panel top cover	1
C02	Panel bottom cover	1
C03	Back end cover	1
C04	Left side rail	1
C05	Right side rail	1



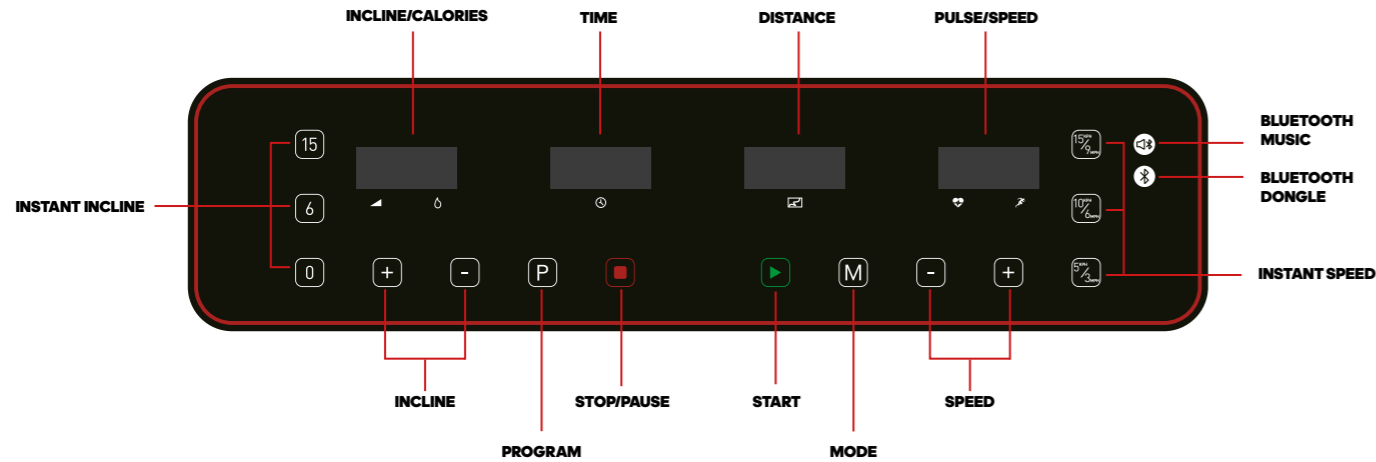
			QTY.
C06	Running belt		1
C07	Universal foot pad		2
C08	Foot pad cover		2
C09	Cushion		4
C10	Cushion		4
C11	Moving wheel		2
C12	Motor belt		1
C13	Flat foot pad		2
C14	Side rail pad		6
C15	Plastic pad		2
C16	Display panel		1
C17	Panel rotation cover		2
C18	Safety key clip		1
C19	Safety key		1
C20	Motor top cover		1
C21	Light cover		1
C22	Console top cover		1
C23	Console bottom cover		1
C24	Console small cover		1
C25	Bottle holder pad		2
C26	Left handlebar		1
C27	Right handlebar		1
C28	Speaker fixed base		2
C29	Speaker hiding plate		2
C30	Tablet holder front cover		1
C31	Tablet holder back cover		1
C32	Sleeve		8
C33	Tablet holder top cover		1
C34	Tablet holder bottom cover		1
C35	Tablet holder clip		1
C36	Tablet Holder mat		1
C37	Button +		1
C38	Button -		1
C39	Button		2
C40	USB module fixed base		1
C41	Bottle mat		2
C42	EVA pad		1

			QTY.
C43	Tablet holder clip cover		1
C44	Glass tube fastener		1
C45	Teflon washer		1
C46	Rubber pad		2
C47	Silicon anti-slip pad		1
D01	Nut	M8	20
D02	Nut	M10	5
D03	Bolt	M10*65	1
D04	Bolt	M10*45	3
D05	Bolt	M10*20	2
D06	Bolt	M10*20	12
D08	Bolt	M8*65	2
D09	Bolt	M8*60	1
D10	Bolt	M8*45	5
D11	Bolt	M8*15	4
D12	Bolt	M6*12	2
D13	Bolt	M8*25	4
D14	Bolt	M5*16	4
D15	Bolt	M5*12	13
D16	Bolt	M5*12	2
D17	Bolt	M5*15	6
D18	Bolt	ST2.9*8	8
D19	Screw	ST2.9*6	9
D20	Screw	ST4.2*12	42
D21	Screw	ST4.2*50	2
D22	Screw	ST4.2*65	3
D23	Screw	ST2.9*8	24
D24	Screw	ST2.9*6.0	19
D25	Screw	ST4.2*20	7
D26	Bolt	M6*15	4
D27	Screw	ST4.2*12	5
D28	Flat washer	8	9
D29	Flat washer	10	14
D30	Big flat washer	Φ10*Φ26*2.0	1
D31	Big flat washer	Φ8*Φ24*2.0	4
D32	Spring washer	5	2
D33	Spring washer	8	4

			QTY.
D34	Spring washer	10	14
D35	Lock washer	6	2
D36	Lock washer	8	3
D37	Lock washer	10	2
D38	Bolt	M10*20	1
D39	Bolt	M8*20	4
D41	Bolt	M5*12	2
D42	Screw	ST4.2*12	6
E01	Console		1
E02	Control board		1
E03	Panel top signal wire		1
E04	Console top signal wire		1
E05	Console middle signal wire		1
E06	Console bottom signal wire		1
E07	Instant speed top signal wire		1
E08	Instant speed bottom signal wire		1
E09	Instant Incline top signal wire		1
E10	Instant Incline bottom signal wire		1
E11	Hand pulse top signal wire		1
E12	Hand pulse bottom signal wire		2
E13	Safety Key connecting top wire		1
E14	Safety Key connecting bottom wire		1
E15	Running board		1
E16	Incline motor		1
E17	Magnet core		1
E18	Power wire		1
E20	AC single wire		1
E21	AC single wire		2
E22	AC single wire		2
E23	Grounding wire		1
E24	Power socket		1
E25	Square switch button		1
E26	Overload protector		1
E27	DC brushless motor		1
E28	Speaker		2
E29	Speaker connecting wire 1		1
E30	Speaker connecting wire 2		1

			QTY.
E31	Light tube	1250mm	1
E32	Running board grounding wire		2
E33	Hand pulse transfer module		1
E34	AC single wire		1
E35	AC single wire		2
E36	Hand pulse transfer module wire		1
E37	Light tube	450mm	1
E38	USB top signal wire		1
E39	USB middle signal wire		1
E40	USB bottom signal wire		1
F01	Filter		1
F02	Inductance		1
F03	AC single wire		1
F04	Grounding wire		1
F05	Screw		4
H01	Bluetooth transfer module		1
H02	Bluetooth transfer module wire		1
H03	Dongle		1
H04	Bluetooth transfer module wire 1		1
H05	Screw	ST2.9*8	4
J01	Belt hook		2
J02	Screw	ST4.2*12	4

## CONSOLE



### INSTANT INCLINE

Press 0-6-15 to choose incline quickly.

### INSTANT SPEED

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

### INCLINE+/-

Increase/decrease incline during workout.

### PROGRAM

Press P button to choose from 24 built-in programs, 3 user defined programs and body fat function.

### STOP/PAUSE

Press this button to either pause or stop the machine.

### START

Press to start treadmill, the running belt will start moving.

### MODE

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

### SPEED+/-

Increase/decrease speed during workout.

### BLUETOOTH MUSIC

The user can connect their device to the treadmill via Bluetooth and select adidas to play music. Adjust the volume of music from your device directly.

### BLUETOOTH DONGLE

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

## HANDLEBAR CONTROLS

### SPEED+/-

Increase/decrease speed during workout.

### INCLINE+/- (Λ/V)

Increase/decrease incline during workout.

### HAND PULSE

Hold onto the pulse sensors on the handle bars for 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.

## COMPUTER PROGRAMS

### 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.

### 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

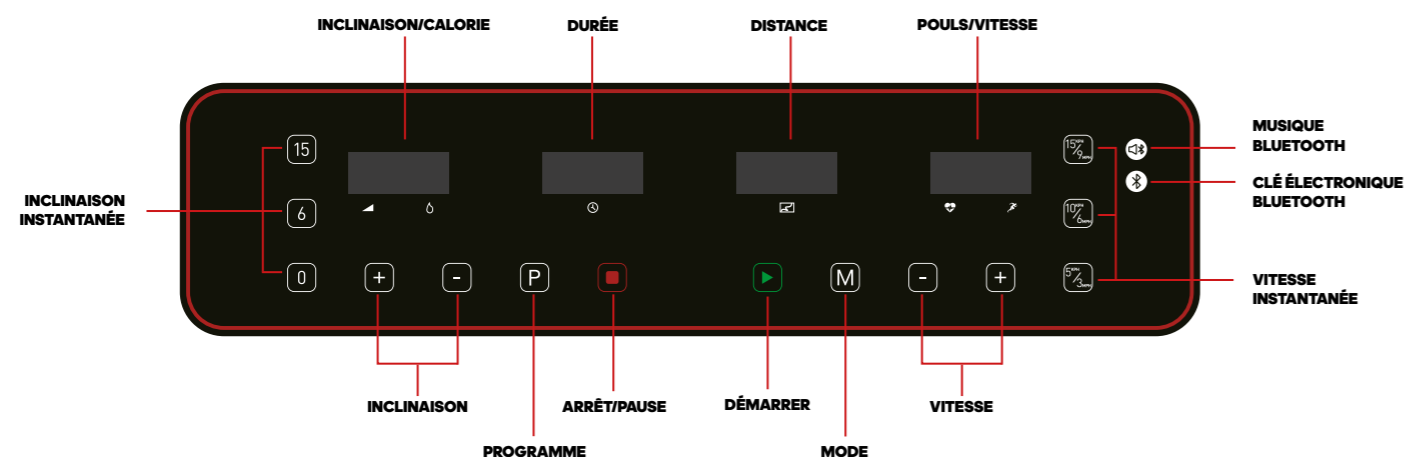
You can switch off the power to stop the treadmill at any time, which will not cause any damage.

### 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



## CONSOLE



### INCLINAISON INSTANTANÉE

Appuyez sur 0-6-15 pour choisir rapidement l'inclinaison.

### VITESSE INSTANTANÉE

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

### INCLINAISON+/-

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

### PROGRAMME

Appuyez sur le bouton P pour choisir l'un des 24 programmes prédéfinis, l'un des 3 programmes définis par l'utilisateur ou la fonction masse adipeuse.

### ARRÊT/PAUSE

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

### DÉMARRER

Appuyez pour lancer la machine, le tapis de course va commencer à tourner.

### 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.

### MUSIQUE BLUETOOTH

L'utilisateur peut connecter son appareil au tapis roulant par Bluetooth et choisir la liste de lecture adidas. Le volume de la musique est réglable au moyen de l'appareil.

### 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\*\*\*\* ».

## COMMANDES SUR LES POIGNÉES

### VITESSE+/-

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

### INCLINAISON+/- (Λ/V)

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

### CAPTEUR DE 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.

## FONCTIONS INFORMATIQUES

### 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 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.

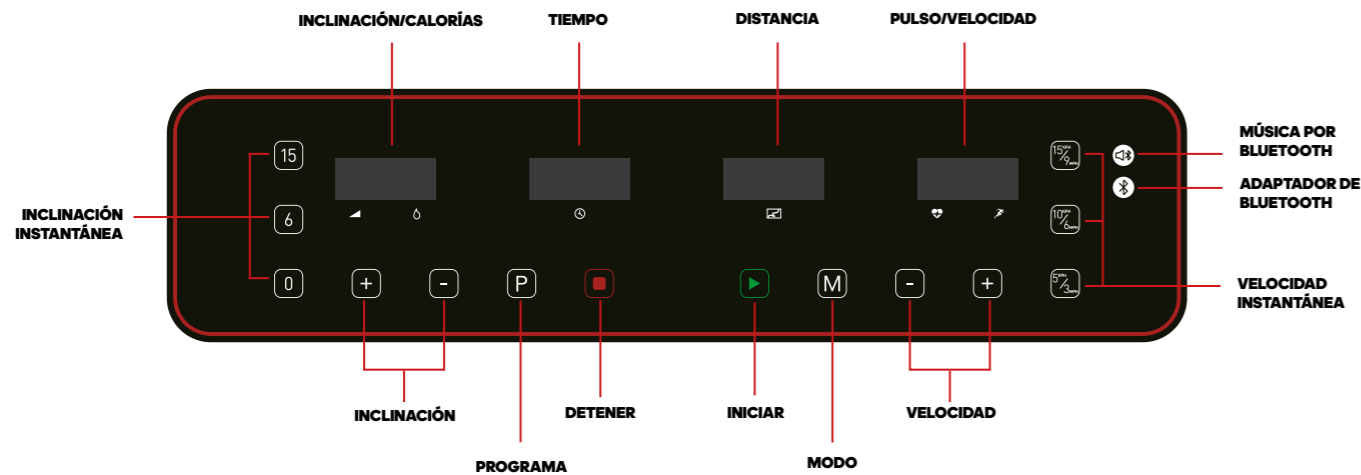
### ALLUMAGE ET EXTINCTION

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



### INCLINACIÓN INSTANTÁNEA

Pulse 0-15 para selección rápida de pendiente.

### VELOCIDAD INSTANTÁNEA

5/3/0/6/15/9 para selección rápida de velocidad. (kph/mpH)

### INCLINACIÓN+/-

Aumenta/reduce la inclinación durante el entrenamiento.

### PROGRAMA

Pulse el botón PROG para seleccionar entre 24 programas integrados, 3 programas personalizados y función de grasa corporal.

### DETENER/PAUSAR

Pulse este botón para pausar o detener la máquina.

### INICIAR

Pulse para poner en marcha la cinta de correr, la cinta empezará a moverse.

### MODO

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

### VELOCIDAD+/-

Aumenta/reduce la velocidad durante el entrenamiento.

### MÚSICA POR BLUETOOTH

El usuario puede conectar su dispositivo a la cinta de correr a través de Bluetooth y seleccionar Reebok para reproducir música. Debes ajustar el volumen de la música desde tu dispositivo directamente.

### ADAPTADOR DE BLUETOOTH

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

## CONTROLES DE LA BARRA DE SUJECIÓN

### VELOCIDAD+/-

Aumenta/reduce la velocidad durante el entrenamiento.

### INCLINACIÓN+/- (A/V)

Aumenta/reduce la inclinación durante el entrenamiento.

### PULSO MANUAL

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.

## FUNCIONES ORDENADOR

### 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.

### 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.

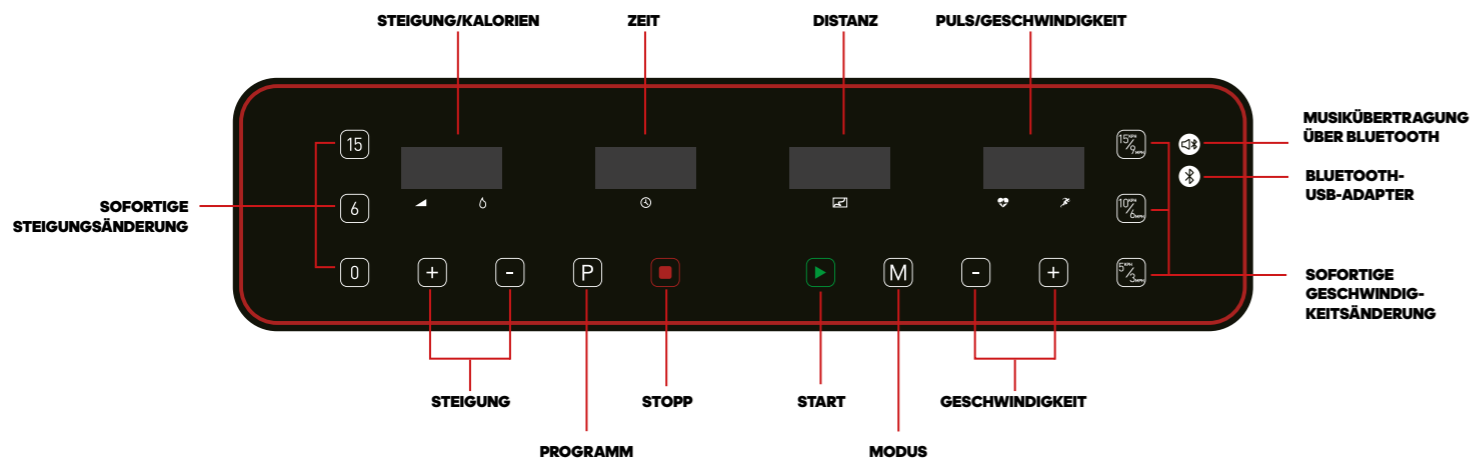
### DESCONEXIÓN ELÉCTRICA

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

## KONSOLE



### SOFORTIGE STEIGUNGSÄNDERUNG

Drücken Sie 0-6-15, um die Steigung schnell anzupassen.

### SOFORTIGE GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG

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

### STEIGUNG+/-

Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings.

### PROGRAMM

Drücken Sie die Taste P, um aus 24 integrierten Programmen, 3 benutzerdefinierten Programmen und der Körperfett-Funktion auszuwählen.

### STOPP/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.

### MUSIKÜBERTRAGUNG ÜBER BLUETOOTH

Du kannst dein Gerät über Bluetooth mit dem Laufband verbinden und adidas auswählen, um Musik abzuspielen. Die Lautstärke der Musik kann direkt über dein Gerät angepasst werden.

### BLUETOOTH-USB-ADAPTER

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

## GRIFFSTEUERUNG

### GESCHWINDIGKEIT+/-

Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings.

### STEIGUNG+/- (Λ/V)

Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings.

### PULSO MANUAL

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.

## COMPUTERFUNKTIONEN

### 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 Pulssensoren. 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.

### 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.

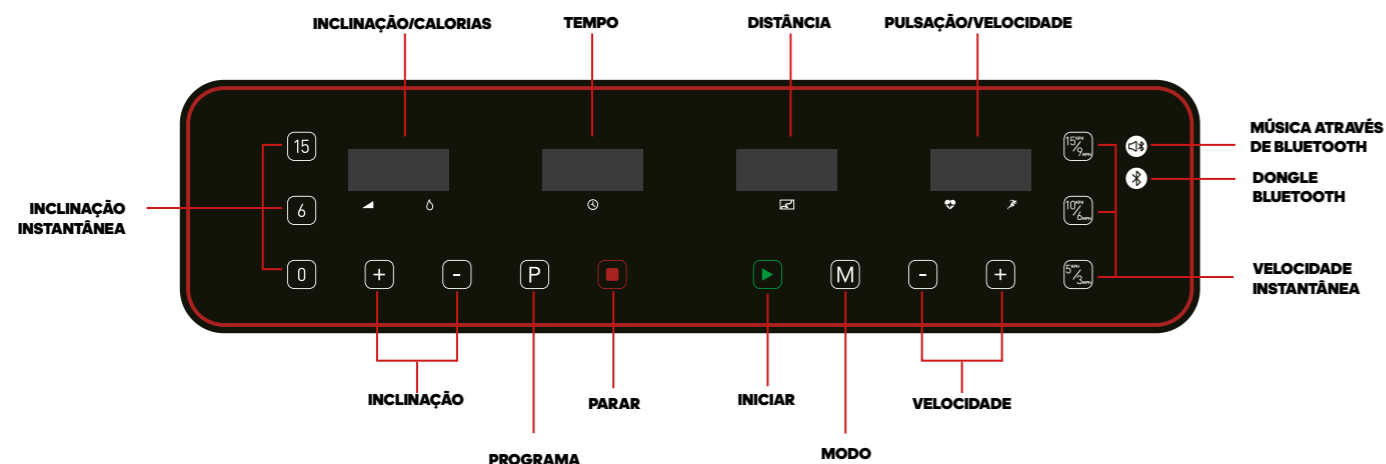
### SCHALTEN SIE DAS GERÄT AUS

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



### INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA

Prima 0-6-15 para selecionar a inclinação rapidamente.

### VELOCIDADE INSTANTÂNEA

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

### INCLINAÇÃO+/-

Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício.

### PROGRAMA

Prima o botão PROG, para selecionar entre 24 programas integrados, 3 programas definidos pelo utilizador e a função de gordura corporal.

### PARAR/PAUSA

Prima este botão para interromper ou parar a máquina.

### INICIAR

Prima para iniciar passadeira, o tapete de corrida irá começar a mover-se.

### MODO

Prima este botão para selecionar entre tempo, distância e calorías como objetivos do treino.

### VELOCIDADE+/-

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

### MÚSICA ATRAVÉS DE BLUETOOTH

O utilizador pode conectar o seu dispositivo à passadeira através de Bluetooth e selecionar músicas para reproduzir música. Ajuste o volume da música diretamente no seu dispositivo.

### DONGLE BLUETOOTH

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

## CONTROLOS NA BARRA DE APOIO

### VELOCIDADE+/-

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

### INCLINAÇÃO+/- (Λ/V)

Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício.

### PULSAÇÃO DE MÃOS

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.

## FUNÇÕES COMPUTACIONAIS

### 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 U1U2U3.
- 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 chave 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 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 POUANÇA 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.

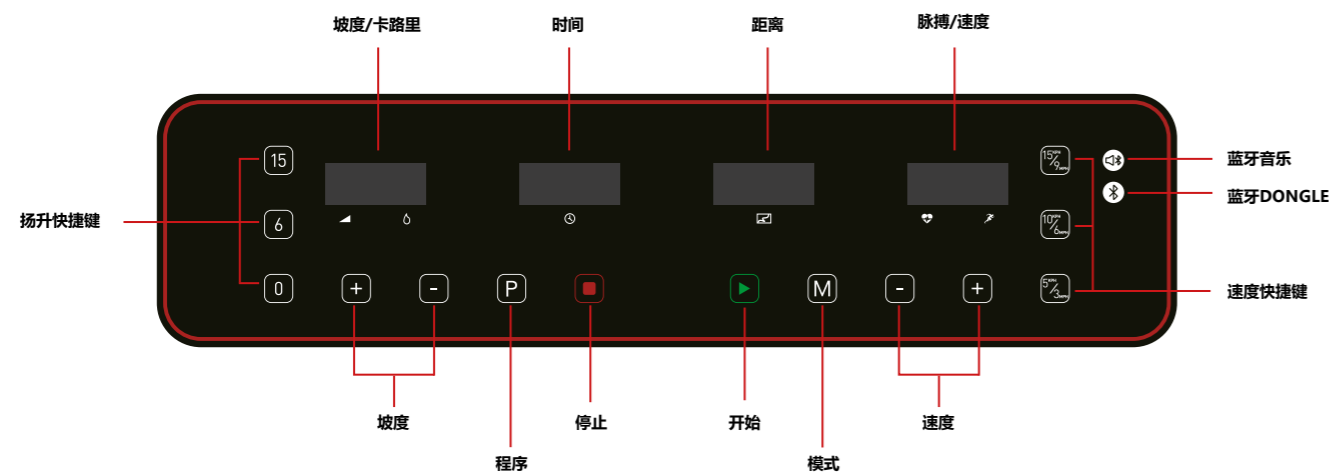
### DESLIGAR A FICHA DE ALIMENTAÇÃO

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

## 电子表



### 扬升快捷键

按 0-6-15 快速选择坡度。

### 速度快捷键

按 5/3, 10/6, 和 15/9 快速选择速度 (kph/mpH)。

### 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。

### 开始

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

### 蓝牙音乐

要播放音乐, 请通过蓝牙搜索 adidas 将设备连接至跑步机。直接从设备调整音量。

### 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\*\*\*\*"

## 手柄控制

### 速度 +/-

在健身时加 / 减速度

### 坡度 +/- (∧/∨)

增加/降低锻炼时的坡度。

### 手握脉搏

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。此心率值仅供参考, 不可作为医疗数据。

## 电脑功能

### 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。

### 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。

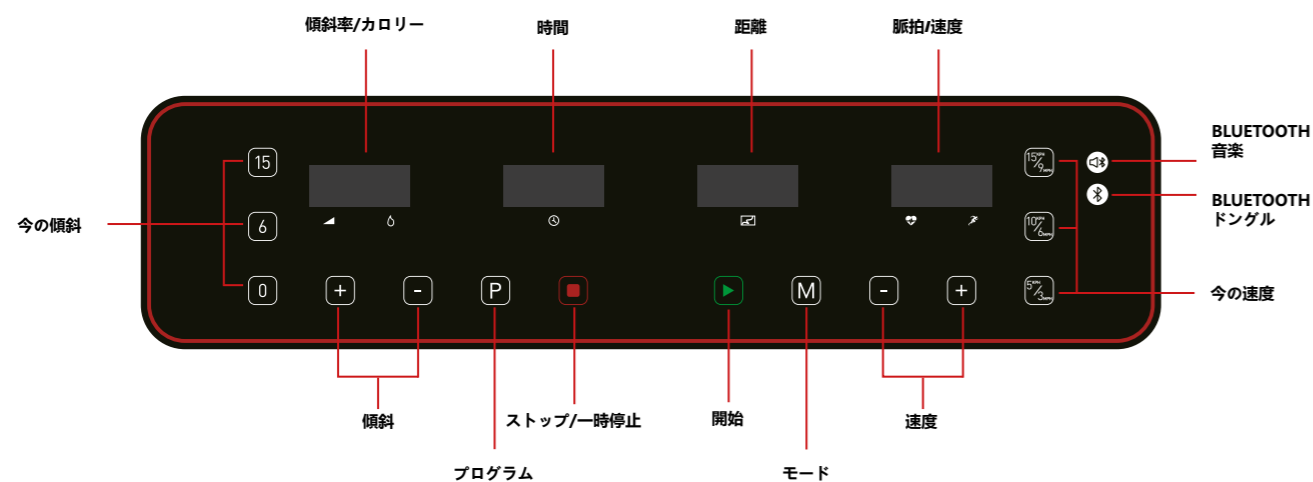
### 接通和关闭电源

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
- Attach the safety key clip to your clothing
- 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脱离跑步机, 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



### 今の傾斜

0-6-15 を押して、傾斜を素早く選びます。

### 今の速度

5/0/6.15/9 を押して、速度を素早く選びます (kph/mpH)。

### 傾斜 +/-

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

P ボタンを押して、24 の組み込みプログラム、3 つのユーザー定義プログラムと体脂肪機能から選びます。

### 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。

### 開始

トレッドミルを開始するために押すと、ランニングベルトが動き始めます。

### 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 音楽

ユーザーは装置を Bluetooth を介してトレッドミルに接続し、アディダスを選択して、音楽を再生することができます。装置から直接、音楽の音量を調節してください。

### BLUETOOTH ドングル

ドングルをポートに挿入してください。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。

## ハンドルバー コントロール

### 速度 +/-

ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします

### 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

### 手の脈拍

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。

## コンピュータ機能

### 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時に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。

### 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ん

### 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当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。

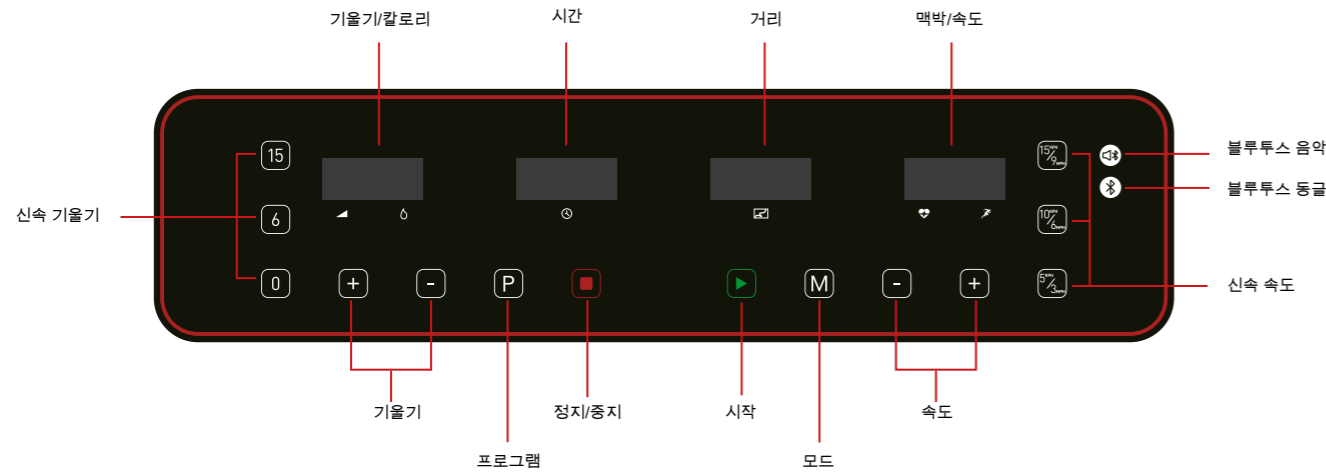
### 電源のスイッチを切る

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っ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わるために、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、ハンドレールを握り、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

## 콘솔



### 신속 기울기

기울기를 빠르게 선택하려면 0-6-15 를 눌러주세요.

### 신속 속도

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

### 기울기+/-

운동하는 동안 경사도 증가/감소

### 프로그램

24개의 자체 프로그램과 3개의 맞춤형 프로그램, 체지방 기능을 선택하려면 P (프로그램) 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 음악

자신의 기기를 블루투스로 트레드밀에 연결하고 adidas를 선택하면 음악을 들을 수 있습니다. 자신의 기기에서 직접 음악의 볼륨을 조절하세요.

### 블루투스 동글

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

## 핸들바 조절

### 속도+/-

운동하는 동안 속도 증가/감소.

### 기울기+/- (N/V)

운동하는 동안 경사도 증가/감소

### 손의 맥박

핸들 바에 있는 맥박 측정기를 약 3초간 붙들고 있으면, 화면에 심박수가 나옵니다. 해당 수치는 참고사항일 뿐 의학자료로 활용해서는 안됩니다.

## 컴퓨터 기능

### 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	01 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.

### 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.

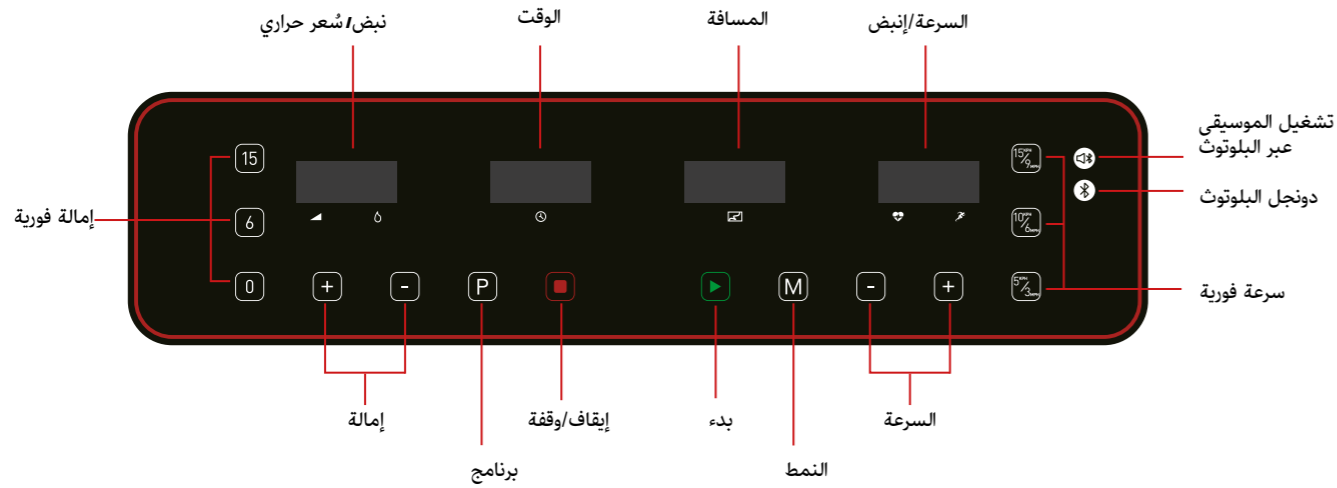
### 전원 스위치 끄기

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 기계에서 재빨리 벗어나야 할 경우, 손잡이를 붙들고 러닝 벨트 옆에 있는 왼쪽과 오른쪽 발 플랫폼에 발을 하나씩 걸치시기 바랍니다

## لوحة التحكم



### إمالة فورية

اضغط على 0-6-15 لاختيار الإمالة سريعاً

### سرعة فورية

اضغط 5/3, 10/6, 15/9 لاختيار السرعة سريعاً (kph/mpH)

### إمالة للأعلى/إمالة للأسفل

اضغط على زر إمالة للأعلى/ للأسفل لضبط إمالة الماكينة

### برنامج

للاختيار من بين 24 برنامجاً مدمجاً، و3 برامج محددة من قبل P اضغط الزر المستخدم، ووظيفة دهون الجسم

### إيقاف/وقفة

اضغط على هذا الزر لاختيار الإيقاف المؤقت أو إيقاف الماكينة

### بدء

اضغط لبدء تشغيل المشاية، سيبدأ سير الجري في الحركة

### النمط

اضغط على هذا الزر للاختيار بين الوقت والمسافات وأهداف تمارين الشعارات الحرارية

### زيادة السرعة/خفض السرعة

اضغط على هذا الزر لضبط السرعة

### تشغيل الموسيقى عبر البلوتوث

يستطيع المستخدم توصيل جهازه بالمشاية الكهربائية عبر البلوتوث ثم اختيار لتشغيل الموسيقى. اضبط صوت الموسيقى من جهازك مباشرة adidas

### دونجل البلوتوث

أدخل الدونجل في المنفذ. صلّ الدونجل عبر البلوتوث باستخدام التطبيق وستجد adidas\*\*\*\* الفريد الخاص بك adidas رمز

## ضوابط المقود

### إيقاف/وقفة

اضغط على هذا الزر لاختيار الإيقاف المؤقت أو إيقاف الماكينة

### إمالة للأعلى/إمالة للأسفل (٨/٧)

اضغط على زر إمالة للأعلى/ للأسفل لضبط إمالة الماكينة

### نض اليد

يُرجى وضع مستشعر النض على المقبض البدوي والانتظار لثلاث ثوانٍ، وستعرض الشاشة قيمة معدل نض القلب. هذه القيمة للاسترشاد فقط ووليست بيانات طبية.

## برامج 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 INCLINE + (زيادة الإمالة) معاً مع الاستمرار لخمس ثوانٍ حتى تسمع صوتاً واحداً، وحينها يمكنك إنهاء التحويل بين الكيلو متر في الساعة إلى الميل في الساعة.

### وظيفة مفتاح السلامة

في أي نمط، إذا سحب مفتاح السلامة، فستتوقف الماكينة. لا يمكن تشغيل الماكينة حتى إدخال مفتاح السلامة مجدداً

### مفتاح السلامة

مرفق مع هذا الجهاز مفتاح أمان أحمر، ولن يعمل الجهاز ما لم يتم إدخاله. الغرض منه هو إيقاف الجهاز فوراً 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 فوراً 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. يمكن الضغط على 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 الأمان، وعندها تتوقف المشاية الكهربائية تلقائياً
- إذا اضطررت للنزول من على الجهاز في حالة الطوارئ أثناء التمرين، أمسك بالدرازينتين وضع كلا القدمين على منصة القدمين اليمنى واليسرى بجانب سير الركض

### بدوي

- اضغط على MODE (النمط) لإدخال TIME (الوقت) و DISTANCE (المسافة) و CALORIES (الشعرات الحرارية)
- اضغط SPEED +/- (زيادة/خفض السرعة) أو INCLINE +/- (إمالة للأعلى/للأسفل) لتعيين قيمة هدف التمرين
- اضغط زر START (بدء التشغيل)، ستجري المشاية الكهربائية لثلاث ثوانٍ.
- اضغط SPEED +/- (زيادة/خفض السرعة) و INCLINE +/- (إمالة للأعلى/للأسفل) لضبط السرعة والإمالة

### مجموعة مكونة من ٢٤ برنامجاً مدمجاً بالجهاز

- في نمط الاستعداد، اضغط زر P (البرنامج)، وستعرض الشاشة 24 برنامجاً، وما عليك سوى الاختيار من بينها
- اضغط SPEED +/- (زيادة/خفض السرعة) أو INCLINE +/- (إمالة للأعلى/للأسفل) لتعيين وقت التمرين
- يمكن تقسيم كل برنامج إلى 10 أقسام؛ ستصدر الماكينة ثلاث صفارات عند بدء أي قسم جديد
- اضغط SPEED +/- (زيادة/خفض السرعة) أو INCLINE +/- (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 U1, U2, U3: اضغط SPEED +/- (زيادة/خفض السرعة) أو INCLINE +/- (إمالة للأعلى/للأسفل) لتعيين الوقت
- اضغط زر MODE (النمط) للتأكيد والدخول إلى القسم التالي، كرر الخطوة حتى تُنهي إعدادات العشرة أقسام كلها
- اضغط SPEED +/- (زيادة/خفض السرعة) أو INCLINE +/- (إمالة للأعلى/للأسفل) لتغيير السرعة أو الإمالة
- حدد وقت الركض واضغط زر START (البدء) لتبدأ

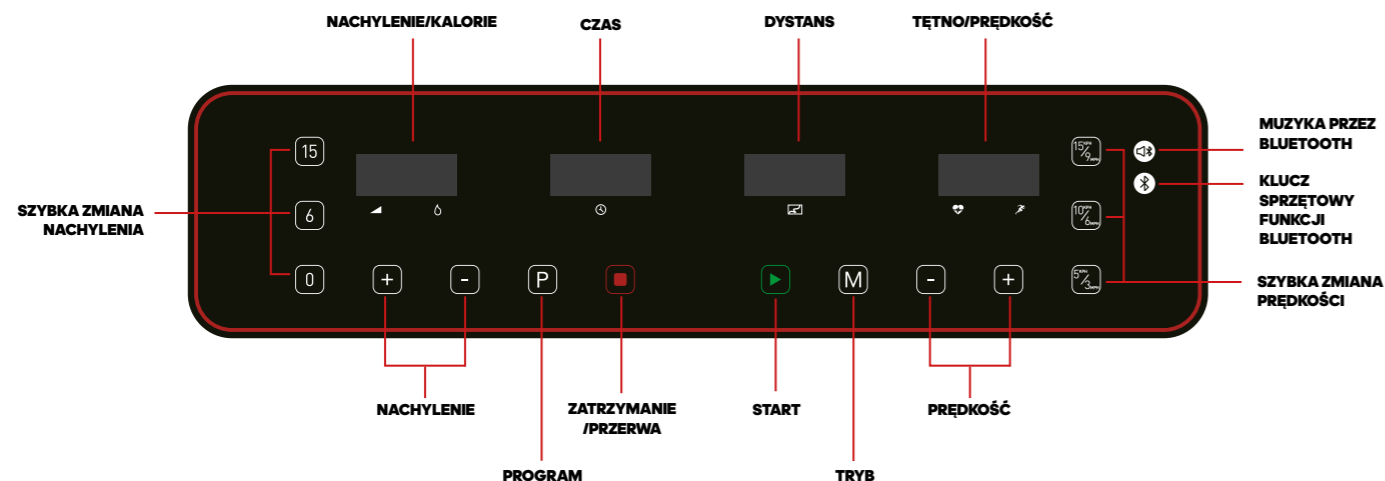
### مجموعة اختبار دهون الجسم

- 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، وF-4 الوزن)
- اضغط MODE (النمط) لإدخال F-5 (حيث F-5 يُفيد اختبار دهون الجسم). ضع يديك على مستشعرات نض اليد، وستعرض لوحة التحكم قيمة دهون جسمك بعد ثلاث ثوانٍ
- تُستخدم قيمة الدهون للاسترشاد وهي ليست بيانات طبية

F-1	الجنس	01 ذكر	02 أنثى
F-2	السن	10-99	
F-3	الارتفاع	100-200 سم (40-80 بوصة)	
F-4	الوزن	20-150 كيلو جرام (44-330 رطلاً)	
F-5	الدهون	≤19	أقل من الوزن المطلوب
	الدهون	=(20---25)	الوزن الطبيعي
	الدهون	=(26---29)	وزن زائد
	الدهون	≥30	سمنة



## PANEL STEROWANIA



### SZYBKA ZMIANA NACHYLENIA

Naciśnij 0-6-15, aby wybrać opcję szybkiej zmiany nachylenia.

### SZYBKA ZMIANA PĘDKOŚCI

Naciśnij 5/3, 10/6, 15/9, aby wybrać opcję szybkiej zmiany prędkości (kph/mpH).

### NACHYLENIE +/-

Zwiększanie/zmniejszanie nachylenia podczas treningu.

### PROGRAM

Naciśnij przycisk PROG. (PROGRAM), aby wybrać jeden z 24 wbudowanych programów, 3 programów zdefiniowanych przez użytkownika lub funkcję Body Fat (tkanka tłuszczowa).

### ZATRZYMANIE/PRZERWA

Naciśnij ten przycisk, aby wstrzymać lub zatrzymać urządzenie.

### START

Służy do uruchomienia bieżni; pas bieżni zacznie się przesuwac.

### TRYB

Kliknij ten przycisk, aby wybrać cel treningu w zakresie czasu, dystansu lub kalorii.

### PĘDKOŚĆ +/-

Zwiększanie/zmniejszanie prędkości podczas treningu.

### MUZYKA PRZEZ BLUETOOTH

Użytkownik może połączyć swoje urządzenie z bieżnią za pośrednictwem funkcji Bluetooth i wybrać „adidas” do odtwarzania muzyki. Głośność muzyki można dostosowywać bezpośrednio na urządzeniu.

### KLUCZ SPRZĘTOWY FUNKCJI BLUETOOTH

Włóż KLUCZ SPRZĘTOWY do portu. Połącz się z KLUCZEM SPRZĘTOWYM za pośrednictwem funkcji Bluetooth, korzystając z APLIKACJI i unikatowego kodu adidas „adidas\*\*\*\*”.

## ELEMENTY STERUJĄCE NA UCHWYCIU

### PĘDKOŚĆ +/-

Zwiększanie/zmniejszanie prędkości podczas treningu.

### NACHYLENIE +/- (Λ/V)

Zwiększanie/zmniejszanie nachylenia podczas treningu.

### TĘTNO

Przytrzymaj czujnik tętna na uchwycie przez około 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się wartość tętna. Podana wartość jest referencyjna, nie może służyć do celów medycznych.

## PROGRAMY KOMPUTERA

### TRYB

- Naciśnij TRYB, aby wprowadzić CZAS, DYSTANS, KALORIE
- Naciśnij PĘDKOŚĆ +/- lub NACHYLENIE +/-, aby ustawić cel treningowy
- Naciśnij przycisk START. Bieżnia zacznie działać po 3 sekundach
- Naciśnij PĘDKOŚĆ +/- lub NACHYLENIE +/-, aby dostosować prędkość lub nachylenie

### 24 WBUDOWANE PROGRAMY

- Aby wybrać program, w trybie czuwania naciśnij przycisk P. - na wyświetlaczu pojawią 24 programy
- Naciśnij PĘDKOŚĆ +/- lub NACHYLENIE +/-, aby ustawić czas treningu
- Każdy program można podzielić na 10 sekcji; urządzenie wyemituje 3 sygnały dźwiękowe podczas rozpoczynania nowej sekcji
- Naciśnij PĘDKOŚĆ +/- lub NACHYLENIE +/-, aby zmienić prędkość lub nachylenie podczas każdej sekcji
- Urządzenie wyemituje 3 sygnały dźwiękowe i zatrzyma się po zakończeniu programu

### 3 PROGRAMY ZDEFINIOWANE PRZEZ UŻYTKOWNIKA

- W trybie czuwania naciśnij przycisk P, aż zobaczysz opcje U1, U2, U3
- Naciśnij PĘDKOŚĆ +/- lub NACHYLENIE +/-, aby ustawić czas
- Potwierdź przyciskiem TRYB i przejdź do kolejnej sekcji. Powtarzaj czynność, aż zakończysz konfigurację wszystkich 10 sekcji
- Naciśnij PĘDKOŚĆ +/- lub NACHYLENIE +/-, aby zmienić prędkość lub nachylenie
- Ustaw czas biegu i naciśnij przycisk START, aby rozpocząć

### TKANKA TŁUSZCZOWA

- W trybie czuwania naciśnij przycisk P, aż zobaczysz opcję TŁUSZCZ
- Aby wprowadzić dane, naciśnij TRYB
- Ustaw wartość za pomocą PĘDKOŚĆ +/- lub NACHYLENIE +/- od F-1 do F-4 (F-1 PŁEĆ, F-2 WIEK, F-3 WZROST, F-4 WAGA)
- Naciśnij TRYB, aby wejść do opcji F-5 (F-5 TEST ILOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ W CIELE), i przytrzymaj ręce na czujnikach tętna na uchwycie. Po 3 sekundach na panelu sterowania wyświetli się wartość ilości tkanki tłuszczowej w ciele
- Podana wartość zawartości tłuszczu jest referencyjna, nie może służyć do celów medycznych:

F-1	PŁEĆ	01 MĘŻCZYZNA	02 KOBIETA
F-2	WIEK	10-99	
F-3	WZROST	100-200CM(40-80INCH)	
F-4	WAGA	20-150KG(44-330LB)	
F-5	TŁUSZCZ	≤19	NIEDOWAGA
	TŁUSZCZ	=(20---25)	WAGA PRAWDŁOWA
	TŁUSZCZ	=(26---29)	NADWAGA
	TŁUSZCZ	≥30	OTYŁOŚĆ

### PRZEŁĄCZANIE POMIĘDZY KM/H A MPH

W trybie czuwania włóż klucz bezpieczeństwa, naciśnij jednocześnie przyciski PĘDKOŚĆ + oraz NACHYLENIE + i przytrzymaj przez około 5 sekund, aż usłyszysz dźwięk, a następnie możesz przełączyć pomiędzy KM/H i MPH.

### FUNKCJA BLOKADY BEZPIECZEŃSTWA

W dowolnym trybie, jeśli wyciągniesz klucz bezpieczeństwa, urządzenie zatrzyma się. Urządzenie nie będzie działać, dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony z powrotem.

### KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

W zestawie z urządzeniem dostarczony jest czerwony klucz bezpieczeństwa. Urządzenie nie będzie działać, jeśli klucz nie zostanie włożony. Jego funkcją jest natychmiastowe zatrzymanie urządzenia w razie niebezpieczeństwa. Komputer wyświetli „---”, jeśli klucz nie jest prawidłowo podłączony do bieżni. Klips na drugim końcu klucza bezpieczeństwa musi być przymocowany do użytkownika przez cały czas treningu, aby zapewnić natychmiastowe zatrzymanie urządzenia w przypadku sytuacji awaryjnej.

### OSZCZĘDZANIE ENERGII

Ten produkt jest wyposażony w tryb oszczędzania energii, który aktywuje się, gdy bieżnia pozostaje w bezczynności przez 10 minut. Aby ponownie uruchomić bieżnię, po prostu naciśnij dowolny przycisk.

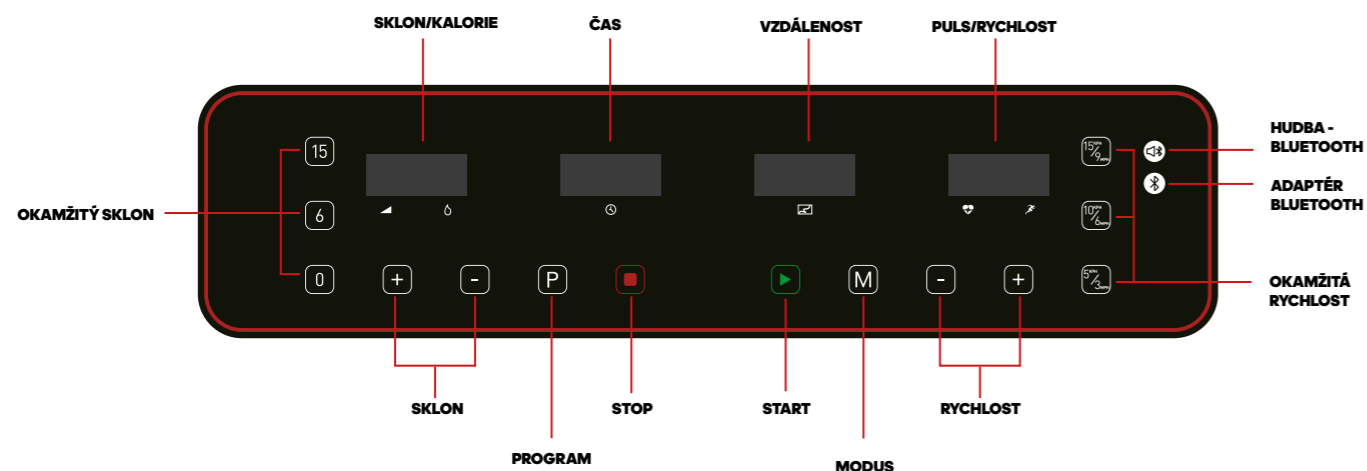
### WYŁĄCZANIE

W dowolnym momencie możesz wyłączyć zasilanie, aby zatrzymać bieżnię. Nie spowoduje to uszkodzenia bieżni.

### UWAGA

- Zalecamy utrzymywanie niskiej prędkości na początku treningu i trzymanie się poręczy, aż poczujesz się komfortowo i zapoznasz się z działaniem bieżni
- Przymocuj klips klucza bezpieczeństwa do swojego ubrania
- Aby bezpiecznie zakończyć trening, naciśnij przycisk STOP (ZATRZYMANIE) lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa, a bieżnia natychmiast się zatrzyma
- W przypadku konieczności natychmiastowego zejścia ze sprzętu w sytuacji awaryjnej podczas ćwiczeń chwyć się poręczy i ustaw obie stopy na prawym i lewym brzegu podstawy obok pasa bieżni

## ŘÍDICÍ PANEL



### OKAMŽITÝ SKLON

Stisknutím 0-6-15 můžete rychle zvolit sklon.

### OKAMŽITÁ RYCHLOST

Stisknutím 5/3, 10/6, 15/9 můžete rychle zvolit rychlost (kph/mph).

### SKLON+/-

Zvýšte/snižte sklon v průběhu workoutu.

### PROGRAM

Stisknutím tlačítka P dostanete na výběr z 24 přednastavených programů. 3 uživatelem definovaných programů a funkce tělesný tuk.

### STOP/PAUZA

Stisknutím tohoto tlačítka stroj zastavíte nebo přerušíte jeho chod.

### START

Stisknutím přístroj zapnete, běžecký pás se začne pohybovat.

### MODUS

Toto tlačítko slouží pro výběr plánovaného cíle tréninku: času, vzdálenosti nebo kalorií.

### RYCHLOST+/-

Zvýšení/snížení rychlosti během cvičení.

### HUDBA - BLUETOOTH

Uživatel může své zařízení připojit k běžeckému pásu prostřednictvím bluetooth a pro přehrávání hudby zvolit adidas. Hlasitost hudby si pak nastaví přímo na svém zařízení.

### ADAPTÉR BLUETOOTH

Zasuňte adaptér bluetooth do portu. Připojte se přes bluetooth k adaptéru prostřednictvím aplikace a svého osobního kódu adidas „adidas\*\*\*\*“.

## KONTROLKY NA RUKOJETI

### RYCHLOST+/-

Zvýšení/snížení rychlosti během cvičení.

### SKLON+/- (Λ/V)

Zvýšte/snižte sklon v průběhu workoutu.

### PULS

Přidrže prosím po dobu 3 sekund ruce na senzoru pro měření pulsu/ tepu umístěném na řídicích, na displeji se Vám zobrazí hodnota tepové frekvence. Naměřená hodnota slouží pouze pro orientaci a není určena pro lékařské účely.

## POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

### MODUS

- Po stisknutí MODUS můžete zadat ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE
- Stiskněte RYCHLOST+/- nebo SKLON+/- pro nastavení hodnoty cíle tréninku
- Stiskněte tlačítko START; běžecký pás se po 3 sekundách rozběhne
- Stiskněte RYCHLOST+/- a SKLON+/- pro nastavení rychlosti a sklonu stroje

### 24 PŘEDDEFINOVANÝCH PROGRAMŮ

- V režimu standby stiskněte tlačítko P, na displeji se ukáže 24 programů, ze kterých si budete moci vybrat
- Stiskněte RYCHLOST+/- nebo SKLON+/- pro nastavení času - doby trvání workoutu
- Každý program lze rozdělit do 10 sekcí, při každém přechodu do nové sekce stroj třikrát zapípá
- Stiskněte RYCHLOST+/- nebo SKLON+/- pro změnu rychlosti nebo sklonu v průběhu každé sekce
- Po ukončení programu stroj třikrát zapípá a zastaví se

### NASTAVENÍ 3 UŽIVATELSKÝCH PROGRAMŮ

- V režimu standby stiskněte tlačítko P, dokud se nezobrazí U1, U2 nebo U3;
- Stiskněte RYCHLOST+/- nebo SKLON+/- pro nastavení času
- Stisknutím tlačítka MODUS potvrďte volbu a vstupte do další sekce; opakujte, dokud nedokončíte nastavení všech 10 sekcí
- Stiskněte RYCHLOST+/- nebo SKLON+/- pro změnu rychlosti nebo sklonu
- Nastavte čas - dobu trvání běhu a poté začněte program stisknutím tlačítka START

### MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

- V režimu standby stiskněte tlačítko P, dokud se nezobrazí TUK
- Stisknutím MODUS zadáte informace
- Prostřednictvím RYCHLOST+/- nebo SKLON+/- zadejte hodnoty pro F-1 až F-4 (F-1 POHLAVÍ, F-2 VĚK, F-3 VÝŠKA, F-4 HMOTNOST)
- Stisknutím MODUS vstoupíte do F-5 (MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU); poté přidrže ruce na senzoru pro měření tepové frekvence a po 3 sekundách se na konzoli zobrazí hodnota tělesného tuku
- Naměřená hodnota tělesného tuku je pouze informativní a není určena pro lékařské účely

F-1	POHLAVÍ	01 MUŽSKÉ	02 ŽENSKÉ
F-2	VĚK	10-99	
F-3	VÝŠKA	100-200CM (40-80PALCŮ)	
F-4	HMOTNOST	20-150KG (44-330LB)	
F-5	TUK	≤19	NÍZKÁ HMOTNOST
	TUK	=(20---25)	NORMÁLNÍ HMOTNOST
	TUK	=(26---29)	NADVÁHA
	TUK	≥30	OBEZITA

### JAK PŘEVÁDĚT KM/H NA MPH A NAOPAK

V režimu standby vložte bezpečnostní klíč, stiskněte současně tlačítka RYCHLOST+ a SKLON+ a podržte je po dobu asi 5 sekund, dokud se neozve zvukový signál; poté můžete uskutečnit převod mezi km/h a mph.

### FUNKCE BEZPEČNOSTNÍHO ZÁMKU

V jakémkoliv režimu/modu se stroj po vytažení bezpečnostního klíče zastaví. Stroj nemůže začít pracovat, dokud se do něj znovu nevloží bezpečnostní klíč.

### BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Součástí stroje je červený bezpečnostní klíč. Stroj nebude fungovat, dokud tento klíč nebude vložen. Jeho účelem je okamžitě zastavení stroje v případě nouze. Pokud není klíč správně vložen, počítač zobrazí hlášku „---“. Spona na druhém konci klíče musí být během tréninku po celou dobu vždy upevněna k uživateli, aby bylo zajištěno, že se stroj v případě nouze zastaví.

### FUNKCE ÚSPORY ENERGIE

Pokud není pás používán, po 10 minutách se přepne do modu úspory energie. Vypne se obrazovka; k opětovnému zapnutí dojde stisknutím jakéhokoliv tlačítka.

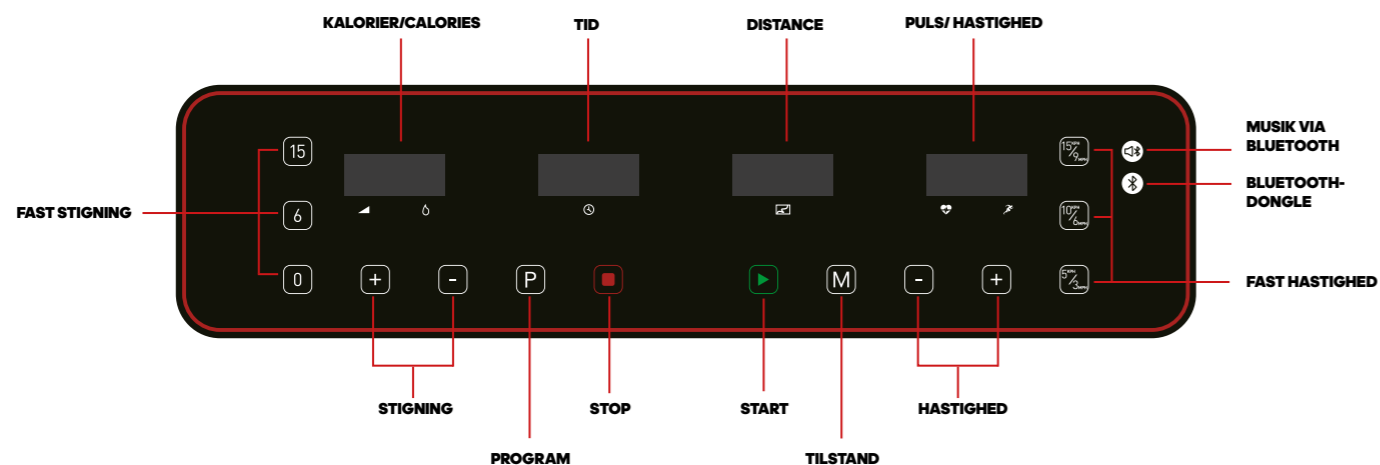
### VYPNUTÍ PŘÍVODU ENERGIE

Vypnutí přívodu energie; běžecký pás můžete zastavit vypnutím přívodu energie; tento způsob vypínání pás neničí.

### VAROVÁNÍ

- Doporučujeme, abyste lekci zahajovali s malou rychlostí a při pohybu se přidržovali držadel tak dlouho, dokud se na běžeckém pásu nebudete cítit jistě a bezpečně
- Sponu bezpečnostního klíče připevňte ke svému oděvu
- Pro bezpečné ukončení workoutu stiskněte tlačítko STOP nebo zatáhněte za bezpečnostní šňůrku; běžecký pás se okamžitě zastaví
- V případě, že musíte kvůli nouzové situaci z přístroje během cvičení utéci, chytněte se držadel a obě nohy postavte na pravé a levé stupátko vedle běžeckého pásu

## KONSOL



### FAST STIGNING

Tryk på knapperne 0-15 for at vælge en fast stigning.

### FAST HASTIGHED

Tryk på knapperne 5/3, 10/6, 15/9 for at vælge en fast hastighed.

### STIGNING+/-

Øg/reducér stigningen under træningen.

### PROGRAM

Tryk på knappen P for at vælge mellem 24 indbyggede programmer, 3 brugerdefinerede programmer og kropsfedtanalyse.

### STOP/PAUSE

Tryk på denne knap for at stoppe maskinen eller sætte den på pause.

### START

Du kan til enhver tid trykke på denne knap for at starte maskinen.

### TILSTAND

Bruges til at vælge tid, distance og kalorier

### HASTIGHED+/-

Øg/reducér hastigheden under træningen

### MUSIK VIA BLUETOOTH

Du kan slutte din smartphone/tablet til løbebåndet via Bluetooth og lade adidas vælge musikken. Indstil lydstyrken direkte på din enhed.

### BLUETOOTH-DONGLE

Sæt din DONGLE i stikket. Tilslut din DONGLE via Bluetooth ved hjælp af appen og din unikke adidas-kode "adidas\*\*\*\*".

## HÅNDTAGSKONTROL

### HASTIGHED+/-

Øg/reducér hætigheden under træningen

### STIGNING+/- (Λ/V)

Øg/reducér stigningen under træningen.

### HÅNDPULS

Hold ved håndpuls målerne på styret i cirka 3 sekunder. Displayet viser din puls. Værdien er tænkt som en rettesnor og kan ikke bruges som medicinske data.

## COMPUTERFUNKTIONER

### TILSTAND

- Tryk på knappen TILSTAND for at vælge TID, DISTANCE, eller KALORIER
- Tryk på knapperne HASTIGHED +/- eller STIGNING +/- for at indstille træningsmålet
- Tryk på knappen START. Løbebåndet begynder at køre efter 3 sekunder
- Tryk på knapperne HASTIGHED +/- og STIGNING +/- for at indstille maskinens hastighed og stigning

### 24 INDBYGGEDE PROGRAMMER

- Tryk på knappen P (program) fra standby. Displayet viser 24 programmer, som du kan vælge mellem
- Tryk på knapperne HASTIGHED +/- eller STIGNING +/- for at indstille træningstiden
- Hvert program deles ind i 10 sektioner. Maskinen bipper 3 gange, når en ny sektion påbegyndes
- Tryk på knapperne HASTIGHED +/- eller STIGNING +/- for at ændre maskinens hastighed og stigning i løbet af en sektion
- Maskinen bipper 3 gange og stopper, når programmet er gennemført

### 3 BRUGERPROGRAMMER

- Tryk på knappen P fra standby, indtil U1, U2 eller U3 vises på displayet. Tryk på knapperne
- HASTIGHED +/- eller STIGNING +/- for at indstille tiden
- Tryk på knappen TILSTAND for at bekræfte og gå til næste sektion. Gentag, indtil alle 10 sektioner er indstillet
- Tryk på knapperne SHASTIGHED +/- eller STIGNING +/- for at ændre hastighed og stigning
- Indstil træningstiden, og tryk på knappen START for at begynde

### KROPSFEDTMÅLING

- Tryk på knappen P, indtil FAT vises på displayet
- Tryk på knappen TILSTAND for at indtaste dine oplysninger
- Tryk på knapperne HASTIGHED +/- eller STIGNING +/- for at indstille dine parametre fra F-1 til F-4: F-1 KØN, F-2 ALDER, F-3 HØJDE, F-4 VÆGT
- Tryk på knappen TILSTAND for at gå til F-5: kropsfedtmåling. Hold ved håndpuls sensorerne. Displayet viser din kropsfedtværdi efter 3 sekunder
- Kropsfedtmålingen er tænkt som en rettesnor og kan ikke bruges som medicinske data

F-1	KØN	01 MAND	02 KVINDE
F-2	ALDER	10-99	
F-3	HØJDE	100-200 CM	
F-4	VÆGT	20-150 KG	
F-5	KROPSFEDT	≤19	UNDERVÆGTIG
	KROPSFEDT	=(20---25)	NORMALVÆGTIG
	KROPSFEDT	=(26---29)	OVERVÆGTIG
	KROPSFEDT	≥30	KRAFTIGT OVERVÆGTIG

### SKIFTE MELLEM KM/T OG MPH

Isæt sikkerhedsnøglen. Hold knapperne HASTIGHED + og STIGNING + inde samtidigt i cirka 5 sekunder ved standby, indtil der lyder et signal, og maskinen skifter mellem KPH (KM/T) og MPH (MILES/T).

### SIKKERHEDSLÅS

Hvis du trækker sikkerhedsnøglen ud, stopper maskinen uanset den aktuelle funktion. Maskinen kan ikke bruges, før sikkerhedsnøglen sættes igen.

### SIKKERHEDSNOGLE

Hvis du trækker sikkerhedsnøglen ud, stopper maskinen uanset den aktuelle funktion. før sikkerhedsnøglen sættes igen.

### STRØMSPAREFUNKTION

Maskinen har en rød sikkerhedsnøgle. Maskinen fungerer ikke, medmindre denne nøgle er isat. Formålet med nøglen er at stoppe maskinen i tilfælde af en nødsituation. Hvis nøglen ikke er korrekt isat i løbebåndet, viser computeren "----". Klemmen i den anden ende af sikkerhedsnøglen skal til enhver tid være fastgjort til brugeren under træningen for at sikre, at maskinen stopper øjeblikkeligt i tilfælde af en nødsituation.

### STRØMSPAREFUNKTION

Løbebåndet går på strømsparefunktion, hvis det ikke har været brugt i 10 minutter. Displayet slukkes. Tryk på en knap for at tænde det igen.

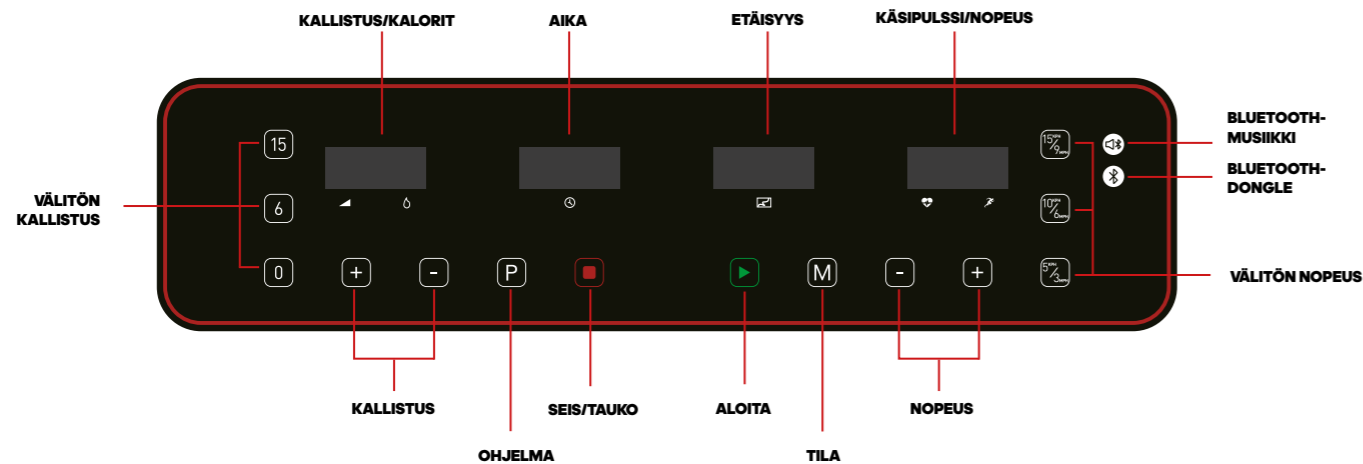
### SLUKKE

Du kan til enhver tid slukke for løbebåndet, uden at det tager skade.

### FORSIGTIG

- Vi anbefaler, at du starter med lav hastighed ved hver træningspas og holder ved håndtagene, indtil du føler dig tryk ved at bruge løbebåndet
- Sæt klemmen fra sikkerhedsnoren fast på dit tøj
- Tryk på knappen STOP, eller træk sikkerhedsnorens magnet af computeren for omgående at stoppe løbebåndet
- Hvis du er nødt til at komme væk fra udstyret i en nødsituation under træningen, skal du tage ved håndtagene og sætte fødderne på fladen på hver side af løbebåndet

## KONSOLI



### VÄLITÖN KALLISTUS

Valitse nopea kallistus näppäimillä 0-6-15.

### VÄLITÖN NOPEUS

Valitse nopeus nopeasti näppäimillä 5/3, 10/6, 15/9 (kph/mpg).

### KALLISTUS +/-

Suurena/pienennä kallistusta harjoituksen aikana.

### OHJELMA

Valitse 24 sisäänrakennetusta ohjelmasta, kolmesta käyttäjän määrittämästä ohjelmasta ja kehon rasva -toiminnosta painamalla P (OHJELMA) -painiketta.

### SEIS/TAUKO

Tästä painamalla voit pysäyttää laitteen joko hetkeksi tai kokonaan.

### ALOITA

Paina tästä käynnistäkseen juoksumaton, hihna alkaa liikkua.

### TILA

Paina tätä painiketta valitaksesi ajan, matkan tai kalorien tavoitearvot treenille.

### NOPEUS +/-

Lisää/vähennä nopeutta treenin aikana.

### BLUETOOTH-MUSIIKKI

Käyttäjä voi liittää laitteesen juoksumattoon Bluetoothin välityksellä ja valita adidaksen soittakseen musiikkia. Musiikin äänenvoimakkuuden voit säätää suoraan laitteestasi.

### BLUETOOTH-DONGLE

Liitä DONGLE porttiin. Yhdistä DONGLEEN Bluetoothin välityksellä käyttäen sovellusta ja DONGLEEN taakse merkittyä henkilökohtaista adidas-koodiasi "adidas\*\*\*\*".

## OHJAUSTANGON SÄÄTIMET

### NOPEUS +/-

Lisää/vähennä nopeutta treenin aikana.

### KALLISTUS +/- (h/v)

Suurena/pienennä kallistusta harjoituksen aikana.

### KÄSIPULSSI

Pidä kiinni ohjaustangon sykeanturista noin kolmen sekunnin ajan, niin näytölle tulee sykkeen arvo. Tämä arvo on ohjeellinen, sitä ei voi käyttää lääketieteellisenä tietona.

## TIETOKONETOIMINNOT

### TILA

- Paina MODE-painiketta (toimintatila) siirtyäksesi kohtaan AIKA, ETÄISYYS, KALORIT
- Määritä harjoituksen tavoitearvo painamalla NOPEUS +/- - tai KALLISTUS +/- -painiketta
- Paina ALOITA -painiketta, niin juoksumatto alkaa pyöriä kolmen sekunnin kuluttua
- Voit säätää nopeutta ja kallistusta painamalla NOPEUS +/- - ja KALLISTUS +/- -painiketta

### 24 SISÄÄNRAKENNETTUA OHJELMAA

- Paina valmiustilassa P (OHJELMA) -painiketta. Näytölle tulee 24 ohjelmaa, valitse jokin niistä
- Määritä treenin kesto painamalla NOPEUS +/- - tai KALLISTUS +/- -painiketta
- Jokainen ohjelma voidaan jakaa 10 osaan; laite piippaa kolme kertaa aloittaessaan uuden osan
- Voit muuttaa nopeutta tai kallistusta jokaisen osan aikana painamalla NOPEUS +/- - tai KALLISTUS +/- -painiketta
- Laite piippaa kolme kertaa ja pysähtyy, kun ohjelma on valmis

### 3 KÄYTTÄJÄN MÄÄRITTÄMÄÄ OHJELMAA

- Paina valmiustilassa P -painiketta (OHJELMOI), kunnes näytölle tulee U1, U2 tai U3
- Aseta aika painamalla NOPEUS +/- - tai KALLISTUS +/- -painiketta
- Vahvista ja siirry seuraavaan osaan painamalla TILA -painiketta. Toista, kunnes olet asettanut kaikki 10 osaa
- Voit muuttaa nopeutta tai kallistusta painamalla NOPEUS +/- - tai KALLISTUS +/- -painiketta
- Aseta juoksu-aika ja aloita painamalla ALOITA -painiketta

### KEHON RASVA -TOIMINTO

- Kunnes pääset kohtaan RASVA
- Paina MODE-painiketta (TILA) aloittaaksesi tietojen syöttämisen
- Aseta arvo NOPEUS +/- - tai KALLISTUS +/- -painikkeilla väliltä F-1-F-4 (F-1 SUKUPUOLI, F-2 IKÄ, F-3 PITUUS, F-4 PAINO)
- Paina TILA -painiketta siirtyäksesi kohtaan F-5 (KEHON RASVAPITOISUUDEN MITTAUS), pidä käsi käsin sykeantureiden päällä, niin konsoli näyttää kehosi rasva-arvon kolmen sekunnin kuluttua
- Kehon rasvapitoisuusarvo on tarkoitettu vain vertailuun, eikä se ole lääketieteellinen tieto.

F-1	SUKUPUOLI	01 MIES	02 NAINEN
F-2	IKÄ	10-99	
F-3	PITUUS	100-200CM (40-80INCH)	
F-4	PAINO	20-150KG (44-330LB)	
F-5	RASVA	≤19	ALIPAINO
	RASVA	=(20---25)	ALIPAINO
	RASVA	=(26---29)	YLIPAINO
	RASVA	≥30	LIKALIHAVUUS

### KPH- JA MPH-YKSIKÖIDEN VÄLILLÄ VAIHTAMINEN

Aseta valmiustilassa turva-avain paikalleen, paina NOPEUS+ - ja KALLISTUS+ -painikkeita samanaikaisesti noin viiden sekunnin ajan, kunnes kuulet äänen. Silloin voit vaihtaa KPH- ja MPH-yksiköiden välillä.

### TURVALUKITUSTOIMINTO

Jos vedät turva-avaimen irti missä tahansa tilassa, kone pysähtyy. Kone ei toimi, ennen kuin turva-avain asetetaan takaisin paikalleen.

### TURVA-AVAIN

Tämän laitteen mukana tulee punainen turva-avain. Laite ei toimi, ellei se ole paikallaan. Sen tarkoituksena on pysäyttää laite välittömästi hätätilanteessa. Tietokoneen näytölle tulee teksti "----", jos avain ei ole oikein liitettyä juoksumattoon. Turva-avaimen toisessa päässä olevan klipsin on oltava treenin aikana aina kiinnitettyä käyttäjään, jotta kone varmasti pysähtyy välittömästi hätätilanteessa.

### VIRRANSÄÄSTÖ

Tässä tuotteessa on virransäästötila, joka aktivoituu, jos juoksumattoa ei käytetä 10 minuuttia. Juoksumaton voi käynnistää uudelleen painamalla mitä tahansa painiketta.

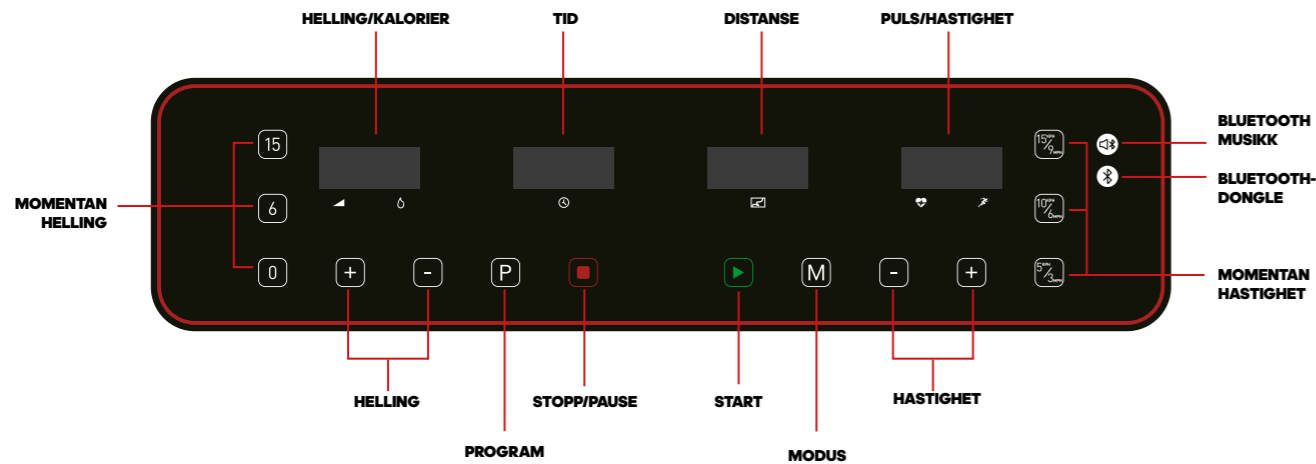
### VIRRAN KATKAISU

Voit katkaista virran juoksumaton pysäyttämiseksi milloin tahansa. Tämä ei vahingoita juoksumattoa.

### HUOMAA

- Suosittellemme, että pidät vauhdin hitaana jakson alussa ja pidät kiinni tukitangoista, kunnes totut juoksumattoon ja tunnet olosi mukavaksi
- Kiinnitä turva-avaimen pidike vaatteisiisi
- Päätä harjoituksesi turvallisesti painamalla STOP (SEIS) -painiketta tai irrottamalla turva-avain. Juoksumatto pysähtyy välittömästi
- Jos joudut poistumaan laitteen luota hätätilanteessa harjoittelun aikana, tartu tukitankoihin ja aseta molemmat jalkasi juoksuhihnan oikealle ja vasemmalle oleville jalkatasanteille

## KONSOLLEN



### MOMENTAN HELLING

Trykk på 0-6-15 for å velge helling raskt.

### MOMENTAN HASTIGHET

Trykk på 5/3, 10/6, 15/9 for å velge hastighet raskt (kph/mpH).

### HELLING+/-

Øk/reduser hellingen under treningsøkten.

### PROGRAM

Trykk på P-knappen for å velge fra 24 integrerte programmer, 3 brukerdefinerte programmer og kropps fettfunksjon.

### STOPP/PAUSE

Trykk på denne knappen for å sette maskinen på pause eller stoppe den.

### START

Trykk for å starte tredemøllen, løpebåndet vil begynne å bevege seg.

### MODUS

Trykk på denne knappen for å velge mellom tid, avstand, kalorier som treningsmål.

### HASTIGHET+/-

Øk/reduser hastigheten under treningsøkten.

### BLUETOOTH-MUSIKK

Brukeren kan koble enheten til tredemøllen via Bluetooth og velge at adidas spiller musikk. Juster lydstyrken på musikken fra enheten direkte.

### BLUETOOTH-DONGEL

Sett inn DONGELEN i porten. Koble til DONGELEN via Bluetooth ved bruk av APPEN og din unike adidas-kode «adidas\*\*\*\*».

## HÅNDTAKSSTYRING

### HASTIGHET+/-

Øk/reduser hastigheten under treningsøkten.

### HELLING+/- (Λ/V)

Øk/reduser hellingen under treningsøkten.

### HÅNDPULS

Hold på pulssensoren på håndtaket i ca. 3 sekunder. Displayet vil vise puls verdien. Denne verdien er ment som en veiledning, den kan ikke brukes som medisinsk data.

## DATAPROGRAMMER

### MODUS

- Trykk på MODUS for å legge inn TID, DISTANSE, KALORIER
- Trykk på HASTIGHET+/- eller HELLING+/- for å stille inn verdiene for treningsmålene
- Trykk på START-knappen, tredemøllen vil gå etter 3 sekunder
- Trykk på HASTIGHET+/- og HELLING+/- for å justere hastigheten og hellingen

### 24 INTEGRERTE PROGRAMMER

- Fra standby-modus, trykk på P-knappen, displayet viser 24 programmer, velg et program
- Trykk på HASTIGHET+/- eller HELLING+/- for å stille inn treningstiden.
- Hvert program kan deles inn i 10 deler. Maskinen vil pipe 3 ganger når en ny del starter
- Trykk på HASTIGHET+/- eller HELLING+/- for å endre hastigheten eller hellingen under hver del
- Maskinen piper 3 ganger og stopper når programmet er ferdig

### 3 BRUKERDEFINERTE PROGRAMMER

- Fra standby-modus trykker du på P til du ser U1, U2 eller U3
- Trykk på HASTIGHET+/- eller HELLING+/- for å stille inn tiden
- Trykk på MODE-knappen (MODUS) for å bekrefte og legg inn neste seksjon, gjenta til du har fullført innstillingen av alle de 10 delene
- Trykk på HASTIGHET+/- eller HELLING+/- for å endre hastigheten eller hellingen
- Still inn løpetiden og trykk på START for å starte

### KROPPSFETTfunksjon

- Fra standby-modus, trykk på P-knappen til du kommer til FETT
- Trykk på MODUS for å legge inn informasjon
- Still inn verdien med HASTIGHET+/- eller HELLING+/- fra F-1 til F-4 (F-1 KJØNN, F-2 ALDER, F-3 HØYDE, F-4 VEKT)
- Trykk på MODUS for å legge inn F-5 (F-5 KROPPSFETT-TEST), hold hendene på håndpulsensorene, konsollen viser kropps fett verdien din etter 3 sekunder
- Kropps fett verdien er ment som en veiledning, og er ikke å anse som medisinske data.

F-1	KJØNN	01 MANN	02 KVINNE
F-2	ALDER	10-99	
F-3	HØYDE	100-200CM(40-80INCH)	
F-4	VEKT	20-150KG(44-330LB)	
F-5	FETT	≤19	UNDER VEKT
	FETT	=(20---25)	NORMAL VEKT
	FETT	=(26---29)	OVERVEKT
	FETT	≥30	FET

### HVORDAN VEKSE MELLOM KM/T TIL MPH

Sett inn sikkerhetsnøkkelen i standby-modus, trykk på knappene HASTIGHET+/- og HELLING+/- samtidig og hold dem inne i ca. 5 sekunder til du hører en lyd. Da kan du veksle mellom KM/T og MPH.

### SIKKERHETSSPERREFUNKSJON

Hvis du trekker ut sikkerhetsnøkkelen, vil maskinen stoppe i alle moduser. Maskinen kan ikke arbeide før sikkerhetsnøkkelen er satt inn igjen.

### SIKKERHETSNØKKEL

Denne maskinen har en rød sikkerhetsnøkkel, og vil ikke gå uten at den røde sikkerhetsnøkkelen er satt inn. Hensikten er å stoppe maskinen umiddelbart i en nødsituasjon. Computeren vil vise «---» hvis den ikke er festet til tredemøllen. Klippet i den andre enden av sikkerhetsnøkkelen må alltid være festet til brukeren under hele treningsøkten for å sikre at maskinen stopper umiddelbart i en nødsituasjon.

### STRØMSPARING

Dette produktet er utstyrt med en strømsparemodus som vil aktiveres hvis tredemøllen er inaktiv i en periode på 10 minutter. Trykk på en vilkårlig knapp for å starte opp tredemøllen igjen.

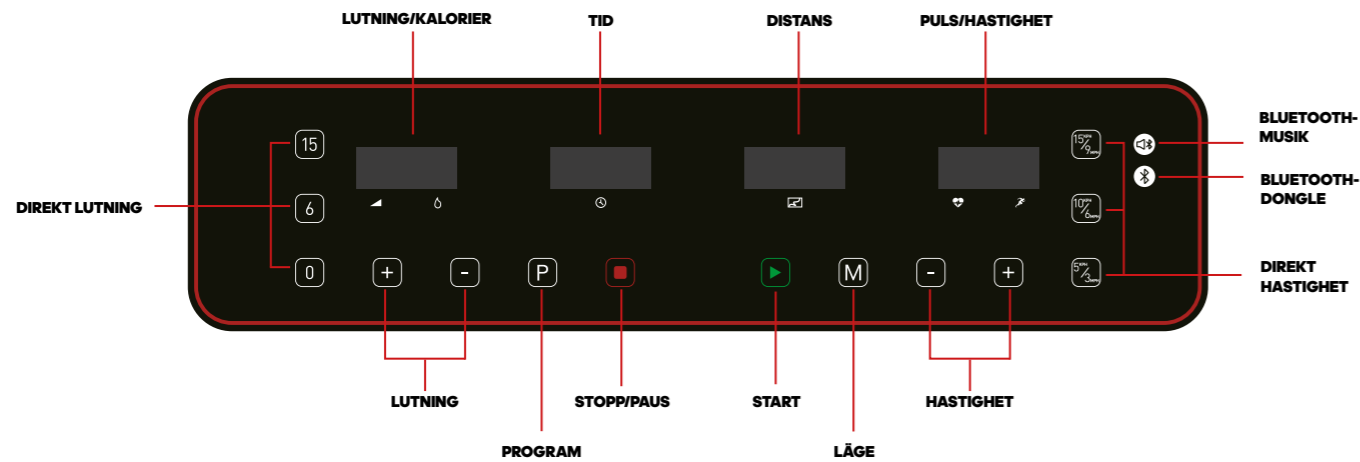
### SLÅ AV

Du kan slå av strømmen for å stoppe tredemøllen når som helst. Dette vil ikke skade tredemøllen.

### FORSIKTIG

- Vi anbefaler at du opprettholder en lav hastighet i begynnelsen av økten og holder fast i håndtakene til du blir komfortabel og kjent med tredemøllen
- Fest sikkerhetsklemmen til klærne dine
- For å avslutte treningsøkten trygt, trykk på STOP-knappen (STOPP) eller trekk ut sikkerhetsnøkkelen. Tredemøllen stopper umiddelbart
- Hvis du må komme deg av utstyret i en nødsituasjon mens du trener, ta tak i leddene og plasser føttene på høyre og venstre fotplattform på hver side av løpebåndet

## KONSOLEN



### DIREKT LUTNING

Tryck på 0-6-15 för att välja lutning snabbt.

### DIREKT HASTIGHET

Tryck på 5/3, 10/6, 15/9 för att välja hastighet snabbt (kph/mpH).

### LUTNING+/-

Öka/minska lutningen under träningen.

### PROGRAM

Tryck på P-knappen för att välja mellan 24 inbyggda program, 3 användardefinierade program och kropps fettfunktion.

### STOPP/PAUS

Tryck på den här knappen för att pausa eller stoppa maskinen.

### START

Tryck för att starta, löpbandet börjar röra sig.

### LÄGE

Tryck på den här knappen för att välja mellan träningsmålen tid, distans, kalorier.

### HASTIGHET+/-

Öka/minska hastigheten under träningen.

### BLUETOOTH-MUSIK

Användaren kan koppla upp sin enhet till löpbandet via Bluetooth och välja adidas för att spela musik. Justera musikens volym direkt från din enhet.

### BLUETOOTH-DONGLE

Sätt i din DONGEL i porten. Anslut till DONGELN via Bluetooth med APPEN och din unika adidas-kod "adidas\*\*\*\*".

## REGLAGE PÅ HANDTAGEN

### HASTIGHET+/-

Öka/minska hastigheten under träningen.

### LUTNING+/- (Λ/V)

Öka/minska lutningen under träningen.

### HANDPULS

Håll i pulssensorn på handtaget och håll kvar dem i ungefär 3 sekunder. På displayen visas pulsen. Det här värdet är bara avsett som en indikation. Det kan inte användas som medicinska data.

## DATORFUNKTIONER

### LÄGE

- Tryck på LÄGE för att välja TID, DISTANS, KALORIER
- Tryck på HASTIGHET+/- eller LUTNING+/- för att ställa in målvärdet för träningspasset
- Tryck på START-knappen, löpbandet startar efter 3 sekunder
- Tryck på HASTIGHET+/- och LUTNING+/- för att ändra hastighet och lutning

### 24 INBYGGDA PROGRAM

- Från standbyläget trycker du på P-knappen. På displayen visas 24 program. Välj ett program
- Tryck på HASTIGHET+/- eller LUTNING+/- för att ställa in målvärdet för träningspasset
- Varje program kan uppdelas i 10 sektioner, maskinen piper 3 gånger när en ny sektion startas
- Tryck på HASTIGHET+/- eller LUTNING+/- för att ändra hastighet eller lutning under varje avsnitt
- Maskinen piper 3 gånger och stoppar när programmet är avslutat

### 3 ANVÄNDARDEFINIERADE PROGRAM

- I standbyläget trycker du på P (program) tills du ser U1, U2 eller U3
- Tryck på HASTIGHET+/- eller LUTNING+/- för att ställa in tiden
- Tryck på LÄGE-knappen för att bekräfta och börja på nästa avsnitt. Upprepa tills du har ställt in alla 10 avsnitten
- Tryck på HASTIGHET+/- eller LUTNING+/- för att ändra hastighet eller lutning
- Ställ in tiden för ditt träningspass och tryck på START för att börja

### KROPPSFETTFUNKTION

- Från standbyläget trycker du på P-knappen tills du kommer till FETT
- Tryck på LÄGE för att mata in din information
- Använd HASTIGHET+/- eller LUTNING+/- för att ställa in värdena från F-1 till F-4 (F-1 KÖN, F-2 ÅLDER, F-3 LÅNGD, F-4 VIKT)
- Tryck på LÄGE för att komma till F-5 (KROPPSFETTSTEST) och håll händerna på handpulssensornerna. Ditt kropps fettvärde kommer att visas på konsolen efter 3 sekunder
- Kropps fettvärde är avsett som vägledning och ska inte ses som medicinska data.

F-1	KÖN	01 MAN	02 KVINNA
F-2	ÅLDER	10-99	
F-3	LÅNGD	100-200CM(40-80INCH)	
F-4	VIKT	20-150KG(44-330LB)	
F-5	FETT	≤19	UNDERVIKT
	FETT	=(20---25)	NORMALVIKT
	FETT	=(26---29)	ÖVERVIKT
	FETT	≥30	FETMA

### ATT VÄXLA MELLAN KM/H OCH MPH

Sätt i säkerhetsnyckeln när du är i standbyläget. Tryck på knapparna HASTIGHET+ och LUTNING+ samtidigt, håll dem nedtryckta i ungefär 5 sekunder tills du hör ett ljud. Därefter kan du växla mellan KPH (KM/H) och MPH.

### FUNKTIONEN SÄKERHETSLÅS

Om du drar ut säkerhetsnyckeln kommer maskinen att stanna, oavsett läge. Maskinen kan inte användas förrän säkerhetsnyckeln sätts igen.

### SÄKERHETSNYCKEL

Löpbandet fungerar bara när den röda säkerhetsnyckeln är isatt. Den är avsedd att stoppa maskinen omedelbart vid en nödsituation. Datorn visar "---" om säkerhetsnyckeln inte är korrekt ansluten till löpbandet. Klämman i ändan av snodden till säkerhetsnyckeln måste alltid vara fäst på användaren för att säkra att maskinen stoppar omedelbart vid ett nödläge.

### ENERGISPARLÄGE

Produkten är utrustad med ett energisparläge som aktiveras om löpbandet är inaktivt under 10 minuter. Starta maskinen igen genom att trycka på valfri knapp.

### STÄNGA AV LÖPBANDET

Du kan när som helst stänga av strömmen för att stoppa löpbandet. Löpbandet tar inte skada av detta.

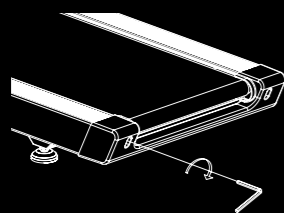
### VAR FÖRSIKTIG

- Vi rekommenderar att du håller ett lågt tempo i början av passet och håller i handtagen tills du känner dig bekväm och förtrogen med löpbandet
- Sätt i säkerhetsnyckeln i dina kläder
- För att avsluta ditt träningspass trycker du på STOPP -knappen eller drar ut säkerhetsnyckeln. Löpbandet stannar omedelbart
- Om du behöver lämna utrustningen vid en nödsituation när du tränar fattar du tag i handtagen och sätter båda fötterna på höger och vänster fotplattform vid sidan av löpbanden



### (EN) MAINTENANCE AND CARE

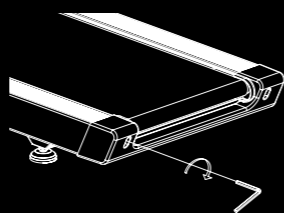
PLACE THE TREADMILL ON LEVEL GROUND AND SET IT AT 5-8KPH (3-5MPH) TO CHECK IF THE RUNNING BELT DRIFTS.



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

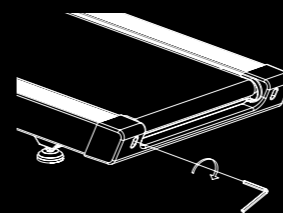
PLACEZ LE TAPIS SUR UNE SURFACE PLANE ET PARAMÉTRÉZ-LE SUR 5-8 KM/H (3-5 M/H) POUR VÉRIFIER SI LE TAPIS DÉVIE.



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

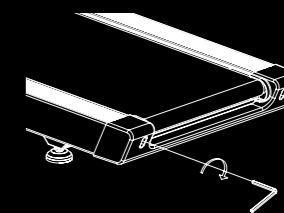
COLOQUE LA MÁQUINA SOBRE SUELO NIVELADO Y AJUSTE UNA VELOCIDAD DE 5-8 KM/H (3-5MPH) PARA COMPROBAR SI LA CINTA DE CORRER (TAPIZ) SE DESVÍA.



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.

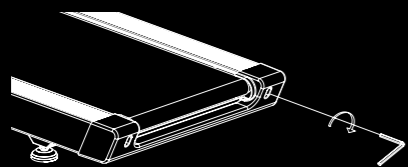
### (DE) WARTUNG UND PFLEGE

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.

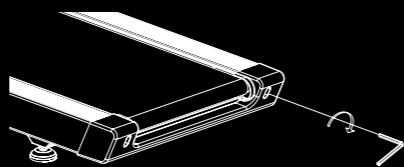


WENN SICH DAS LAUFBAND RECHTSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.

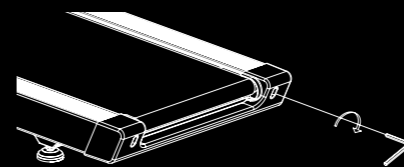
IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE RIGHT, TURN THE BOLT ON THE RIGHT SIDE ¼ TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE LEFT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.



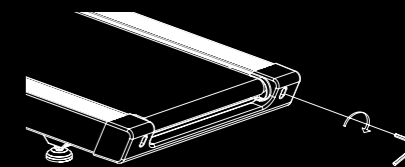
SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPLACE VERS LA DROITE : TOURNER LE BOULON DE DROITE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, PUIS TOURNER LE BOULON DE GAUCHE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE BOUGE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL SOIT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



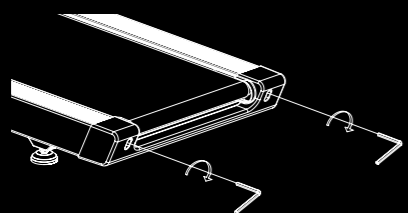
SI LA CINTA DE CORRER SE DESPLAZA A LA DERECHA: GIRE EL PERNO DEL LADO DERECHO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO HORARIO, A CONTINUACIÓN GIRE EL PERNO IZQUIERDO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO ANTIHORARIO. SI LA CINTA NO SE DESPLAZA, REPETIR HASTA CENTRARLA.



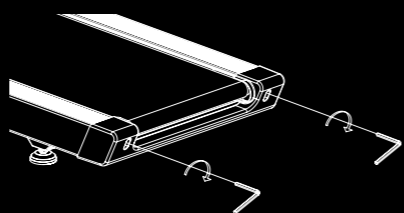
WENN SICH DAS LAUFBAND LINKSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBEN AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.



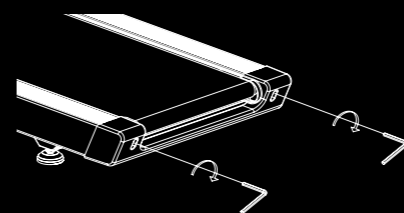
OVER TIME THE RUNNING BELT WILL LOOSEN. TO TIGHTEN THE BELT TURN THE LEFT & RIGHT SIDE BOLTS ONE FULL TURN CLOCKWISE. CHECK THE TENSION OF THE BELT. CONTINUE PROCESS UNTIL BELT IS THE CORRECT TENSION. ENSURE TO ADJUST BOTH SIDES EQUALLY TO CORRECT BELT ALIGNMENT.



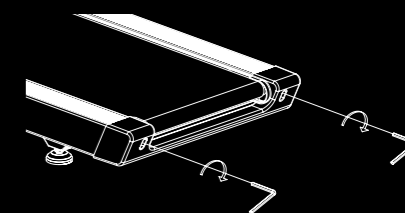
LE TAPIS ROULANT VA SE DÉTENDRE AU FIL DU TEMPS. POUR LE RETENDRE, TOURNER LES BOULONS DE GAUCHE ET DE DROITE D'UN TOUR COMPLET DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. VÉRIFIER LA TENSION DU TAPIS. CONTINUER LE PROCESSUS JUSQU'À CE QUE LE TAPIS SOIT À LA BONNE TENSION. VEILLER À AJUSTER LES DEUX CÔTÉS 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 TENSION DE LA CINTA. CONTINÚE CON EL PROCESO HASTA QUE LA CINTA ESTÉ CORRECTAMENTE TENSADA. ASEGÚRESE DE AJUSTAR AMBOS LADOS POR IGUAL PARA UNA ALINEACIÓN CORRECTA DE LA CINTA.



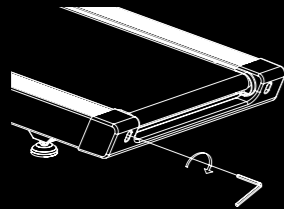
MIT DER ZEIT WIRD SICH DAS LAUFBAND LOCKERN. UM DAS LAUFBAND ZU SPANNEN, DREHEN SIE DIE SCHRAUBEN DER RECHTEN UND LINKEN SEITE EINMAL UM 360 GRAD IM UHRZEIGERSINN HERUM UND ÜBERPRÜFEN SIE DANN DIE SPANNKRAFT DES LAUFBANDS. FÜHREN SIE DIESEN PROZESS FORT, BIS DAS LAUFBAND DIE RICHTIGE SPANNKRAFT HAT.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





### (PT) MANUTENÇÃO E CUIDADOS

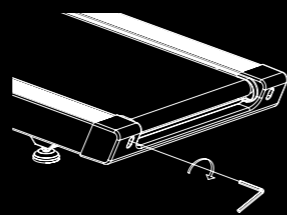
COLOQUE A PASSADEIRA AO NÍVEL DO SOLO E DEFINA-A PARA 5-8 KPH (3-5 MPH) PARA VERIFICAR SE O TAPETE DE CORRIDA SE DESVIA.



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.

### (ZH) 维护与保养

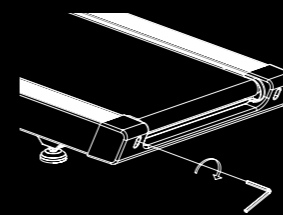
将跑步机放在平整的地面上, 将其设置为约5-8KPH (3-5MPH)的速度运行, 观察跑带是否偏移。



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。

### (JP) メンテナンスとお手入れ

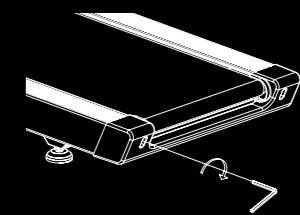
トレッドミルを地面レベルに配置し、それを 5-8KPH (3-5MPH) に設定し、ランニングベルトがドリフトするかチェックします。



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。

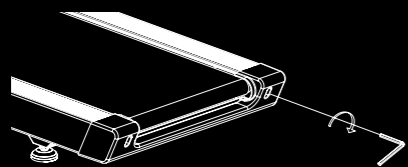
### (KO) 유지보수 및 관리

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

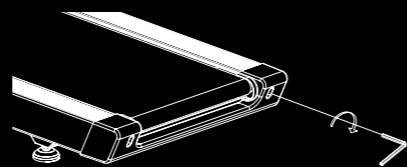


러닝 벨트가 오른쪽으로 움직이면, 오른쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 왼쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.

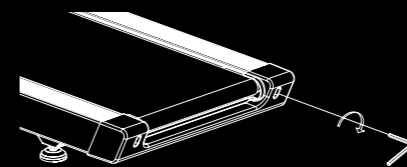
SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A ESQUERDA: RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. DEPOIS, RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.



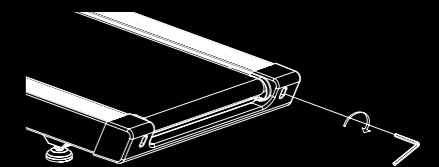
如果跑带左移, 则顺时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈, 然后逆时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动, 重复操作直至其居中。



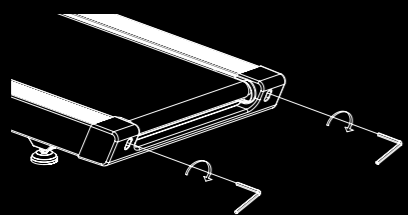
ランニングベルトが左に動く場合: 左側のボルトを時計回りに ¼ 回転、回し、その後、右のボルトを逆時計回りに ¼ 回転、回してください。ベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。



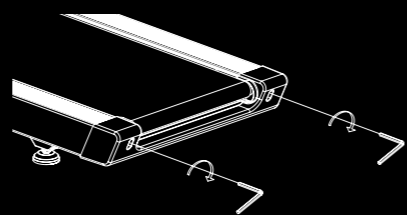
러닝 벨트가 왼쪽으로 움직이면, 왼쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 오른쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.



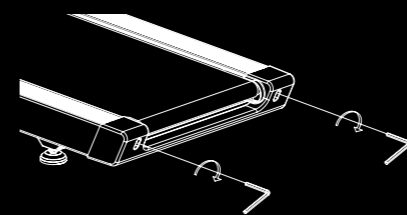
AO LONGO DO TEMPO, O TAPETE DE CORRIDA FICA SOLTO. PARA APERTAR O TAPETE, RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA E DIREITA UMA VOLTA COMPLETA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO E VERIFIQUE A TENSÃO DO TAPETE. REPITA O PROCESSO ATÉ QUE O TAPETE TENHA A TENSÃO CORRETA. CERTIFIQUE-SE DE QUE AJUSTA AMBOS OS LADOS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



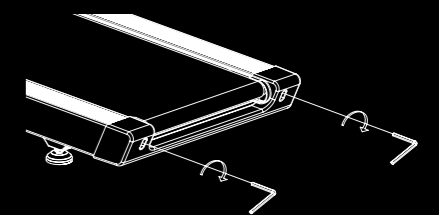
随着时间推移, 跑带将变松。若要上紧跑带, 则顺时针拧动左右螺栓一整圈, 然后检查跑带张力。继续此操作, 直至跑带正确张紧。确保两侧均等调节以便跑带正确对正。



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。



제품을 오래 사용하면 러닝 벨트가 느슨해질 수 있습니다. 벨트를 단단하게 조하려면 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.

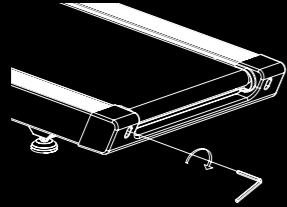






## (AR) الصيانة والعناية

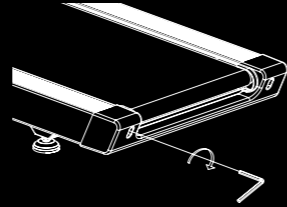
ضع المشابيه الكهربائيه على أرض مستوية، واضبطها على سرعة 5-8 كيلو متر في الساعة (3-5 ميل في الساعة) للتأكد من أن سير الركض لا ينحرف.



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.

## (PL) KONSERWACJA I UTRZYMANIE

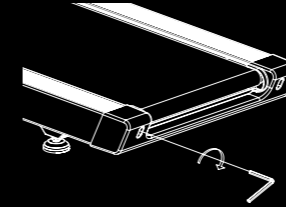
USTAW BIEŻNIĘ NA RÓWNYM PODŁOŻU I USTAW JĄ NA 5-8 KM/H (3-5 MPH), ABY SPRAWDZIĆ, CZY PAS BIEGOWY PRAWIDŁOWO SIĘ PRZESUWA.



JEŻELI PORUSZAJĄCY SIĘ PAS PRZEMIESZCZA SIĘ W LEWO: OBRÓĆ ŚRUBY PO LEWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W PRAWO, A NASTĘPNIE ŚRUBĘ PO PRAWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W LEWO. JEŻELI PAS SIĘ NIE PORUSZA, POWTARZAJ OPISANE CZYNNOŚCI, AŻ PAS ZOSTANIE WYŚRODKOWANY.

## (CZ) ÚDRŽBA A PĚČE

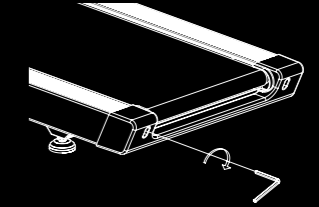
BĚŽECKÝ PÁS UMÍSTĚTE NA ROVNOU PODLAHU, NASTAVTE NA NĚM RYCHLOST 5-8 KM/H (3-5 MPH) A ZKONTROLUJTE, ZDA NEUHÝBÁ DO STRAN.



POKUD BĚŽECKÝ PÁS UHÝBÁ DOPRAVA: OTOČTE ŠROUBEM NA PRAVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PO SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK A POTĚ ŠROUBEM NA LEVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK. POKUD SE PÁS NEPOHYBUJE, OPAKUJTE, DOKUD SE NEVYCENTRUJE.

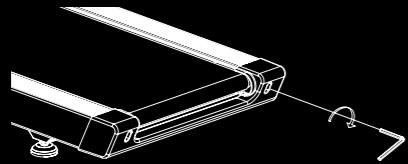
## (DK) VEDLIGEHOOLD OG PLEJE

ANBRING LØBEBÅNDET PÅ EN PLAN FLADE. OG START DET VED 5-8 KM/T FOR AT SE, OM BÅNDET TRÆKKER TIL EN AF SIDERNE.

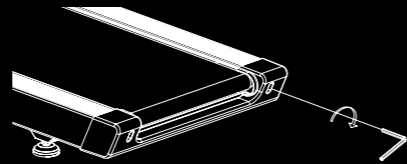


HVIS BÅNDET TRÆKKER TIL VENSTRE: DREJ SKRUEN PÅ VENSTRE SIDE ¼ OMGANG MED URET, OG SKRU DEREFTER SKRUEN PÅ HØJRE SIDE ¼ OMGANG MOD URET. HVIS BÅNDET IKKE FLYTTER SIG, SKAL DU GENTAGE, INDTIL DET ER CENTRERET.

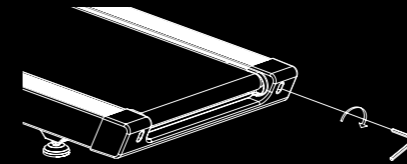
إذا تحرك سير الجري ناحية اليمين: فأدر البرغي على الجانب الأيمن باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي على الجانب الأيسر عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة.



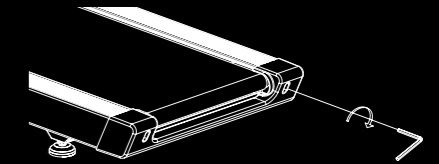
JEŻELI PORUSZAJĄCY SIĘ PAS PRZEMIESZCZA SIĘ W PRAWO: OBRÓĆ ŚRUBĘ PO PRAWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W PRAWO, A NASTĘPNIE ŚRUBĘ PO LEWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W LEWO.



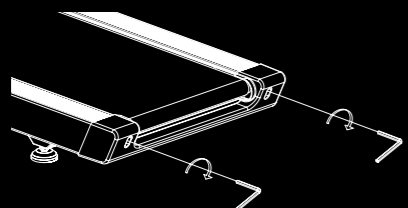
POKUD BĚŽECKÝ PÁS UHÝBÁ DOLEVA: OTOČTE ŠROUBEM NA LEVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PO SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK A POTĚ ŠROUBEM NA PRAVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK. POKUD SE PÁS NEPOHYBUJE, OPAKUJTE, DOKUD SE NEVYCENTRUJE.



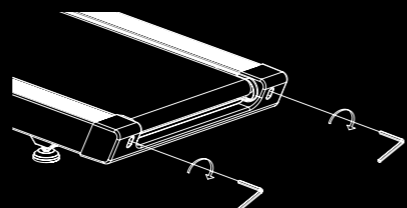
HVIS BÅNDET TRÆKKER TIL HØJRE: DREJ SKRUEN PÅ HØJRE SIDE ¼ OMGANG MED URET, OG SKRU DEREFTER SKRUEN PÅ VENSTRE SIDE ¼ OMGANG MOD URET. HVIS BÅNDET IKKE FLYTTER SIG, SKAL DU GENTAGE, INDTIL DET ER CENTRERET.



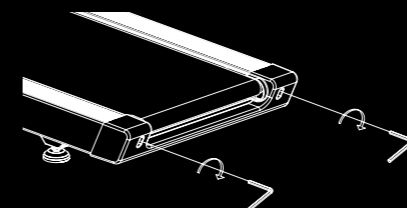
سيتعرض سير الجري للارتخاء مع الوقت، ولربط السير بإحكام، أدر البراغي الموجودة على الجانبين الأيسر والأيمن بمقدار دورة كاملة باتجاه عقارب الساعة، وافحص شد السير، ثم استمر في إحكام الربط حتى تصل إلى الشد الصحيح للسير. تأكد من ضبط كلا الجانبين بالتساوي لتصحيح محاذاة السير.



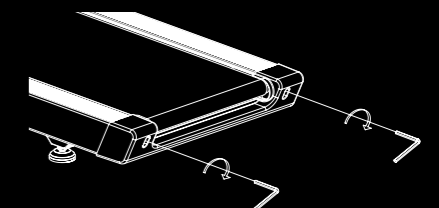
Z CZASEM PAS STANIE SIĘ LUŻNIEJSZY, ABY GO NAPRĘŻYĆ, OBRÓĆ ŚRUBY Z LEWEJ I PRAWEJ STRONY O JEDEN PEŁNY OBROT W PRAWO, A NASTĘPNIE SPRAWDŹ NAPRĘŻENIE PASA. POWTARZAJ TE CZYNNOŚCI, AŻ PAS BĘDZIE PRAWIDŁOWO NAPRĘŻONY. UPEWNIJ SIĘ, ŻE OBIE STRONY ZOSTAŁY JEDNAKOWO WYREGULOWANE, TAK ABY UZYSKAĆ PRAWIDŁOWE WYRÓWNANIE PASA.



BĚŽECKÝ PÁS ČASEM POVOLÍ, PRO DOTAŽENÍ PÁSU OTOČTE LEVÝ I PRAVÝ ŠROUB O CELOU OTOČKU PO SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK, POTĚ ZKONTROLUJTE NAPĚTÍ PÁSU. POKRAČUJTE STEJNÝM ZPŮSOBEM, DOKUD PÁS NEBUDE DOSTATEČNĚ NAPNUTÝ. PRO ZAJIŠTĚNÍ SPRÁVNÉ POLOHY PÁSU JE NUTNÉ, ABY BYLY OBĚ STRANY SEŘÍZENY STEJNOMĚRNĚ.



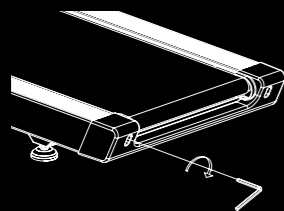
BÅNDET VIL BLIVE LØSERE MED TIDEN. STRAMBÅNDET OP VED AT DREJE SKRUEPÅ VENSTRE OG HØJRE SIDE EN HEL OMGANG MED URET, OG KONTROLLER DEREFTER, HVOR STRAMT BÅNDET ER BLEVET. GENTAG, INDTIL BÅNDET ER STRAMMET KORREKT. SKRUEPÅ SKAL JUSTERES LIGE MEGET I BEGGE SIDER, SÅ BÅNDET IKKE TRÆKKER TIL NOGEN AF SIDERNE.





## (FI) KUNNOSSAPITO JA HOITO

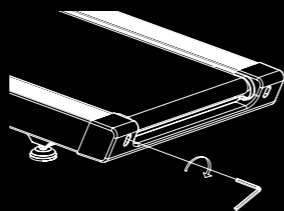
ASETA JUOKSUMATTO TASAISALLE ALUSTALLE JA SÄÄDÄ SEN NOPEUDEKSI 5-8 KM/H (3-5 MPH) TARKISTAAKSESI, POIKKEAAKO JUOKSUHIHNA SUUNNASTA.



JOS JUOKSUMATTO SIIRTYY VASEMMALLE: KIERRÄ VASEMMANPUOLEISIA PULTTEJA ¼ KIERROSTA MYÖTÄPÄIVÄÄN JA SITTEN OIKEANPUOLEISIA PULTTIA ¼ KIERROSTA VASTAPÄIVÄÄN. JOS MATTO EI LIIKU, TOISTA, KUNNES SE SIIRTYY KESKELLE.

## (NO) VEDLIKEHOLD & PLEIE

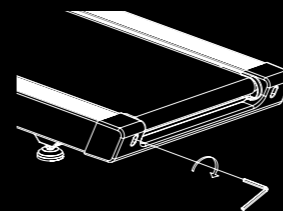
PLASSER TREDEMØLLEN PÅ ET JEVNT UNDERLAG OG STILL DEN INN PÅ 5-8 KM/T (3-5MPH) FOR Å KONTROLLERER OM LØPEBELTENE GLIR.



HVIS LØPEBELTET BEVEGER SEG MOT VENSTRE: VRI BOLTENE PÅ VENSTRE SIDE ¼ GANG MED KLOKKEN, VRI SÅ DEN HØYRE BOLTEN ¼ GANG MOT KLOKKEN. HVIS IKKE BELTET BEVEGER SEG, GJENTA TIL DET SENTRERES.

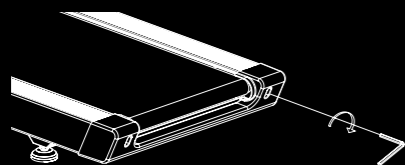
## (SE) UNDERHÅLL OCH SKÖTSEL

STÄLL UPP LÖPBANDET PÅ ETT JÄMNT UNDERLAG OCH STÄLL IN DET PÅ 5-8 KM/H (3-5 MPH) FÖR ATT KONTROLLERA OM BANDET DRAR SNETT.

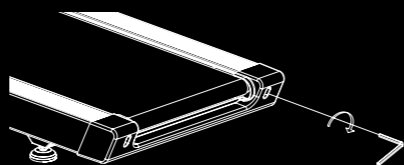


OM LÖPBANDET FLYTTAR SIG ÅT VÄNSTER: VRID BULTEN PÅ VÄNSTERSIDA ¼ VARV MEDURS, OCH SEDAN DEN HÖGRA BULTEN ¼ VARV MOTURS. OM BANDET INTE FLYTTAR SIG, FÖRSÖK IGEN TILLS DET ÄR CENTRERAT.

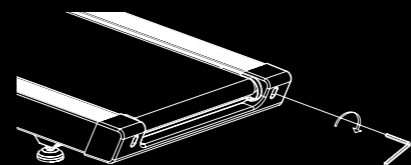
JOS JUOKSUMATTO SIIRTYY OIKEALLE: KIERRÄ OIKEANPUOLEISIA PULTTIA ¼ KIERROSTA MYÖTÄPÄIVÄÄN JA SITTEN VASEMMANPUOLEISIA PULTTIA ¼ KIERROSTA VASTAPÄIVÄÄN.



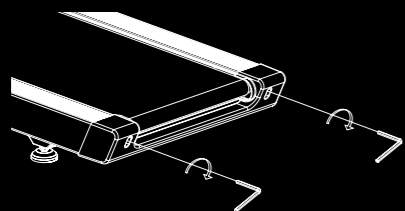
HVIS LØPEBELTET BEVEGER SEG MOT HØYRE: VRI BOLTEN PÅ HØYRE SIDE ¼ MED KLOKKEN, VRI SÅ DEN VENSTRE BOLTEN ¼ GANG MOT KLOKKEN.



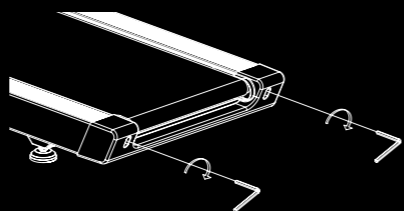
OM LÖPBANDET FLYTTAR SIG ÅT HÖGER: VRID BULTEN PÅ HÖGER SIDA ¼ VARV MEDURS, OCH SEDAN DEN VÄNSTRA BULTEN ¼ VARV MOTURS.



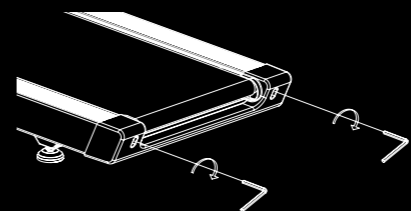
AJAN MYÖTÄ JUOKSUMATTO LÖYSTYY. KIRISTÄ MATTOA KIERTÄMÄLLÄ VASEMMAN- JA OIKEANPUOLEISIA PULTTEJA YKSI KOKONAINEN KIERROS MYÖTÄPÄIVÄÄN JA TARKISTA SITTEN MATON KIREYS. JATKA, KUNNES MATON KIREYS ON SOPIVA. SÄÄDÄ MOLEMMAT PUOLET SAMALLA TAVALLA, JOTTA MATTO KOHDISTUU OIKEIN.



OVER TID VIL LØPEBELTET BLI LØSERE. FOR Å STRAMME BELTET MÅ DU VRI BOLTENE PÅ HØYRE OG VENSTRE SIDE EN HEL GANG MED KLOKKEN, KONTROLLER SPENNINGEN PÅ BELTET. FORTSETT PROSSEN TIL BELTET ER PASSENDE STRAMT. FORSIKRE DEG OM AT DU HAR STRAMMET BEGGE SIDENE LIKT.



EFTER HAND BLIR LÖPBANDET LÖSARE. FÖR ATT SPÄNNA BANDET VRIDER DU DE BÅDA BULTARNA PÅ VÄNSTER OCH HÖGER SIDA ETT HELT VARV MEDURS, KONTROLLERA SEDAN OM BANDET ÄR SPÄNT. FORTSÄTT PÅ SAMMA SÄTT TILLS BANDET ÄR KORREKT SPÄNT. TÄNK PÅ ATT JUSTERA BÅDA SIDORNA LIKA MYCKET, SÅ ATT BANDET BLIR KORREKT CENTRERAT.





## T-23 TREADMILL

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

**EUROPE:** RFE EUROPA. LINPRUNSTRASSE 49, 80335 MUNICH, DEUTSCHLAND  
techsupporteu@rfeinternational.com  
**ES:** serviciotecnico@rfeinternational.com / +34 800 600 816  
**DE:** techsupporteu@rfeinternational.com / +49 (0)89 189 39 700

**APAC (EXCLUDING AUSTRALIA):** RFE ASIA PACIFIC, 26F, 2608-2609, 1 HUNG TO ROAD,  
KWUN TONG, KOWLOON, HONG KONG.  
techsupportapac@rfeinternational.com / +852 34685027

**AUSTRALIA:** techsupportaustralia@rfeinternational.com

**CHINA:** 上海悦达健身科技发展有限公司 上海市宝山区爱辉路201号 智航创新园 1座 1601 A室  
techsupportchina@rfeinternational.com / 4007037798

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



AVUS-10621	220-240V	AUSTRALIA, EUROPE AND CHINA
AVUS-10621-120	120V	CANADA, USA
AVUS-10621-120	100-120V	JAPAN
AVUS-10621-120	127V	MEXICO