



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

AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com

CHINA: 上海锐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 / 021-64209505

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





## (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 **120kg/264.5lb** 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
- The braking system is speed independent
- The instructions for appliances having a part of class III construction supplied from a detachable power supply part shall state that the appliance is only to be used with the power supply unit provide with the appliance

**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: 2API3-10401BT, FCC ID: 2AMDBBLE006**

**IC ID: 25017-10401BT, IC ID: 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. Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
12. Do not carry this appliance by supply cord or use cord as a handle.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS.**





## (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.
- Veillez 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 **120kg/264.5lb** ou moins.
- Le système de cardiofréquence-mètre 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.
- Le système de freinage ne dépend pas de la vitesse.
- Les instructions relatives aux appareils dont une partie de la construction relève de la classe III et qui sont alimentés par une partie amovible du bloc d'alimentation doivent indiquer que l'appareil ne doit être utilisé qu'avec le bloc d'alimentation fourni avec 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

### CANICES-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: 2API3-10401BT, FCC ID: 2AMDBBLE006**

**IC ID: 25017-10401BT, IC ID: 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. N'utilise pas sous une couverture ou un oreiller. Un échauffement excessif peut se produire et provoquer un incendie, choc électrique ou des blessures.
12. Ne transporte pas cet appareil par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme une poignée.

CONSERVER SES CONSIGNES.



## (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 **120kg/264.5lb**.
- 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.
- El sistema de frenado no depende de la velocidad.
- Las instrucciones de los aparatos que tengan una parte de construcción de clase III alimentada por una pieza de fuente de alimentación desmontable indicarán que el aparato solo debe utilizarse con la unidad de alimentación suministrada con el aparato.

**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: 2API3-10401BT, FCC ID: 2AMDDBLE006**

**IC ID: 25017-10401BT, IC ID: 22882-BLE006**

### ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS

**12V**

### 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 (spray) 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. No opere debajo de una manta o almohada. Se puede producir calentamiento excesivo y provocar incendios, descargas eléctricas o lesiones a las personas.
12. No transporte este aparato por el cable de alimentación ni use el cable como mango.

**SE DEBEN GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES.**





## (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. **120kg** 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
- Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig
- In der Gebrauchsanweisung für Geräte mit einem Bauteil der Klasse III, die über ein abnehmbares Netzteil versorgt werden, muss angegeben werden, dass das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwendet werden darf

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 **120kg/264.5lb**
- 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
- O sistema de travagem não depende da velocidade
- As instruções dos aparelhos que contenham peças com construção de classe III alimentadas a partir de uma fonte de alimentação separada deverão indicar que o aparelho apenas deve ser usado com a unidade de fonte de alimentação fornecida juntamente com o aparelho

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
- 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**120公斤/264.5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
- 非速度关联训练设备(制动系统与速度无关)
- 请使用包装内提供的电源适配器

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。

## (JA) 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、医者にご相談してください
- 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面に、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 **120kg/264.5lb** 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
- ブレーキシステムは速度に依存しません
- 取り外し可能な電源から電力を供給されるクラス III の構造の一部をもつ装置の使用説明は、この装置にはそれとともに提供される電源ユニット以外には使用してはならないことを示しています

注意: 準拠に対して責任のある当事者によって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 주어진다라는 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
- 기술어지지 않은 편평하고 안정적인 표면에 기기를 두되, 주변에 최소 0.6m의 여유 공간을 둡니다
- 항상 적합한 운동복과 운동용 신발을 착용하시기 바랍니다
- 손상이나 마모된 부분이 있는지 정기적으로 검사를 받은 경우에만 기기의 안전이 보장됩니다. 하자가 발견된 부품은 즉각 교체하거나 수리가 완료될 때까지 기기 사용을 중단합니다. 소모가 많이 되는 부품에 특히 주의를 기울이십시오. 경고사항과 안내문을 모두 읽고 숙지한 후 제품을 사용하시기 바랍니다
- 머리카락과 신체, 옷이 작동 중인 제품에 가까이 닿지 않도록 합니다
- 운동 도중 현기증을 느끼거나 통증 발생 시 운동을 즉각 중단하고 의사의 진찰을 받으시기 바랍니다
- 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다
- 습기와 먼지가 없는 실내에서 장비를 보관합니다. 차고나 정원 파티오, 물 근처에서 장비를 보관하지 마십시오
- 조절 장치 중 어느 한가지라도 돌출된 상태로 내버려두면, 운동에 방해가 될 수 있습니다
- 본 장비는 체중이 120kg 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
- 브레이크 시스템은 속도에 영향을 받지 않습니다
- 분리 가능한 전원 공급 장치를 통해 전원을 공급 받는 클래스 III 구조를 지닌 전자제품에 대한 설명서에 따르면 본 제품은 판매 시 제공된 전원 공급 장치를 사용해야 합니다

주의: 제품의 규정을 담당하는 당국이 명확히 승인한 방식이 아닌에도 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 تولى أعمال التنظيف والصيانة المقتصرة على المستخدم
- احرص على وضع الجهاز على سطح مسطح ومستقر مع توفير مساحة خالية محيطة بالجهاز مقدارها 0.6 متر على الأقل
- ارتد ملابس وأحذية التدريب المناسبة دومًا
- يمكن الحفاظ على مستوى سلامة الجهاز إذا تم فحصه بانتظام للتحقق من عدم وجود تلف أو اهتزاز. استبدل المكونات التالفة على الفور وأو لا تستخدم الجهاز حتى يتم تصليحه. يُرجى الانتباه الشديد للمكونات سريعة التآكل. لا بد من قراءة كل التحذيرات والتعليقات واتباعها قبل الشروع في الاستخدام
- أبقِ الشعر والجسم والملابس بعيدة عن كل الأجزاء المتحركة
- إذا شعرت خلال التدريب بالإغماء أو الدوخة أو الألم، فتوقّف 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 120 / 264.5 رطلاً
- قد يكون نظام مراقبة سرعة القلب غير دقيق
- يمكن للإفراط في التدريب أن يسبب إصابة بالغة أو الوفاة. أوقف التدريب على الفور
- لا يعتمد نظام الكبح على السرعة
- يجب أن تنص إرشادات الأجهزة التي تتضمن جزءاً من تفسير الفئة III المقتبس من الجزء الخاص بوحدة الإمداد بالطاقة القابلة للفصل على أنه لا يجوز استخدام الجهاز إلا مع وحدة الإمداد بالطاقة المرفقة بالجهاز.
- تنبيه: ننبه المستخدم إلى أن إجراء أي تغييرات أو تعديلات غير معتمدة صراحة من الطرف المسؤول عن الامتثال يمكن أن يؤدي إلى إلغاء تقويض 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-10225\\_C-24c\\_Bike\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10225_C-24c_Bike_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-10225\\_C-24c\\_Bike\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10225_C-24c_Bike_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-10225\\_C-24c\\_Bike\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10225_C-24c_Bike_EU_RED_DOC.docx)

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

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

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

Hiermit erklärt, RFE International Ltd, dass der Funkanlagetyp „Motorisiertes Laufband“ der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: [https://library.rfeinternational.com/AVUS-10225\\_C-24c\\_Bike\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10225_C-24c_Bike_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-10225\\_C-24c\\_Bike\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10225_C-24c_Bike_EU_RED_DOC.docx)

(ZH) 产品上的WEEE标志表示该产品符合欧盟指令2012/19/EU。

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

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

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

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

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

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

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

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

(AR)

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

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

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



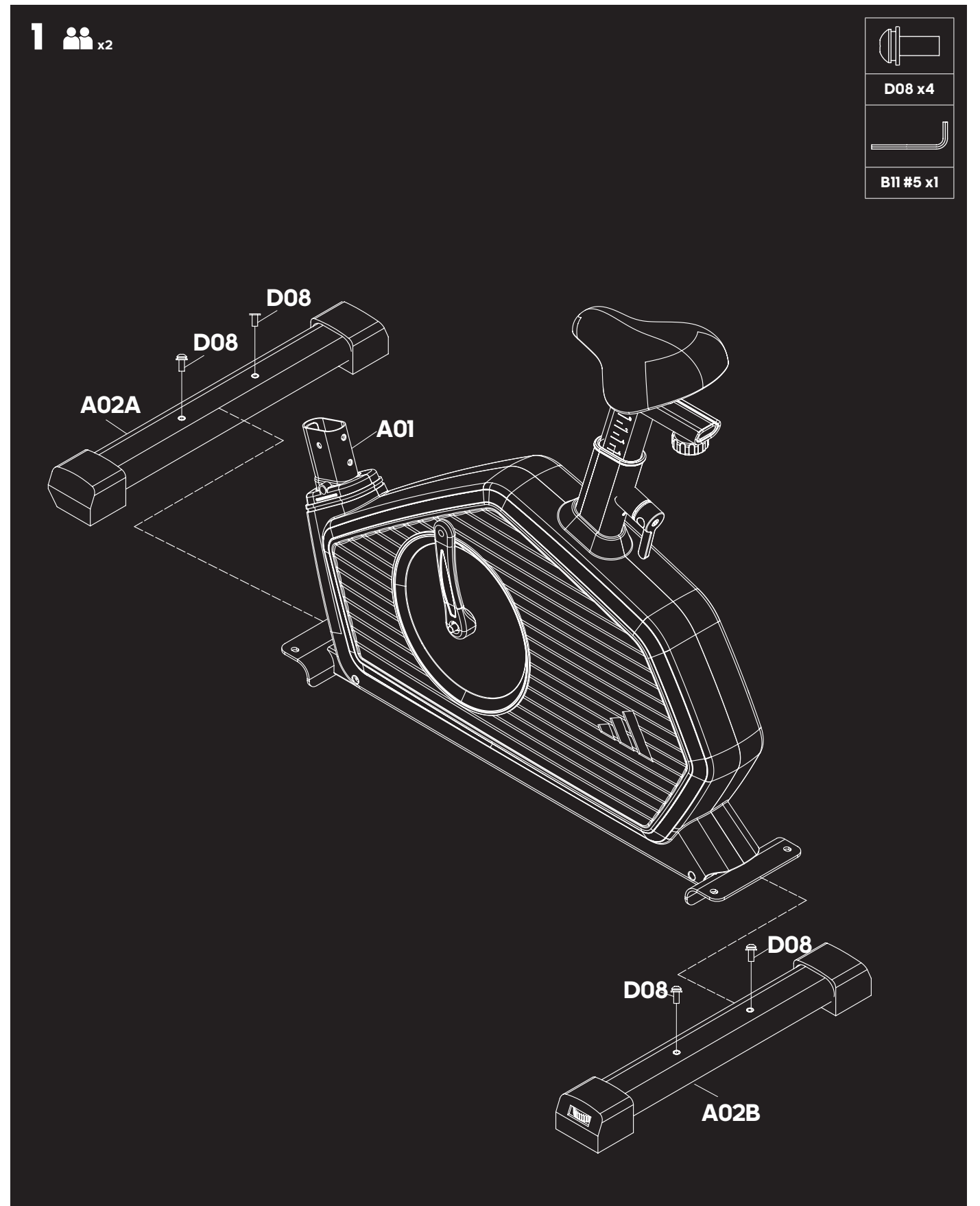
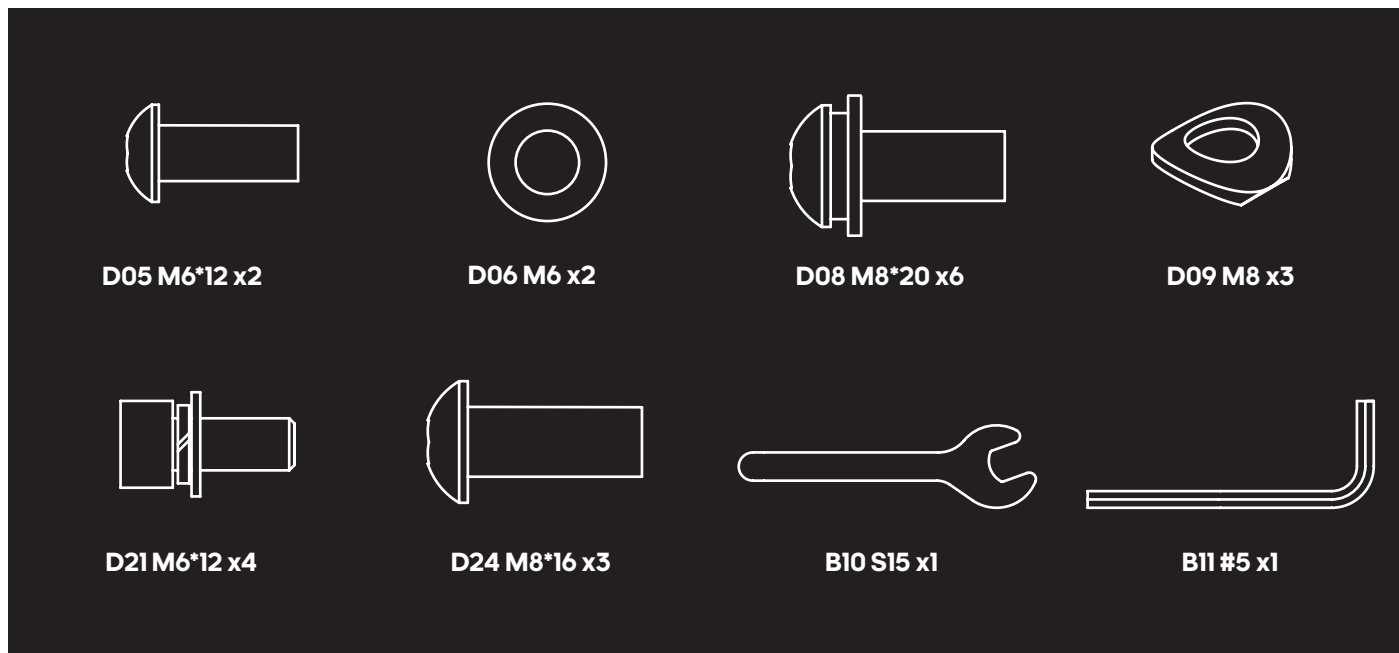
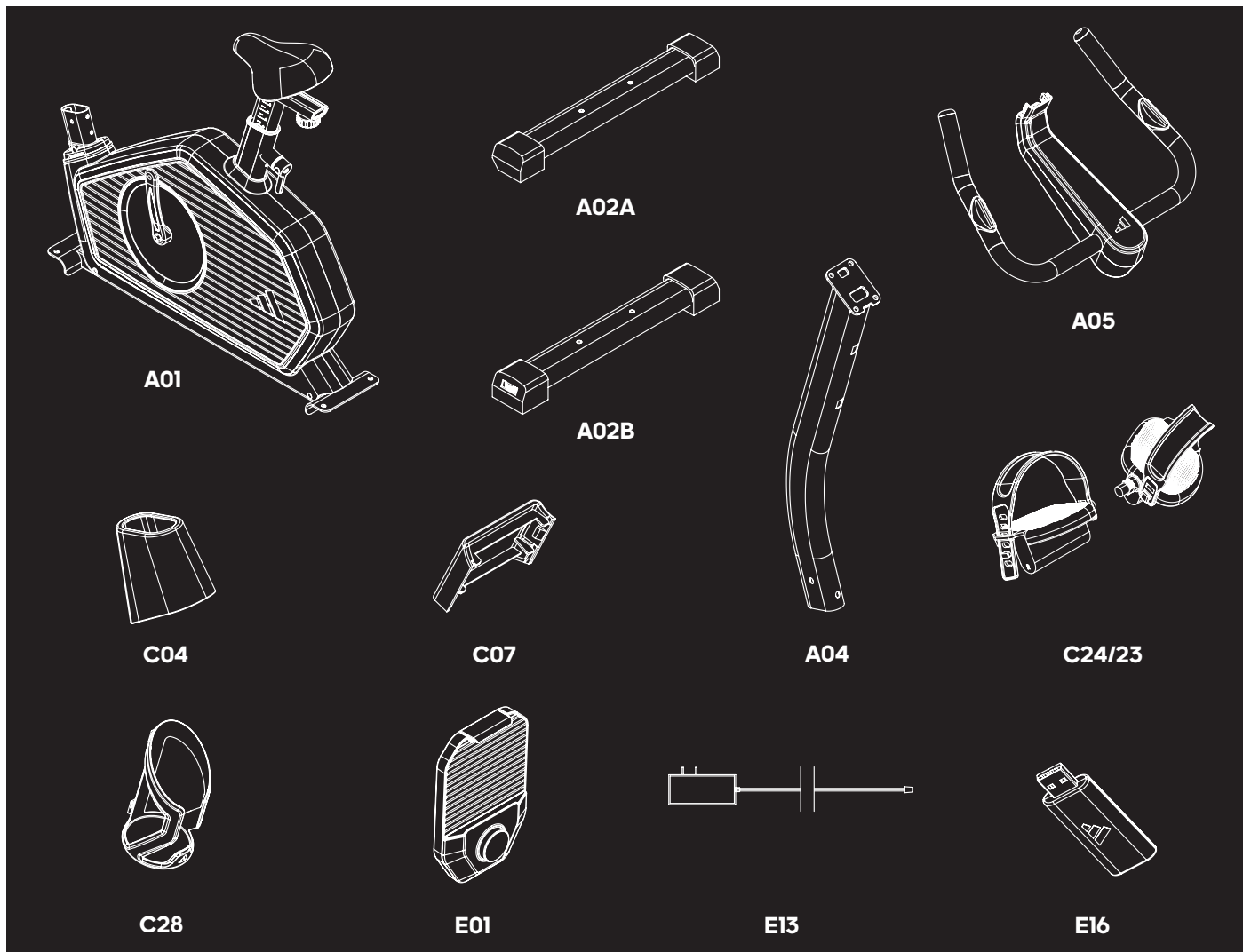
(PL) REJESTRACJA PRODUKTU I WSPARCIE  
(CZ) REGISTRACE VÝROBKU A PODPORA  
(DK) PRODUKTREGISTRERING OG SUPPORT

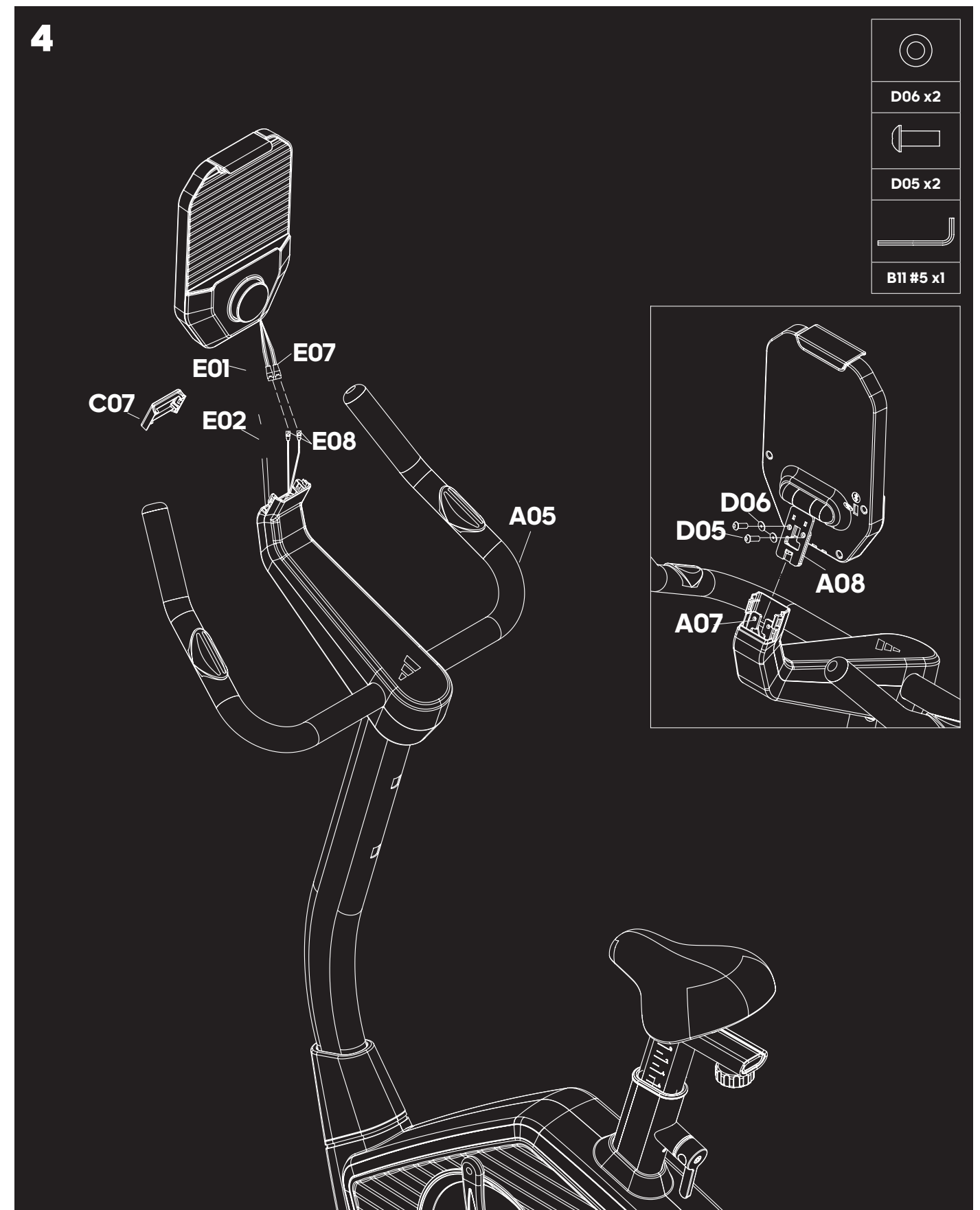
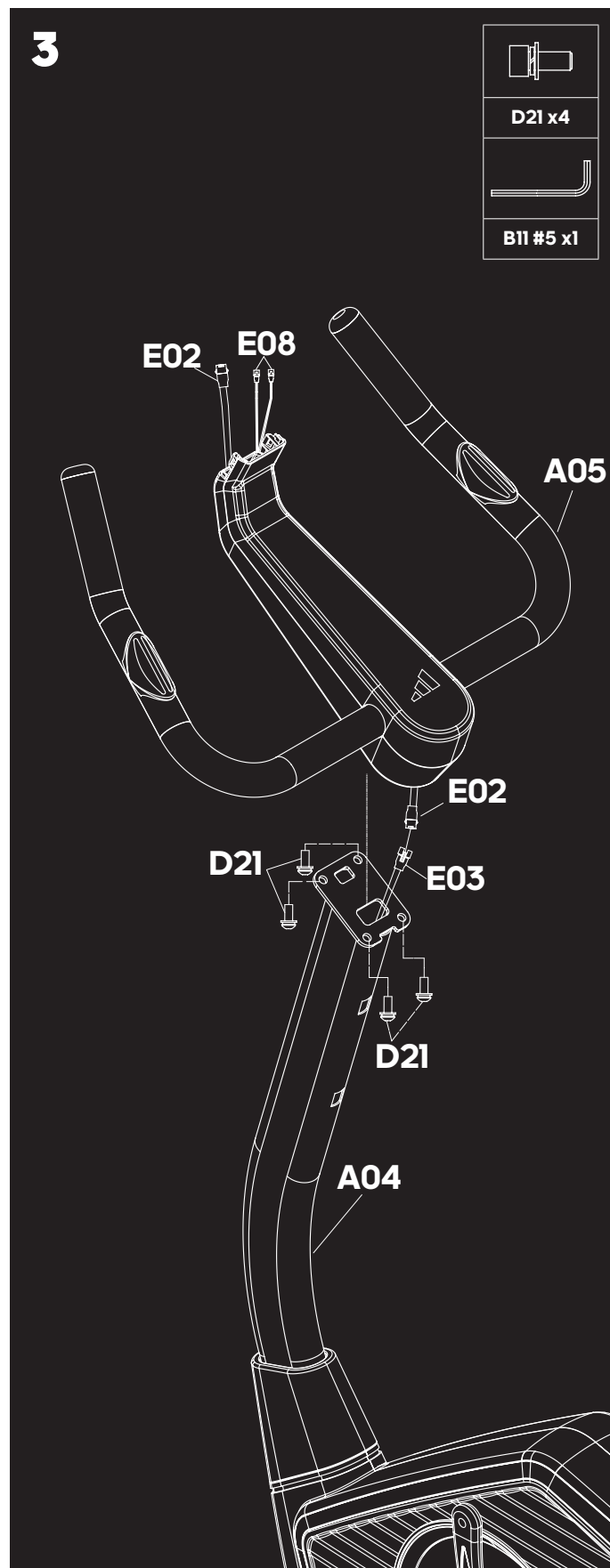
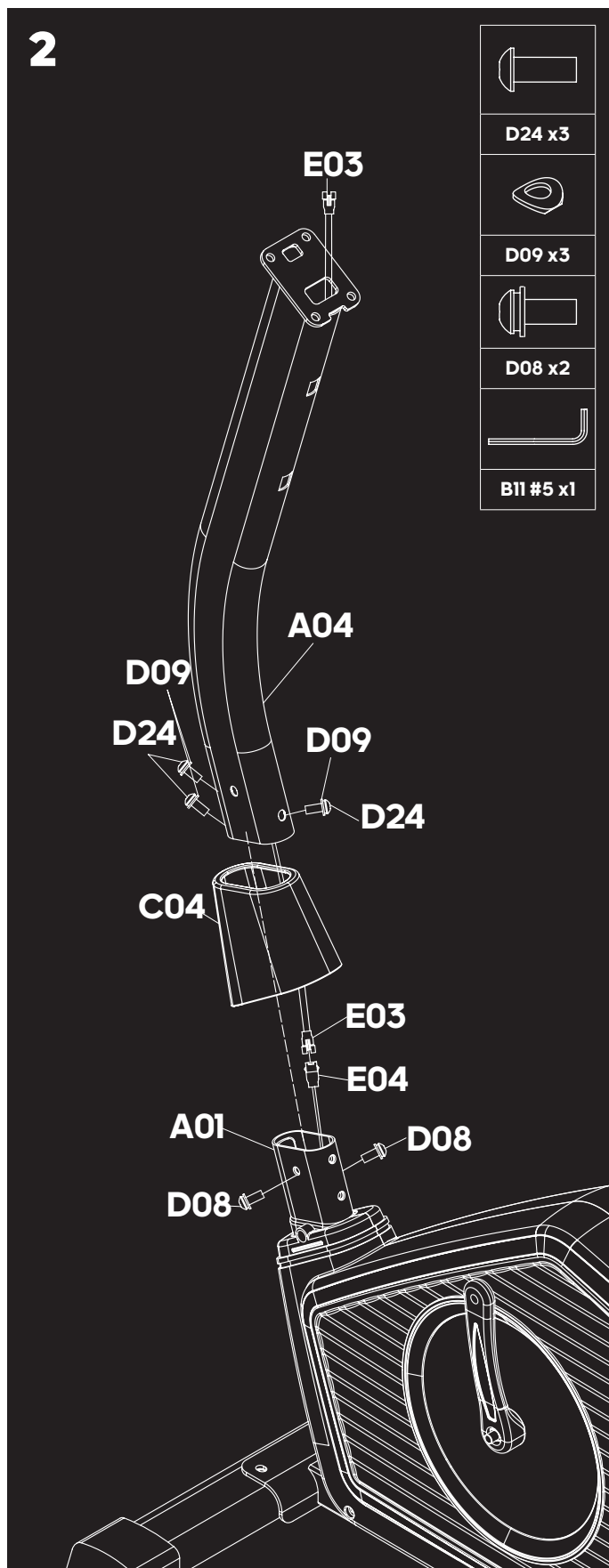
[WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](http://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT)

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








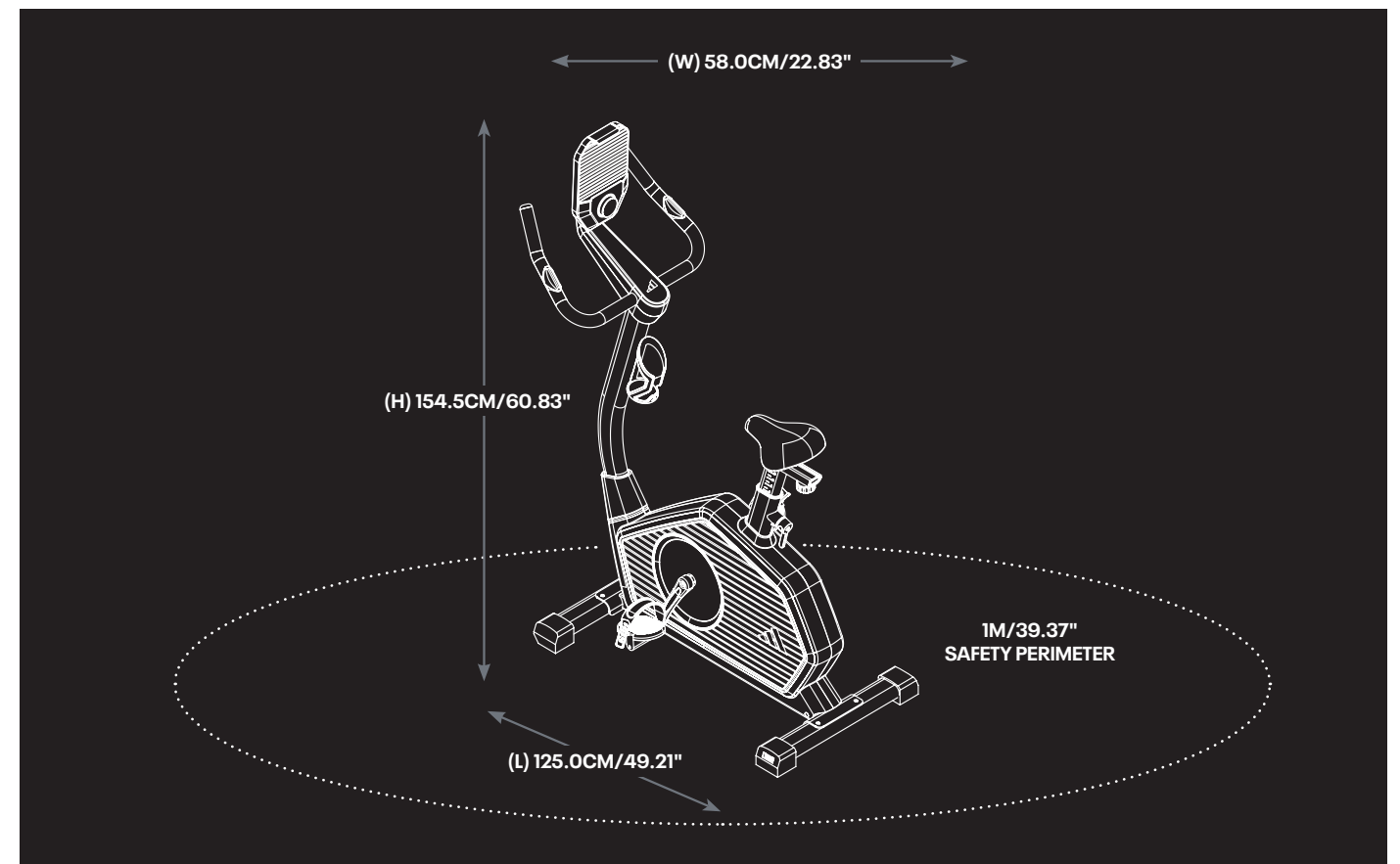
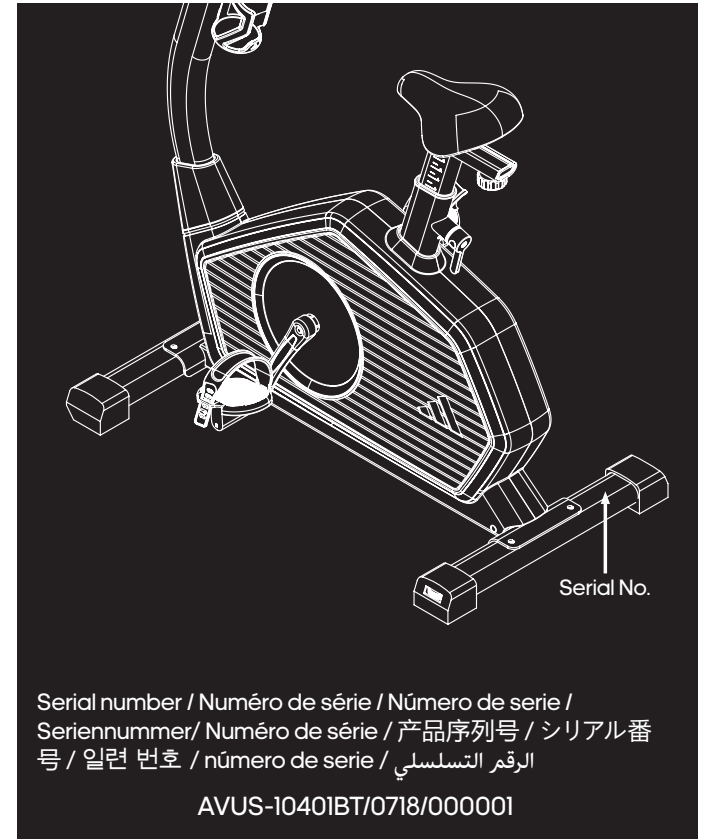
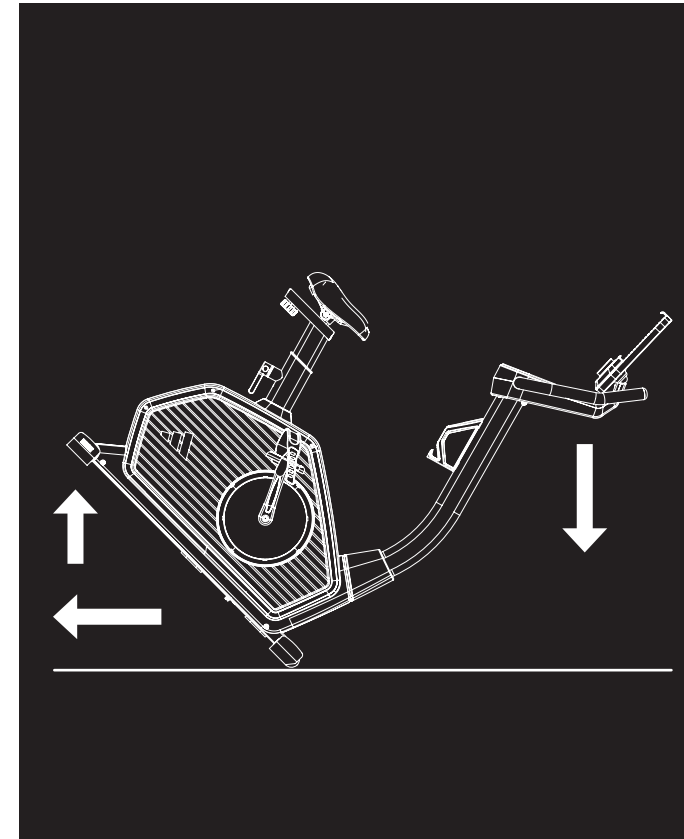
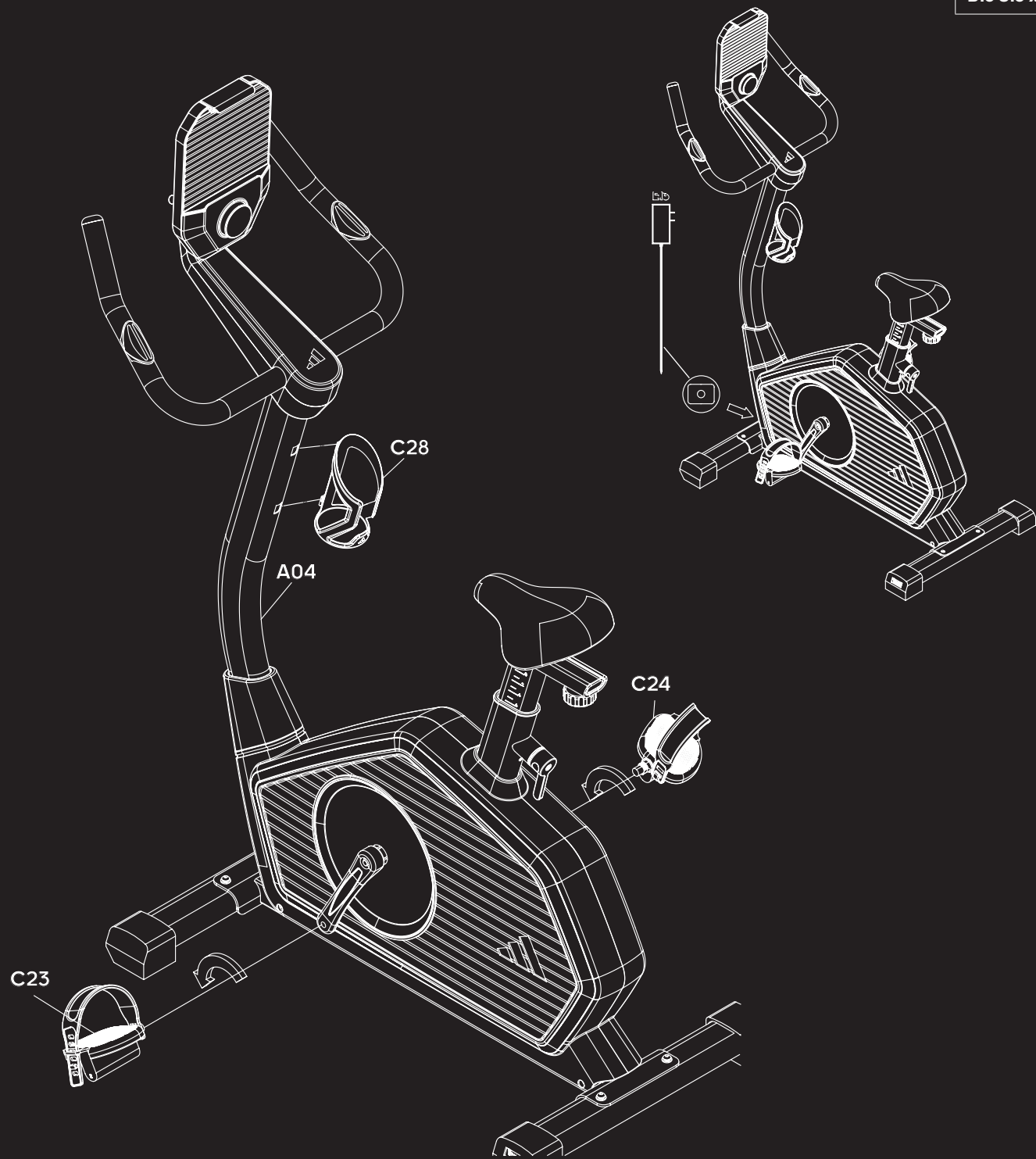






5

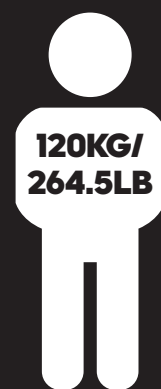
  
B10 S15 x1



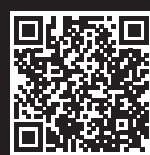


PRODUCT DISASSEMBLY INSTRUCTIONS: PLEASE DISASSEMBLE ACCORDING TO THE REVERSE STEPS OF PRODUCT ASSEMBLY.

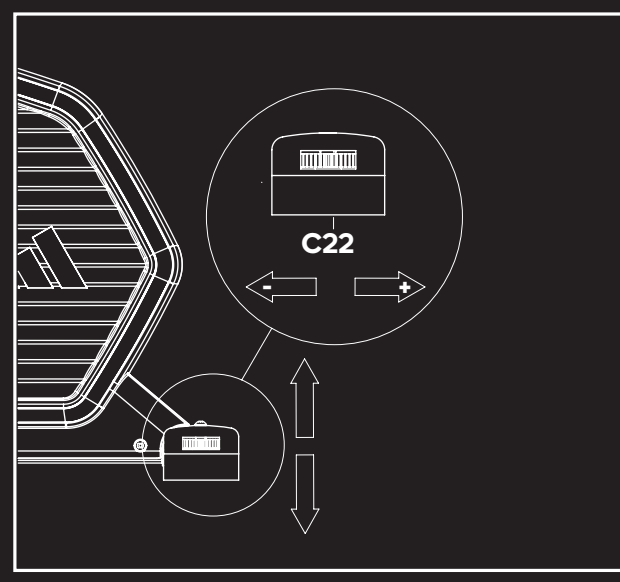
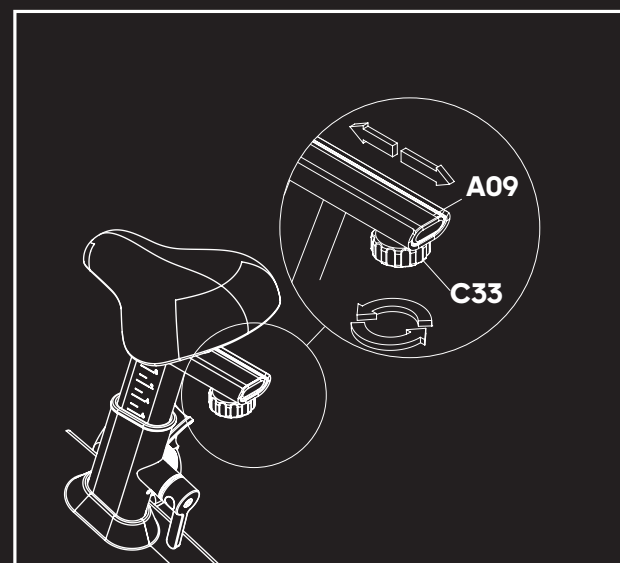
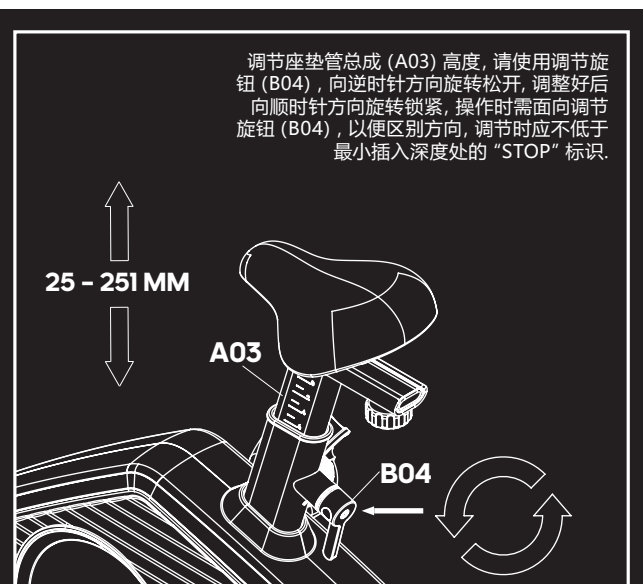
产品拆卸说明: 请按照产品组装相反步骤进行拆卸。



(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  
 (JA) 製品登録とサポート  
 (KO) 제품 등록 및 지원  
 (AR) تسجيل المنتج ودعمه



WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT



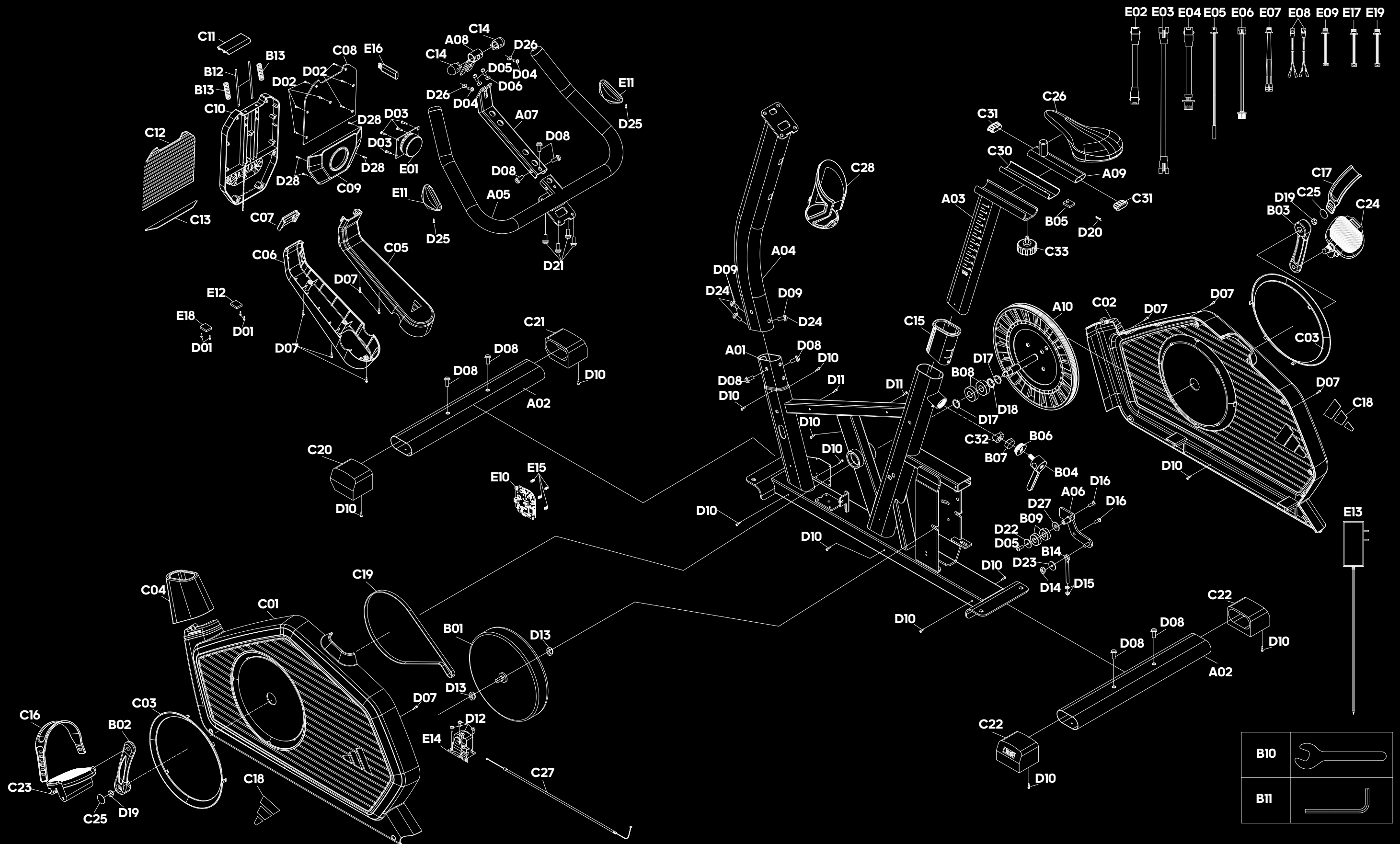
				QTY/CANT
A01	Main frame	Estructura principal		1
A02A	Front stabilizer	Estabilizador anterior		1
A02B	Rear stabilizer	Estabilizador posterior		1
A03	Seat post	columna de asiento		1
A04	Upright Tube	Tubo vertical		1
A05	Handlebar	Manillar		1
A06	Pressure roller post	Poste del rodillo de presión		1
A07	Console frame	Estructura de la consola		1
A08	Tablet holder rotating seat	Base giratoria para tabletas		1
A09	Seat slider tube	Barra ajustable del manillar		1
A10	Belt pulley	Polea de correa		1
B01	Flywheel	Eje de la rueda de inercia		1
B02	Left crank	Biela izquierda		1
B03	Right crank	Biela derecha		1
B04	Knob handle	Pomo		1
B05	Seat slider plate	Placa deslizante del asiento		1
B06	Knob nut	Tuerca del pomo		2
B07	Knob plate	Placa del pomo		2
B08	Bearing	Rodamiento		2
B09	Bearing	Rodamiento		2
B10	Spanner	Llave	S15	1
B11	Allen wrench	Llave Allen	#5	1
B12	Tablet Telescopic rod	Barra telescópica para tabletas		2
B13	Compression spring A	Resorte de compresión A		2
B14	Tighten bolt	Tornillo de ajuste		1
C01	Left chain cover	Cubierta de cadena izquierda		1
C02	Right chain cover	Cubierta de cadena derecha		1
C03	Decoration ring	Anillo de decoración		2
C04	Upright decoration cover	Funda decorativa vertical		1
C05	Console top cover	Cubierta superior de la consola		1
C06	Console bottom cover	Cubierta inferior de la consola		1
C07	Console back cover	Cubierta trasera de la consola		1
C08	Console top cover A	Cubierta superior de la consola A		1
C09	Console top cover B	Cubierta superior de la consola B		1
C10	Console bottom cover	Cubierta inferior de la consola		1
C11	Tablet holder clip	Clip para tableta		1





				QTY./CANT.
C12	Silicone pad 1	Almohadilla de silicona 1		1
C13	Silicone pad 2	Almohadilla de silicona 2		1
C14	Tablet holder rotating block	Base giratoria de soporte para tablet		2
C15	Sleeve	Collar		1
C16	Pedal strap (L)	Correa del pedal (izq.)		1
C17	Pedal strap (R)	Correa del pedal (der.)		1
C18	LOGO label	Etiqueta con logo		2
C19	Belt	Correa		1
C20	Front stabilizer end cap (L)	Tapa del extremo del estabilizador delantero (izq.)		1
C21	Front stabilizer end cap (R)	Tapa del extremo del estabilizador delantero (der.)		1
C22	Rear stabilizer end cap	Tapa del extremo del estabilizador trasero		2
C23	Left Pedal	Pedal izquierdo		1
C24	Right Pedal	Pedal izquierdo		1
C25	Crank cap	Tapa de biela		2
C26	Seat	Asiento		1
C27	Magnetic wheel pull wire	Cable de tracción de rueda magnética		1
C28	Bottle Holder	Portabotellas		1
C30	Sleeve	Collar		1
C31	Oval plug	Tapón oval		2
C32	Seat plate	Placa del asiento		1
C33	Seat knob	Pomo del asiento		1
D01	Screw	Tornillo	ST2.9*7	4
D02	Screw	Tornillo	ST3.5*10	7
D03	Screw	Tornillo	ST4.2*12	4
D04	Bolt	Perno	M5*10	2
D05	Bolt	Perno	M6*12*S5	3
D06	Flat washer	Arandela plana	M6	2
D07	Screw	Tornillo	ST4.2*16	9
D08	Bolt	Perno	M8*20	9
D09	Curved washer	Arandela curva	M8	3
D10	Screw	Tornillo	ST4.2*16	14
D11	Screw	Tornillo	ST4.2*40	2
D12	Bolt	Perno	M5*8	4
D13	Nut	Tuerca	M10*1	2
D14	Nut	Tuerca	M8*H7	1

				QTY./CANT.
D15	Nut	Tuerca	M8	2
D16	Bolt	Perno	M8*10	2
D17	Tension spring	Resorte tensor	Φ17	2
D18	Wave spring washer	Arandela elástica ondulada	Φ21xΦ17.5x0.3	1
D19	Nut	Tuerca	M10*1.25	2
D20	Pin	Pasador	1.2*20	1
D21	Bolt	Perno	M6*12	4
D22	Big flat washer	Arandela plana grande	Φ6*Φ18	1
D23	Flat washer	Arandela plana	Φ8	1
D24	Bolt	Perno	M8*16	3
D25	Screw	Tornillo	ST4.2*16	2
D26	Wave spring washer	Arandela elástica ondulada	Φ12*Φ16*0.3	2
D27	Big flat washer	Arandela plana grande	Φ5*Φ15*1.5	1
D28	Screw	Tornillo	ST4.2*12	4
D29	Spring washer	Arandela elástica	M5	2
E01	Console	Consola	L=150	1
E02	Top signal wire	Cable de señal superior	L=450	1
E03	Middle signal wire	Cable de señal central	L=850	1
E04	Bottom signal wire	Cable de señal inferior	L=400	1
E05	Sensor signal wire	Cable de señal del sensor	L=550	1
E06	Power connecting wire	Cable de conexión a la red eléctrica	L=180	1
E07	Pulse connecting wire	Cable de conexión de pulsación	L=200	1
E08	Hand pulse wire	Cable pulso manual	L=850	2
E09	Bluetooth module wire	Cable del módulo Bluetooth	L=150	1
E10	Control board	Placa de control		1
E11	Pulse plate	Placa pulso		2
E12	Bluetooth transfer module	Módulo de transferencia Bluetooth		1
E13	Adaptor	Adaptador	12v/2A L=1500mm	1
E14	Motor	Motor	L=150mm	1
E15	PCB Bracket Spacer Column	Columna espaciadora del soporte de PCB		4
E16	Dongle	Dispositivo USB para Bluetooth		1
E18	USB charging module	Módulo de carga USB	5V 1A	1
E19	Charging module connecting wire	Cable de conexión del módulo de carga	L=150	1



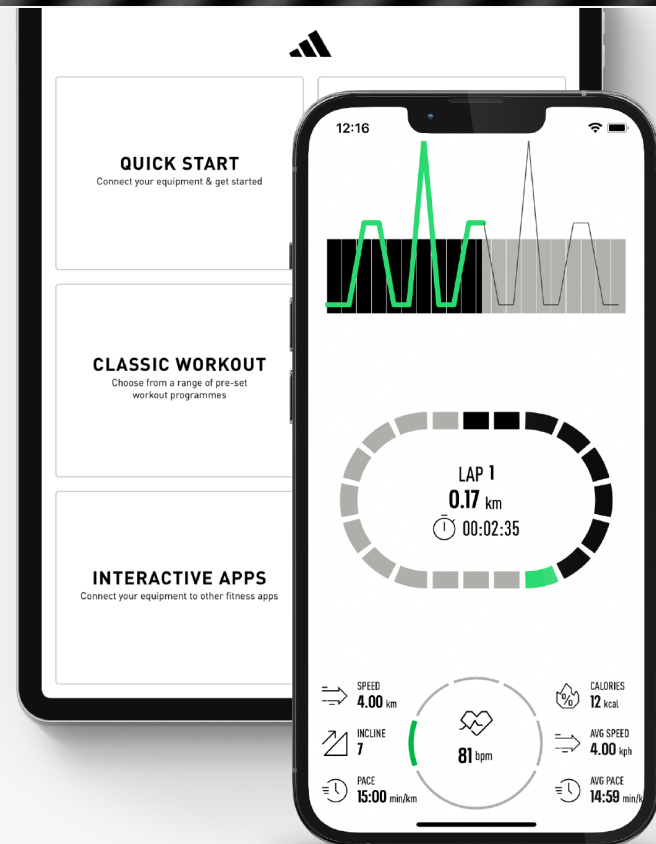
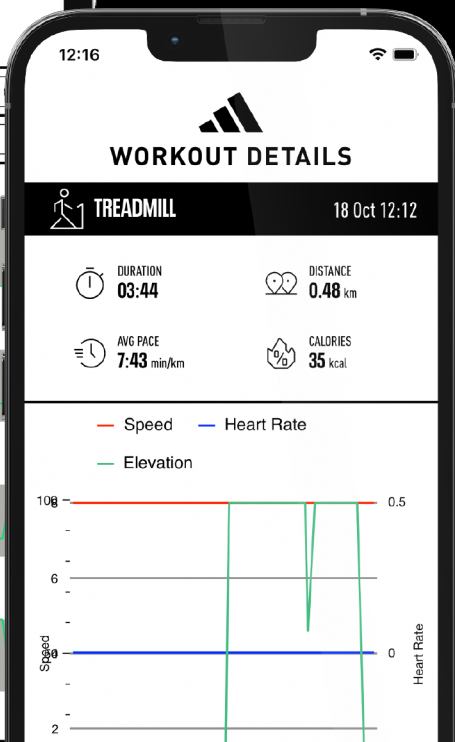
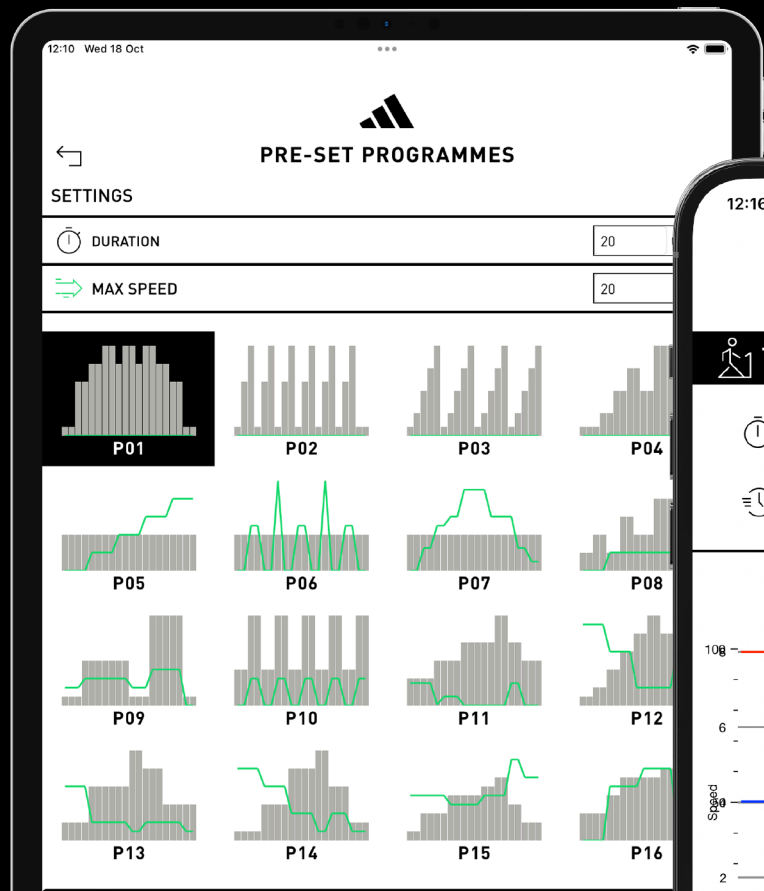




# COMPATIBLE APPS



- SYNC YOUR DATA WITH APPLE HEALTH AND GOOGLE FIT ALONGSIDE A HOST OF OTHER THIRD-PARTY FITNESS TRACKING PLATFORMS
- TRACK & ANALYSE WORKOUT DATA WITH DETAILED GRAPHICAL TRAINING REPORTS
- PRE-SET WORKOUTS FOR ADIDAS CARDIO EQUIPMENT
- SHARE YOUR ACHIEVEMENTS TO SOCIAL PLATFORMS



**(FR)** SYNCHRONISEZ VOS DONNÉES AVEC APPLE HEALTH ET GOOGLE FIT, AINSI QU'AVEC UN GRAND NOMBRE D'AUTRES PLATEFORMES DE SUIVI DE LA CONDITION PHYSIQUE

**(ES)** SINCRONICE SUS DATOS CON SALUD DE APPLE Y GOOGLE FIT, ASÍ COMO CON OTRAS PLATAFORMAS DE TERCEROS DE SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA

**(DE)** SYNCHRONISIEREN SIE IHRE DATEN MIT APPLE HEALTH, GOOGLE FIT UND VIELEN WEITEREN FITNESS-TRACKING-PLATTFORMEN ANDERER DRITTANBIETER

**(PT)** SINCRONIZE OS SEUS DADOS COM A APLICAÇÃO APPLE HEALTH OU GOOGLE FIT, OU COM OUTRAS PLATAFORMAS DE ACOMPANHAMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA DE TERCEIROS

**(ZH)** 将训练数据同步在苹果健康、谷歌健身以及其他第三方健身追踪平台

**(JA)** あなたのデータを他の第三者のフィットネストラッキングプラットフォームのホストと並んで、APPLEヘルスケアとGOOGLE FITと同期化してください

**(KO)** 자신의 데이터를 애플 헬스와 구글 핏은 물론 각종 피트니스 트래킹 플랫폼과 연동할 수 있습니다.

**(AR)** زامن بياناتك مع تطبيقَي آبل هيلث وجوجل فيت إلى جانب مجموعة من منصات تتبع اللياقة البدنية الأخرى التابعة لأطراف ثالثة



**(FR)** SUIVI ET ANALYSE DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT GRÂCE À DES RAPPORTS GRAPHIQUES DÉTAILLÉS

**(ES)** REGISTRE Y ANALICE LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO CON INFORMES GRÁFICOS DETALLADOS

**(DE)** VERFOLGEN UND ANALYSIEREN SIE IHRE WORKOUT-DATEN MIT DETAILLIERTEN GRAFIKEN

**(PT)** ACOMPANHE E ANALISE OS DADOS DOS TREINOS COM RELATÓRIOS GRÁFICOS DETALHADOS

**(ZH)** 使用详细的图形报告追踪和分析数据

**(JA)** 詳細なグラフィックトレーニングレポートで運動データを追跡し、分析してください。

**(KO)** 상세한 그래픽 트레이닝 정보와 함께 운동 데이터를 추적하고 분석할 수 있습니다

**(AR)** تتبع بيانات التمارين وحللتها من خلال تقارير التدريب الرسومية التفصيلية



**(FR)** ENTRAÎNEMENTS PRÉDÉFINIS POUR L'ÉQUIPEMENT CARDIO ADIDAS

**(ES)** ENTRENAMIENTOS PREDEFINIDOS PARA EQUIPOS DE CARDIO ADIDAS

**(DE)** VOREINGESTELLTE WORKOUTS FÜR CARDIOGERÄTE VON ADIDAS

**(PT)** TREINOS PREDEFINIDOS PARA EQUIPAMENTO DE CARDIO DA ADIDAS

**(ZH)** 在阿迪达斯健身器材上预设运动程序

**(JA)** アディダス カーディオ装置のための予め設定された運動

**(KO)** ADIDAS 유산소 운동 기구용 사전 설정 프로그램

**(AR)** تمارين مسبقة الضبط لأجهزة تمارين تقوية القلب (الكارديو) من أديداس



**(FR)** PARTAGEZ VOS RÉALISATIONS SUR LES PLATEFORMES SOCIALES

**(ES)** COMPARTA SUS LOGROS EN REDES SOCIALES

**(DE)** TEILEN SIE IHRE ERFOLGE IN DEN SOZIALEN MEDIEN

**(PT)** PARTILHE AS SUAS CONQUISTAS NAS REDES SOCIAIS

**(ZH)** 在社交媒体上分享你的成果

**(JA)** あなたの達成をソーシャルプラットフォームに共有しよう

**(KO)** 자신이 달성한 결과물을 소셜미디어에 공유해 보세요

**(AR)** شارك إنجازاتك على منصات التواصل الاجتماعي



# 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 VÍDEOS DISPONÍVEIS

**(ZH)** 遍及全世界的训练  
数以千计的视频可用

**(JA)** 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 동영상은  
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

**(JA)** 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 인터벌 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

**(JA)** KINOMAP コミュニティであなた  
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

**(JA)** マルチプレイヤーモード  
あなたの友達に挑戦しよう

**(KO)** 멀티플레이어 모드  
친구에게 도전하기

**(AR)** نمط متعدد اللاعبين  
تحّد 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

**(JA)** +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  
**(JA)** 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  
AUSGEWAHLTE WORKOUTS  
**(PT)** MAIS DE 1000 TREINOS COM  
CURADORIA DE TREINADORES

**(ZH)** 由教练策划的1000+训练  
**(JA)** 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 المدرسين

**(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  
**(JA)** 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

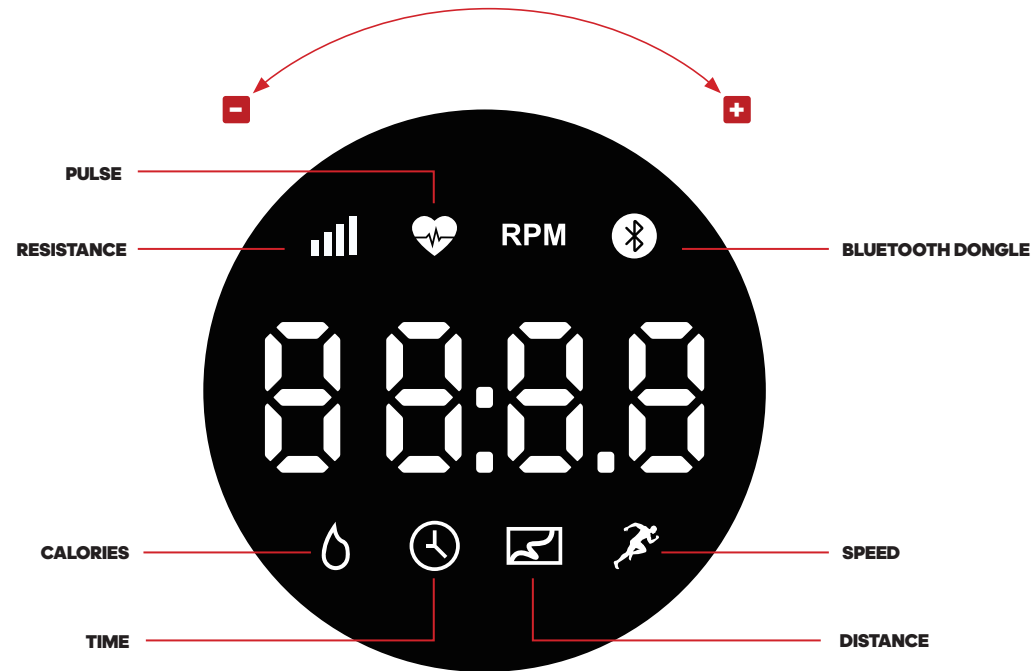
**(ZH)** 团体跑步，竞赛和赛跑  
**(JA)** グループ走、競争とレース

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





## CONSOLE



### PULSE

There are pulse sensors located on both handlebars, in order to monitor the users pulse rate these can be held in order for the reading to be given. The pulse monitor is a guide for reference only and not for medical use or monitoring.

### RESISTANCE

Level 1 - 32

### CALORIES

### TIME

### RPM

### BLUETOOTH DONGLE

Insert DONGLE into port. Connect to DONGLE via Bluetooth using the APP and your unique adidas code "adidas\*\*\*\*\*". Once connected, the indicator light will turn on.

### SPEED

00 - 72.0 KPH/00 - 45.0 MPH

### DISTANCE

00 - 99.9 KM/00 - 62.0 ML

### USB CHARGING

Device charging port is on the back of console.

## DIAL FUNCTIONS

### RESISTANCE

In running mode: Rotate DIAL counter clockwise to decrease the RESISTANCE. Rotate DIAL clockwise to increase the RESISTANCE

### START/PAUSE/STOP

Press DIAL once to start workout. Press once again to pause workout. Press and hold Dial for 3 seconds to STOP and RESET to Standby Mode.

## COMPUTER PROGRAMS

### POWER UP

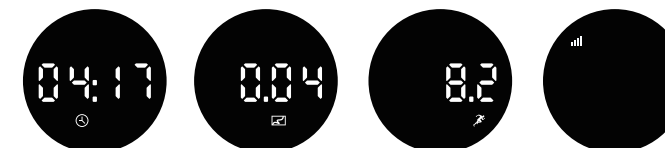
When the power supply is connected to the machine, the console will power on with a long beep sound. All segments of the LED display will light up for 2 seconds (Image 1), "U11" will be displayed (Image 2), then it will enter Standby Mode (Image 3).



1. 2. 3.

### QUICK START

In Standby Mode (Image 3) the workout can be started directly by pressing the DIAL 1 time. All workout values will automatically cyclically display.



4. TIME 5. DISTANCE 6. SPEED 7. RESISTANCE



8. PULSE 9. RPM 10. CALORIES

### PRESET PROGRAMS (P01 - P18)

In Standby Mode (Image 3) rotate the DIAL to select Preset Program P1 - P18 (Image 11) press the DIAL to confirm and START.



11.

- During the workout, the RESISTANCE level will be automatically adjusted according to the program, or rotate the DIAL to adjust the RESISTANCE level
- When you stop pedalling, the console will be suspended, but the workout values will automatically cyclically display
- When the program is finished, the console will beep and display "End" 4 times, then jump back to Standby Mode

### 4 MANUAL PROGRAMS

#### TIME

- From standby mode turn the DIAL clockwise, past P18, until you reach the TIME screen (IMAGE 4)
- Press the DIAL once to enter setting mode. Turn the Dial to adjust the value
- Press the DIAL once to START. The workout values will automatically cyclically display
- During the workout, rotate the DIAL to adjust the RESISTANCE level
- When the target value arrives, the console will beep and display "End" 4 times, then jump back to Standby Mode

#### DISTANCE

- From standby mode turn the DIAL clockwise, past P18, until you reach the DISTANCE screen (IMAGE 5)
- Press the DIAL once to enter setting mode. Turn the Dial to adjust the value
- Press the DIAL once to START. The workout values will automatically cyclically display
- During the workout, rotate the DIAL to adjust the RESISTANCE level
- When the target value arrives, the console will beep and display "End" 4 times, then jump back to Standby Mode

#### CALORIES

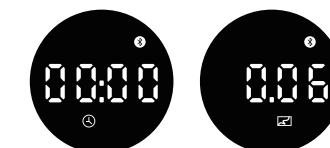
- From standby mode turn the DIAL clockwise, past P18, until you reach the CALORIES screen (IMAGE 10)
- Press the DIAL once to enter setting mode. Turn the Dial to adjust the value
- Press the DIAL once to START. The workout values will automatically cyclically display
- During the workout, rotate the DIAL to adjust the RESISTANCE level
- When the target value arrives, the console will beep and display "End" 4 times, then jump back to Standby Mode

#### PULSE

- From standby mode turn the DIAL clockwise, past P18, until you reach the PULSE screen (IMAGE 8)
- Press the DIAL once to enter setting mode. Turn the Dial to adjust the value
- Press the DIAL once to START. The workout values will automatically cyclically display
- During the workout, rotate the DIAL to adjust the RESISTANCE level
- When the target value arrives, the console will beep and display "End" 4 times, then jump back to Standby Mode

### CONNECT TO A FITNESS APP

The console supports the adidas, Kinomap and Zwift APP. After connecting with the Bluetooth the display is as follows.



### POWER SAVE FUNCTION

In running mode, the circular display will pause after 4 minutes of non use. Under stop/pause mode, display will enter into sleep mode after 10 minutes of non use.

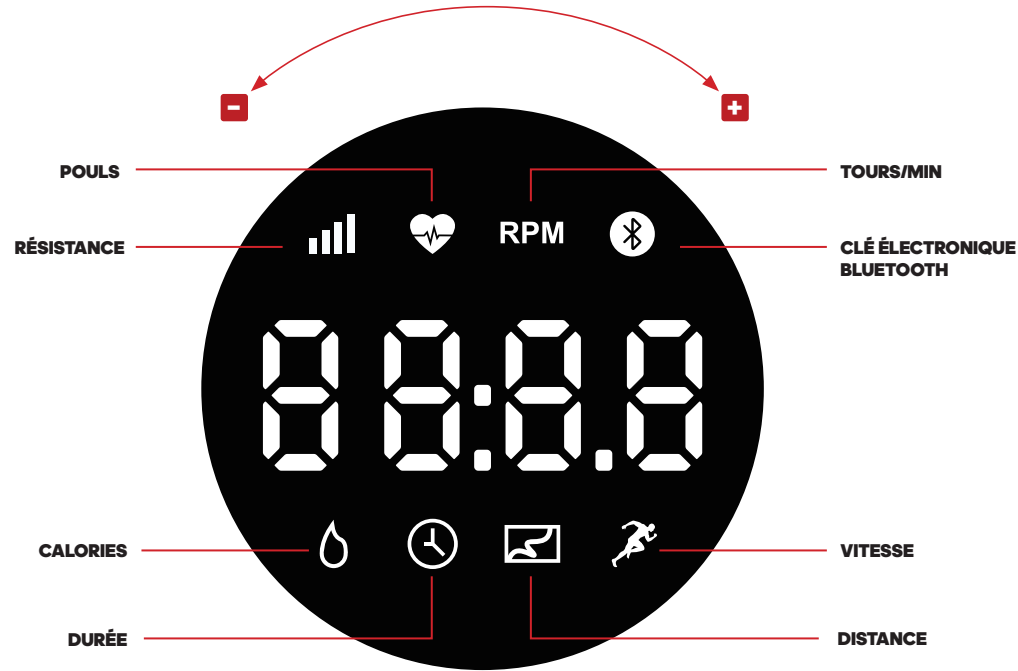


(P01 - P18) RESISTANCE		WORK OUT STAGES																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	LEVEL	4	4	16	16	16	20	20	20	16	16	20	20	20	16	16	12	12	12	4	4
P02	LEVEL	4	4	12	12	12	20	20	20	4	4	12	12	12	16	16	16	4	4	20	20
P03	LEVEL	4	4	8	8	12	12	12	16	16	16	20	20	20	4	4	8	8	12	12	12
P04	LEVEL	4	4	8	8	12	12	12	16	16	16	20	20	20	12	12	12	12	12	4	4
P05	LEVEL	4	4	8	8	12	12	12	16	16	16	20	20	20	16	16	16	8	8	4	4
P06	LEVEL	4	4	4	4	8	8	8	8	12	12	12	12	12	12	16	16	16	28	28	28
P07	LEVEL	4	4	12	12	12	4	4	20	20	20	4	4	12	12	12	20	20	20	4	4
P08	LEVEL	4	4	8	8	12	12	12	16	16	16	15	15	15	8	8	8	8	8	4	4
P09	LEVEL	4	4	8	8	4	4	12	12	12	16	16	16	12	12	12	16	16	16	12	12
P10	LEVEL	4	4	12	12	12	16	16	16	16	16	16	16	16	12	12	12	12	12	12	12
P11	LEVEL	4	4	12	12	12	12	12	12	4	4	4	4	20	20	20	20	20	20	4	4
P12	LEVEL	4	4	20	20	20	4	4	20	20	20	4	4	20	20	20	4	4	20	20	20
P13	LEVEL	4	8	12	16	20	20	16	12	8	4	4	8	12	16	20	20	16	12	8	4
P14	LEVEL	4	20	4	20	4	20	4	20	4	20	4	20	4	20	4	20	4	20	4	20
P15	LEVEL	4	8	12	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	12	8	4
P16	LEVEL	4	8	12	20	24	28	24	20	24	28	24	20	20	24	20	20	24	20	8	4
P17	LEVEL	3	6	9	15	18	21	18	15	18	21	18	15	15	18	15	15	18	15	6	3
P18	LEVEL	2	4	6	10	12	14	12	10	12	14	12	10	10	12	10	10	12	10	4	2





## CONSOLE



### POULS

Des capteurs se trouvant sur les deux poignées latérales permettent d'évaluer la vitesse de son pouls. Il suffit de placer ses mains sur celles-ci pour procéder à la mesure. Le capteur est utilisable pour référence uniquement et ne peut être employé à des fins médicales.

### RÉSISTANCE

Niveaux: 1 - 32

### CALORIES

### DURÉE

### TOURS/MIN

### 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\*\*\*\* ». Une fois connecté, le témoin lumineux s'allume.

### VITESSE

00 - 72.0 KPH/00 - 45.0 MPH

### DISTANCE

00 - 99.9 KM/00 - 62.0 ML

### CHARGE USB

Le port de chargement USB se trouve à l'arrière de la console.

## FONCTIONS DU CADRAN

### RÉSISTANCE

En mode course: Tournez le CADRAN dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la valeur de la RÉSISTANCE. Tournez le CADRAN dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la valeur de la RÉSISTANCE.

### DÉMARRER/PAUSE/ARRÊT

Appuyez une fois sur le CADRAN pour commencer la séance d'entraînement. Appuyez une fois de plus pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyez sur le Cadran et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour arrêter l'appareil et le remettre en mode veille.

## FONCTIONS INFORMATIQUES

### MISE SOUS TENSION

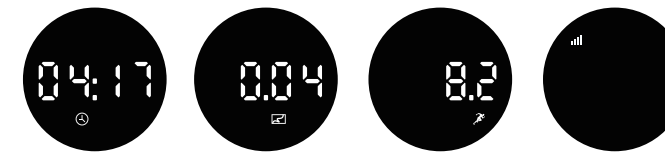
Lorsque l'alimentation électrique est connectée à la machine, la console s'allume en émettant un long bip. Tous les segments de l'écran LED s'allument pendant 2 secondes (image 1). "U11" s'affiche (image 2), puis elle passe en mode veille (image 3).



1. 2. 3.

### DÉMARRAGE RAPIDE

En mode veille (image 3), la séance d'entraînement peut être lancée directement en appuyant une fois le CADRAN. Toutes les valeurs de la séance d'entraînement s'affichent automatiquement de manière cyclique.



4. DURÉE 5. DISTANCE 6. VITESSE 7. RÉSISTANCE



8. POULS 9. RPM 10. CALORIES

### PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (P01 - P18)

En mode veille (image 3), tournez le cadran pour sélectionner le programme de présélection. P1 - P18 (image 11) appuyez sur le cadran pour confirmer et commencer



11.

- Pendant l'entraînement, le niveau de résistance sera automatiquement ajusté en fonction du programme, ou bien tournez le cadran pour ajuster le niveau de résistance
- Lorsque vous arrêtez de pédaler, la console est suspendue, mais les valeurs de l'entraînement s'affichent automatiquement de manière cyclique
- Une fois le programme terminé, la console émet un bip et affiche « End » 4 fois, puis revient au mode Veille

### 4 PROGRAMMES MANUELS

#### DURÉE

- En mode veille, tournez le CADRAN dans le sens des aiguilles d'une montre, au-delà de P18, jusqu'à ce que vous atteigniez l'écran DURÉE (IMAGE 4)
- Appuyez une fois sur le CADRAN pour entrer dans le mode de réglage. Tournez le CADRAN pour régler la valeur
- Appuyez sur le CADRAN pour DÉMARRER. Les valeurs de l'entraînement s'affichent automatiquement de manière cyclique.
- Pendant l'entraînement, tournez le cadran pour ajuster le niveau de résistance
- Lorsque la valeur cible est atteinte, la console émet un bip et affiche « End » 4 fois, puis repasse en mode veille

#### DISTANCE

- En mode veille, tournez le CADRAN dans le sens des aiguilles d'une montre, au-delà de P18, jusqu'à ce que vous atteigniez l'écran DISTANCE (IMAGE 5)
- Appuyez une fois sur le CADRAN pour entrer dans le mode de réglage. Tournez le CADRAN pour régler la valeur
- Appuyez sur le CADRAN pour DÉMARRER. Les valeurs de l'entraînement s'affichent automatiquement de manière cyclique.
- Pendant l'entraînement, tournez le cadran pour ajuster le niveau de résistance
- Lorsque la valeur cible est atteinte, la console émet un bip et affiche « End » 4 fois, puis repasse en mode veille

#### CALORIES

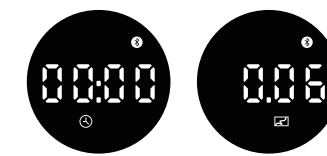
- En mode veille, tournez le CADRAN dans le sens des aiguilles d'une montre, au-delà de P18, jusqu'à ce que vous atteigniez l'écran CALORIES (IMAGE 10)
- Appuyez une fois sur le CADRAN pour entrer dans le mode de réglage. Tournez le CADRAN pour régler la valeur
- Appuyez sur le CADRAN pour DÉMARRER. Les valeurs de l'entraînement s'affichent automatiquement de manière cyclique.
- Pendant l'entraînement, tournez le cadran pour ajuster le niveau de résistance
- Lorsque la valeur cible est atteinte, la console émet un bip et affiche « End » 4 fois, puis repasse en mode veille

#### POULS

- En mode veille, tournez le CADRAN dans le sens des aiguilles d'une montre, au-delà de P18, jusqu'à ce que vous atteigniez l'écran POULS (IMAGE 8)
- Appuyez une fois sur le CADRAN pour entrer dans le mode de réglage. Tournez le CADRAN pour régler la valeur
- Appuyez sur le CADRAN pour DÉMARRER. Les valeurs de l'entraînement s'affichent automatiquement de manière cyclique.
- Pendant l'entraînement, tournez le cadran pour ajuster le niveau de résistance
- Lorsque la valeur cible est atteinte, la console émet un bip et affiche « End » 4 fois, puis repasse en mode veille

### CONNEXION À UNE APPLICATION DE FITNESS

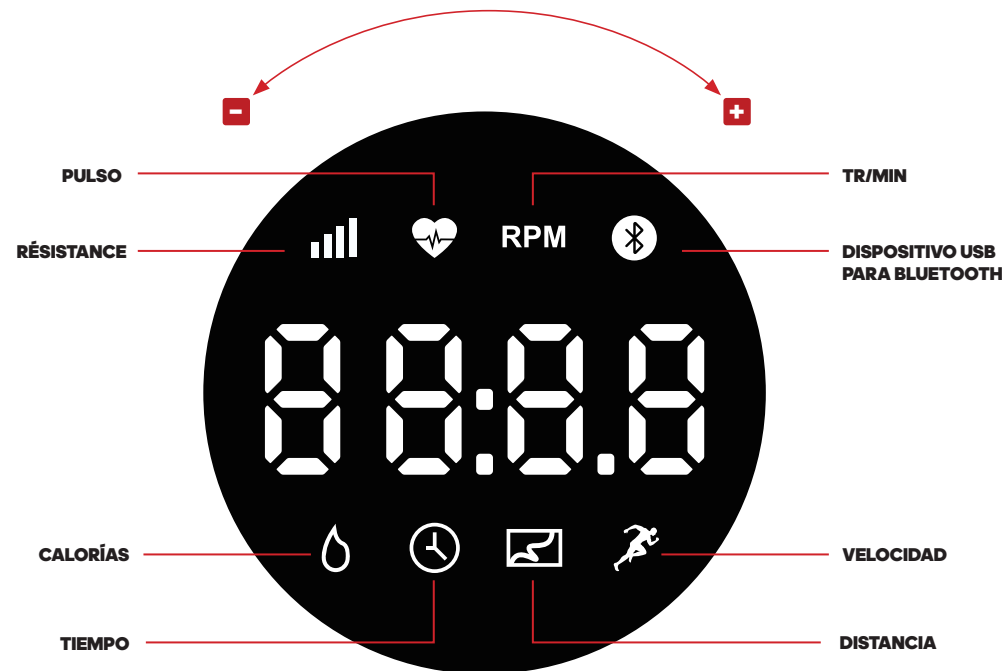
La console prend en charge les applications adidas, Kinomap et Zwift. Une fois la connexion Bluetooth établie, l'affichage est le suivant.



### FONCTION ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

En mode de fonctionnement, l'affichage circulaire se met en pause après 4 minutes de non-utilisation. En mode arrêt/pause, l'écran passe en mode veille après 10 minutes de non-utilisation.

## CONSOLA



### PULSO

Las dos barras de sujeción incorporan sensores de pulsaciones que permiten controlar el ritmo de las pulsaciones de los usuarios. Para obtener la lectura basta con agarrar ambos mangos. El control de las pulsaciones es una guía que puede emplearse de referencia, no está pensado para una supervisión o uso médico.

### RÉSISTANCE

Nivel: 1 - 32

### CALORÍAS

### TIEMPO

### TR/MIN

### DISPOSITIVO USB PARA BLUETOOTH

Dispositivo USB para Bluetooth: Inserta el dispositivo en el puerto USB. Conéctate al dispositivo vía Bluetooth usando la APLICACIÓN y tu código único de adidas "adidas\*\*\*\*". Una vez que se conecte, la luz indicadora se encenderá.

### VELOCIDAD

00 - 720 KPH/00 - 450 MPH

### DISTANCIA

00 - 999 KM/00 - 620ML

### CARGA USB

El puerto de carga de dispositivos queda situado en la parte trasera de la consola.

## FUNCIONES DEL DIAL

### RÉSISTANCE

En modo de carrera: Gire el DIAL en sentido contrario a las agujas del reloj para disminuir el valor de la RÉSISTANCE. Gire el DIAL en el sentido de las agujas del reloj para aumentar el valor de la RÉSISTANCE.

### INICIAR/PAUSAR/DETENER

Pulse DIAL una vez para iniciar el entrenamiento. Pulse una vez más para pausar el entrenamiento. Mantenga pulsado Dial durante 3 segundos para detener y restablecer al modo de espera.

## FUNCIONES ORDENADOR

### ENCENDIDO

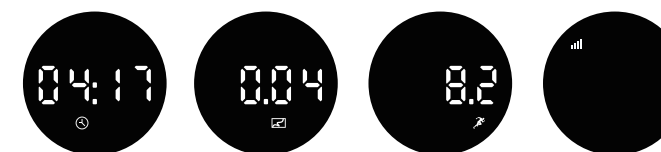
Cuando la fuente de alimentación está conectada a la máquina, la consola se encenderá con un pitido largo. Todos los segmentos de la pantalla LED se encenderán durante 2 segundos (Imagen 1). Se mostrará el "UI" (Imagen 2). Luego, entrará en el «Modo de espera» (Imagen 3).



1. 2. 3.

### INICIO RÁPIDO

En el modo de espera (Imagen 3), el entrenamiento puede iniciarse directamente pulsando DIAL una vez. Todos los valores de entrenamiento se mostrarán cíclicamente de forma automática.



4. TIEMPO 5. DISTANCIA 6. VITESSE 7. RÉSISTANCE



8. PULSO 9. TR/MIN 10. CALORÍAS

### PROGRAMAS PREDEFINIDOS (P01 - P18)

- En el modo de espera (Imagen 3), gire el dial para seleccionar Preset Program P1 - P18 (Imagen 11) pulse el dial para confirmar e iniciar.



11.

- Durante el entrenamiento, el nivel de resistencia se ajustará automáticamente de acuerdo con el programa, o gire el dial para ajustar el nivel de resistencia.
- Cuando deje de pedalear, la consola se suspenderá, pero los valores del entrenamiento se mostrarán cíclicamente de forma automática.
- Una vez finalizado el programa, la consola emitirá un pitido y mostrará "End" 4 veces, y a continuación volverá al modo de espera.

### 4 PROGRAMAS MANUALES

#### TIEMPO

- Desde el modo de espera, gire el DIAL en sentido horario, pasando por P18, hasta llegar a la pantalla TIEMPO (IMAGEN 4).
- Pulse el DIAL una vez para entrar en el modo de ajuste. Gire el dial para ajustar el valor.
- Pulse el DIAL para INICIAR. Los valores del entrenamiento se mostrarán cíclicamente de forma automática.
- Durante el entrenamiento, gire el dial para ajustar el nivel de resistencia.
- Cuando llegue al valor objetivo, la consola emitirá un pitido y mostrará "End" 4 veces, y después volverá al modo de espera.

#### DISTANCIA

- Desde el modo de espera, gire el DIAL en sentido horario, pasando por P18, hasta llegar a la pantalla DISTANCIA (IMAGEN 5).
- Pulse el DIAL una vez para entrar en el modo de ajuste. Gire el dial para ajustar el valor.
- Pulse el DIAL para INICIAR. Los valores del entrenamiento se mostrarán cíclicamente de forma automática.
- Durante el entrenamiento, gire el dial para ajustar el nivel de resistencia.
- Cuando llegue al valor objetivo, la consola emitirá un pitido y mostrará "End" 4 veces, y después volverá al modo de espera.

#### CALORÍAS

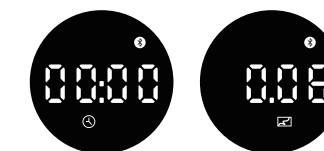
- Desde el modo de espera, gire el DIAL en sentido horario, pasando por P18, hasta llegar a la pantalla CALORÍAS (IMAGEN 10).
- Pulse el DIAL una vez para entrar en el modo de ajuste. Gire el dial para ajustar el valor.
- Pulse el DIAL para INICIAR. Los valores del entrenamiento se mostrarán cíclicamente de forma automática.
- Durante el entrenamiento, gire el dial para ajustar el nivel de resistencia.
- Cuando llegue al valor objetivo, la consola emitirá un pitido y mostrará "End" 4 veces, y después volverá al modo de espera.

#### PULSO

- Desde el modo de espera, gire el DIAL en sentido horario, pasando por P18, hasta llegar a la pantalla PULSO (IMAGEN 8).
- Pulse el DIAL una vez para entrar en el modo de ajuste. Gire el dial para ajustar el valor.
- Pulse el DIAL para INICIAR. Los valores del entrenamiento se mostrarán cíclicamente de forma automática.
- Durante el entrenamiento, gire el dial para ajustar el nivel de resistencia.
- Cuando llegue al valor objetivo, la consola emitirá un pitido y mostrará "End" 4 veces, y después volverá al modo de espera.

### CONECTARSE A UNA APLICACIÓN DE FITNESS

La consola es compatible con adidas, Kinomap y Zwift APP. Después de conectarse con el Bluetooth, la pantalla será la siguiente.

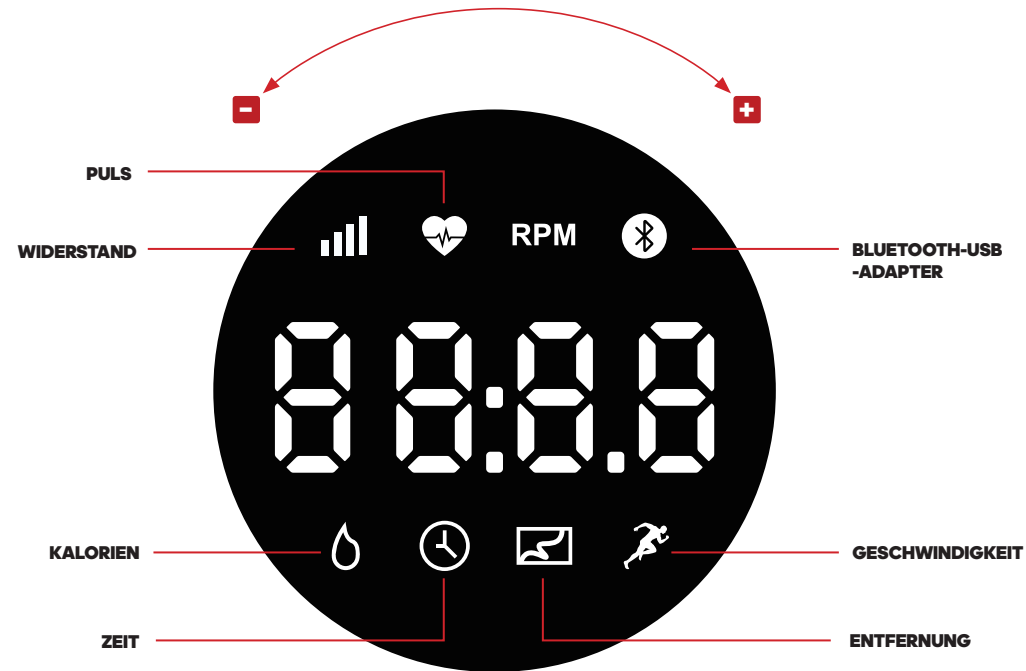


### FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

En modo de correr, la pantalla circular se detendrá tras 4 minutos de inactividad. En modo parada/pausa, la pantalla entrará en modo reposo tras 10 minutos de inactividad.



## KONSOLE



### PULS

An beiden Handgriffen befinden sich Pulssensoren, die den Puls des Benutzers messen, wenn sich dessen Hände an den Sensoren befinden. Der Pulsmesser dient lediglich der Information und darf nicht zu medizinischen Zwecken oder zur Überwachung verwendet werden.

### WIDERSTAND

Stufe: 1 – 32

### KALORIEN

### ZEIT

### RPM

### BLUETOOTH-USB-ADAPTER

Steck den ADAPTER in den USB-Anschluss. Stell eine Bluetooth-Verbindung zum ADAPTER her, indem du deinen adidas Code „adidas\*\*\*\*“ in der APP eingibst. Sobald eine Verbindung hergestellt wurde, leuchtet das Anzeigelicht auf.

### GESCHWINDIGKEIT

00 – 720 KPH/00 – 450 MPH

### ENTFERNUNG

00 – 999 KM/00 – 620 ML

### USB-ANSCHLUSS

Der Ladeanschluss befindet auf der Rückseite der Konsole.

## FUNKTIONEN DES EINSTELLRADS

### WIDERSTAND

Im Laufmodus: Drehen Sie das EINSTELLRAD gegen den Uhrzeigersinn, um die WIDERSTAND zu verringern. Drehen Sie das EINSTELLRAD im Uhrzeigersinn, um die WIDERSTAND zu erhöhen.

### START/PAUSE/STOP

Drücken Sie das EINSTELLRAD einmal, um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie es erneut, um das Workout zu pausieren. Halten Sie das EINSTELLRAD für 3 Sekunden gedrückt, um das Workout zu stoppen und zurück in den Standby-Modus zu gelangen.

## COMPUTERFUNKTIONEN

### EINSCHALTEN

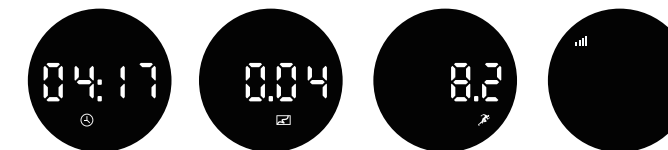
Wenn eine Stromversorgung besteht, schaltet sich die Konsole mit einem langen Piepton ein. Alle Segmente des LED-Displays leuchten für 2 Sekunden auf (Bild 1), bevor erst „U11“ angezeigt wird (Bild 2) und die Konsole dann in den Standby-Modus wechselt (Bild 3).



1. 2. 3.

### SCHNELLSTART

Im Standby-Modus (Abb. 3) kann direkt mit dem Workout begonnen werden, indem das EINSTELLRAD einmal gedrückt wird. Alle Werte werden automatisch im Wechsel angezeigt.



4. ZEIT 5. ENTFERNUNG 6. GESCHWINDIGKEIT 7. WIDERSTAND



8. PULS 9. RPM 10. CALORIES

### VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P01 – P18)

- Drehen Sie im Standby-Modus (Abb. 3) das EINSTELLRAD, um eines der voreingestellten Programme P1 – P18 (Abb. 11) auszuwählen und drücken Sie es dann, um Ihre Auswahl zu bestätigen und mit dem Workout zu beginnen



11.

- Während des Workouts wird die Widerstandsstufe automatisch an das Programm angepasst. Sie können aber auch das Einstellrad drücken, um die Widerstandsstufe manuell anzupassen.
- Wenn Sie nicht mehr in die Pedale treten, stoppt die Zählung, aber die Werte werden weiterhin periodisch angezeigt.
- Nach Beendigung des Programms piept die Konsole und zeigt viermal „End“ an, bevor sie in den Standby-Modus zurückspringt.

### 4 MANUELLE PROGRAMME

#### ZEIT

- Drehen Sie das EINSTELLRAD im Standby-Modus im Uhrzeigersinn über P18 hinaus, bis ZEIT angezeigt wird (Abb. 4)
- Drücken Sie das EINSTELLRAD einmal, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Drehen Sie das EINSTELLRAD, um den Wert anzupassen
- Drücken Sie das EINSTELLRAD. Die Werte werden periodisch angezeigt
- Drehen Sie während des Workouts am Einstellrad, um die Widerstandsstufe anzupassen
- Sobald der Zielwert erreicht ist, piept die Konsole und zeigt viermal „End“ an, bevor sie in den Standby-Modus zurückspringt

#### ENTFERNUNG

- Drehen Sie das EINSTELLRAD im Standby-Modus im Uhrzeigersinn über P18 hinaus, bis ENTFERNUNG angezeigt wird (Abb. 5)
- Drücken Sie das EINSTELLRAD einmal, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Drehen Sie das EINSTELLRAD, um den Wert anzupassen
- Drücken Sie das EINSTELLRAD. Die Werte werden periodisch angezeigt
- Drehen Sie während des Workouts am Einstellrad, um die Widerstandsstufe anzupassen
- Sobald der Zielwert erreicht ist, piept die Konsole und zeigt viermal „End“ an, bevor sie in den Standby-Modus zurückspringt

#### KALORIEN

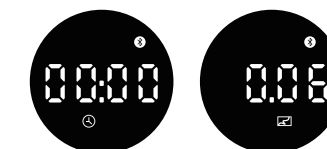
- Drehen Sie das EINSTELLRAD im Standby-Modus im Uhrzeigersinn über P18 hinaus, bis KALORIEN angezeigt wird (Abb. 10)
- Drücken Sie das EINSTELLRAD einmal, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Drehen Sie das EINSTELLRAD, um den Wert anzupassen
- Drücken Sie das EINSTELLRAD. Die Werte werden periodisch angezeigt
- Drehen Sie während des Workouts am Einstellrad, um die Widerstandsstufe anzupassen
- Sobald der Zielwert erreicht ist, piept die Konsole und zeigt viermal „End“ an, bevor sie in den Standby-Modus zurückspringt

#### PULS

- Drehen Sie das EINSTELLRAD im Standby-Modus im Uhrzeigersinn über P18 hinaus, bis PULS angezeigt wird (Abb. 8)
- Drücken Sie das EINSTELLRAD einmal, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Drehen Sie das EINSTELLRAD, um den Wert anzupassen
- Drücken Sie das EINSTELLRAD. Die Werte werden periodisch angezeigt
- Drehen Sie während des Workouts am Einstellrad, um die Widerstandsstufe anzupassen
- Sobald der Zielwert erreicht ist, piept die Konsole und zeigt viermal „End“ an, bevor sie in den Standby-Modus zurückspringt

### VERBINDUNG MIT EINER FITNESS-APP

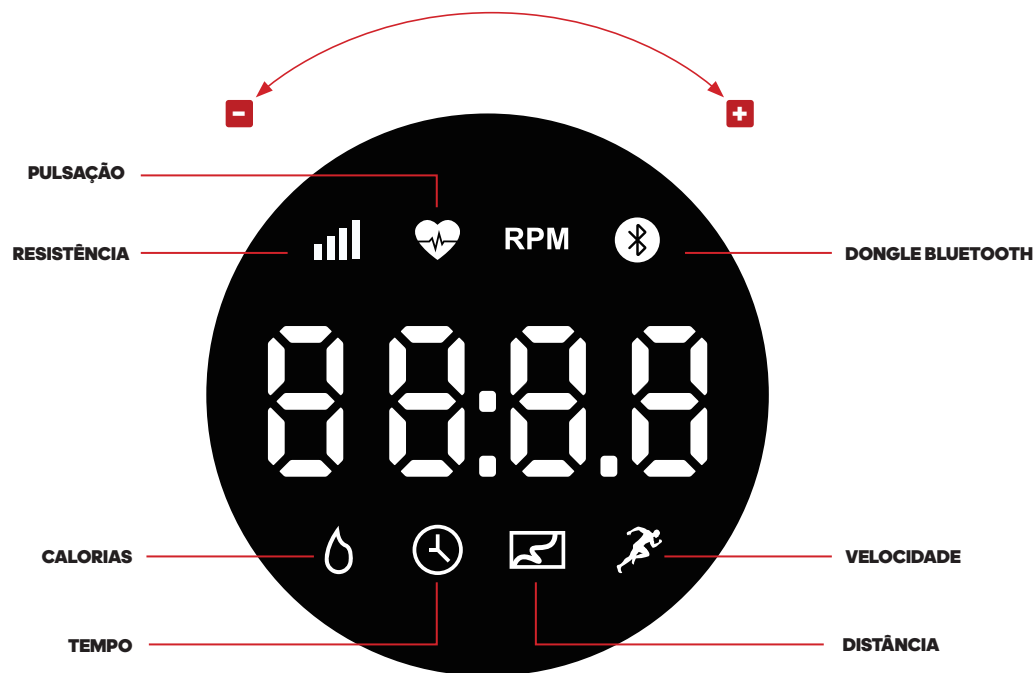
Die Konsole unterstützt die adidas-, Kinomap- und Zwift-App. Nachdem die Bluetooth-Verbindung hergestellt wurde, sieht das Display wie folgt aus:



### ENERGIESPARFUNKTION

Im Laufmodus pausiert die wechselnde Anzeige des Displays nach 4 Minuten Inaktivität. Im Stopp-/Pausenmodus wechselt das Display nach 10 Minuten Inaktivität in den Ruhemodus.

## CONSOLE



### PULSAÇÃO

Existem sensores de pulsação localizados nos dois guidadores. Para monitorizar a pulsação, o utilizador pode segurar neles para que a leitura seja fornecida. O monitor de pulsação é um guia apenas para referência e não para uso médico ou monitorização.

### RESISTÊNCIA

Níveis: 1 - 32

### CALORIAS

### TEMPO

### RPM

### DONGLE BLUETOOTH

Introduza o DONGLE na porta. Estabeleça ligação ao DONGLE através de Bluetooth usando a APLICAÇÃO e o seu código adidas único - "adidas\*\*\*\*" - que pode encontrar na parte de trás do DONGLE. Depois de conectado, o indicador luminoso acende.

### VELOCIDADE

00 - 72.0 KPH/00 - 45.0 MPH

### DISTÂNCIA

00 - 99.9 KM/00 - 62.0 ML

### CARREGAMENTO POR USB

A porta de carregamento do dispositivo encontra-se na parte de trás da consola.

## FUNÇÕES DO INDICADOR

### RESISTÊNCIA

No modo de corrida: Rode o INDICADOR para a esquerda para diminuir o valor da RESISTÊNCIA. Rode o INDICADOR para a direita para aumentar o valor da RESISTÊNCIA.

### INICIAR/PAUSA/PARAR

Prima o INDICADOR uma vez para iniciar o treino. Prima novamente para pausar o treino. Prima continuamente o INDICADOR durante 3 segundos para parar e ativar o modo de espera.

## FUNÇÕES COMPUTACIONAIS

### LIGAÇÃO

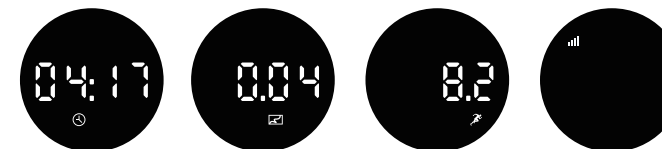
Quando a fonte de alimentação é ligada à máquina, a consola emite um som longo indicando que está ligada. Todos os segmentos do ecrã LED acenderão durante 2 segundos (Imagem 1), "UI" será exibido (Imagem 2) e depois entrará no modo de espera (Imagem 3).



1. 2. 3.

### INÍCIO RÁPIDO

No modo de espera (Imagem 3), é possível iniciar o treino imediatamente premindo o INDICADOR uma vez. Todos os valores do treino serão exibidos de forma automática e alternada.



4. TEMPO 5. DISTÂNCIA 6. VELOCIDADE 7. RESISTÊNCIA



8. PULSAÇÃO 9. RPM 10. CALORIAS

### PROGRAMAS PREDEFINIDOS (P01 - P18)

No modo de espera (Imagem 3), rode o INDICADOR para selecionar um programa predefinido P1 - P18 (Imagem 11) e depois prima o INDICADOR para confirmar e iniciar o treino.



11.

- Durante o treino, o nível de resistência é automaticamente ajustado de acordo com o programa, ou rode o indicador para ajustar o nível de resistência.
- Quando para de pedalar, a consola entra no modo de suspensão, mas os valores do treino serão exibidos de forma automática e cíclica.
- Quando o programa é concluído, a consola emite um som e apresenta "End" 4 vezes, e depois volta para o modo de espera.

### 4 PROGRAMAS MANUAIS

#### TEMPO

- A partir do modo de espera, rode o INDICADOR para a direita, até passar P18 e chegar ao ecrã TEMPO (IMAGEM 4).
- Prima o INDICADOR uma vez para entrar no modo de configuração. Rode o INDICADOR para ajustar o valor.
- Prima o INDICADOR para INICIAR. Os valores do treino serão exibidos de forma automática e alternada.
- Durante o treino, rode o indicador para ajustar o nível de resistência.
- Quando o valor-alvo é atingido, a consola emite um som e apresenta "End" 4 vezes, e depois volta para o modo de espera.

#### DISTÂNCIA

- A partir do modo de espera, rode o INDICADOR para a direita, até passar P18 e chegar ao ecrã DISTÂNCIA (IMAGEM 5).
- Prima o INDICADOR uma vez para entrar no modo de configuração. Rode o INDICADOR para ajustar o valor.
- Prima o INDICADOR para INICIAR. Os valores do treino serão exibidos de forma automática e alternada.
- Durante o treino, rode o indicador para ajustar o nível de resistência.
- Quando o valor-alvo é atingido, a consola emite um som e apresenta "End" 4 vezes, e depois volta para o modo de espera.

#### CALORIAS

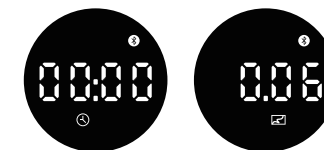
- A partir do modo de espera, rode o INDICADOR para a direita, até passar P18 e chegar ao ecrã CALORIAS (IMAGEM 10).
- Prima o INDICADOR uma vez para entrar no modo de configuração. Rode o INDICADOR para ajustar o valor.
- Prima o INDICADOR para INICIAR. Os valores do treino serão exibidos de forma automática e alternada.
- Durante o treino, rode o indicador para ajustar o nível de resistência.
- Quando o valor-alvo é atingido, a consola emite um som e apresenta "End" 4 vezes, e depois volta para o modo de espera.

#### PULSAÇÃO

- A partir do modo de espera, rode o INDICADOR para a direita, até passar P18 e chegar ao ecrã PULSAÇÃO (IMAGEM 8).
- Prima o INDICADOR uma vez para entrar no modo de configuração. Rode o INDICADOR para ajustar o valor.
- Prima o INDICADOR para INICIAR. Os valores do treino serão exibidos de forma automática e alternada.
- Durante o treino, rode o indicador para ajustar o nível de resistência.
- Quando o valor-alvo é atingido, a consola emite um som e apresenta "End" 4 vezes, e depois volta para o modo de espera.

### CONEXÃO A UMA APLICAÇÃO DE FITNESS

A consola é compatível com as aplicações adidas, Kinomap, Peloton e Zwift. Após a conexão através de Bluetooth, o ecrã exibido será o seguinte:

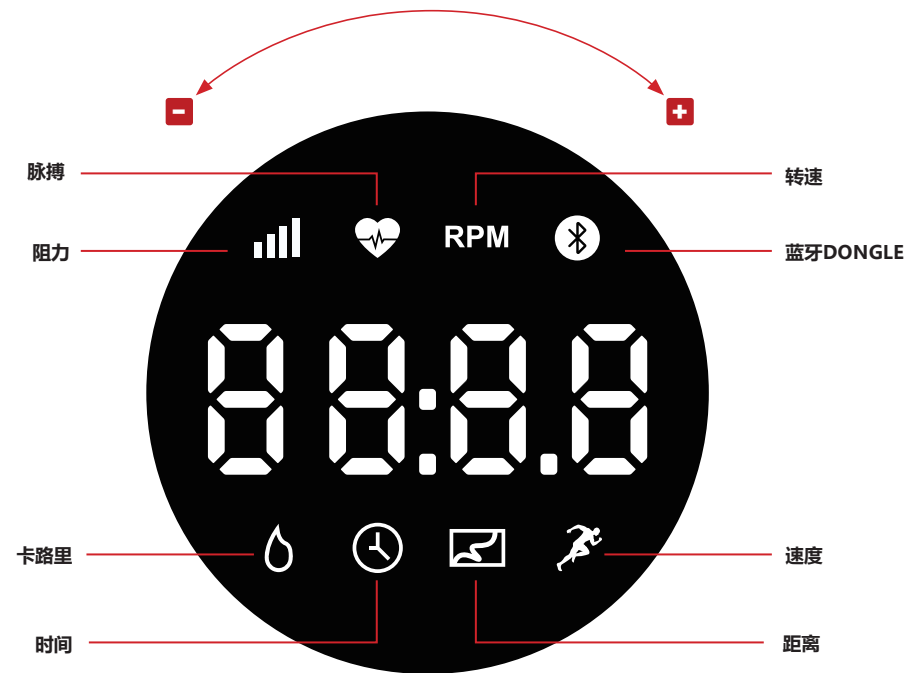


### FUNÇÃO DE POUPANÇA DE ENERGIA

No modo de corrida, o ecrã cíclico irá pausar após 4 minutos de não utilização. No modo de parar/pausar, o ecrã entrará no modo de suspensão após 10 minutos de não utilização.



## 电子表



### 脉搏

两个把手上都设有脉搏传感器，用于监控用户的脉搏率，以提供读数。脉搏监控器仅作参考，不可用于医疗或监控用途。

### 阻力

段数: 1 – 32

### 卡路里

### 时间

### 转速

### 蓝牙DONGLE

要将Zwift或Kinomap应用程序连接到机器，请将蓝牙dongle插入电子表背面的端口并搜索Dongle代码“adidas\*\*\*\*”。

连接后，指示灯将亮起。

### 速度

0.0 – 72.0公里/小时

0.0 – 45.0英里/小时

### 距离

00 – 999公里

00 – 620英里

### USB充电

设备充电插口位于电子表背面。

## 旋钮功能

### 阻力

在运行模式下：向左旋转飞梭旋钮可减小阻力，向右旋转飞梭旋钮可增加阻力。

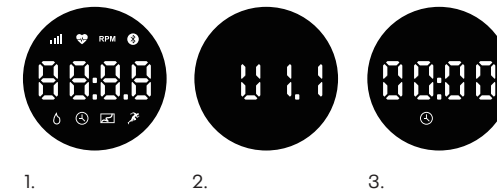
### 启动/暂停/停止

按飞梭旋钮一次开始锻炼。再次按飞梭旋钮可停止锻炼。长按飞梭旋钮3秒左右数据复位清零并返回待机模式。

## 电脑功能

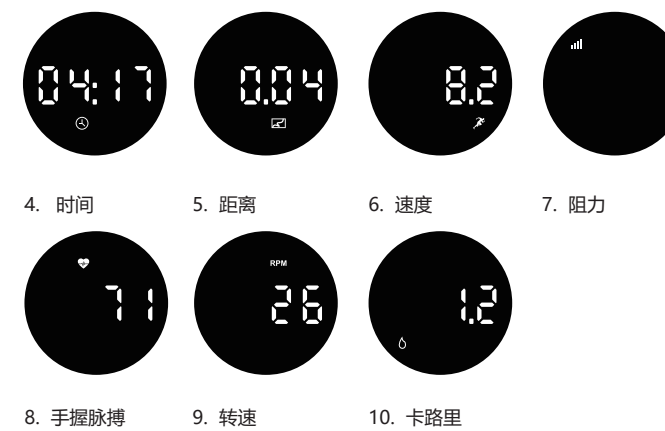
### 通电启动

当电源连接到机器上，电子表会发出长的蜂鸣声。LED屏上所有的图标同时点亮2秒（图1），然后显示版本号“U1.1”（图2），最后进入待机模式（图3）。



### 快速启动

在待机模式下（图3），可以通过按飞梭旋钮一次直接开始锻炼。所有锻炼数值将自动轮流显示。



### 内置程序 (P01 – P18)

在待机模式下（图3），旋转飞梭旋钮选择内置程序P1-P18(图11)，按飞梭旋钮启动



- 在运动过程中，阻力大小会依据程序自动调整，或旋转飞梭旋钮来调整阻力大小
- 停止踩踏车子，电子表会暂停，运动数值会循环显示
- 当程序结束，电子表会4次循环发出蜂鸣声并显示“End”，然后返回到待机模式

### 4个用户自定义程序

#### 时间

- 从待机模式顺时针旋转飞梭旋钮，经过P18，直到显示时间(图4)
- 按飞梭旋钮一次进入设定模式。旋转飞梭旋钮可调整数值
- 按飞梭旋钮启动跑步机。锻炼数值将自动循环显示
- 在运动过程中，旋转飞梭旋钮来调整阻力大小
- 当达到设定的目标值，电子表会4次循环发出蜂鸣声并显示“End”，然后返回到待机模式

#### 距离

- 从待机模式顺时针旋转飞梭旋钮，经过P18，直到显示距离(图5)
- 按飞梭旋钮一次进入设定模式。旋转飞梭旋钮可调整数值
- 按飞梭旋钮启动跑步机。锻炼数值将自动循环显示
- 在运动过程中，旋转飞梭旋钮来调整阻力大小
- 当达到设定的目标值，电子表会4次循环发出蜂鸣声并显示“End”，然后返回到待机模式

#### 卡路里

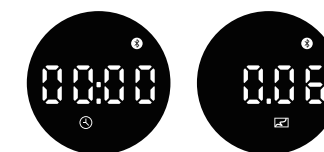
- 从待机模式顺时针旋转飞梭旋钮，经过P18，直到显示卡路里(图10)
- 按飞梭旋钮一次进入设定模式。旋转飞梭旋钮可调整数值
- 按飞梭旋钮启动跑步机。锻炼数值将自动循环显示
- 在运动过程中，旋转飞梭旋钮来调整阻力大小
- 当达到设定的目标值，电子表会4次循环发出蜂鸣声并显示“End”，然后返回到待机模式

#### 脉搏

- 从待机模式顺时针旋转飞梭旋钮，经过P18，直到显示脉搏(图8)
- 按飞梭旋钮一次进入设定模式。旋转飞梭旋钮可调整数值
- 按飞梭旋钮启动跑步机。锻炼数值将自动循环显示
- 在运动过程中，旋转飞梭旋钮来调整阻力大小
- 当达到设定的目标值，电子表会4次循环发出蜂鸣声并显示“End”，然后返回到待机模式

### 连接健身APP

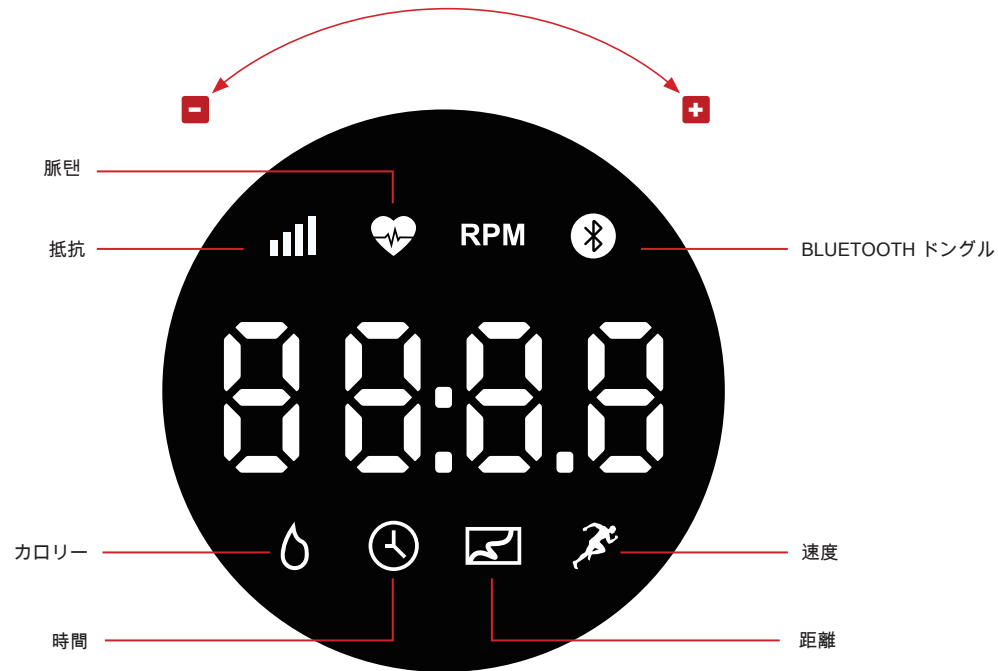
电子表支持adidas, Kinomap, Zwift APP，与蓝牙连接后，显示如下。



### 节电功能

在运行状态下，4分钟内未检测到运动，系统自动进入暂停状态，在停机或暂停状态下，10分钟无操作进入休眠状态。

## コンソール



### 脈率

両ハンドルバーには、パルスセンサーが付いています。この両方のグリップを握ると、ユーザーの心拍をモニターできます。パルスモニターはあくまで参考用であり、医療上の使用やモニター用ではありません。

### 抵抗

レベル: 1 - 32

### カロリー

### 時間

### RPM

### BLUETOOTH ドングル

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

### 速度

0.0 - 72.0 KPH / 0.0 - 45.0 MPH

### 距離

0.0 - 99.9 KM / 0.0 - 62.0 ML

### USB 充電

装置の充電ポートは、コンソールの裏側にあります。

## ダイヤル機能

### 抵抗

ランニングモードのもとで: ダイヤルを左回りに回し、すと抵抗値が減少します。ダイヤルを左回りに回し、すと抵抗値が増加します。

### 開始/ストップ/一時停止

ダイヤルを一度押して、運動を開始します。もう一度押して、運動を休止します。ダイヤルを3秒間押し続けて、停止し、スタンバイモードにリセットします。

## コンピュータ機能

### パワーアップ

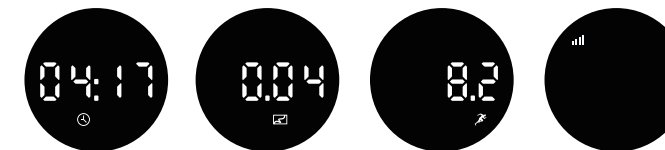
電源が器械に接続されるとき、コンソールは長いピープ音と共にスイッチが入ります。LED ディスプレイ のすべてのセグメントが 2 秒間ライトアップし (画像 1)、"U1.1" が表示され (画像 2)、その後、スタンバイモードに入ります (画像 3)。



1. 2. 3.

### クイックスタート

スタンバイモード (画像 3) で、ダイヤルを一度押すことにより、運動を直接スタートすることができます。すべての運動の値が自動的に、周期的に表示されます。



4. 時間 5. 距離 6. 速度 7. 抵抗



8. 脈率 9. RPM 10. カロリー

### プリセットプログラム (P01 - P18)

• スタンバイモード (画像 3) で、ダイヤルを回し、事前設定プログラム P1 - P18 (画像 11) を選択し、ダイヤルを押して確認し、スタートします



11.

• 運動中、抵抗性レベルはプログラムに応じて自動的に調節されるが、あるいはダイヤルを回して抵抗性レベルを調節することができます  
• ペダルを踏むのをやめると、コンソールは一時停止されますが、運動値は自動的に周期的に表示されます  
• プログラムが終了すると、コンソールは 4 回ブザーを鳴らし、「End」を表示し、その後スタンバイモードに戻ります

### 4 つのマニュアルプログラム

時間

- スタンバイモードから、P18 を過ぎて、時間画面 (画像 4) に達するまでダイヤルを時計回りに回します
- ダイヤルをもう一度押して、設定モードに入ります。ダイヤルを回して値を調整します
- ダイヤルを押して、スタートします。すべての運動の値が自動的に、周期的に表示されます
- 運動中、ダイヤルを回して抵抗性レベルを調節すると
- 目標値に達すると、コンソールは 4 回ブザーを鳴らし、「End」を表示し、その後スタンバイモードに戻ります

距離

- スタンバイモードから、P18 を過ぎて、距離画面 (画像 5) に達するまでダイヤルを時計回りに回します
- ダイヤルをもう一度押して、設定モードに入ります。ダイヤルを回して値を調整します
- ダイヤルを押して、スタートします。すべての運動の値が自動的に、周期的に表示されます
- 運動中、ダイヤルを回して抵抗性レベルを調節すると
- 目標値に達すると、コンソールは 4 回ブザーを鳴らし、「End」を表示し、その後スタンバイモードに戻ります

カロリー

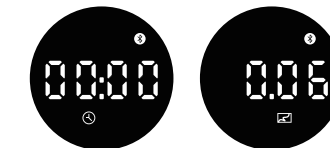
- スタンバイモードから、P18 を過ぎて、カロリー画面 (画像 10) に達するまでダイヤルを時計回りに回します
- ダイヤルをもう一度押して、設定モードに入ります。ダイヤルを回して値を調整します
- ダイヤルを押して、スタートします。すべての運動の値が自動的に、周期的に表示されます
- 運動中、ダイヤルを回して抵抗性レベルを調節すると
- 目標値に達すると、コンソールは 4 回ブザーを鳴らし、「End」を表示し、その後スタンバイモードに戻ります

脈率

- スタンバイモードから、P18 を過ぎて、脈率画面 (画像 8) に達するまでダイヤルを時計回りに回します
- ダイヤルをもう一度押して、設定モードに入ります。ダイヤルを回して値を調整します
- ダイヤルを押して、スタートします。すべての運動の値が自動的に、周期的に表示されます
- 運動中、ダイヤルを回して抵抗性レベルを調節すると
- 目標値に達すると、コンソールは 4 回ブザーを鳴らし、「End」を表示し、その後スタンバイモードに戻ります

### フィットネスアプリへの接続

コンソールは adidas、Kinomap、Peloton および Zwift アプリをサポートします。Bluetooth と接続したら、表示は次のようになります。

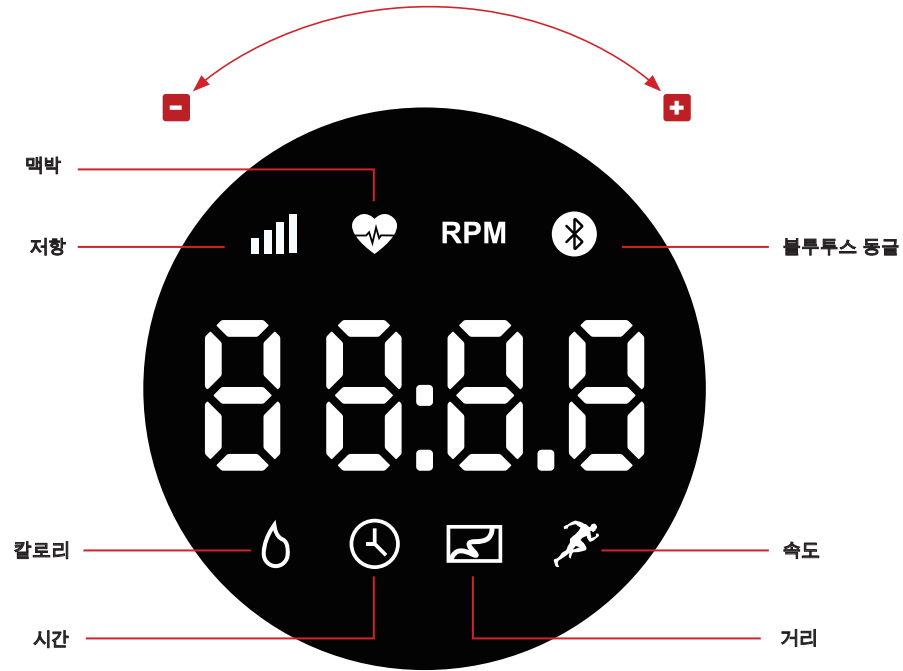


### パワーセーブ機能

ランニングモードでは、4分間使用しないと、周期的なディスプレイが休止します。ストップ/休止モードのもとで、ディスプレイは10分間使用しないと、スリープモードに入ります。



## 콘솔



### 맥박

있습니다. 이 손잡이를 잡으면 판독값이 제공됩니다. 맥박 모니터는 참조용 가이드로 의뢰용 또는 의료 모니터링용이 아닙니다.

### 저항

단계: 1 - 32

### 칼로리

### 시간

### RPM

### 블루투스 동글

동글을 포트에 끼우세요. 블루투스를 통해 동글을 앱에 연결하면 자신만의 코드인 "adidas\*\*\*\*". 연결되면 알림 조명이 켜집니다.

### 속도

0.0 - 72.0 KPH/0.0 - 45.0 MPH

### 거리

0.0 - 99.9 KM/0.0 - 62.0ML

### USB 충전

기기 충전 포트는 콘솔의 후면에 있습니다.

## 다이얼 기능

### 저항

다이얼을 눌러 운동을 시작합니다. 한 번 더 누르면 운동을 멈출 수 있습니다. 다이얼을 3초간 누르고 있으면 기기 작동이 중단되고 대기 모드가 됩니다.

### 시작/정지/중지

다이얼을 눌러 운동을 시작합니다. 한 번 더 누르면 운동을 멈출 수 있습니다. 다이얼을 3초간 누르고 있으면 기기 작동이 중단되고 대기 모드가 됩니다.

## 컴퓨터 기능

### 작동 시작

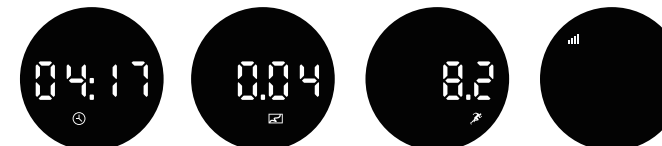
기기에 전원 장치가 연결되면 삐 소리가 길게 나고 콘솔의 전원이 켜집니다. LED 화면의 모든 영역에 2초 동안 불이 들어오고 (이미지 1), "U1.1"이 화면에 표시되면 (이미지 2), 대기 모드 (이미지 3)로 들어갑니다.



1. 2. 3.

### 빠른 시작

대기 모드 (이미지 3)에서 다이얼 1의 시간을 누르면 곧바로 운동을 시작할 수 있습니다. 모든 운동 수치가 주기적으로 계속해서 화면에 표시됩니다.



4. 시간 5. 거리 6. 속도 7. 저항



8. 맥박 9. RPM 10. 칼로리

### 사전 설정 프로그램 (P01 - P18)

• 대기 모드 (이미지 3)에서 다이얼을 돌려서 사전 설정 프로그램 P1 - P8 (이미지 11) 중 하나를 선택하고 다이얼을 누르면 운동이 시작됩니다



11.

- 운동 도중 프로그램에 따라 저항 강도가 자동으로 변경되거나 다이얼을 돌려서 저항 강도를 조절할 수 있습니다
- 페달 발기를 멈추면 콘솔이 중단되지만, 운동값은 계속해서 주기적으로 화면에 표시됩니다
- 프로그램이 끝나면 콘솔에서 삐 소리가 나고 "End"라는 메시지가 4번 나온 뒤 대기 모드로 돌아갑니다

### 4 수동 프로그램

- 시간
- 대기 모드에서 다이얼을 시계 방향으로 돌려 P18을 지나 시간 화면에 나오게 합니다 (이미지 4)
  - 다이얼을 한 번 더 누른 후 설정 모드로 들어갑니다. 다이얼을 돌려 입력값을 조절합니다
  - 다이얼을 눌러서 운동을 시작합니다. 운동값은 계속해서 주기적으로 화면에 표시됩니다
  - 운동 도중 다이얼을 돌리면 저항 강도를 조절할
  - 프로그램이 끝나면 콘솔에서 삐 소리가 나고 "End"라는 메시지가 4번 나온 뒤 대기 모드로 돌아갑니다

### 거리

- 대기 모드에서 다이얼을 시계 방향으로 돌려 P18을 지나 거리 화면에 나오게 합니다 (이미지 5)
- 다이얼을 한 번 더 누른 후 설정 모드로 들어갑니다. 다이얼을 돌려 입력값을 조절합니다
- 다이얼을 눌러서 운동을 시작합니다. 운동값은 계속해서 주기적으로 화면에 표시됩니다
- 운동 도중 다이얼을 돌리면 저항 강도를 조절할
- 프로그램이 끝나면 콘솔에서 삐 소리가 나고 "End"라는 메시지가 4번 나온 뒤 대기 모드로 돌아갑니다

### 칼로리

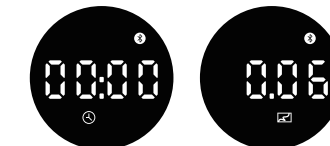
- 대기 모드에서 다이얼을 시계 방향으로 돌려 P18을 지나 칼로리 화면에 나오게 합니다 (이미지 10)
- 다이얼을 한 번 더 누른 후 설정 모드로 들어갑니다. 다이얼을 돌려 입력값을 조절합니다
- 다이얼을 눌러서 운동을 시작합니다. 운동값은 계속해서 주기적으로 화면에 표시됩니다
- 운동 도중 다이얼을 돌리면 저항 강도를 조절할
- 프로그램이 끝나면 콘솔에서 삐 소리가 나고 "End"라는 메시지가 4번 나온 뒤 대기 모드로 돌아갑니다

### 맥박이

- 대기 모드에서 다이얼을 시계 방향으로 돌려 P18을 지나 맥박이 화면에 나오게 합니다 (이미지 8)
- 다이얼을 한 번 더 누른 후 설정 모드로 들어갑니다. 다이얼을 돌려 입력값을 조절합니다
- 다이얼을 눌러서 운동을 시작합니다. 운동값은 계속해서 주기적으로 화면에 표시됩니다
- 운동 도중 다이얼을 돌리면 저항 강도를 조절할
- 프로그램이 끝나면 콘솔에서 삐 소리가 나고 "End"라는 메시지가 4번 나온 뒤 대기 모드로 돌아갑니다

### 피트니스 앱에 연결하기

본 콘솔은 adidas 과 Kinomap, Zwift와 연동 가능합니다. 블루투스에 연결되면 화면에 다음과 같이 뜹니다.



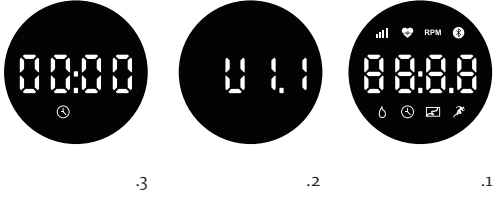
### 에너지 절약 기능

달리기 모드에서 기기를 4분 이상 사용하지 않으면 주기적으로 표시되던 화면이 멈춥니다. 정지/멈춤 모드에서 기기를 10분 이상 사용하지 않으면 화면이 취침 모드로 들어갑니다.

## برامج الحاسوب

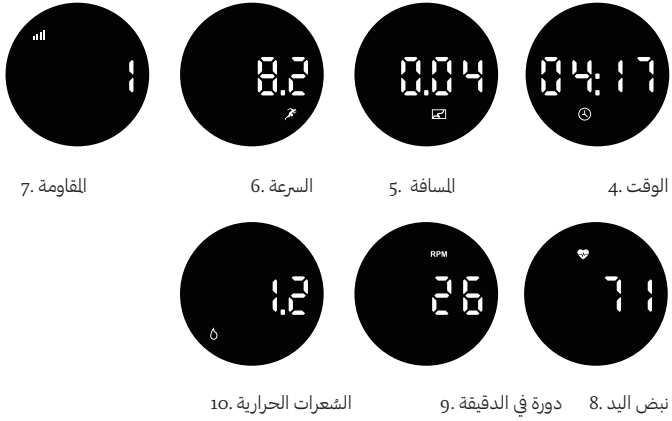
### توصيل الجهاز بالتيار الكهربائي

عند توصيل الجهاز بالتيار الكهربائي، ستعمل وحدة التحكم مُصدرةً صوت صفير طويلًا. الصورة (1) لمدة ثانيتين (الصورة (2))، وسيُعرض LED سيضيء جميع أقسام شاشة ثم ستدخل في وضع الاستعداد (الصورة (3))، (2).



### البدا السريع

في وضع الاستعداد (الصورة (3))، يمكن بدء التمرين مباشرةً عن طريق الضغط على القرص مرة واحدة. سيُعرض جميع قيم التمرين بشكل دوري تلقائيًا.



### (P01 - P18) البرامج المعيّنة مسبقًا

• في وضع الاستعداد (الصورة (3))، أدر القرص لاختيار البرنامج مسبق الضبط P1 - P18 (الصورة (11))، واضغط على القرص للتأكيد والبدء



11.

- رابعًا. أثناء التمرين، سيُضبط مستوى المقاومة تلقائيًا وفقًا للبرنامج، أو أدر القرص لضبط مستوى المقاومة
- خامسًا. عندما تتوقف عن التبديل بالدواسات، ستتوقف وحدة التحكم، ولكن ستُعرض قيم التمرين بشكل دوري تلقائيًا
- عند انتهاء البرنامج، سيُصدر وحدة التحكم صوت صفير وستعرض كلمة "4 End" مرات، ثم ستعود إلى وضع الاستعداد

### برامج يدوية 4

#### الوقت

- من وضع الاستعداد، أدر القرص في اتجاه عقارب الساعة، مروّزًا بالبرنامج P18، حتى تصل إلى شاشة الوقت (الصورة (4))
- اضغط على القرص مرة واحدة للدخول في وضع الإعداد. أدر القرص لضبط القيمة
- اضغط على القرص لبدء التشغيل
- ستُعرض قيم التمرين بشكل دوري تلقائيًا
- أثناء التمرين، أدر القرص لضبط مستوى المقاومة وستُعرض قيمته
- عند الوصول إلى القيمة المستهدفة، سيُصدر وحدة التحكم صوت صفير وستعرض كلمة "4 End" مرات، ثم ستعود إلى وضع الاستعداد

#### المسافة

- من وضع الاستعداد، أدر القرص في اتجاه عقارب الساعة، مروّزًا بالبرنامج P18، حتى تصل إلى شاشة المسافة (الصورة (5))
- اضغط على القرص مرة واحدة للدخول في وضع الإعداد. أدر القرص لضبط القيمة
- اضغط على القرص لبدء التشغيل
- ستُعرض قيم التمرين بشكل دوري تلقائيًا
- أثناء التمرين، أدر القرص لضبط مستوى المقاومة وستُعرض قيمته
- عند الوصول إلى القيمة المستهدفة، سيُصدر وحدة التحكم صوت صفير وستعرض كلمة "4 End" مرات، ثم ستعود إلى وضع الاستعداد

#### السرعات الحرارية

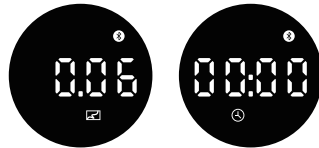
- من وضع الاستعداد، أدر القرص في اتجاه عقارب الساعة، مروّزًا بالبرنامج P18، حتى تصل إلى شاشة السرعات الحرارية (الصورة (10))
- اضغط على القرص مرة واحدة للدخول في وضع الإعداد. أدر القرص لضبط القيمة
- اضغط على القرص لبدء التشغيل
- ستُعرض قيم التمرين بشكل دوري تلقائيًا
- أثناء التمرين، أدر القرص لضبط مستوى المقاومة وستُعرض قيمته
- عند الوصول إلى القيمة المستهدفة، سيُصدر وحدة التحكم صوت صفير وستعرض كلمة "4 End" مرات، ثم ستعود إلى وضع الاستعداد

#### النبض

- من وضع الاستعداد، أدر القرص في اتجاه عقارب الساعة، مروّزًا بالبرنامج P18، حتى تصل إلى شاشة النبض (الصورة (8))
- اضغط على القرص مرة واحدة للدخول في وضع الإعداد. أدر القرص لضبط القيمة
- اضغط على القرص لبدء التشغيل
- ستُعرض قيم التمرين بشكل دوري تلقائيًا
- أثناء التمرين، أدر القرص لضبط مستوى المقاومة وستُعرض قيمته
- عند الوصول إلى القيمة المستهدفة، سيُصدر وحدة التحكم صوت صفير وستعرض كلمة "4 End" مرات، ثم ستعود إلى وضع الاستعداد

### الاتصال بأحد تطبيقات اللياقة البدنية

تدعم وحدة التحكم تطبيقات اللياقة البدنية من ريبوك، وكينوماب، وزويفت. بعد الاتصال بالبلوتوث، تظهر الشاشة كما يلي



### وظيفة توفير الطاقة

في وضع الجري، ستتوقف شاشة العرض الدوري مؤقتًا بعد 4 دقائق من عدم الاستخدام. في وضع الإيقاف/الإيقاف المؤقت، ستدخل الشاشة في وضع السكون بعد 10 دقائق من عدم الاستخدام

## لوحة التحكم



### نبض اليد

توجد مستشعرات نبض على كلا المقودين لمراقبة معدلات نبض المستخدم ويمكن مسكها لتقديم القراءة. أداة مراقبة النبض هي دليل مرجعي فقط. وليست للاستخدام الطبي أو المراقبة

### دورة في الدقيقة

مستوى: 1 - 32

### السرعات الحرارية

### الوقت

### دورة في الدقيقة

### دونجل البلوتوث

دونجل البلوتوث: أدخل الدونجل في النفذ. صلّ الدونجل عبر البلوتوث باستخدام على ظهر الدونجل "adidas\*\*\*\*" الفريد الخاص بك. adidas التطبيق وستجد رمز بمجرد الاتصال، سيتم تشغيل ضوء المؤشر.

### السرعة

KPH 72.0 - 0.0 / MPH 45.0 - 0.0

### المسافة

KM 99.9 - 0.0 / ML 62.0 - 0.0

### USB الشحن عبر

منفذ شحن الجهاز موجود على ظهر الوحدة.

## وظائف القرص

### المقاومة

في وضع الجري:

أدر القرص عكس اتجاه عقارب الساعة لتقليل قيمة المقاومة.

أدر القرص في اتجاه عقارب الساعة لزيادة قيمة المقاومة.

### بدء/وقفة/إيقاف

اضغط على القرص مرة واحدة لبدء التمرين. اضغط مرة أخرى لإيقاف التمرين مؤقتًا. اضغط باستمرار على القرص لمدة 3 ثوانٍ لإيقاف الجهاز وإعادة تعيينه إلى وضع الاستعداد