



**UK:** RFE EUROPA LTD., 8 CLARENDON DRIVE,  
WYMBUSH, MILTON KEYNES, MK8 8ED  
TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM  
+44 (0)800 440 2459

**EUROPE:** RFE EUROPA BV, SARPHARTI PLAZA,  
RHIJNSPOORPLEIN 10 – 38, AMSTERDAM, 1018 TX,  
NETHERLANDS

TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM

**ES:** SERVICIOTECNICO@RFEINTERNATIONAL.COM  
+34 800 600 816

**DE:** TECHSUPPORT@RFEINTERNATIONAL.COM  
+44 8006520525

**APAC:** R.F.E INTERNATIONAL LIMITED, K.C. HO & FONG,  
SOLICITORS & NOTARIES, 35TH FLOOR, NEW WORLD TOWER 1,  
NO. 18 QUEEN'S ROAD CENTRAL, HONG KONG  
TECHSUPPORTAPAC@RFEINTERNATIONAL.COM  
**AUSTRALIA:** TECHSUPPORTAUSTRALIA@RFEINTERNATIONAL.COM

**CHINA:** 中国: 迪步体育用品(上海)有限公司, 上海市宝山区蕙川路  
512号4幢3层C座

TECHSUPPORTCHINA@RFEINTERNATIONAL.COM  
021-64209505

**USA:** RFE SPORTING GOODS INC., 1040 CROWN POINTE PARKWAY NE,  
SUITE 900, ATLANTA, GA 30338, USA

TECHSUPPORTUSA@RFEINTERNATIONAL.COM  
+1 (800) 215 6216

# T-800 HIGH INCLINE TREADMILL



AVUS-10721, AVUS-10721-120

**ADIDASHARDWARE.COM**



**V1\_12.2025**



**ULTRA SERIES**

!!!

(EN) WARNING – THE EQUIPMENT SHOULD BE USED ONLY BY PERSONS WEIGHING:  
(FR) MISE EN GARDE – LA MACHINE NE DOIT ÊTRE UTILISÉE QUE PAR DES PERSONNES PESANT:  
(ES) PRECAUCIÓN – EL EQUIPO SOLO DEBERÍA SER UTILIZADO POR PERSONAS QUE PESEN:  
(DE) ACHTUNG – DAS GERÄT IST AUSSCHLIESSLICH FÜR PERSONEN GEEIGNET MIT EINEM MAXIMALGEWICHT VON:  
(PT) ATENÇÃO – O EQUIPAMENTO SÓ DEVE SER USADO POR PESSOAS COM O SEGUINTE PESO:  
(NL) WAARSCHUWINGEN – DE APPARATUUR MAG ALLEEN WORDEN GEBRUIKT DOOR PERSONEN DIE WEGEN:  
(IT) VVERTENZA! – L'ATTREZZATURA PUÒ ESSERE USATA SOLO DA PERSONE CON PESO:  
(ZH) 警告 – 该设备仅供低于以下重量的人员使用:  
(JA) 注意 – 装置は人の体重を量るためにのみ使用されるべきです:  
(KO) 주의 – 본 장비는 최대 체중을 벗어나지 않는 분만 사용 가능합니다:

(AR) تنبيه - ينبغي ألا يستخدم الجهاز سوى الأشخاص الذين يبلغ وزنهم

|                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CHINA, AUSTRALIA, EUROPE                                                                               | CANADA, USA                                                                                            | MEXICO                                                                                                 | JAPAN                                                                                                  |
| AVUS-10721, 220V                                                                                       | AVUS-10721-120, 120V                                                                                   | AVUS-10721-120, 127V                                                                                   | AVUS-10721-120, 100V                                                                                   |
| <br>150KG/330.69LB | <br>145KG/319.67LB | <br>145KG/319.67LB | <br>110KG/242.51LB |
| 9.8A, 1-22KM/H, 1641W                                                                                  | 13.1 A, 1-20KM/H, 1225 W                                                                               | 14.28A, 1-20KM/H,1461 W                                                                                | 14.9A, 1-20KM/H, 1220W                                                                                 |

!!!

(EN) WARNINGS

- 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
- Heart rate monitoring system may be inaccurate
- Excessive exercise can lead to serious injury or death. Stop exercising immediately
- This equipment is for consumer use only
- Ensure a safety area of at least 2000mm x 1 000mm behind the equipment
- A folded treadmill should not be operated
- Allow the running surface to come to a complete stop before folding
- The value of the A-weighted emission sound pressure level at the trainer's ear is around 57 dB(A), noise emission under load is higher than without load
- Obtain a medical exam before beginning any exercise program
- Read, understand, and test the emergency stop procedures before use
- It is recommended to keep the top side of the moving surface clean and dry
- This stationary training equipment is not suitable for high accuracy purposes
- This product is warranted to the original purchaser for two years against possible defects in material and workmanship and will only be covered in the country of purchase. Please retain your receipt as proof of purchase. Further details can be found at: <https://www.adidasfitness.info/treadmill-warranty>

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

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

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

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

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

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

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

FCC & IC Radiation Exposure Statement:

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

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

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

FCC ID: 2AMDBBLE006, FCC ID: 2AXTXBT-ZYLY-D

IC ID: 22882-BLE006, IC ID: 30864-BTZYLD

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

Read all instructions before using (this appliance).

DANGER

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

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

WARNING

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

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

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

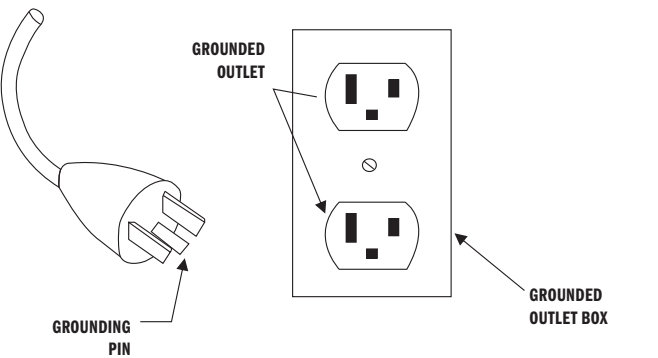
GROUNDING INSTRUCTIONS

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

**DANGER** - Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 120-V circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in Figure. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

GROUNDING METHODS



(FR) MISE EN GARDE

- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement (classe HC). N'utilisez pas cet équipement dans un environnement commercial, locatif ou institutionnel
- Conformez-vous aux instructions d'utilisation de ce manuel. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil à tout moment
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou ayant un manque d'expérience et de connaissances s'ils ont été supervisés ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et s'ils comprennent les dangers encourus
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants de moins de 14 ans
- Veiller à installer l'équipement sur une surface plane et stable en laissant au moins 0,6 m d'espace dégagé autour de l'appareil
- Portez toujours des vêtements et chaussures de sport appropriés
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si une inspection régulière est effectuée pour détecter les dommages et l'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et/ou arrêtez d'utiliser l'équipement tant qu'il n'a pas été réparé. Accordez une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure. Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis avant l'utilisation
- Gardez les cheveux, le corps et les vêtements à l'écart de toute pièce mobile
- Si pendant la séance vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur, cessez immédiatement tout effort et consultez votre médecin
- Un entraînement excessif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles
- Installez la machine à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, sur une terrasse couverte ou à proximité de l'eau
- Si l'un des dispositifs d'ajustement est laissé saillant, il pourrait entraver les mouvements de l'utilisateur
- Le système de cardiofréquenc ression acoustique d'émission pondérée A à l'oreille du formateur est d'environ 59 dB(A). Le bruit est plus important avec que sans charge
- Passez un examen médical avant de commencer un programme d'exercices
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant utilisation
- Recommandations pour maintenir le dessus de la surface mobile propre et sec
- Cet équipement d'entraînement fixe n'est pas adapté à des fins de haute précision
- Ce produit est garanti à l'acheteur d'origine pendant deux ans contre d'éventuels défauts de matériaux et de fabrication et ne sera couvert que dans le pays d'achat. Veuillez conserver votre reçu comme preuve d'achat. De plus amples informations sont disponibles à l'adresse suivante:  
<https://www.adidasfitness.info/treadmill-warranty>

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

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

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

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

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

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

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

Déclaration d'ic sur l'exposition aux radiations :

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

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

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

FCC ID: 2AMDBBLE006, FCC ID: 2AXTXBT-ZYLY-D  
IC ID: 22882-BLE006, IC ID: 30864-BTZYLD

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

DANGER

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

AVERTISSEMENT

- Pour diminuer le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure au corps:

1. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient surveillées et qu'elles reçoivent des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Garder les enfants de moins de 13 ans loin de cette machine
2. Utiliser cet appareil uniquement selon l'usage prévu décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant
3. Ne jamais utiliser cet appareil si les ouvertures d'air sont obstruées. Garder les ouvertures d'air libre de poussières, de cheveux et d'autres débris
4. Ne pas laisser tomber ni insérer d'objets dans toute ouverture
5. Ne pas utiliser à l'extérieur. Usage domestique seulement
6. Ne pas faire fonctionner où des produits en aérosol sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré
7. Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher la prise lorsqu'elle n'est pas utilisée, et avant de mettre ou d'enlever des pièces
8. Ne jamais utiliser cet appareil si le cordon ou la fiche sont endommagés, si l'appareil ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou est abîmé, ou s'il est tombé dans l'eau. Retourner l'appareil à un centre de service pour examen et réparation
9. Maintenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées
10. Pour débrancher, mettre toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirer la fiche de la prise
11. ATTENTION: Risque de blessure: Pour éviter toute blessure, soyez extrêmement prudent lorsque vous montez ou descendez d'une bande en mouvement. LIRE LE GUIDE D'INSTRUCTIONS AVANT DE L'UTILISER
12. Brancher uniquement l'appareil sur une prise de courant correctement mise à la terre. VOIR LES INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE
13. RETIRER LE BOÎTIER DE COMMANDE (OU LA CLÉ, OU L'ÉPINGLE DE SÛRETÉ, SELON LE CAS) LORSQU'IL N'EST PAS UTILISÉ, ET LE RANGER HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.REACH OF CHILDREN
14. Ne transportez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le câble comme poignée

CONSERVER SES CONSIGNES.

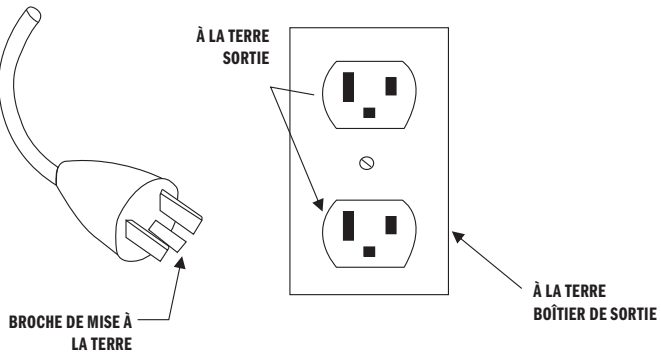
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

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

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

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 120V et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche illustrée dans le croquis A de la figure. S'assurer que le produit est connecté à une prise ayant la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

MÉTHODES DE MISE À LA TERRE





(ES) PRECAUCIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FCC ID: 2AMDBBLE006, FCC ID: 2AXTXBT-ZYLY-D  
IC ID: 22882-BLE006, IC ID: 30864-BTZYLD

ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS  
120-127V

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

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

PELIGRO

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

ADVERTENCIA

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

SE DEBEN GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES.

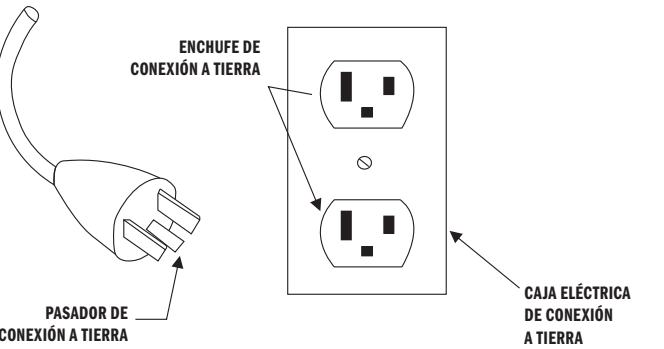
INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

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

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

Este producto debe utilizarse en un circuito nominal de 120 V y dispone de un enchufe de conexión a tierra similar al enchufe ilustrado en el esquema A de la figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma de corriente con la misma configuración que el enchufe. No debe utilizarse ningún adaptador con este producto.

MÉTODOS DE CONEXIÓN A TIERRA



**(DE) ACHTUNG**

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

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

**(PT) ATENÇÃO**

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

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

**(NL) WAARSCHUWINGEN**

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

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

**(IT) AVVERTENZA!**

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

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



## (ZH) 警告

- 该设备仅供家庭使用(HC)。请勿在任何商业、租赁或机构场所使用本设备
- 请按照本使用说明书的描述使用设备,在进行任何运动之前, 请咨询您的医生
- 务必让儿童和宠物远离设备
- 本产品旨在由成人用来进行体育锻炼, 本产品不宜14岁以下的人使用
- 残障人士不得在没有合格人员协助的情况下使用设备
- 确保设备在一个平坦、稳定和水平的表面上, 设备周围应至少留有0.6米的空间
- 使用设备时务必穿着合适的运动服和训练鞋
- 只有定期检查设备的损坏和磨损情况, 才能保持设备的安全水平。立即更换有缺陷的部件和/或使设备停止使用直至修理。特别注意易磨损的部件。在使用前必须阅读并遵循所有警告和说明
- 务必使头发、身体和衣服远离活动部件
- 如果在运动过程中你感到疲劳、头晕或疼痛, 立即停止运动并咨询医生
- 过度运动可能导致严重的伤害或死亡
- 请将设备放置在室内, 远离湿气、灰尘。不要把设备放在车库或有盖的天井, 或靠近水
- 如果任何设备调整装置是突出的, 它们可能会干扰用户的移动
- 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
- 运动前请充分热身
- 确保跑步机后方应留有至少2000 mm x 1000 mm的空间
- 跑步机处于折叠状态时, 不允许被使用
- 务必在跑带完全停止后, 折叠跑步机
- 训练者耳朵处的A加权声压级值约为59 dB (A) 。负载下的噪声排放高于无负载时的噪声排放
- 针对材料和工艺方面可能存在的缺陷, 本产品对原始购买者提供两年质保, 并且仅在购买国境内提供质保。请保留您的收据作为购买凭证。更多详情请访问:  
<https://www.adidasfitness.info/treadmill-warranty>

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時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
- 心拍数監視システムは不正確かもしれません。過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。即座に運動をやめてください
- この機器は民生用にのみ利用してください
- 機器の後ろに少なくとも 2000 mm x 1000 mm の安全エリアを確保してください
- たたまれたトレッドミルは作動させるべきではありません
- たたむ前に、ランニングベルトが完全に止まるのを待ってください
- トレーナーの耳でのA 加重放出音圧レベルの値は、およそ 59 dB (A) です
- この製品は当初の購入者に対して、2 年間、材料と細工におけるあるかもしれない欠陥に対して保証されており、購入された国でのみカバーされます。購入の証明として、レシートをとっておいてください。詳細は次をご覧ください: <https://www.adidasfitness.info/treadmill-warranty>

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

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

## (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 الموصَّح في هذا الدليل. استشر طبيبك قبل أداء أي برنامج تدريبي

- احرص على إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الجهاز طوال الوقت

- يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 14 عامًا فما فوق والأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرات الجسدية، أو الحسية، أو العقلية أو من نقص الخبرة والمعرفة، استخدام هذا الجهاز، إذا كانوا تحت الإشراف أو إذا حصلوا على توجيهات تتعلق باستخدام الجهاز بطريقة آمنة، وإذا كانوا على علم بالمخاطر الموجودة

- يُحظر على الأطفال دون عمر 14 عامًا تولي أعمال التنظيف والصيانة المقتصرة على المستخدم

- احرص على وضع الجهاز على سطح مسطح ومستقر مع توفير مساحة خالية محيطة بالجهاز بمقدارها 0.6 متر على الأقل

- ارتدِ ملابس وأحذية التدريب المناسبة دومًا

- يمكن الحفاظ على مستوى سلامة الجهاز إذا تم فحصه بانتظام للتحقق من عدم وجود تلف أو اهتراء. استبدل الكونانات التالفة على الفور و/أو لا تستخدم الجهاز حتى يتم تصليحه. يُرجى الانتباه الشديد للمكونات سريعة التآكل. لا بد من قراءة كل التحذيرات والتعليمات واتباعها قبل الشروع في الاستخدام

- أبقِ الشعر والجسم والملابس بعيدة عن كل الأجزاء المتحركة

- إذا شعرت خلال التدريب بالإغماء أو الدوخة أو الألم، فتوقَّف 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

- قد يكون نظام مراقبة سرعة القلب غير دقيق

- يمكن للإفراط في التدريب أن يسبب إصابة بالغة أو الوفاة. أوقف التدريب على الفور

- احرص على ترك مسافة أمان لا تقل عن 1000 × 2000 ملم خلف الجهاز

- تبلغ قيمة مستوى ضغط الصوت الانبعائي المرجح أ عند أذن المدرب حوالي 59 ديسيبل (أ)

- يحظر تشغيل الشاشة الكهربائية وهي مطوية.

- أترك سطح الركض حتى يتوقف تمامًا قبل طي الجهاز.

- بأي هذا المنتج بضمان للمشتري الأصلي لمدة عامين ضد العيوب المحتملة في الخامات والصناعة، ولن يغطيه الضمان إلا في بلد الشراء. يُرجى الاحتفاظ بالإيصال كدليل على الشراء. يمكن العثور على مزيد من التفاصيل في:

<https://www.adidasfitness.info/treadmill-warranty>

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



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

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

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

Hereby, R.F.E 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-10721\\_T-800\\_High\\_Incline\\_Treadmill\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10721_T-800_High_Incline_Treadmill_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-10721\\_T-800\\_High\\_Incline\\_Treadmill\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10721_T-800_High_Incline_Treadmill_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, R.F.E 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-10721\\_T-800\\_High\\_Incline\\_Treadmill\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10721_T-800_High_Incline_Treadmill_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, R.F.E 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-10721\\_T-800\\_High\\_Incline\\_Treadmill\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10721_T-800_High_Incline_Treadmill_DOC.docx)

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

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

Bedrijfsfrequentie van dongle = 10 MHz tot 300 GHz en Max. uitgezonden RF-vermogen = 0,632 mW

Hierbij verklaart R.F.E International Ltd dat de radio-apparatuur type “gemotoriseerde loopband” in naleving is van Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het onderstaande internetadres: [https://library.rfeinternational.com/AVUS-10721\\_T-800\\_High\\_Incline\\_Treadmill\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10721_T-800_High_Incline_Treadmill_DOC.docx)

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

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

Frequenza di funzionamento dongle = da 10 MHz a 300 GHz e potenza RF massima trasmessa = 0,632 mW

R.F.E International Ltd dichiara qui che l'apparecchiatura radio tipo “Tapis roulant motorizzato” è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della Dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet: [https://library.rfeinternational.com/AVUS-10721\\_T-800\\_High\\_Incline\\_Treadmill\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10721_T-800_High_Incline_Treadmill_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 maxima de RF transmitida= 0.632 mW

Por este meio, a R.F.E 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-10721\\_T-800\\_High\\_Incline\\_Treadmill\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/AVUS-10721_T-800_High_Incline_Treadmill_DOC.docx)

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

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

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

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

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

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



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

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

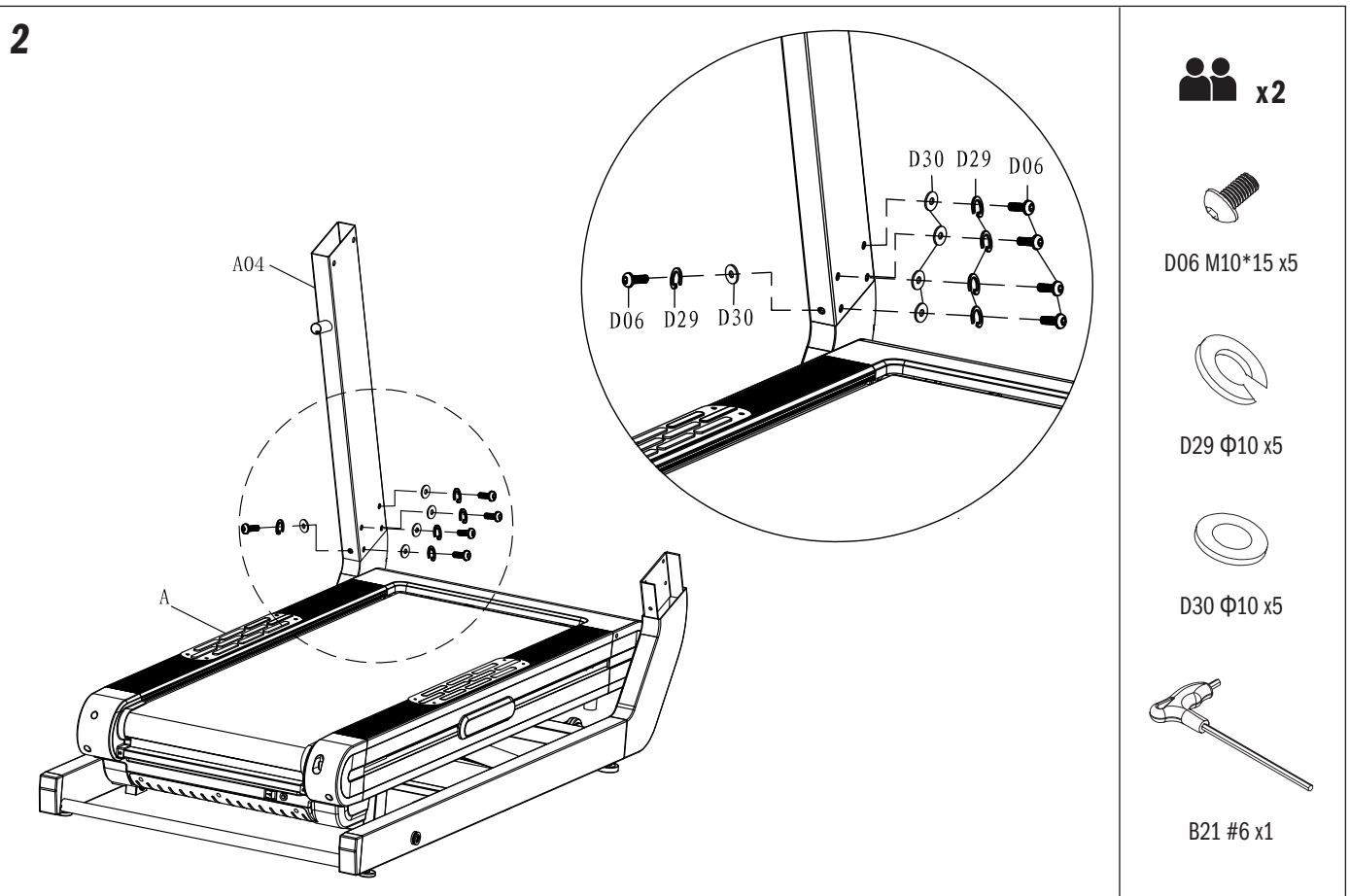
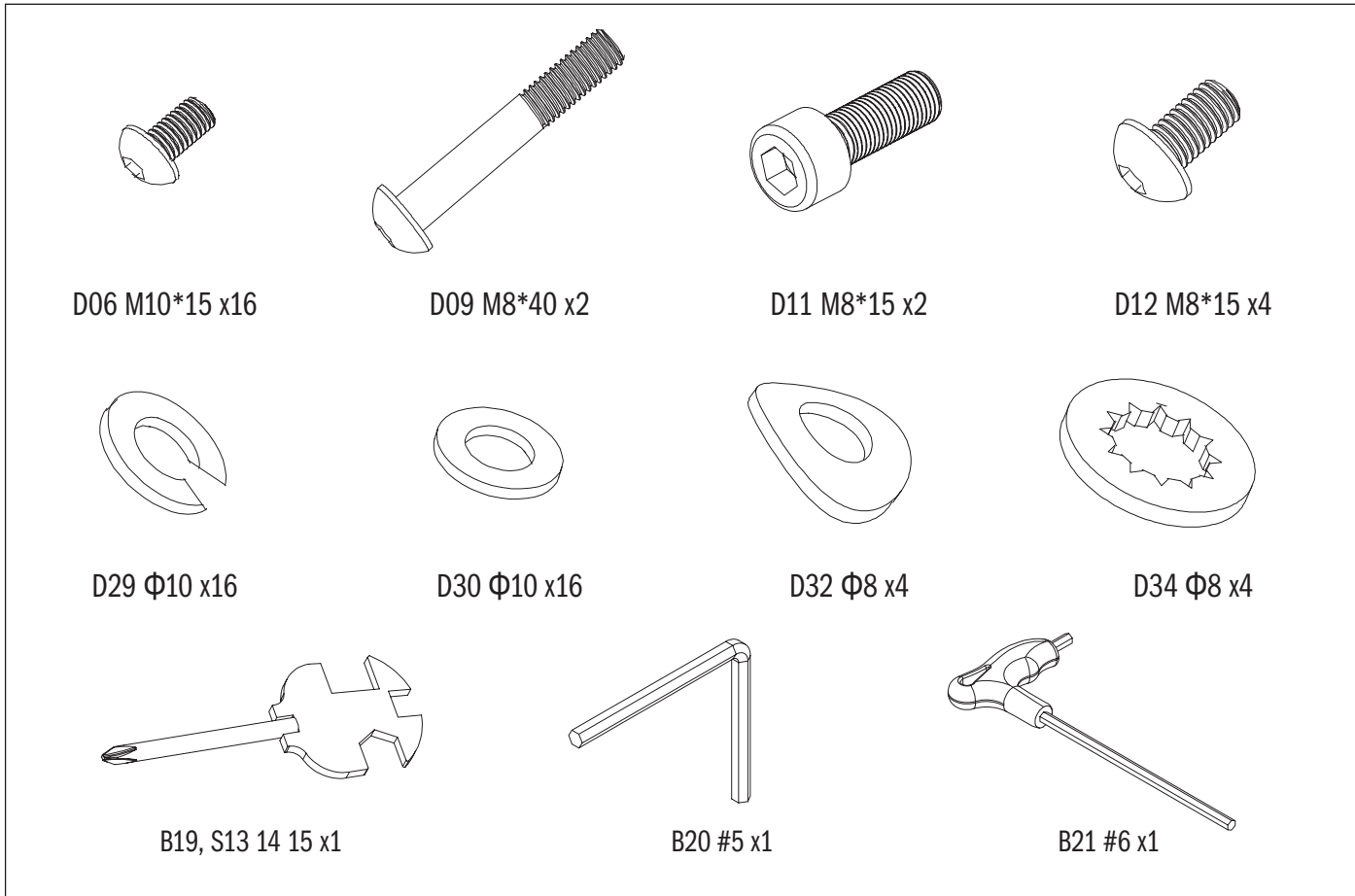
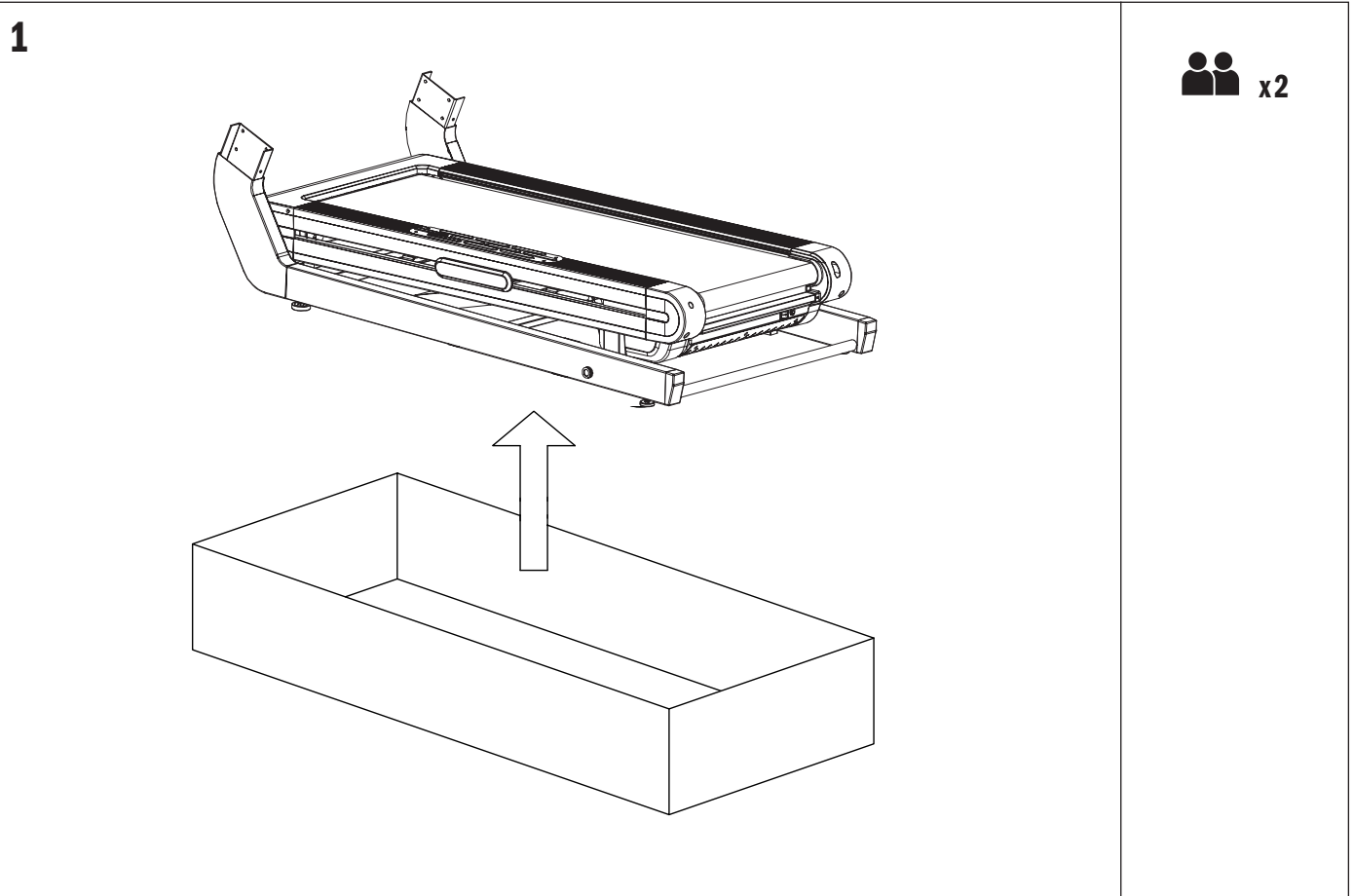
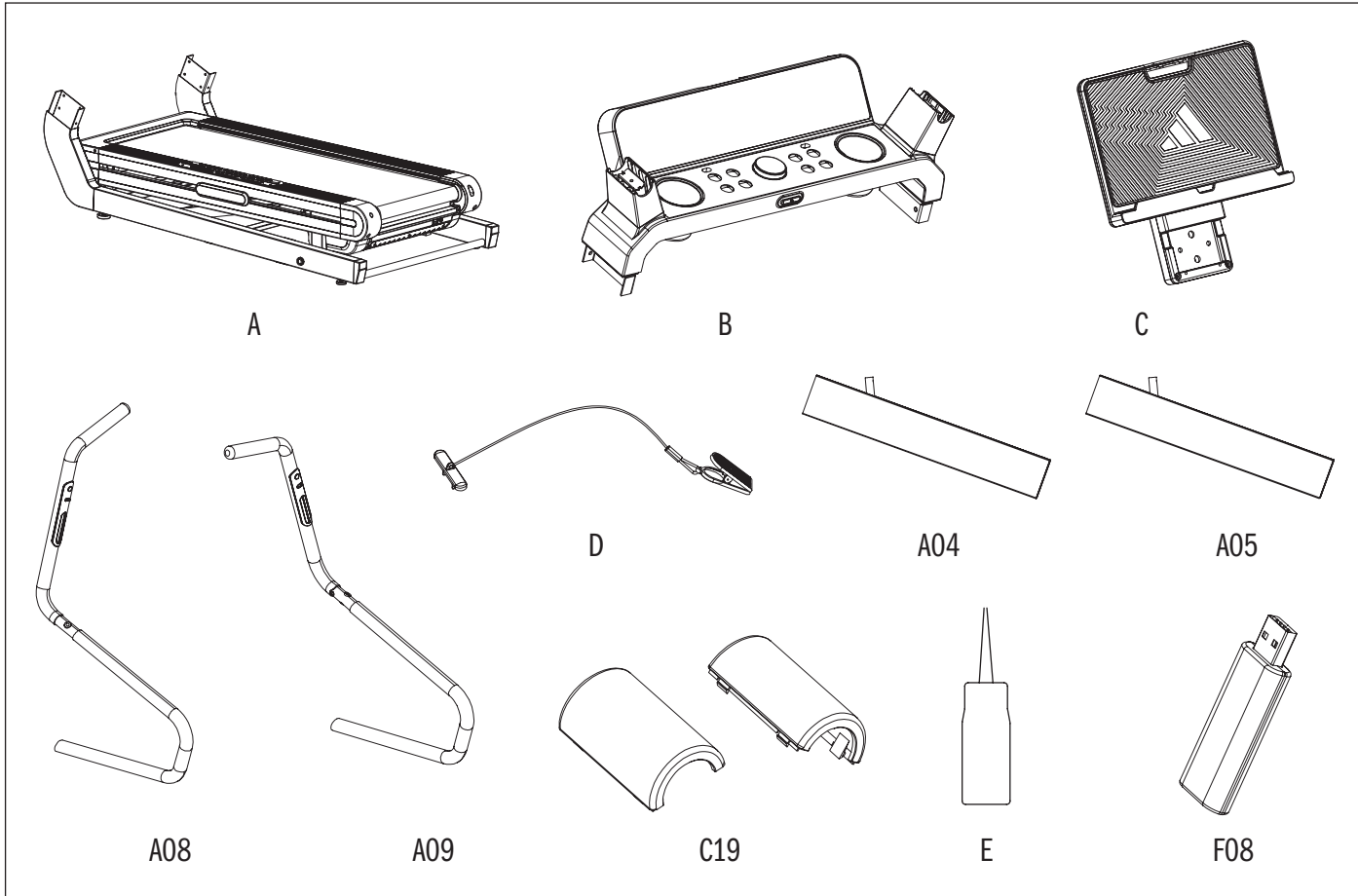
이에 따라 RFE 인터내셔널은 본 제품이 지침 2014/53/EU의 핵심 조건은 물론 기타 관련 조항을 준수함을 선포합니다.

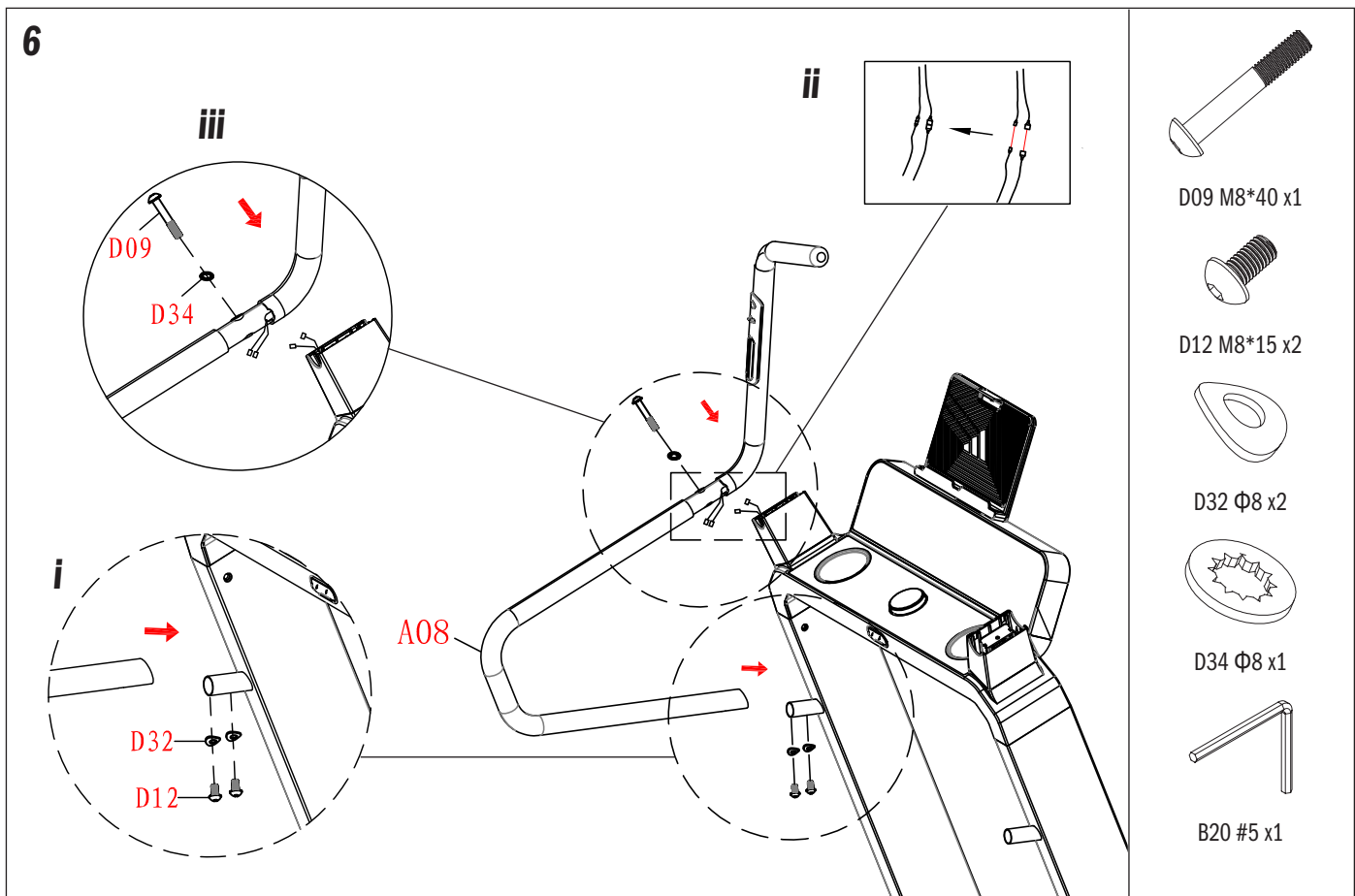
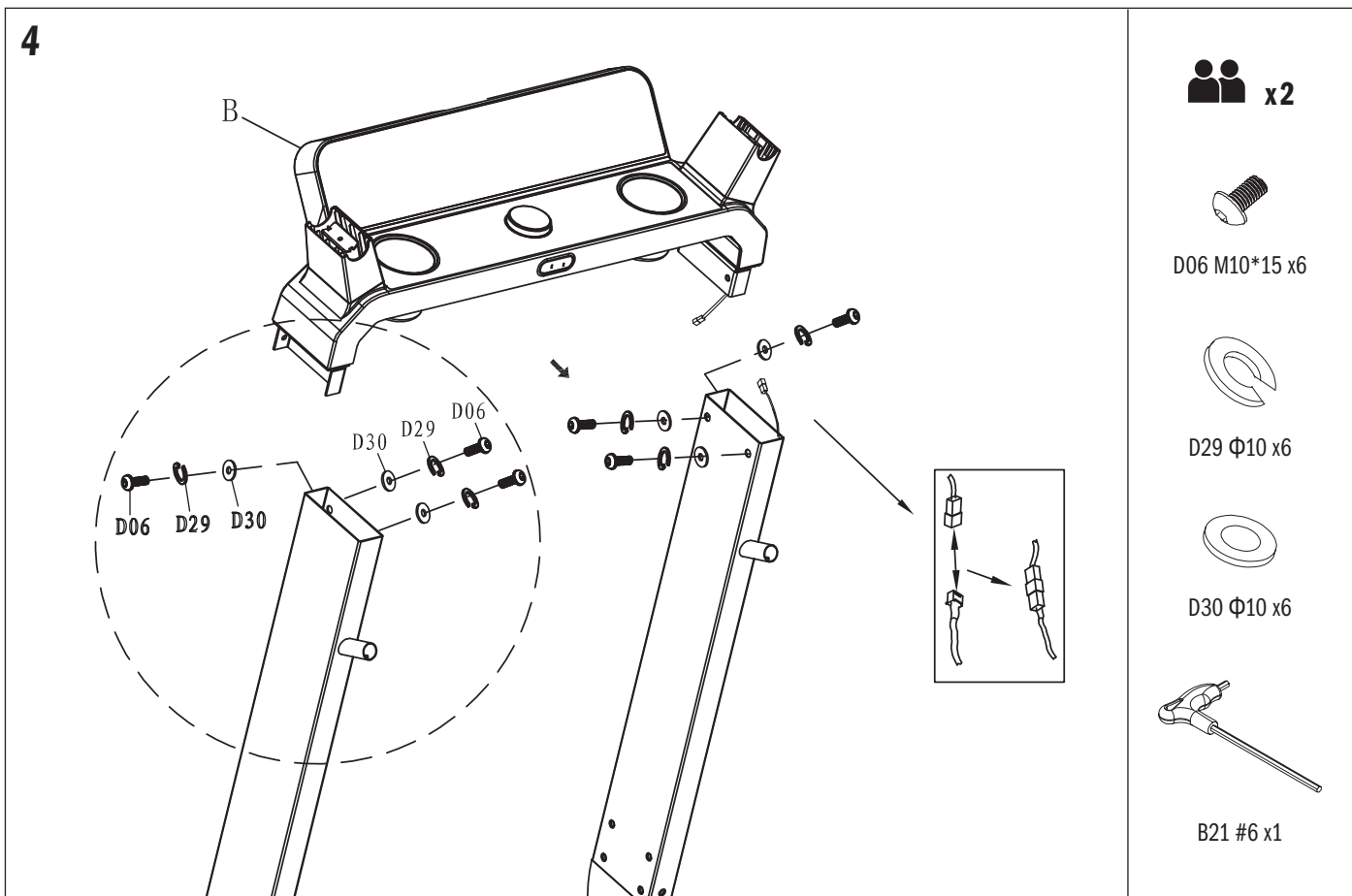
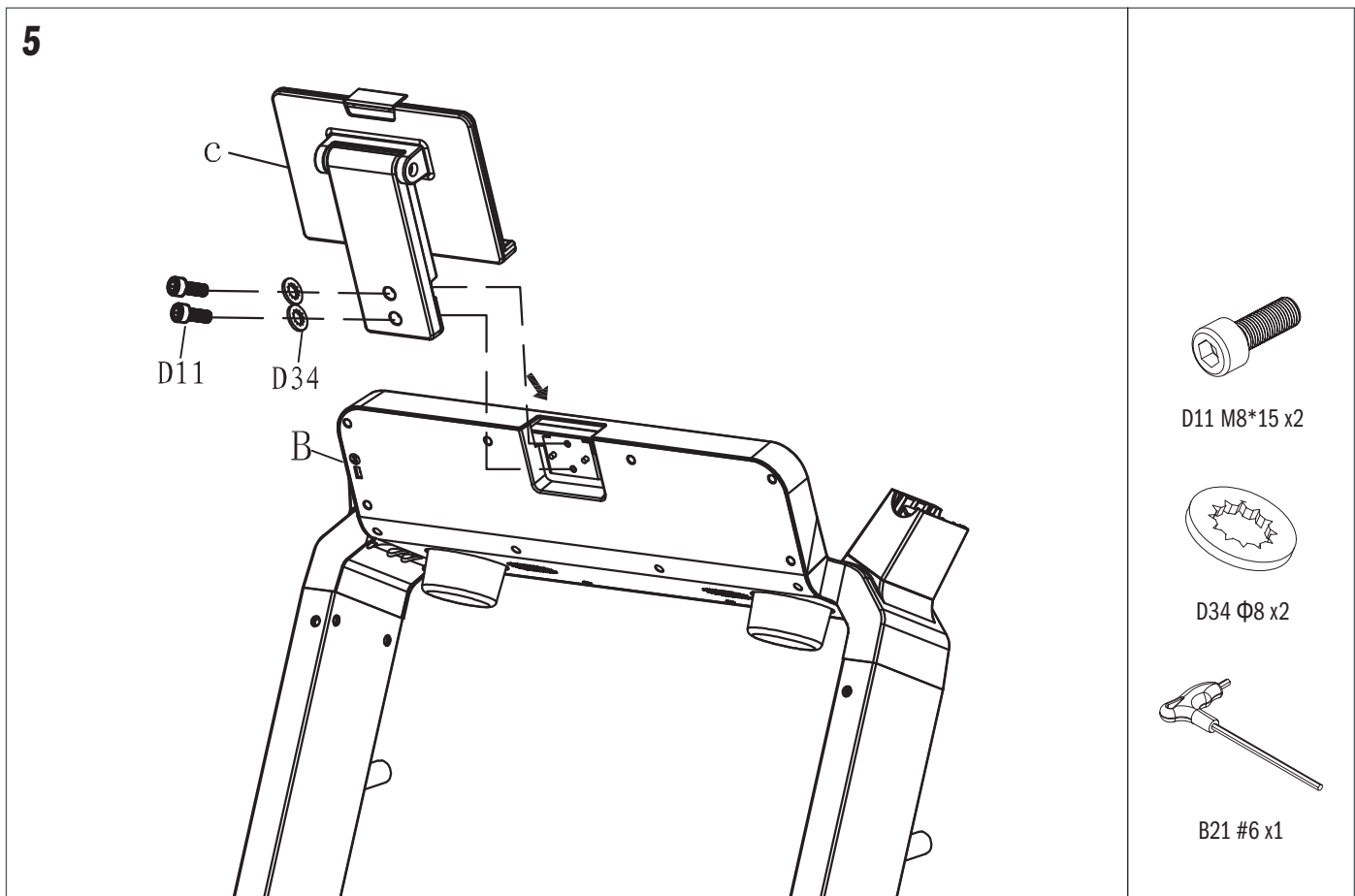
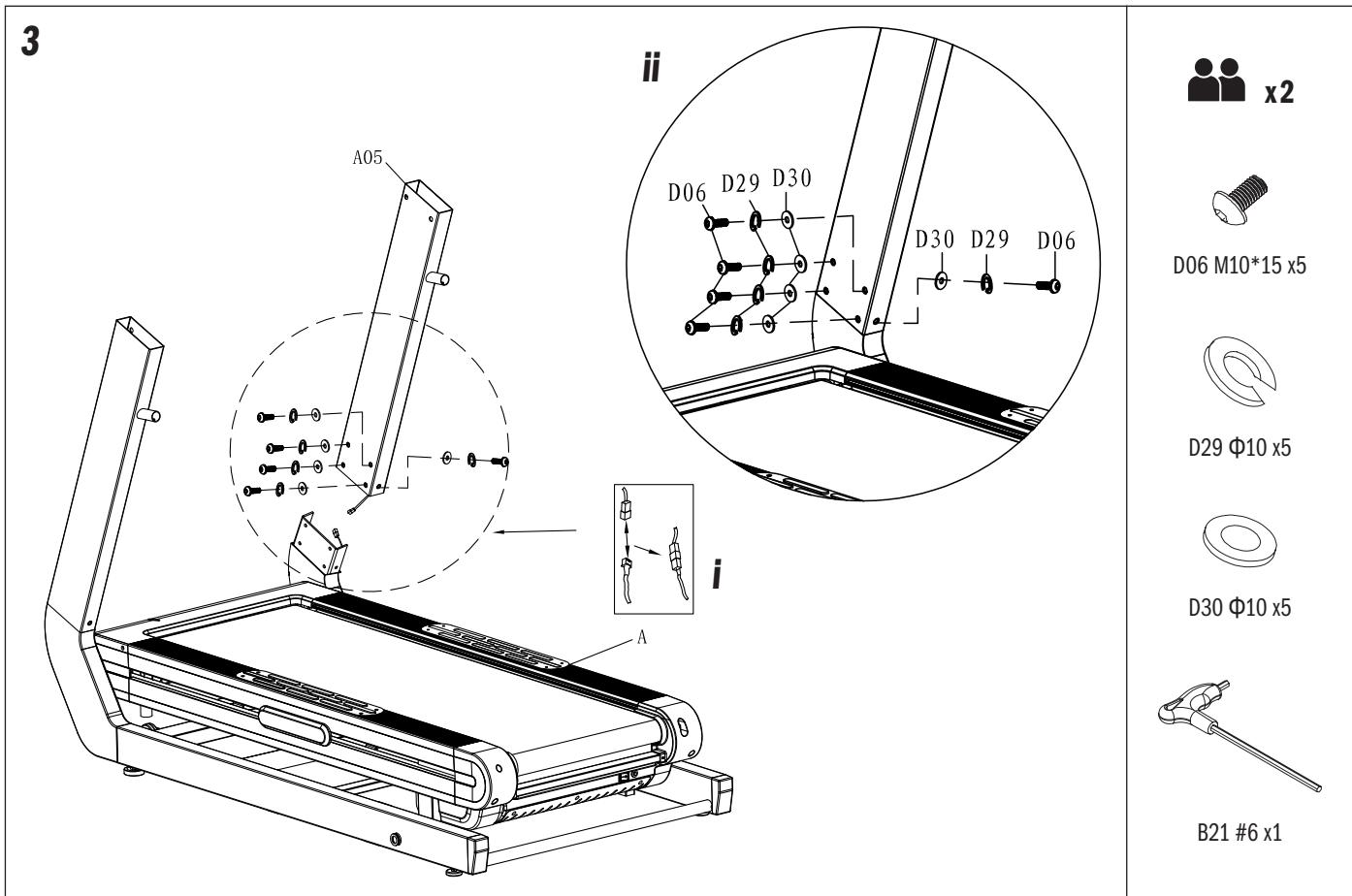
**(AR)**

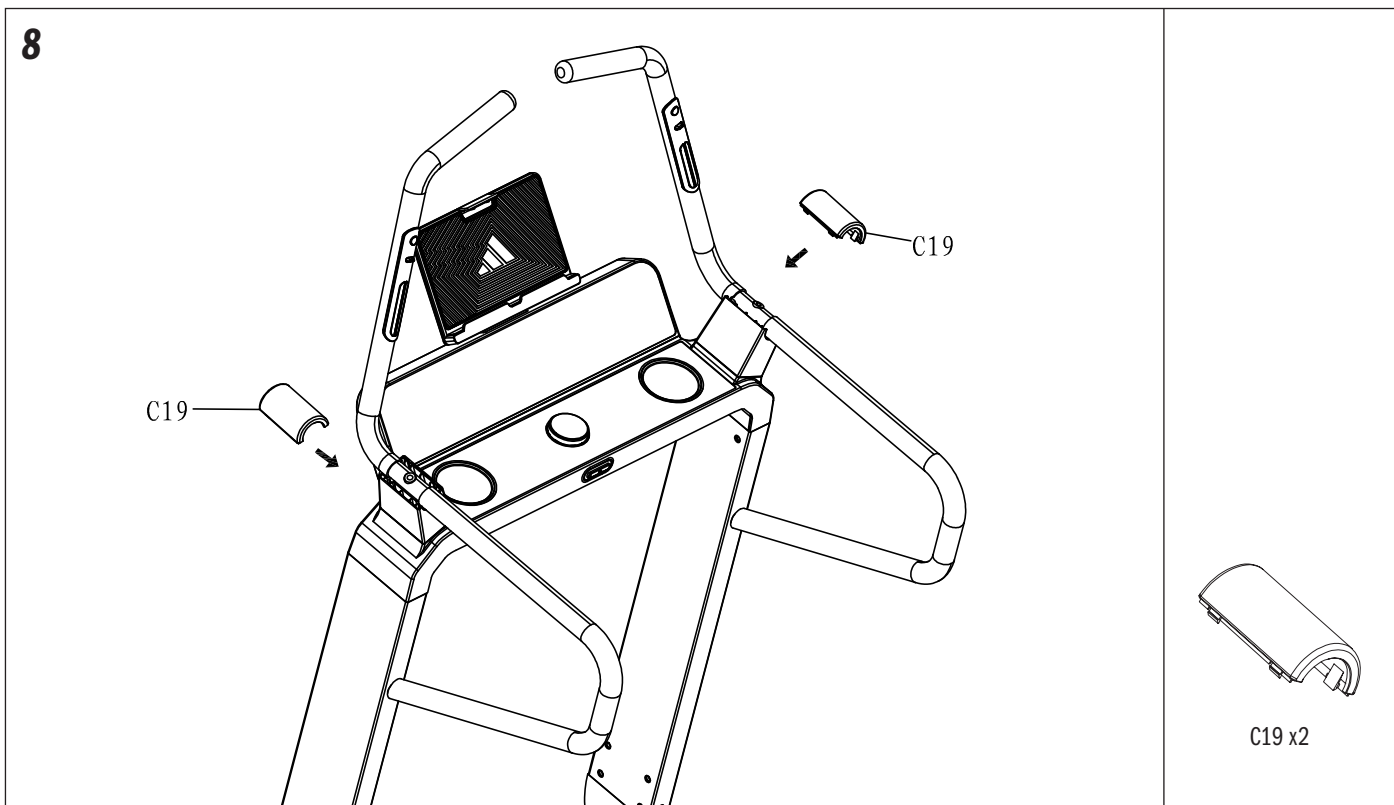
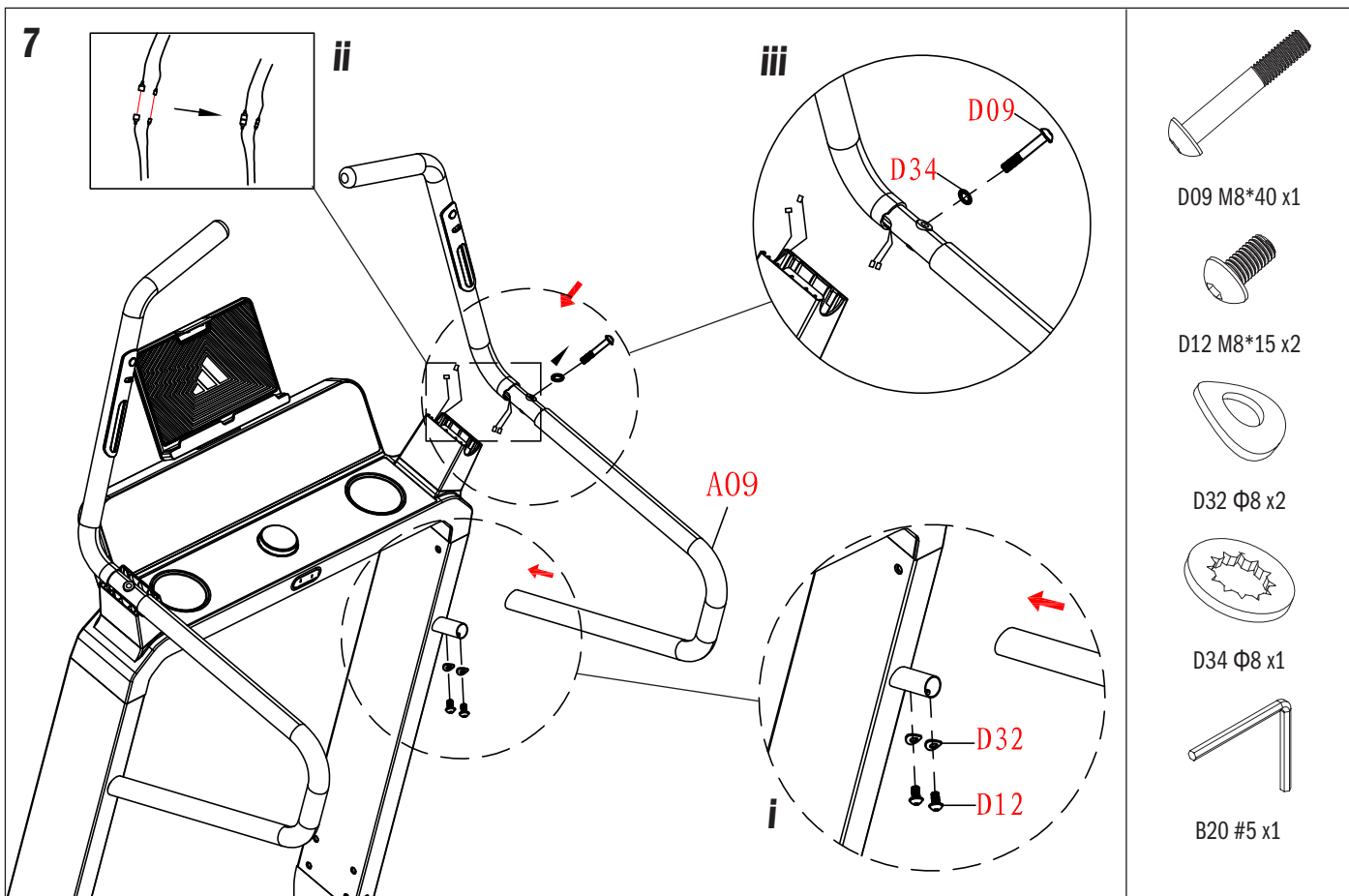
الموجود على المنتج أن المنتج خاضع للتوجيه الأوروبي WEEE يُقصد بالشعار 2012/19/EU.

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

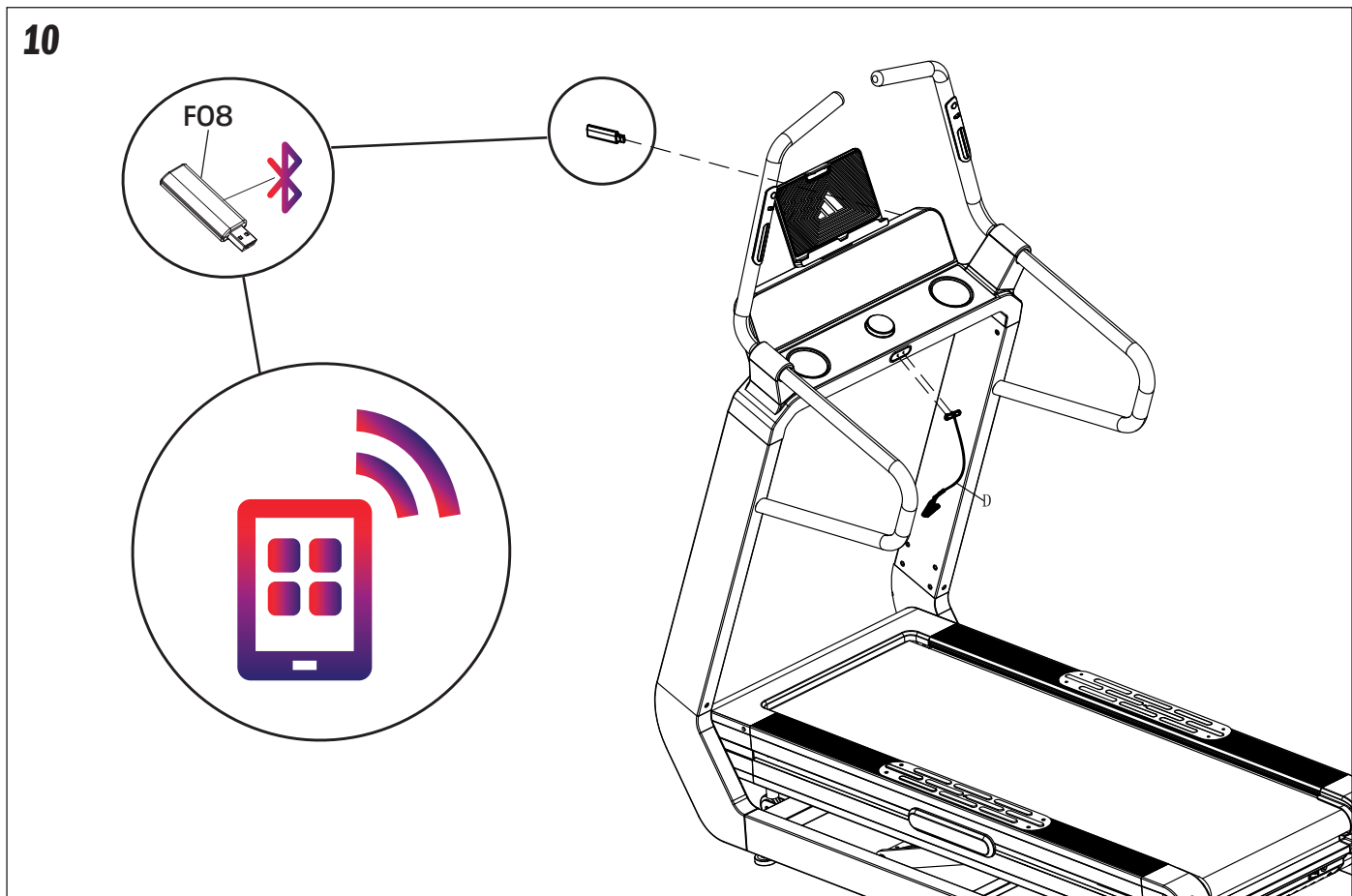
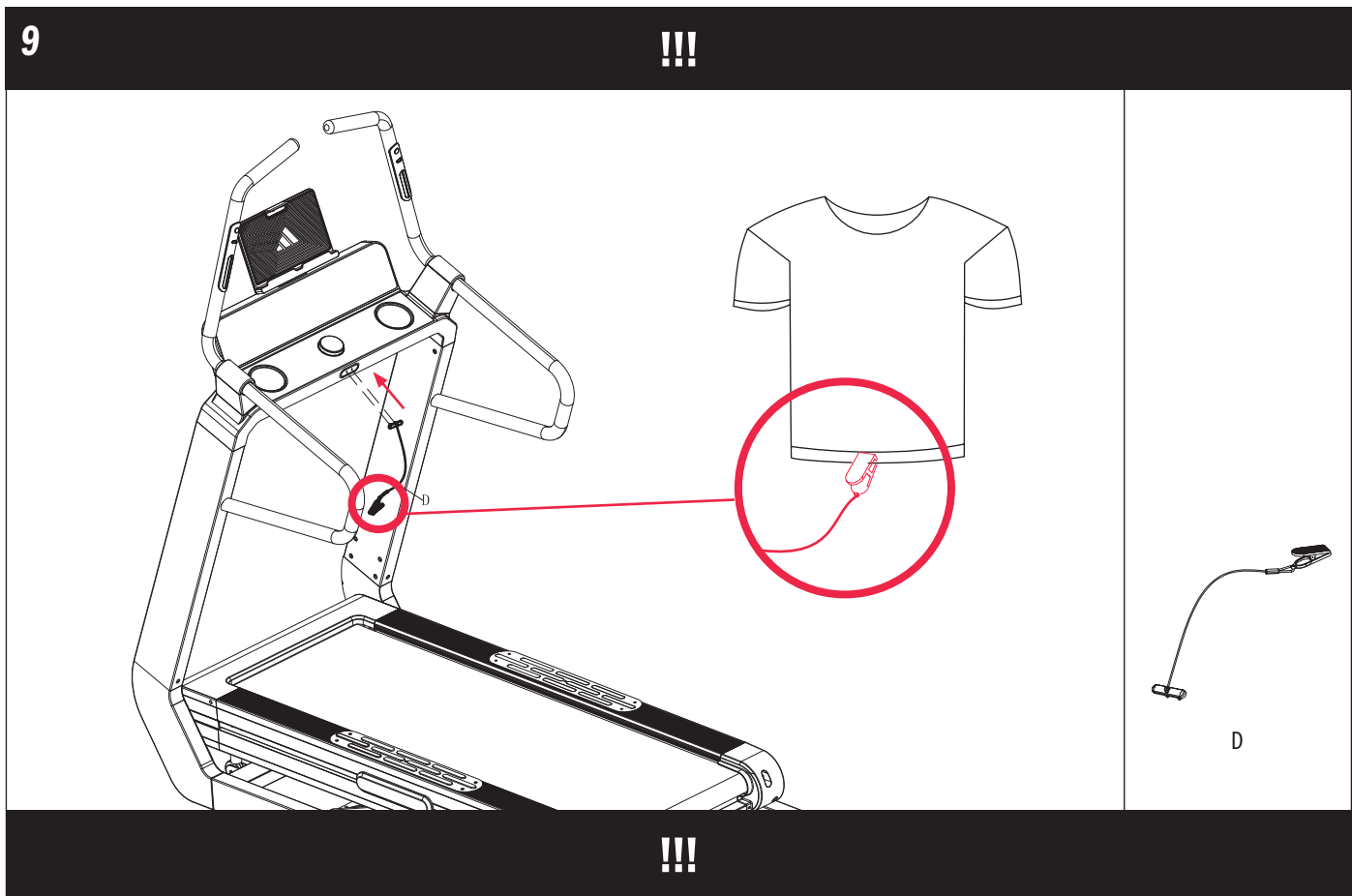
العالمية أن هذا المنتج مطابق للمتطلبات الأساسية RFE وبناء عليه، تصرح شركة 2014/53/EU/وغيرها من الشروط ذات الصلة بالتوجيه 2014/53

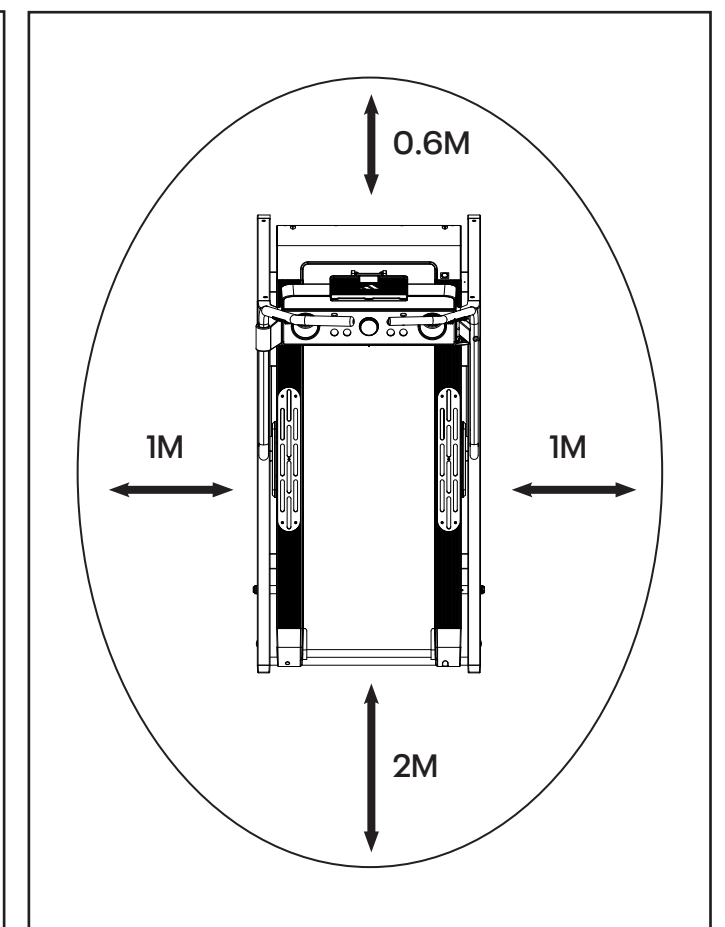
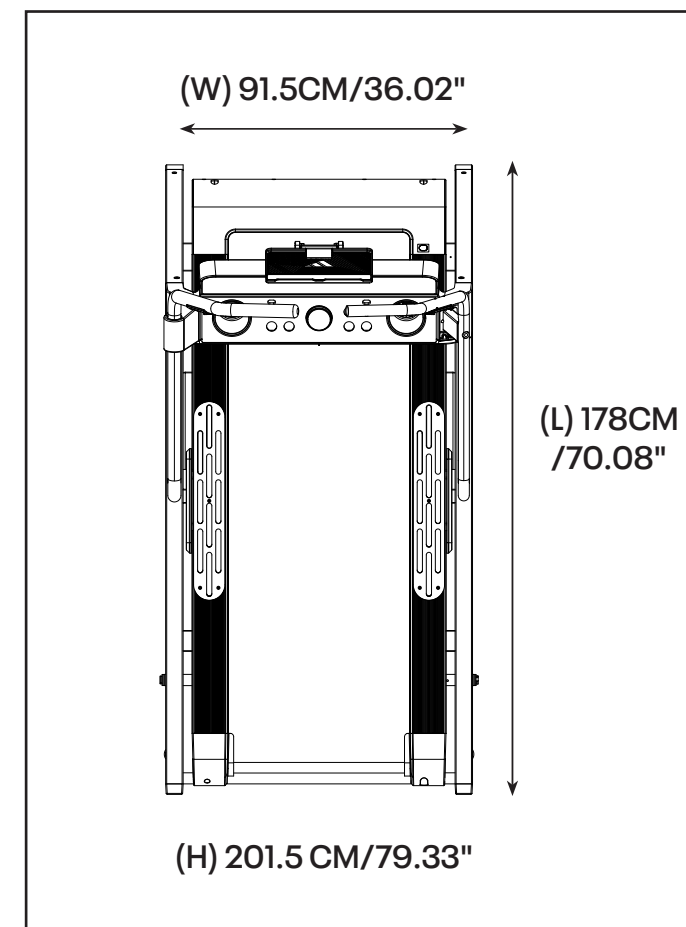
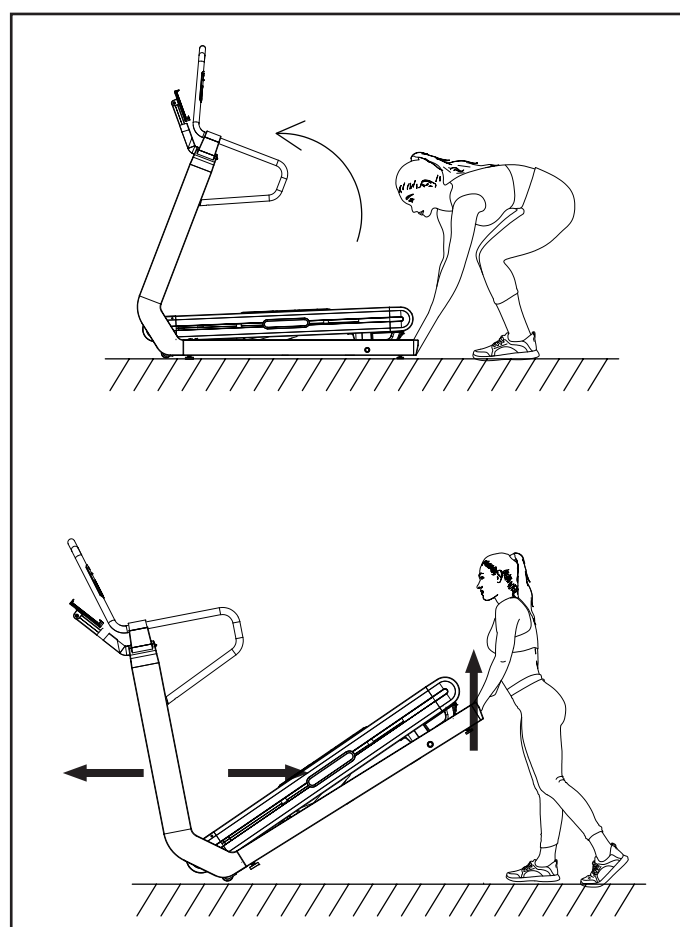
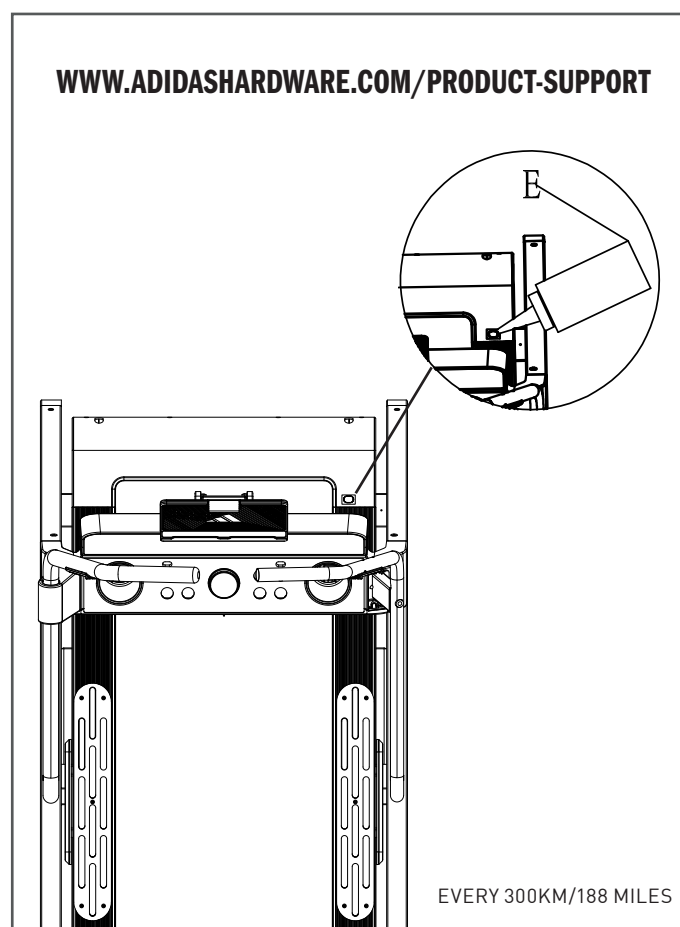
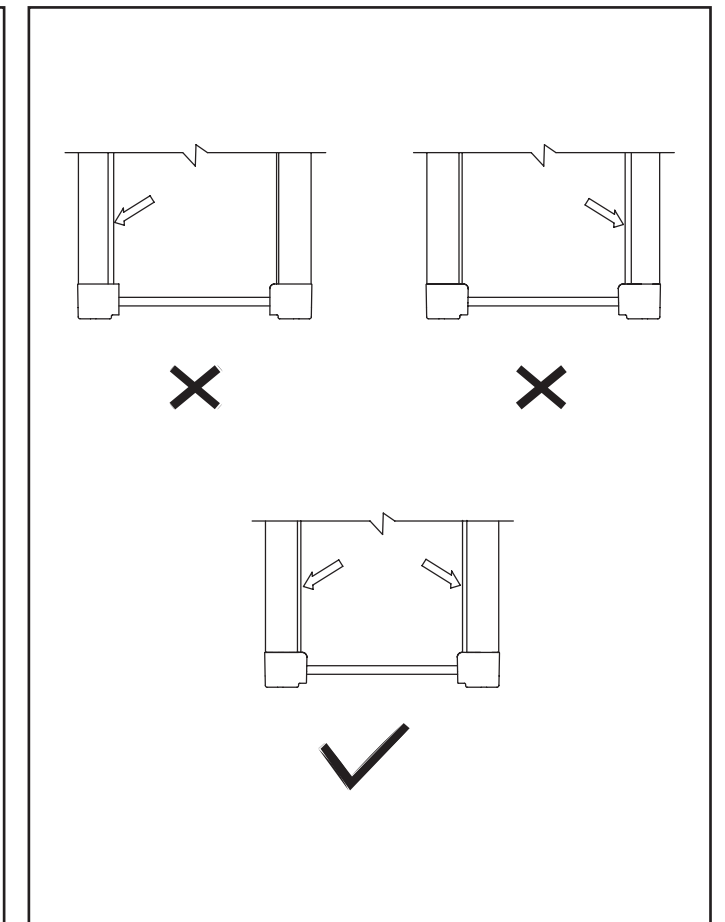
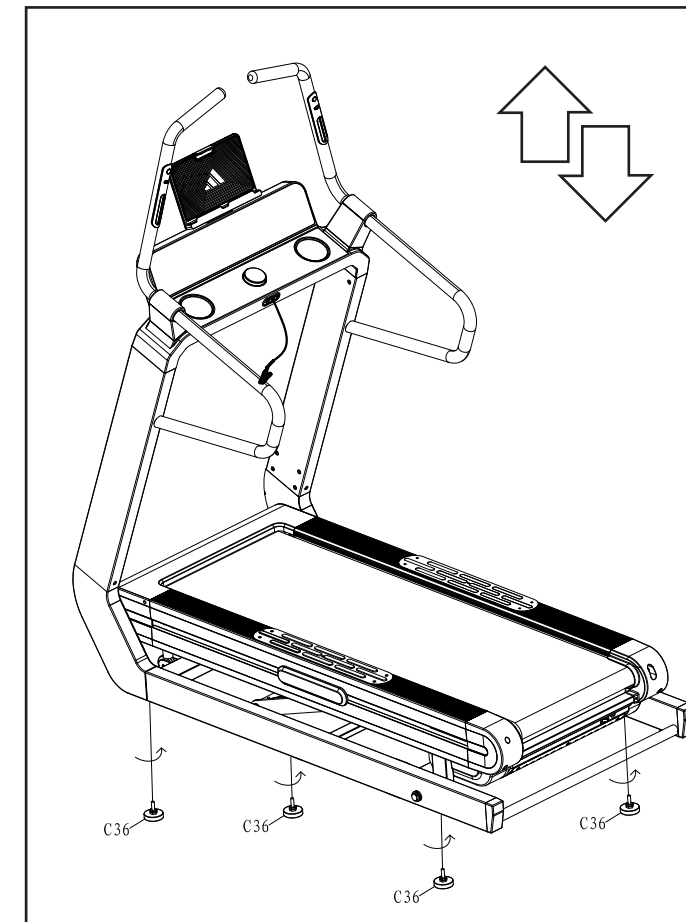






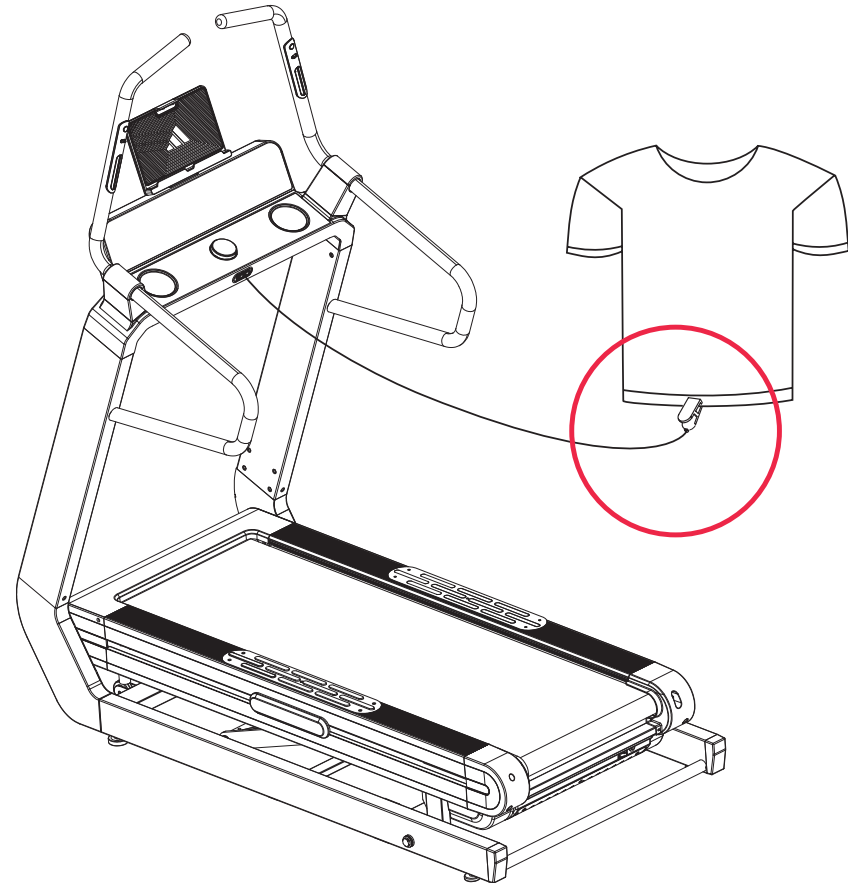
PRODUCT DISASSEMBLY INSTRUCTIONS: PLEASE DISASSEMBLE ACCORDING TO THE REVERSE STEPS OF PRODUCT ASSEMBLY  
产品拆卸说明: 请按照产品组装相反步骤进行拆卸。







!!!



!!!



(EN) PRODUCT REGISTRATION AND SUPPORT  
(FR) ENREGISTREMENT DU PRODUIT ET SOUTIEN  
(ES) REGISTRO DE PRODUCTOS Y SOPORTE  
(DE) BENUTZERINFORMATION  
(NL) PRODUCTREGISTRATIE EN SUPPORT

(IT) REGISTRAZIONE E ASSISTENZA PRODOTTO  
(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

!!!

(EN) WARNING - KEEP THE RUNNING BELT CENTERED. IF IT MOVES BEYOND THE YELLOW MARKERS, STOP IMMEDIATELY. CONTINUED USE COULD CAUSE DAMAGE OR INJURY. RECENTER BEFORE USING AGAIN.

(FR) AVERTISSEMENT - MAINTENEZ LA CEINTURE DE COURSE CENTRÉE. SI ELLE DÉPASSE LES REPÈRES JAUNES, ARRÊTEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT. UNE UTILISATION PROLONGÉE POURRAIT CAUSER DES DOMMAGES OU DES BLESSURES. RECENTREZ-LA AVANT DE L'UTILISER À NOUVEAU. .

(ES) ADVERTENCIA - MANTENGA LA PLATAFORMA DE CARRERA CENTRADA. SI SE DESPLAZA MÁS ALLÁ DE LAS MARCAS AMARILLAS, DETÉNGASE INMEDIATAMENTE. EL USO CONTINUADO PODRÍA CAUSAR DAÑOS O LESIONES. VUELVA A CENTRAR ANTES DE VOLVER A UTILIZARLA.

(DE) ACHTUNG - SORGEN SIE DAFÜR, DASS DER LAUFBANDGURT ZENTRIERT IST. HALTEN SIE SOFORT AN, WENN ER SICH ÜBER DIE GELBEN MARKIERUNGEN BEWEGT. EINE WEITERE NUTZUNG KANN ZU SCHÄDEN ODER VERLETZUNGEN FÜHREN. ZENTRIEREN SIE IHN, BEVOR SIE DAS LAUFBAND ERNEUT VERWENDEN.

(PT) ATENÇÃO - MANTENHA O TAPETE DE CORRIDA CENTRADO. SE SE DESLOCAR ALÉM DOS MARCADORES AMARELOS, PARE IMEDIATAMENTE. A CONTINUAÇÃO DA UTILIZAÇÃO PODE CAUSAR DANOS OU LESÕES. RECENTRE ANTES DE UTILIZAR NOVAMENTE.

(NL) WAARSCHUWINGEN - HOUD HET LOOPVLAK GECENTREERD. ALS HET VOORBIJ DE GELE MARKERINGEN KOMT, ONMIDDELIJK STOPPEN. VERDER GEBRUIK KAN SCHADE OF LETSEL VEROORZAKEN. CENTREER OPNIEUW ALVORENS OPNIEUW TE GEBRUIKEN.

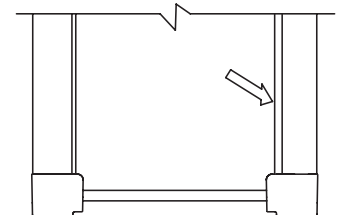
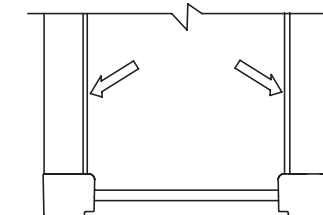
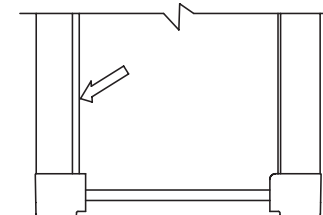
(IT) VVERTENZA! - MANTENERE SEMPRE LA CENTRATURA DEL NASTRO DA CORSA. SE IL NASTRO SUPERA I SEGNI GIALLI, FERMARSI SUBITO. L'USO PROLUNGATO POTREBBE CAUSARE DANNI O LESIONI. PRIMA DI USARE NUOVAMENTE IL NASTRO, RIPRISTINARE LA CENTRATURA.

(ZH) 警告——请保持跑带居中。如果它超过了黄色标记线，请立即停止运行。继续使用可能会造成损伤或伤害。待跑带重新居中后再使用。

(JA) 注意 - ランニングベルトを常に中心に合わせてください。それが黄色いマークを超えたら、即座に停止してください。使い続けると損傷や怪我を引き起こす恐れがあります。再び使い始める前に、再度中心に合わせてください。

(KO) 주의 - 러닝 벨트가 중앙에 위치하도록 합니다. 벨트가 노란선을 넘어갈 경우 작동을 곧바로 중지하세요. 계속 작동시킬 경우 기기가 손상되거나 부상을 입을 수 있습니다. 벨트를 중앙에 배치한 후 다시 사용하세요.

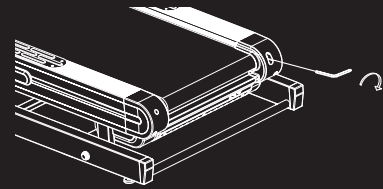
(AR) احرص على بقاء سير الركض في المنتصف. إذا تحرك إلى خلف العلامات الصفراء، سيتوقف فوراً. الاستخدام المستمر قد يسبب أضراراً أو إصابات. أعد التوسيط قبل الاستخدام مجدداً



!!!

**(EN) MAINTENANCE AND CARE**

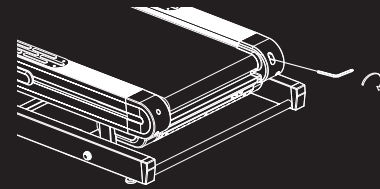
PLACE THE TREADMILL ON LEVEL GROUND AND SET IT AT 5-8KPH (3-5MPH) TO CHECK IF THE RUNNING BELT DRIFTS.



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

**(FR) MAINTENANCE ET ENTRETIEN**

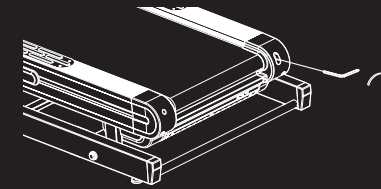
PLACEZ LE TAPIS SUR UNE SURFACE PLANE ET PARAMÉTRÉZ-LE SUR 5-8 KM/H (3-5 M/H) POUR VÉRIFIER SI LE TAPIS DÉVIE.



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

**(ES) MANTENIMIENTO Y CUIDADOS**

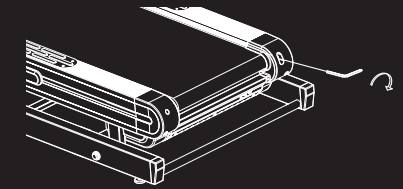
COLOQUE LA MÁQUINA SOBRE SUELO NIVELADO Y AJUSTE UNA VELOCIDAD DE 5-8 KM/H (3-5MPH) PARA COMPROBAR SI LA CINTA DE CORRER (TAPIZ) SE DESVÍA.



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

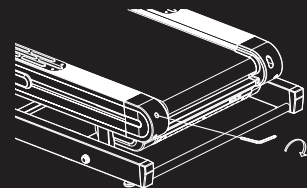
**(PT) MANUTENÇÃO E CUIDADOS**

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

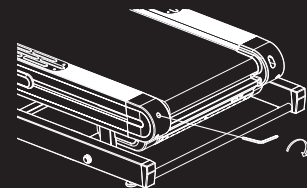


SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A DIREITA: RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. DEPOIS, RODE O PARAFUSO À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.

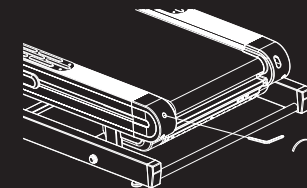
IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE RIGHT, TURN THE BOLT ON THE RIGHT SIDE ¼ TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE LEFT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.



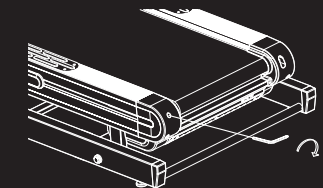
SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPLACE VERS LA DROITE : TOURNER LE BOULON DE DROITE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, PUIS TOURNER LE BOULON DE GAUCHE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE BOUGE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL SOIT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



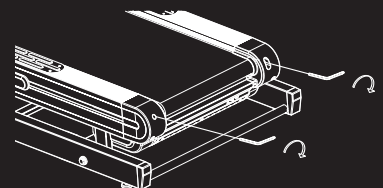
SI LA CINTA DE CORRER SE DESPLAZA A LA DERECHA: GIRE EL PERNO DEL LADO DERECHO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO HORARIO. A CONTINUACIÓN GIRE EL PERNO IZQUIERDO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO ANTIHORARIO. SI LA CINTA NO SE DESPLAZA, REPETIR HASTA CENTRARLA.



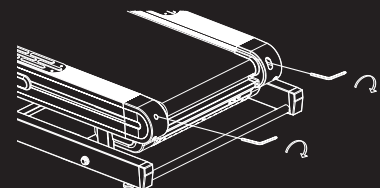
SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A ESQUERDA: RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. DEPOIS, RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.



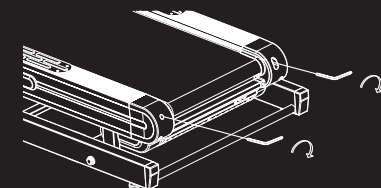
OVER TIME THE RUNNING BELT WILL LOOSEN. TO TIGHTEN THE BELT TURN THE LEFT & RIGHT SIDE BOLTS ONE FULL TURN CLOCKWISE, CHECK THE TENSION OF THE BELT. CONTINUE PROCESS UNTIL BELT IS THE CORRECT TENSION. ENSURE TO ADJUST BOTH SIDES EQUALLY TO CORRECT BELT ALIGNMENT.



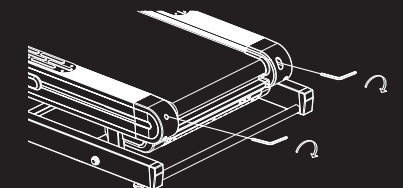
LE TAPIS ROULANT VA SE DÉTENDRE AU FIL DU TEMPS. POUR LE RETENDRE, TOURNER LES BOULONS DE GAUCHE ET DE DROITE D'UN TOUR COMPLET DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. VÉRIFIER LA TENSION DU TAPIS. CONTINUER LE PROCESSUS JUSQU'À CE QUE LE TAPIS SOIT À LA BONNE TENSION. VEILLER À AJUSTER LES DEUX CÔTÉS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



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

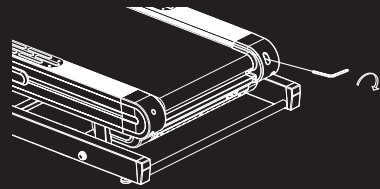


AO LONGO DO TEMPO, O TAPETE DE CORRIDA FICA SOLTO. PARA APERTAR O TAPETE, RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA E DIREITA UMA VOLTA COMPLETA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO E VERIFIQUE A TENSÃO DO TAPETE. REPITA O PROCESSO ATÉ QUE O TAPETE TENHA A TENSÃO CORRETA. CERTIFIQUE-SE DE QUE AJUSTA AMBOS OS LADOS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



**(DE) WARTUNG UND PFLEGE**

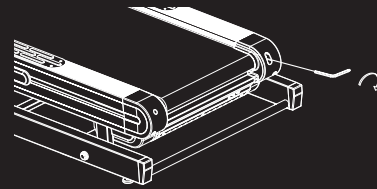
STELLEN SIE DAS LAUFBAND AUF EINEM GERADEN UNTERGRUND AUF UND STELLEN SIE DIE GESCHWINDIGKEIT AUF 5 - 8 KM/H, UM ZU SEHEN, OB SICH DER LAUFBANDGURT BEWEGT.



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

**(NL) ONDERHOUD EN VERZORGEN**

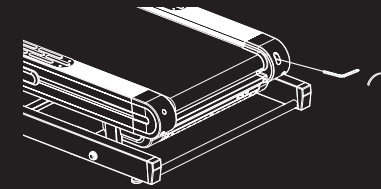
PLAATS DE LOOPBAND OP EEN EFFEN ONDERGROND EN ZET HEM OP 5-8KPH (3-5MPH) OM TE CONTROLEREN OF HET LOOPVLAK VERSCHUIFT.



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

**(IT) MANUTENZIONE E CURA**

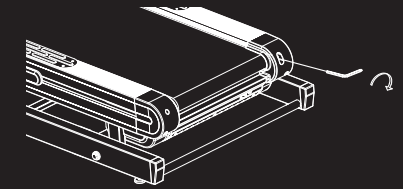
POSIZIONARE IL TAPIS ROULANT SU UN PIANO E IMPOSTARLO A 5 - 8 KM / H. (3-5 MIGLIA/H) PER CONTROLLARE CHE IL NASTRO NON SI SPOSTI.



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

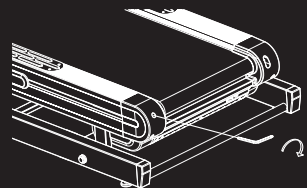
**(ZH) 维护与保养**

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

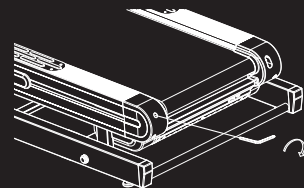


如果跑带左移, 则顺时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈, 然后逆时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动, 重复操作直至其居中。

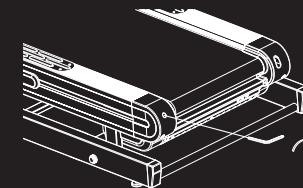
WENN SICH DAS LAUFBAND LINKSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBEN AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.



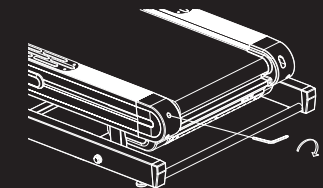
ALS HET LOOPVLAK NAAR RECHTS BEWEEGT, DRAAIT U DE BOUTEN AAN DE RECHTERZIJDE EEN KWARTSLAG MET DE WIJZERS VAN DE KLOK MEE, DRAAI DAARNA DE LINKER BOUT EEN KWARTSLAG TEGEN DE WIJZERS VAN DE KLOK IN. ALS DE BAND NIET BEWEEGT, HERHAALT U DIT TOTDAT HIJ IS GECENTREERD.



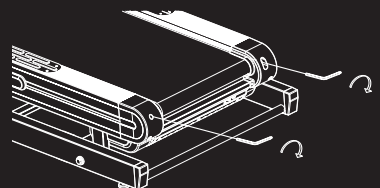
SE IL NASTRO SI SPOSTA VERSO DESTRA, RUOTARE DI ¼ DI GIRO IN SENSO ORARIO IL BULLONE DI DESTRA. QUINDI RUOTARE DI ¼ DI GIRO IN SENSO ANTIORARIO IL BULLONE SINISTRO. SE IL NASTRO NON SI MUOVE, RIPETERE L'OPERAZIONE FINCHÉ RISULTERÀ CENTRATO.



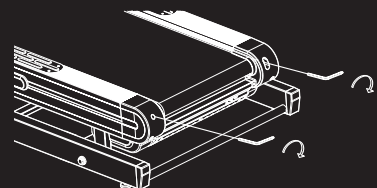
如果跑带右移, 则顺时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈, 然后逆时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动, 重复操作直至其居中。



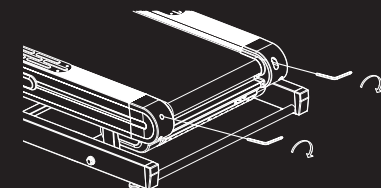
MIT DER ZEIT WIRD SICH DAS LAUFBAND LOCKERN. UM DAS LAUFBAND ZU SPANNEN, DREHEN SIE DIE SCHRAUBENDER RECHTEN UND LINKEN SEITE EINMAL UM 360 GRAD IM UHRZEIGERSINN HERUM UND ÜBERPRÜFEN SIE DANN DIE SPANNKRAFT DES LAUFBANDS. FÜHREN SIE DIESEN PROZESS FORT, BIS DAS LAUFBAND DIE RICHTIGE SPANNKRAFT HAT. STELLEN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



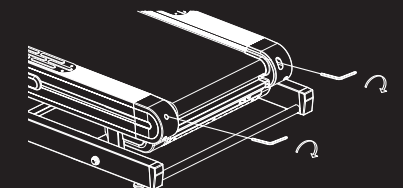
NA VERLOOP VAN TIJD REKT HET LOOPVLAK UIT. DRAAI DE BOUTEN AAN DE LINKER EN RECHTER ZIJDE EEN HELE SLAG MET DE WIJZERS VAN DE KLOK MEE OM DE BAND AAN TE SPANNEN, CONTROLEER DE SPANNING VAN DE BAND. HERHAAL HET PROCES TOTDAT DE BAND DE CORRECTE SPANNING HEEFT. ZORG ERVOOR DAT U BEIDE ZIJDEN EVENVEEL VERSTELT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



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



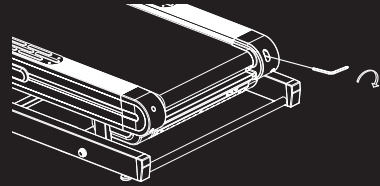
随着时间推移, 跑带将变松。若要上紧跑带, 则顺时针拧动左右螺栓一整圈, 然后检查跑带张力。继续此操作, 直至跑带正确张紧。确保两侧均等调节以便跑带正确对正。





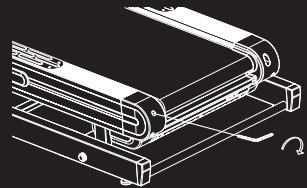
## (JA) メンテナンスとお手入れ

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

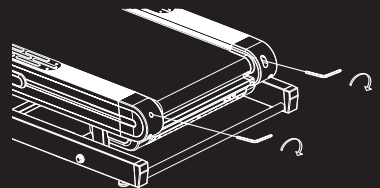


ランニングベルトが右に動く場合: 右側のボルトを時計回りに ¼ 回転、回し、その後、左のベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。ボルトを逆時計回りに ¼ 回転、回してください。

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

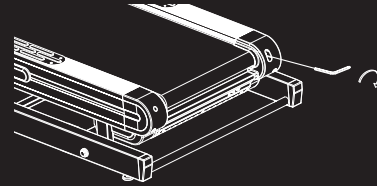


時間がたつと、ランニングベルトは緩んできます。ベルトを締め付けるには、左右のボルトを時計回りに 1 回転、回し、ベルトの張力をチェックしてください。ベルトが正しい張力になるまで、このプロセスを繰り返してください。ベルトが正しく位置合わせされるように、必ず両側を均一に調整してください。



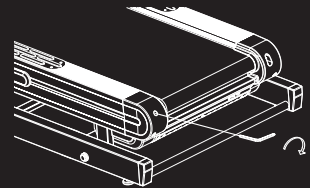
## (KO) 유지보수 및 관리

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

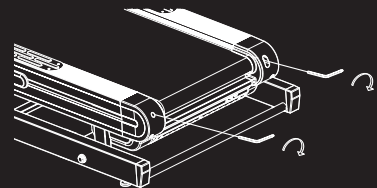


러닝 벨트가 오른쪽으로 움직이면, 오른쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 왼쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.

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

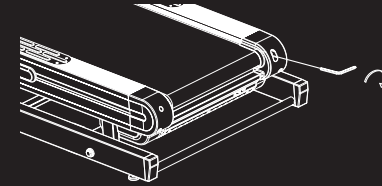


제품을 오래 사용하면 러닝 벨트가 느슨해질 수 있습니다. 벨트를 단단하게 조이려면 왼쪽과 오른쪽의 사이드 볼트를 시계 방향으로 한 바퀴 돌린 후 벨트의 조임 상태를 확인합니다. 벨트의 조임 상태가 적절해질 때까지 이 과정을 이어갑니다. 반드시 양쪽을 동일하게 조절해야 벨트의 문제를 해결할 수 있습니다.



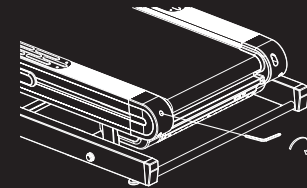
## (AR) الصيانة والعناية

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

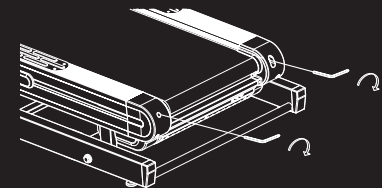


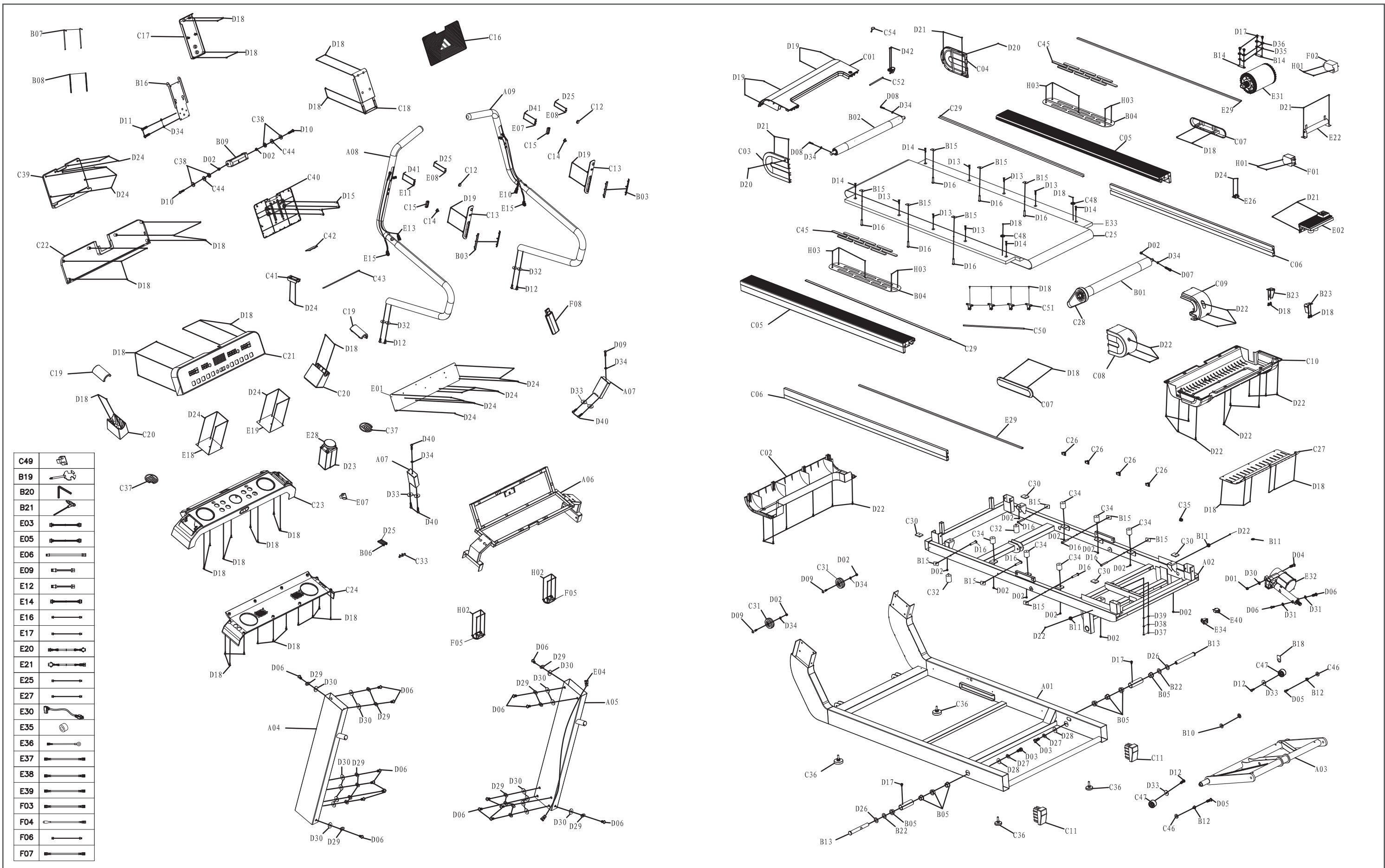
إذا تحرك سير الجري ناحية اليسار: فأدر البراغي على الجانب الأيسر باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي الأيمن عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة. إذا لم يتحرك السير، فكّر ذلك حتى يستقر السير في المنتصف.

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



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





|     |  |
|-----|--|
| C49 |  |
| B19 |  |
| B20 |  |
| B21 |  |
| E03 |  |
| E05 |  |
| E06 |  |
| E09 |  |
| E12 |  |
| E14 |  |
| E16 |  |
| E17 |  |
| E20 |  |
| E21 |  |
| E25 |  |
| E27 |  |
| E30 |  |
| E35 |  |
| E36 |  |
| E37 |  |
| E38 |  |
| E39 |  |
| F03 |  |
| F04 |  |
| F06 |  |
| F07 |  |

|     | (EN)                           | (ES)                                           |   | QTY./CANT |
|-----|--------------------------------|------------------------------------------------|---|-----------|
| A01 | Base frame                     | Estructura base                                |   | 1         |
| A02 | Main frame                     | Estructura principal                           |   | 1         |
| A03 | Incline bracket                | Soporte de inclinación                         |   | 1         |
| A04 | Left upright tube              | Tubo vertical izquierdo                        |   | 1         |
| A05 | Right upright tube             | Tubo vertical derecho                          |   | 1         |
| A06 | Console bracket                | Soporte de la consola                          |   | 1         |
| A07 | Handlebar support bracket      | Soporte para manillar                          |   | 2         |
| A08 | Left handlebar bracket         | Soporte izquierdo del manillar                 |   | 1         |
| A09 | Right handlebar bracket        | Soporte derecho del manillar                   |   | 1         |
| B01 | Front roller                   | Rodillo frontal                                |   | 1         |
| B02 | Back roller                    | Rodillo trasero                                |   | 1         |
| B03 | Pulse plate                    | Placa de pulso                                 |   | 4         |
| B04 | Aluminum alloy anti-slip pad   | Aluminum alloy Almohadilla antideslizante      |   | 2         |
| B05 | Shaft sleeve                   | Manguito árbol                                 |   | 8         |
| B06 | Safety key spring plate        | Placa de resorte de la llave de seguridad      |   | 2         |
| B07 | Tablet Telescopic rod          | Barra telescópica para tablet                  |   | 2         |
| B08 | Compression spring A           | Resorte de compresión A                        |   | 2         |
| B09 | Tablet holder rotating base    | Base giratoria de soporte para tablet          |   | 1         |
| B10 | Step sleeve                    | Manguito del peldaño                           |   | 2         |
| B11 | Side rail washer               | Arandela para carril lateral                   |   | 2         |
| B12 | Incline bracket bushing        | Casquillo soporte de pendiente                 |   | 2         |
| B13 | Main frame axis                | Eje estructural principal                      |   | 2         |
| B14 | Motor pressing plate           | Motor placa de presión                         |   | 2         |
| B15 | Side rail fixed plate          | Placa fija de la barandilla lateral            |   | 12        |
| B16 | Tablet holder fixed plate      | Soporte ajustable para tableta Placa fija      |   | 1         |
| -   | -                              | -                                              | - | -         |
| -   | -                              | -                                              | - | -         |
| B19 | Cross wrench with screw driver | Llave de tuercas con destornillador            |   | 1         |
| B20 | 5# Allen wrench                | Llave Allen n.º 5                              |   | 1         |
| B21 | 6# T Shape Allen Wrench        | Llave Allen en T                               |   | 1         |
| B22 | Washer                         | Arandela                                       |   | 2         |
| B23 | Belt hook                      | Gancho para la cinta                           |   | 2         |
| C01 | Front roller top cover         | Cubierta superior del rodillo frontal          |   | 1         |
| C02 | Front roller bottom cover      | Cubierta inferior del rodillo frontal          |   | 1         |
| C03 | Front roller left side cover   | Cubierta lateral izquierda del rodillo frontal |   | 1         |

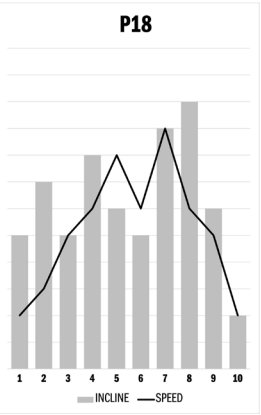
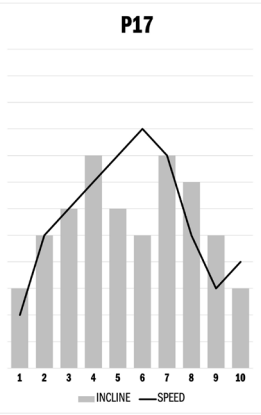
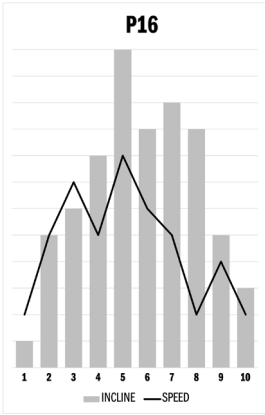
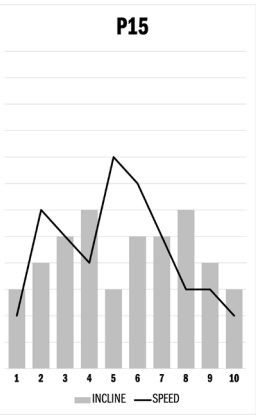
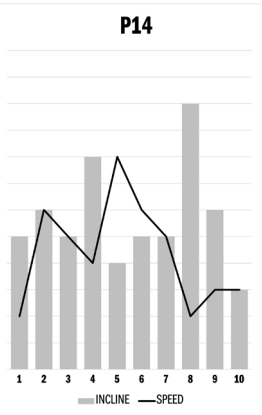
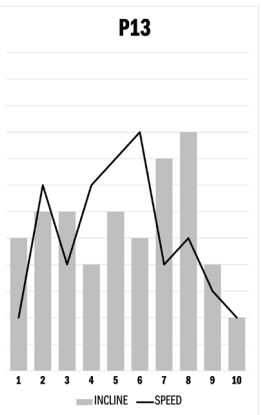
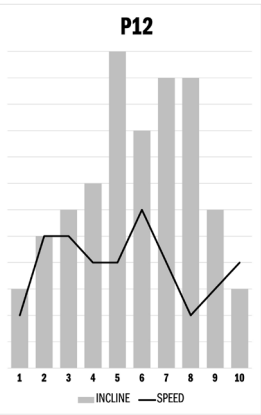
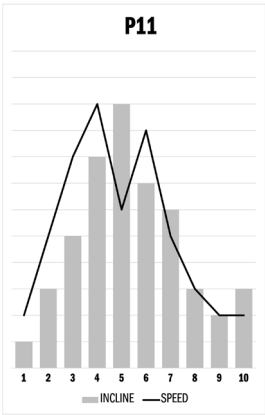
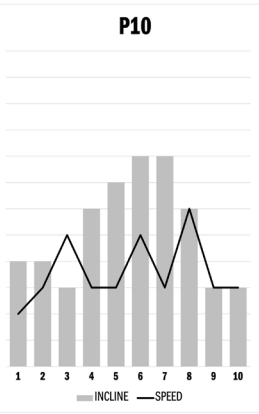
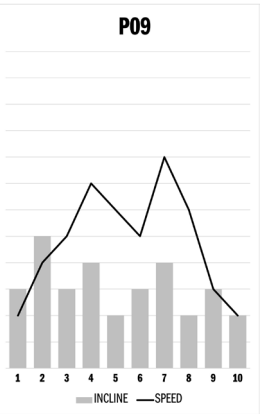
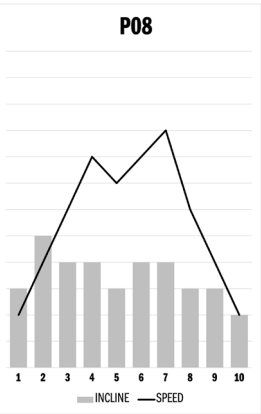
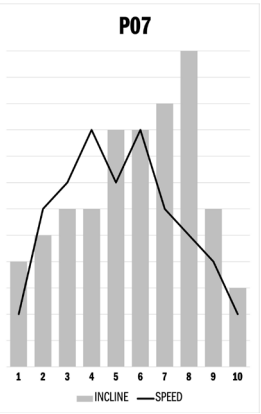
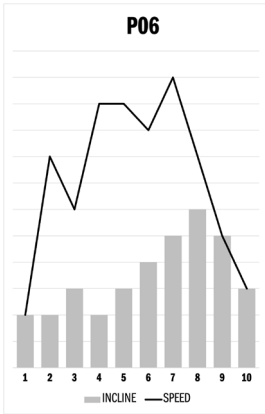
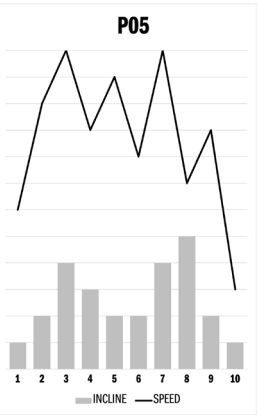
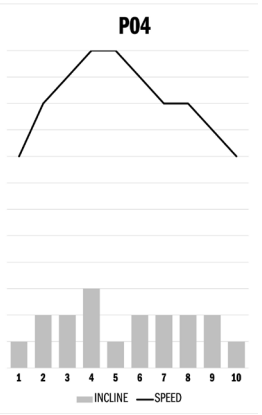
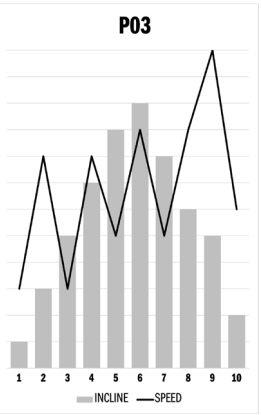
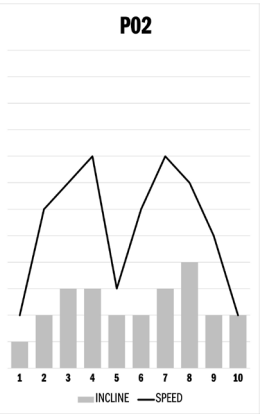
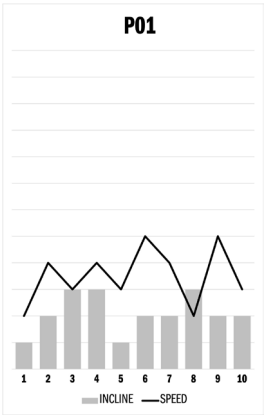
|     | (EN)                          | (ES)                                         |  | QTY./CANT |
|-----|-------------------------------|----------------------------------------------|--|-----------|
| C04 | Front roller right side cover | Cubierta lateral derecha del rodillo frontal |  | 1         |
| C05 | Top side rail                 | Carril superior                              |  | 2         |
| C06 | Bottom side rail              | Carril lateral inferior                      |  | 2         |
| C07 | Cushion decorative cover      | Cubierta acolchada decorativa                |  | 2         |
| C08 | Left back end cover           | Tapa posterior izquierda                     |  | 1         |
| C09 | Right back end cover          | Tapa posterior derecha                       |  | 1         |
| C10 | Motor lower cover             | Cubierta inferior del motor                  |  | 1         |
| C11 | Plug                          | Tapón                                        |  | 2         |
| C12 | Button                        | Botón                                        |  | 2         |
| C13 | Grip cover                    | Cubierta agarre                              |  | 2         |
| C14 | Adjustment sheet              | Chapa de ajuste                              |  | 2         |
| C15 | Adjustment sheet fixing cover | Cubierta de fijación de la chapa de ajuste   |  | 2         |
| C16 | Tablet holder rubber pad      | Almohadilla de goma soporte para tablet      |  | 1         |
| C17 | Tablet holder back cover      | Tapa posterior del soporte para tablet       |  | 1         |
| C18 | Tablet holder front cover     | Tapa delantera del soporte para tablet       |  | 1         |
| C19 | Handrail top cover            | Cubierta superior pasamanos                  |  | 2         |
| C20 | Handrail bottom cover         | Cubierta inferior pasamanos                  |  | 2         |
| C21 | Panel top cover               | Cubierta superior del panel                  |  | 1         |
| C22 | Panel bottom cover            | Cubierta inferior del panel                  |  | 1         |
| C23 | Console top cover             | Cubierta superior de la consola              |  | 1         |
| C24 | Console bottom cover          | Cubierta inferior de la consola              |  | 1         |
| C25 | Running belt                  | Cinta para correr                            |  | 1         |
| C26 | Wire fixing clip              | Clip de fijación del cable                   |  | 4         |
| C27 | Motor bottom cover            | cubierta inferior del motor                  |  | 1         |
| C28 | Motor belt                    | Correa del motor                             |  | 1         |
| C29 | EVA pad 1                     | Almohadilla de EVA 1                         |  | 2         |
| C30 | Rubber cushion                | Almohadilla de goma                          |  | 4         |
| C31 | Adjustable wheel              | rueda ajustable                              |  | 2         |
| C32 | Black cushion                 | amortiguador negro                           |  | 2         |
| C33 | Safety key                    | Llave de seguridad                           |  | 1         |
| C34 | Cylinder-shaped cushion       | Almohadilla cilíndrica                       |  | 6         |
| C35 | Power wire fixing clip        | Clip de fijación del cable de alimentación   |  | 1         |
| C36 | Adjustable pad                | Almohadilla ajustable                        |  | 4         |
| C37 | Bottle mat                    | Almohadilla para botellas                    |  | 2         |
| C38 | Sleeve                        | Collar                                       |  | 4         |
| C39 | Tablet holder top cover       | Tapa superior del soporte para tablet        |  | 1         |

|     | (EN)                       | (ES)                                   |           | QTY./CANT |
|-----|----------------------------|----------------------------------------|-----------|-----------|
| C40 | Tablet Holder bottom cover | Tapa inferior del soporte para tablet  |           | 1         |
| C41 | Tablet holder clip         | Clip del soporte para tablet           |           | 1         |
| C42 | Tablet holder clip cover   | Tapa del clip del soporte para tablet  |           | 1         |
| C43 | Silicon anti-slip pad      | Almohadilla antideslizante de silicona |           | 1         |
| C44 | Teflon Pad 1               | Almohadilla de Teflón                  |           | 2         |
| C45 | Rubber pad                 | Almohadilla de goma                    |           | 20        |
| C46 | Plastic pad                | Almohadilla de plástico                |           | 2         |
| C47 | Sliding block              | Bloque de deslizamiento                |           | 2         |
| C48 | Side rail pad              | Almohadilla para riel lateral          |           | 2         |
| C49 | Audio module fixed cap     | Tapa fija del módulo de audio          |           | 1         |
| C50 | Plexiglass tube            | Tubo de plexiglás                      |           | 1         |
| C51 | Glass tube fastener        | Sujetador de tubos de vidrio           |           | 4         |
| C52 | Oil pipe                   | Tubería de aceite                      |           | 1         |
| C53 | Oil receiving socket       | Toma receptora de aceite               |           | 1         |
| C54 | Oil cap                    | Tapón de aceite                        |           | 1         |
| D01 | Nut                        | Tuerca                                 | M10       | 1         |
| D02 | Nut                        | Tuerca                                 | M8        | 17        |
| D03 | Bolt                       | Perno                                  | M12*15    | 2         |
| D04 | Bolt                       | Perno                                  | M10*45    | 1         |
| D05 | Bolt                       | Perno                                  | M10*40    | 2         |
| D06 | Bolt                       | Perno                                  | M10*15    | 18        |
| D07 | Bolt                       | Perno                                  | M8*70     | 1         |
| D08 | Bolt                       | Perno                                  | M8*65     | 2         |
| D09 | Bolt                       | Perno                                  | M8*40     | 4         |
| D10 | Bolt                       | Perno                                  | M8*30     | 2         |
| D11 | Bolt                       | Perno                                  | M8*15     | 2         |
| D12 | Bolt                       | Perno                                  | M8*15     | 4         |
| D13 | Bolt                       | Perno                                  | M8*25     | 6         |
| D14 | Bolt                       | Perno                                  | M8*35     | 4         |
| D15 | Bolt                       | Perno                                  | M6*15     | 4         |
| D16 | Bolt                       | Perno                                  | M6*35     | 12        |
| D17 | Bolt                       | Perno                                  | M6*15     | 6         |
| D18 | Screw                      | Tornillo                               | ST4.2*12  | 66        |
| D19 | Screw                      | Tornillo                               | ST4.2*12  | 8         |
| D20 | Screw                      | Tornillo                               | ST4.2*20  | 2         |
| D21 | Screw                      | Tornillo                               | ST4.2*12  | 8         |
| D22 | Screw                      | Tornillo                               | ST4.2*12  | 26        |
| D23 | Screw                      | Tornillo                               | ST3.5*12  | 4         |
| D24 | Screw                      | Tornillo                               | ST2.9*6.0 | 42        |

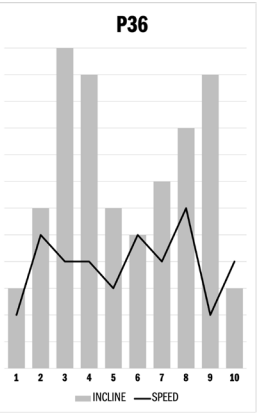
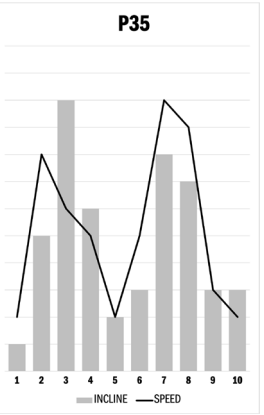
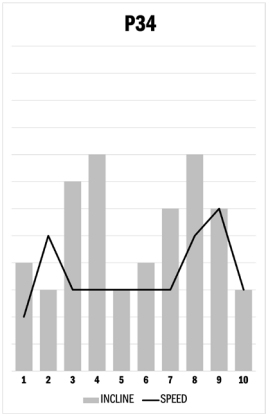
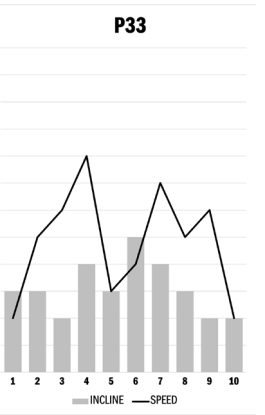
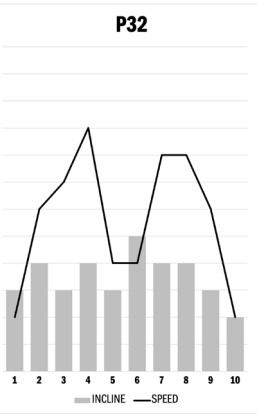
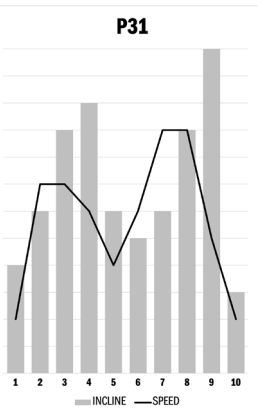
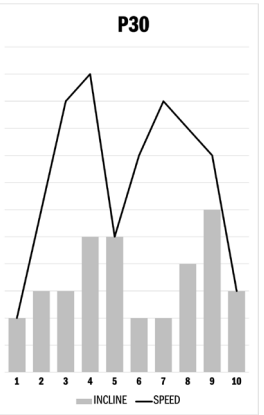
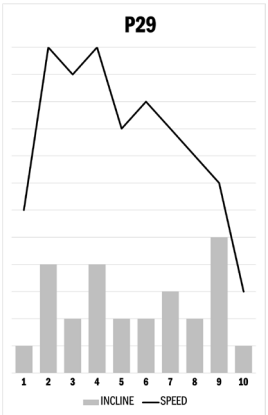
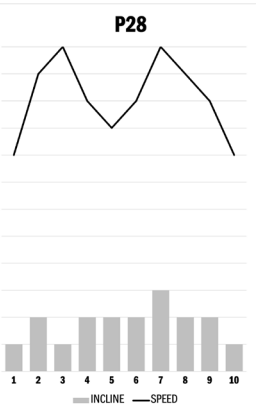
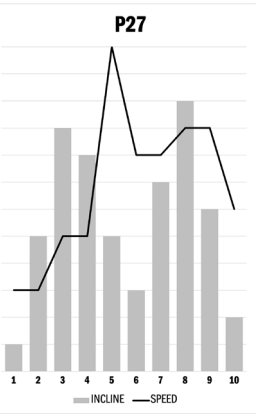
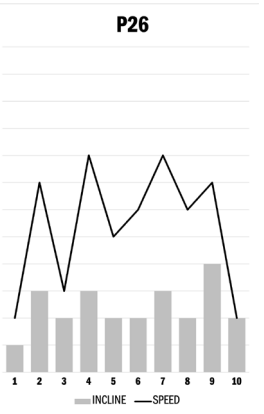
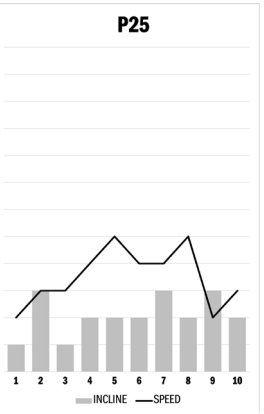
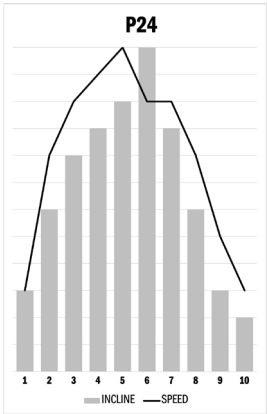
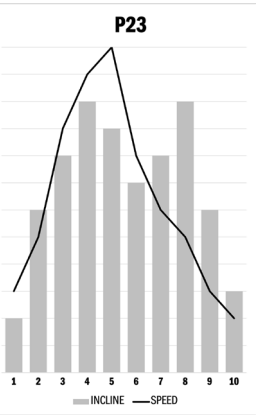
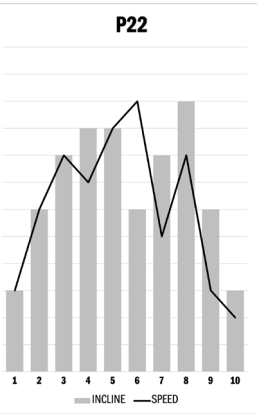
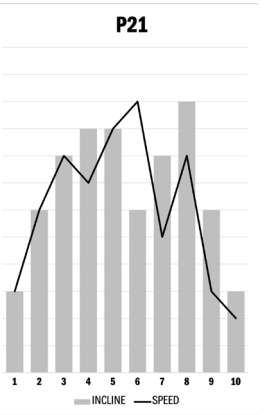
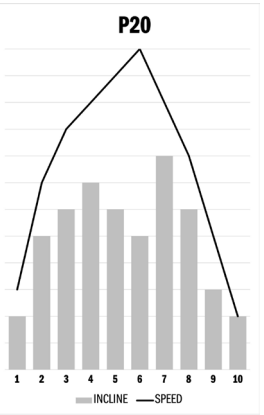
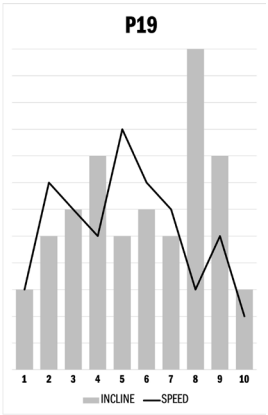
|     | (EN)                               | (ES)                                             |                  | QTY./CANT |
|-----|------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|-----------|
| D25 | Screw                              | Tornillo                                         | ST2.0*6          | 8         |
| D26 | Flat washer                        | Arandela plana                                   | Ø12              | 2         |
| D27 | Spring washer                      | Arandela elástica                                | Ø12              | 2         |
| D28 | Wave washer                        | Arandela ondulada                                | Ø19*Ø25*0.3 65Mn | 2         |
| D29 | Spring washer                      | Arandela elástica                                | Ø10              | 16        |
| D30 | Flat washer                        | Arandela plana                                   | Ø10              | 17        |
| D31 | Lock washer                        | Arandela de seguridad                            | Ø10              | 3         |
| D32 | Curved washer                      | Arandela curva                                   | Ø8               | 4         |
| D33 | Flat washer                        | Arandela plana                                   | Ø8               | 10        |
| D34 | Lock washer                        | Arandela de seguridad                            | Ø8               | 9         |
| D35 | Flat washer                        | Arandela plana                                   | Ø6               | 4         |
| D36 | Spring washer                      | Arandela elástica                                | Ø6               | 4         |
| D37 | Bolt                               | Perno                                            | M5*8             | 2         |
| D38 | Lock washer                        | Arandela de seguridad                            | Ø5               | 2         |
| D39 | Spring washer                      | Arandela elástica                                | Ø5               | 2         |
| D40 | Bolt                               | Perno                                            | M8*35            | 8         |
| D41 | Screw                              | Tornillo                                         | ST2.0*12         | 4         |
| D42 | Screw                              | Tornillo                                         | ST4.2*16         | 2         |
| E01 | Console                            | Consola                                          |                  | 1         |
| E02 | Control board                      | Tablero de control                               |                  | 1         |
| E03 | Console top signal wire            | Cable de señal superior de la consola            |                  | 1         |
| E04 | Console middle wire                | Cable central de la consola                      |                  | 1         |
| E05 | Console bottom signal wire         | Cable de señal inferior de la consola            |                  | 1         |
| E06 | Safety switch connecting wire      | Cable de conexión del interruptor de seguridad   |                  | 1         |
| E07 | Speed button board                 | Botonera de velocidad                            |                  | 1         |
| E08 | Stop button board                  | Botonera de parada                               |                  | 2         |
| E09 | Instant speed top signal wire      | Cable de señal superior de velocidad instantánea |                  | 1         |
| E10 | Instant speed bottom signal wire   | Cable de señal inferior de velocidad instantánea |                  | 1         |
| E11 | Incline button board               | Botonera de inclinación                          |                  | 1         |
| E12 | Instant Incline top signal wire    | Cable de señal superior de pendiente instantánea |                  | 1         |
| E13 | Instant Incline bottom signal wire | Cable de señal inferior de pendiente instantánea |                  | 1         |
| E14 | Heart rate top wire                | Cable superior de frecuencia cardíaca            |                  | 1         |
| E15 | Heart rate bottom wire             | Cable inferior de frecuencia cardíaca            |                  | 2         |
| E16 | Button board top wire              | Cable superior de la botonera                    |                  | 1         |

|     | (EN)                            | (ES)                                                 |                  | QTY./CANT |
|-----|---------------------------------|------------------------------------------------------|------------------|-----------|
| E17 | Button board<br>bottom wire     | Cable inferior<br>de la botonera                     |                  | 1         |
| E18 | Left button board               | Botonera izquierda                                   |                  | 1         |
| E19 | Right button board              | Botonera derecha                                     |                  | 1         |
| E20 | Button board wire               | Cable de la botonera                                 |                  | 1         |
| E21 | Knob connecting wire            | Cable de conexión<br>del pomo                        |                  | 1         |
| E22 | Resistor                        | Resistencia                                          |                  | 1         |
| -   | -                               | -                                                    | -                | -         |
| -   | -                               | -                                                    | -                | -         |
| E25 | Light tube transfer module wire | Cable del módulo de transferencia del<br>tubo de luz |                  | 1         |
| E26 | Light tube transfer module      | Módulo de transferencia<br>del tubo de luz           |                  | 1         |
| E27 | Light tube connecting wire      | Cable de conexión<br>del tubo de luz                 |                  | 2         |
| E28 | DIAL                            | DIAL                                                 |                  | 1         |
| E29 | Light tube                      | Tubo de luz                                          |                  | 2         |
| E30 | Power wire                      | Cable de alimentación                                |                  | 1         |
| E31 | DC brushless motor              | Motor CC sin escobillas                              | 220V = 3.0CHP    | 1         |
|     | DC brushless motor              | Motor CC sin escobillas                              | 120-127 = 2.5CHP | 1         |
|     | DC brushless motor              | Motor CC sin escobillas                              | 100V = 2.5CHP    | 1         |
| E32 | Incline motor                   | Motor de inclinación                                 |                  | 1         |
| E33 | Running board                   | Tablero para correr                                  |                  | 1         |
| E34 | Square switch button            | Botón de encendido cuadrado                          |                  | 1         |
| E35 | Magnet core                     | Núcleo magnético                                     |                  | 1         |
| E36 | Grounding wire                  | Cable de tierra                                      |                  | 1         |
| E37 | AC single wire                  | Cable sencillo de CA                                 |                  | 1         |
| E38 | AC single wire                  | Cable sencillo de CA                                 |                  | 1         |
| E39 | AC single wire                  | Cable sencillo de CA                                 |                  | 1         |
| E40 | Overload protector              | Protector contra sobrecarga                          |                  | 1         |
| F01 | Inductance                      | Dispositivo inductor                                 |                  | 1         |
| F02 | Filter                          | Filtro                                               |                  | 1         |
| F03 | AC single wire                  | Cable sencillo de CA                                 |                  | 2         |
| F04 | Grounding wire                  | Cable de tierra                                      |                  | 1         |
| F05 | Speaker                         | Altavoz                                              |                  | 2         |
| F06 | Speaker wire                    | Cable de altavoz                                     |                  | 2         |
| F07 | AC single wire                  | Cable sencillo de CA                                 |                  | 1         |
| F08 | Dongle                          | Clé électronique bluetooth                           |                  | 1         |
| H01 | Screw                           | Tornillo                                             | ST4.2*12         | 4         |
| H02 | Screw                           | Tornillo                                             | ST2.9*8          | 8         |
| H03 | Screw                           | Tornillo                                             | ST4.2*12         | 10        |

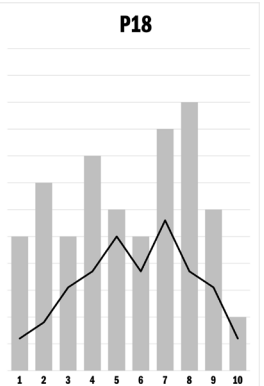
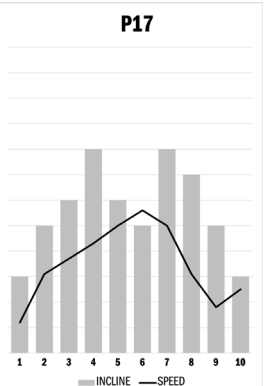
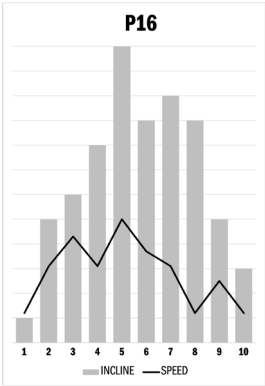
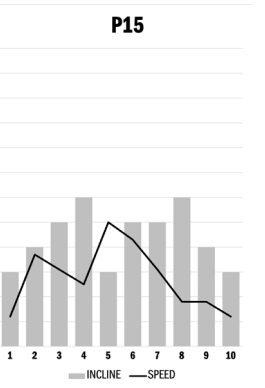
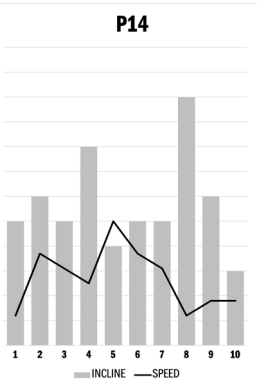
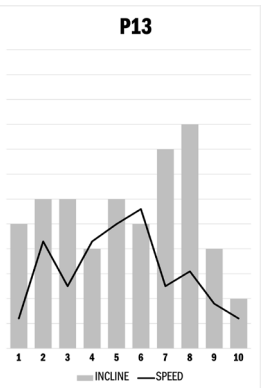
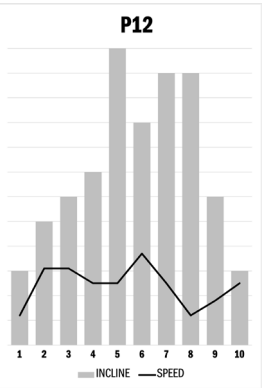
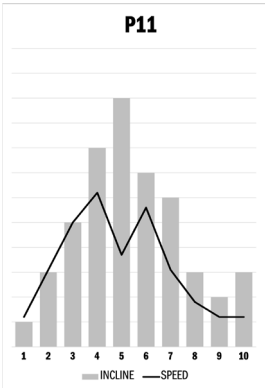
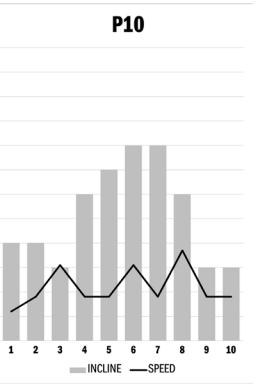
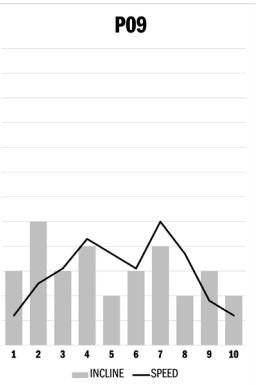
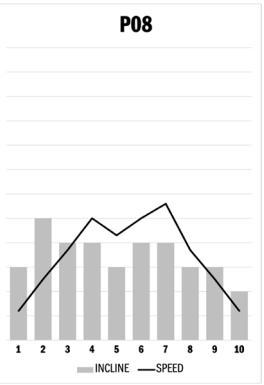
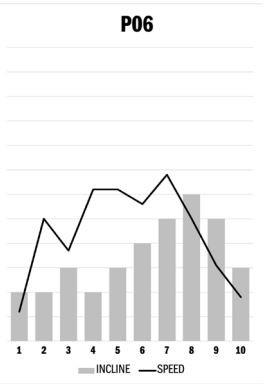
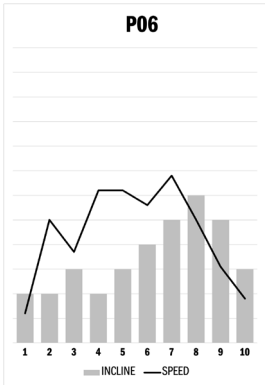
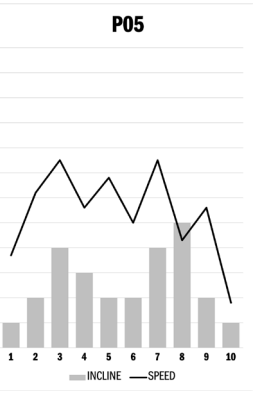
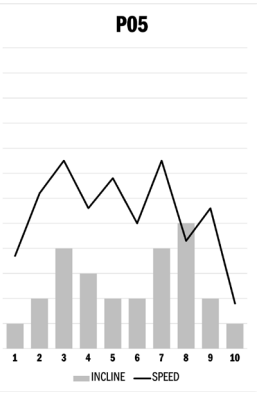
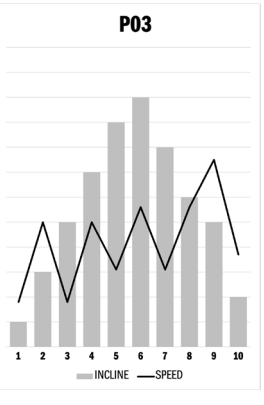
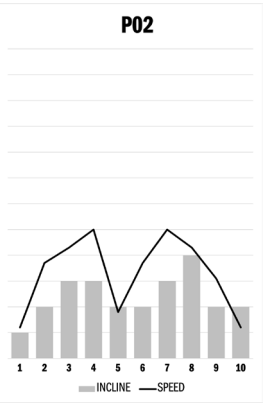
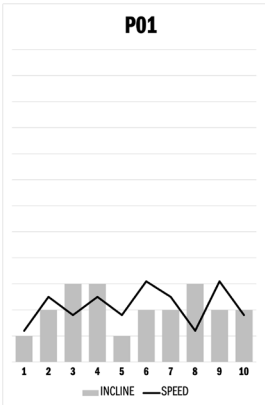
| (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS<br>(NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المهيّنة مسبقاً |         |                                                                                                                                                                                                                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01 – P36 (KPH)                                                                                                                                                                                                                                                              |         | (EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO<br>(NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              |         | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| P01                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 4  | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 2  | 5  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2  | 3  | 3  | 1  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  |
| P02                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 7  | 8  | 3  | 6  | 8  | 7  | 5  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 2  | 2  |
| P03                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 8  | 3  | 8  | 5  | 9  | 5  | 9  | 12 | 6  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 5  | 7  | 9  | 10 | 8  | 6  | 5  | 2  |
| P04                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 8                                                                                                                                                                                                                                | 10 | 11 | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9  | 8  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2  | 2  | 3  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  |
| P05                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 6                                                                                                                                                                                                                                | 10 | 12 | 9  | 11 | 8  | 12 | 7  | 9  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2  | 4  | 3  | 2  | 2  | 4  | 5  | 2  | 1  |
| P06                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 8  | 6  | 10 | 10 | 9  | 11 | 8  | 5  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| P07                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 7  | 9  | 7  | 9  | 6  | 5  | 4  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 4                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 6  | 6  | 9  | 9  | 10 | 12 | 6  | 3  |
| P08                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 4  | 6  | 8  | 7  | 8  | 9  | 6  | 4  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  |
| P09                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 4  | 5  | 7  | 6  | 5  | 8  | 6  | 3  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  | 2  | 3  | 2  |
| P10                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 5  | 3  | 3  | 5  | 3  | 6  | 3  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 4                                                                                                                                                                                                                                | 4  | 3  | 6  | 7  | 8  | 8  | 6  | 3  | 3  |
| P11                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 8  | 10 | 6  | 9  | 5  | 3  | 2  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 5  | 8  | 10 | 7  | 6  | 3  | 2  | 3  |
| P12                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 5  | 4  | 4  | 6  | 4  | 2  | 3  | 4  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 6  | 7  | 12 | 9  | 11 | 11 | 6  | 3  |
| P13                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 7  | 4  | 7  | 8  | 9  | 4  | 5  | 3  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 5                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 6  | 4  | 6  | 5  | 8  | 9  | 4  | 2  |
| P14                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 5  | 4  | 8  | 6  | 5  | 2  | 3  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 5                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 5  | 8  | 4  | 5  | 5  | 10 | 6  | 3  |
| P15                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 5  | 4  | 8  | 7  | 5  | 3  | 3  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 4  | 5  | 6  | 3  | 5  | 5  | 6  | 4  | 3  |
| P16                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 7  | 5  | 8  | 6  | 5  | 2  | 4  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 6  | 8  | 12 | 9  | 10 | 9  | 5  | 3  |
| P17                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 5  | 3  | 4  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 6  | 8  | 6  | 5  | 8  | 7  | 5  | 3  |
| P18                                                                                                                                                                                                                                                                          | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 5  | 6  | 8  | 6  | 9  | 6  | 5  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              | INCLINE | 5                                                                                                                                                                                                                                | 7  | 5  | 8  | 6  | 5  | 9  | 10 | 6  | 2  |



| (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS<br>(NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعبئة مسبقًا |         |                                                                                                                                                                                                                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01 – P36 (KPH)                                                                                                                                                                                                                                                             |         | (EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO<br>(NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |         | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| P19                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 7  | 6  | 5  | 9  | 7  | 6  | 3  | 5  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 6  | 8  | 5  | 6  | 5  | 12 | 8  | 3  |
| P20                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 10 | 8  | 5  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 8  | 6  | 3  | 2  |
| P21                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 8  | 7  | 9  | 10 | 5  | 8  | 3  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 8  | 9  | 9  | 6  | 8  | 10 | 6  | 3  |
| P22                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 8  | 6  | 9  | 10 | 8  | 12 | 6  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 8  | 10 | 12 | 10 | 12 | 8  | 5  | 2  |
| P23                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 9  | 11 | 12 | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 8  | 10 | 9  | 7  | 8  | 10 | 6  | 3  |
| P24                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 8  | 10 | 11 | 12 | 10 | 10 | 8  | 5  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
| P25                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 5  | 2  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 1  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  |
| P26                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 7  | 3  | 8  | 5  | 6  | 8  | 6  | 7  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 4  | 2  |
| P27                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 5  | 5  | 12 | 8  | 8  | 9  | 9  | 6  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 9  | 8  | 5  | 3  | 7  | 10 | 6  | 2  |
| P28                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 8                                                                                                                                                                                                                                | 11 | 12 | 10 | 9  | 10 | 12 | 11 | 10 | 8  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| P29                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 6                                                                                                                                                                                                                                | 12 | 11 | 12 | 9  | 10 | 9  | 8  | 7  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 4  | 2  | 4  | 2  | 2  | 3  | 2  | 5  | 1  |
| P30                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 10 | 11 | 5  | 8  | 10 | 9  | 8  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 3  | 5  | 5  | 2  | 2  | 4  | 6  | 3  |
| P31                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 7  | 7  | 6  | 4  | 6  | 9  | 9  | 5  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 4                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 9  | 10 | 6  | 5  | 6  | 9  | 12 | 3  |
| P32                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 7  | 9  | 4  | 4  | 8  | 8  | 6  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 4  | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  |
| P33                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 6  | 8  | 3  | 4  | 7  | 5  | 6  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 2  | 4  | 3  | 5  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| P34                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 5  | 6  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 4                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 7  | 8  | 3  | 4  | 6  | 8  | 6  | 3  |
| P35                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 8  | 6  | 5  | 2  | 5  | 10 | 9  | 3  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 10 | 6  | 2  | 3  | 8  | 7  | 3  | 3  |
| P36                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 4  | 4  | 3  | 5  | 4  | 6  | 2  | 4  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 12 | 11 | 6  | 5  | 7  | 9  | 11 | 3  |



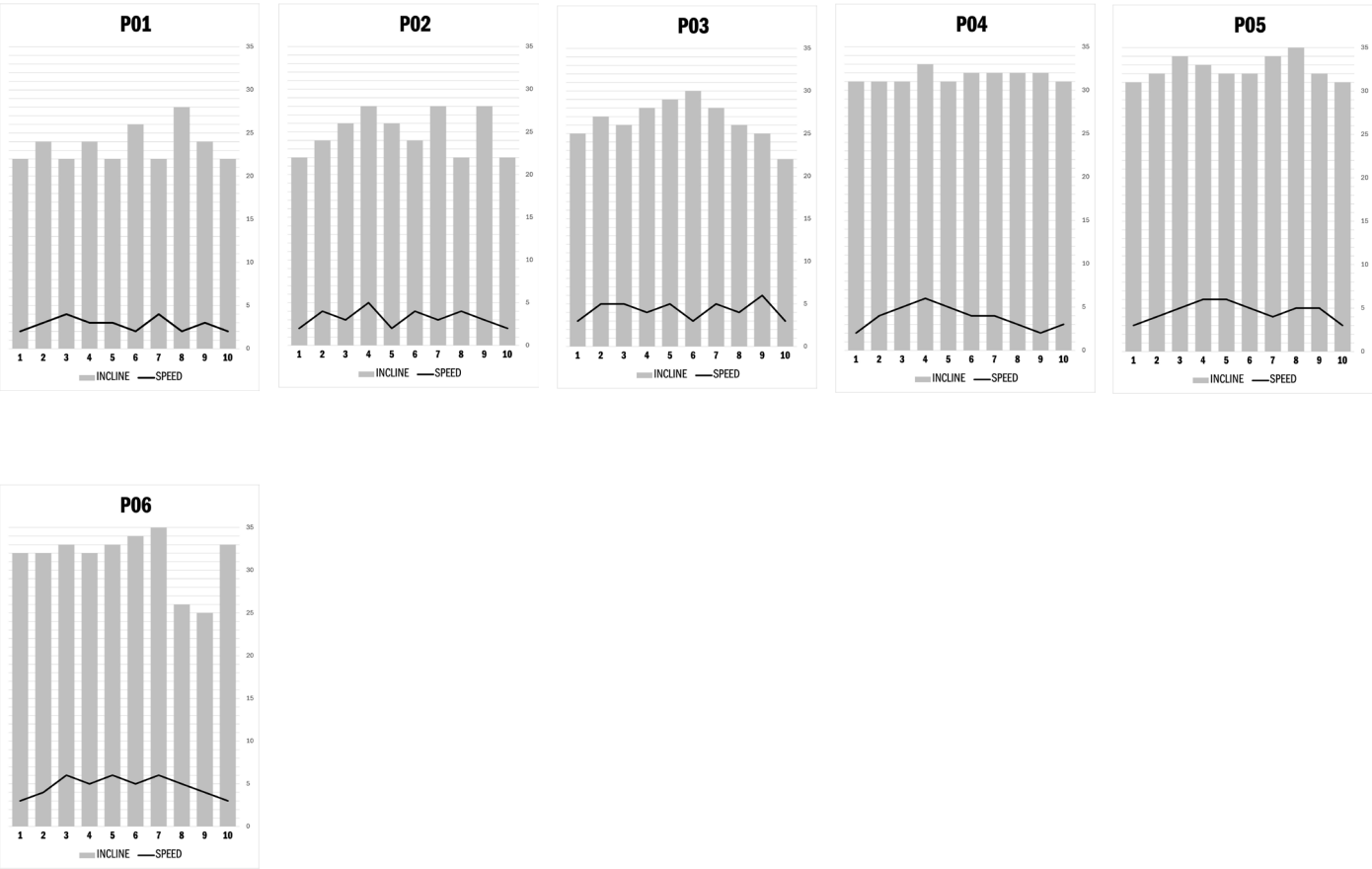
| (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS<br>(NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعبّنة مسبقًا |         |                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P01 – P36 (MPH)                                                                                                                                                                                                                                                               |         | (EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO<br>(NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               |         | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P01                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 1.2 | 3.1 | 1.8 |
| P02                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2   | 3   | 3   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.7 | 4.3 | 5   | 1.8 | 3.7 | 5   | 4.3 | 3.1 | 1.2 |
| P03                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.8                                                                                                                                                                                                                              | 5   | 1.8 | 5   | 3.1 | 5.6 | 3.1 | 5.6 | 7.5 | 3.7 |
| P04                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 1                                                                                                                                                                                                                                | 3   | 5   | 7   | 9   | 10  | 8   | 6   | 5   | 2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 5                                                                                                                                                                                                                                | 6.2 | 6.8 | 7.5 | 7.5 | 6.8 | 6.2 | 6.2 | 5.6 | 5   |
| P05                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2   | 2   | 3   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 3.7                                                                                                                                                                                                                              | 6.2 | 7.5 | 5.6 | 6.8 | 5   | 7.5 | 4.3 | 5.6 | 1.8 |
| P06                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 4   | 5   | 2   | 1   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 5   | 3.7 | 6.2 | 6.2 | 5.6 | 6.8 | 5   | 3.1 | 1.8 |
| P07                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 2   | 3   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 5   | 3   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.7 | 4.3 | 5.6 | 4.3 | 5.6 | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 1.2 |
| P08                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 4                                                                                                                                                                                                                                | 5   | 6   | 6   | 9   | 9   | 10  | 12  | 6   | 3   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 2.5 | 3.7 | 5   | 4.3 | 5   | 5.6 | 3.7 | 2.5 | 1.2 |
| P09                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 2.5 | 3.1 | 4.3 | 3.7 | 3.1 | 5   | 3.7 | 1.8 | 1.2 |
| P10                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5   | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 3.1 | 1.8 | 3.7 | 1.8 | 1.8 |
| P11                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 4                                                                                                                                                                                                                                | 4   | 3   | 6   | 7   | 8   | 8   | 6   | 3   | 3   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.1 | 5   | 6.2 | 3.7 | 5.6 | 3.1 | 1.8 | 1.2 | 1.2 |
| P12                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 1                                                                                                                                                                                                                                | 3   | 5   | 8   | 10  | 7   | 6   | 3   | 2   | 3   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.1 | 3.1 | 2.5 | 2.5 | 3.7 | 2.5 | 1.2 | 1.8 | 2.5 |
| P13                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5   | 6   | 7   | 12  | 9   | 11  | 11  | 6   | 3   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 4.3 | 2.5 | 4.3 | 5   | 5.6 | 2.5 | 3.1 | 1.8 | 1.2 |
| P14                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 5                                                                                                                                                                                                                                | 6   | 6   | 4   | 6   | 5   | 8   | 9   | 4   | 2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 5   | 3.7 | 3.1 | 1.2 | 1.8 | 1.8 |
| P15                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 5                                                                                                                                                                                                                                | 6   | 5   | 8   | 4   | 5   | 5   | 10  | 6   | 3   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 5   | 4.3 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
| P16                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 4   | 5   | 6   | 3   | 5   | 5   | 6   | 4   | 3   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.1 | 4.3 | 3.1 | 5   | 3.7 | 3.1 | 1.2 | 2.5 | 1.2 |
| P17                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 1                                                                                                                                                                                                                                | 5   | 6   | 8   | 12  | 9   | 10  | 9   | 5   | 3   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.1 | 3.7 | 4.3 | 5   | 5.6 | 5   | 3.1 | 1.8 | 2.5 |
| P18                                                                                                                                                                                                                                                                           | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5   | 6   | 8   | 6   | 5   | 8   | 7   | 5   | 3   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | INCLINE | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 1.8 | 3.1 | 3.7 | 5   | 3.7 | 5.6 | 3.7 | 3.1 | 1.2 |



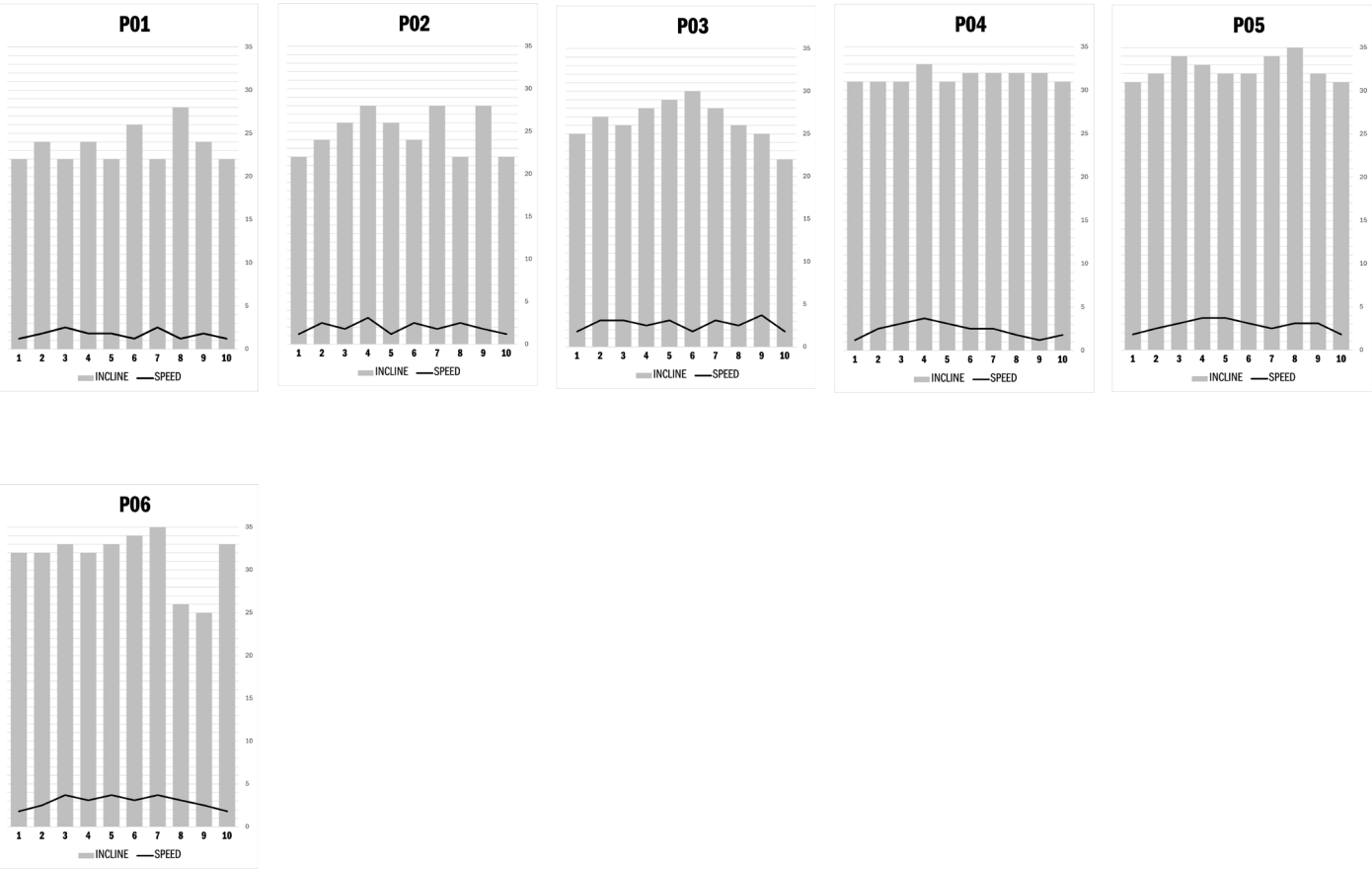
| (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS<br>(NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعبئة مسبقًا |         |                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| P01 – P36 (MPH)                                                                                                                                                                                                                                                             |         | (EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO<br>(NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |         | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P19                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                              | 4.3 | 3.7 | 3.1 | 5.6 | 4.3 | 3.7 | 1.8 | 3.1 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5   | 6   | 8   | 5   | 6   | 5   | 12  | 8   | 3   |
| P20                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                              | 4.3 | 5.6 | 6.2 | 6.8 | 7.5 | 6.2 | 5   | 3.1 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                | 5   | 6   | 7   | 6   | 5   | 8   | 6   | 3   | 2   |
| P21                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                              | 3.7 | 5   | 4.3 | 5.6 | 6.2 | 3.1 | 5   | 1.8 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 6   | 8   | 9   | 9   | 6   | 8   | 10  | 6   | 3   |
| P22                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                              | 3.1 | 5   | 3.7 | 5.6 | 6.2 | 5   | 7.5 | 3.7 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                | 6   | 8   | 10  | 12  | 10  | 12  | 8   | 5   | 2   |
| P23                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                              | 3.1 | 5.6 | 6.8 | 7.5 | 5   | 3.7 | 3.1 | 1.8 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                | 6   | 8   | 10  | 9   | 7   | 8   | 10  | 6   | 3   |
| P24                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                              | 5   | 6.2 | 6.8 | 7.5 | 6.2 | 6.2 | 5   | 3.1 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 6   | 8   | 9   | 10  | 12  | 9   | 6   | 3   | 2   |
| P25                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 1.8 | 1.8 | 2.5 | 3.1 | 2.5 | 2.5 | 3.1 | 1.2 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 3   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   |
| P26                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 4.3 | 1.8 | 5   | 3.1 | 3.7 | 5   | 3.7 | 4.3 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 4   | 2   |
| P27                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                              | 1.8 | 3.1 | 3.1 | 7.5 | 5   | 5   | 5.6 | 5.6 | 3.7 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 5   | 9   | 8   | 5   | 3   | 7   | 10  | 6   | 2   |
| P28                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 5                                                                                                                                                                                                                                | 6.8 | 7.5 | 6.2 | 5.6 | 6.2 | 7.5 | 6.8 | 6.2 | 5   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 1   |
| P29                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 3.7                                                                                                                                                                                                                              | 7.5 | 6.8 | 7.5 | 5.6 | 6.2 | 5.6 | 5   | 4.3 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 4   | 2   | 4   | 2   | 2   | 3   | 2   | 5   | 1   |
| P30                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.7 | 6.2 | 6.8 | 3.1 | 5   | 6.2 | 5.6 | 5   | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 2                                                                                                                                                                                                                                | 3   | 3   | 5   | 5   | 2   | 2   | 4   | 6   | 3   |
| P31                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 4.3 | 4.3 | 3.7 | 2.5 | 3.7 | 5.6 | 5.6 | 3.1 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 4                                                                                                                                                                                                                                | 6   | 9   | 10  | 6   | 5   | 6   | 9   | 12  | 3   |
| P32                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.7 | 4.3 | 5.6 | 2.5 | 2.5 | 5   | 5   | 3.7 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 4   | 3   | 4   | 3   | 5   | 4   | 4   | 3   | 2   |
| P33                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.1 | 3.7 | 5   | 1.8 | 2.5 | 4.3 | 3.1 | 3.7 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 3   | 2   | 4   | 3   | 5   | 4   | 3   | 2   | 2   |
| P34                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 1.8 | 1.8 | 1.8 | 3.1 | 3.7 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 4                                                                                                                                                                                                                                | 3   | 7   | 8   | 3   | 4   | 6   | 8   | 6   | 3   |
| P35                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 5   | 3.7 | 3.1 | 1.2 | 3.1 | 6.2 | 5.6 | 1.8 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 1                                                                                                                                                                                                                                | 5   | 10  | 6   | 2   | 3   | 8   | 7   | 3   | 3   |
| P36                                                                                                                                                                                                                                                                         | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 3.1 | 2.5 | 2.5 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 3.7 | 1.2 | 2.5 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | INCLINE | 3                                                                                                                                                                                                                                | 6   | 12  | 11  | 6   | 5   | 7   | 9   | 11  | 3   |



| (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS<br>(NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المَعَيَّنَة مسبقًا |         |                                                                                                                                                                                                                                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| C01 – C06 (KPH)                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | (EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO<br>(NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| C01                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 4  | 3  | 3  | 2  | 4  | 2  | 3  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INCLINE | 22                                                                                                                                                                                                                               | 24 | 22 | 24 | 22 | 26 | 22 | 28 | 24 | 22 |
| C02                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 4  | 3  | 5  | 2  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INCLINE | 22                                                                                                                                                                                                                               | 24 | 26 | 28 | 26 | 24 | 28 | 22 | 28 | 22 |
| C03                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5  | 5  | 4  | 5  | 3  | 5  | 4  | 6  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INCLINE | 25                                                                                                                                                                                                                               | 27 | 26 | 28 | 29 | 30 | 28 | 26 | 25 | 22 |
| C04                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPEED   | 2                                                                                                                                                                                                                                | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INCLINE | 31                                                                                                                                                                                                                               | 31 | 31 | 33 | 31 | 32 | 32 | 32 | 32 | 31 |
| C05                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 4  | 5  | 6  | 6  | 5  | 4  | 5  | 5  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INCLINE | 31                                                                                                                                                                                                                               | 32 | 34 | 33 | 32 | 32 | 34 | 35 | 32 | 31 |
| C06                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPEED   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 4  | 6  | 5  | 6  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INCLINE | 32                                                                                                                                                                                                                               | 32 | 33 | 32 | 33 | 34 | 35 | 26 | 25 | 33 |

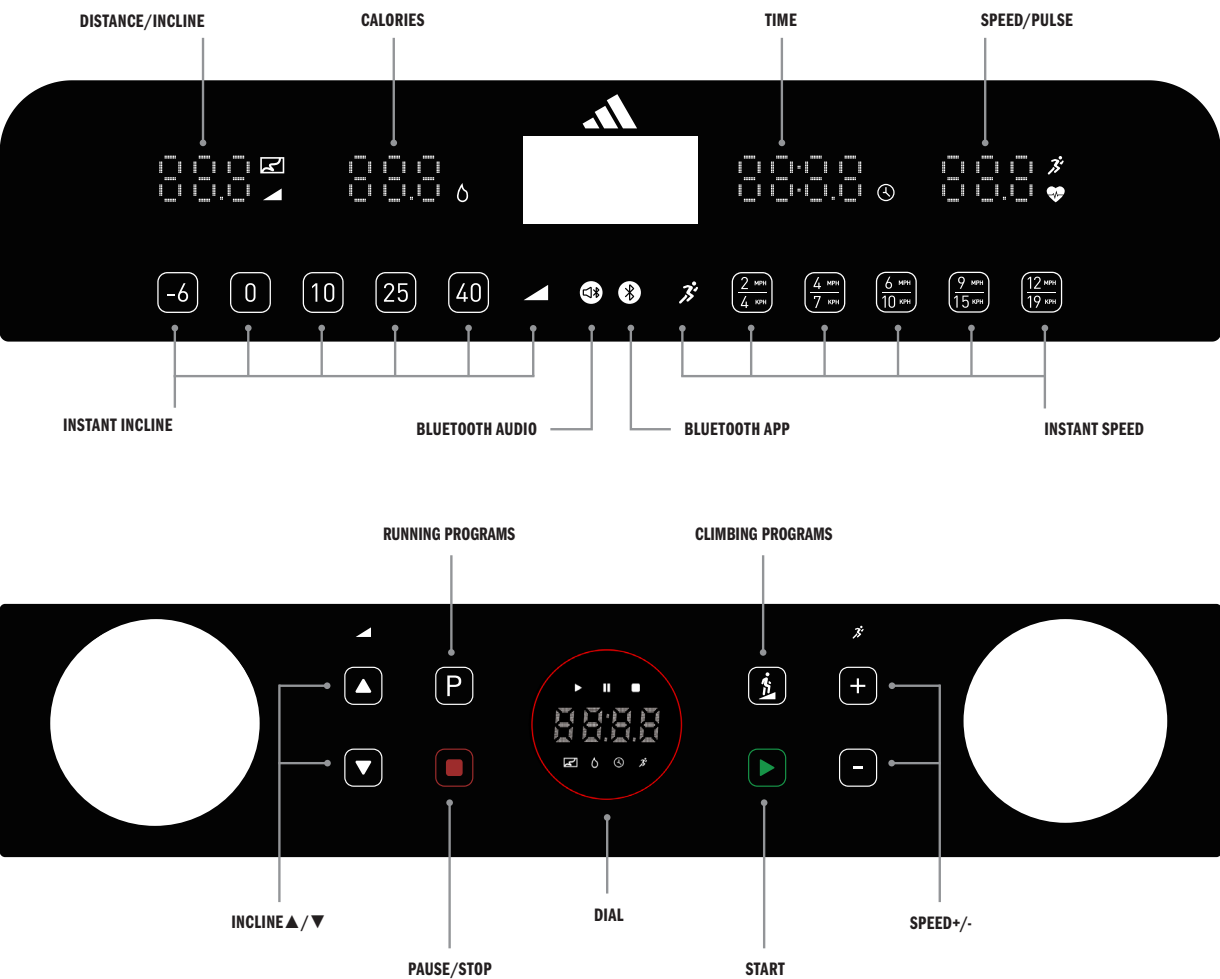


| (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS<br>(NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المَعَيَّنَة مسبقًا |         |                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| C01 – C06 (MPH)                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | (EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO<br>(NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | 1                                                                                                                                                                                                                                | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| C01                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 1.8 | 2.5 | 1.8 | 1.8 | 1.2 | 2.5 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INCLINE | 22                                                                                                                                                                                                                               | 24  | 22  | 24  | 22  | 26  | 22  | 28  | 24  | 22  |
| C02                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 2.5 | 1.8 | 3.1 | 1.2 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 1.8 | 1.2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INCLINE | 22                                                                                                                                                                                                                               | 24  | 26  | 28  | 26  | 24  | 28  | 22  | 28  | 22  |
| C03                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                              | 3.1 | 3.1 | 2.5 | 3.1 | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 3.7 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INCLINE | 25                                                                                                                                                                                                                               | 27  | 26  | 28  | 29  | 30  | 28  | 26  | 25  | 22  |
| C04                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPEED   | 1.2                                                                                                                                                                                                                              | 2.5 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 2.5 | 1.8 | 1.2 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INCLINE | 31                                                                                                                                                                                                                               | 31  | 31  | 33  | 31  | 32  | 32  | 32  | 32  | 31  |
| C05                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                              | 2.5 | 3.1 | 3.7 | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 3.1 | 3.1 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INCLINE | 31                                                                                                                                                                                                                               | 32  | 34  | 33  | 32  | 32  | 34  | 35  | 32  | 31  |
| C06                                                                                                                                                                                                                                                                               | SPEED   | 1.8                                                                                                                                                                                                                              | 2.5 | 3.7 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 1.8 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | INCLINE | 32                                                                                                                                                                                                                               | 32  | 33  | 32  | 33  | 34  | 35  | 26  | 25  | 33  |





(EN) CONSOLE



INSTANT INCLINE

Press -6/0/10/25/40 to choose incline quickly.

INSTANT SPEED

Press 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19 to choose speed quickly (MPH/KPH).

INCLINE ▲/▼

Increase/decrease.

SPEED +/-

Increase/decrease.

PAUSE/STOP

Press this button to either pause or stop the machine.

START

Press this button at any time to start the machine.

RUNNING PROGRAMS

Press P to choose 36 preset running programs, 3 manual count down modes, 3 user defined programs and body fat test.

CLIMBING PROGRAMS

Press CLIMB to choose from 6 preset climbing programs, 3 manual count down modes, 3 user defined programs and body fat test.

SPEED/PULSE

If the user holds on to the pulse sensors, the window will show pulse value; Otherwise, the window will always show current speed.

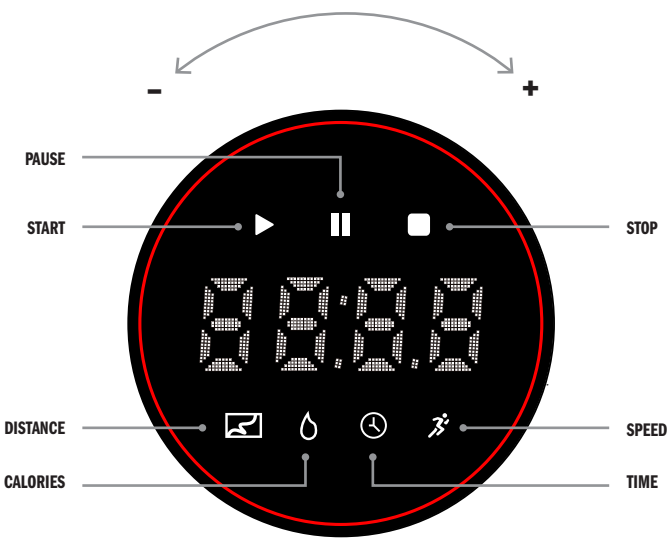
BLUETOOTH-AUDIO

Turn on Bluetooth on your device. Select 'ADIDAS' to pair. The indicator light will turn on when connected. Control volume from your device.

BLUETOOTH APP

The console supports the Adidas Console Zwift and Kinomap APP. Insert DONGLE into port on console back. Connect to DONGLE via Bluetooth using the APP and your unique Adidas code "Adidas\*\*\*\*\*". Once connected, the indicator light will turn on.

(EN) DIAL FUNCTIONS



START/PAUSE/STOP

Press DIAL once to start workout. Press once again to pause workout. Press and hold Dial for 2 seconds to stop and reset to Standby Mode.

SPEED +/-

In running/climbing mode: Rotate DIAL counter clockwise to decrease the SPEED. Rotate DIAL clockwise to increase the SPEED.

DISTANCE

0.0 – 99.99KM/0.0 – 99.99ML

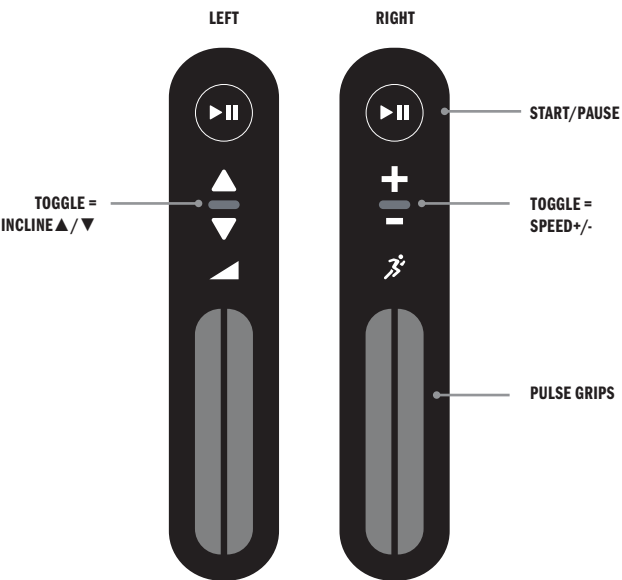
CALORIES

0 – 9999

TIME

<1 hour: 0:00 – 59:59  
>1 hour: 1:00 – 18:12

(EN) HANDLEBAR FUNCTIONS



START/PAUSE

Press the button once to pause the treadmill and press again to resume.

LEFT - INCLINE +/-

Push the toggle up to raise the incline or down to lower it.

RIGHT - SPEED +/-

Push the toggle up to increase speed or down to decrease it.

PULSE GRIPS

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

SPEED/INCLINE

RUNNING MODE:

**INCLINE LEVEL: -6-20**  
INSTANT SPEED: 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19  
SPEED RANGE 220V: 1-22KPH; 0.6-13.7MPH  
SPEED RANGE 120V-127V: 1-20KPH;  
0.6-12.5MPH  
SPEED RANGE 100V: 1-20KPH; 0.6-12.5MPH

CLIMBING MODE:

**INCLINE LEVEL: 21-25**  
INSTANT SPEED: 2/4, 4/7  
SPEED RANGE: 1-9KPH; 0.6-5.6MPH  
**INCLINE LEVEL: 26-30**  
INSTANT SPEED: 2/4, 4/7  
SPEED RANGE: 1-8KPH; 0.6-5.0MPH

**INCLINE LEVEL: 31-35**  
INSTANT SPEED: 2/4, 4/7  
SPEED RANGE: 1-7KPH; 0.6-4.4MPH  
**INCLINE LEVEL: 36-40**  
INSTANT SPEED: 2/4  
SPEED RANGE: 1-6KPH; 0.6-3.7MPH

(EN) COMPUTER PROGRAMS

MANUAL MODE

QUICK START

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

COUNTDOWN MODES: TIME/DISTANCE/CALORIES

- From standby mode, press P button until you see TIME/DISTANCE/CALORIES
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to set the workout target value
- Press START button, treadmill will move after 3 seconds
- Press SPEED+/- and INCLINE+/- to adjust the speed and incline

RUNNING MODE

36 PRESET PROGRAMS (P01 – P36)

- From standby mode, press P button, display will show 36 programs, select a programs
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to set the workout time.
- Each program can be divided into 10 sections; machine will beep 3 times when starting a new section
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to change the speed or incline during each section
- Machine will beep 3 times and stop when the program is finished

3 USER DEFINED PROGRAMS

- From standby mode, press P button until you see U1,U2,U3
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to set the time
- Press and briefly hold the P button to enter setting. Press P to confirm and enter next section. Repeat until you finish the setting of all 10 sections
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to change the speed or incline
- Set the running time and press START to begin

CLIMBING MODE

6 PRESET PROGRAMS (C01 – C06)

- From standby mode, press CLIMB button, display will show 6 programs, select a program
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to set the workout time.
- Each program can be divided into 10 sections; machine will beep 3 times when starting a new section
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to change the speed or incline during each section
- Machine will beep 3 times and stop when the program is finished

3 USER DEFINED PROGRAMS

- From standby mode, press CLIMB button until you see U1,U2,U3
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to set the time
- Press and briefly hold the CLIMB button to enter setting. Press P to confirm and enter next section. Repeat until you finish the setting of all 10 sections
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to change the speed or incline
- Set the running time and press START to begin

BODY FAT TEST (BMI)

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

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

(EN) COMPUTER PROGRAMS

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

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

MPH TO KPH CONVERSION

In standby mode, insert the safety key, press and hold SPEED+ and INCLINE▲ buttons together for 5 seconds until a confirmation sound is heard. The speed unit will then switch between kph and mph.

LUBRICATION REMINDER FUNCTION

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

SAFETY LOCK FUNCTION

In any mode, if you pull away the safety key, the machine will stop. The machine cannot work until safety key is reinserted.

SAFETY KEY

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

POWER ON AND OFF

You may turn off the power at any time to stop the treadmill. Doing so will not cause any damage to the equipment.

POWER SAVING (ERP)

This product has a power saving mode that activates after 10 minutes of inactivity. To restart the machine, simply press any button.

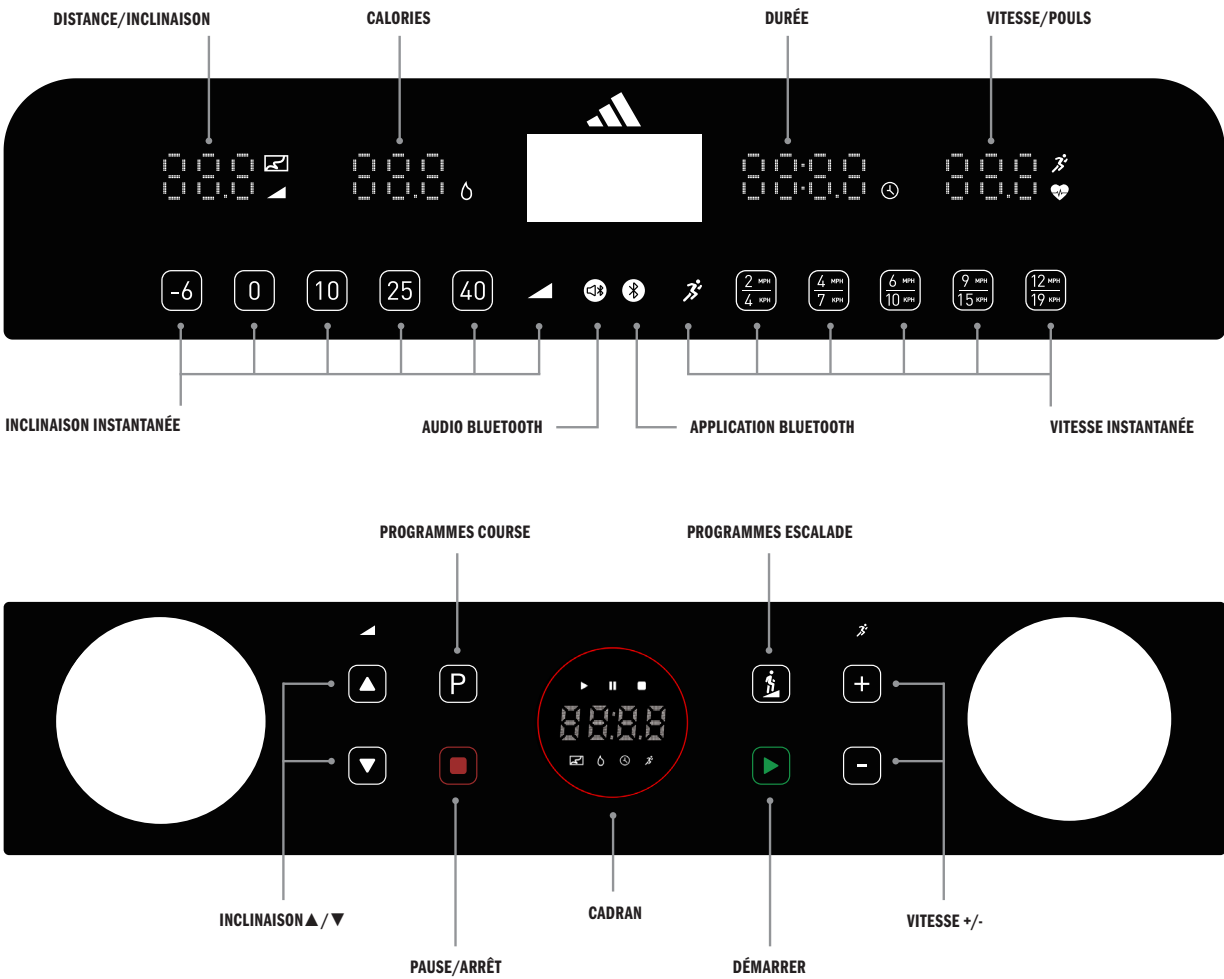
Standby mode = 0.8 W

CAUTION

- We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill
- Attach the magnet end of the safety pulling rope to the computer and also attach the clip of the safety pulling rope to your clothing.
- To end your workout safely, press the STOP button or pull out the safety pulling rope, then the treadmill will stop immediately
- In case you must escape the equipment in an emergency situation during exercising , grab the handrails and set both feet on the right and left foot platform beside the running belt
- Unplug the emergency safety key when the equipment is not in use



(FR) CONSOLE



INCLINAISON INSTANTANÉE

Appuyez sur 6/0/10/25/40 pour choisir rapidement l'inclinaison.

VITESSE INSTANTANÉE

Appuyez sur 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19 pour choisir rapidement la vitesse [MPH/KPH].

INCLINAISON ▲/▼

D'augmenter/de réduire.

VITESSE +/-

D'augmenter/de réduire.

PAUSE/ARRÊT

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

DÉMARRER

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

PROGRAMMES COURSE

Appuyez sur le bouton P pour choisir l'un des 36 programmes prédéfinis, 3 modes manuels de compte à rebours, l'un des 3 programmes définis par l'utilisateur ou la fonction masse adipeuse.

PROGRAMMES ESCALADE

Appuyez sur le bouton ESCALADE pour choisir l'un des 6 programmes prédéfinis, 3 modes manuels de compte à rebours, l'un des 3 programmes définis par l'utilisateur ou la fonction masse adipeuse.

VITESSE/POULS

Veuillez laisser vos mains sur le capteur de pouls présent sur la poignée pendant 3 secondes environ. L'écran va afficher votre fréquence cardiaque, l'écran va afficher votre fréquence cardiaque; Sinon, l'écran affiche toujours la vitesse actuelle.

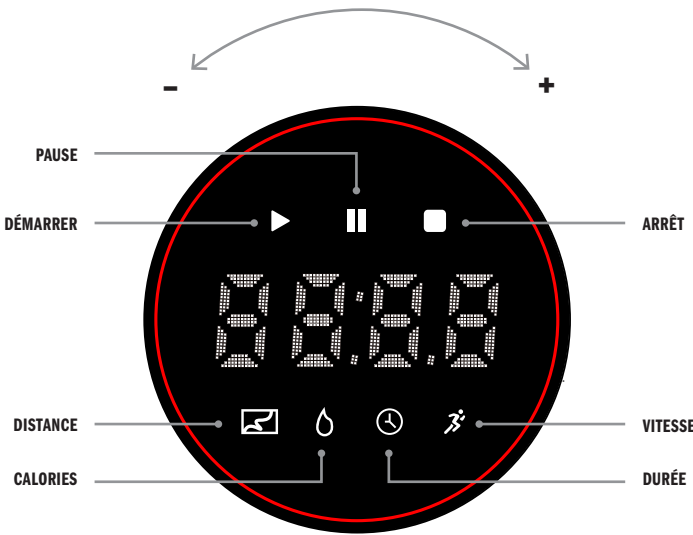
AUDIO BLUETOOTH

Activer le Bluetooth sur votre dispositif. Sélectionner « ADIDAS » pour l'apparier. Une fois connecté, le témoin lumineux s'allume. Le volume de la musique est réglable au moyen de l'appareil.

APPLICATION BLUETOOTH

La console prend en charge les applications Adidas Console, Zwift, Kinomap. Insérer la CLÉ ÉLECTRONIQUE dans le port. Connectez la CLÉ ÉLECTRONIQUE par Bluetooth au moyen de l'APPLICATION et du code Adidas unique « Adidas\*\*\*\* ». Lorsque la connexion est établie, l'icône Bluetooth s'allume.

(FR) FONCTIONS DU CADRAN



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 2 secondes pour arrêter l'appareil et le remettre en mode veille.

VITESSE +/-

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

DISTANCE

0.0 – 99.99KM/0.0 – 99.99ML

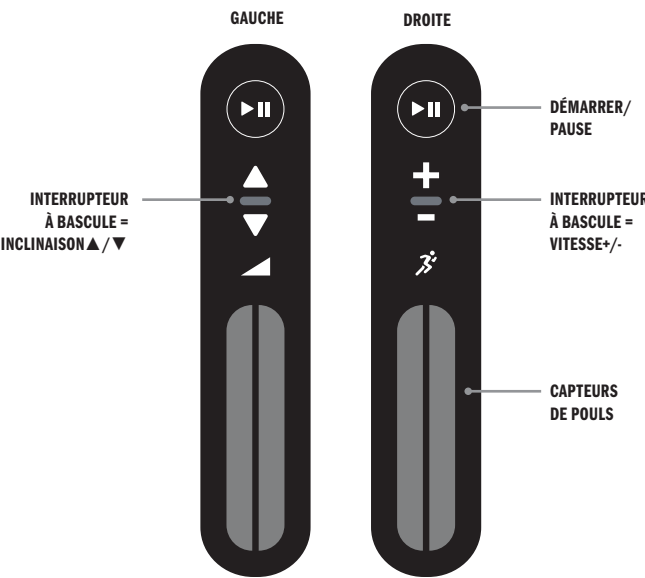
CALORIES

0 – 9999

DURÉE

<1 heure: 0:00 – 59:59  
>1 heure: 1:00 – 18:12

(FR) COMMANDES SUR LES POIGNÉES



DÉMARRER/PAUSE

Appuyez une fois sur le bouton pour suspendre le fonctionnement du tapis roulant et appuyez à nouveau pour le reprendre.

GAUCHE – INCLINAISON +/-

Poussez le interrupteur à bascule vers le haut pour augmenter l'inclinaison ou vers le bas pour la diminuer.

DROITE – VITESSE +/-

Poussez le interrupteur à bascule vers le haut pour augmenter la vitesse ou vers le bas pour la réduire.

CAPTEURS DE POULS

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

VITESSE/  
INCLINAISON

PROGRAMMES COURSE:

**PLAGE D'INCLINAISON: -6-20**  
VITESSE INSTANTANÉE: 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19  
PLAGE DE VITESSE 220V: 1-22KPH; 0.6-13.7MPH  
PLAGE DE VITESSE 120V-127V: 1-20KPH; 0.6-12.5MPH  
PLAGE DE VITESSE 100V: 1-20KPH; 0.6-12.5MPH

PROGRAMMES ESCALADE:

**PLAGE D'INCLINAISON: 21-25**  
VITESSE INSTANTANÉE: 2/4, 4/7  
PLAGE DE VITESSE: 1-9KPH; 0.6-5.6MPH  
**PLAGE D'INCLINAISON: 26-30**  
VITESSE INSTANTANÉE: 2/4, 4/7  
PLAGE DE VITESSE: 1-8KPH; 0.6-5.0MPH

**PLAGE D'INCLINAISON: 31-35**  
VITESSE INSTANTANÉE: 2/4, 4/7  
PLAGE DE VITESSE: 1-7KPH; 0.6-4.4MPH

**PLAGE D'INCLINAISON: 36-40**  
VITESSE INSTANTANÉE: 2/4  
PLAGE DE VITESSE: 1-6KPH; 0.6-3.7MPH



(FR) FONCTIONS INFORMATIQUES

MODE MANUEL

DÉMARRAGE RAPIDE

- Appuyez sur DÉMARRAGE, le système va faire un décompte pendant 3 secondes puis émettre un son
- Appuyez sur VITESSE+/- pour régler la vitesse de la machine
- Appuyez sur INCLINAISON▲/▼ pour régler l'inclinaison de la machine

COMPTE À REBOURS: TEMPS/DISTANCE/CALORIES

- Depuis le mode veille, appuyez sur P jusqu'à ce que DURÉE, DISTANCE, CALORIES s'affichent
- Appuyez sur VITESSE+/- ou INCLINAISON▲/▼ pour définir la valeur de l'objectif d'entraînement
- Appuyez sur le bouton démarrer, le tapis va démarrer au bout de 3 secondes
- Appuyez sur VITESSE+/- et INCLINAISON▲/▼ pour régler la vitesse et l'inclinaison

PROGRAMMES COURSE

ENSEMBLE DE 36 PROGRAMMES INTÉGRÉS (P01 – P36)

- Depuis le mode veille, appuyez sur P, l'écran va afficher 36 programmes, sélectionnez-en un
- Appuyez sur VITESSE+/- ou INCLINAISON▲/▼ pour définir la durée de l'entraînement
- Chaque programme peut être divisé en 10 sections, la machine va biper 3 fois au début d'une nouvelle section
- Appuyez sur VITESSE+/- et INCLINAISON▲/▼ pour modifier la vitesse et l'inclinaison pendant chaque section
- À la fin du programme, la machine va biper 3 fois et s'arrêter

ENSEMBLE DE 3 PROGRAMMES UTILISATEURS

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

PROGRAMMES ESCALADE

ENSEMBLE DE 6 PROGRAMMES INTÉGRÉS

- Depuis le mode veille, appuyez sur ESCALADE, l'écran va afficher 6 programmes, sélectionnez-en un
- Appuyez sur VITESSE+/- ou INCLINAISON▲/▼ pour définir la durée de l'entraînement
- Chaque programme peut être divisé en 10 sections, la machine va biper 3 fois au début d'une nouvelle section
- Appuyez sur VITESSE+/- et INCLINAISON▲/▼ pour modifier la vitesse et l'inclinaison pendant chaque section
- À la fin du programme, la machine va biper 3 fois et s'arrêter

ENSEMBLE DE 3 PROGRAMMES UTILISATEURS

- Depuis le mode veille, appuyez sur ESCALADE jusqu'à ce que U01, U02 ou U03 s'affichent
- Appuyez sur VITESSE+/- ou INCLINAISON▲/▼ pour définir la durée de l'entraînement
- Appuyez sur la touche ESCALADE et maintenez-la brièvement enfoncée pour entrer dans les paramètres. Appuyez sur le bouton P pour confirmer et passer à la section suivante. Répétez l'opération jusqu'à avoir terminé le paramétrage des 10 sections
- Appuyez sur VITESSE+/- ou INCLINAISON▲/▼ pour modifier la vitesse et l'inclinaison
- Définissez la durée de la course et appuyez sur DÉMARRER pour commencer

DÉTERMINATION DE LA MASSE ADIPEUSE (BMI)

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

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

(FR) FONCTIONS INFORMATIQUES

SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR BLUETOOTH

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

COMMENT PASSER DES KM/H AUX M/H

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

FONCTION DE RAPPEL DE LA LUBRIFICATION

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

FONCTION VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

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

CLÉ DE SÉCURITÉ

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

ÉTEINDRE LA MACHINE

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

FONCTION D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (ERP)

La machine est dotée d'une fonction d'économie d'énergie. En mode veille, quand la machine attend de fonctionner, la fonction d'économie d'énergie se déclenchera au bout de 10 minutes sans utilisation, puis l'écran va s'éteindre. Vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton pour allumer l'écran.

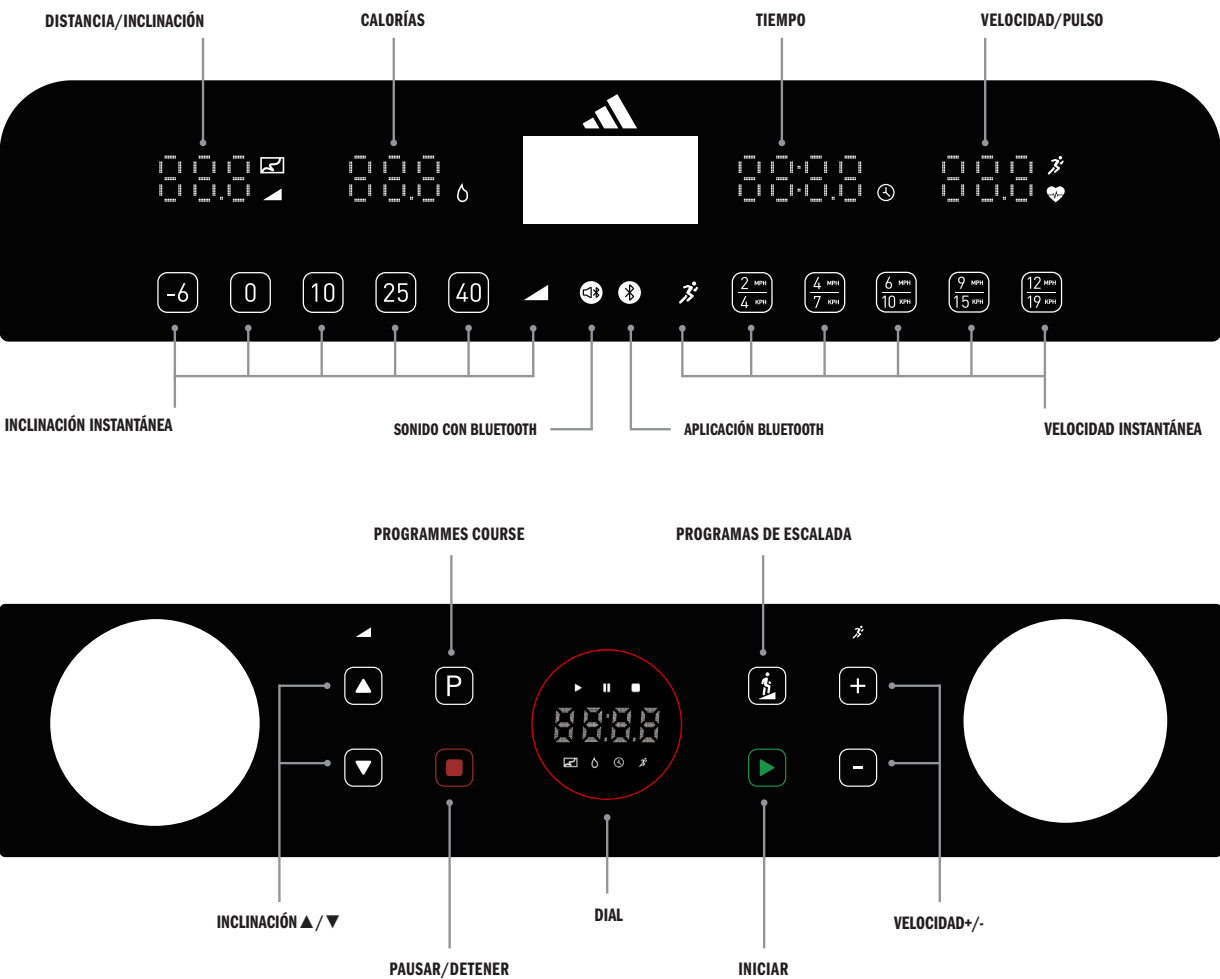
Mode veille: 0.8 W

ATTENTION

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



(ES) CONSOLA



INCLINACIÓN INSTANTÁNEA

Pulse -6/0/10/25/40 para selección rápida de pendiente.

VELOCIDAD INSTANTÁNEA

Pulse 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19 para selección rápida de velocidad (MPH/KPH).

INCLINACIÓN ▲/▼

Aumenta/reduce.

VELOCIDAD+/-

Aumenta/reduce.

DETENER

Pulse este botón para pausar o detener la máquina.

INICIAR

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

PROGRAMAS DE MARCHA

Pulse el botón P para seleccionar entre 36 programas integrados, 3 modos manuales de cuenta atrás, 3 programas personalizados y función de grasa corporal.

PROGRAMAS DE ESCALADA

Pulse el botón ESCALAR para seleccionar entre 6 programas integrados, 3 modos manuales de cuenta atrás, 3 programas personalizados y función de grasa corporal.

VELOCIDAD/PULSO

Mantenga unos 3 segundos la mano sobre el sensor de pulso situado en el manillar, la pantalla mostrará el valor de frecuencia cardíaca. La pantalla mostrará el valor de frecuencia cardíaca; de lo contrario, la ventana mostrará siempre la velocidad actual.

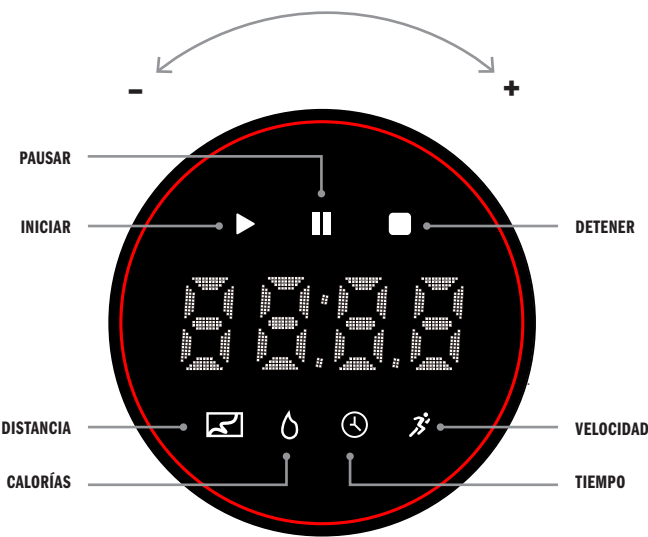
SONIDO CON BLUETOOTH

Active el Bluetooth en su dispositivo. Seleccione «ADIDAS» para vincularlo. Una vez que se conecte, la luz indicadora se encenderá. Debes ajustar el volumen de la música desde tu dispositivo directamente.

APLICACIÓN BLUETOOTH

La consola es compatible con Adidas Console, Zwift, Kinomap. Inserta el dispositivo en el puerto USB. Conéctate al dispositivo vía Bluetooth usando la APLICACIÓN y tu código único de Adidas "Adidas\*\*\*\*". Cuando esté conectado, el icono de Bluetooth se iluminará.

(ES) FUNCIONES DEL DIAL



INICIAR/PAUSAR/DETENER

Pulse DIAL una vez para iniciar el entrenamiento. Pulse una vez más para pausar el entrenamiento. Mantenga pulsado Dial durante 2 segundos para detener y restablecer al modo de espera.

VELOCIDAD+/-

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

DISTANCIA

0.0 – 99.99KM/0.0 – 99.99ML

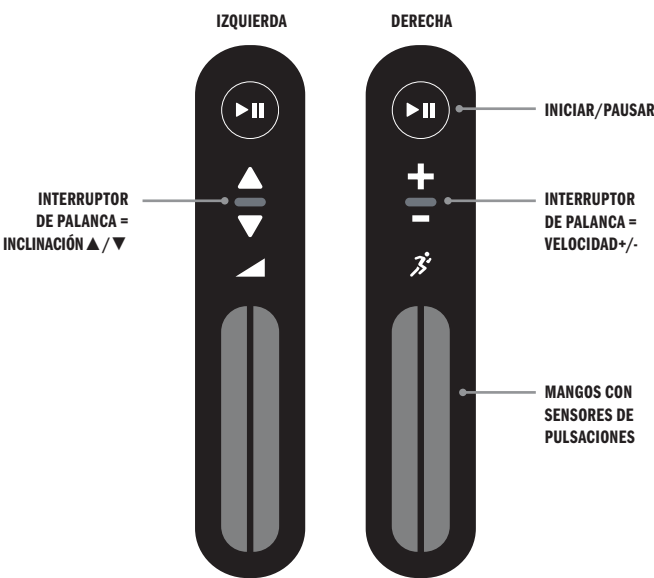
CALORÍAS

0 – 9999

TIEMPO

<1 hora: 0:00 – 59:59  
>1 hora: 1:00 – 18:12

(ES) CONTROLES DE LA BARRA DE SUJECCIÓN



INICIAR/PAUSAR

Pulse el botón una vez para pausar la cinta de correr y vuelva a pulsarlo para reanudar.

IZQUIERDA – INCLINACIÓN+/-

Empuje el interruptor de palanca hacia arriba para aumentar la inclinación o hacia abajo para disminuirla.

DERECHA – VELOCIDAD+/-

Empuje el interruptor de palanca hacia arriba para aumentar la velocidad o hacia abajo para reducirla.

MANGOS CON SENSORES DE PULSACIONES

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

VELOCIDAD/ INCLINACIÓN

PROGRAMAS DE MARCHA:

RANGO DE INCLINACIÓN: -6-20  
VELOCIDAD INSTANTÁNEA: 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19  
RANGO DE VELOCIDAD 220V: 1-22KPH; 0.6-13.7MPH  
RANGO DE VELOCIDAD 120V-127V: 1-20KPH; 0.6-12.5MPH  
RANGO DE VELOCIDAD 100V: 1-20KPH; 0.6-12.5MPH

PROGRAMAS DE ESCALADA:

RANGO DE INCLINACIÓN: 21-25  
VELOCIDAD INSTANTÁNEA: 2/4, 4/7  
RANGO DE VELOCIDAD: 1-9KPH; 0.6-5.6MPH  
RANGO DE INCLINACIÓN: 26-30  
VELOCIDAD INSTANTÁNEA: 2/4, 4/7  
RANGO DE VELOCIDAD: 1-8KPH; 0.6-5.0MPH

RANGO DE INCLINACIÓN: 31-35  
VELOCIDAD INSTANTÁNEA: 2/4, 4/7  
RANGO DE VELOCIDAD: 1-7KPH; 0.6-4.4MPH

RANGO DE INCLINACIÓN: 36-40  
VELOCIDAD INSTANTÁNEA: 2/4  
RANGO DE VELOCIDAD: 1-6KPH; 0.6-3.7MPH



(ES) PROGRAMAS INFORMÁTICOS

MODO MANUAL

INICIO RÁPIDO

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

CUENTA ATRÁS: TIEMPO/DISTANCIA/CALORÍAS

- Desde standby pulse P hasta que aparezca TIEMPO, DISTANCIA e calorías
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN▲/▼ para ajustar el valor previsto de entrenamiento
- Pulse el botón Iniciar la cinta se pondrá en marcha una vez transcurridos 3 segundos
- Pulse VELOCIDAD+/- e INCLINACIÓN▲/▼ para ajustar la velocidad y la inclinación

PROGRAMAS DE MARCHA

CONJUNTO DE 36 PROGRAMAS INTEGRADOS (P01 – P36)

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

SET DE 3 PROGRAMAS DE USUARIO

- Desde standby pulse P hasta que aparezca U01, U02 o U03
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN▲/▼ para ajustar el tiempo de entrenamiento
- Pulse y mantenga pulsado brevemente el botón P para entrar en los ajustes. Pulse el botón P para confirmar y acceder a la siguiente sección. Repita hasta finalizar la configuración de las 10 secciones
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN▲/▼ para modificar la velocidad o la inclinación
- Ajuste el tiempo de carrera y pulse Iniciar para comenzar

PROGRAMAS DE ESCALADA

CONJUNTO DE 6 PROGRAMAS INTEGRADOS

- A partir del modo standby, pulse el botón ESCALAR, la pantalla mostrará 6 programas entre los que poder elegir
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN▲/▼ para ajustar el tiempo de entrenamiento
- Cada programa puede dividirse en 10 secciones, la máquina emitirá 3 pitidos al iniciar una nueva sección
- Pulse VELOCIDAD+/- e INCLINACIÓN▲/▼ para modificar la velocidad y la inclinación durante cada sección
- La máquina emitirá 3 pitidos y se parará cuando el programa haya finalizado

SET DE 3 PROGRAMAS DE USUARIO

- Desde standby pulse ESCALAR hasta que aparezca U01, U02 o U03
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN▲/▼ para ajustar el tiempo de entrenamiento
- Pulse y mantenga pulsado brevemente el botón ESCALAR para entrar en los ajustes. Pulse el botón P para confirmar y acceder a la siguiente sección. Repita hasta finalizar la configuración de las 10 secciones
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN▲/▼ para modificar la velocidad o la inclinación
- Ajuste el tiempo de carrera y pulse Iniciar para comenzar

SET DE TEST DE GRASA CORPORAL

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

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

(ES) PROGRAMAS INFORMÁTICOS

SEGUIMIENTO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA POR BLUETOOTH

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

CÓMO CAMBIAR ENTRE KM/H Y MPH

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

RECORDATORIO DE LUBRICACIÓN

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

FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD

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

LLAVE DE SEGURIDAD

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

DESCONEXIÓN ELÉCTRICA

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

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA (ERP)

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

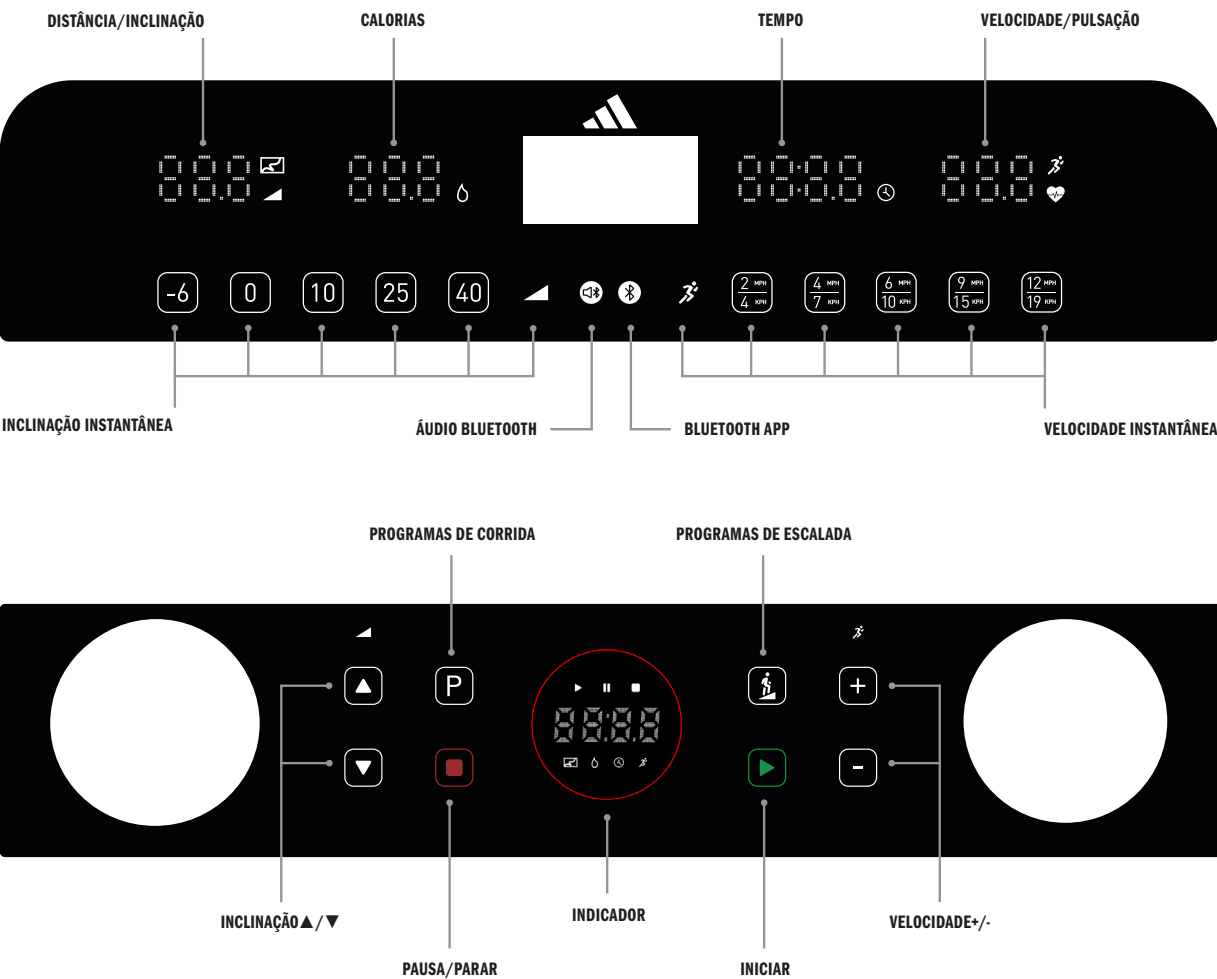
Modo de espera: 0.8 W

PRECAUCIÓN

- Le recomendamos que mantenga una baja velocidad al comienzo de la sesión y que se agarre al pasamanos hasta que se sienta cómodo/a y se familiarice con la cinta de correr
- Sujete el clip de la llave de seguridad a su ropa
- Para finalizar su entrenamiento de forma segura, pulse el botón de DIAL o tire del cable de seguridad, y la cinta de correr se parará de inmediato
- En caso de que deba bajarse del equipo en una situación de emergencia mientras se ejercita, sujétese a las barandas y coloque ambos pies en las plataformas para pies a la derecha e izquierda de la cinta de correr
- Desconecte la llave de seguridad de emergencia cuando el equipo no esté en uso



(PT) CONSOLE



INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA

Prima -6/0/10/25/40 para selecionar a inclinação rapidamente.

VELOCIDADE INSTANTÂNEA

Prima 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19 para selecionar a velocidade rapidamente [MPH/KPH].

INCLINAÇÕES ▲/▼

Aumentar/diminuir.

VELOCIDADE+/-

Aumentar/diminuir.

PAUSA/PARAR

Prima este botão para interromper ou parar a máquina.

INICIAR

Prima este botão em qualquer altura para iniciar a máquina.

PROGRAMAS DE CORRIDA

Prima o botão P para selecionar entre 36 programas integrados, 3 modos manuais de contagem decrescente, 3 programas definidos pelo utilizador e a função de gordura corporal.

PROGRAMAS DE ESCALADA

Prima o botão ESCALADA para selecionar entre 6 programas integrados, 3 modos manuais de contagem decrescente, 3 programas definidos pelo utilizador e a função de gordura corporal.

VELOCIDADE/PULSAÇÃO

Mantenha as mãos no sensor de pulsação do punho cerca de 3 segundos e o ecrã irá apresentar o valor do ritmo cardíaco; Caso contrário, o ecrã mostrará sempre a velocidade atual.

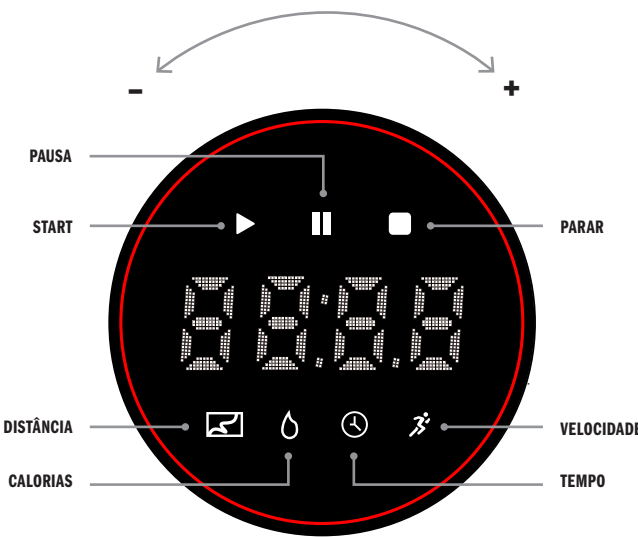
ÁUDIO BLUETOOTH

Ligue o Bluetooth no seu dispositivo. Selecione "ADIDAS" para emparelhar. O indicador luminoso acende quando estiver ligado. Controle o volume a partir do seu dispositivo.

BLUETOOTH APP

A consola é compatível com as aplicações Adidas Consolee, Zwift, Kinomap. 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. Quando ligado, o ícone Bluetooth acende.

(PT) FUNÇÕES DO INDICADOR



INICIAR/PAUSA/PARAR

Prima o INDICADOR uma vez para iniciar o treino. Prima novamente para pausar o treino. Prima continuamente o INDICADOR durante 2 segundos para parar e ativar o modo de espera.

VELOCIDADE+/-

Modo de corrida /modo de escalada: Rode o INDICADOR para a esquerda para diminuir o valor da função. Rode o INDICADOR para a direita para aumentar o valor da função.

DISTÂNCIA

0.0 – 99.99KM/0.0 – 99.99ML

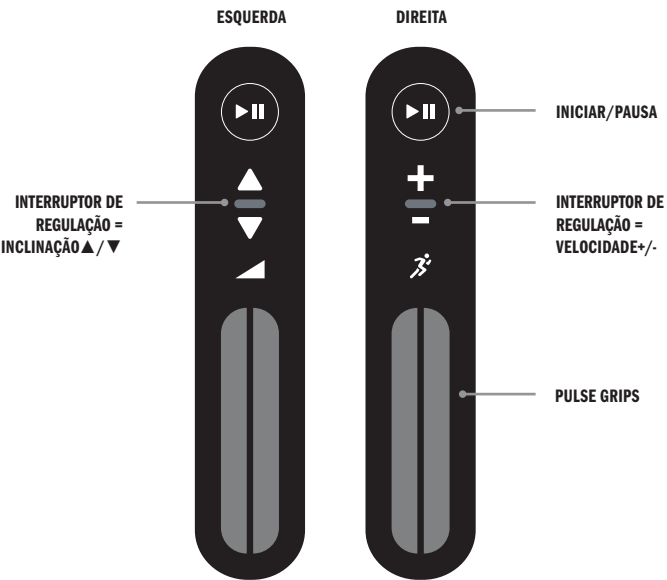
CALORIAS

0.0-9999

TEMPO

<1 hora: 0:00 – 59:59  
>1 hora: 1:00 – 18:12

(PT) CONTROLOS NA BARRA DE APOIO



INICIAR/PAUSA

Prima o botão uma vez para pausar a passeadeira e prima novamente para retomar.

ESQUERDA - INCLINAÇÃO ▲/▼

Deslize o interruptor de regulação para cima para aumentar a inclinação ou para baixo para diminuir.

DIREITA - VELOCIDADE+/-

Deslize o interruptor de regulação para cima para aumentar a velocidade ou para baixo para reduzir.

PUNHOS DE PULSAÇÃO

Mantenha as mãos no sensor de pulsação do punho cerca de 3 segundos e o ecrã irá apresentar o valor do ritmo cardíaco. Este valor serve de orientação e não pode ser utilizado para fins médicos.

VELOCIDADE/  
INCLINAÇÃO

PROGRAMAS DE CORRIDA:

INTERVALO DE INCLINAÇÃO: -6-20  
VELOCIDADE INSTANTÂNEA: 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19  
INTERVALO DE VELOCIDADE 220V: 1-22KPH; 0.6-13.7MPH  
INTERVALO DE VELOCIDADE 120V-127V: 1-20KPH; 0.6-12.5MPH  
INTERVALO DE VELOCIDADE 100V: 1-20KPH; 0.6-12.5MPH

PROGRAMAS DE ESCALADA:

INTERVALO DE INCLINAÇÃO: 21-25  
VELOCIDADE INSTANTÂNEA: 2/4, 4/7  
INTERVALO DE VELOCIDADE: 1-9KPH; 0.6-5.6MPH  
INTERVALO DE INCLINAÇÃO: 26-30  
VELOCIDADE INSTANTÂNEA: 2/4, 4/7  
INTERVALO DE VELOCIDADE: 1-8KPH; 0.6-5.0MPH

INTERVALO DE INCLINAÇÃO: 31-35  
VELOCIDADE INSTANTÂNEA: 2/4, 4/7  
INTERVALO DE VELOCIDADE: 1-7KPH; 0.6-4.4MPH

INTERVALO DE INCLINAÇÃO: 36-40  
VELOCIDADE INSTANTÂNEA: 2/4  
INTERVALO DE VELOCIDADE: 1-6KPH; 0.6-3.7MPH



(PT) PROGR DO COMPUTADOR

MODO MANUAL

INÍCIO RÁPIDO

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

MODOS DE CONTAGEM DECRESCENTE: TEMPO/DISTÂNCIA/CALORIAS

- A partir do modo de standby, prima o botão P até ver as opções TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS
- Prima o botão Iniciar. A passadeira irá iniciar após 3 segundos. Prima Velocidade+/- e INCLINAÇÃO▲/▼ para ajustar a velocidade e a inclinação
- Prima Velocidade+/- e INCLINAÇÃO▲/▼ para ajustar a velocidade e a inclinação

PROGRAMAS DE CORRIDA

CONJUNTO DE 36 PROGRAMAS INTEGRADOS (P01 – P36)

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

CONJUNTO DE 3 PROGRAMAS DE UTILIZADORES

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

PROGRAMAS DE ESCALADA

CONJUNTO DE 6 PROGRAMAS INTEGRADOS (C01 – C06)

- A partir do modo de standby, prima o botão ESCALADA o ecrã apresentará 6 programas que poderá seleccionar
- Prima VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO▲/▼ para definir o tempo do treino
- Cada programa pode ser dividido em 10 secções; a passadeira emite 3 bipes quando é iniciada uma nova secção
- Prima VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO▲/▼ para alterar a velocidade ou a inclinação durante cada secção
- A passadeira irá emitir 3 bipes e para quando o programa terminar

CONJUNTO DE 3 PROGRAMAS DE UTILIZADORES

- A partir do modo de standby, prima o botão ESCALADA até ver as opções U1,U2,U3
- Prima VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO▲/▼ para definir o tempo
- Prima e mantenha premido brevemente o botão ESCALADA para entrar nas definições. Prima o botão P para confirmar e introduzir a secção seguinte. Repita até terminar a definição de todas as 10 secções
- Prima VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO▲/▼ para alterar a velocidade ou a inclinação
- Defina o tempo de corrida e prima Iniciar para começar

CONJUNTO DE TESTES DE MASSA CORPORAL

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

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

(PT) PROGRAMAS DO COMPUTADOR

MONITORIZAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA POR BLUETOOTH

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

COMO TRANSFERIR DE KPH PARA MPH

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

FUNÇÃO DE LEMBRETE DE LUBRIFICAÇÃO

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

FUNÇÃO DE BLOQUEIO DE SEGURANÇA

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

CHAVE DE SEGURANÇA

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

DESLIGAR A FICHA DE ALIMENTAÇÃO

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

FUNÇÃO DE POUPANÇA DE ENERGIA (ERP)

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

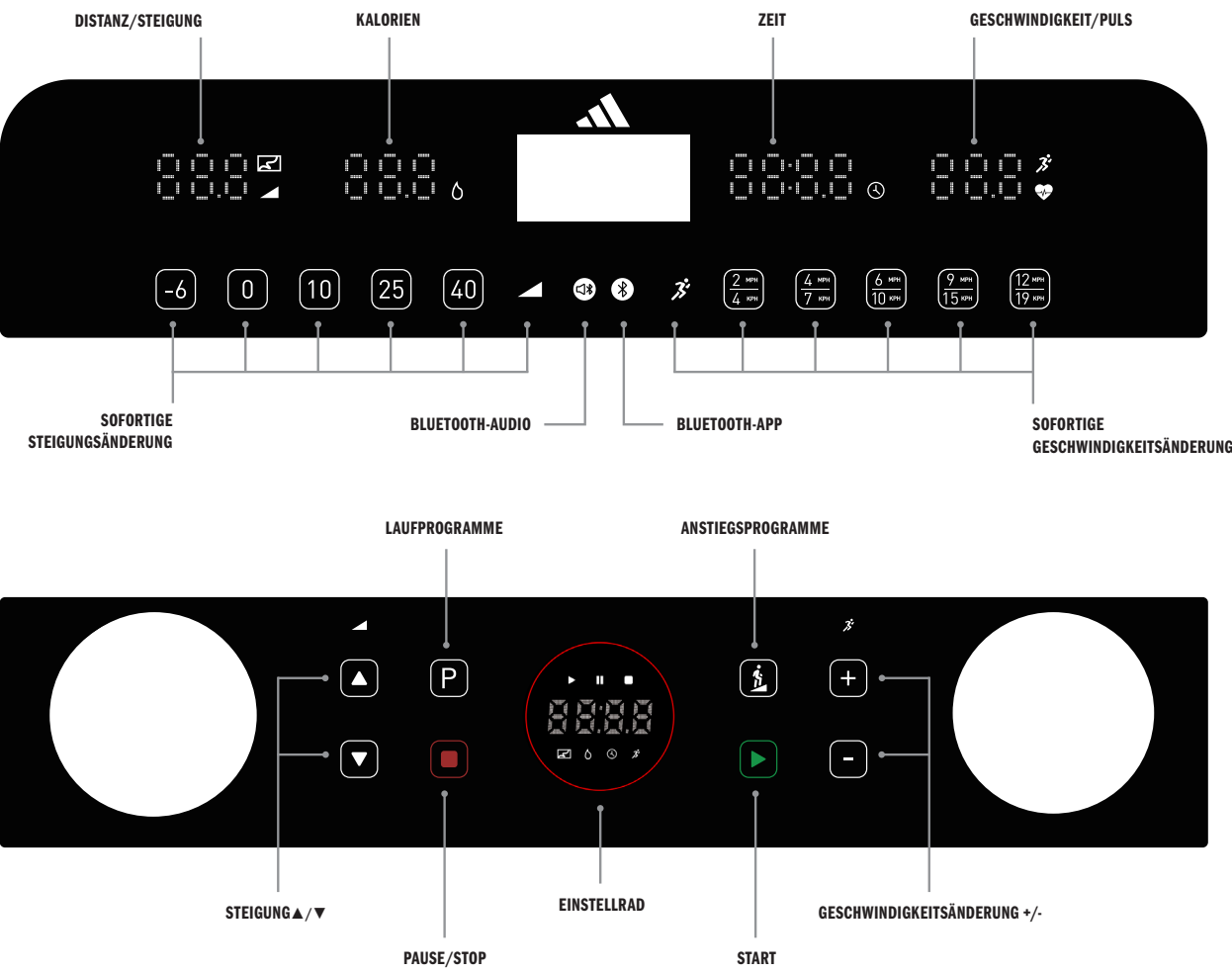
Modo de espera: 0.8W

ATENÇÃO

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



(DE) KONSOLE



SOFORTIGE STEIGUNGSÄNDERUNG

Drücken Sie -6/0/10/25/40, um die Steigung schnell anzupassen.

SOFORTIGE GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG

Drücken Sie 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19 um die Geschwindigkeit schnell anzupassen [MPH/KPH].

STEIGUNG ▲/▼

Erhoht/verringert

GESCHWINDIGKEIT +/-

Erhoht/verringert

PAUSE/STOP

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

START

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

LAUFPROGRAMME

Drücken Sie die Taste P, um aus 36 integrierten Programmen, 3 manuellen Countdown-Modi, 3 benutzerdefinierten Programmen und der Körperfett-Funktion auszuwählen.

ANSTIEGSPROGRAMME

Drücken Sie die Taste ANSTIEG, um aus 6 integrierten Programmen, 3 manuellen Countdown-Modi, 3 benutzerdefinierten Programmen und der Körperfett-Funktion auszuwählen.

GESCHWINDIGKEIT/PULS

Halten Sie den Pulssensor für ca. 3 Sekunden am Griff fest. Das Display zeigt Ihnen dann Ihren Herzfrequenzwert an; Andernfalls wird im Fenster immer die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.

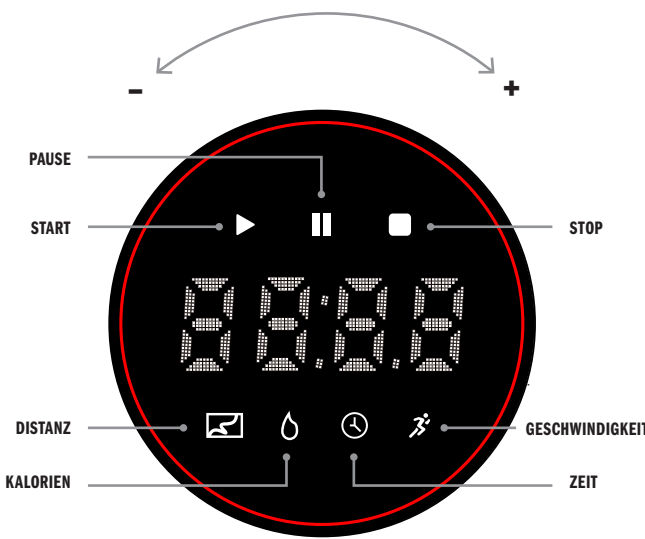
BLUETOOTH-AUDIO

Schalten Sie die Bluetooth-Funktion an Ihrem Gerät ein. Wählen Sie „ADIDAS“ für die Verbindung aus. Das Anzeigelicht leuchtet auf, sobald eine Verbindung hergestellt wurde. Regeln Sie die Lautstärke über Ihr Gerät.

BLUETOOTH-APP

Die Konsole unterstützt die Adidas Console-, Zwiift-, Kinomap-. Steck den ADAPTER in den USB-Anschluss. Stell eine Bluetooth-Verbindung zum ADAPTER her, indem du deinen adidas Code „adidas\*\*\*\*“ in der APP eingibst. Wenn eine Verbindung besteht, leuchtet das Bluetooth-Symbol auf.

(DE) FUNKTIONEN DES EINSTELLRADS



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 2 Sekunden gedrückt, um das Workout zu stoppen und zurück in den Standby-Modus zu gelangen.

GESCHWINDIGKEIT +/-

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

DISTANZ

0.0 – 99.99KM/0.0 – 99.99ML

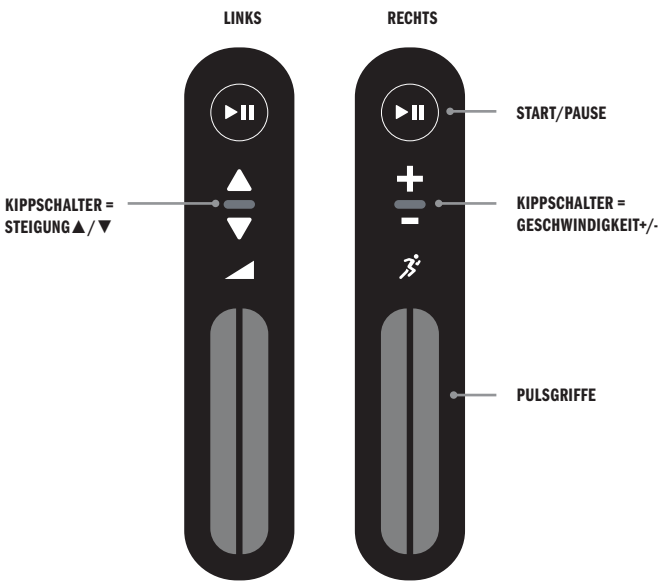
KALORIEN

0 – 9999

ZEIT

<1 hour: 0:00 – 59:59  
>1 hour: 1:00 – 18:12

(DE) GRIFFSTEUERUNG



START/PAUSE

Drücken Sie die Taste einmal, um das Laufband anzuhalten, und drücken Sie sie erneut, um weiterzumachen.

LINKS - STEIGUNG ▲/▼

Drücken Sie den Kippschalter nach oben, um die Steigung zu erhöhen, oder nach unten, um sie zu verringern.

RECHTS - GESCHWINDIGKEIT +/-

Drücken Sie den Kippschalter nach oben, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, oder nach unten, um sie zu verringern.

PULSGRIFFE

Halten Sie den Pulssensor für ca. 3 Sekunden am Griff fest. Das Display zeigt Ihnen dann Ihren Herzfrequenzwert an. Dieser Wert ist nur als Richtwert zu betrachten und kann nicht als medizinischer Wert verwendet werden.

GESCHWINDIGKEIT/STEIGUNG

LAUFPROGRAMME:

STEIGUNGSBEREICH: -6-20

SOFORTIGE GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG:  
2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19  
GESCHWINDIGKEITSBEREICH 220V: 1-22KPH;  
0.6-13.7MPH  
GESCHWINDIGKEITSBEREICH 120V-127V:  
1-20KPH; 0.6-12.5MPH  
GESCHWINDIGKEITSBEREICH 100V: 1-20KPH;  
0.6-12.5MPH

ANSTIEGSPROGRAMME:

STEIGUNGSBEREICH: 21-25

SOFORTIGE GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG:  
2/4, 4/7  
GESCHWINDIGKEITSBEREICH: 1-9KPH;  
0.6-5.6MPH

STEIGUNGSBEREICH: 26-30

SOFORTIGE GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG:  
2/4, 4/7  
GESCHWINDIGKEITSBEREICH: 1-8KPH;  
0.6-5.0MPH

STEIGUNGSBEREICH: 31-35

SOFORTIGE GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG:  
2/4, 4/7  
MAX. GESCHWINDIGKEIT: 1-7KPH; 0.6-4.4MPH

STEIGUNGSBEREICH: 36-40

SOFORTIGE GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG:  
2/4  
MAX. GESCHWINDIGKEIT: 1-6KPH; 0.6-3.7MPH

(DE) COMPUTERPROGRAMME

MANUELLER MODUS

SCHNELLSTART

- Drücken Sie START, nach einem 3-Sekunden-Countdown ist ein Ton zu hören
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT+/-, um die Geschwindigkeit einzustellen
- Drücken Sie STEIGUNG▲/▼, um die Steigung einzustellen

COUNTDOWN-MODI: ZEIT/DISTANZ/KALORIEN

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste P bis ZEIT, DISTANZ, KALORIEN angezeigt wird;
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT+/- oder STEIGUNG▲/▼, um die Zielwerte für Ihr Workout einzustellen
- Drücken Sie die Taste START, das Laufband startet nach 3 Sekunden
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT +/- und STEIGUNG▲/▼, um die Geschwindigkeit bzw. die Steigung einzustellen

LAUFPROGRAMME

36 VORINSTALLIERTE PROGRAMME (P01 – P36)

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste P, damit die 36 Programme auf dem Display angezeigt werden. Wählen Sie aus diesen aus
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT+/- oder STEIGUNG▲/▼, um die Workout- Zeit einzustellen
- Jedes Programm kann in 10 Abschnitte unterteilt werden; der Beginn eines neuen Abschnitts wird durch 3 Pieptöne signalisiert
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT+/- oder STEIGUNG▲/▼, um in jedem Abschnitt die Geschwindigkeit oder Steigung zu ändern
- Nach Abschluss des Programms ertönen 3 Pieptöne, anschließend hält das Laufband an

EINSTELLUNG DER 3 ANWENDERPROGRAMME

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

STEIGUNGSPROGRAMME

6 VORINSTALLIERTE PROGRAMME (C01 – C06)

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste ANSTIEG, damit die 6 Programme auf dem Display angezeigt werden. Wählen Sie aus diesen aus
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT+/- oder STEIGUNG▲/▼, um die Workout- Zeit einzustellen
- Jedes Programm kann in 10 Abschnitte unterteilt werden; der Beginn eines neuen Abschnitts wird durch 3 Pieptöne signalisiert
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT+/- oder STEIGUNG▲/▼, um in jedem Abschnitt die Geschwindigkeit oder Steigung zu ändern
- Nach Abschluss des Programms ertönen 3 Pieptöne, anschließend hält das Laufband an

EINSTELLUNG DER 3 ANWENDERPROGRAMME

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

KÖRPERFETTTEST

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

(DE) COMPUTERFUNKTIONEN

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

BLUETOOTH-HERZFREQUENZMESSUNG

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

WIE SIE ZWISCHEN KPH UND MPH WECHSELN

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

ERINNERUNG ZUR REGELMÄSSIGEN SCHMIERUNG

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

SICHERHEITSFUNKTION

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

SICHERHEITSSCHLOSSEL

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

SCHALTEN SIE DAS GERÄT AUS

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

ENERGIESPARFUNKTION

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

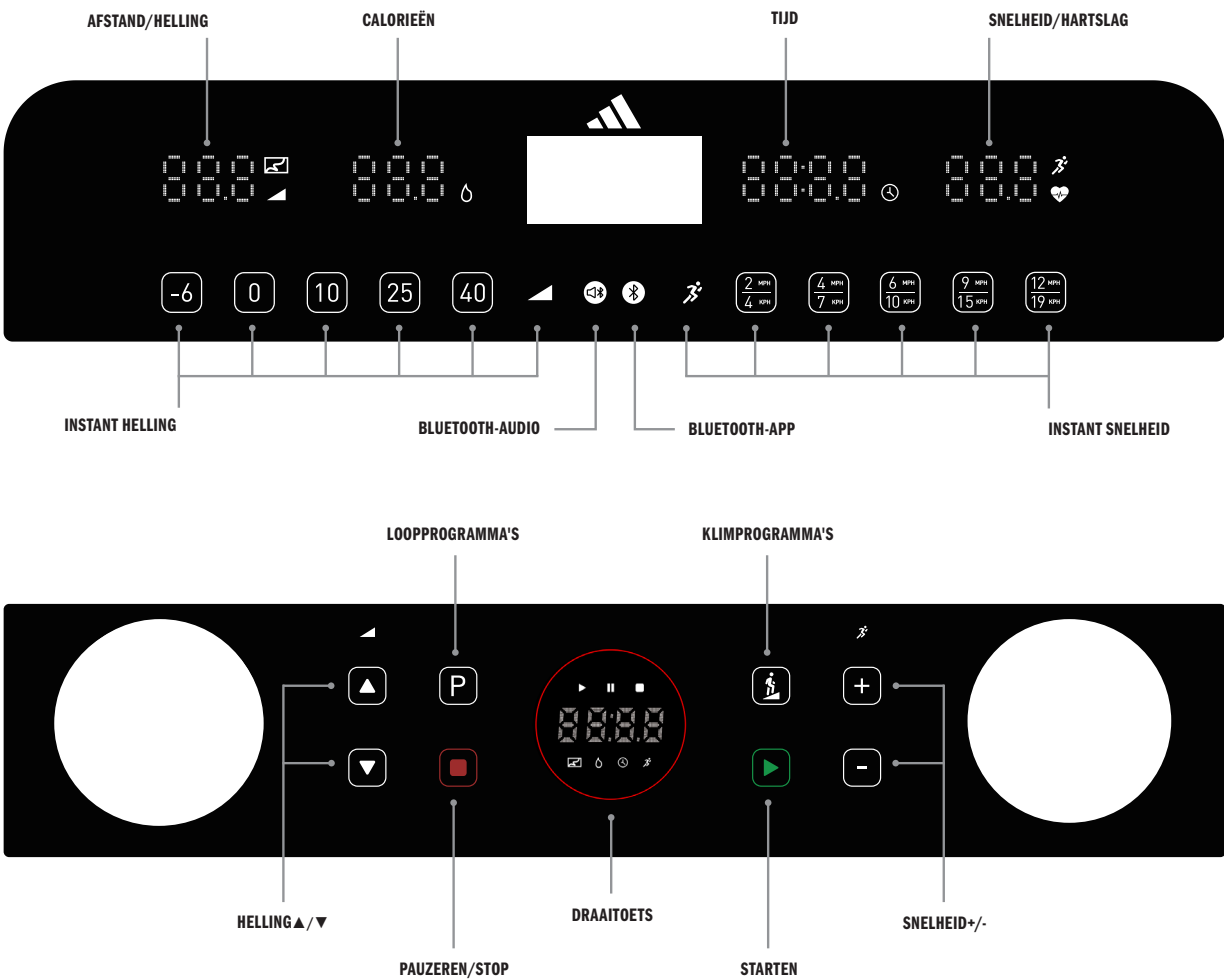
Standby-Modus: 0.8W

VORSICHT

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



(NL) CONSOLE



INSTANT HELLING

Druk op -6/0/10/25/40 om snel de helling te kiezen.

INSTANT SNELHEID

Druk op 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19 om snel de snelheid te kiezen (MPH/KPH).

HELLING▲/▼

Verhoog/verlaag.

SNELHEID+/-

Verhoog/verlaag.

PAUZEREN/STOP

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

STARTEN

Druk op enig moment op deze toets om de machine te starten.

LOOPPROGRAMMA'S

Druk op de toets P om te kiezen uit 36 ingebouwde programma's, 3 handmatige aftelmodi, 3 door de gebruiker gedefinieerde programma's en de functie voor lichaamsvet.

KLIMPROGRAMMA'S

Druk op de toets KLIMMEN om te kiezen uit 6 ingebouwde programma's, 3 handmatige aftelmodi, 3 door de gebruiker gedefinieerde programma's en de functie voor lichaamsvet.

SNELHEID/HARTSLAG

Houd de hartslagsensoren op de handgrepen ongeveer 3 seconden vast, de display toont de hartslagwaarde; Anders toont het venster altijd de huidige snelheid.

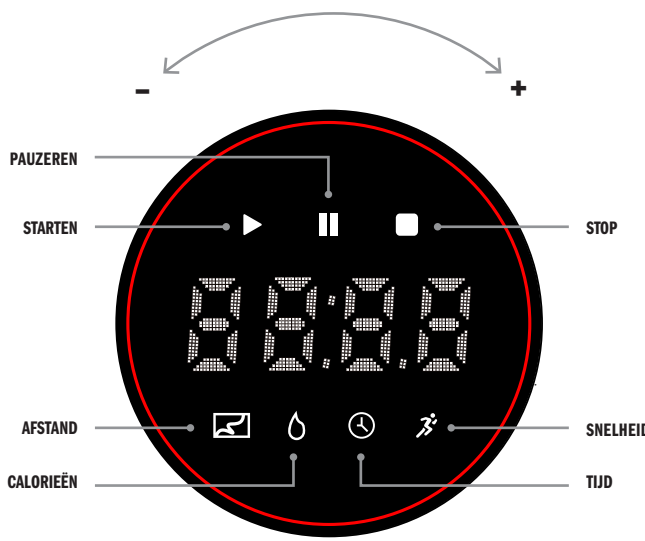
BLUETOOTH-AUDIO

Schakel Bluetooth in op uw apparaat. Selecteer 'ADIDAS' om te koppelen. Als de verbinding is gemaakt, gaat het indicatielampje branden. Regel het volume vanaf uw apparaat.

BLUETOOTH-APP

De console ondersteunt de Adidas Console-, Zwift-, Kinomap-APP. Als u uw app wilt aansluiten op uw Adidas Machine, steek dan de Bluetooth-dongle in de poort op de achterzijde van de console. Maak verbinding met de DONGLE via Bluetooth met behulp van de APP en uw unieke Adidas-code "Adidas \*\*\*\*". Wanneer verbonden, gaat het Bluetooth-pictogram branden.

(NL) DRAAITOETSFUNCTIES



STARTEN/PAUZEREN/STOP

Druk één keer op de DRAAITOETS om de work-out te starten. Druk nogmaals om de work-out te pauzeren. Houd de draaitoets 2 seconden ingedrukt om te stoppen en te resetten naar de stand-bymodus.

SNELHEID+/-

In de loopmodus/klimmodus: Roteer de DRAAITOETS tegen de wijzers van de klok in om de snelheidswaarde te verlagen. Roteer de DRAAITOETS met de wijzers van de klok mee om de snelheidswaarde te verhogen.

AFSTAND

0.0 – 99.99KM/0.0 – 99.99ML

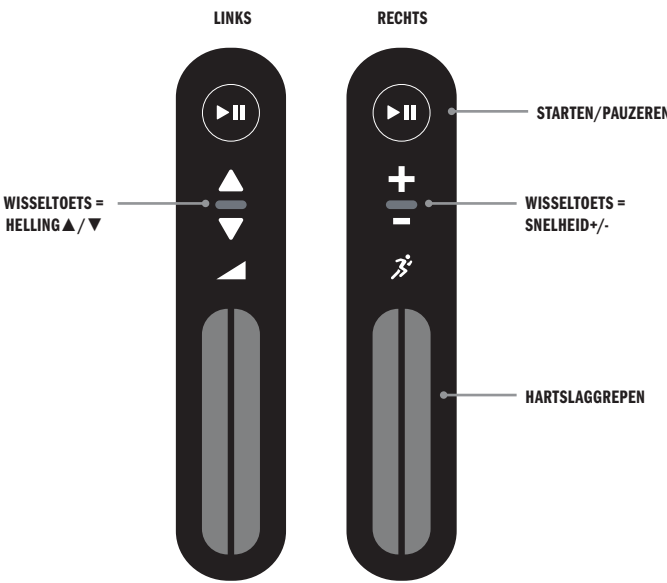
CALORIEËN

0 – 9999

TIJD

<1 uur: 0:00 – 59:59  
>1 uur: 1:00 – 18:12

(NL) HANDGREEPBEDIENING



STARTEN/PAUZEREN

Druk eenmaal op de toets om de loopband te pauzeren en druk nogmaals om te hervatten.

LINKS – HELLING▲/▼

Duw de wisseltoets omhoog om de helling te vergroten of omlaag om hem te verkleinen.

RECHTS – SNELHEID+/-

Duw de wisseltoets omhoog om de snelheid te vergroten of omlaag om hem te verkleinen.

HARTSLAGGREPEN

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

SNELHEID/HELLING

LOOPPROGRAMMA'S:

**HELLINGBEREIK: -6-20**  
INSTANT SNELHEID: 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19  
SNELHEIDSBEREIK 220V: 1-22KPH;  
0.6-13.7MPH  
SNELHEIDSBEREIK 120V-127V: 1-20KPH;  
0.6-12.5MPH  
SNELHEIDSBEREIK 100V: 1-20KPH;  
0.6-12.5MPH

KLIMPROGRAMMA'S:

**HELLINGBEREIK: 21-25**  
INSTANT SNELHEID: 2/4, 4/7  
SNELHEIDSBEREIK: 1-9KPH; 0.6-5.6MPH  
**HELLINGBEREIK: 26-30**  
INSTANT SNELHEID: 2/4, 4/7  
SNELHEIDSBEREIK: 1-8KPH; 0.6-5.0MPH

**HELLINGBEREIK: 31-35**  
INSTANT SNELHEID: 2/4, 4/7  
SNELHEIDSBEREIK: 1-7KPH; 0.6-4.4MPH

**HELLINGBEREIK: 36-40**  
INSTANT SNELHEID: 2/4  
SNELHEIDSBEREIK: 1-6KPH; 0.6-3.7MPH



(NL) COMPUTERPROGRAMMA'S

HANDMATIGE MODUS

SNELSTARTFUNCTIE

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

TIMERMODI: TIJD/AFSTAND/CALORIEËN

- Druk vanuit de stand-bymodus op de toets P tot u TIJD, AFSTAND, CALORIEËN ziet
- Druk op SNELHEID+/- of HELLING▲/▼ om de doelwaarde voor de work-out in te stellen
- Druk op de toets STARTEN, de loopband begint na 3 seconden
- Druk op SNELHEID+/- en HELLING▲/▼ om de snelheid en de helling aan te passen

LOOPPROGRAMMA'S

36 VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (P01 – P36)

- Druk op de toets P, het venster toont 36 programma's. Een programma selecteren
- Druk op SNELHEID +/- of HELLING▲/▼ om de work-outtijd in te stellen
- Elk programma kan worden verdeeld in 10 secties, de machine piept 3 keer wanneer er een nieuwe sectie wordt gestart
- Druk SNELHEID +/- en HELLING▲/▼ om de snelheid en de helling aan te passen gedurende iedere sectie
- De machine piept 3 keer en stopt wanneer het programma is geëindigd

3 DOOR DE GEBRUIKER GEDEFINIEERDE PROGRAMMA'S

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

KLIMPROGRAMMA'S

6 VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S

- Druk op de toets KLIMMEN, het venster toont 6 programma's. Een programma selecteren
- Druk op SNELHEID+/- of HELLING▲/▼ om de work-outtijd in te stellen
- Elk programma kan worden verdeeld in 10 secties, de machine piept 3 keer wanneer er een nieuwe sectie wordt gestart
- Druk SNELHEID+/- en HELLING▲/▼ om de snelheid en de helling aan te passen gedurende iedere sectie
- De machine piept 3 keer en stopt wanneer het programma is geëindigd

3 DOOR DE GEBRUIKER GEDEFINIEERDE PROGRAMMA'S

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

LICHAAMSVETTEST

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

(NL) COMPUTERPROGRAMMA'S

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

BLUETOOTH-HARTSLAGMETER

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

MPH NAAR KPH CONVERSIE

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

HERINNERINGSFUNCTIE VOOR SMEREN

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

FUNCTIE VEILIGHEIDSVERGRENDELING

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

VEILIGHEIDSSLEUTEL

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

UITSCHAKELEN

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

ENERGIEBESPARINGSFUNCTIE (ERP)

Dit product is uitgerust met een stand-bymodus voor energiebesparing die wordt geactiveerd als de machine gedurende 10 minuten inactief is. Druk op een toets of begin te stappen om de machine te herstarten.

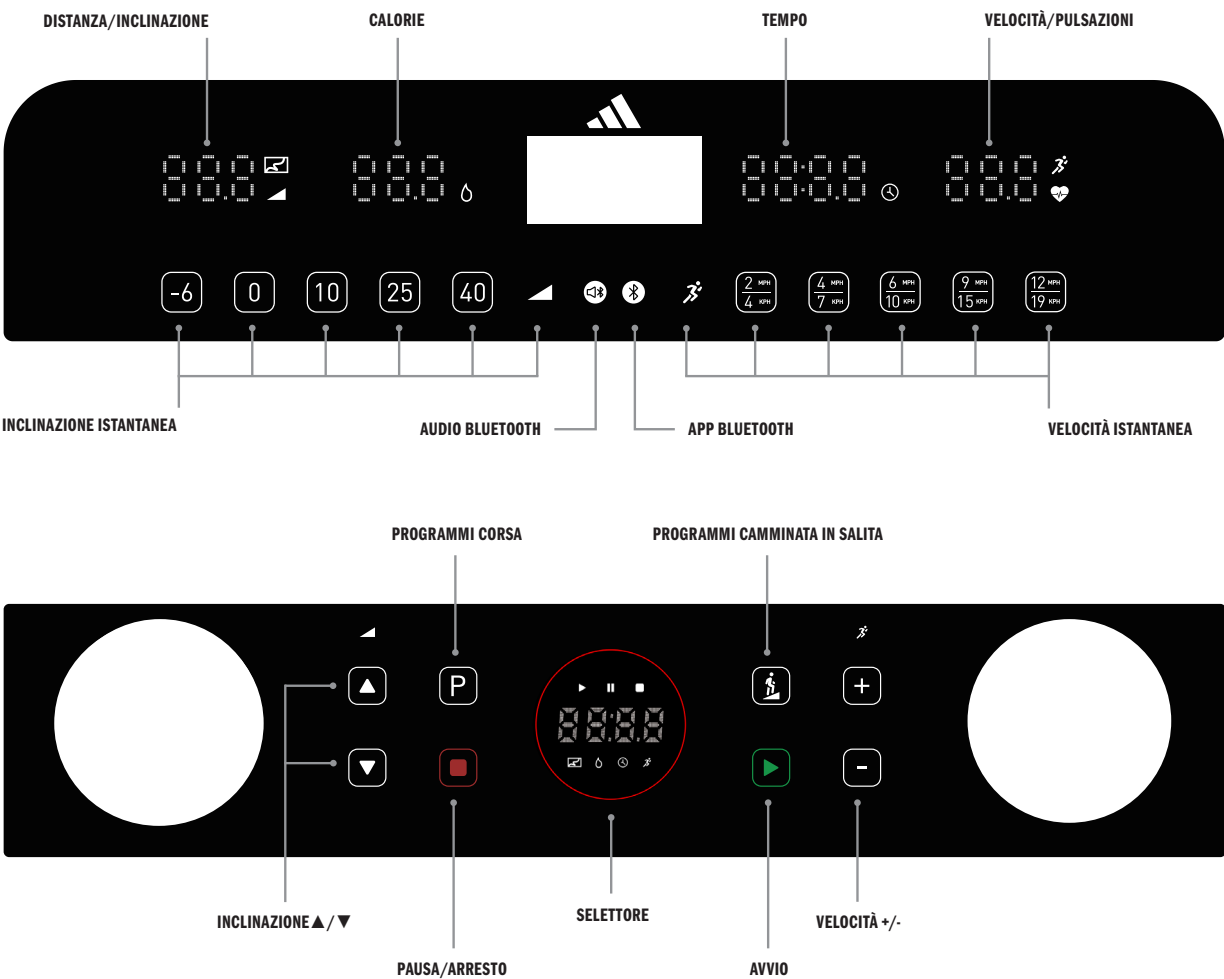
Stand-bymodus = 0,8W

ATTENTIE

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



(IT) CONSOLE



INCLINAZIONE Istantanea

Premi -6/0/10/25/40 per impostare immediatamente l'inclinazione.

VELOCITÀ Istantanea

Premi subito 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19 per impostare immediatamente la velocità [MPH/KPH].

INCLINAZIONE ▲/▼

Aumenta/diminuisce.

VELOCITÀ +/-

Aumenta/diminuisce.

PAUSA/ARRESTO

Premere questo tasto per fare pausa o fermare la macchina.

AVVIO

Premere questo tasto in qualunque momento per avviare la macchina.

PROGRAMMI CORSA

Premi il tasto P per scegliere tra 36 programmi integrati, 3 modalità di conto alla rovescia manuale, 3 programmi personalizzabili e la funzione grasso corporeo.

PROGRAMMI CLIMB

Premi il tasto CAMMINATA IN SALITA per scegliere tra 6 programmi integrati, 3 modalità di conto alla rovescia manuale, 3 programmi personalizzabili e la funzione grasso corporeo.

VELOCITÀ/PULSAZIONE

Tenere premuti i sensori del battito sul manubrio, il display visualizza il valore misurato della frequenza cardiaca. Altrimenti la finestra mostra sempre la velocità attuale.

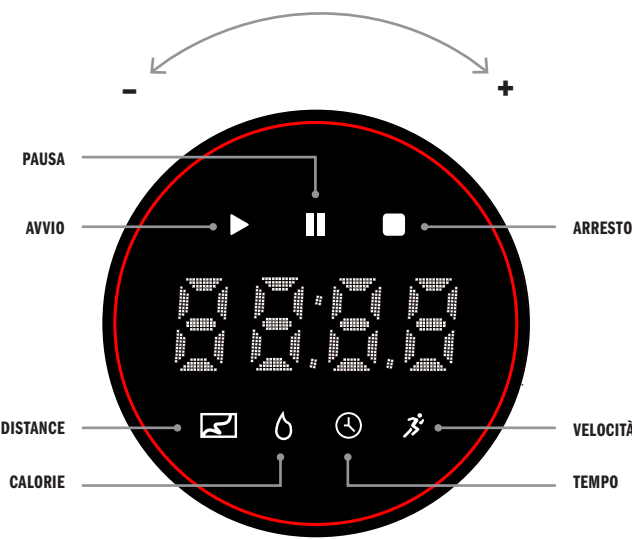
AUDIO BLUETOOTH

Attivare il Bluetooth sul dispositivo. Per eseguire l'accoppiamento selezionare "ADIDAS". Alla connessione del dispositivo si accende la spia luminosa. Controllare il volume dal dispositivo.

APP BLUETOOTH

La console supporta le APP Adidas Console, Zwift, e Kinomap.. Per collegare l'App alla macchina adidas, inserire il dongle Bluetooth nella porta sul retro della console. Connettiti via Bluetooth a DONGLE con l'APP e il tuo codice unico Adidas "Adidas\*\*\*\*". Una volta stabilita la connessione Bluetooth, l'icona si illumina.

(IT) FUNZIONI DEL SELETTORE



AVVIO/PAUSA/ARRESTO

Premere una volta il SELETTORE per iniziare l'allenamento. Premere di nuovo per mettere in pausa l'allenamento. Tenere premuto il Selettore per 2 secondi per interrompere e ripristinare la modalità Standby.

VELOCITÀ +/-

In modalità corsa/modalità camminata in salita: Ruotare il SELETTORE in senso antiorario per diminuire il valore della velocità. Ruotare il SELETTORE in senso orario per aumentare il valore della velocità.

DISTANZA

0.0 – 99.99KM/0.0 – 99.99ML

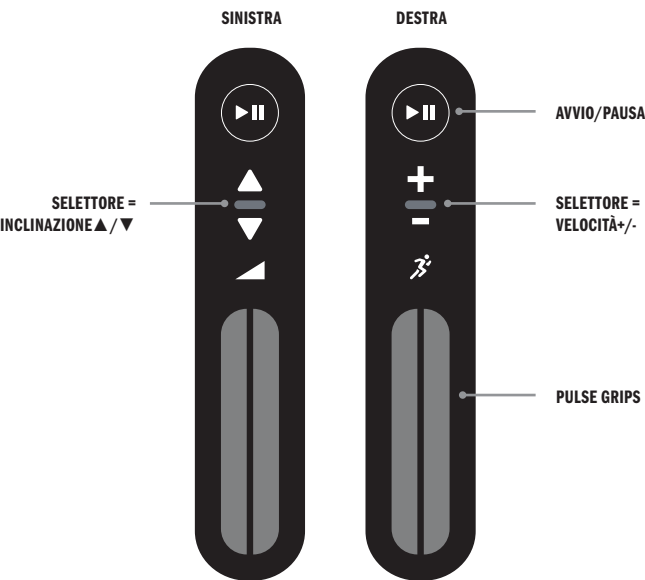
CALORIE

0 – 9999

TEMPO

<1 ora: 0:00 – 59:59  
>1 ora: 1:00 – 18:12

(IT) COMANDI AL MANUBRIO



AVVIO/PAUSA

Premere il pulsante una volta per mettere in pausa il tapis roulant e ripremere per riprendere.

SINISTRA - INCLINAZIONE +/-

Spingere il selettore verso l'alto per aumentare l'inclinazione o verso il basso per diminuirla.

DESTRA - VELOCITÀ +/-

Spingere il selettore verso l'alto per aumentare la velocità o verso il basso per diminuirla.

MANIGLIE PULSAZIONI

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

VELOCITÀ/  
INCLINAZIONE

PROGRAMMI CORSA:

RANGE DI INCLINAZIONE: -6-20

VELOCITÀ Istantanea: 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19  
RANGE DI VELOCITÀ 220V: 1-22KPH;  
0.6-13.7MPH  
RANGE DI VELOCITÀ 120V-127V: 1-20KPH;  
0.6-12.5MPH  
RANGE DI VELOCITÀ 100V: 1-20KPH;  
0.6-12.5MPH

PROGRAMMI CAMMINATA  
IN SALITA:

RANGE DI INCLINAZIONE: 21-25

VELOCITÀ Istantanea: 2/4, 4/7  
RANGE DI VELOCITÀ: 1-9KPH; 0.6-5.6MPH

RANGE DI INCLINAZIONE: 26-30

VELOCITÀ Istantanea: 2/4, 4/7  
RANGE DI VELOCITÀ: 1-8KPH; 0.6-5.0MPH

RANGE DI INCLINAZIONE: 31-35

VELOCITÀ Istantanea: 2/4, 4/7  
RANGE DI VELOCITÀ: 1-7KPH; 0.6-4.4MPH

RANGE DI INCLINAZIONE: 36-40

VELOCITÀ Istantanea: 2/4  
RANGE DI VELOCITÀ: 1-6KPH; 0.6-3.7MPH



(IT) PROGRAMMI INFORMATICI

MODALITÀ MANUALE

AVVIO RAPIDO

- Premere **AVVIO**, il sistema eseguirà il countdown per 3 secondi e quindi emetterà un suono
- Premere **VELOCITÀ+/-** per regolare la velocità della macchina
- Premere **INCLINAZIONE▲/▼** per regolare l'inclinazione della macchina

MODALITÀ DI CONTO ALLA ROVESCIA: TEMPO/DISTANZA/CALORIE

- Dalla modalità **standby** premere il tasto **P** fino a quando vedete **TEMPO/DISTANZA/CALORIE**
- Premere **VELOCITÀ+/-** o **INCLINAZIONE▲/▼** per impostare il valore desiderato dell'esercizio
- Premere il tasto **AVVIO**, il tapis roulant entrerà in funzione dopo 3 secondi
- Premere **VELOCITÀ+/-** e **INCLINAZIONE▲/▼** per regolare la velocità e l'inclinazione

PROGRAMMI CORSA

36 PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PREDEFINITI (P01 – P36)

- Dalla modalità **standby**, Premere il tasto **P**, nella finestra compariranno 36 programmi, selezionare un programma
- Premere **VELOCITÀ+/-** o **INCLINAZIONE▲/▼** per impostare il tempo dell'esercizio
- Ogni programma può essere diviso in 10 sezioni, la macchina emetterà 3 suoni quando inizia una nuova sezione
- Premere **VELOCITÀ+/-** o **INCLINAZIONE▲/▼** per regolare la velocità e l'inclinazione durante ogni sezione
- La macchina emetterà 3 suoni e si fermerà quando il programma è finito

3 PROGRAMMI PERSONALIZZATI DALL'UTENTE

- Dalla modalità **standby** premere il tasto **P** fino a quando vedete **U1, U2, U3**
- Premere **VELOCITÀ+/-** o **INCLINAZIONE▲/▼** per impostare il tempo dell'esercizio
- Premere e tenere premuto brevemente il pulsante **P** per accedere all'impostazione. Premere il tasto **P** per confermare ed avviare la prossima sezione. Ripeti l'operazione per impostare tutte e 10 le sezioni
- Premere **VELOCITÀ+/-** o **INCLINAZIONE▲/▼** per regolare la velocità o l'inclinazione
- Impostare il tempo di funzionamento e premere **AVVIO** per iniziare

PROGRAMMI CAMMINATA IN SALITA

6 PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PREDEFINITI

- Dalla modalità **standby**, Premere il tasto **CAMMINATA IN SALITA**, nella finestra compariranno 6 programmi, selezionare un programma
- Premere **VELOCITÀ+/-** o **INCLINAZIONE▲/▼** per impostare il tempo dell'esercizio
- Ogni programma può essere diviso in 10 sezioni, la macchina emetterà 3 suoni quando inizia una nuova sezione
- Premere **VELOCITÀ+/-** o **INCLINAZIONE▲/▼** per regolare la velocità e l'inclinazione durante ogni sezione
- La macchina emetterà 3 suoni e si fermerà quando il programma è finito

3 PROGRAMMI PERSONALIZZATI DALL'UTENTE

- Dalla modalità **standby** premere il tasto **CAMMINATA IN SALITA** fino a quando vedete **U1, U2, U3**
- Premere **VELOCITÀ+/-** o **INCLINAZIONE▲/▼** per impostare il tempo dell'esercizio
- Premere e tenere premuto brevemente il pulsante **CAMMINATA IN SALITA** per accedere all'impostazione. Premere il tasto **P** per confermare ed avviare la prossima sezione. Ripeti l'operazione per impostare tutte e 10 le sezioni
- Premere **VELOCITÀ+/-** o **INCLINAZIONE▲/▼** per regolare la velocità o l'inclinazione
- Impostare il tempo di funzionamento e premere **AVVIO** per iniziare

TEST GRASSO CORPOREO

- Dalla modalità **standby**, premere **P** o **CAMMINATA IN SALITA** fino a quando si arriva a **"FAT"** (grasso)
- Premere e tenere premuto brevemente **P** o **CAMMINATA IN SALITA** per inserire le informazioni
- Impostare il valore con **VELOCITÀ+/-** o **INCLINAZIONE▲/▼** da **F-1** a **F-4** (**F-1** **SESSO**, **F-2** **ETÀ**, **F-3** **ALTEZZA**, **F-4** **PESO**)
- Premere **P** o **CAMMINATA IN SALITA** per inserire **F-5** (**F-5** **Test grasso corporeo**), mettere la mani sui sensori battito, la console visualizzerà il vostro valore di grasso corporeo dopo 3 secondi
- **Til** valore grasso corporeo si intende come guida e non costituisce un dato medico:

(IT) PROGRAMMI INFORMATICI

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

MONITORAGGIO BLUETOOTH DELLA FREQUENZA CARDIACA

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

CONVERSIONE DA MIGLIA/H A KM/H

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

FUNZIONE DI RICORDO LUBRIFICAZIONE

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

FUNZIONE BLOCCO DI SICUREZZA

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

CHIAVE DI SICUREZZA

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

SPEGNIMENTO

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

FUNZIONE DI RISPARMIO ENERGETICO (ERP)

Il prodotto è dotato di modalità di risparmio energetico in **standby**, che si attiva se la macchina rimane inattiva per un tempo di 5 minuti. Per riavviare la macchina, premere un pulsante qualsiasi oppure iniziare a camminare.

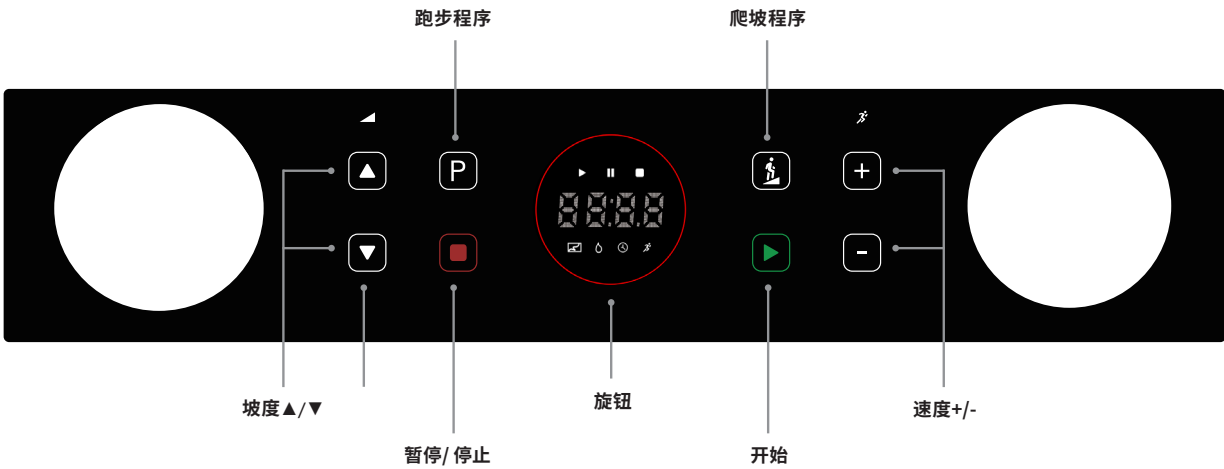
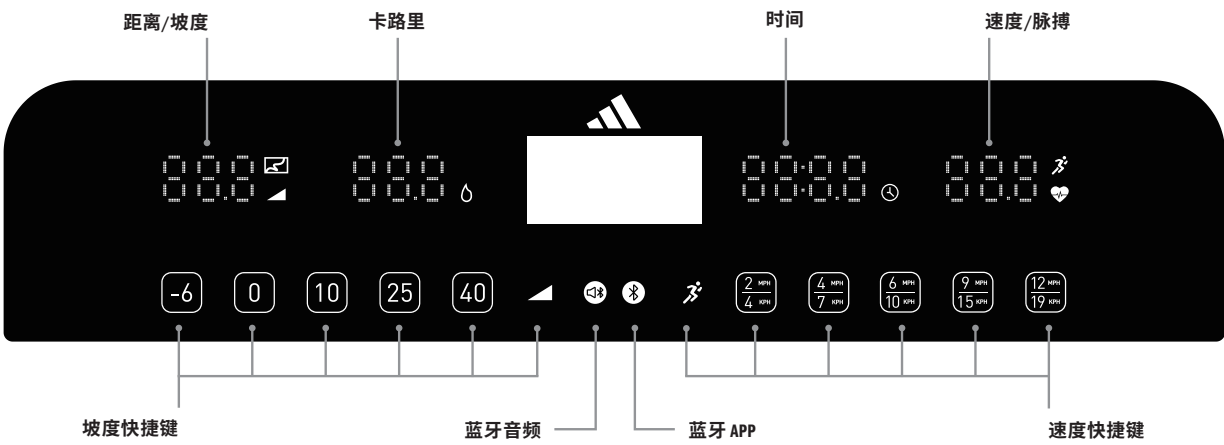
Modalità **standby**: 0,8 W

ATTENZIONE

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



(ZH) 电子表



坡度快捷键

按 -6/0/10/25/40 快速选择坡度。

速度快捷键

按 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 和 12/19 快速选择速度 (MPH/KPH)。

坡度▲/▼

数值增大/数值减小。

速度+/-

数值增大/数值减小。

暂停/停止

按此按钮暂停或停止跑步机。

开始

随时按此按钮均可启动跑步机。

跑步程序

按此按钮选择36个程序, 3种手动倒计时模式, 3个用户自定义程序和体脂测试。

爬坡程序

按此按钮选择6个程序, 3种手动倒计时模式, 3个用户自定义程序和体脂测试。

速度/脉搏

双手分别握住左右扶手上的脉搏片3秒, 显示屏将显示心率值; 否则, 窗口将始终显示当前速度。

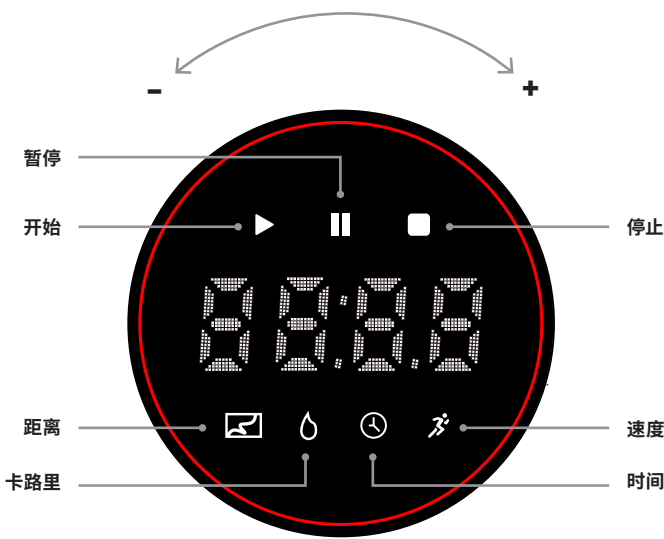
蓝牙音频

打开设备上的蓝牙。选择“ADIDAS”进行配对。连接后指示灯将亮起。通过设备控制音量。

蓝牙APP

控制台支持adidas console+, Zwift 和 Kinomap APP, 请将蓝牙dongle 插入电子表背面的端口并搜索 dongle 代码“Adidas \*\*\*\*\*”。连接后蓝牙图标会亮起。

(ZH) 旋钮功能



开始/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 2 秒左右数据复位清零并返回待机模式。

速度+/-

在运行模式下/爬坡模式: 向左旋转飞梭旋钮降低跑步机速度. 向右旋转飞梭旋钮增加跑步机速度

距离

0.0 – 99.99公里/0.0 – 99.99英里

卡路里

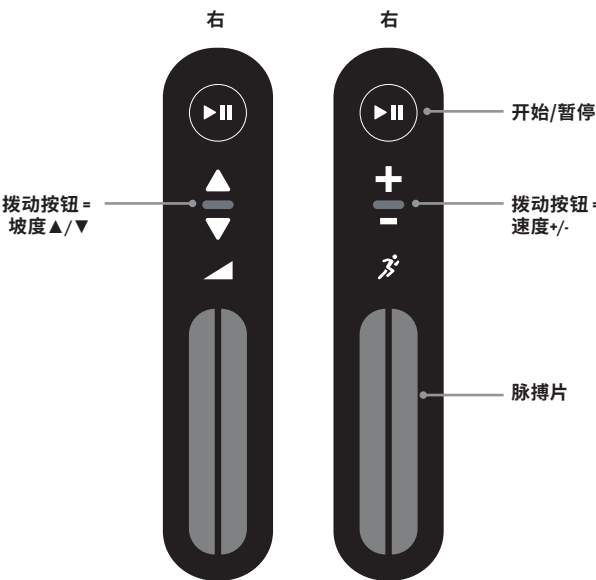
0 – 9999

时间

< 1 小时: 0:00 – 59:59

>1 小时: 1:00 – 18:12

(ZH) 手柄控制



开始/暂停

按一下按钮暂停跑步机, 再按一下恢复运行。

左 – 坡度+/-

向上推拨动按钮可升高坡度, 向下推可降低坡度。

右 – 速度+/-

向上推拨动按钮可增加速度, 向下推可降低速度。

脉搏片

双手分别握住左右扶手上的脉搏片3秒, 显示屏将显示心率值。此心率值仅供参考, 不可作为医疗数据。

速度/坡度

跑步模式

**坡度范围: -6-20**  
速度快捷键: 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19  
速度范围 220V: 1-22公里/小时;  
0.6-13.7英里/小时  
速度范围 120V-127V: 1-20公里/小时;  
0.6-12.5英里/小时  
速度范围100V: 1-20公里/小时;  
0.6-12.5英里/小时

爬坡模式

**坡度范围: 21-25**  
速度快捷键: 2/4, 4/7  
速度范围: 1-9公里/小时;  
0.6-5.6英里/小时  
**坡度范围: 26-30**  
速度快捷键: 2/4, 4/7  
速度范围: 1-8公里/小时;  
0.6-5.0英里/小时

**坡度范围: 31-35**  
速度快捷键: 2/4, 4/7  
速度范围: 1-7公里/小时;  
0.6-4.4英里/小时  
**坡度范围: 36-40**  
速度快捷键: 2/4  
速度范围: 1-6英里/小时;  
0.6-3.7英里/小时

(ZH) 电子表功能

手动模式

快速启动

- 按 **开启**, 系统将倒计时 3 秒, 然后发出提示音
- 按 **速度+/-** 调节跑步机速度
- 按 **坡度▲/▼** 调节跑步机坡度

时间, 距离, 卡路里倒计设置

- 在待机模式下, 按 P 按钮, 直至看到 **时间/距离/卡路里**
- 速度 +/-** 或 **坡度▲/▼** 设置训练目标值
- 开启** 按钮, 跑步机将在 3 秒后开始运行
- 速度 +/-** 和 **坡度▲/▼** 调节速度和坡度

跑步程序

36 个内置程序 (P01 - P36)

- 在待机模式下, 按 P 按钮, 显示屏将显示 36 个程序, 选择程序
- 按 **速度+/-** 或 **坡度▲/▼** 设置训练时间
- 每个程序分为10段, 当进入下一段时系统发出3声提示音
- 按 **速度+/-** 或 **坡度▲/▼**, 在每段程序运行期间更改速度或坡度
- 跑步机将在程序完成时发出3声提示音并停止

3 个用户自定义程序

- 在待机模式下, 按 P 按钮, 直至看到 U1, U2, U3
- 按 **速度 +/-** 或 **坡度▲/▼** 设置时间
- 长按 P 按钮进入参数设置, 短按下一步, 重复执行此操作, 直到完成所有10个部分的设置为止, 长按退出并保存
- 按 **速度 +/-** 或 **坡度▲/▼** 更改速度或坡度
- 设置跑步时间并按 **开启** 开始

爬坡程序

6 个内置程序

- 在待机模式下, 按 **爬坡** 按钮, 显示屏将显示 6 个程序, 选择程序
- 按 **速度+/-** 或 **坡度▲/▼** 设置训练时间
- 每个程序分为10段, 当进入下一段时系统发出3声提示音
- 按 **速度+/-** 或 **坡度▲/▼**, 在每段程序运行期间更改速度或坡度
- 跑步机将在程序完成时发出3声提示音并停止

3 个用户自定义程序

- 在待机模式下, 按 P 按钮, 直至看到 U1, U2, U3
- 按 **速度 +/-** 或 **坡度▲/▼** 设置时间
- 长按 **爬坡** 按钮进入参数设置, 短按下一步, 重复执行此操作, 直到完成所有 10 个部分的设置为止, 长按退出并保存
- 按 **速度 +/-** 或 **坡度▲/▼** 更改速度或坡度
- 设置跑步时间并按 **开启** 开始

体脂测试

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

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

(ZH) 电子表功能

蓝牙心率

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

如何完成KPH (公里) 与 MPH (英里) 之间转换

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

加油提醒功能

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

安全锁功能

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

安全锁

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

接通和关闭电源

在任何时候都可通过关闭电源开关的方式来关闭跑步机, 这样并不会损坏跑步机。

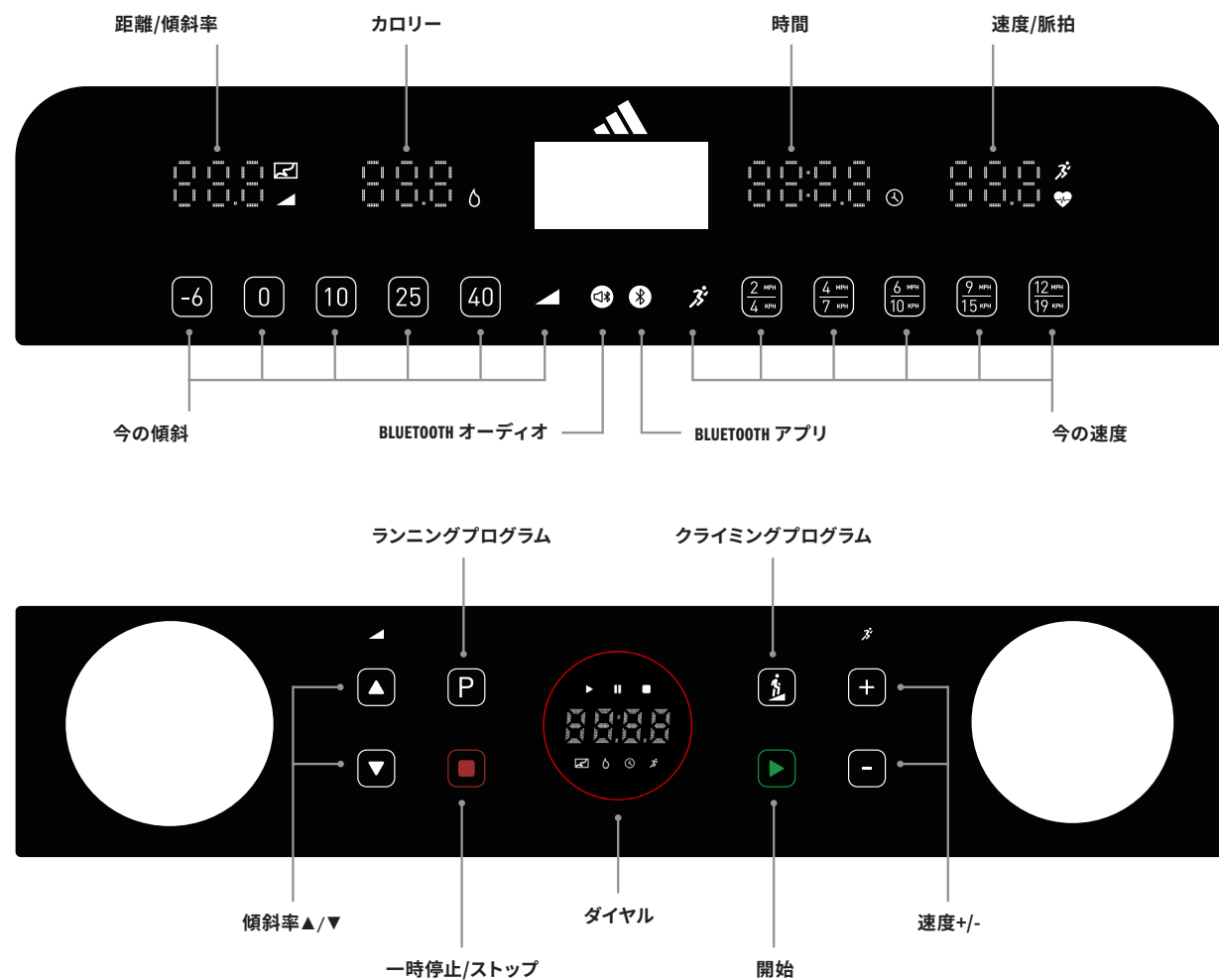
节电功能 (ERP)

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

待机模式: 0.8W



## (JA) コンソール



## 今の傾斜

-6/0/10/25/40 を押して、傾斜を素早く選びます。

## 今の速度

2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19 を押して、速度を素早く選びます [MPH/KPH]。

## 傾斜率▲/▼

増加/減少。

## 速度+/-

増加/減少。

## 一時停止/ストップ

このボタンを押して、器械を休止するか、ストップします。

## 開始

トレッドミルを開始するために押すと、ランニングベルトが動き始めます。

## ランニングプログラム

P ボタンを押して、36 の組み込みプログラムから 3 つのカウンtdownモデル、3 つのユーザー定義プログラムと体脂肪機能を選びます。

## クライミングプログラム

クライム ボタンを押して、6 の組み込みプログラムから 3 つのカウンtdownモデル、3 つのユーザー定義プログラムと体脂肪機能を選びます。

## 速度/脈拍

ハンドルバーの上の脈拍センサをつかみ、3 秒間つかみ続けてください。ディスプレイが心拍数の値を表示します; そうでない場合、ウィンドウには常に現在の速度が表示されます。

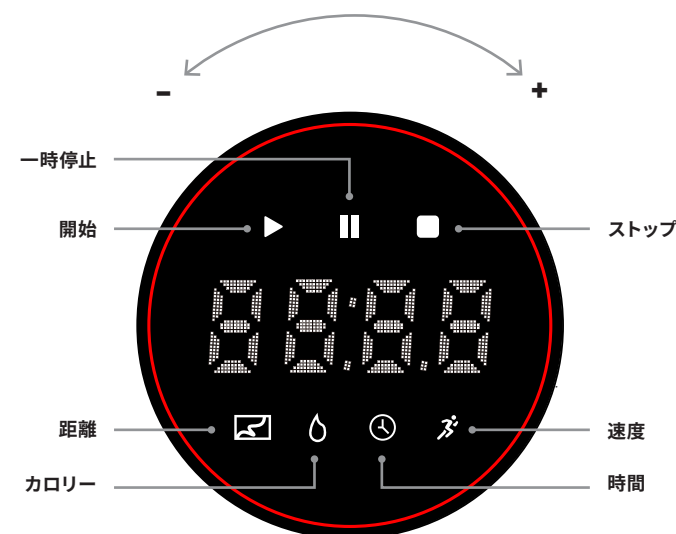
## BLUETOOTH オーディオ

デバイスの Bluetooth のスイッチを入れてください。ペアにするために、'ADIDAS' を選択してください。接続されたら、インジケータランプのスイッチが入ります。あなたのデバイスからのボリュームを制御してください。

## BLUETOOTH アプリ

コンソールは Adidas Console, および Kinomap アプリをサポートします。 Dongle をポートに挿入してください。アプリと Dongle の裏側に記載されているあなた唯一のアドィダスコード "adidas\*\*\*\*" を使って、Bluetooth を介して Dongle に接続してください。接続されているとき、Bluetooth アイコンが輝きます。

## (JA) ダイヤル機能



## 開始/一時停止 /ストップ

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 2 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。

## 速度+/-

ランニングモードのもとで/クライミングモード: ダイヤルを左回りに回し、関数値を下げます。ダイヤルを右回りに回し、関数値を上げます。

## 距離

0.0 - 99.99KM/0.0 - 99.99ML

## カロリー

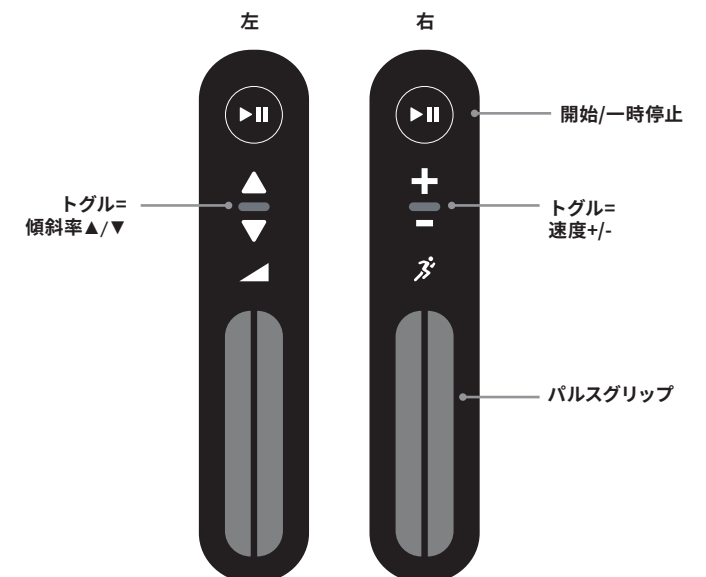
0 - 9999

## 時間

<1時間: 0:00 - 59:59

>1時間: 1:00 - 18:12

## (JA) ハンドルバー コントロール



## 開始/一時停止

ボタンを一度押して、トレッドミルを休止し、再び押して、再び始めます。

## 左 - 傾斜率▲/▼

トグルを上を押して傾斜を上げ、あるいは下を押して傾斜を下げます。

## 右 - 速度+/-

トグルを上を押して速度を上げ、あるいは下を押して速度を下げます。

## パルスグリップ

ハンドルバーの上の脈拍センサをつかみ、3 秒間つかみ続けてください。ディスプレイが心拍数の値を表示します。この値はガイドとしてのみ意図されており、医療データとして使うことはできません。

## 速度/傾斜率

## ランニングプログラム:

傾斜範囲: -6-20

今の速度: 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19

速度範囲 220V: 1-22KPH; 0.6-13.7MPH

速度範囲 120V-127V: 1-20KPH;

0.6-12.5MPH

速度範囲 100V: 1-20KPH; 0.6-12.5MPH

## クライミングプログラム:

傾斜範囲: 21-25

今の速度: 2/4, 4/7

速度範囲: 1-9KPH;0.6-5.6MPH

傾斜範囲: 26-30

今の速度: 2/4, 4/7

速度範囲: 1-8KPH; 0.6-5.0MPH

傾斜範囲: 31-35

今の速度: 2/4, 4/7

速度範囲: 1-7KPH; 0.6-4.4MPH

傾斜範囲: 36-40

今の速度: 2/4

速度範囲: 1-6KPH; 0.6-3.7MPH

(JA) コンピュータプログラム

マニュアルモード

クイックスタート

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

カウントダウンモード：時間/距離/カロリー

- スタンバイモードから、時間、距離、カロリー が見えるまで **P** ボタンを押します
- **速度▲/▼** と **傾斜+/-** を押して、トレーニングの目標値を設定します
- **スタート** ボタンを押すと、3秒後にトレッドミルが動き始めます
- **速度▲/▼** と **傾斜+/-** を押して、速度と傾斜を調節します

ランニングプログラム

36 の組み込まれたプログラムの設定 (P01 - P36)

- スタンバイモードから、**P** ボタンを押すと、ディスプレイは 36 のプログラムを表示します。36 のプログラムの中から選択してください
- **速度▲/▼** または **傾斜+/-** を押して、トレーニング時間を設定します
- 各プログラムは10個のセクションに分けることができ、器械は新しいセクションが始まるたびに3回ブザーを鳴らします
- **速度▲/▼** または **傾斜+/-** を押して、各セクションの間に速度または傾斜を変更します
- プログラムが終了すると、器械は3回ブザーを鳴らし、停止します

3 つのユーザープログラムの設定

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

クライミングプログラム

6 の組み込まれたプログラムの設定

- スタンバイモードから、**クライム** ボタンを押すと、ディスプレイは 6 のプログラムを表示します。6 のプログラムの中から選択してください
- **速度▲/▼** または **傾斜+/-** を押して、トレーニング時間を設定します
- 各プログラムは 10 個のセクションに分けることができ、器械は新しいセクションが始まるたびに 3 回ブザーを鳴らします
- **速度▲/▼** または **傾斜+/-** を押して、各セクションの間に速度または傾斜を変更します
- プログラムが終了すると、器械は 3 回ブザーを鳴らし、停止します

3 つのユーザープログラムの設定

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

体脂肪テストの設定

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

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

(JA) コンピュータプログラム

BLUETOOTH 心拍数モニタリング

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

KPH から MPH への移り方

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

潤滑リマインド機能

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

安全ロック機能

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

安全キー

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

電源のスイッチを切る

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

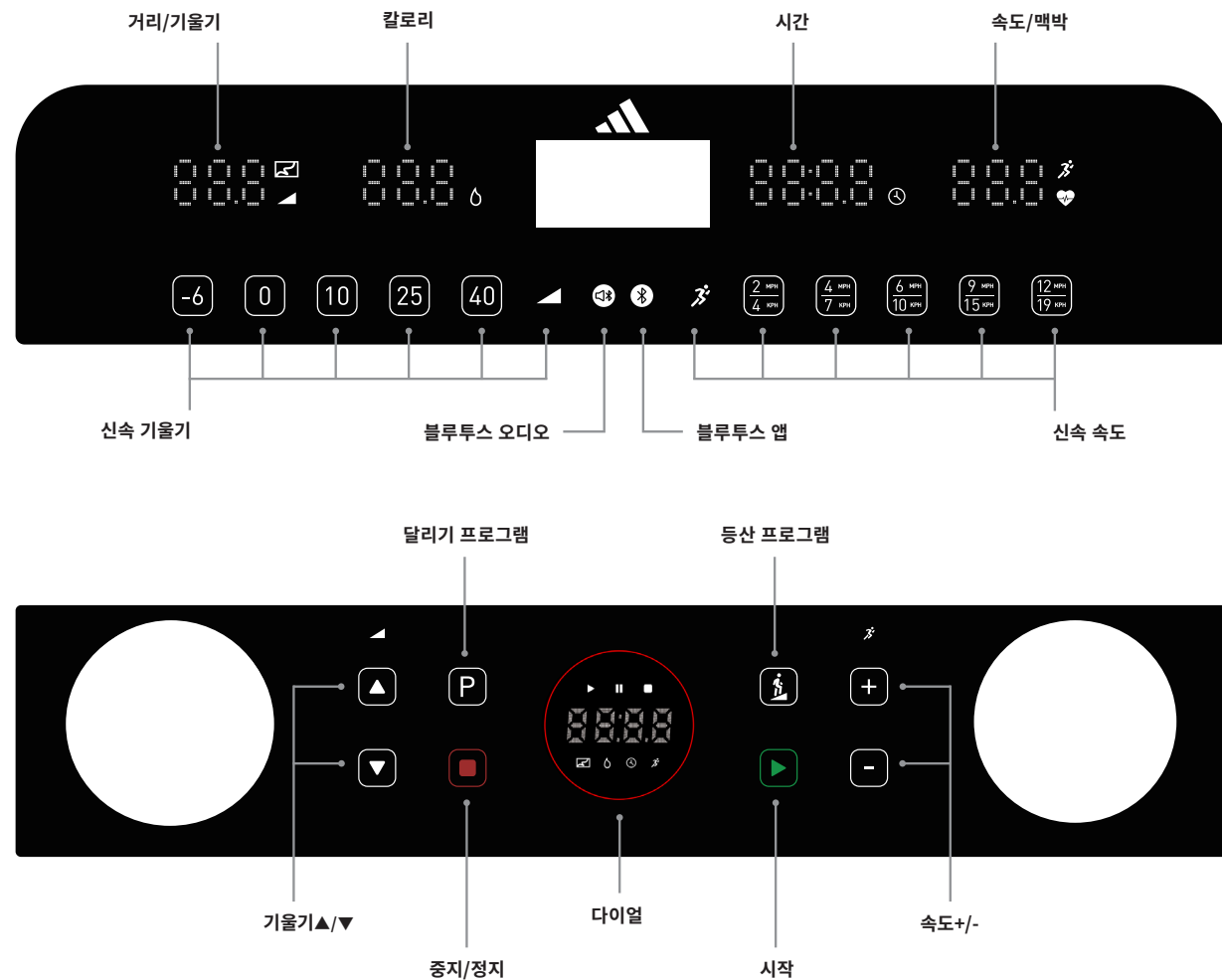
パワーセーブ機能 (ERP)

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

姘姪扁峒咫佯拽肴: 0.8W



## (KO) 콘솔



## 신속 기울기

기울기를 빠르게 선택하려면 -6/0/10/25/40 를 눌러주세요.

## 신속 속도

속도를 빠르게 선택하려면 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19 을 눌러주세요 (MPH/KPH).

## 기울기▲/▼

증가/감소.

## 속도+/-

증가/감소.

## 중지/정지

기계를 잠시 멈추거나 작동을 중단하려면 이 버튼을 눌러주세요.

## 시작

기계의 작동을 시작하려면 어느 때건 이 버튼을 눌러주세요.

## 달리기 프로그램

36 개의 자체 프로그램과 3개의 맞춤형 프로그램, 3 개의 수동 카운트다운 모드, 체지방 기능을 선택하려면 **P** 버튼을 눌러주세요.

## 등산 프로그램

36 개의 자체 프로그램과 3개의 맞춤형 프로그램, 3 개의 수동 카운트다운 모드, 체지방 기능을 선택하려면 **등산** 버튼을 눌러주세요.

## 속도/맥박

핸들 바에 있는 맥박 측정기를 약 3초간 붙들고 있으면, 화면에 심박수가 나옵니다. 그렇지 않으면 창은 항상 현재 속도를 표시합니다.

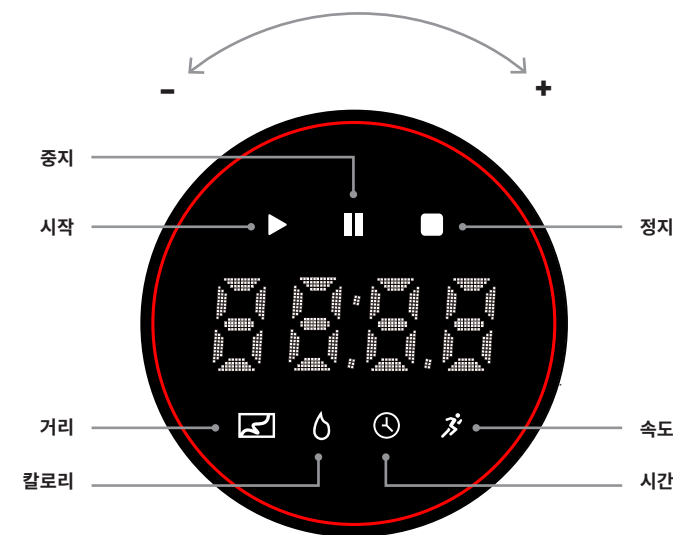
## 블루투스 오디오

자신의 디바이스에서 블루투스를 켜고 'ADIDAS'를 선택하세요. 연결되면 알림 조명이 켜집니다. 자신의 디바이스에서 볼륨을 조절하세요.

## 블루투스 앱

본 콘솔은 Adidas Console 과 Zwift 과 Kinomap, 과 연동 가능합니다. 동글을 포트에 끼우세요. 블루투스를 통해 동글을 앱에 연결하면 자신만의 코드인 "adidas\*\*\*\*". 접속 시 블루투스 아이콘에 불이 들어옵니다.

## (KO) 다이얼 기능



## 시작/중지/정지

다이얼을 눌러 운동을 시작합니다. 한 번 더 누르면 운동을 멈출 수 있습니다. 다이얼을 2 초간 누르고 있으면 기기 작동이 중단되고 대기 모드가 됩니다.

## 속도+/-

달리기 모드/등산 모드: 다이얼을 반시계 방향으로 돌리면 설정값이 줄어듭니다. 다이얼을 시계 방향으로 돌리면 설정값이 늘어납니다.

## 거리

0.0 - 99.99KM/0.0 - 99.99ML

## 칼로리

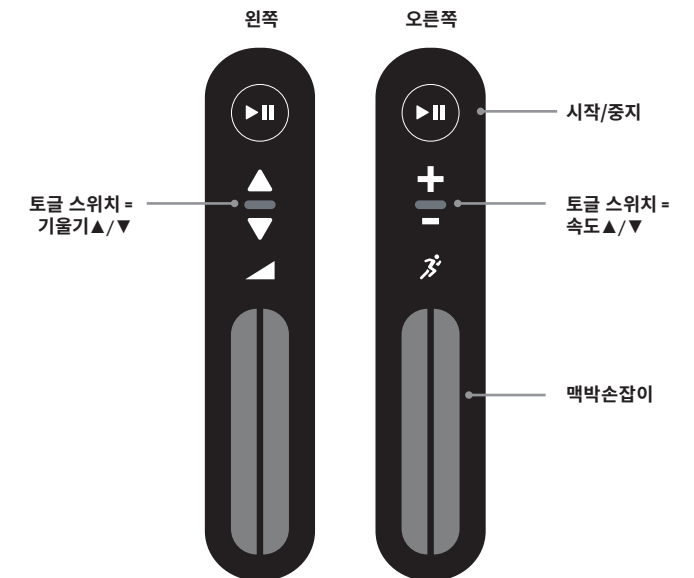
0 - 9999

## 시간

<1 시간: 0:00 - 59:59

>1 시간: 1:00 - 18:12

## (KO) 핸들바 조절



## 시작/중지

버튼을 한 번 누르면 트레드밀이 작동을 멈추고 한 차례 더 누르면 재가동됩니다.

## 왼쪽 - 기울기 +/-

토글 스위치를 밀어 올리면 경사도가 높아지고 밀어 내리면 낮아집니다.

## 오른쪽 - 속도 +/-

토글 스위치를 밀어 올리면 속도가 높아지고 밀어 내리면 낮아집니다.

## 맥박손잡이

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

## 속도/기울기

## 달리기 프로그램:

기울기 정도: -6-20

신속 속도: 2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19

속도 범위 220V: 1-22KPH; 0.6-13.7MPH

속도 범위 120V-127V: 1-20KPH;

0.6-12.5MPH

속도 범위 100V: 1-20KPH; 0.6-12.5MPH

## 등산 프로그램:

기울기 정도: 21-25

신속 속도: 2/4, 4/7

속도 범위: 1-9KPH; 0.6-5.6MPH

기울기 정도: 26-30

신속 속도: 2/4, 4/7

속도 범위: 1-8KPH; 0.6-5.0MPH

기울기 정도: 31-35

신속 속도: 2/4, 4/7

속도 범위: 1-7KPH; 0.6-4.4MPH

기울기 정도: 36-40

신속 속도: 2/4

속도 범위: 1-6KPH; 0.6-3.7MPH



## (K0) 컴퓨터 프로그램

### 수동 모드

빠른 시작

- **시작** 버튼을 누르면 시스템이 3초 동안 카운트다운을 시작하고 소리가 나옵니다
- **속도+/-** 버튼을 눌러서 기계의 속도를 조절하세요
- **기울기▲/▼** 버튼을 눌러서 기계의 기울기를 조절하세요

카운트다운 모드: 시간/거리/칼로리

- 대기 모드에서 **시간, 거리, 칼로리** 가 나올 때까지 **P** 버튼을 누릅니다
- **속도 +/- 나 기울기▲/▼** 버튼을 눌러서 목표 운동량을 설정하세요
- **시작** 버튼을 누르면 3초 후 트레드밀이 작동합니다
- **속도 +/- 와 기울기▲/▼** 버튼을 눌러서 속도와 기울기를 조절하세요

### 달리기 프로그램

내장된 프로그램 36세트 (P01 - P36)

- 대기 모드에서 **P** 버튼을 누르면 36개의 프로그램이 나오는데, 이 중 하나를 선택하세요
- **속도 +/- 나 기울기+/-** 버튼을 눌러서 운동 시간을 설정하세요
- 모든 프로그램은 10 개의 섹션으로 나누어지는데 새로운 섹션이 시작될 때마다 기계에서 삐 소리가 3 번 나옵니다
- 섹션이 시작될 때마다 **속도 +/- 나 기울기▲/▼** 버튼을 눌러서 속도나 기울기를 바꿀 수 있습니다
- 프로그램이 끝나면 기계에서 삐 소리가 3 번 나오고 작동이 멈춥니다

유저 프로그램 3세트

- 대기 모드에서 U1, U2, U3가 나올 때까지 **P** 버튼을 누릅니다
- **속도 +/- 나 기울기▲/▼** 버튼을 눌러서 시간을 설정하세요
- **P** 버튼을 눌러 설정을 입력합니다. **P** 버튼을 눌러서 입력사항을 최종 확정 후 다음 섹션으로 넘어가고 10개의 모든 섹션 설정이 끝날 때까지 이를 반복합니다
- **속도 +/- 나 기울기▲/▼** 버튼을 눌러서 속도나 기울기를 바꿀 수 있습니다
- 달리기 시간을 설정한 후 **시작** 버튼을 눌러서 작동을 시작합니다

### 등산 프로그램

내장된 프로그램 6세트

- 대기 모드에서 **등산** 버튼을 누르면 6개의 프로그램이 나오는데, 이 중 하나를 선택하세요
- **속도 +/- 나 기울기▲/▼** 버튼을 눌러서 운동 시간을 설정하세요
- 모든 프로그램은 10 개의 섹션으로 나누어지는데 새로운 섹션이 시작될 때마다 기계에서 삐 소리가 3 번 나옵니다
- 섹션이 시작될 때마다 **속도 +/- 나 기울기+▲/▼** 버튼을 눌러서 속도나 기울기를 바꿀 수 있습니다
- 프로그램이 끝나면 기계에서 삐 소리가 3 번 나오고 작동이 멈춥니다

유저 프로그램 3세트

- 대기 모드에서 U1, U2, U3가 나올 때까지 **등산** 버튼을 누릅니다
- **속도 +/- 나 기울기▲/▼** 버튼을 눌러서 시간을 설정하세요
- **등산** 버튼을 눌러 설정을 입력합니다. **P** 버튼을 눌러서 입력사항을 최종 확정 후 다음 섹션으로 넘어가고 **10**개의 모든 섹션 설정이 끝날 때까지 이를 반복합니다
- **속도 +/- 나 기울기▲/▼** 버튼을 눌러서 속도나 기울기를 바꿀 수 있습니다
- 달리기 시간을 설정한 후 **시작** 버튼을 눌러서 작동을 시작합니다

체지방 테스트 세트

- 대기 모드에서 "FAT" (체지방) 이 나올 때까지 **P** 혹은 등산 버튼을 누릅니다
- **P** 혹은 **등산** 버튼을 눌러서 정보를 입력합니다
- **속도 +/- 나 기울기▲/▼** 버튼을 F-1에서 F-4 중의 하나로 설정합니다 (F-1 성별), F-2 나이, F-3 키, F-4 체중
- **P** 혹은 **등산** 버튼을 눌러서 F-5 (F-5 체지방 검사) 를 입력한 후, 손을 맥박 측정기에 올려두면 콘솔이 3초 후 체지방 측정치를 보여줍니다
- 체지방 수치는 참고사항일 뿐 의학자료가 아닙니다:

|     |     |                      |       |
|-----|-----|----------------------|-------|
| F-1 | 성별  | 01 남성                | 02 여성 |
| F-2 | 나이  | 10-99                |       |
| F-3 | 키   | 100-200cm (40-80인치)  |       |
| F-4 | 체중  | 20-150kg (44-330파운드) |       |
| F-5 | 체지방 | ≤19                  | 저체중   |
|     | 체지방 | =(20---25)           | 정상 체중 |
|     | 체지방 | =(26---29)           | 과체중   |
|     | 체지방 | ≥30                  | 비만    |

## (K0) 컴퓨터 프로그램

### 블루투스 심박수 모니터링

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

### KM/H에서 M/H로 변환하는 방법

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

### 운할제 알림 기능

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

### 안전 잠금 기능

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

### 안전키

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

### 전원 스위치 끄기

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

### 에너지 절약 기능 (ERP)

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

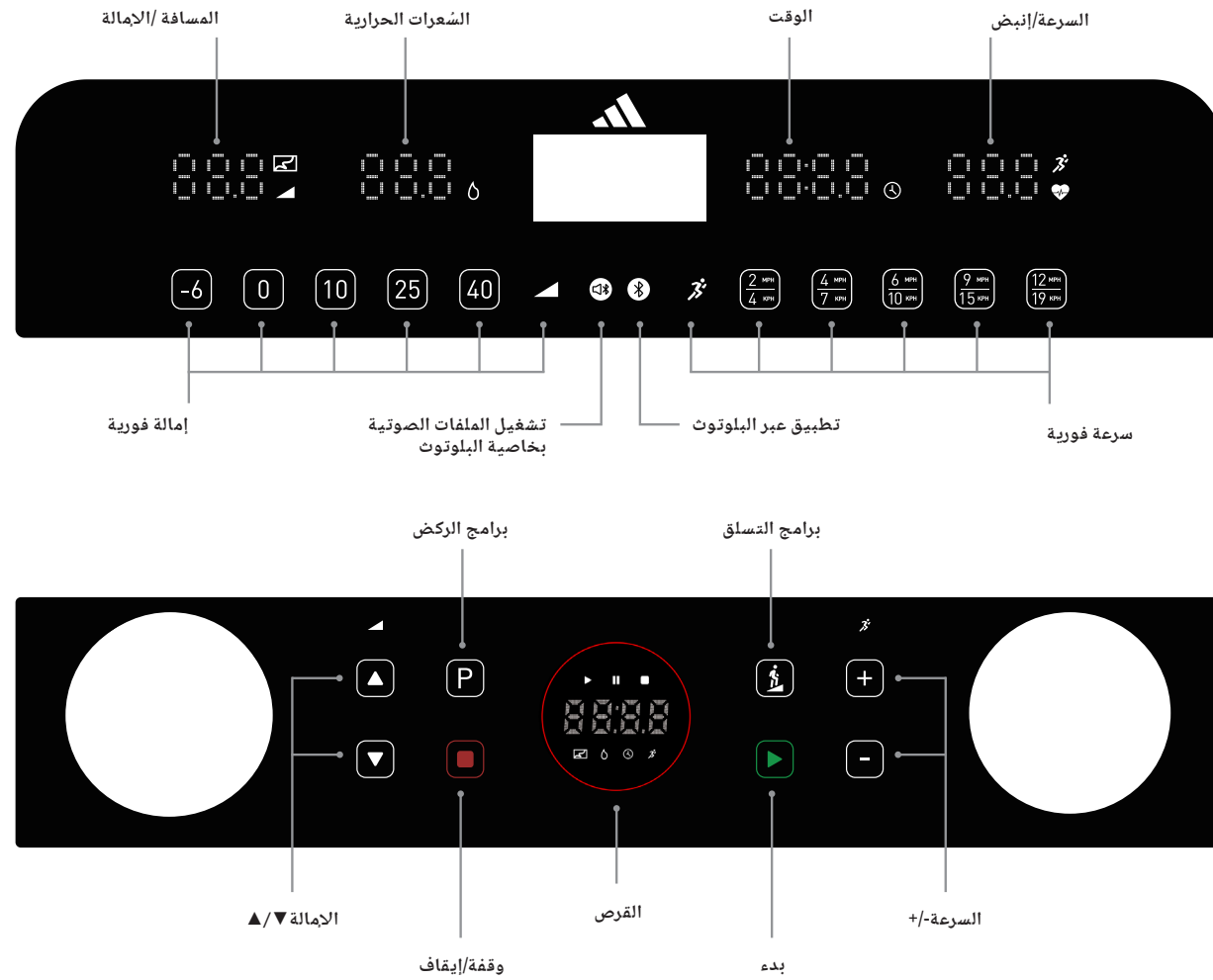
대기 모드 = 0.8 W

### 주의

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



## (AR) لوحة التحكم



## إمالة فورية

اضغط على 6/0/10/25/40- لاختيار الإمالة سريعًا

## سرعة فورية

اضغط 12/19, 9/15, 6/10, 4/7, 2/4 لاختيار السرعة سريعًا (MPH/KPH).

## الإمالة ▲/▼

زيادة/تقليل

## السرعة +/-

زيادة/تقليل

## وقفة/إيقاف

اضغط على هذا الزر لاختيار الإيقاف المؤقت أو إيقاف الماكينة

## بدء

اضغط على هذا الزر في أي وقت لبدء تشغيل الماكينة

## برامج الركض

للإختيار من بين 36 برنامجًا مدمجًا، و P 3 اضغط الزر أنماط يدوية للعد التنازلي، و 3 برامج محددة من قبل المستخدم، ووظيفة دهون الجسم

## برامج التسلق

اضغط الزر (تسلق) للاختيار من بين 6 برنامجًا مدمجًا، و 3 أنماط يدوية للعد التنازلي، و 3 برامج محددة من قبل المستخدم، ووظيفة دهون الجسم

## السرعة/إنبض

يُرحى وضع مستشعر النبض على المقبض اليدوي والانتظار لثلاث ثوان، وستعرض الشاشة قيمة معدل نبض القلب؛ وإلا، ستظل النافذة تعرض السرعة الحالية دائمًا

## تشغيل الملفات الصوتية

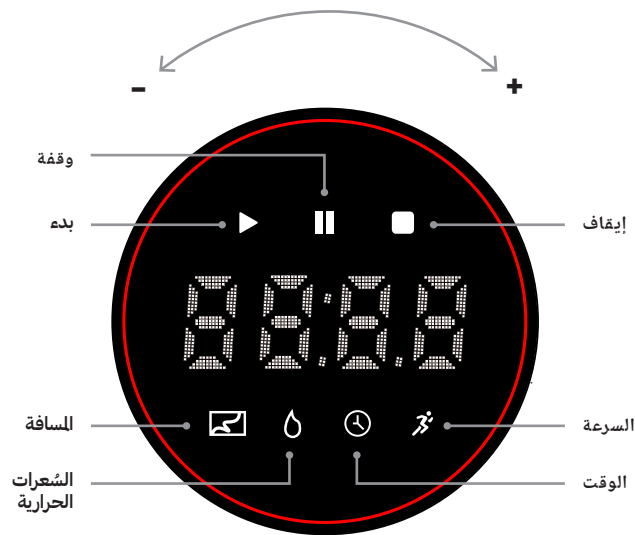
## بخاصية البلوتوث

"ADIDAS" قم بتشغيل البلوتوث في جهازك. انقر على من أجل الاقتراح. بمحدد الاتصال، سيتم تشغيل ضوء المؤشر. تحكم في الصوت من جهازك

## تطبيق عبر البلوتوث

يدعم جهاز التحكم تطبيقات اللياقة البدنية أدخل Kinomap وZwift و"adidas console" والدونجل في المنفذ. صل الدونجل عبر البلوتوث الفريد adidas باستخدام التطبيق وستجد رمز على ظهر الدونجل. في "adidas\*\*\*\*" الخاص بك حالة الاتصال، سيضيء رمز بلوتوث

## (AR) وظائف القرص



## بدء/وقفة/إيقاف

اضغط على القرص مرة واحدة لبدء التمرين. اضغط مرة أخرى لإيقاف التمرين مؤقتًا. اضغط باستمرار على القرص لمدة 2 ثوانٍ لإيقاف الجهاز. وإعادة تعيينه إلى وضع الاستعداد

## السرعة +/-

في وضع الحري/نمط التسلق: أدير القرص عكس اتجاه عقارب الساعة لتقليل قيمة الوظيفة. أدير القرص في اتجاه عقارب الساعة لزيادة قيمة الوظيفة

## المسافة

KM 99.99 – 0.0/ML 99.99 – 0.0

## السُعرات الحرارية

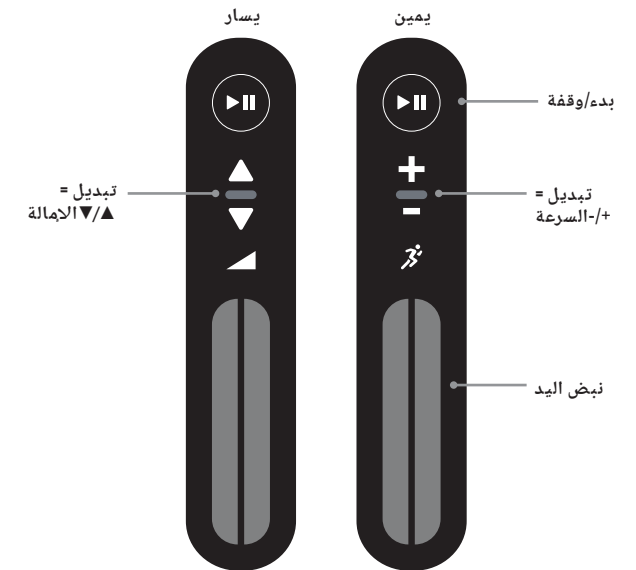
0.0 – 9999

## الوقت

ساعة <1: 0:00 – 59:59

ساعة >1: 18:12 – 1:00

## (AR) ضوابط المقود



## بدء/وقفة

اضغط الزر مرة واحدة لإيقاف المشاية الكهربائية مؤقتًا، واضغطه مرة أخرى للاستئناف

## يسار

## الإمالة ▲/▼

ادفع زر التبديل لأعلى لزيادة درجة الميل أو لأسفل لخفضها

## يمين

## السرعة +/-

ادفع زر التبديل لأعلى لزيادة السرعة أو لأسفل لخفضها

## نبض اليد

يُرحى وضع مستشعر النبض على المقبض اليدوي والانتظار لثلاث ثوان، وستعرض الشاشة قيمة معدل نبض القلب. هذه القيمة للاسترشاد فقط ووليس بيانات

## السرعة/الإمالة

## برامج الركض:

نطاق الإمالة: 6- 20  
سرعة فورية  
2/4, 4/7, 6/10, 9/15, 12/19

## نطاق السرعة

نطاق السرعة  
1-22KPH; 0.6-13.7MPH :220V  
نطاق السرعة  
1-20KPH; 0.6-12.5MPH :120V-127V  
نطاق السرعة  
1-20KPH; 0.6-12.5MPH :100V

## برامج التسلق:

نطاق الإمالة: 21- 25  
سرعة فورية: 2/4, 4/7  
نطاق السرعة: 1-9KPH; 0.6-5.6MPH

## نطاق الإمالة: 26- 30

سرعة فورية: 2/4, 4/7  
نطاق السرعة: 1-8KPH; 0.6-5.0MPH

## نطاق الإمالة: 31- 35

سرعة فورية: 2/4, 4/7  
نطاق السرعة: 1-7KPH; 0.6-4.4MPH

## نطاق الإمالة: 36- 40

سرعة فورية: 2/4  
نطاق السرعة: 1-6KPH; 0.6-3.7MPH



## (AR) برامج الحاسوب

### النمط اليدوي

#### البداية السريع

- اضغط (بدء التشغيل)، وسيبدأ الجهاز العد التنازلي لثلاث ثوانٍ، ثم يُصدر صوتًا
- اضغط على زر (+/- السرعة) لضبط سرعة الماكينة
- اضغط على زر (▲/▼ الالمالة) لضبط إمالة الماكينة

### / أوضاع العد التنازلي: الوقت / المسافة السرعات الحرارية

- في نمط الاستعداد، اضغط زر **P** حتى يظهر أمامك على الشاشة (الوقت) و(المسافة) و(السرعة) والسرعات الحرارية

- اضغط (+/- السرعة) أو (▲/▼ الالمالة) لتعيين قيمة هدف التمرين
- اضغط زر (البداية)، ستحري المشاية الكهربائية لثلاث ثوانٍ

- اضغط (+/- السرعة) و (▲/▼ الالمالة) لضبط السرعة والالمالة

### برامج الركض

#### مجموعة مكونة من 36 برنامجًا مدمجًا بالجهاز (P01 – P36)

- في نمط الاستعداد، اضغط زر **P**، وستعرض الشاشة 36 برنامجًا ، وما عليك سوى الاختيار من بينها

- اضغط (+/- السرعة) أو (▲/▼ الالمالة) لتعيين وقت التمرين

- يمكن تقسيم كل برنامج إلى 10 أقسام؛ ستصدر الماكينة ثلاث صفارات عند بدء أي قسم حديد

- اضغط (+/- السرعة) أو (▲/▼ الالمالة) لتغيير السرعة أو الالمالة في كل قسم
- ستصدر الماكينة ثلاث صفارات وستتوقف عند انتهاء أي برنامج

#### مجموعة مكونة من برامج المستخدمين الثلاثة

- في نمط الاستعداد، اضغط زر **P** حتى يظهر أمامك على الشاشة U1, U2, U3

- اضغط (+/- السرعة) أو (▲/▼ الالمالة) لتعيين الوقت

- اضغط على زر **P** لمدة قصيرة للدخول إلى الإعداد. اضغط زر **P** للتأكيد والدخول إلى القسم التالي. كرر الخطوة حتى تُنهي إعدادات الع10 أقسام كلها

- اضغط (+/- السرعة) أو (▲/▼ الالمالة) لتغيير السرعة أو الالمالة

- حدد وقت الركض واضغط زر (البداية) لتبدأ

### برامج التسلق

#### مجموعة مكونة من 6 برنامجًا مدمجًا بالجهاز (C01 – C06)

- في نمط الاستعداد، اضغط زر (تسلق) ، وستعرض الشاشة 36 برنامجًا، وما عليك سوى الاختيار من بينها

- اضغط (+/- السرعة) أو (▲/▼ الالمالة) لتعيين وقت التمرين

- يمكن تقسيم كل برنامج إلى 10 أقسام؛ ستصدر الماكينة ثلاث صفارات عند بدء أي قسم حديد

- اضغط (+/- السرعة) أو (▲/▼ الالمالة) لتغيير السرعة أو الالمالة في كل قسم

- ستصدر الماكينة ثلاث صفارات وستتوقف عند انتهاء أي برنامج

#### مجموعة مكونة من برامج المستخدمين الثلاثة

- في نمط الاستعداد، اضغط زر (تسلق) حتى يظهر أمامك على الشاشة U1, U2, U3

- اضغط (+/- السرعة) أو (▲/▼ الالمالة) لتعيين الوقت

- اضغط على زر (تسلق) لمدة قصيرة للدخول إلى الإعداد. اضغط زر **P** للتأكيد والدخول إلى القسم التالي. كرر الخطوة حتى تُنهي إعدادات الع10 أقسام كلها

- اضغط (+/- السرعة) أو (▲/▼ الالمالة) لتغيير السرعة أو الالمالة

- حدد وقت الركض واضغط زر (البداية) لتبدأ

### مجموعة اختبار دهون الجسم

- اضغط (P/تسلق) حتى يظهر أمامك FAT (الدهون)

- اضغط (P/تسلق) لإدخال المعلومات

- حدد القيمة من F-1 إلى F-4 (حيث F-1 يُفيد الحنس، وF-2 يُفيد العمر وF-3 الطول، وF-4 الوزن)

- اضغط لمدة قصيرة على (P/تسلق) لإدخال F-5 (حيث F-5 يُفيد اختبار دهون الجسم)، ضع يديك على مستشعرات نبض اليد، وستعرض لوحة التحكم قيمة دهون جسمك بعد ثلاث ثوانٍ

- تُستخدم قيمة الدهون للاسترشاد وهي ليست بيانات طبية

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

## (AR) برامج الحاسوب

### تحذير

- نوصيك بالحفاظ على سرعة بطيئة في بداية الجلسة، وإمسك إطار الماكينة حتى تشعر بالراحة وتعتمد استخدام المشاية الكهربائية.

- اربط مشبك مفتاح الأمان بملابسك

- حتى تستطيع إنهاء تمرينك بسلامة، اضغط على زر القرص أو اسحب حبل السحب الامن، وعندها تتوقف المشاية الكهربائية تلقائيًا

- إذا اضطررت للنزول من على الجهاز في حالة الطوارئ أثناء التمرين، أمسك بالدرابزينين وضع كلا القدمين على منصة القدمين اليمنى واليسرى بجانب سير الركض

- افصل مفتاح الأمان في حالات الطوارئ في حالة عدم استخدام الجهاز

### مراقبة معدل نبض القلب عبر البلوتوث

يتوافق هذا المنتج مع جهاز كشف معدل نبض القلب الذي يتم ارتداؤه، ويهدف إلى استقبال قراءة دقيقة، علمًا بأن شريط الصدر يجب أن يلامس الجلد مباشرة. وبعد تركيب شريط الصدر، ينبغي مواحة وحدة الشاشة لمدة 15 ثانية على الأقل. فهذا يتيح لجهاز الاستقبال الموحود في الوحدة التعرف على الإشارة الواردة من شريط الصدر. أداة مراقبة النبض هي دليل مرعي فقط وليست للاستخدام الطبي أو المراقبة.

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

في نمط الاستعداد، أدخل مفتاح السلامة، واضغط الزرين (+السرعة) و (▲الالمالة) معًا مع الاستمرار لخمس ثوانٍ حتى تسمع صوتًا واحدًا، وحينها يمكنك إنهاء التحويل بين الكيلو متر في الساعة إلى الميل في الساعة

### وظيفة التذكير بالتشحيم

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

### وظيفة مفتاح السلامة

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

### مفتاح السلامة

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

### قطع الطاقة عن الماكينة

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

### وظيفة توفير الطاقة

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

وضع الاستعداد: W0.8



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

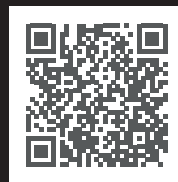
**CZ** Další informace najdete na:  
[www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)

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

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

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

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



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