

T-19i

BLUETOOTH
TREADMILL



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

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

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

AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com

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

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



T-19i

BLUETOOTH
TREADMILL



(EN) CAUTION

- The equipment is intended for home use only (HC). Do not use the equipment in any commercial, rental, or institutional setting.
- Use the equipment only as described in this manual. Consult your doctor before performing any exercise program.
- Keep children and pets away from the device at all times.
- Ensure the equipment is on a flat, stable and level surface with at least 0.6m of clear area surrounding the equipment.
- Always wear appropriate exercise clothing and training shoes.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired. Pay special attention to components most susceptible to wear. All warnings and instructions must be read and followed prior to use.
- Keep hair, body, and clothing free and clear of all moving parts.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician.
- Over exercising may result in serious injury or death.
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water.
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
- The equipment should be used only by persons weighing 120 kg / 264.55 lb or less.
- Heart rate monitoring system may be inaccurate. Excessive exercise can lead to serious injury or death. Stop exercising immediately.
- This equipment is for consumer use only.
- Ensure a safety area of at least 2000 mm x 1000 mm behind the equipment.
- A folded treadmill should not be operated.
- Allow the running surface to come to a complete stop before folding.
- Noise emission under load is higher than without load.

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.

CANICES-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.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

Read all instructions before using (this appliance).

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.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

(FR) MISE EN GARDE

- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement (classe HC). N'utilisez pas cet équipement dans un environnement commercial, locatif ou institutionnel.
- Conformez-vous aux instructions d'utilisation de ce manuel. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil à tout moment.
- Veillez à installer l'équipement sur une surface plane et stable en laissant au moins 0,6 m d'espace dégagé autour de l'appareil.
- Portez toujours des vêtements et chaussures de sport appropriés.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si une inspection régulière est effectuée pour détecter les dommages et l'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et/ou arrêtez d'utiliser l'équipement tant qu'il n'a pas été réparé. Accordez une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure. Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis avant l'utilisation.
- Gardez les cheveux, le corps et les vêtements à l'écart de toute pièce mobile.
- Si pendant la séance vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur, cessez immédiatement tout effort et consultez votre médecin.
- Un entraînement excessif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles.
- Installez la machine à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, sur une terrasse couverte ou à proximité de l'eau.
- Si l'un des dispositifs d'ajustement est laissé saillant, il pourrait entraver les mouvements de l'utilisateur.
- La machine ne doit être utilisée que par des personnes pesant 120 kg / 264.55 lb ou moins.
- Le système de cardiofréquencemètre peut être erroné. Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Cessez immédiatement tout effort.
- Cet équipement est destiné à une utilisation par le consommateur seulement.
- Prévoyez une zone de sécurité d'au moins 2 m x 1 m derrière l'appareil.
- Une fois plié, le tapis ne doit pas être mis en fonctionnement.
- Avant de le plier, attendez que la bande de course soit complètement arrêtée.
- Le bruit est plus important avec que sans charge.

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

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

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

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

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

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

CANICES-3(B) / NMB-3(B)

Déclaration d'ic sur l'exposition aux radiations :

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

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

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

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).

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.

CONSERVER SES CONSIGNES.

(ES) PRECAUCIÓN

- Este equipo está diseñado únicamente para ser utilizado en el hogar (uso doméstico - clase C). No utilice el equipo en ningún entorno comercial, institucional ni de alquiler.
- Utilice el equipo solo como se describe en este manual. Consulte con su médico antes de realizar cualquier programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo en todo momento.
- Asegúrese de que el equipo quede ubicado sobre una superficie plana, estable y nivelada, manteniendo despejada la zona alrededor del mismo en un radio de al menos 0,6 m.
- Utilice siempre zapatillas de deporte y ropa de entrenamiento adecuadas.
- Puede mantenerse el nivel de seguridad del equipo únicamente si se revisa de forma periódica en cuanto a daños y desgaste. Sustituya de inmediato los componentes defectuosos o mantenga el equipo fuera de servicio hasta que sea reparado. Preste especial atención a los componentes más propensos al desgaste. Se deben leer y seguir todas las advertencias e instrucciones antes de su uso.
- Mantenga el pelo, el cuerpo y la ropa libres y despejados de todas las partes móviles.
- Si en cualquier momento al hacer ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte con su médico.
- Hacer ejercicio en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad y del polvo. No coloque el equipo en un garaje o patio techado ni cerca del agua.
- Si se deja sobresaliendo cualquiera de los dispositivos de ajuste, estos podrían interferir con el movimiento del usuario.
- El equipo solo debería ser utilizado por personas con un peso igual o inferior a 120 kg / 264.55 lb.
- 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 nivel de ruido es mayor con carga que sin ella.

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.

CANICES-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.

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).

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.

SE DEBEN GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES.

(DE) ACHTUNG

- Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch geeignet (Verwendungsklasse H, Genauigkeitsklasse C). Verwenden Sie das Gerät nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm durchführen.
- Bewahren Sie das Gerät stets außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät auf einer flachen, stabilen und geraden Oberfläche befindet und ein Mindestabstand von 0,6 m um das Gerät eingehalten wird.
- Tragen Sie stets angemessene Sportbekleidung und Trainingsschuhe.
- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus bzw. benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es repariert wurde. Achten Sie insbesondere auf verschleißanfällige Teile. Alle Warnungen und Anweisungen müssen vor dem Gebrauch gelesen und berücksichtigt werden.
- Halten Sie Haare, Körper und Bekleidung von sämtlichen beweglichen Geräteteilen fern.
- Sollten Sie sich zu einem beliebigen Zeitpunkt während Ihres Workout schwach fühlen, Ihnen schwindelig sein oder Sie Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training umgehend ab und konsultieren Sie einen Arzt.
- Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen.
- Stellen Sie das Gerät im Innenbereich an einem trockenen und staubfreien Ort auf. Stellen Sie es nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf.
- Ragen Einstellgeräte aus dem Gerät heraus, können sie sich dadurch im Bewegungsbereich des Nutzers befinden.
- Das Gerät sollte nur von Personen verwendet werden, die max. 120 kg wiegen.
- Der Herzfrequenzmesser kann ungenaue Werte liefern. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training umgehend.
- Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Sorgen Sie hinter dem Gerät für einen Sicherheitsbereich von mind. 2 m x 1 m.
- Ein zusammengeklapptes Laufband sollte nicht bedient werden.
- Lassen Sie die Lauffläche vor dem Zusammenklappen vollständig zum Stillstand kommen.
- Die Geräuscentwicklung ist unter Belastung höher als ohne.

(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.
- Certifique-se de que o equipamento é colocado numa superfície plana, estável e nivelada, com pelo menos 0,6 m de área livre à volta do mesmo.
- Use sempre roupa e calçado de desporto adequados.
- O nível de segurança do equipamento apenas pode ser garantido se este for regularmente inspecionado quanto a danos e desgaste. Substitua imediatamente componentes com defeito e/ou não use o equipamento enquanto não for reparado. Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis a desgaste. Todos os avisos e instruções têm que ser lidos e respeitados antes de qualquer utilização.
- Mantenha o cabelo, o corpo e a roupa afastados de todas as peças móveis.
- Se a qualquer momento durante a prática de exercício sentir sensação de desmaio, tonturas ou dores, interrompa imediatamente e consulte o seu médico.
- O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte.
- Mantenha o equipamento no interior, num local sem humidade nem poeira. Não coloque o equipamento numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água.
- Se algum dos mecanismos de ajuste ficar saliente, poderá interferir com os movimentos do utilizador.
- O equipamento deve ser utilizado apenas por pessoas com um peso igual ou inferior a 120 kg (264,55 lb).
- 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 ruído emitido com carga é mais elevado do que sem carga.

(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。
- 确保设备在一个平坦、稳定和水平的表面上,设备周围应至少留有0.6米的空间。
- 使用设备时务必穿着合适的运动服和训练鞋。
- 只有定期检查设备的损坏和磨损情况,才能保持设备的安全水平。立即更换有缺陷的部件和/或使设备停止使用直至修理。特别注意易磨损的部件。在使用前必须阅读并遵循所有警告和说明。
- 务必使头发、身体和衣服远离活动部件。
- 如果在运动过程中你感到疲劳、头晕或疼痛,立即停止运动并咨询医生。
- 过度运动可能导致严重的伤害或死亡。
- 请将设备放置在室内,远离湿气、灰尘。不要把设备放在车库或有盖的天井,或靠近水。
- 如果任何设备调整装置是突出的,它们可能会干扰用户的移动。
- 设备只能由体重在120公斤/264.55磅以下的人员使用。
- 心率监测系统只能作为运动辅助工具。用于确定心率的大体趋势,读数可能不是很精确,过度运动可导致严重的伤害或死亡,请立即停止运动。
- 此设备仅供消费者使用。
- 确保跑步机后方应留有至少2000 mm x 1000 mm的空间。
- 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。
- 当有人在跑步机上行走时,跑步机噪声将会增大。

(JP) 注意

- 機器は家庭用として (HC) のみ意図されています。機器を営利的な、レンタル、あるいは施設の設定で使用しないでください。
- 機器を本マニュアルの中で記述されているようにのみ使用してください。何らかの運動プログラムを行う前に、医者に相談してください。
- いつでも、子供とペットを装置に近づけないでください。
- 機器を必ず、平らな、安定した水準面の上に、機器の周りのエリアから最低、0.6m 離して置いてください。
- いつも適切な運動用衣服を着、トレーニング用靴を履いてください。
- 機器の安全レベルは、損傷や摩耗がないかどうかを定期的に検査する場合のみ、維持することができます。欠陥があるコンポーネントは即座に交換し、および/あるいは、機器が修理されるまで使用しないでください。接続点など、最も摩耗しやすいコンポーネントに特に注意を払ってください。ご使用前に、すべての警告と使用説明を読み、従ってください。
- 髪、身体、衣服がすべての可動部分に巻き込まれないように、注意してください。
- 運動中にめまいがしたり、フラフラしたり、あるいは痛みを感じる場合はいつでも即座に運動をやめ、医師にみてもらってください。
- 過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。
- 機器を常に屋内に置き、湿気や埃から守ってください。機器をガレージや、屋根のある中庭、あるいは水のそばで使用しないでください。
- 調節デバイスのどれかが突き出たままになっていると、ユーザーの動きと干渉する可能性があります。
- 機器は体重が120 kg / 264.55 lb 以下の人しか使用すべきではありません。
- 心拍数監視システムは不正確かもしれません。過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。即座に運動をやめてください。
- この機器は民生用にも利用してください。
- 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。
- 負荷があるときの騒音は、負荷がない時よりも大きいです。

(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.
- 기울어지지 않은 편평하고 안정적인 표면에 기기를 두되, 주변에 최소 0.6m의 여유 공간을 둡니다.
- 항상 적합한 운동복과 운동용 신발을 착용하시기 바랍니다.
- 손상이나 마모된 부분이 있는지 정기적으로 검사를 받은 경우에만 기계의 안전이 보장됩니다. 하자가 발견된 부품은 즉각 교체하거나 수리가 완료될 때까지 기계 사용을 중단합니다. 소모가 많이 되는 부품에 특히 주의를 기울이십시오. 경고사항과 안내문을 모두 읽고 숙지한 후 제품을 사용하시기 바랍니다.
- 머리카락과 신체, 옷이 작동 중인 제품에 가까이 닿지 않도록 합니다.
- 운동 도중 현기증을 느끼거나 통증 발생 시 운동을 즉각 중단하고 의사의 진찰을 받으시기 바랍니다.
- 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다.
- 습기와 먼지가 없는 실내에서 장비를 보관합니다. 차고나 정원 파티오, 물 근처에서 장비를 보관하지 마십시오.
- 조절 장치 중 어느 한가지라도 돌출된 상태로 내버려두면, 운동에 방해가 될 수 있습니다.
- 본 장비는 체중이 120kg 이하인 사람만 사용 가능합니다.
- 심장박동수 모니터링 기기의 수치가 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다. 운동을 즉각 중단하십시오.
- 본 장비는 소비자 용도로 한정합니다.
- 장비 뒤쪽으로 최대 2000mm x 1000mm의 안전 공간을 확보합니다.
- 트레드밀을 접어둔 상태에서 가동해서는 안 됩니다.
- 작동이 완전히 멈춘 상태에서 기기를 접어야 합니다.
- 하중이 가해진 상태에서는 하중이 없을 때보다 소음이 커집니다.

(AR) تنبيه

يُحظر استخدام الجهاز في أي بيئة (HC) الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط تجارية أو إيجارية أو مؤسسية.

لا تستخدم الجهاز إلا على النحو الموضح في هذا الدليل. استشر طبيبك قبل أداء أي برنامج تدريبي.

احرص على إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الجهاز طوال الوقت.

احرص على وضع الجهاز على سطح مسطح ومستقر مع توفير مساحة خالية محيطية بالجهاز مقدارها ٠,٦ متر على الأقل.

ارتد ملابس وأحذية التدريب المناسبة دوماً.

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

أبق الشعر والجسم والملابس بعيدة عن كل الأجزاء المتحركة.

إذا شعرت خلال التدريب بالإغماء أو الدوخة أو الألم، فتوقف عن ممارسة التدريب فوراً واستشر طبيبك.

قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى إصابات خطيرة أو الموت.

أبق الجهاز داخل المنزل، بعيداً عن الرطوبة والتراب. لا تضع الجهاز في مرآب أو فناء مغطى، أو بالقرب من الماء.

إذا تركت أي من معدات الضبط بارزة، فقد تتداخل مع حركة المستخدم.

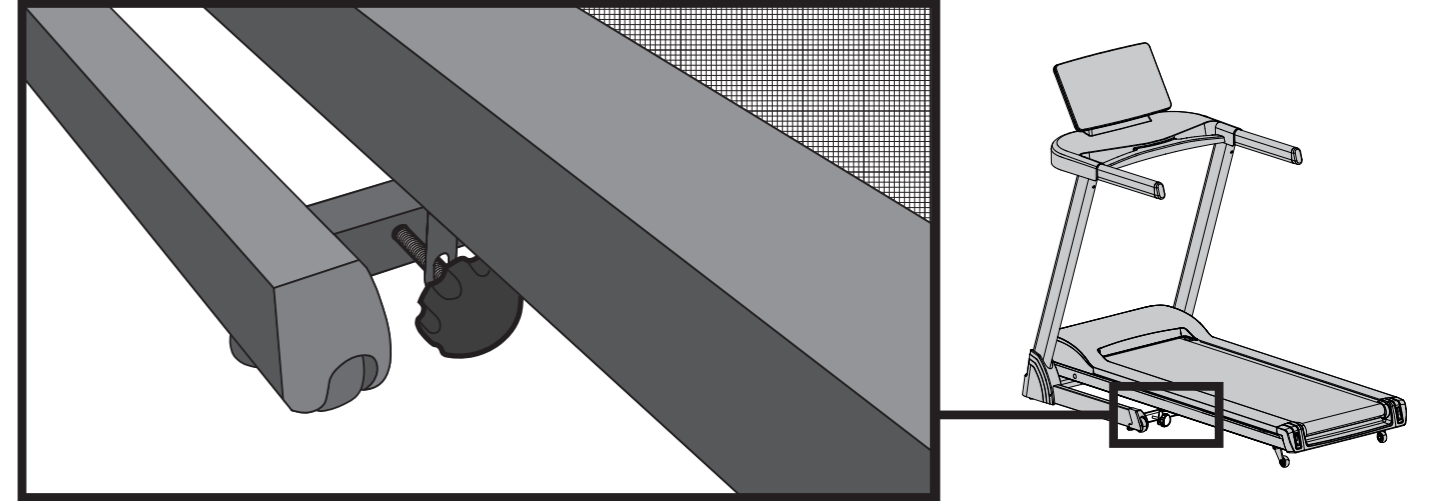
ينبغي ألا يستخدم الجهاز سوى الأشخاص الذين لا يتجاوز وزنهم كجم 120 / 264.55 رطلاً.

قد يكون نظام مراقبة سرعة القلب غير دقيق.

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

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

WARNING!



(EN) If you have to move the Treadmill whilst the running deck is down, ensure the locking pin is tightly in place, dismantle the Treadmill so the running deck and uprights are separate, then move the parts into place using two people and re-assemble. **Remove** the locking pin before use, failure to do so will prevent the incline from working and will damage the incline motor.

(FR) ATTENTION ! Si vous devez déplacer le tapis alors qu'il est en position basse, vérifiez que la tige de blocage est bien mise en place : démontez l'appareil de façon à séparer le tapis et les montants, puis déplacez les pièces à deux et remontez le tout. **Enlevez** la tige de blocage avant toute utilisation. Dans le cas contraire, l'inclinaison ne va pas fonctionner, ce qui va endommager le moteur d'inclinaison.

(ES) ¡ADVERTENCIA! Si la cinta de correr ha de ser desplazada mientras la banda de carrera quede plegada abajo, asegúrese de que el pasador de bloqueo esté bien colocado, desmonte la cinta de correr de manera que queden por separado banda de carrera y soportes verticales, desplace las distintas partes hasta su sitio entre dos personas y proceda nuevamente a su montaje. **Retire** el pasador de bloqueo antes del uso, de lo contrario no funcionará la inclinación y resultará dañado el motor de inclinación.

(DE) ACHTUNG! Wenn Sie das Laufband bewegen müssen, während das Laufdeck unten ist, stellen Sie vorab sicher, dass der Arretierstift fest sitzt und bauen Sie das Laufband dann auseinander, sodass das Laufdeck und der Handlauf voneinander getrennt sind. Bringen Sie die Einzelteile anschließend zu zweit in Position und bauen Sie das Laufband wieder zusammen. Entfernen Sie vor dem Gebrauch den Arretierstift. Wenn Sie dies nicht tun, funktioniert die Steigung nicht und der Steigungsmotor wird beschädigt.

(PT) AVISO! Se tiver que mover a passadeira com a plataforma de corrida para baixo, certifique-se de que o pino de bloqueio está bem fixo, desmonte a passadeira de forma a separar a plataforma e as barras de suporte e depois mova as peças para o local pretendido com a ajuda de outra pessoa e volte a montá-las. Remova o pino de bloqueio antes da utilização, caso contrário o mecanismo de inclinação não funcionará e poderá danificar o respetivo motor.

(ZH) 警告! 如果你必须在跑台放下时移动跑步机, 确保锁定插销紧固到位, 拆卸跑步机, 使跑台和立柱分开, 然后需要两个人将零件移动到位置并重新组装. 使用前取下锁定插销, 否则将阻止倾斜功能正常工作并损坏倾斜电机。

(JP) 警告! ランニングデッキが下りている間にトレッドミルを移動させる必要がある場合、ロックピンがしっかりとハマっていることを確認し、ランニングデッキと直立部が分かれるようにトレッドミルを分解し、その後、二人がかりで部品をはめ、再度組み立ててください。使用前にロックピンを取り除いてください。そうしないと、傾斜の作動を妨げ、傾斜モータに損傷を与えます。

(KO) 경고! 러닝 데크가 내려진 상태에서 트레드밀을 이동시켜야 하는 경우, 잠금 핀이 제자리에 단단히 꽂혀있는지 확인하고 트레드밀을 해체합니다. 그런 다음 러닝 데크와 수직부가 분리되면 두 사람이 부품을 옮겨놓고 다시 조립합니다. 사용 전 잠금 핀을 제거합니다. 이렇게 하지 않으면 기구가 작동하지 않으며 기구기 모터에 손상을 줄 수 있습니다.

(AR) الإمالة وإتلاف محركها
إذا اضطرت إلى نقل المشاية الكهربائية أثناء إنزال سطح الجري، تأكد من إحكام ربط مسمار القفل، وفك هذه المشاية بحيث يكون كل من سطح الجري والقوائم منفصلين، ثم انقل الأجزاء إلى مكانها بالاستعانة بشخصين وأعد التجميع. فك مسمار القفل قبل الاستخدام، حيث سيؤدي عدم القيام بذلك إلى منع عمل الإمالة وإتلاف محركها.

(PL) UWAGA

- Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Sprzęt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego, w wypożyczalniach ani instytucjach.
- Używaj urządzenia tylko w sposób opisany w niniejszej instrukcji. Skonsultuj się z lekarzem przed wykonaniem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.
- Sprzęt zawsze należy trzymać z dala od dzieci i zwierząt domowych.
- Upewnij się, że sprzęt znajduje się na płaskiej, stabilnej i równej powierzchni, z co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół sprzętu.
- Ćwiczenia należy zawsze wykonywać w odpowiednim stroju gimnastycznym i obuwie treningowym.
- Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zachować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. Natychmiast wytnij wadliwe elementy i/lub nie używaj sprzętu do czasu naprawy. Zwróć szczególną uwagę na elementy najbardziej narażone na zużycie. Przed użyciem przeczytaj wszystkie ostrzeżenia i instrukcje, a następnie ich przestrzegaj.
- Upewnij się, że włosy, ciało i ubranie znajdują się z dala od wszystkich ruchomych części.
- Jeśli w jakimkolwiek momencie podczas ćwiczeń poczujesz słabość, zawroty głowy lub odczuwasz ból, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
- Nadmierne ćwiczenia mogą skutkować poważnymi kontuzjami lub śmiercią.
- Przechowuj sprzęt w pomieszczeniu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy przechowywać sprzętu w miejscach wilgotnych, garażach lub na zadaszonych dziedzińcach.
- Upewnij się, że nie wystają żadne elementy regulacyjne, które mogłyby zakłócać ruchy użytkownika.
- Sprzęt powinien być używany wyłącznie przez osoby ważące 120 kg / 264,55 lb lub mniej.
- System monitorowania tętna może być niedokładny. Nadmierne ćwiczenia mogą skutkować poważnymi kontuzjami lub śmiercią. Natychmiast przestań ćwiczyć.
- Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku konsumenckiego.
- Zapewnij strefę bezpieczeństwa o wymiarach co najmniej 2000 mm x 1000 mm za urządzeniem.
- Nie należy używać złożonej bieżni.
- Przed złożeniem poczekaj, aż powierzchnia bieżni całkowicie się zatrzyma.
- Emisja hałasu pod obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.

(CZ) VAROVÁNÍ

- Zařízení je určeno pouze k domácímu užívání (třída HC). Zařízení nepoužívejte v komerčních, klubových a nájemních zařízeních či institucích.
- Zařízení používejte pouze v souladu s tímto manuálem. Před zahájením cvičebního programu konzultujte lékaře.
- Do blízkosti stroje nikdy nepouštějte děti ani domácí zvířata.
- Zajistěte, aby zařízení stálo na rovné a stabilní horizontální ploše a kolem něj bylo minimálně 0,6 m volného prostoru.
- Při cvičení noste zásadně vhodné sportovní oblečení a obuv.
- Bezpečnostní úroveň zařízení lze zajistit pouze pravidelnými kontrolami případných poškození či opotřebení. Poškozené části ihned vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno. Mimořádnou pozornost věnujte dílům, které jsou nejnáchylnější vůči opotřebení. Veškerá upozornění a pokyny je bezpodmínečně nutné přečíst ještě před zahájením používání zařízení a poté se jimi neustále řídit.
- Zajistěte, aby vlasy, tělo i oblečení byly z dosahu pohyblivých částí přístroje.
- Pokud se kdykoliv během tréninku začnete cítit malátně, dostanete závratě nebo pociťte bolest, trénink okamžitě ukončete a poraďte se se svým lékařem.
- Přehnaný trénink může vést k vážným zraněním či dokonce smrti.
- Zařízení umístěte ve vnitřních prostorách, z dosahu vlhkosti a prachu. Vybavení neskladujte v garážích ani na zastřešených terasách; vyvarujte se rovněž blízkosti vody.
- Pokud ze zařízení vyčnívá jakýkoliv nastavovací mechanismus nebo součástka, může to narušovat pohyb uživatele.
- Zařízení mohou využívat pouze osoby vážící 120 kg / 264,55 lb nebo méně.
- Údaje systému pro sledování tepové frekvence nemusí být zcela přesné. Přehnaný trénink může způsobit vážná zranění či dokonce smrt. Trénink neprodleně ukončete.
- Zařízení je určeno pouze pro koncové spotřebitele.
- Za zařízením zajistěte minimální bezpečnostní odstup 2 000 mm x 1 000 mm.
- Sklapnutý běžecký pás nelze používat ani obsluhovat.
- Před sklapnutím umožněte pohyblivým částem kompletní zastavení.
- Hlukové emise jsou se zátěží vyšší než bez zátěže.

(DK) FORSIGTIG

- Udstyret er udelukkende beregnet til hjemmebrug. Udstyret må ikke bruges professionelt, til udlejning eller til brug i institutioner.
- Brug kun udstyret som beskrevet i denne brugsanvisning. Rådfør dig med din læge, inden du påbegynder et træningsprogram.
- Hold altid børn og kæledyr væk fra udstyret.
- Anbring udstyret på en plan, stabil og vandret flade med mindst 0,6 m frirum hele vejen rundt om udstyret.
- Bær altid egnet træningstøj og -sko.
- Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og slitage. Udskift defekte dele omgående og/eller brug ikke udstyret, før det er repareret. Vær især opmærksom på de dele, som er mest udsatte for slitage. Læs og overhold alle advarsler og anvisninger, inden du tager udstyret i brug.
- Hold hår, legemsdele og tøj på sikker afstand af alle bevægelige dele.
- Hvis du under træningen føler dig svimmel, tæt på at besvime eller føler smerte, skal du omgående stoppe træningen og rådføre dig med din læge.
- Hvis du træner for hårdt, kan det medføre alvorlig personskade eller død.
- Udstyret skal holdes indendørs, væk fra fugt og støv. Anbring aldrig udstyret i en garage, på en overdækket terrasse eller nær bassiner.
- Hvis justeringsanordningerne ikke pakkes væk, kan de komme i vejen for brugerens bevægelser.
- Udstyret er kun beregnet til personer, som vejer maks. 120 kg.
- Pulsmålingssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan medføre alvorlig personskade eller død. Stop omgående træningen.
- Dette udstyr er kun beregnet til privat brug.
- Sørg for, at der er et sikkerhedsområde på mindst 2.000 x 1.000 mm bag ved udstyret.
- Forsøg ikke at bruge et løbebånd, som er foldet sammen.
- Løbebåndet skal standse helt, inden du folder det sammen.
- Støjemissionen er højere ved belastning end uden belastning.

(FI) HUOMAA

- Laite on tarkoitettu vain kotikäyttöön (HC). Älä käytä laitetta kaupallisessa, vuokra- tai laitoskokoontamissa.
- Käytä laitetta ainoastaan tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Keskustele lääkärisi kanssa ennen minkään harjoitusohjelman suorittamista.
- Pidä lapset ja lemmikit aina poissa laitteen luota.
- Varmista, että laite on tasaisella, vakaalla ja suoralla pinnalla ja sen ympärillä on vähintään 0,6 m vapaata tilaa.
- Käytä aina asianmukaisia treenivaatteita ja harjoituskenkiä.
- Laitteen turvallisuus säilyy vain, jos se tarkistetaan säännöllisin väliajoin vaurioiden ja kulumisen varalta. Vaihda vialliset osat välittömästi ja/ tai keskeytä laitteen käyttö, kunnes se on korjattu. Kiinnitä erityistä huomiota osiin, jotka ovat eniten alttiina kulumiselle. Kaikki varoitukset ja ohjeet on luettava ennen käyttöä ja niitä on noudatettava.
- Pidä hiukset, keho ja vaatteet erillään kaikista liikkuvista osista.
- Jos sinua alkaa harjoituksen aikana heikottaa tai pyörryttää tai tunnet kipua, keskeytä harjoittelu välittömästi ja käänny lääkärin puoleen.
- Liikaharjoittelu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai jopa kuolemaan.
- Säilytä laite sisätiloissa pölyltä ja kosteudelta suojattuna. Älä sijoita laitetta autotalliin, katetulle patiolle tai veden läheisyyteen.
- Jos säätölaitteita jää ulkoneviksi, ne saattavat häiritä käyttäjän liikkeitä.
- Laite sopii ainoastaan enintään 120 kg painavien käyttöön.
- Sykkeenmittausjärjestelmä saattaa olla epätarkka. Liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai jopa kuolemaan. Lopeta harjoittelu välittömästi.
- Tämä laite on tarkoitettu yksinomaan kuluttajakäyttöön.
- Varmista, että laitteen takana on turva-alue, jonka koko on vähintään 2 000 mm x 1 000 mm.
- Kokoontaitettua juoksumattoa ei tulisi käyttää.
- Odota, että juoksualue pysähtyy kokonaan, ennen kuin taitat sitä kokoon.
- Laitteesta aiheutuu enemmän melua kuormitettuna kuin kuormittamattomana.

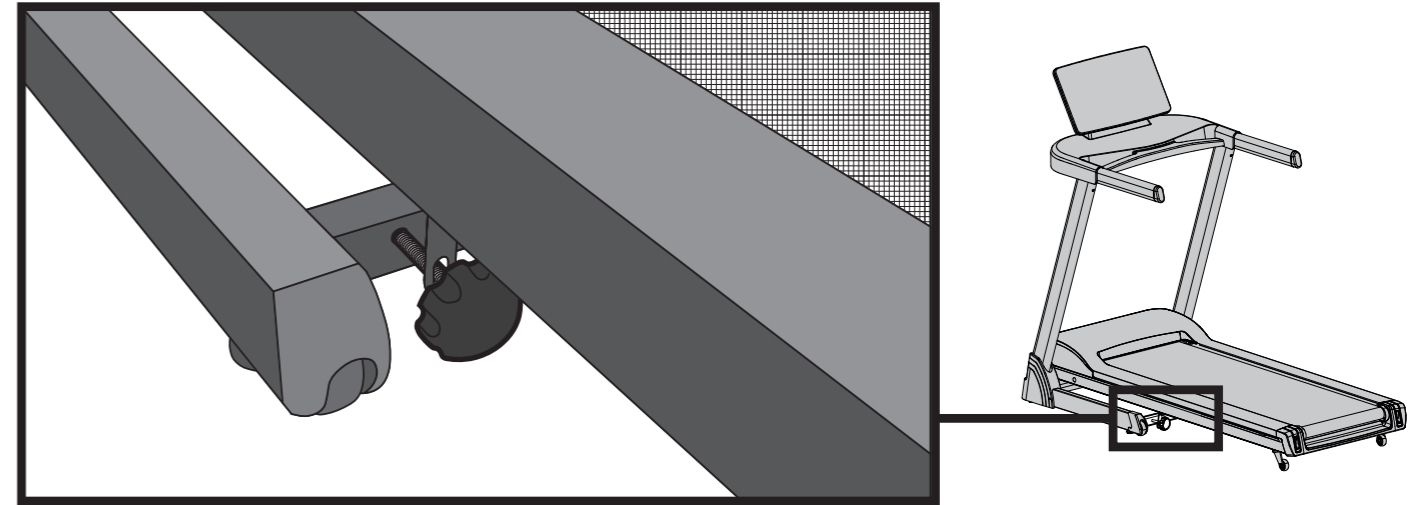
(NO) FORSIKTIG

- Utstyret er laget utelukkende for hjemmebruk (HC). Utstyret skal ikke brukes kommersielt, leies ut eller benyttes i institusjoner.
- Bruk utstyret kun som beskrevet i denne håndboken. Snakk med legen før du gjennomfører treningsprogrammer.
- Hold alltid barn og kjæledyr unna enheten.
- Forsikre deg om at utstyret står på en stabil og jevn overflate med minst 0,6 m frirom rundt utstyret.
- Bruk alltid egnede klær og sko når du trener.
- Sikkerhetsnivået for utstyret kan opprettholdes bare hvis det kontrolleres regelmessig med tanke på skader og slitasje. Skift ut defekte komponenter omgående og/eller ta utstyret ut av drift til det er reparert. Vær spesielt oppmerksom på komponenter som er mer utsatt for slitasje. Alle advarsler og instruksjoner skal leses og følges før bruk.
- Hold hår, kropp og klær fri og på avstand fra alle bevegelige deler.
- Hvis du føler deg matt, svimmel eller kjenner smerte, må du stoppe treningen omgående og rådføre deg med lege.
- Overtrening kan forårsake alvorlige eller dødelige skader.
- Hold utstyret innendørs, borte fra fuktighet og støv. Ikke plasser utstyret i en garasje eller på en overbygd veranda e.l., eller i nærheten av vann.
- Hvis en av innstillingsenhetene fremdeles stikker ut, kan det forstyrre brukerens bevegelse.
- Utstyret skal kun brukes av personer som veier 120 kg / 264,55 lb eller mindre.
- Overvåkingssystemer for hjerterytme kan være unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlige personskader eller død. Stopp treningen umiddelbart.
- Dette utstyret er kun for forbrukerbruk.
- Lag et sikkerhetsområde på minst 2000 mm x 1000 mm bak utstyret.
- En sammenfoldet tredemølle skal ikke betjening.
- La løpeflaten stoppe helt før du folder sammen apparatet.
- Støytutslippet er høyere under belastning enn uten belastning.

(SE) VAR FÖRSIKTIG

- Denna utrustning är endast avsedd för användning i hemmet (HC). Använd inte utrustningen kommersiellt, för uthyrning eller i institutionella miljöer.
- Använd endast utrustningen enligt beskrivningen i den här bruksanvisningen. Samråd med din läkare innan du genomför ett träningsprogram.
- Håll alltid barn och husdjur borta från utrustningen.
- Se till att utrustningen ligger på en plan, stabil och jämn yta med minst 0,6 m fritt utrymme kring utrustningen.
- Bär alltid lämpliga träningskläder och -skor.
- Utrustningens säkerhet kan bibehållas endast om den regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage. Defekta komponenter måste genast bytas ut, annars måste utrustningen tas ur användning tills den repareras. Var särskilt uppmärksam på de komponenter som är mest utsatta för slitage. Alla varningar och instruktioner måste läsas och följas före användning.
- Håll hår, kropp och klädsel borta från alla rörliga delar.
- Om du någon gång under träningen känner dig matt, yr eller upplever smärta ska du omedelbart avbryta träningspasset och kontakta din läkare.
- Överdriven träning kan leda till allvarliga skador eller till och med död.
- Förvara utrustningen inomhus och håll den borta från fukt och damm. Placera inte utrustningen i ett garage eller uteplats under tak, eller i närheten av vatten.
- Om någon justeringsanordning lämnas i utskjutande läge kan den hindra användarens rörelser.
- Utrustningen ska bara användas av personer som väger 120 kg eller mindre.
- Pulsmatningssystem kan vara inexacta. För hård träning kan leda till allvarliga skador eller till och med död. Avbryt träningen omedelbart.
- Denna utrustning är endast avsedd att användas av konsumenter.
- Se till att det finns ett säkerhetsområde på minst 2 000 mm x 1 000 mm bakom utrustningen.
- Använd inte löpbandet när det är hopfällt.
- Låt löpytan stanna helt innan du faller ihop den.
- Löpbandet låter mer under belastning än utan belastning.

WARNING!



(EN) If you have to move the Treadmill whilst the running deck is down, ensure the locking pin is tightly in place, dismantle the Treadmill so the running deck and uprights are separate, then move the parts into place using two people and re-assemble. Remove the locking pin before use, failure to do so will prevent the incline from working and will damage the incline motor.

(PL) Jeżeli musisz przesuwać bieżnię, gdy pas bieżni jest opuszczony, upewnij się, że kolek blokujący jest umocowany na swoim miejscu, rozmontuj bieżnię tak, aby pas bieżni i pionowe wsporniki były oddzielone, a następnie wraz z inną osobą przenieś części na docelowe miejsce i ponownie zmontuj. Przed użyciem wyjmij kolek blokujący, w przeciwnym razie pochylnia nie będzie działać, a jej silnik ulegnie uszkodzeniu.

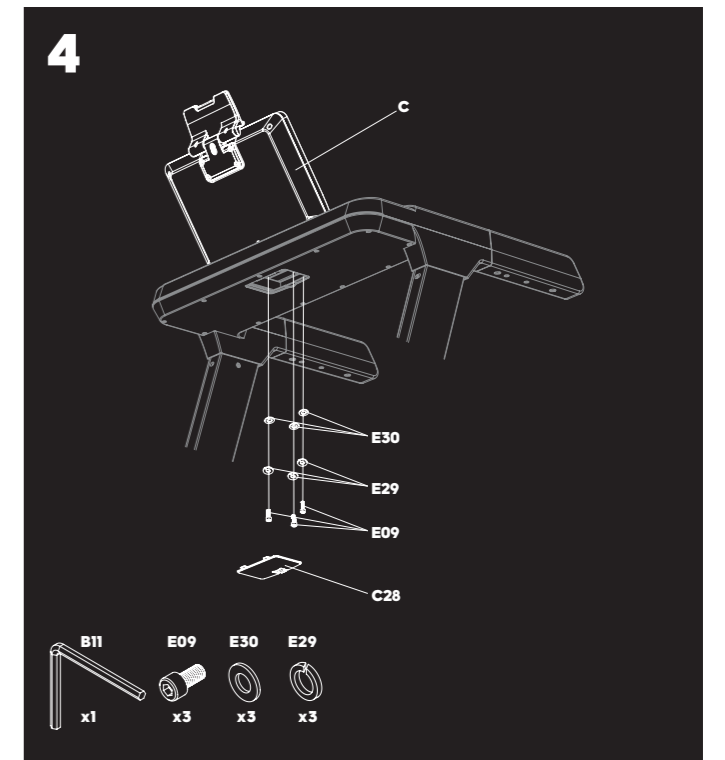
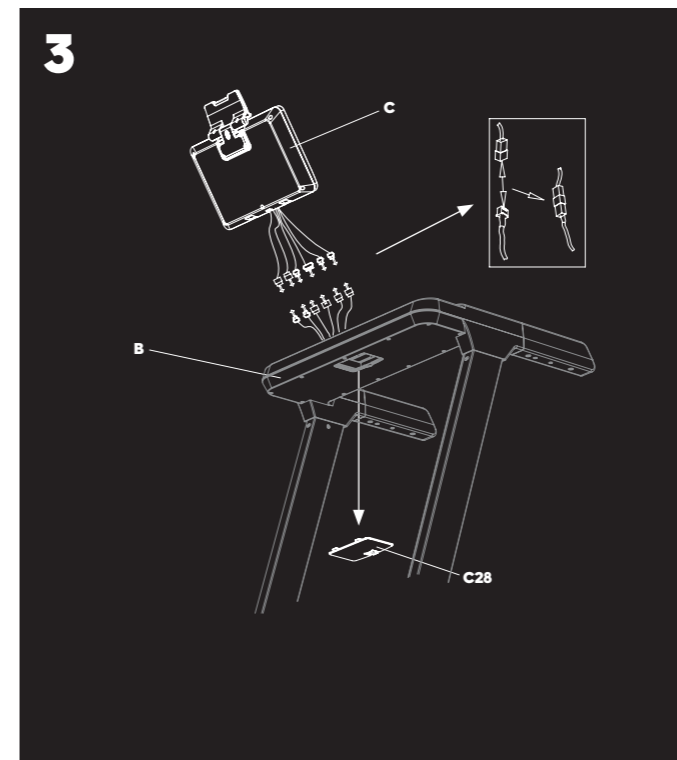
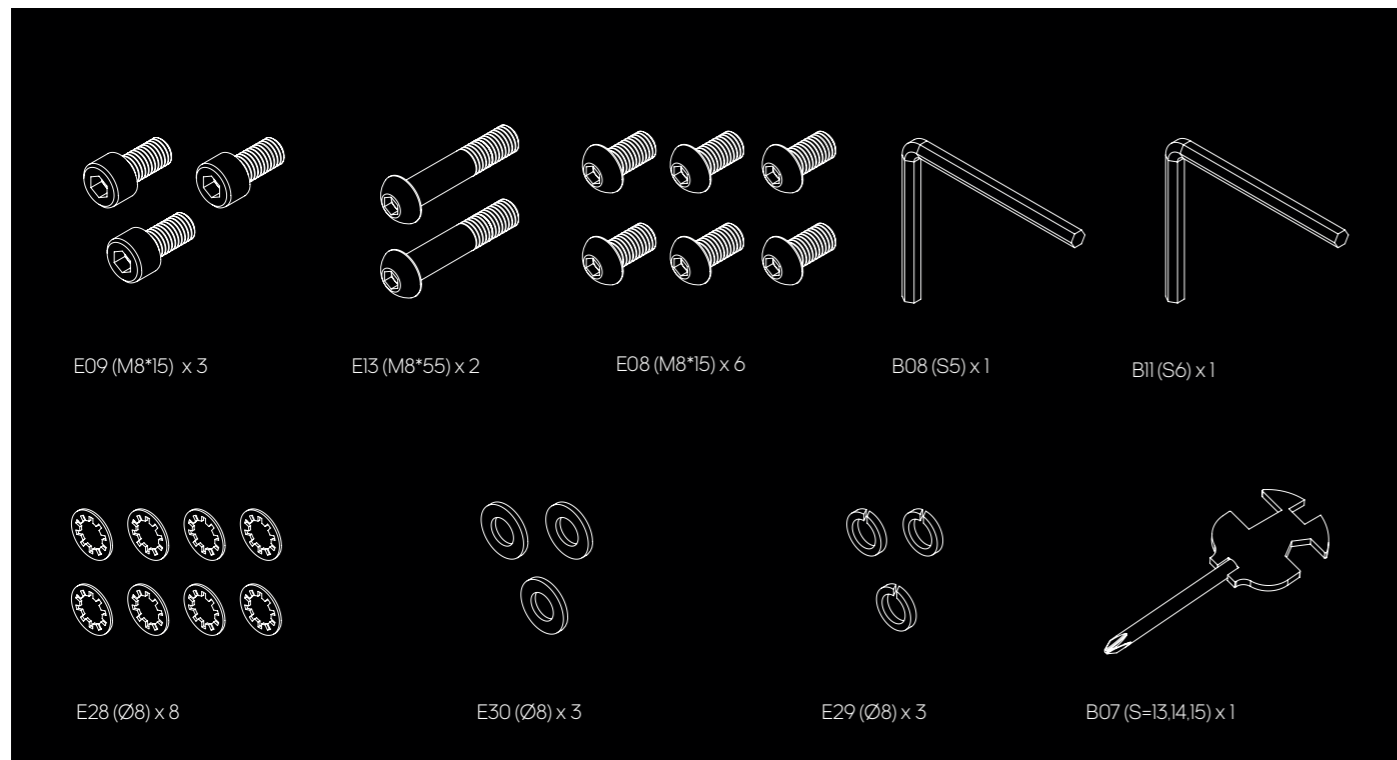
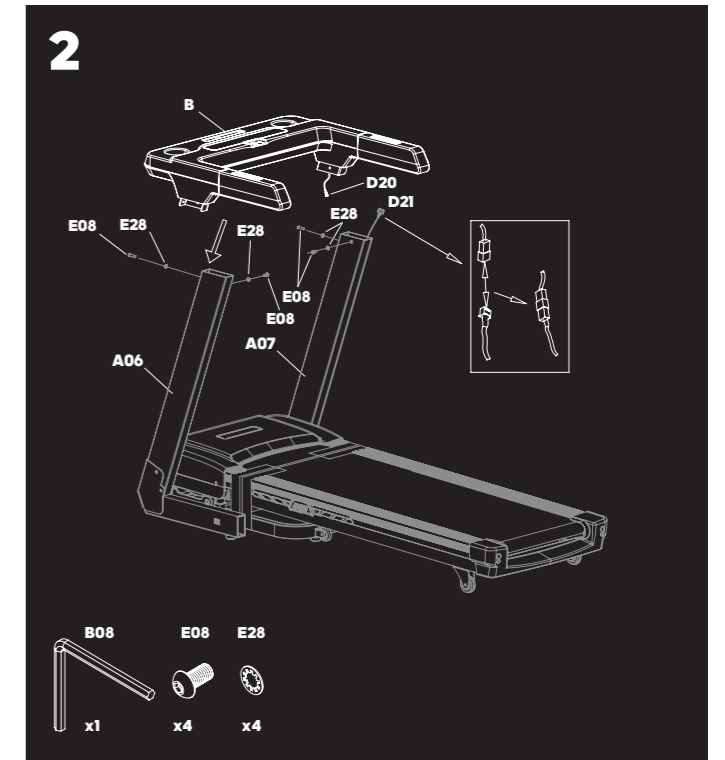
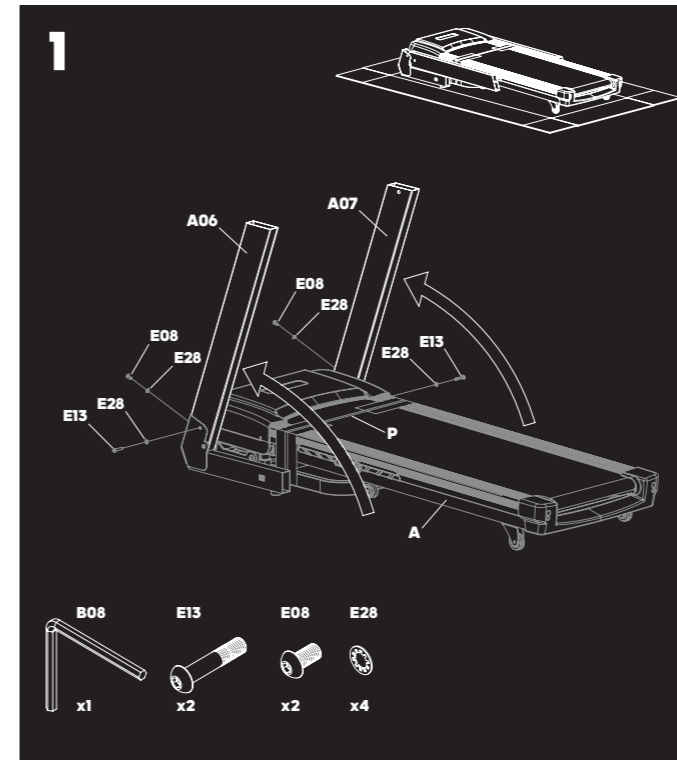
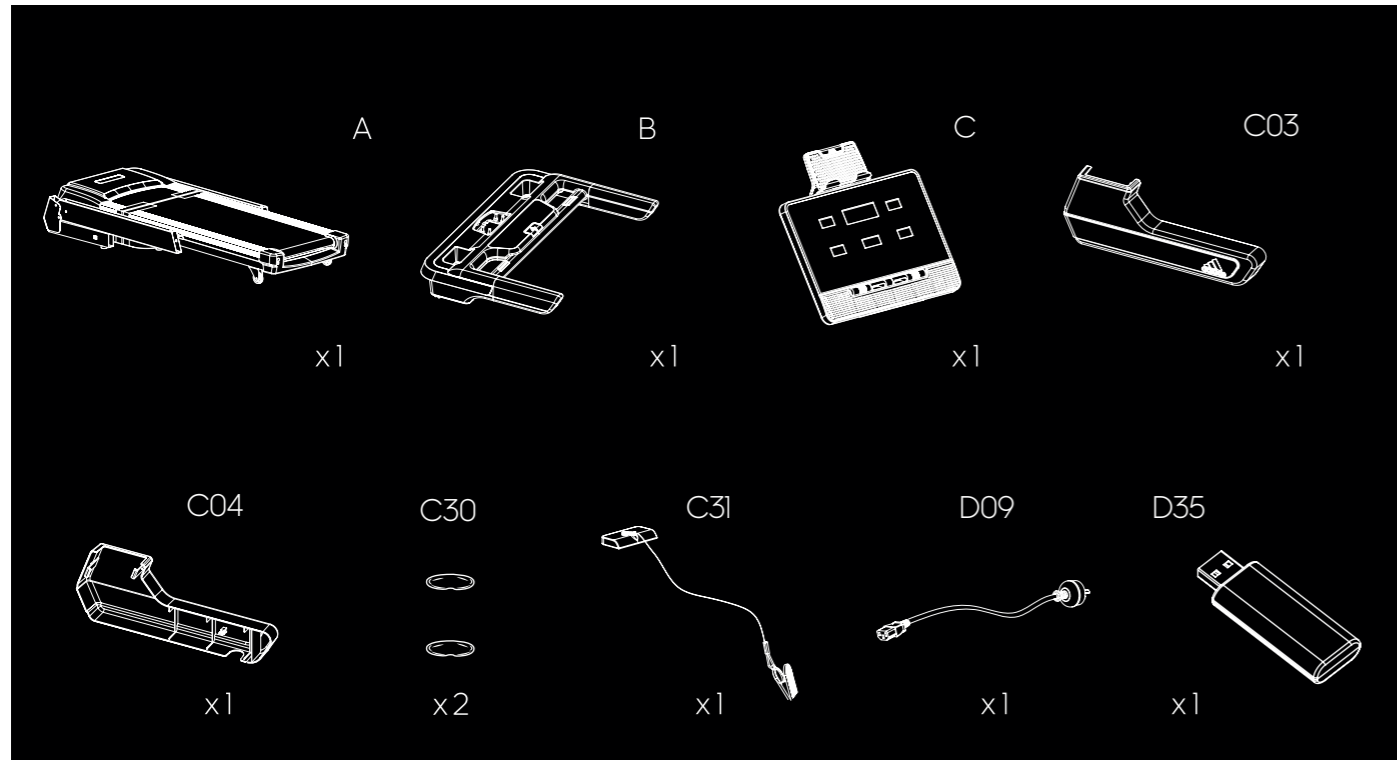
(CZ) Pokud musíte hýbat běžeckým pásem, který má sklopenou běžeckou plochu, tak prosím zajistěte, aby zamykací pojistka byla pevně na svém místě. Pás poté rozmontujte, oddělte běžeckou plochu od svislé části přístroje, a s pomocí druhé osoby přeneste obě části na nové místo. Zde terpe přístroj znovu sestavte. Zamykací pojistku před zahájením používání stroje zase vyjměte. Její ponechání na místě by bránilo pásu v úpravě sklonu a zničilo by sklápěcí motor.

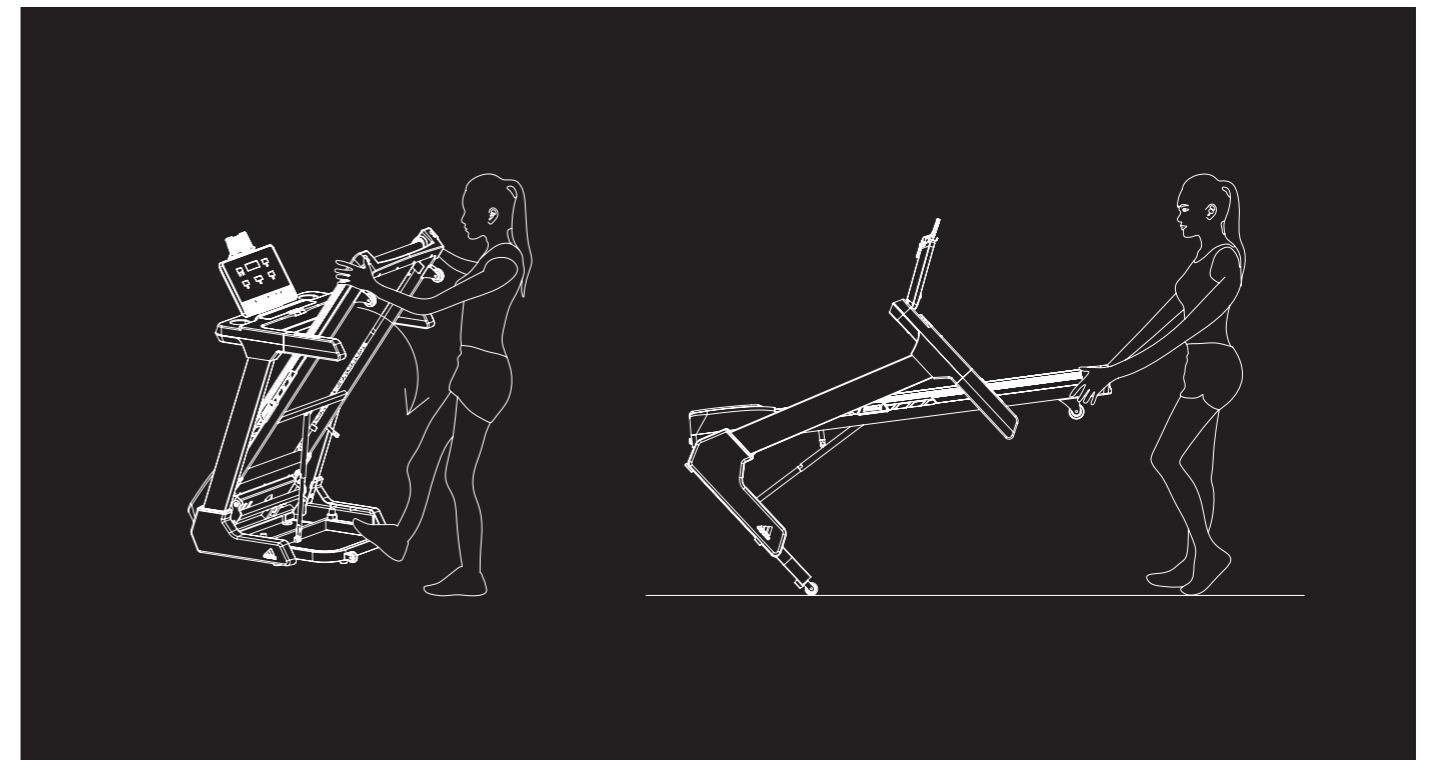
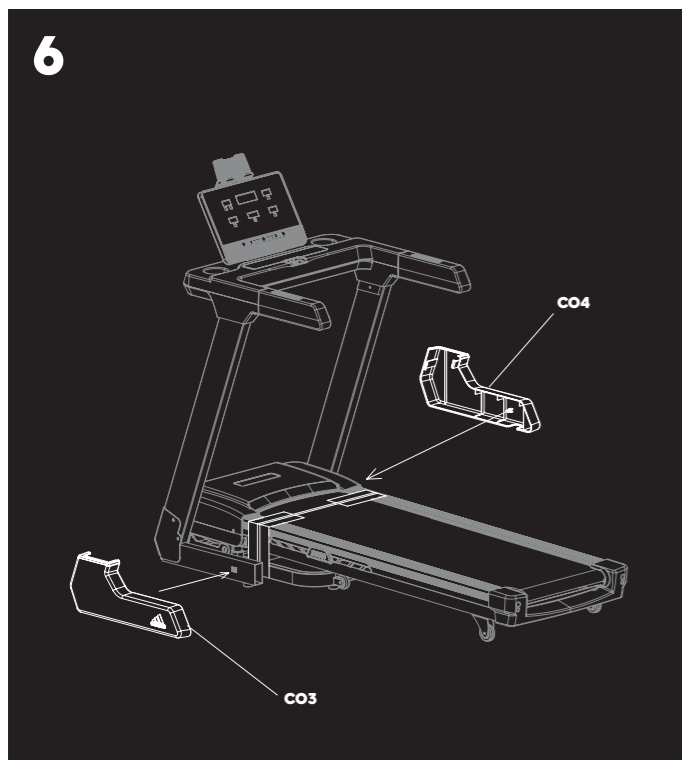
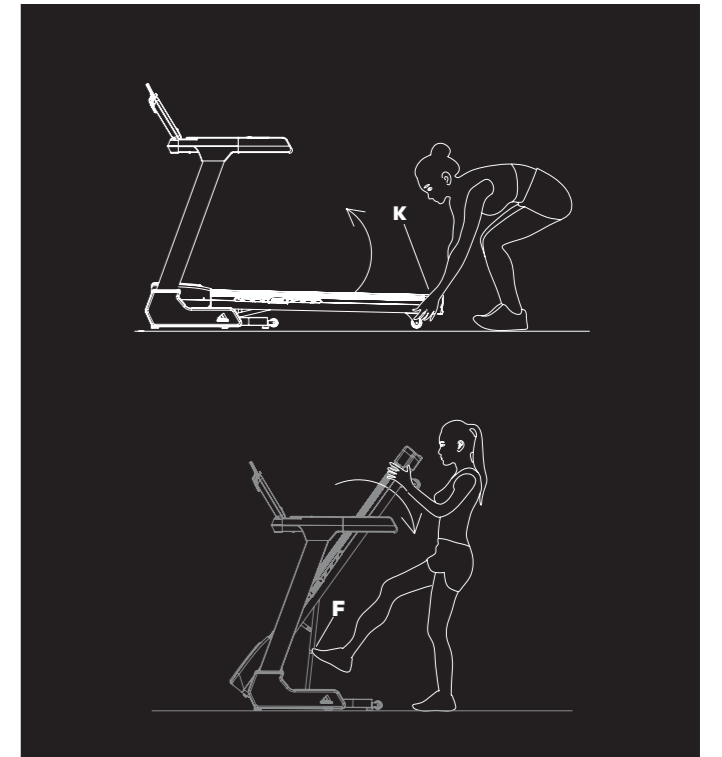
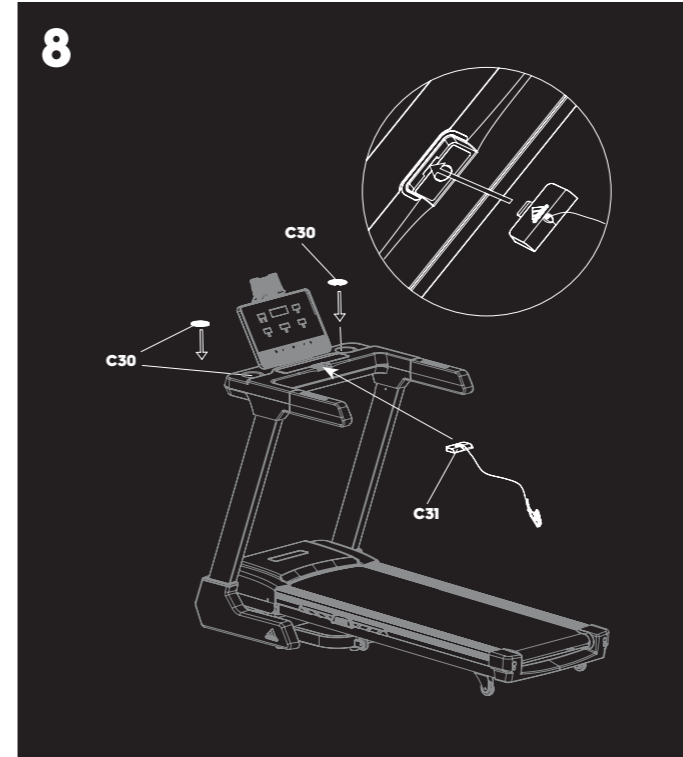
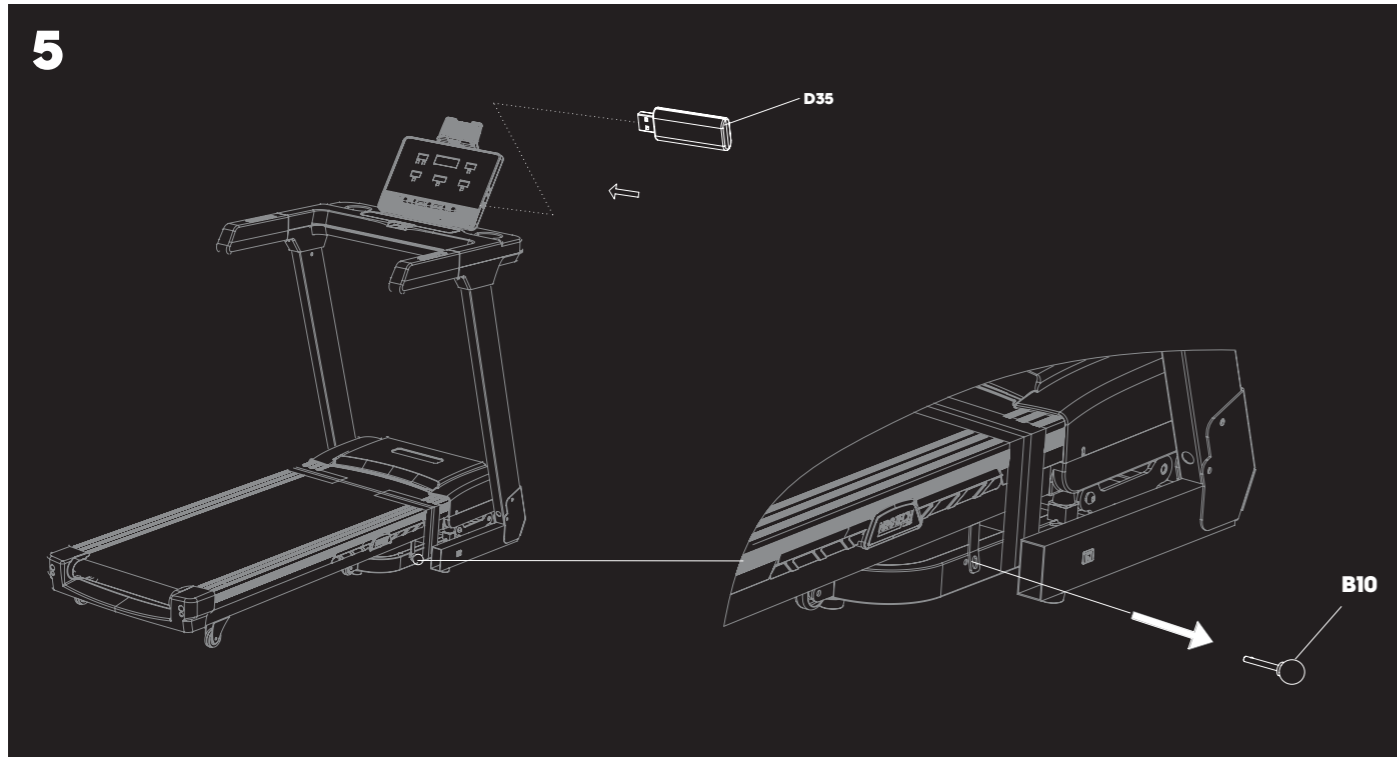
(DK) Hvis du er nødt til at flytte maskinen, mens løbebåndet er foldet ned, skal du sikre dig, at låsestiften er isat korrekt, adskille løbebåndet og stellet fra hinanden, være to om at flytte delene og derefter samle dem igen. Tag låsestiften ud igen før brug. Hvis du ikke gør det, kan løbebåndets stigning ikke ændres, og motoren, der tilpasser stigningen, kan tage skade.

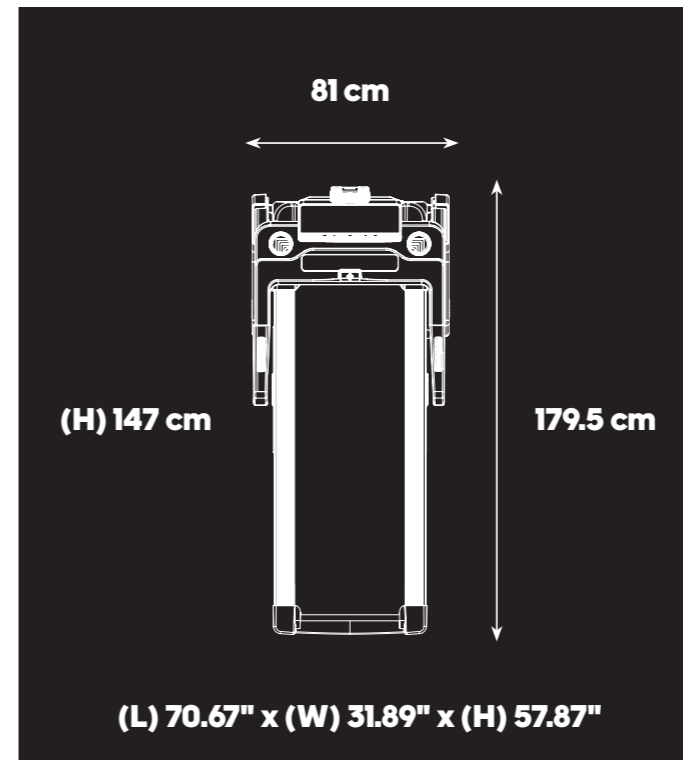
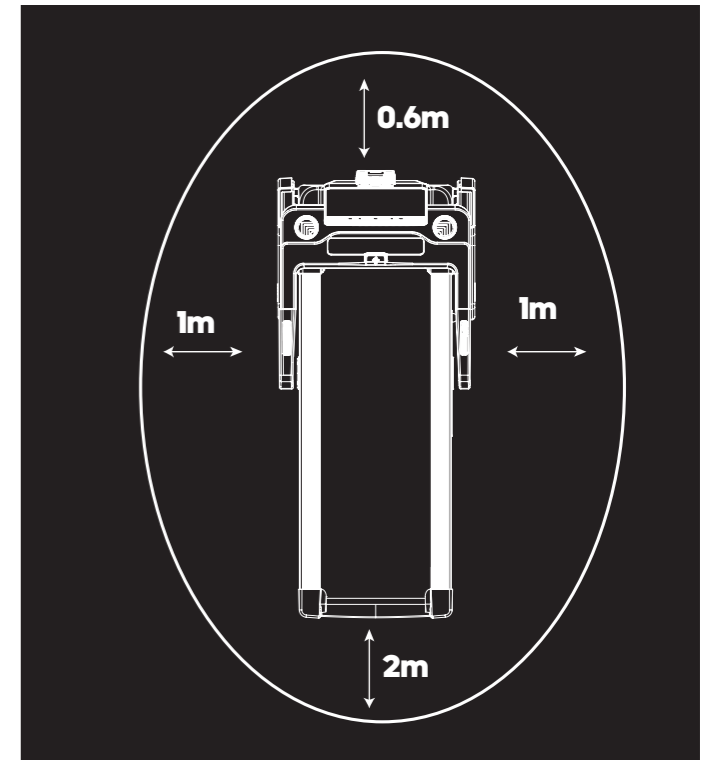
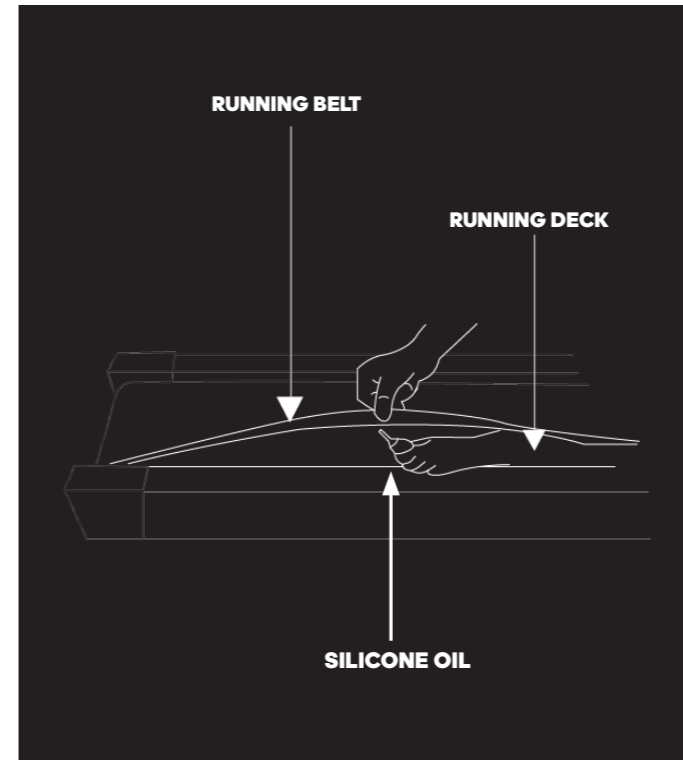
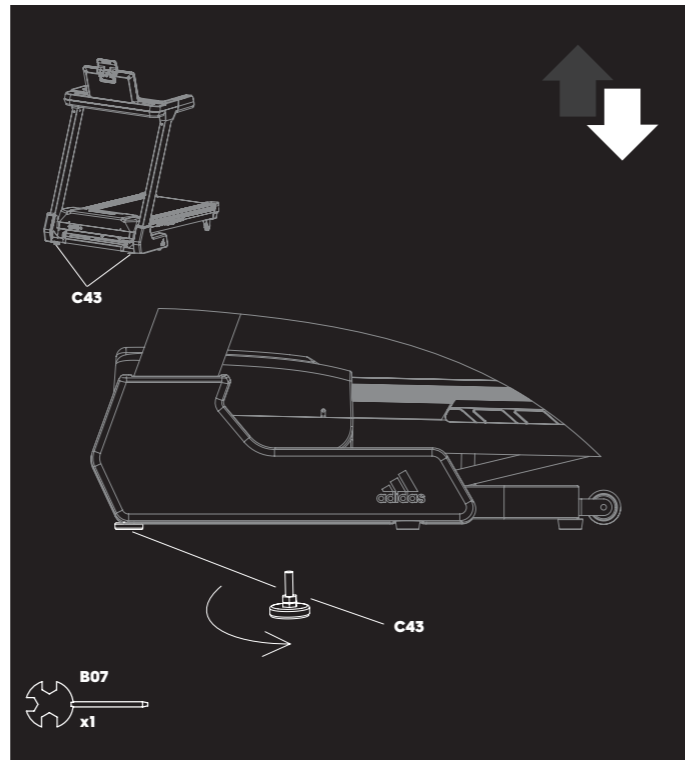
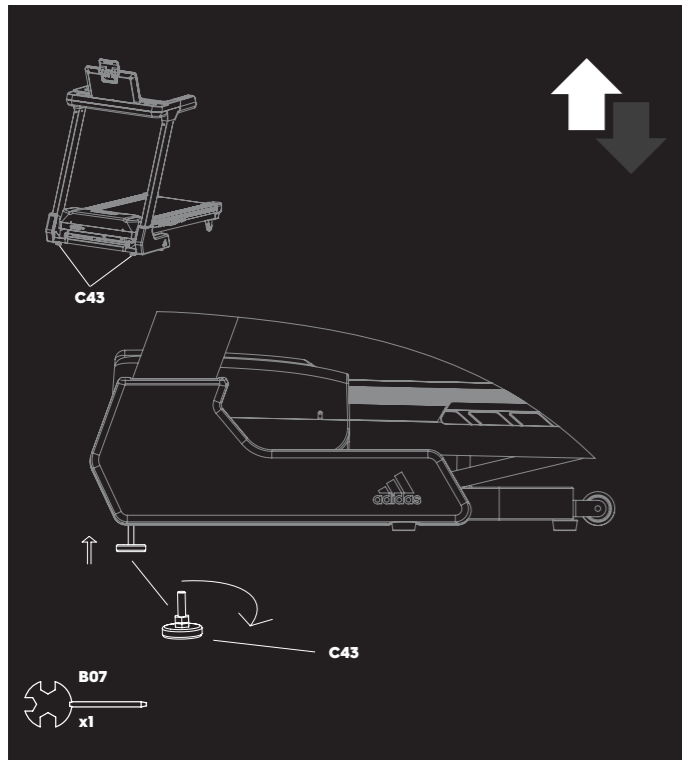
(FI) Jos juoksumattoa on siirrettävä, kun juoksualusta on alhaalla, varmista, että lukitustappi on tiivisti paikallaan, pura juoksumatto niin, että juoksualusta ja pystytuet ovat erillään, ja siirrä siten osat paikoilleen yhdessä toisen henkilön kanssa ja kokoa laite uudelleen. Irrota lukitustappi ennen käyttöä. Muuten kallistus ei toimi ja kallistusmoottori rikkoutuu.

(NO) Hvis du må flytte tredemøllen mens løpeenheten er nede, sørg for at låsepinnen er godt på plass, demonter tredemøllen slik at løpeenheten og stenderne er adskilte, flytt deretter delene på plass med to personer og sett sammen igjen. Fjern låsepinnen før bruk. Gjør du ikke det, forhindres stigningen i å fungere og det skader stigningsmotoren.

(SE) Om du behöver flytta löpbandet när bandet är nere måste du säkerställa att låsstiftet sitter fast ordentligt. Demontera löpbandet så att bandet och stolparna är separata. Ta sedan hjälp av en annan person för att ställa delarna på plats och montera ihop det igen. Ta bort låsstiftet före användning. Om du inte gör det kommer inte lutningen att fungera och lutningsmotorn kommer att skadas.









kinomap

TRAIN ALL OVER THE WORLD
thousands of videos available

STRUCTURED WORKOUTS
coaching & interval training

SHARE YOUR ACHIEVEMENTS
with the Kinomap community

MULTIPLAYER MODE
challenge your friends

+1m active users



www.kinomap.com



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

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

(ZH) 遍及全世界的训练
数以千计的视频可用

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

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

(PT) TREINE EM TODO O MUNDO
MILHARES DE VÍDEOS DISPONÍVEIS

(JP) 世界中でトレーニングしよう
数千のビデオが利用可能

(AR) تمزّن في كل أنحاء العالم
آلاف المقاطع المتاحة

(FR) ENTRAÎNEMENTS STRUCTURÉS
ACCOMPAGNEMENT ET
ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

(DE) STRUKTURIERTE WORKOUTS
COACHING UND
INTERVALLTRAINING

(ZH) 结构化的训练
教练和间隙训练

(KO) 체계적인 운동
코칭과 인터벌 트레이닝

(ES) ENTRENAMIENTOS
ESTRUCTURADOS
ASESORAMIENTO Y
ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS

(PT) TREINOS ESTRUTURADOS
TREINADOR E TREINOS
INTERVALADOS

(JP) 構造化した運動
コーチングとインターバルトレ
ーニング

(AR) تمارين منظمة
تدريب وتمارين متواتر

(FR) PARTAGEZ VOS RÉALISATIONS
AVEC LA COMMUNAUTÉ KINOMAP

(DE) TEILE DEINE ERFOLGE
MIT DER KINOMAP-COMMUNITY

(ZH) 和KINOMAP社区分享您的成就

(KO) 자신이 성취한 결과를 KINOMAP
커뮤니티와 공유해보세요

(ES) COMPARTE TUS LOGROS
CON LA COMUNIDAD KINOMAP

(PT) PARTILHE AS SUAS CONQUISTAS
COM A COMUNIDADE KINOMAP

(JP) KINOMAP コミュニティであなたの
達成を共有しよう

(AR) شارك إنجازاتك
مع مجتمع KINOMAP

(FR) MODE MULTIJOUEURS
LANCEZ UN DÉFI À VOS AMIS

(DE) MEHRSPIELER-MODUS
FORDERE DEINE FREUNDE HERAUS

(ZH) 多人运动模式
挑战您的朋友

(KO) 멀티플레이어 모드
친구에게 도전하기

(ES) MODO MULTIJOGADOR
DESAFÍA A TUS AMIGOS

(PT) MODO MULTIJOGADOR
DESAFIE OS SEUS AMIGOS

(JP) マルチプレイヤーモード
あなたの友達に挑戦しよう

(AR) نمط متعدد اللاعبين
تحّد أصدقائك

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

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

(ZH) +1m活跃用户
(JP) +1m アクティブユーザー

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



VIDEO GAME STYLE TRAINING

RUN THROUGH IMMERSIVE WORLDS

1000+ WORKOUTS CURATED BY COACHES

GLOBAL CONNECTIVITY & COMMUNITY

GROUP RUNS, COMPETITIONS & RACES



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

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

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

(ZH) 在身临其境的世界中奔跑
(JP) 夢中にさせる世界を駆け抜けよう

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

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

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

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

(KO) 코치가 설계한 1천 개 이상의
운동 프로그램
(AR) أكثر من 1000 تمرين من
إعداد المدرسين

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

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

(ZH) 全球连接和社区
(JP) グローバルな接続性とコミュ
ニティ

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

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

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

(ZH) 团体跑步, 竞赛和赛跑
(JP) グループ走、競争とレース

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



kinomap

TRAIN ALL OVER THE WORLD
thousands of videos available

STRUCTURED WORKOUTS
coaching & interval training

SHARE YOUR ACHIEVEMENTS
with the Kinomap community

MULTIPLAYER MODE
challenge your friends

+1m active users



www.kinomap.com



(PL) ĆWICZ W DOWOLNYM MIEJSCU NA ZIEMI
TYSIĄCE DOSTĘPNYCH NAGRAŃ
(CZ) TRÉNUJTE PO CELÉM SVĚTĚ
K DISPOZICI TISICE VIDĚÍ

(DK) STRUKTURERET TRÆNING
COACHING OG INTERVALTRÆNING
(FI) JÄSENNELTYJÄ TREENIJÄ
SAATAVANA TUHANSIA VIDEOITA

(NO) TREN OVER HELE VERDEN
TUSENVIS AV TILGJENGELIGE VIDEOER
(SE) TRÄNA ÖVER HELA VÄRLDEN
TUSENTALS TILLGÄNGLIGA VIDEOR

(PL) STARANIE OPRACOWANE TRENINGI
COACHING I TRENING INTERWAŁOWY
(CZ) STRUKTUROVANÉ CVIČENÍ
KOUČOVÁNÍ A INTERVALOVÝ TRÉNINK

(DK) STRUKTURERET TRÆNING
COACHING OG INTERVALTRÆNING
(FI) JÄSENNELTYJÄ TREENIJÄ
VALMENNUSTA JA INTERVALLIHARJOITTELUA

(NO) STRUKTURERTE TRENINGSSØKTER
VEILEDNING OG INTERVALLTRENING
(SE) STRUKTURERADE TRÄNINGSPASS
COACHNING OCH INTERVALTRÄNING

(PL) DZIEL SIĘ SWOIMI OSIĄGNIĘCIAMI
ZE SPOŁECZNOŚCIĄ KINOMAP
(CZ) PODĚLTE SE O SVĚ ŮSPĚCHY
S KOMUNITOU UŽIVATELŮ KINOMAP

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

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

(PL) TRYB WIELOOSOBOWY
ZMIERZ SIĘ ZE ZNAJOMYMI
(CZ) MODUS VÍCE HRÁČŮ
VYZVĚTE SVĚ PRÁTELE

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

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

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

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

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



VIDEO GAME STYLE TRAINING

RUN THROUGH IMMERSIVE WORLDS

1000+ WORKOUTS CURATED BY COACHES

GLOBAL CONNECTIVITY & COMMUNITY

GROUP RUNS, COMPETITIONS & RACES



TRENING NICZYM W GRZE KOMPUTEROWEJ / TRÉNINK VE STYLU VIDEOHRY / TRÆN SOM I ET VIDEOSPIL / HARJOITTELUA VIDEOPELIEN TAPAAN / TRENING I VIDEOPELLSTIL / TRÄNING I VIDEOPELSTIL

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

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

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

(PL) PONAD 1000 TRENINGÓW OPRACOWANYCH
PRZEZ WYKWAIFIKOWANYCH TRENERÓW
(CZ) VÍCE NEŽ 1000 RŮZNÝCH CVIČENÍ
PŘIPRAVENÝCH TRENERÝ

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

(NO) 1000+ TRENINGSSØKTER ORGANISERT
AV TRENERE
(SE) 1000+ TRÄNINGSPASS LEDDA AV TRÄNARE

(PL) GLOBALNA ŁĄCZNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ
(CZ) GLOBÁLNÍ PROPOJENÍ & KOMUNITA

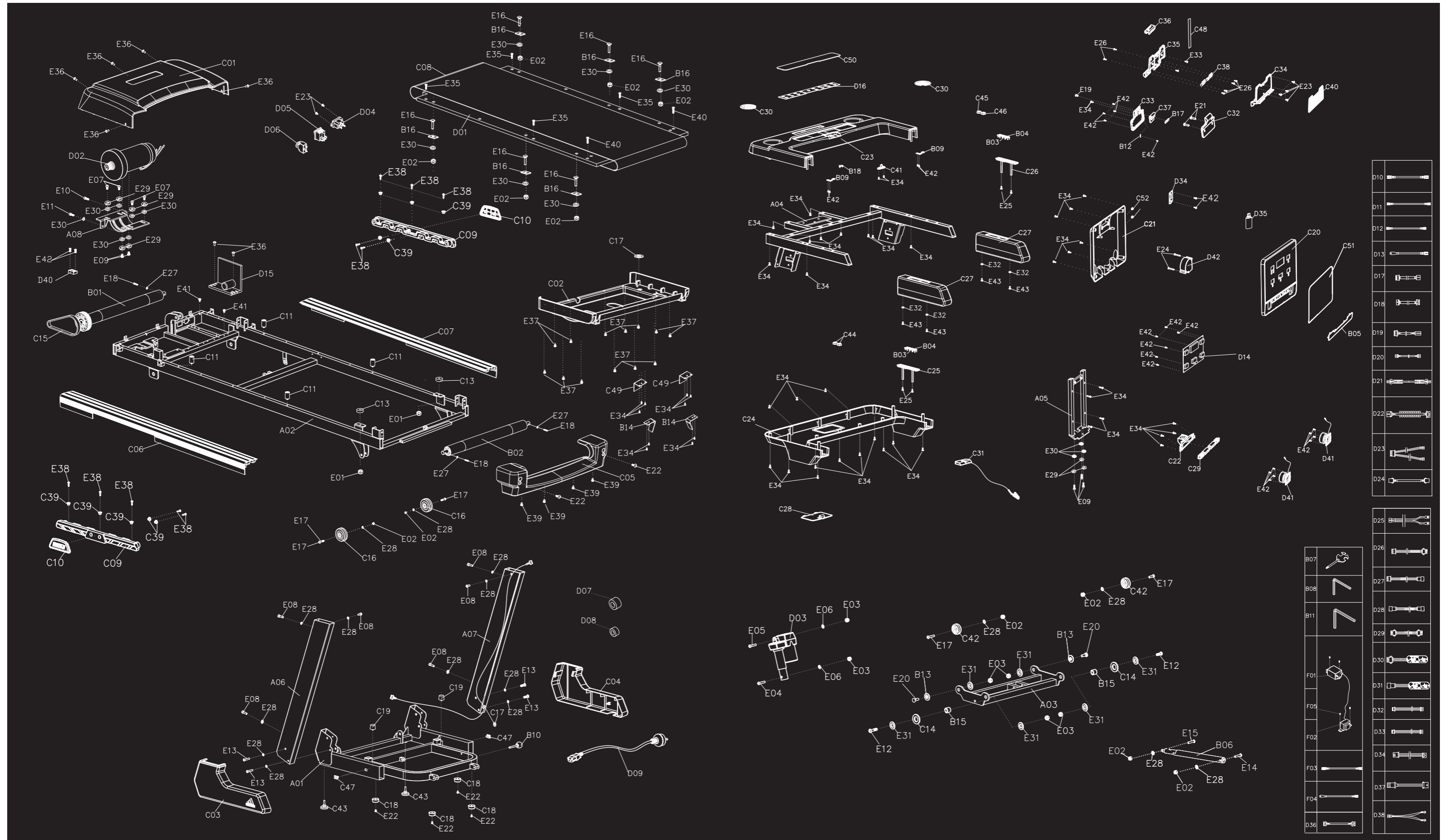
(DK) GLOBAL KONNEKTIVITET OG FÆLLESSKAB
(FI) MAAILMANLAAJUINEN LITETTÄVYYS JA YHTEISÖ

(NO) GLOBAL TILKOBLING OG GLOBALT SAMFUNN
(SE) GLOBAL UPPKÖPLING OCH COMMUNITY

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

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

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



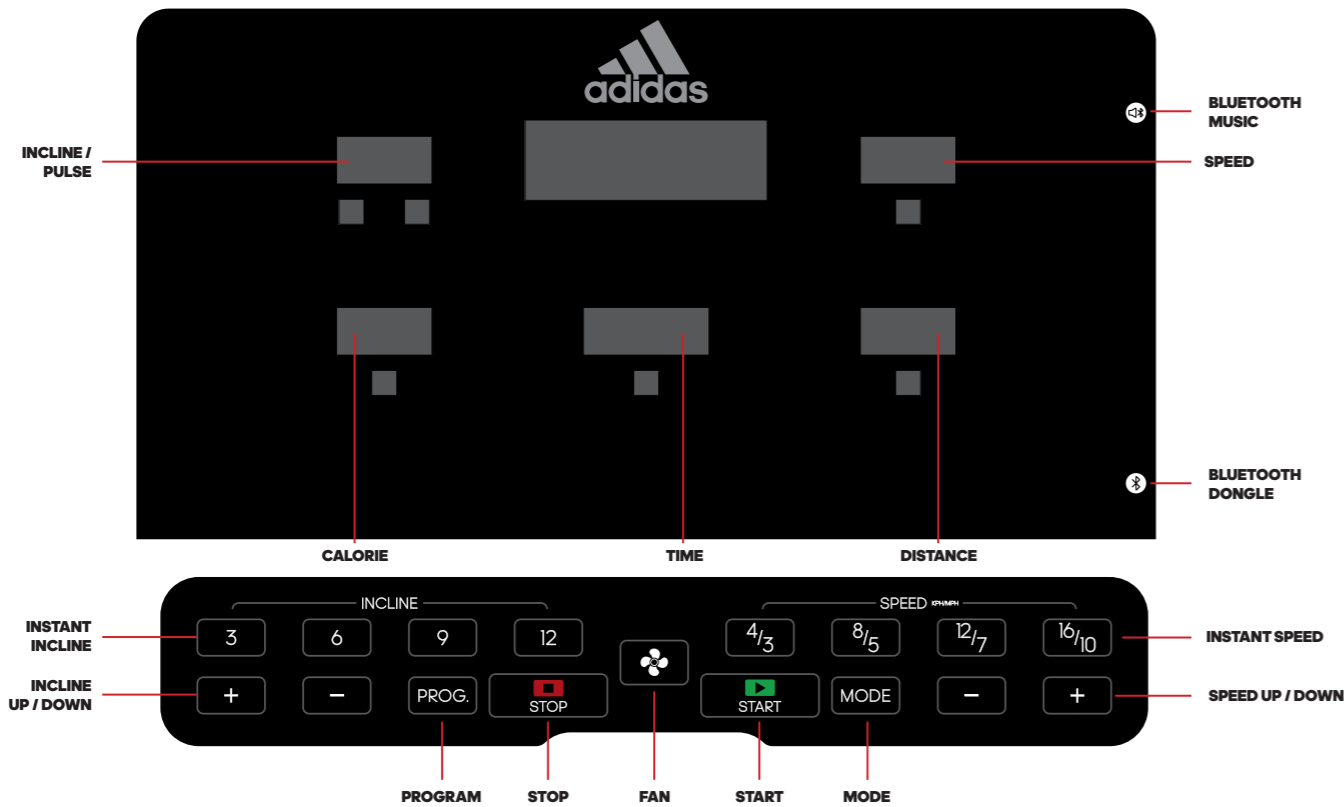
		QTY.
A01	Base frame	1
A02	Main frame	1
A03	Incline bracket	1
A04	Console bracket	1
A05	Panel support bracket	1
A06	Left upright tube	1
A07	Right upright tube	1
A08	Motor bracket	1
B01	Front roller	1
B02	Rear roller	1
B03	Left pulse steel plate	2
B04	Right pulse steel plate	2
B05	Speaker net	1
B06	Cylinder	1
B07	Cross wrench with screw driver	1
B08	5# Allen wrench	1
B09	Spring plate	2
B10	Locking pin	1
B11	6# Allen wrench	1
B12	Metal sheet	1
B13	Step bush	2
B14	Belt hook	2
B15	Bushing	2
B16	Side rail pressing plate	6
B17	Tension plate	1
B18	Safety key plate	1
C01	Motor top cover	1
C02	Motor bottom cover	1
C03	Left upright tube cover	1
C04	Right upright tube cover	1
C05	Back end cover	1
C06	Left side rail	1
C07	Right side rail	1
C08	Running belt	1
C09	Cushion	2
C10	Cushion side cover	2
C11	Black cushion	4
C13	Black Cushion	2
C14	Plastic Pad	2
C15	Motor Belt	1
C16	Adjustable Wheel	2
C17	Ring Protecting Wire Plug	2
C18	Flat Foot Pad	4
C19	Cone-Shape Cushion	2
C20	Console Panel Top Cover	1

		QTY.
C21	Console Panel Bottom Cover	1
C22	Fan Guider	1
C23	Console Top Cover	1
C24	Console Bottom Cover	1
C25	Base of Instant Incline Button	1
C26	Base of Instant Speed Button	1
C27	Handle Bar	2
C28	Console Back Cover	1
C29	Fan Rotation Bush	1
C30	Bottle Mat	2
C31	Safety Key	1
C32	Holder Fixed Support Top Cover	1
C33	Holder Fixed Support Bottom Cover	1
C34	Holder Top Cover	1
C35	Holder Bottom Cover	1
C36	Holder Splint	1
C37	Lock Button	1
C38	Pressing Plate	1
C39	Fixed Step Bushing	10
C40	Holder Anti-Slip Mat	1
C41	Safety Key Base	1
C42	Moving Wheel	2
C43	Adjustable Foot Pad	2
C44	Button	2
C45	Button +	1
C46	Button -	1
C47	Tube Buckle	2
C48	Elastic Rope	1
C49	Hide Board II	2
C50	Key Board Overlay	1
C51	Console Overlay	1
C52	MP3 CAP	2
D01	Running Board	1
D02	DC Motor	1
D03	Incline Motor	1
D04	Power Socket	1
D05	Square Switch Button	1
D06	Overload Protector	1
D07	Magnet Ring	1
D08	Magnet Core	1
D09	Power Wire	1
D10	AC Single Wire (200)	1
D11	AC Single Wire (350)	2
D12	AC Single Wire (350)	2
D13	Grounding Wire	1

		QTY.
D14	Console Board	1
D15	Control Board	1
D16	Key Board	1
D17	Key Board Connecting Top Wire	1
D18	Key Board Connecting Bottom Wire	1
D19	Console Top Signal Wire	1
D20	Console Middle Signal Wire 1	1
D21	Console Middle Signal Wire 2	1
D22	Console Bottom Signal Wire	1
D23	Pulse Top Signal Wire	1
D24	Pulse Middle Signal Wire	2
D25	Pulse Bottom Signal Wire	2
D26	Instant Speed External Top Wire	1
D27	Instant Incline External Top Wire	1
D28	Instant Speed Top Wire	1
D29	Instant Incline Top Wire	1
D30	Instant Speed Bottom Wire	1
D31	Instant Incline Bottom Wire	1
D32	Amplifier Connecting Wire 1	1
D33	Amplifier Connecting Wire 2	1
D34	Bluetooth transfer module	1
D35	Dongle	1
D36	Bluetooth transfer module wire	1
D37	Safety Switch Top Wire	1
D38	Safety Switch Bottom Wire	1
D40	Speed Sensor	1
D41	Speaker	2
D42	Fan	1
E01	M6 Nut	2
E02	M8 Nut	12
E03	M10 Nut	6
E04	M10x90mm Bolt	1
E05	M10x45mm Bolt	1
E06	Lock Washer Ø10	2
E07	M8x20mm Bolt	4
E08	M8x15mm Bolt	6
E09	M8x15mm Bolt	5
E10	M8x40mm Bolt	1
E11	M8x35mm Bolt	1
E12	M10x30mm Bolt	2
E13	M8x55mm Bolt	4
E14	M8x45mm Bolt	1
E15	M8x30mm Bolt	1
E16	M8x35mm Bolt	6
E17	M8x40mm Bolt	4

		QTY.
E18	M6x55mm Bolt	3
E19	M5x15mm Bolt	1
E20	M10x30mm Bolt	2
E21	M6x25mm Bolt	2
E22	M5x12mm Bolt	6
E23	Screw ST2.9x8mm	6
E24	Screw ST4.2x40mm	2
E25	Screw ST4.2x30mm	4
E26	Screw ST3.5x12mm	6
E27	Lock Washer Ø6	3
E28	Lock Washer Ø8	16
E29	Spring Washer Ø8	9
E30	Flat Washer Ø8	16
E31	Big Washer Ø10xØ26x2.0mm	6
E32	Big Flat Washer Ø6	4
E33	Screw ST3.5x5mm	2
E34	Screw ST4.2x12mm	50
E35	M6x25mm Bolt	4
E36	M5x8mm Bolt	7
E37	Screw ST4.2x12mm	13
E38	Screw ST4.2x19mm	10
E39	Screw ST4.2x20mm	4
E40	M6x40mm Bolt	2
E41	Screw ST4.2x12mm	2
E42	Screw ST2.9x8mm	29
E43	M5x25mm Bolt	4
F01	Filter	1
F02	Inductance	1
F03	AC Single Wire (500mm)	1
F04	Grounding Wire (350mm)	1
F05	Screw ST4.2x12mm	4

CONSOLE



INSTANT INCLINE

Press 3-6-9-12 to choose incline quickly.

FAN

Press this button to turn on or turn off the fan.

INSTANT SPEED

Press 4/3/8/5/12/7/16/10 to choose speed quickly.

INCLINE+ / INCLINE-

Press this button to adjust the incline.

PROGRAM

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

STOP/PAUSE

Press this button to either pause or stop the machine.

START

Press this button at any time to start the machine.

MODE

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

SPEED+ / SPEED-

Press this button to adjust the speed.

BLUETOOTH MUSIC

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

BLUETOOTH DONGLE

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

COMPUTER FUNCTIONS

QUICK START

Press START, the system will count down for 3 seconds, and make a sound.

SPEED+ / SPEED-

Press SPEED+/- to adjust the speed of the machine.

INCLINE+ / INCLINE-

Press INCLINE+/- to adjust the incline of the machine.

MODE

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

PROGRAMS

Press PROG button, you can choose 24 programs, 3 users, body fat.

(1) Set of 24 build-in programs:

From standby mode, press PROG button, display will show 24 programs, select between 24 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.

(2) Set of 3 user programs:

From standby mode, press PROG button until you see U1/U2/U3;

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

(3) Set of body fat test:

From standby mode, press PROG button until you get to FAT.

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

HAND PULSE

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.

HOW TO TRANSFER BETWEEN KPH TO MPH

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

LUBRICATION REMIND FUNCTION

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

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 SAVE FUNCTION

The machine is with energy saving function. Under standby mode, at the state of waiting for operation, if without any operation, the saving on power function will be available after 10 minutes, the display will be closed up. You can press any button to turn on the display.

POWER OFF

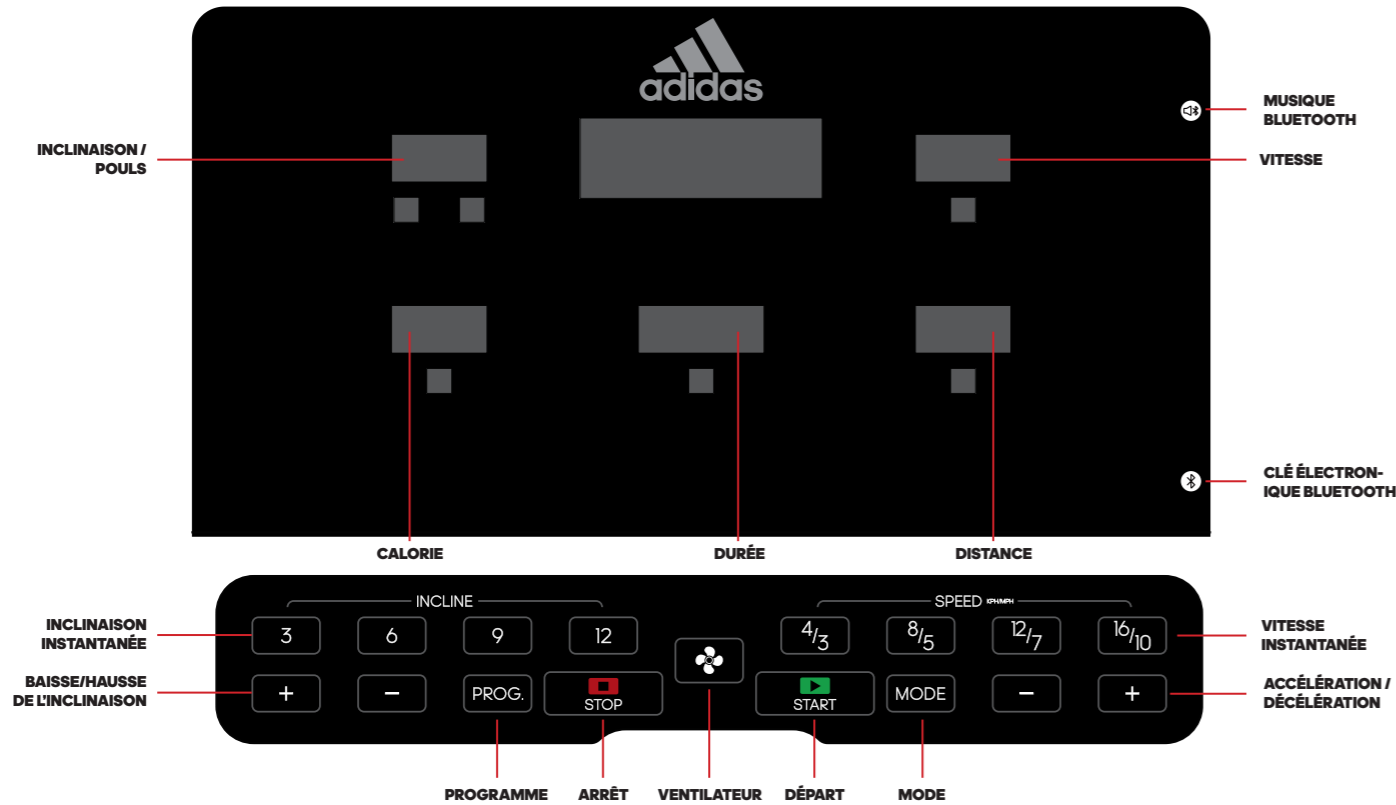
You can switch off the power to stop the treadmill, which won't be damaged at any time.

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.

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

CONSOLE



INCLINAISON INSTANTANÉE

Appuyez sur 3-6-9-12 pour choisir rapidement l'inclinaison.

VENTILATEUR

Appuyez sur ce bouton pour allumer ou éteindre le ventilateur.

VITESSE INSTANTANÉE

Appuyez sur 4/3/5/12/7/16/10 pour choisir rapidement la vitesse.

AUGMENTATION/RÉDUCTION DE L'INCLINAISON

Appuyez sur ce bouton pour régler l'inclinaison.

PROGRAMME

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

ARRÊT/PAUSE

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

DÉPART

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

MODE

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

VITESSE +/-VITESSE -

Appuyez sur ce bouton pour régler la vitesse.

MUSIQUE BLUETOOTH

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

CLÉ ÉLECTRONIQUE BLUETOOTH

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

FONCTIONS INFORMATIQUES

DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez sur START (DÉMARRAGE), le système va faire un décompte pendant 3 secondes puis émettre un son.

VITESSE+ /VITESSE-

Appuyez sur SPEED +/- (VITESSE +/-) pour régler la vitesse de la machine.

INCLINAISON +/-INCLINAISON -

Appuyez sur INCLINE +/- (INCLINAISON +/-) pour régler l'inclinaison de la machine.

MODE

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

PROGRAM

Appuyez sur le bouton PROG (PROGRAMME), vous pouvez choisir 24 programmes, 3 utilisateurs, la masse adipeuse.

(1) Ensemble de 24 programmes intégrés:

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

(2) Ensemble de 3 programmes utilisateurs:

- Depuis le mode veille, appuyez sur le bouton PROG jusqu'à afficher U1, U2, U3.
- Appuyez sur VITESSE +/- ou INCLINAISON +/- pour définir la durée.
 - Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer et passer à la section suivante. Répétez l'opération jusqu'à avoir terminé le paramétrage des 10 sections.
 - Appuyez sur VITESSE +/- ou INCLINAISON +/- pour modifier la vitesse et l'inclinaison.
 - Définissez la durée de la course et appuyez sur START (DÉMARRAGE) pour commencer.

(3) Détermination de la masse adipeuse:

Depuis le mode veille, appuyez sur le bouton PROG jusqu'à afficher FAT (ADIPOSITÉ).

- Appuyez sur MODE pour saisir les informations.
- Définissez les valeurs à l'aide de VITESSE +/- ou INCLINAISON +/- de F-1 à F-4 (F-1 SEXE, F-2 ÂGE, F-3 TAILLE, F-4 POIDS)
- Appuyez sur MODE pour passer à F-5 (F-5 - DÉTERMINATION DE LA MASSE ADIPEUSE) 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	FAT	≤19	MAIGRE
	FAT	=(20---25)	POIDS NORMAL
	FAT	=(26---29)	EN SURPOIDS
	FAT	≥30	OBÉSITÉ

CAPTEUR DE POULS

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

COMMENT PASSER DES KM/H AUX M/H

En mode veille, insérez la clé de sécurité, appuyez en même temps sur les boutons SPEED + (VITESSE +) et INCLINE+ (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 sur la partie médiane du tapis de course. Une fois la lubrification terminée, veuillez appuyer sur le bouton « STOP » (ARRÊT) pendant 3 secondes. Le son d'alerte du système va disparaître.

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.

FONCTION ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

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 déclenche 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.

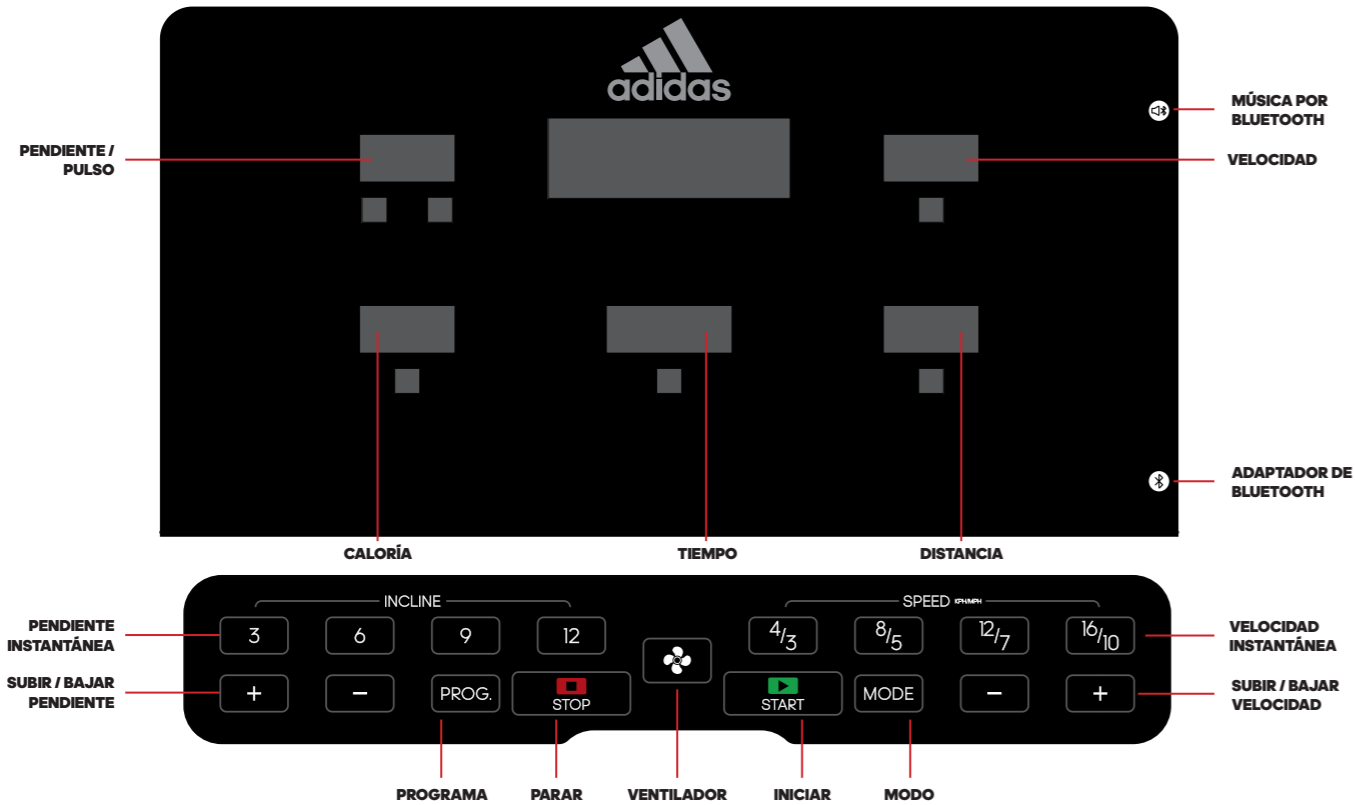
ALLUMAGE ET EXTINCTION

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

ATTENTION

- Nous vous conseillons de rester à faible vitesse au démarrage d'une séance et de tenir les poignées jusqu'à vous être familiarisé avec le tapis.
- Fixez l'extrémité magnétique du cordon de sécurité à l'ordinateur et fixez le clip du cordon de sécurité à vos vêtements.
- Pour terminer votre séance en toute sécurité, appuyez sur le bouton STOP (ARRÊT) ou tirez sur le cordon de sécurité. Le tapis s'arrête immédiatement.

CONSOLA



PENDIENTE / PULSO

Pulse 3-6-9-12 para selección rápida de pendiente.

VENTILADOR

Pulse este botón para encender o apagar el ventilador.

VELOCIDAD INSTANTÁNEA

Pulse 4/3, 8/5, 12/7, 16/10 para selección rápida de velocidad.

INCLINACIÓN+ / INCLINACIÓN-

Pulse este botón para ajustar la pendiente.

PROGRAMA

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

PARAR/PAUSA

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

INICIAR

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

MODO

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

SPEED+ / SPEED-

Press this button to adjust the speed.

MÚSICA POR BLUETOOTH

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

ADAPTADOR DE BLUETOOTH

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

FUNCIONES ORDENADOR

INICIO RÁPIDO

Pulse START (inicio), el sistema comenzará una cuenta atrás de 3 segundos y emitirá un sonido.

VELOCIDAD+ / VELOCIDAD-

Pulse SPEED+/- (velocidad+/-) para ajustar la velocidad de la máquina.

PENDIENTE+ / PENDIENTE-

Pulse INCLINE+/- (pendiente+/-) para ajustar la pendiente de la máquina.

MODO

- Pulse MODE (modo) para introducir TIME (tiempo), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías).
- Pulse SPEED+/- (velocidad+/-) o bien INCLINE+/- (pendiente+/-) para ajustar el valor previsto de entrenamiento.
- Pulse el botón START (inicio), la cinta se pondrá en marcha una vez transcurridos 3 segundos.
- Pulse SPEED+/- (velocidad+/-), así como INCLINE+/- (pendiente+/-) para ajustar velocidad y pendiente.

PROGRAM

Pulse el botón PROG, podrá elegir 24 programas, 3 usuarios, grasa corporal.

(1) Conjunto de 24 programas integrados:

A partir del modo standby, pulse el botón PROG, la pantalla mostrará 24 programas entre los que poder elegir.

- Pulse SPEED+/- (velocidad+/-) o bien INCLINE+/- (pendiente+/-) para ajustar el tiempo de entrenamiento.
- Cada programa puede dividirse en 10 secciones; la máquina emitirá 3 pitidos al iniciar una nueva sección.
- Pulse SPEED+/- (velocidad+/-) o bien INCLINE+/- (pendiente+/-) para modificar la velocidad o la pendiente durante cada sección.
- La máquina emitirá 3 pitidos y se parará cuando el programa haya finalizado.

(2) Set de 3 programas de usuario:

A partir del modo standby, pulse el botón PROG hasta que aparezca U1, U2, U3.

- Pulse SPEED+/- (velocidad+/-) o bien INCLINE+/- (pendiente+/-) para ajustar el tiempo.
- Pulse el botón MODE (modo) para confirmar y acceder a la siguiente sección, repita hasta finalizar la configuración de las 10 secciones.
- Pulse SPEED+/- (velocidad+/-) o bien INCLINE+/- (pendiente+/-) para modificar la velocidad o la pendiente.
- Ajuste el tiempo de carrera y pulse START (inicio) para comenzar.

(3) Set de test de grasa corporal:

A partir del modo standby, pulse el botón PROG hasta llegar a FAT (grasa).

- Pulse MODE (modo) para introducir información.
- Con SPEED+/- (velocidad+/-) o INCLINE+/- (pendiente+/-) ajuste un valor de F-1 a F-4 (F-1 GENDER-sexo, F-2 AGE-edad, F-3 HEIGHT-altura, F-4 WEIGHT-peso)
- Pulse MODE (modo) para acceder a F-5 (F-5 BODY FAT TEST-test de grasa corporal), mantenga las manos sobre los sensores de pulso manual, 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	FAT	≤19	BAJO PESO
	FAT	=(20---25)	PESO NORMAL
	FAT	=(26---29)	SOBREPESO
	FAT	≥30	OBESIDAD

PULSO MANUAL

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

CÓMO CAMBIAR ENTRE KM/H Y MPH

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

LUBRICATION REMIND FUNCTION

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

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.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

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

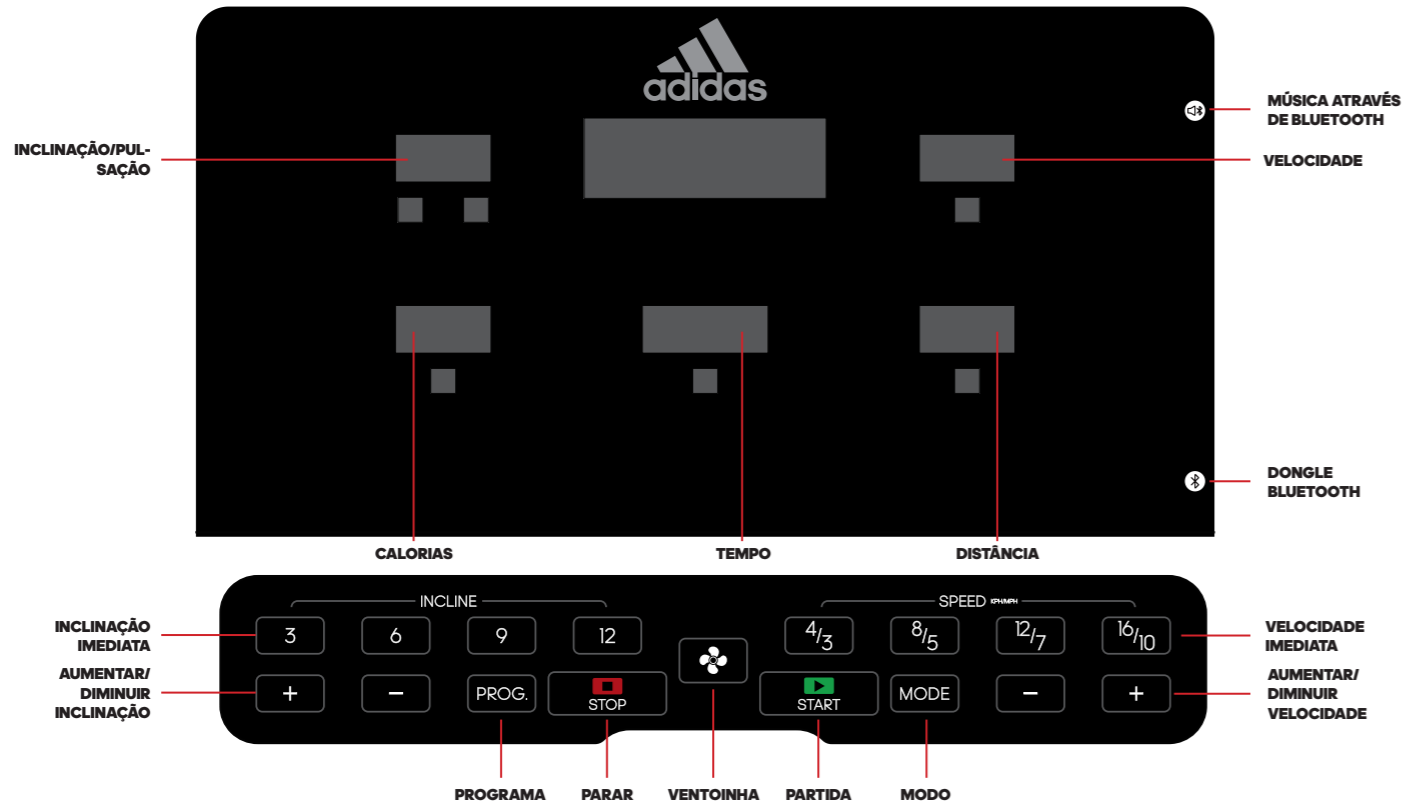
ENCENDER Y APAGAR

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

PRECAUCIÓN

- Le recomendamos que mantenga una baja velocidad al comienzo de la sesión y que se agarre al pasamanos hasta que se sienta cómodo/a y se familiarice con la cinta de correr.
- Fije el extremo magnético del cable de seguridad al ordenador y fije también el clip del cable de seguridad a su ropa.
- Para finalizar su entrenamiento de forma segura, pulse el botón de "STOP" (parar) o tire del cable de seguridad, y la cinta de correr se parará de inmediato.

CONSOLE



INCLINAÇÃO IMEDIATA

Prima 3-6-9-12 para escolher rapidamente a inclinação.

VENTOINHA

Prima este botão para ligar ou desligar a ventoinha.

VELOCIDADE IMEDIATA

Prima 4/3,8/5/2/7/6/10 para escolher rapidamente a velocidade.

INCLINAÇÃO+ / INCLINAÇÃO-

Prima este botão para ajustar a inclinação.

PROGRAMA

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

PARAR/PAUSA

Prima este botão para interromper ou parar a máquina.

PARTIDA

Prima este botão a qualquer momento para iniciar a máquina.

MODOS

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

VELOCIDADE+ / VELOCIDADE-

Prima este botão para ajustar a velocidade.

MÚSICA ATRAVÉS DE BLUETOOTH

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

DONGLE BLUETOOTH

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

FUNÇÕES COMPUTACIONAIS

INÍCIO RÁPIDO

Prima START (Iniciar). O sistema faz uma contagem decrescente de 3 segundos e emite um som.

VELOCIDADE+ / VELOCIDADE-

Prima SPEED+/- (Velocidade+/-) para ajustar a velocidade da máquina.

INCLINAÇÃO+ / INCLINAÇÃO-

Prima INCLINE+/- (Inclinação+/-) para ajustar a inclinação da máquina.

MODO

- Prima MODE (Modo) para introduzir o TIME (Tempo), DISTANCE (Distância) e CALORIES (Calorias).
- Prima SPEED+/- (Velocidade+/-) ou INCLINE+/- (Inclinação+/-) para definir o objetivo de treino.
- Prima o botão START (Iniciar). A passadeira irá iniciar após 3 segundos.
- Prima SPEED+/- (Velocidade+/-) e INCLINE+/- (Inclinação+/-) para ajustar a velocidade e a inclinação.

PROGRAMA

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

(1) Conjunto de 24 programas integrados:

- A partir do modo de standby, prima o botão PROG. O ecrã apresentará 24 programas que poderá selecionar.
- Prima SPEED+/- (Velocidade+/-) ou INCLINE+/- (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 SPEED+/- (Velocidade+/-) ou INCLINE+/- (Inclinação+/-) para alterar a velocidade ou a inclinação durante cada secção.
- A passadeira irá emitir 3 bipes e para quando o programa terminar.

(2) Conjunto de 3 programas de utilizadores:

- A partir do modo de standby, prima o botão PROG até ver as opções UIU2U3.
- Prima SPEED+/- (Velocidade+/-) ou INCLINE+/- (Inclinação+/-) para definir o tempo.
- Prima o botão MODE (Modo) para confirmar e introduzir a secção seguinte. Repita até terminar a definição de todas as 10 secções.
- Prima SPEED +/- (Velocidade+/-) ou INCLINE+/- (Inclinação+/-) para alterar a velocidade ou a inclinação.
- Defina o tempo de corrida e prima START (Iniciar) para começar.

(3) Conjunto de testes de massa corporal:

- A partir do modo de standby, prima o botão PROG até chegar a FAT (Massa).
- Prima MODE (modo) para introduzir a informação.
- Defina o valor com o botão SPEED+/- (Velocidade+/-) ou INCLINE+/- (Inclinação+/-) de F-1 a F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT (F-1 SEXO, F-2 IDADE, F-3 ALTURA, F-4 PESO)).
- Prima MODE (Modo) para introduzir o F-5 (F-5 BODY FAT TEST (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	FAT	≤19	ABAIXO DO PESO
	FAT	=(20---25)	PESO NORMAL
	FAT	=(26---29)	ACIMA DO PESO
	FAT	≥30	OBSESIDADE

PULSAÇÃO DE MÃOS

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

COMO TRANSFERIR DE KPH PARA MPH

No modo de standby, introduza a chave de segurança, prima os botões SPEED + (Velocidade +) e INCLINE+ (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 na parte do meio da plataforma de corrida. 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.

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.

FUNÇÃO DE POUANÇA DE ENERGIA

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

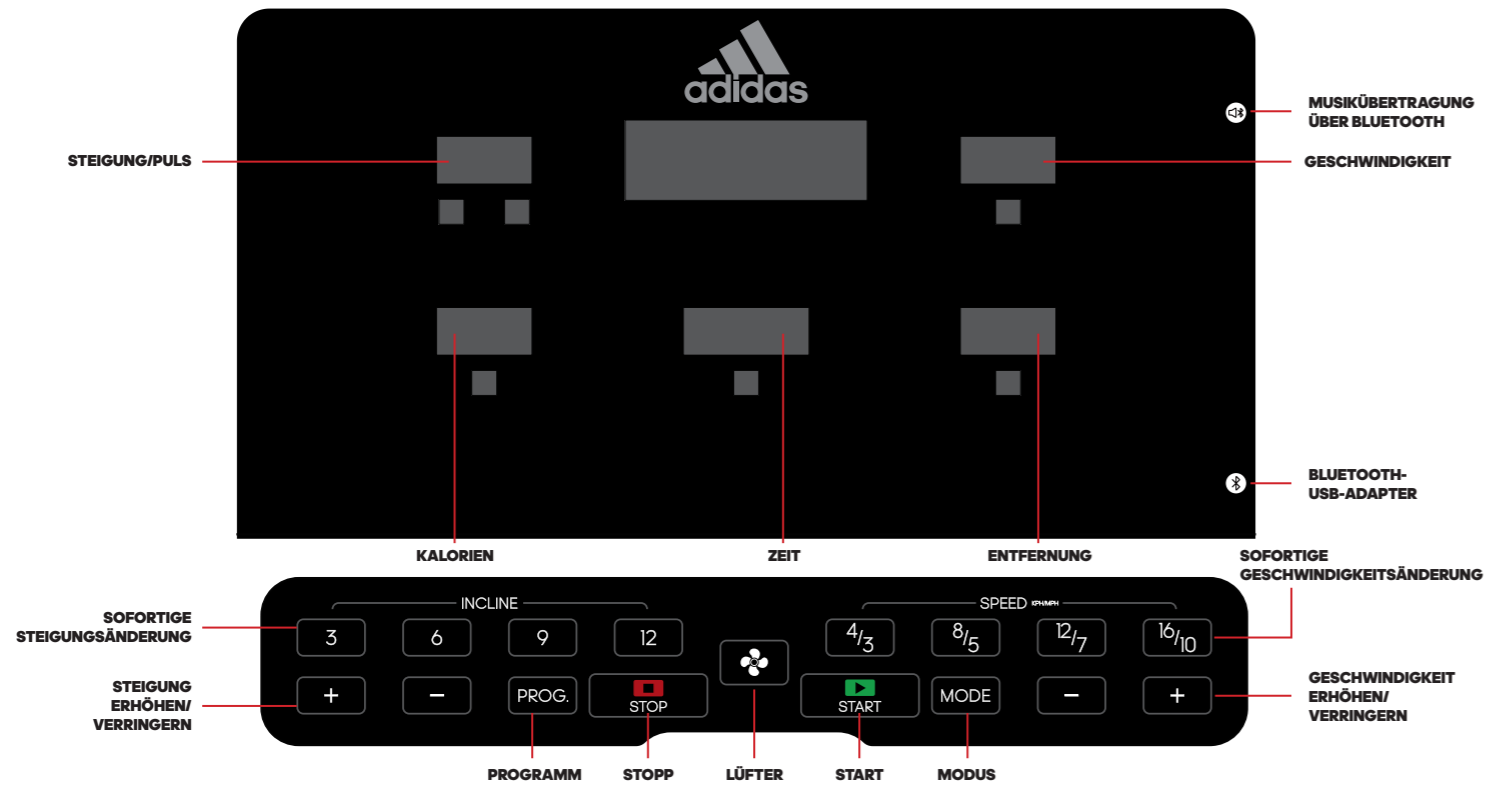
LIGAR E DESLIGAR

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

ATENÇÃO

- Recomendamos que mantenha uma velocidade baixa no início de uma sessão e se segure nos corrimões até se sentir familiarizado com a passadeira.
- Fixe a extremidade com íman do fio de segurança no computador e prenda também o clipe do fio de segurança à sua roupa.
- Para terminar o seu treino de forma segura, prima o botão STOP (Parar) ou puxe o fio de segurança e a passadeira irá parar imediatamente.

KONSOLE



SOFORTIGE STEIGUNGSÄNDERUNG

Drücken Sie 3-6-9-12, um die Steigung schnell anzupassen.

LÜFTER

Drücken Sie diese Taste, um den Lüfter an- oder auszuschalten.

SOFORTIGE GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG

Drücken Sie 4/3, 8/5, 12/7, 16/10, um die Geschwindigkeit schnell anzupassen.

STEIGUNG+/STEIGUNG-

Mit dieser Taste können Sie die Steigung einstellen.

PROGRAMM

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

STOP/PAUSE

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

START

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

MODUS

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

GESCHWINDIGKEIT+/GESCHWINDIGKEIT-

Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit einstellen.

MUSIKÜBERTRAGUNG ÜBER BLUETOOTH

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

BLUETOOTH-USB-ADAPTER

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

COMPUTERFUNKTIONEN

SCHNELLSTART

Drücken Sie START (START), nach einem 3-Sekunden-Countdown ist ein Ton zu hören.

GESCHWINDIGKEIT+/GESCHWINDIGKEIT-

Drücken Sie SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-), um die Geschwindigkeit einzustellen.

STEIGUNG+/STEIGUNG-

Drücken Sie INCLINE +/-, um die Steigung einzustellen.

MODUS

- Drücken Sie MODE (MODUS), um die Parameter TIME (ZEIT), DISTANCE (Distanz), CALORIES (Kalorien) einzustellen.
- Drücken Sie SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-) oder INCLINE +/- (STEIGUNG +/-), um die Zielwerte für Ihr Workout einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START (START), das Laufband startet nach 3 Sekunden.
- Drücken Sie SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-) und INCLINE +/- (STEIGUNG +/-), um die Geschwindigkeit bzw. die Steigung einzustellen.

PROGRAMM

Drücken Sie die Taste PROG, um aus 24 Programmen und 3 Benutzern auszuwählen und einen Körperfetttest durchzuführen.

(1) 24 vorinstallierte Programme:

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROG, damit die 24 Programme auf dem Display angezeigt werden.

- Wählen Sie aus diesen aus.
- Drücken Sie SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-) oder INCLINE +/- (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 SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-) oder INCLINE +/- (STEIGUNG +/-), um in jedem Abschnitt die Geschwindigkeit oder Steigung zu ändern.
- Nach Abschluss des Programms ertönen 3 Pieptöne, anschließend hält das Laufband an.

(2) Einstellung der 3 Anwenderprogramme:

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

(3) Körperfetttest:

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROG bis Sie zu FAT (FETT) gelangen.

- Drücken Sie MODE (MODUS) für die Eingabe von Informationen.
- Stellen Sie die Werte für F-1 bis F-4 (F-1 GENDER (GESCHLECHT), F-2 AGE (ALTER), F-3 HEIGHT (GRÖSSE), F-4 WEIGHT (GEWICHT)) über SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-) oder INCLINE +/- (STEIGUNG +/-) ein.
- Drücken Sie MODE (MODUS) zur Eingabe von F-5 (F-5 BODY FAT TEST (KÖRPERFETTTEST)), halten Sie die Hände an den Pulssensor. Ihr Körperfettanteil wird nach 3 Sekunden angezeigt.
- Der Körperfettanteil ist nur als Richtwert zu betrachten und stellt keinen medizinischen Wert dar.

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

HERZFREQUENZ

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.

WIE SIE ZWISCHEN KPH UND MPH WECHSELN

Führen Sie den Sicherheitsschlüssel im Standby-Modus ein und halten Sie die Tasten SPEED + (GESCHWINDIGKEIT +) und INCLINE + (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. Nachdem Sie das Band geschmiert haben, halten Sie die Taste „STOP“ (STOPP) für 3 Sekunden gedrückt. Das Warnsignal hört dann auf.

SICHERHEITSSCHLOSSEL

Diesem Gerät liegt ein roter Sicherheitsschlüssel bei, ohne den das Laufband nicht in Betrieb genommen werden kann. Mit diesem Schlüssel können Sie das Gerät im Notfall sofort anhalten. Wenn der Schlüssel nicht korrekt am Laufband angeschlossen ist, erscheint auf der Anzeige „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 Gerät im Notfall unverzüglich ausschaltet.

ENERGIESPARFUNKTION

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

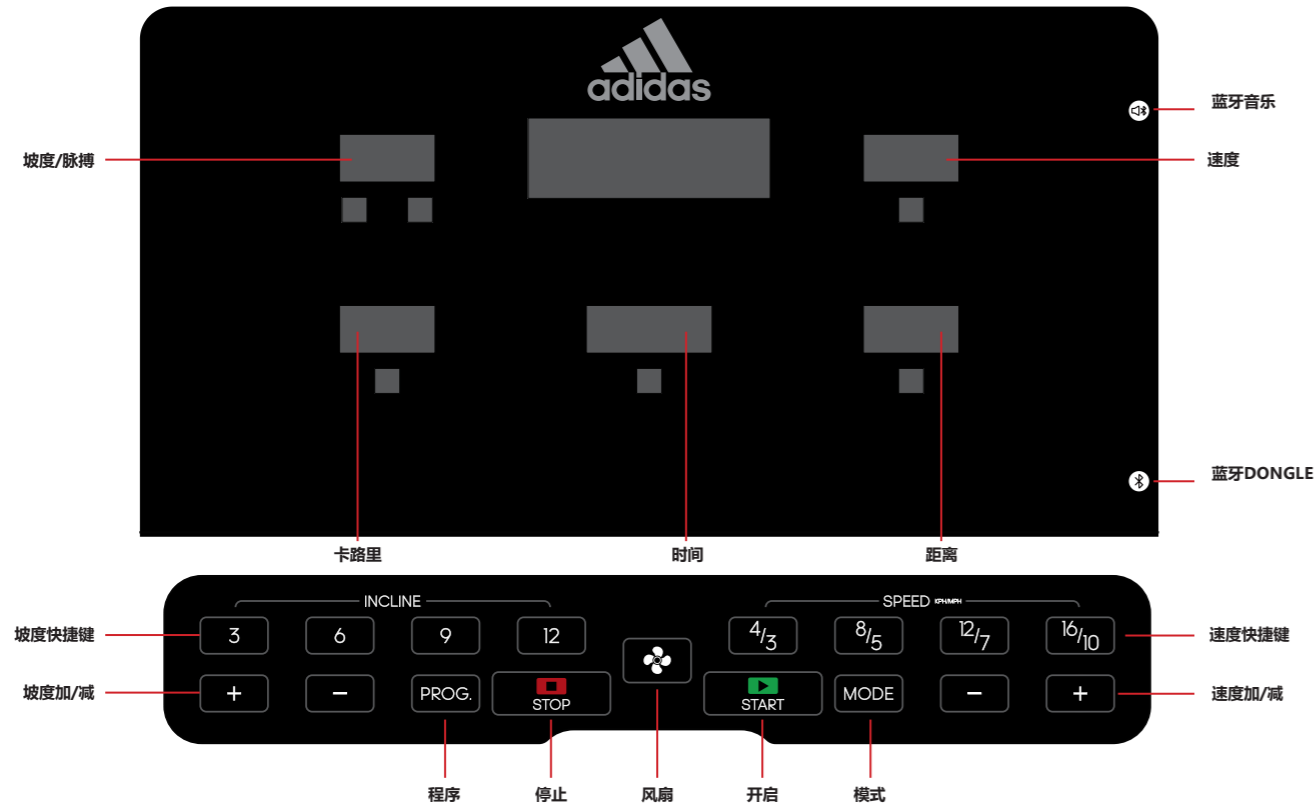
EIN- UND AUSSCHALTEN

Schalten Sie das Gerät aus: Sie können das Laufband ausschalten, um es zu anzuhalten, ohne es dadurch zu beschädigen.

VORSICHT

- Wir empfehlen, Ihr Workout mit einer niedrigen Geschwindigkeit zu beginnen und die Handläufe festzuhalten, bis Sie sich mit dem Laufband wohl und vertraut fühlen.
- Befestigen Sie das magnetische Ende der Sicherheitsleine am Computer und den Clip an Ihrer Kleidung.
- Um Ihr Workout sicher zu beenden, drücken Sie die Taste STOP (STOPP) oder ziehen Sie die Sicherheitsleine heraus. Daraufhin hält das Laufband umgehend an.

电子表



坡度快捷键

按 3-6-9-12 快速选择坡度。

风扇

按此按钮打开/关闭风扇。

速度快捷键

按 4/3、8/5、12/7 和 16/10 快速选择速度。

坡度+ / 坡度-

按此按钮调节坡度。

程序

按此按钮选择 24 个程序，3 个用户自定义程序和体脂测试。

停止/暂停

按此按钮暂停或停止跑步机。

开启

随时按此按钮均可启动跑步机。

模式

按此按钮选择时间、距离或卡路里训练目标。

速度+ / 速度-

按此按钮调节速度。

蓝牙音乐

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

蓝牙 DONGLE

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

电子表显示

快速启动

按 START (开启)，系统将倒计时 3 秒，然后发出提示音。

速度+ / 速度-

按 SPEED +/- (速度 +/-) 调节跑步机速度。

坡度+ / 坡度-

按 INCLINE +/- (坡度 +/-) 调节跑步机坡度。

模式

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

程序

按 PROG (程序) 按钮，选择 24 个程序，3 个用户自定义程序和体脂测试。

(1) 24 个内置程序:

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

(2) 3 个用户自定义程序:

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

(3) 体脂测试:

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

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

手握脉搏

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

如何完成 KPH (公里) 与 MPH (英里) 之间转换

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

加油提醒功能

本机有加油提醒功能。跑步机每运行 300 公里 (188 英里) 时，电子表每隔 10 秒发出“滴滴”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。必须将润滑油加到跑步板中间位置。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

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”。在健身时必须始终将安全锁的另一端夹子夹在用户身上，以确保出现紧急情况时立即停止设备。

节电功能

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

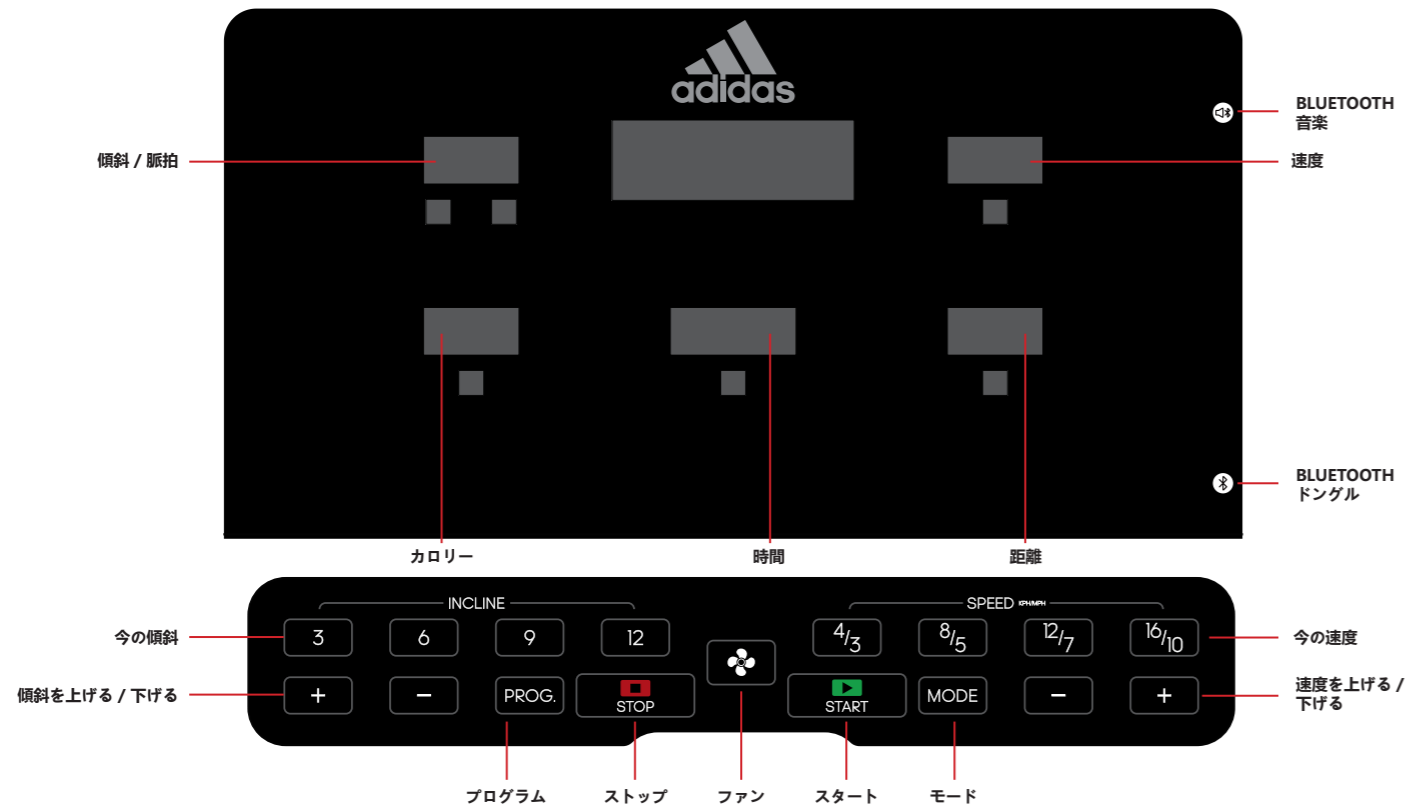
接通和关闭电源

在任何时候都可通过关闭电源开关的方式来关闭跑步机，这样并不会损坏跑步机。

注意事项:

- 我们建议您在刚开始锻炼时保持低速并握住扶手，直到您可熟练使用跑步机。
- 将安全锁带有磁性那一头连接到跑步机上，另一头夹到衣服上。
- 结束锻炼时，可按 STOP (停止) 按钮或拔出安全锁，跑步机就会停止。

コンソール



今の傾斜

3-6-9-12 を押して、傾斜を素早く選びます。

ファン

このボタンを押して、ファンのスイッチを入れるか、切ります。

今の速度

4/3、8/5、12/7、16/10 を押して、速度を素早く選びます。

傾斜+ / 傾斜-

このボタンを押して、傾斜を調節します。

プログラム

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

ストップ / 一時停止

このボタンを押して、器械を休止するか、ストップします。

スタート

このボタンを押して、いつでも器械をスタートできます。

モード

このボタンを押して、時間、距離、カロリーのトレーニング目標を選びます。

速度+ / 速度-

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

BLUETOOTH ドングル

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ディダスコード "adidas****" を使って、Bluetooth を介して dongle に接続してください。

コンピュータ機能

クイックスタート:

START (スタート) を押すと、システムは 3 秒間カウントダウンし、その後音が鳴ります。

速度+ / 速度-

SPEED +/- (速度 +/-) を押して、器械の速度を調節します。

傾斜+ / 傾斜-

INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押して、器械の傾斜を調節します。

モード

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

プログラム

PROG ボタンを押すと、24 のプログラム、3 人のユーザーと体脂肪を選ぶことができます。

(1) 24 の組み込まれたプログラムの設定:

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

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

(3) 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 PROG ボタンを押します。
- MODE (モード) を押して、情報を入力します。
 - F-1 ~ F-4 (F-1 性別、F-2 年齢、F-3 身長、F-4 体重) から、SPEED +/- (速度 +/-) または INCLINE +/- (傾斜 +/-) で値を設定します。
 - MODE (モード) を押して F-5 (F-5 体脂肪テスト) を入力し、ハンド脈拍センサー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	FAT	≤19	重量不足
	FAT	=(20---25)	標準体重
	FAT	=(26---29)	太りすぎ
	FAT	≥30	肥満

手の脈拍

ハンドルバーの上の脈拍センサーをつかみ、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。

KPH から MPH への移り方

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

潤滑リマインド機能

器械は潤滑リマインド機能を有しています。合計のランニング距離が 300km (188miles) を超えるたびに、トレッドミルはオイルでメンテナンスをする必要があります。システムは10秒間ずつ音でリマインドし、ウインドウが「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、ランニングボードの中央部分にオイルを追加してください。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器械が緊急停止します。

パワーセーブ機能

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

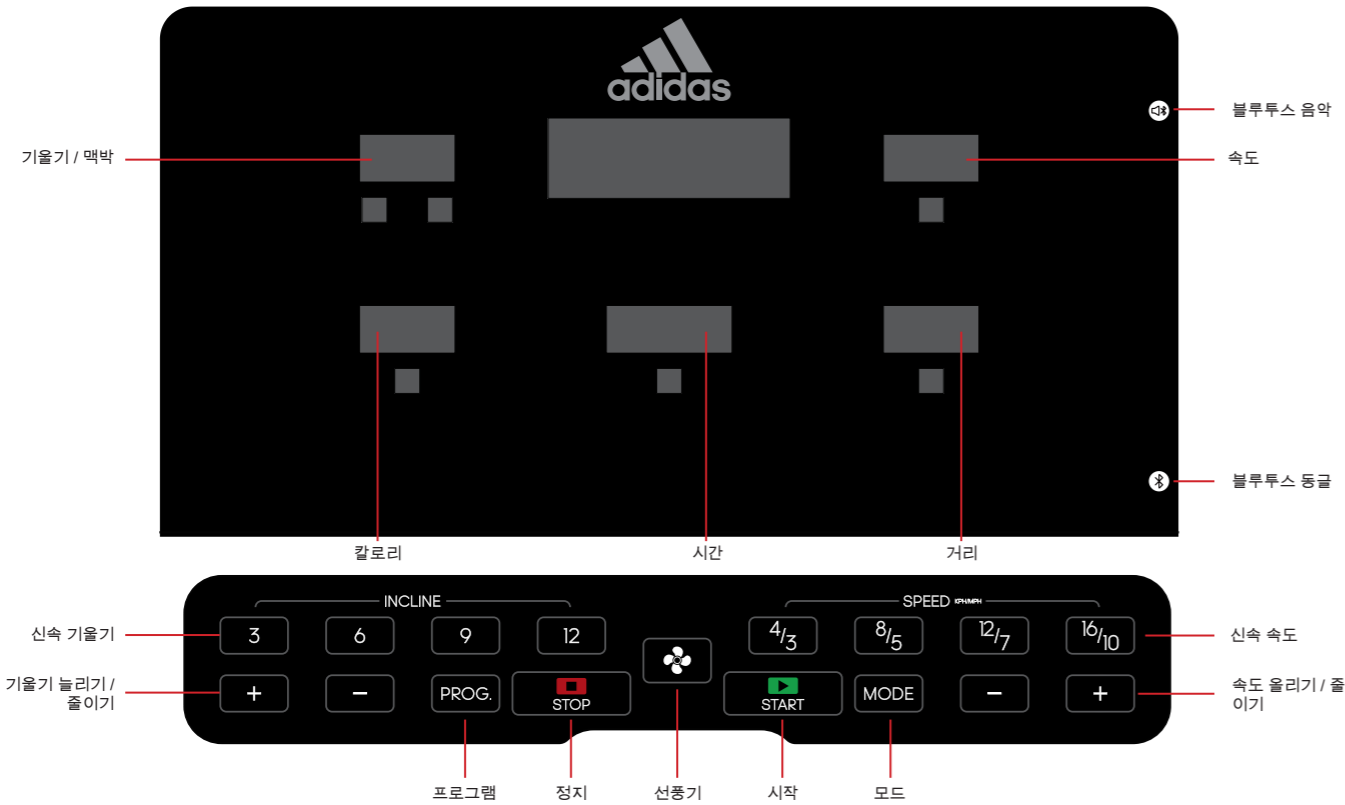
パワーオンとパワーオフ

電源のスイッチを切る: トレッドミルの電源をいつでも切ることができます。トレッドミルはいつでも損傷しません。

注意

- セッションの初めはゆっくりの速度を維持し、快適に感じ、トレッドミルに慣れるまで、ハンドレールをつかみ続けることをお勧めします。
- 安全引きロープの末端の磁石をコンピューターに取り付け、安全引きロープのクリップをあなたの衣類に取り付けてください。
- トレーニングを安全に終えるために、STOP (ストップ) ボタンを押すか、安全引きロープを引き抜くと、トレッドミルは即座に停止します。

콘솔



신속 기울기

기울기를 빠르게 선택하려면 3-6-9-12를 눌러주세요.

선평기

선평기를 켜거나 끄려면 이 버튼을 눌러주세요.

신속 속도

속도를 빠르게 선택하려면 4/3, 8/5, 12/7, 16/10을 눌러주세요.

기울기+/기울기-

기울기를 조절하려면 이 버튼을 눌러주세요.

프로그램

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

정지/중지

기계를 잠시 멈추거나 작동을 중단하려면 이 버튼을 눌러주세요.

시작

기계의 작동을 시작하려면 어느 때건 이 버튼을 눌러주세요.

모드

시간이나 거리, 칼로리 소모량 등을 선택하려면 이 버튼을 눌러주세요.

속도+/속도-

속도를 조절하려면 이 버튼을 눌러주세요. 블루투스 음악

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

블루투스 동글

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

속도 +/-

운동하는 동안 속도 증가/감소

컴퓨터 기능

빠른 시작

START (시작)를 누르면 시스템이 3초 동안 카운트다운을 시작하고 소리가 나옵니다.

속도+/속도-

SPEED (속도) +/- 를 눌러서 기계의 속도를 조절하세요.

기울기+/기울기-

INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 기계의 기울기를 조절하세요. 모드

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

프로그램

PROG (프로그램) 버튼을 눌러서 24개의 프로그램과 3개의 유저, 체지방을 선택하세요.

(1) 내장된 프로그램 24세트:

대기 모드에서 PROG (프로그램) 버튼을 누르면 24개의 프로그램이 나오는데, 이 중 하나를 선택하세요.

- SPEED (속도) +/- 나 INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 운동 시간을 설정하세요.
- 모든 프로그램은 10개의 섹션으로 나누어지는데 새로운 섹션이 시작될 때마다 기계에서 삐 소리가 3번 나옵니다.
- 섹션이 시작될 때마다 SPEED (속도) +/- 나 INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 속도나 기울기를 바꿀 수 있습니다.
- 프로그램이 끝나면 기계에서 삐 소리가 3번 나오고 작동이 멈춥니다.

(2) 유저 프로그램 3세트:

대기 모드에서 U1, U2, U3가 나올 때까지 PROG (프로그램) 버튼을 누릅니다.

- SPEED (속도) +/- 나 INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 시간을 설정하세요.
- MODE (모드) 버튼을 눌러서 입력사항을 최종 확정 후 다음 섹션으로 넘어가고 10개의 모든 섹션 설정이 끝날 때까지 이를 반복합니다.
- SPEED (속도) +/- 나 INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 속도나 기울기를 바꿀 수 있습니다.
- 달리기 시간을 설정한 후 START (시작)를 눌러서 작동을 시작합니다.

(3) 체지방 테스트 세트:

대기 모드에서 FAT (체지방)이 나올 때까지 PROG (프로그램) 버튼을 누릅니다.

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

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

손의 맥박

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

KM/H에서 M/H로 변환하는 방법

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

운할제 알림 기능

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

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 "안전 키 연결 없음"이 표시됩니다. 안전 키 다른 쪽 끝의 클립은 운동하는 동안 항상 사용자에게 연결되어야 하며 긴급 상황 시 제품이 즉시 멈춥니다.

에너지 절약 기능

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

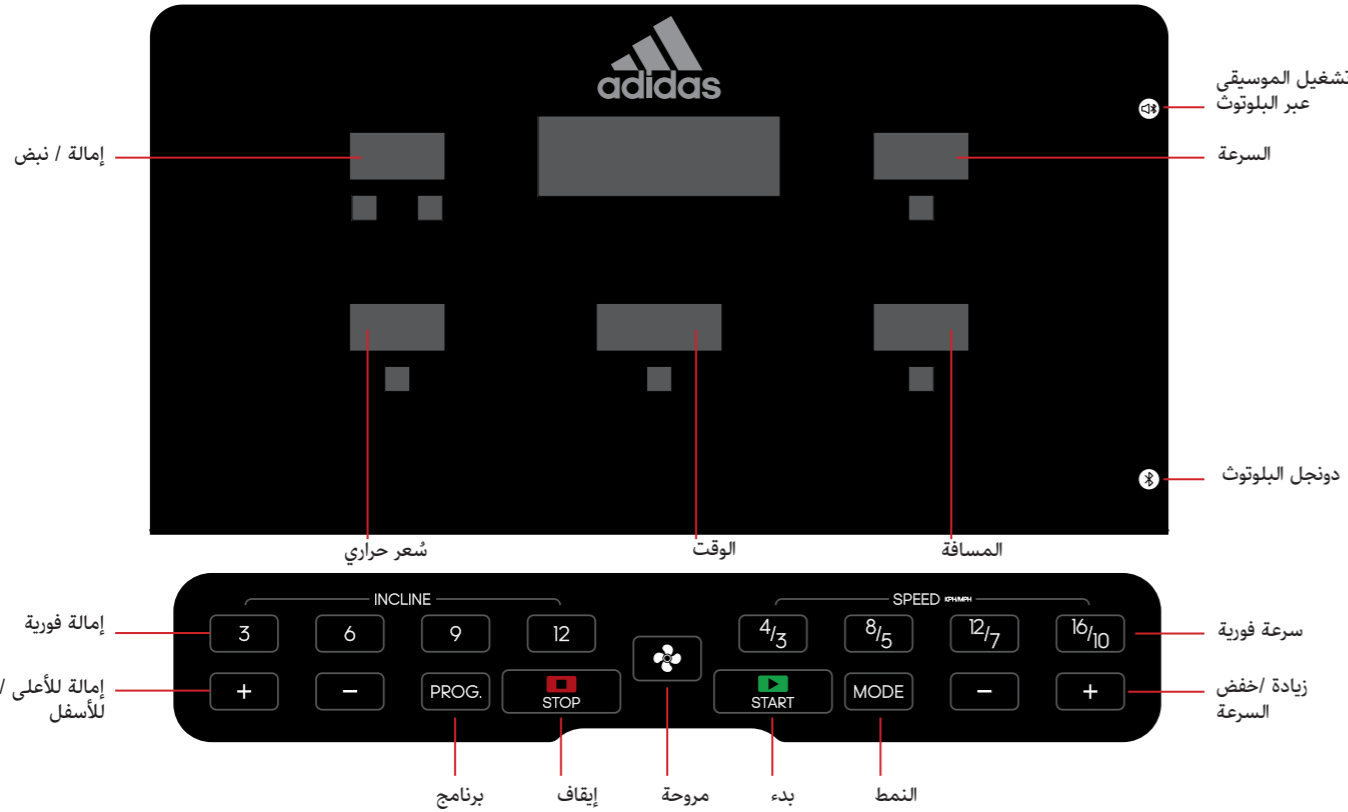
전원 켜기와 끄기

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

주의

- 세션이 시작될 때는 느린 속도를 유지하다가, 트레드밀의 작동 환경에 익숙해질 때까지 손잡이를 붙들고 있는 것이 좋습니다.
- 비상 정지 스위치의 끝에 달린 자석은 컴퓨터에 부착해두고 스위치의 클립은 자신의 옷에 끼웁니다.
- 운동을 안전하게 마무리하기 위해 STOP (정지) 버튼을 누르거나 비상 정지 스위치를 잡아당기면 트레드밀이 곧바로 멈춥니다.

وحدة التحكم



إمالة فورية

اضغط على 3-6-9-12 لاختيار الإمالة سريعًا

مروحة

اضغط على هذا الزر لتشغيل المروحة أو إيقافها

سرعة فورية

اضغط 4/3, 8/5, 12/7, 16/10 لاختيار السرعة سريعًا

إمالة للأعلى/إمالة للأسفل

اضغط على هذا الزر لضبط الإمالة

برنامج

اضغط على هذا الزر لاختيار ٢٤ برنامجًا و 3 مستخدمين ودهون الجسم

إيقاف/ وقفة

اضغط على هذا الزر لاختيار الإيقاف المؤقت أو إيقاف الماكينة

بدء

اضغط على هذا الزر في أي وقت لبدء تشغيل الماكينة

النمط

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

زيادة السرعة/خفض السرعة

اضغط على هذا الزر لضبط السرعة

تشغيل الموسيقى عبر البلوتوث

يستطيع المستخدم توصيل جهازه بالمشاية الكهربائية عبر البلوتوث ثم اختيار لتشغيل الموسيقى. اضبط صوت الموسيقى من جهازك مباشرة adidas***** الفريد الخاص بك adidas رمز

دونجل البلوتوث

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

وظائف الحاسوب

البدء السريع

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

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

برنامج

اضغط زر PROG (البرنامج)، وعندها يمكنك اختيار 24 برنامجًا و 3 مستخدمين ودهون الجسم.

١) مجموعة مكونة من ٢٤ برنامجًا مدمجًا بالجهاز

في نمط الاستعداد، اضغط زر PROG (البرنامج)، وستعرض الشاشة 24 برنامجًا، وما عليك سوى الاختيار من بينها.

• اضغط +/-SPEED (زيادة/خفض السرعة) أو +/-INCLINE (إمالة للأعلى/للأسفل) لتعيين وقت التمرين. يمكن تقسيم كل برنامج إلى 10 أقسام؛ ستصدر الماكينة ثلاث صفارات عند بدء أي قسم جديد. • اضغط +/-SPEED (زيادة/خفض السرعة) أو +/-INCLINE (إمالة للأعلى/للأسفل) لتغيير السرعة أو الإمالة في كل قسم. • ستصدر الماكينة ثلاث صفارات وستتوقف عند انتهاء أي برنامج.

٢) مجموعة مكونة من برامج المستخدمين الثلاثة

في نمط الاستعداد، اضغط زر PROG (البرنامج) حتى يظهر أمامك على الشاشة U1, U2, U3:

اضغط +/-SPEED (زيادة/خفض السرعة) أو +/-INCLINE (إمالة للأعلى/للأسفل) لتعيين الوقت.

اضغط زر MODE (النمط) للتأكيد والدخول إلى القسم التالي، كرر الخطوة حتى تُنهي إعدادات العشرة أقسام كلها.

اضغط +/-SPEED (زيادة/خفض السرعة) أو +/-INCLINE (إمالة للأعلى/للأسفل) لتغيير السرعة أو الإمالة.

حدد وقت الركض واضغط زر START (البدء) لتبدأ.

٣) مجموعة اختبار دهون الجسم

في نمط الاستعداد، اضغط زر PROG (البرنامج) حتى تصل إلى FAT (الدهون). اضغط زر MODE (النمط) لإدخال المعلومات.

• حدد القيمة باستخدام +/-SPEED (زيادة/خفض السرعة) أو +/-INCLINE (إمالة) للأعلى/للأسفل) من F-1 إلى F-4 (حيث F-1 يُفيد الجنس، وF-2 يُفيد العمر، وF-3 الارتفاع، وF-4 الوزن)

• اضغط زر MODE (النمط) لإدخال F-5 (حيث F-5 يُفيد اختبار دهون الجسم)، ضع يديك على مستشعرات نبض اليد، وستعرض الشاشة قيمة دهون جسمك بعد ثلاث ثوانٍ.

• تُستخدم قيمة الدهون للاسترشاد وهي ليست بيانات طبية

F-1	الجنس	01 ذكر	02 أنثى
F-2	السن	10-99	
F-3	الارتفاع	100-200 سم (40-80 بوصة)	
F-4	الوزن	20-150 كيلو جرام (44-330 رطلًا)	
F-5	FAT	≤19	نقصان الوزن
	FAT	=(20---25)	الوزن الطبيعي
	FAT	=(26---29)	زيادة الوزن
	FAT	≥30	البداية

نبض اليد

يُرجى وضع مستشعر النبض على المقبض اليدوي والانتظار لثلاث ثوانٍ، وستعرض الشاشة قيمة معدل نبض القلب. هذه القيمة للاسترشاد فقط ووليست بيانات طبية.

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

في نمط الاستعداد، أدخل مفتاح السلامة، واضغط الزرين SPEED + (زيادة السرعة) و INCLINE + (زيادة الإمالة) 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 صوت كل 10 ثوانٍ، وستظهر نافذة عليها كلمة "OIL" (زيت). وهذا يعني أن ماكينتك بحاجة إلى التشحيم بالزيت. يُرجى قراءة دليل المستخدم أولاً، وإضافة الزيت إلى الجزء الأوسط من لوح الركض. بعد الانتهاء من التشحيم، يُرجى الضغط على زر "STOP" (إيقاف) والاستمرار لثلاث ثوانٍ، وسيخفي صوت الإنذار الصادر من النظام.

مفتاح السلامة

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

وظيفة توفير الطاقة

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

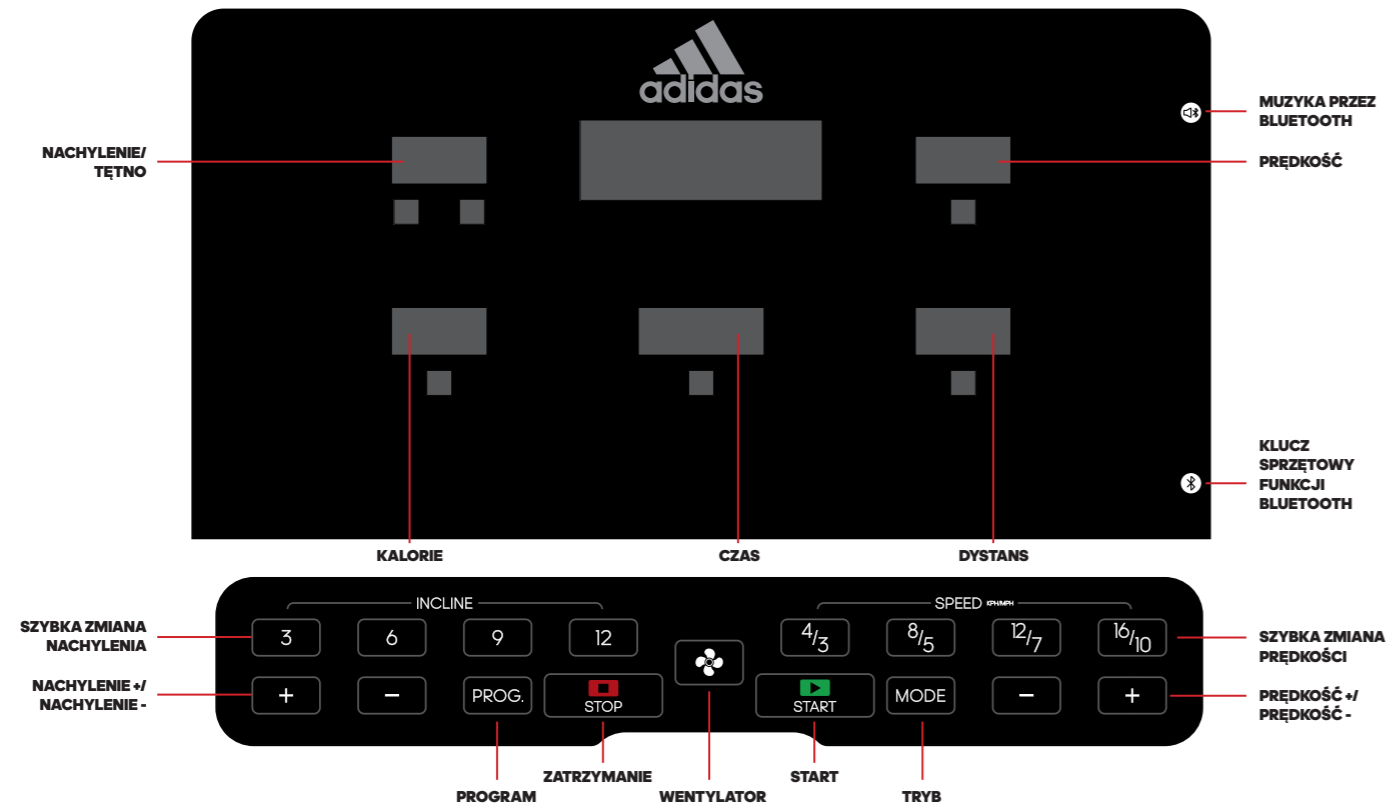
توصيل الماكينة بالطاقة وقطع الطاقة عنها

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

تحذير

نوصيك بالحفاظ على سرعة بطيئة في بداية الجلسة، وإمسك إطار الماكينة حتى تشعر بالراحة وتعتاد استخدام المشاية الكهربائية. صلّ الطرف المغناطيسي لحبل السحب الأمان بجهاز الحاسوب، وصل أيضًا مشبك حبل السحب الأمان بملايسك. حتى تستطيع إنهاء تمرينك بسلامة، اضغط على زر STOP (إيقاف) أو اسحب حبل السحب الأمان، وعندها ستتوقف المشاية الكهربائية تلقائيًا.

PANEL STEROWANIA



SZYBKA ZMIANA NACHYLENIA

Naciśnij 3-6-9-12, aby wybrać opcję szybkiej zmiany nachylenia.

WENTYLATOR

Służy do uruchamiania lub zatrzymania wentylatora.

SZYBKA ZMIANA PRĘDKOŚCI

Naciśnij 4/3, 8/5, 12/7, 16/10, aby wybrać opcję szybkiej zmiany prędkości.

NACHYLENIE +/- NACHYLENIE -

Zwiększanie/zmniejszanie nachylenia podczas treningu.

PROGRAM

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

ZATRZYMANIE/PRZERWA

Naciśnij ten przycisk, aby wstrzymać lub zatrzymać urządzenie.

START

Służy do uruchomienia bieżni; pas bieżni zacznie się przesuwac.

TRYB

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

PRĘDKOŚĆ +/- PRĘDKOŚĆ -

Zwiększanie/zmniejszanie prędkości podczas treningu.

MUZYKA PRZEZ BLUETOOTH

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

KLUCZ SPRZĘTOWY FUNKCJI BLUETOOTH

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

FUNKCJE KOMPUTEROWE

SZYBKI

Naciśnij przycisk START (START). System odliczy 3 sekundy i wyemituje sygnał.

PRĘDKOŚĆ +/- PRĘDKOŚĆ -

Zwiększanie/zmniejszanie prędkości podczas treningu.

NACHYLENIE +/- NACHYLENIE -

Zwiększanie/zmniejszanie nachylenia podczas treningu.

TRYB

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

PROGRAMY

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

(1) 24 wbudowane programy:

Aby wybrać program, w trybie czuwania naciśnij przycisk PROG. - na wyświetlaczu pojawią 24 programy.

- Naciśnij PRĘDKOŚĆ +/- lub NACHYLENIE +/-, aby ustawić czas treningu.
- Każdy program można podzielić na 10 sekcji; urządzenie wyemituje 3 sygnały dźwiękowe podczas rozpoczynania nowej sekcji.
- Naciśnij PRĘDKOŚĆ +/- lub NACHYLENIE +/-, aby zmienić prędkość lub nachylenie podczas każdej sekcji.
- Urządzenie wyemituje 3 sygnały dźwiękowe i zatrzyma się po zakończeniu programu.

(2) 3 programy zdefiniowane przez użytkownika:

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

(3) Tkanka tłuszczowa:

W trybie czuwania naciskaj przycisk PROG., aż zobaczysz opcję FAT (TŁUSZCZ).

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

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

TĘTNO

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

PRZELĄCZANIE POMIĘDZY KM/H A MPH

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

FUNKCJA PRZYPOMINANIA O SMAROWANIU

Po każdym 300 km (188 mil) biegu bieżnia będzie wymagała smarowania. Urządzenie będzie emitować dźwięk co 10 sekund i wyświetlać informację OIL (OLEJ). Przeczytaj podręcznik użytkownika, aby zapoznać się z instrukcjami dotyczącymi smarowania. Po nasmarowaniu przytrzymaj przycisk STOP (ZATRZYMANIE) przez 3 sekundy. Ostrzeżenie zniknie.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

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

OSZCZĘDZANIE ENERGII

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

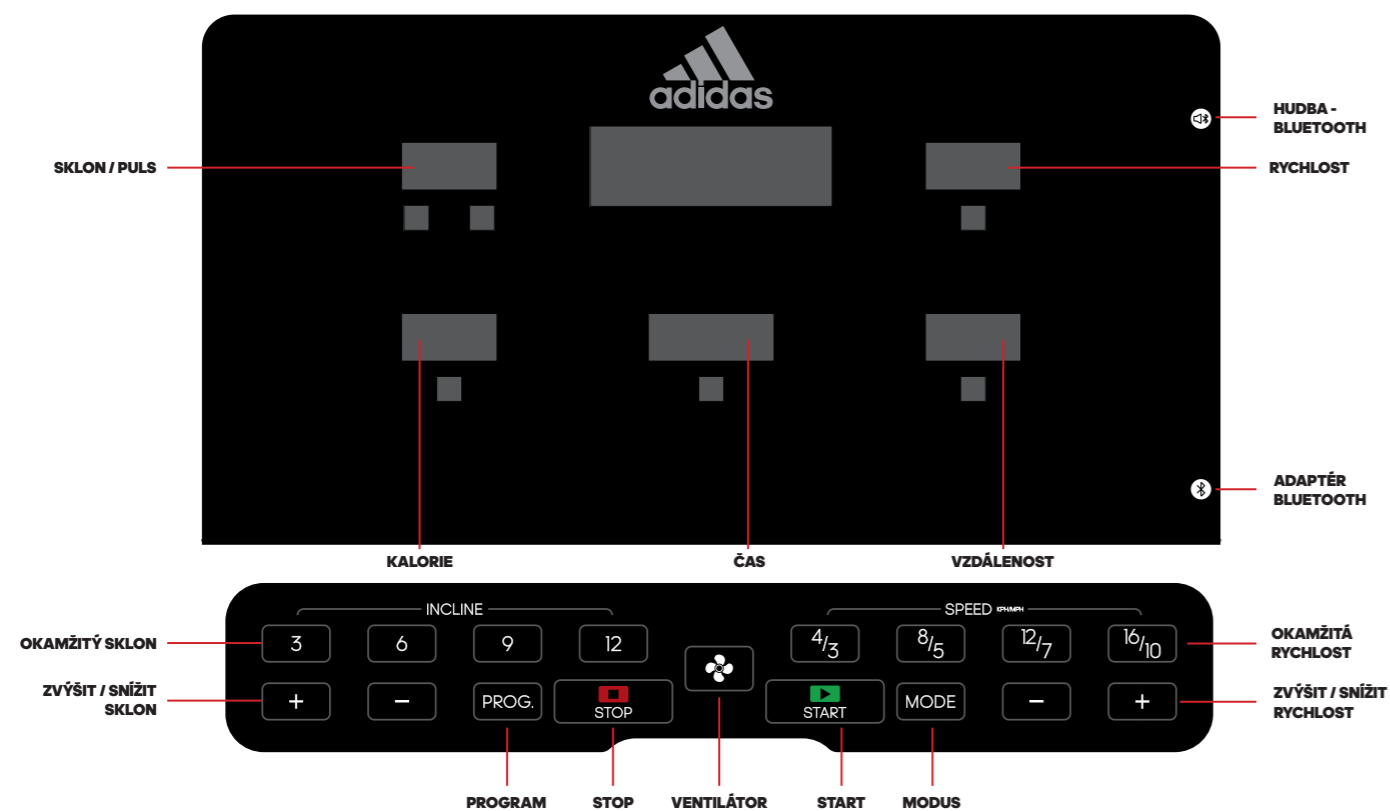
WYŁĄCZANIE

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

UWAGA

- Zalecamy utrzymywanie niskiej prędkości na początku treningu i trzymanie się poręczy, aż poczujesz się komfortowo i zapoznasz się z działaniem bieżni.
- Przymocuj klucz bezpieczeństwa (przy pomocy magnesu na końcu linki zabezpieczającej) do panelu sterowania i przymocuj klips do ubrania.
- Aby bezpiecznie zakończyć trening, naciśnij przycisk STOP (ZATRZYMANIE) lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa, a bieżnia natychmiast się zatrzyma.

ŘÍDICÍ PANEL



OKAMŽITÝ SKLON

Stisknutím 3-6-9-12 můžete rychle zvolit incline (sklon).

VENTILÁTOR

Stisknutím tohoto tlačítka zapnete či vypnete ventilátor.

OKAMŽITÁ RYCHLOST

Stisknutím 4/3, 8/5, 12/7, 16/10 můžete rychle zvolit speed (rychlost).

SKLON+/SKLON-

Toto tlačítko slouží pro nastavení sklonu.

PROGRAM

Toto tlačítko slouží pro výběr z 24 programů, 3 uživatelů a hodnot tělesného tuku.

STOP/PAUZA

Stisknutím tohoto tlačítka stroj zastavíte nebo přerušíte jeho chod.

START

Tímto tlačítkem stroj kdykoliv zapnete.

MODUS

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

RYCHLOST+/RYCHLOST-

Toto tlačítko slouží pro nastavení rychlosti.

HUDBA - BLUETOOTH

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

ADAPTÉR BLUETOOTH

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

POČÍTAČOVÉ FUNKCE

RYCHLÝ START

Stiskněte START; po uplynutí 3 sekund se ozve zvukový signál.

RYCHLOST+/RYCHLOST-

Stiskněte SPEED+/- (RYCHLOST+/-) pro nastavení rychlosti stroje.

SKLON+/SKLON-

Stiskněte INCLINE+/- (SKLON+/-) pro nastavení sklonu stroje.

MODUS

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

PROGRAM

Stiskněte tlačítko PROG a vyberte si z 24 programů, 3 uživatelů a hodnot tělesného tuku.

(1) Nastavení 24 předdefinovaných programů:

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

(2) Nastavení 3 uživatelských programů:

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

(3) Nastavení funkce měření tělesného tuku:

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

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

PULS

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

JAK PŘEVÁDĚT KM/H NA MPH A NAOPAK

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

FUNKCE PŘIPOMÍNKY PROMAZÁNÍ

Tento stroj je vybaven funkcí připomínky promazání. Vždy po uběhnutí celkové vzdálenosti 300 km (188 mil) je potřeba provést údržbu běžeckého pásu a promazat ho olejem. Systém Vás na tuto skutečnost upozorní zvukovým signálem, který se bude opakovat každých 10 sekund, a na displeji se objeví hlášení „OLL“ (OLEJ). To znamená, že je běžecký pás potřeba promazat olejem. Přečtěte si prosím nejprve návod pro uživatele a poté olej aplikujte do středové části běžecké plochy. Po ukončení mazání stiskněte prosím na 3 sekundy tlačítko „STOP“; varovný signál systému se přestane ozývat.

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

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

FUNKCE ÚSPORY ENERGIE

Tento stroj je vybaven funkcí pro úsporu energie. V režimu standby, při čekání na následující akci, se po 10 minutách bez jakékoliv akce automaticky spustí funkce úspory energie a vypne se displej stroje. Displej můžete znovu zapnout stisknutím libovolného tlačítka.

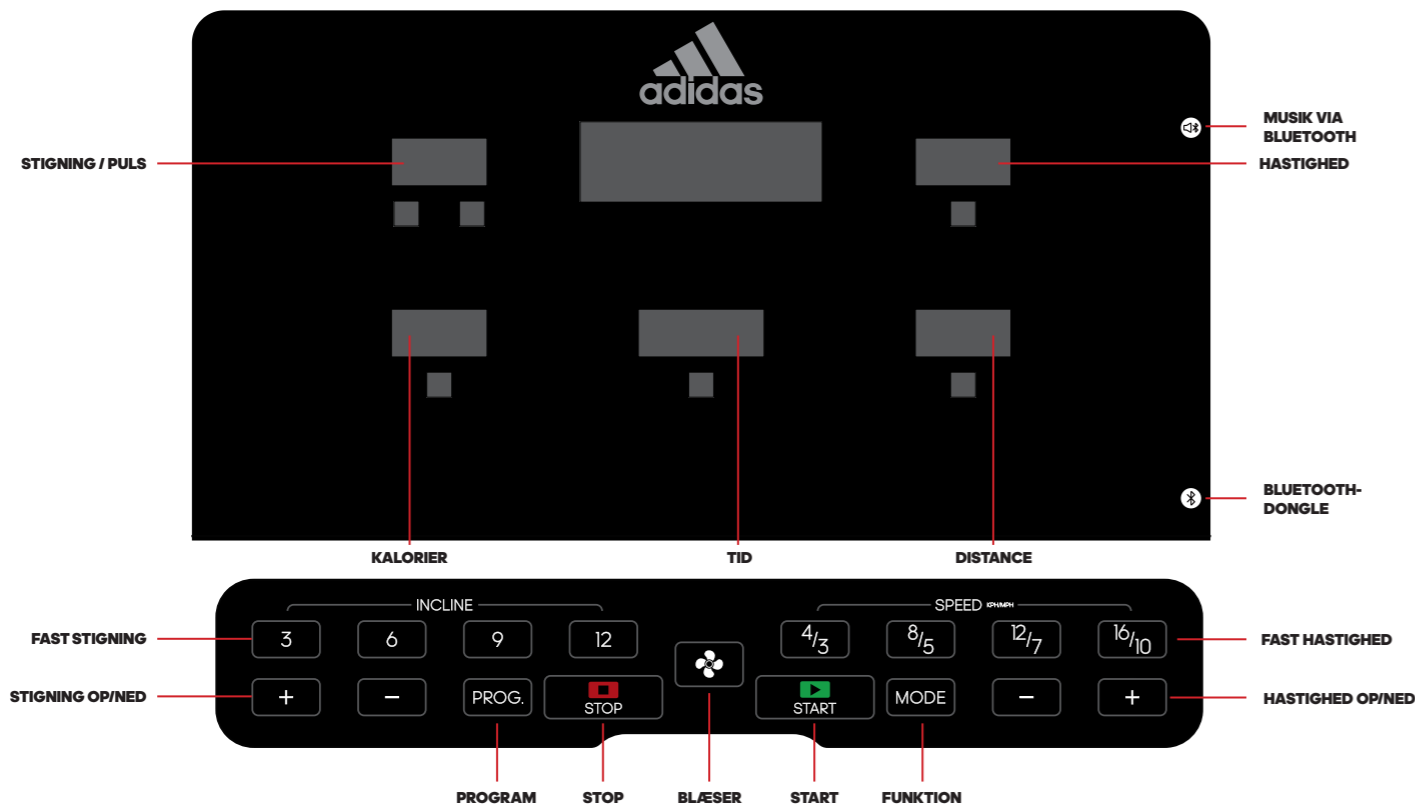
ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ PŘÍVODU ENERGIE

Vypnutí přívodu energie: běžecký pás můžete zastavit vypnutím přívodu energie; tento způsob vypínání pásu není.

VAROVÁNÍ

- Doporučujeme, abyste lekci zahajovali s malou rychlostí a při pohybu se přidržeťte držadel tak dlouho, dokud se na běžeckém pásu nebudete cítit jistě a bezpečně.
- Magnetický konec zatahovací šňůrky bezpečnostního klíče připevněte k počítači a svorku šňůrky připevněte ke svému oděvu.
- Pro bezpečné ukončení workoutu stiskněte tlačítko STOP nebo zatáhněte za bezpečnostní šňůrku; běžecký pás se okamžitě zastaví.

KONSOL



FAST STIGNING

Tryk på knapperne 3-6-9-12 for at vælge en fast stigning.

BLÆSER

Tryk på denne knap for at slå blæseren til eller fra.

FAST HASTIGHED

Tryk på knapperne 4/3/8/5/12/7/16/10 for at vælge en fast hastighed.

STIGNING+ / STIGNING-

Tryk på denne knap for at indstille stigningen.

PROGRAM

Tryk på denne knap for at vælge mellem 24 programmer, 3 brugerprogrammer og måling af kropsfedt.

STOP/PAUSE

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

START

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

FUNKTION

Tryk på denne knap for at vælge mellem træningsmål baseret på tid, distance eller kalorier.

HASTIGHED+ / HASTIGHED-

Tryk på denne knap for at indstille hastigheden.

MUSIK VIA BLUETOOTH

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

BLUETOOTH-DONGLE

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

COMPUTERFUNKTIONER

KVIKSTART

Tryk på knappen START. Systemet tæller ned fra 3 sekunder, og der lyder et signal.

HASTIGHED+ / HASTIGHED-

Tryk på knappen SPEED +/- (hastighed +/-) for at indstille maskinens hastighed.

STIGNING+ / STIGNING-

Tryk på denne knap for at indstille stigningen.

FUNKTION

- Tryk på knapperne SPEED +/- (HASTIGHED +/-) eller INCLINE +/- (STIGNING +/-) for at indstille træningsmålet.
- Tryk på knapperne SPEED +/- (HASTIGHED +/-) eller INCLINE +/- (STIGNING +/-) for at indstille træningsmålet.
- Tryk på knappen START. Løbebåndet begynder at køre efter 3 sekunder.
- Tryk på knapperne SPEED +/- (HASTIGHED +/-) og INCLINE +/- (STIGNING +/-) for at indstille maskinens hastighed og stigning.

PROGRAM

Tryk på knappen PROG (program) for at vælge mellem 24 programmer, 3 brugerprogrammer og måling af kropsfedt.

(1) 24 indbyggede programmer:

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

(2) 3 brugerprogrammer:

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

(3) Kropsfedtmåling:

- Tryk på knappen PROG, indtil FAT vises på displayet.
- Tryk på knappen MODE (FUNKTION) for at indtaste dine oplysninger.
 - Tryk på knapperne HASTIGHED +/- eller STIGNING +/- for at indstille dine parametre fra F-1 til F-4: F-1 GENDER (KØN), F-2 AGE (alder), F-3 HEIGHT (HØJDE), F-4 WEIGHT (VÆGT).
 - Tryk på knappen MODE (FUNKTION) for at gå til F-5: kropsfedtmåling. Hold ved håndpulsensorerne. Displayet viser din kropsfedt værdi efter 3 sekunder.
 - Kropsfedtmålingen er tænkt som en rettesnor og kan ikke bruges som medicinske data.

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

HÅNDPULS

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

SKIFTE MELLE KM/T OG MPH

Isæt sikkerhedsnøglen. Hold knapperne SPEED +/- (hastighed +/-) eller INCLINE +/- (stigning +/-) inde i cirka 5 sekunder ved standby, indtil der lyder et signal, og maskinen skifter mellem km/t og mph.

SMØRINGSPÅMINDELSE

Maskinen har en funktion til påmindelse om smøring. For hver 300 kilometers løbedistance skal løbebåndet smøres med olie. Der lyder et signal hvert 10. sekund, og displayet viser "OIL". Det betyder, at løbebåndet skal smøres med olie. Læs først brugsanvisningen. Påfør olie på den midterste del af løbepladen. Når du har smurt maskinen, skal du holde knappen STOP inde i 3 sekunder. Advarselssignalet holder op med at lyde.

SIKKERHEDSNOGLE

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

STRØMSPAREFUNKTION

Maskinen er forsynet med en strømsparefunktion. Hvis maskinen står klar til brug og afventer en indtastning, slukker den automatisk for displayet og går på strømsparefunktion, hvis der ikke foretages en indtastning inden for 10 minutter. Tryk på en vilkårlig knap for at tænde for displayet igen.

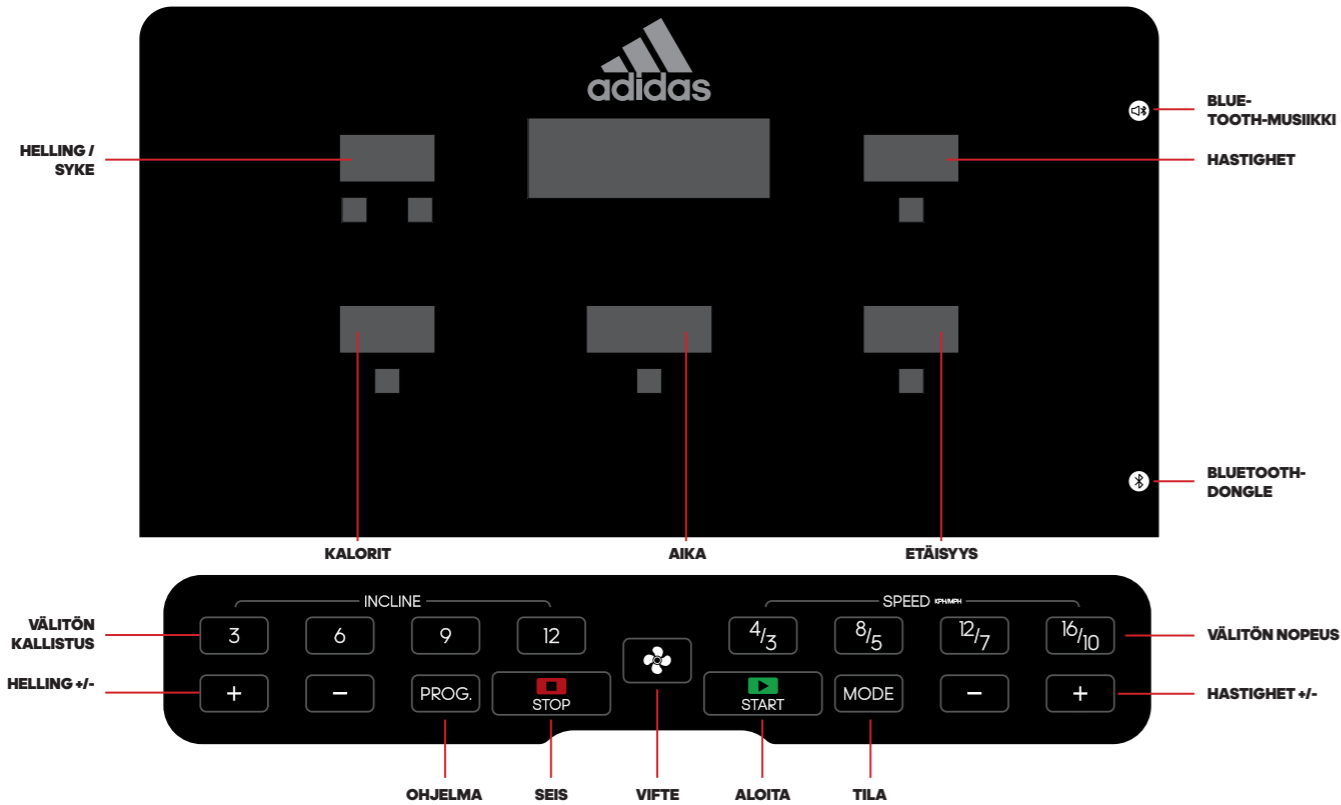
TÆNDE OG SLUKKE

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

FORSIGTIG

- Vi anbefaler, at du starter med lav hastighed ved hver træningspas og holder ved håndtagene, indtil du føler dig tryk ved at bruge løbebåndet.
- Sæt magneten fra sikkerhedsnoren på computeren, og sæt klemmen fra sikkerhedsnoren fast på dit tøj.
- Tryk på knappen STOP, eller træk sikkerhedsnorens magnet af computeren for omgående at stoppe løbebåndet.

KONSOLI



VÄLITÖN KALLISTUS

Valitse nopea kallistus näppäimillä 3-6-9-12.

VIFTE

Trykk på viften-knappen for å starte eller stoppe viften.

VÄLITÖN NOPEUS

Valitse nopeus nopeasti näppäimillä 4-8-12-16.

HELLING +/-

Øk/reduser hellingen under treningsøkten.

PROG. OHJELMA

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

SEIS/TAUKO

Tästä painamalla voit pysäyttää laitteen joko hetkeksi tai kokonaan.

ALOITA

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

TILA

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

HASTIGHET +/-

Øk/reduser hastigheten under treningsøkten.

BLUETOOTH-MUSIIKKI

Käyttäjä voi liittää laitteesi juoksumattoon Bluetoothin välityksellä ja valita adidasin soittaakseen musiikkia. Musiikin äänenvoimakkuuden voit säätää suoraan laitteestasi.

BLUETOOTH-DONGLE

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

TIETOKONETOIMINNOT

PIKAKÄYNNISTYS

Paina START (ALOITA) -painiketta, järjestelmä näyttää jäljellä olevaa aikaa kolmen sekunnin ajan ja siitä kuuluu ääntä.

HASTIGHET +/-

Øk/reduser hastigheten under treningsøkten.

HELLING +/-

Øk/reduser hellingen under treningsøkten.

TILA

- Paina MODE-painiketta (toimintatila) siirtyäksesi kohtaan TIME (aika), DISTANCE (etäisyys), CALORIES (kalorit)
- - Määritä harjoituksen tavoitearvo painamalla SPEED +/- (NOPEUS +/-) - tai INCLINE +/- (KALLISTUS +/-) -painiketta.
- - Paina START (ALOITA) -painiketta, niin juoksumatto alkaa pyöriä kolmen sekunnin kuluttua.
- - Voit säätää nopeutta ja kallistusta painamalla SPEED +/- (NOPEUS +/-) - ja INCLINE +/- (KALLISTUS +/-) -painiketta.

OHJELMA

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

(1) 24 sisäänrakennettua ohjelmaa:

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

(2) 3 käyttäjän määrittämää ohjelmaa:

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

(3) Kehon rasva -toiminto:

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

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

KÄSIPULSSI

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

KPH - JA MPH-YKSIKÖIDEN VÄLILLÄ VAIHTAMINEN

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

VOITELUN MUISTUTUSTOIMINTO

Juoksumatto on voideltava aina 300 km:n (188 mailin) juoksemisen jälkeen. Laitteesta kuuluu ääni kymmenen sekunnin välein, ja näytöllä lukee "OIL" (ÖLJY). Lue voiteluohjeet käyttöoppaasta. Pidä voitelun jälkeen STOP (SEIS) -painiketta pohjassa kolmen sekunnin ajan, niin varoitus poistuu näytöltä.

TURVA-AVAIN

Tämän laitteen mukana tulee punainen turva-avain. Laite ei toimi, ellei turva-avain ole paikallaan. Sen tarkoituksena on pysäyttää laite välittömästi hätätilanteessa. Tietokoneen näytölle tulee "safety key disconnected", jos sitä ei ole kiinnitetty juoksumattoon oikein. Turva-avaimen toisessa päässä olevan pidikkeen on oltava aina harjoituksen aikana kiinnitettynä käyttäjään sen varmistamiseksi, että laite pysähtyy välittömästi hätätilanteessa.

VIRRANSÄÄSTÖ

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

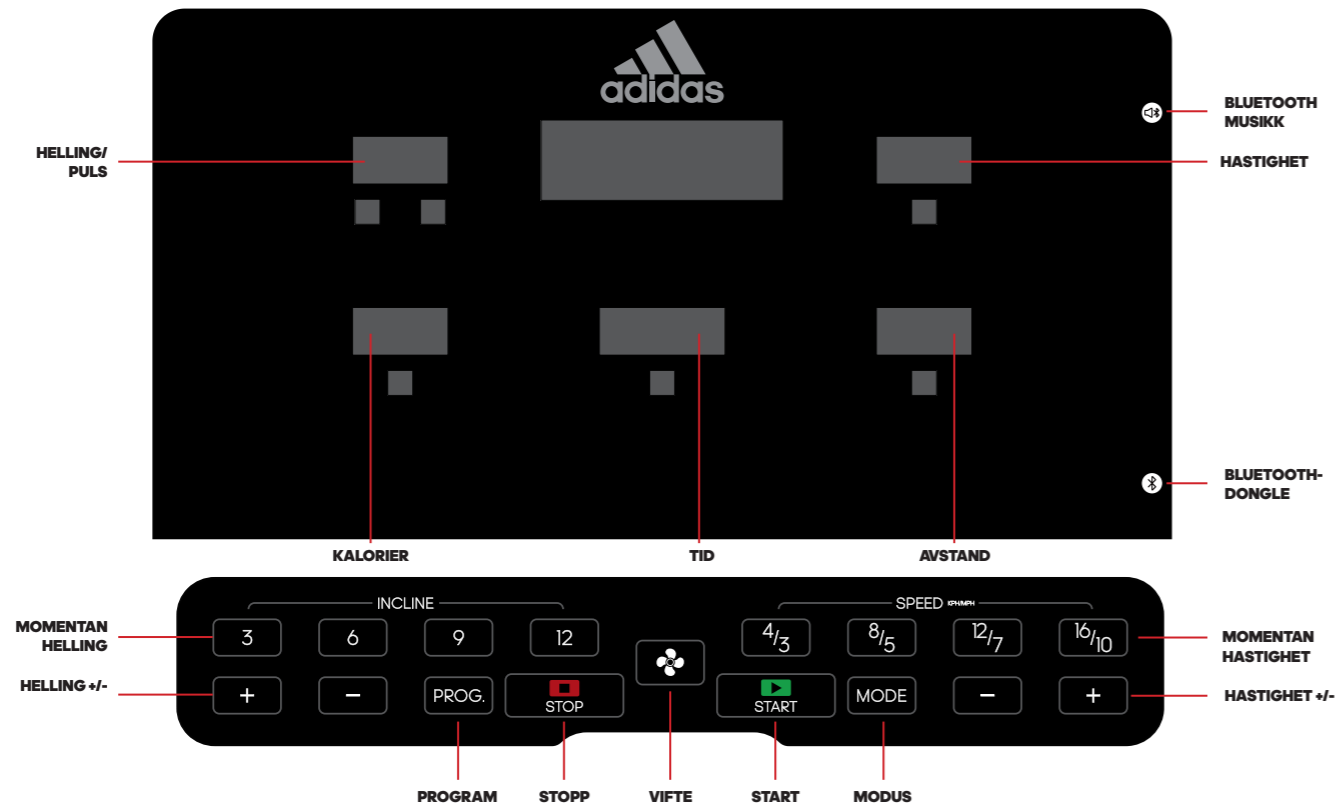
VIRRAN KATKAISU

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

HUOMAA

- Suosittelemme, että pidät vauhdin hitaana jakson alussa ja pidät kiinni tukitangoista, kunnes totut juoksumattoon ja tunnet olosi mukavaksi.
- Kiinnitä turva-avain (vedettävän turvaköyden magneettipää konsolin ja kiinnitä pidike vaatteisiisi.
- Päätä harjoituksesi turvallisesti painamalla STOP (SEIS) -painiketta tai irrottamalla turva-avain. Juoksumatto pysähtyy välittömästi.

KONSOLLEN



MOMENTAN HELLING

Øk/reduser hellingen under treningsøkten.

VIFTE

Trykk på viften-knappen for å starte eller stoppe viften.

MOMENTAN HASTIGHET

Bruk denne funksjonen for å velge nøyaktig hastighet mens du løper.

HELLING +/-

Øk/reduser hellingen under treningsøkten.

PROGRAM

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

STOPP/PAUSE

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

START

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

MODUS

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

HASTIGHET +/-

Øk/reduser hastigheten under treningsøkten.

BLUETOOTH-MUSIKK

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

BLUETOOTH-DONGEL

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

DATAMASKINFUNKSJONER

HURTIGSTART

Trykk på START, systemet vil telle ned i 3 sekunder og avgi en lyd.

HASTIGHET +/-

Øk/reduser hastigheten under treningsøkten.

HELLING +/-

Øk/reduser hellingen under treningsøkten.

MODUS

- Trykk på MODE (modus) for å legge inn TIME (tid), DISTANCE (distanse), CALORIES (kalorier).
- Trykk på SPEED+/- (Hastighet +/-) eller INCLINE+/- (Helling +/-) for å stille inn verdiene for treningsmålene.
- Trykk på START-knappen, tredemøllen vil gå etter 3 sekunder.
- Trykk på SPEED+/- (Hastighet +/-) og INCLINE+/- (Helling +/-) for å justere hastigheten og hellingen.

PROGRAM

Trykk på PROG.-knappen for å velge mellom 24 inbyggde program, 3 anvenderdefinerte program og kropps fettfunksjon.

(1) 24 integrerte programmer:

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

(2) 3 brukerdefinerte programmer:

- Trykk på SPEED+/- (Hastighet +/-) eller INCLINE+/- (Helling +/-) for å stille inn tiden.
- Trykk på MODE-knappen (Modus) for å bekrefte og legg inn neste seksjon, gjenta til du har fullført innstillingen av alle de 10 delene.
- Trykk på SPEED+/- (Hastighet +/-) eller INCLINE+/- (Helling +/-) for å endre hastigheten eller hellingen.
- Stil inn løpetiden og trykk på START for å starte.

(3) Kropps fettfunksjon:

- Fra standby-modus, trykk på PROG.-knappen til du kommer til FAT (FETT).
- Trykk på MODE (modus) for å legge inn informasjon.
- Stil inn verdien med SPEED+/- (Hastighet +/-) eller INCLINE+/- (Helling +/-) fra F-1 til F-4 (F-1 GENDER (kjønn), F-2 AGE (alder), F-3 HEIGHT (høyde), F-4 WEIGHT (vekt)).
- Trykk på MODE (Modus) for å legge inn F-5 (F-5 BODY FAT TEST (kropps fetttest)), hold hendene på håndpulsensorene, konsollen viser kropps fettverdien din etter 3 sekunder.
- Kropps fettverdien er ment som en veiledning, og er ikke å anse som medisinske data.

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

HÅNDPULS

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

HVORDAN VEKSELE MELLOM KM/T TIL MPH

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

SMØREPÅMINNELSE-FUNKSJON

Etter hver 300. km (188 miles) løping må tredemøllen smøres. Maskinen vil lage en lyd hvert 10. sekund og vise «OL» (OLJE). Les bruksanvisningen for smøreinstruksjonene. Etter smøring, trykk på STOP og hold den inne i 3 sekunder. Advarselen forsvinner.

SIKKERHETSNØKSEL

Inkludert med denne maskinen er en rød sikkerhetsnøkkel. Maskinen fungerer ikke dersom den ikke er satt inn. Sikkerhetsnøkkelen formål er å stoppe maskinen umiddelbart i en nødsituasjon. PC-en vil vise «safety key disconnected» hvis den ikke er koblet riktig til tredemøllen. Klipsen på den andre enden av sikkerhetsnøkkelen må være festet til brukeren til enhver tid under treningsøkten for å sørge for at maskinen stopper umiddelbart i tilfelle en nødsituasjon.

STRØMSPARING

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

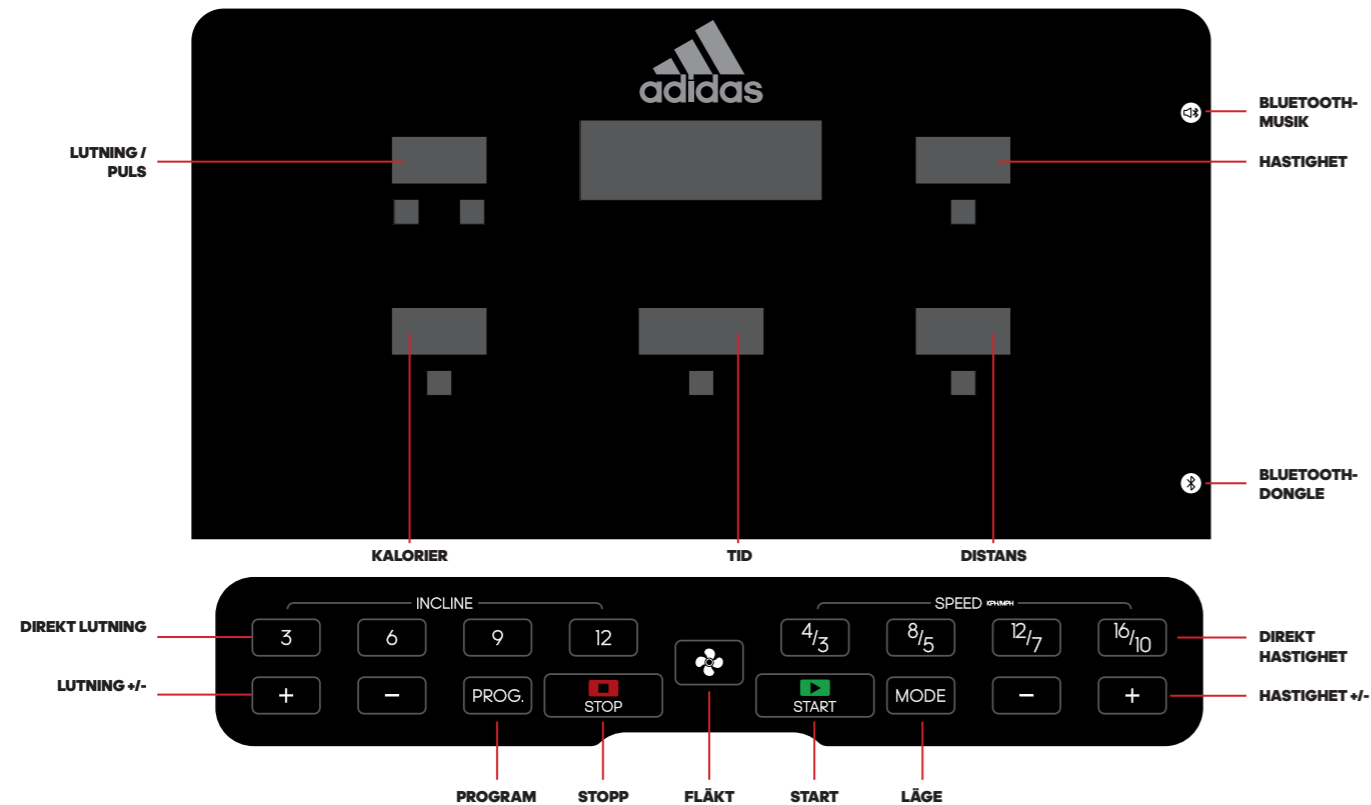
SLÅ AV

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

FORSIKTIG

- Vi anbefaler at du opprettholder en lav hastighet i begynnelsen av økten og holder fast i håndtakene til du blir komfortabel og kjent med tredemøllen.
- Fest sikkerhetsnøkkelen (magnetenden i sikkerhetstauet) til konsollen og fest klipsen til klærne dine.
- For å avslutte treningsøkten trygt, trykk på STOP-knappen (STOPP) eller trekk ut sikkerhetsnøkkelen. Tredemøllen stopper umiddelbart.

KONSOLEN



DIREKT LUTNING

Öka / minska lutningen under träningen.

FLÄKT

Tryck på knappen för att starta eller stoppa fläkten.

DIREKT HASTIGHET

Använda för att välja en exakt hastighet under löpningen.

LUTNING +/-

Öka / minska lutningen under träningen.

PROGRAM

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

STOPP/PAUS

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

START

Tryck för att starta, löpbandet börjar röra sig.

LÄGE

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

HASTIGHET +/-

Öka / minska hastigheten under träningen.

BLUETOOTH-MUSIK

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

BLUETOOTH-DONGEL

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

DATORFUNKTIONER

SNABBSTART

Tryck på START. Systemet räknar ner i 3 sekunder och avger en ljudsignal.

HASTIGHET +/-

Öka / minska hastigheten under träningen.

LUTNING +/-

Öka / minska lutningen under träningen.

LÄGE

- Tryck på MODE (LÄGE) för att välja TIME, DISTANCE, CALORIES (TID, DISTANS, KALORIER).
- Tryck på SPEED +/- (HASTIGHET +/-) eller INCLINE +/- (LUTNING +/-) för att ställa in målvärdet för träningspasset.
- Tryck på START-knappen, löpbandet startar efter 3 sekunder.
- Tryck på SPEED +/- (HASTIGHET +/-) och INCLINE +/- (LUTNING +/-) för att ändra hastighet och lutning.

PROGRAM

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

(1) 24 inbyggda program:

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

(2) 3 användardefinierade program:

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

(3) Kropps fettfunktion:

- Från standbyläget trycker du på PROG-knappen tills du kommer till FAT.
- Tryck på MODE (läge) för att mata in din information.
- Använd SPEED +/- (HASTIGHET +/-) eller INCLINE +/- (LUTNING +/-) för att ställa in värdena från F-1 till F-4 (F-1 GENDER (kön), F-2 AGE (ålder), F-3 HEIGHT (längd), F-4 WEIGHT (vikt)).
- Tryck på MODE (LÄGE) för att komma till F-5 (KROPPSFETTSTEST) och håll händerna på handpulsensoren. Ditt kropps fettvärde kommer att visas på konsolen efter 3 sekunder.
- Kropps fettvärdet är avsett som vägledning och ska inte ses som medicinska data.

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

HANDPULS

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

ATT VÄXLA MELLAN KM/H OCH MPH

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

SMÖRJNINGSPÅMINNELSE

För varje 300 km (188 miles) av löpning krävs smörjning av maskinen. Maskinen avger en ljudsignal var 10 sekund och visar "OIL" (OLJA). Du hittar instruktioner för smörjning i användarmanualen. När smörjningen är klar håller du STOP (STOPP) nedtryckt i 3 sekunder för att ta bort varningen.

SÄKERHETSNYCKEL

Löpbandet fungerar bara när den röda säkerhetsnyckeln är isatt. Den är avsedd att stoppa maskinen omedelbart vid en nödsituation. På datorn visas "safety key disconnected" om den inte är korrekt ansluten till löpbandet. Klämman i andra ändan av säkerhetsnyckeln måste alltid vara fäst på användaren för att säkra att maskinen stoppar omedelbart vid ett nödläge.

ENERGISPARLÄGE

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

STÄNGA AV LÖPBANDET

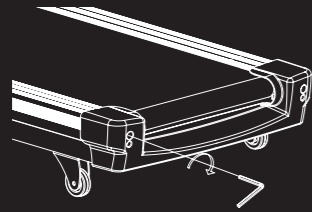
Du kan när som helst stänga av strömmen för att stoppa löpbandet. Löpbandet tar inte skada av detta.

VAR FÖRSIKTIG

- Vi rekommenderar att du håller ett lågt tempo i början av passet och håller i handtagen tills du känner dig bekväm och förtrogen med löpbandet.
- Sätt i säkerhetsnyckeln (magnetänden av säkerhetsnöret) i konsolen och sätt fast klämman i dina kläder.
- För att avsluta ditt träningspass trycker du på STOP (STOPP) -knappen eller drar ut säkerhetsnyckeln. Löpbandet stannar omedelbart.

(EN) MAINTENANCE AND CARE

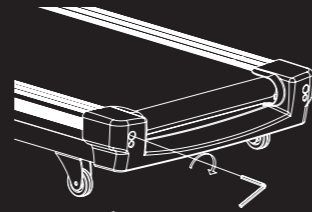
PLACE THE TREADMILL ON LEVEL GROUND AND SET IT AT 5-8KPH (3-5MPH) TO CHECK IF THE RUNNING BELT DRIFTS.



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

(FR) MAINTENANCE ET ENTRETIEN

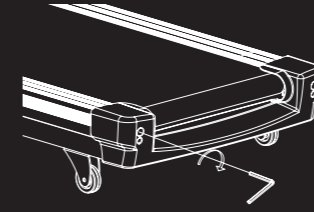
PLACEZ LE TAPIS SUR UNE SURFACE PLANE ET PARAMÉTRÉZ-LE SUR 5-8 KM/H (3-5 M/H) POUR VÉRIFIER SI LE TAPIS DÉVIE.



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

(ES) MANTENIMIENTO Y CUIDADOS

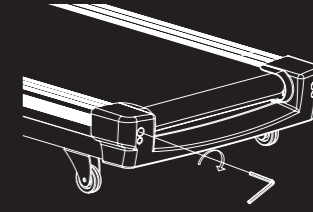
COLOQUE LA MÁQUINA SOBRE SUELO NIVELADO Y AJUSTE UNA VELOCIDAD DE 5-8 KM/H (3-5MPH) PARA COMPROBAR SI LA CINTA DE CORRER (TAPIZ) SE DESVÍA.



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

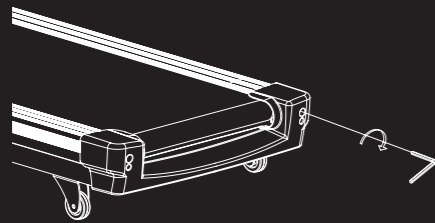
(DE) WARTUNG UND PFLEGE

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

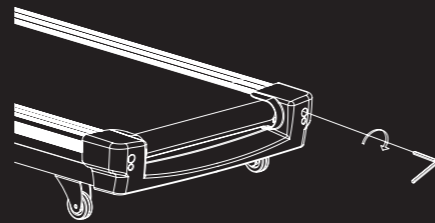


WENN SICH DAS LAUFBAND RECHTSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.

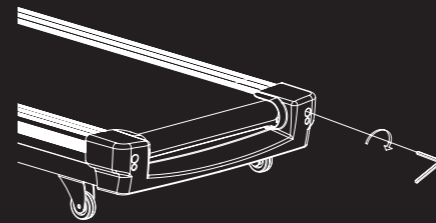
IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE RIGHT, TURN THE BOLT ON THE RIGHT SIDE ¼ TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE LEFT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.



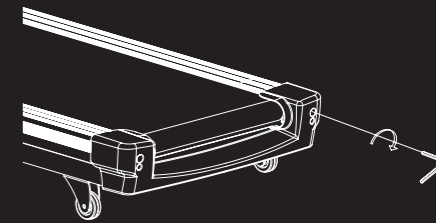
SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPLACE VERS LA DROITE : TOURNER LE BOULON DE DROITE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. PUIS TOURNER LE BOULON DE GAUCHE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE BOUGE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL SOIT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



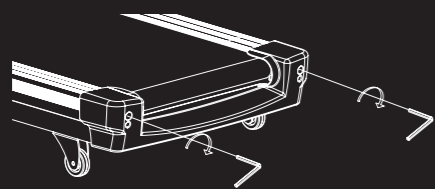
SI LA CINTA DE CORRER SE DESPLAZA A LA DERECHA: GIRE EL PERNO DEL LADO DERECHO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO HORARIO. A CONTINUACIÓN GIRE EL PERNO IZQUIERDO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO ANTIHORARIO. SI LA CINTA NO SE DESPLAZA, REPETIR HASTA CENTRARLA.



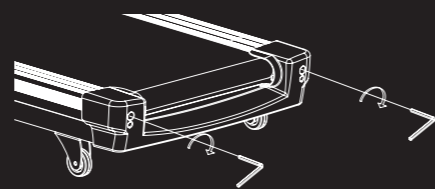
WENN SICH DAS LAUFBAND LINKSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBEN AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.



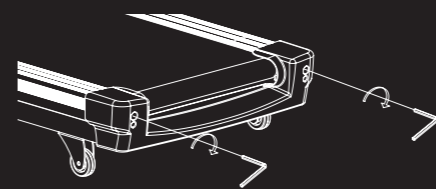
OVER TIME THE RUNNING BELT WILL LOOSEN. TO TIGHTEN THE BELT TURN THE LEFT & RIGHT SIDE BOLTS ONE FULL TURN CLOCKWISE, CHECK THE TENSION OF THE BELT. CONTINUE PROCESS UNTIL BELT IS THE CORRECT TENSION. ENSURE TO ADJUST BOTH SIDES EQUALLY TO CORRECT BELT ALIGNMENT.



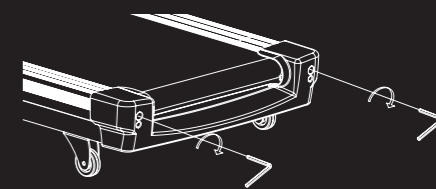
LE TAPIS ROULANT VA SE DÉTENDRE AU FIL DU TEMPS. POUR LE RETENDRE, TOURNER LES BOULONS DE GAUCHE ET DE DROITE D'UN TOUR COMPLET DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. VÉRIFIER LA TENSION DU TAPIS. CONTINUER LE PROCESSUS JUSQU'À CE QUE LE TAPIS SOIT À LA BONNE TENSION. VEILLER À AJUSTER LES DEUX CÔTÉS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



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

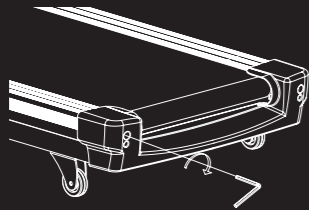


MIT DER ZEIT WIRD SICH DAS LAUFBAND LOCKERN. UM DAS LAUFBAND ZU SPANNEN, DREHEN SIE DIE SCHRAUBEN DER RECHTEN UND LINKEN SEITE EINMAL UM 360 GRAD IM UHRZEIGERSINN HERUM UND ÜBERPRÜFEN SIE DANN DIE SPANNKRAFT DES LAUFBANDS. FÜHREN SIE DIESEN PROZESS FORT, BIS DAS LAUFBAND DIE RICHTIGE SPANNKRAFT HAT.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



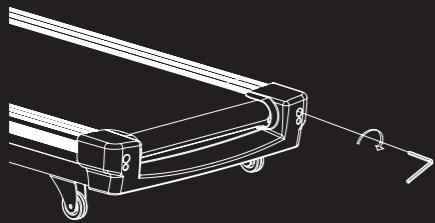
(PT) MANUTENÇÃO E CUIDADOS

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

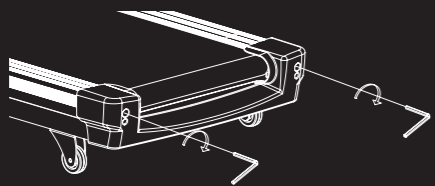


SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A DIREITA: RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO, DEPOIS, RODE O PARAFUSO À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.

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.

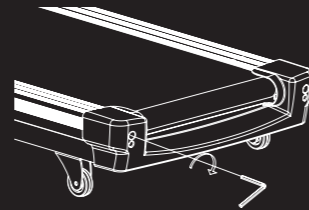


AO LONGO DO TEMPO, O TAPETE DE CORRIDA FICA SOLTO. PARA APERTAR O TAPETE, RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA E DIREITA UMA VOLTA COMPLETA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO E VERIFIQUE A TENSÃO DO TAPETE. REPITA O PROCESSO ATÉ QUE O TAPETE TENHA A TENSÃO CORRETA. CERTIFIQUE-SE DE QUE AJUSTA AMBOS OS LADOS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



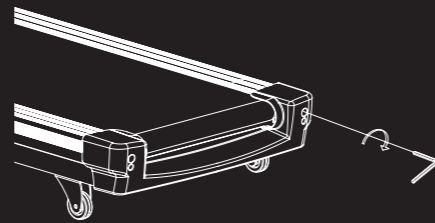
(ZH) 维护与保养

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

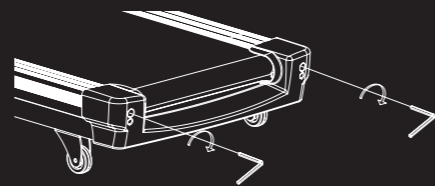


如果跑带右移，则顺时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈，然后逆时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动，重复操作直至其居中。

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。

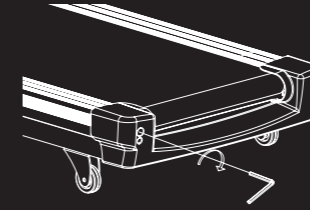


随着时间推移，跑带将变松。若要上紧跑带，则顺时针拧动左右螺栓一整圈，然后检查跑带张力。继续此操作，直至跑带正确张紧。确保两侧均等调节以便跑带正确对正。



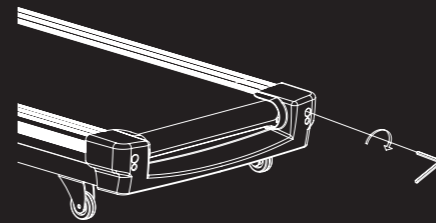
(JP) メンテナンスとお手入れ

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

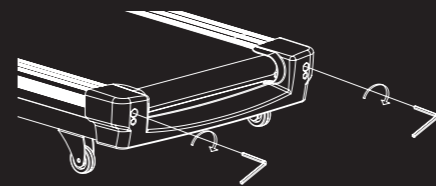


ランニングベルトが右に動く場合: 右側のボルトを時計回りに ¼ 回転、回し、その後、左のベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。ボルトを逆時計回りに ¼ 回転、回してください。

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

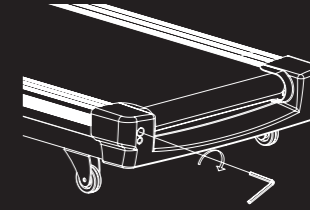


時間がたつと、ランニングベルトは緩んできます。ベルトを締め付けるには、左右のボルトを時計回りに 1 回転、回し、ベルトの張力をチェックしてください。ベルトが正しい張力になるまで、このプロセスを繰り返してください。ベルトが正しく位置合わせされるように、必ず両側を均一に調節してください。



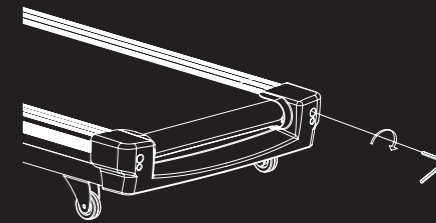
(KO) 유지보수 및 관리

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

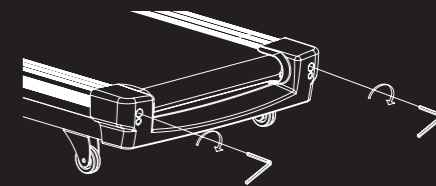


러닝 벨트가 오른쪽으로 움직이면, 오른쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 왼쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.

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

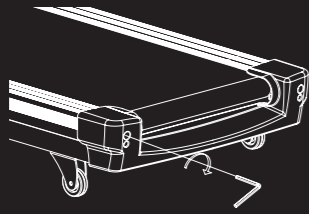


제품을 오래 사용하면 러닝 벨트가 느슨해질 수 있습니다. 벨트를 단단하게 조이려면 왼쪽과 오른쪽의 사이드 볼트를 시계 방향으로 한 바퀴 돌린 후 벨트의 조임 상태를 확인합니다. 벨트의 조임 상태가 적절해질 때까지 이 과정을 이어갑니다. 반드시 양쪽을 동일하게 조절해야 벨트의 문제를 해결할 수 있습니다.



(AR) الصيانة والعناية

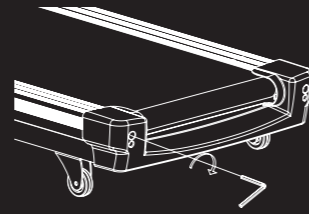
ضع المشاية الكهربائية على أرض مستوية، واضبطها على سرعة 5-8 كيلو متر في الساعة (3-5 ميل في الساعة) للتأكد من أن سير الركض لا ينحرف.



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

(PL) KONSERWACJA I UTRZYMANIE

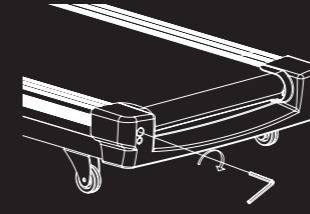
USTAW BIEŻNIĘ NA RÓWNYM PODŁOŻU I USTAW JĄ NA 5-8 KM/H (3-5 MPH), ABY SPRAWDZIĆ, CZY PAS BIEGOWY PRAWIDŁOWO SIĘ PRZESUWA.



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

(CZ) ÚDRŽBA A PÉČE

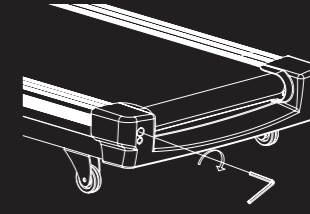
BĚŽECKÝ PÁS UMÍSTĚTE NA ROVNOU PODLAHU. NASTAVTE NA NĚM RYCHLOST 5-8 KM/H (3-5 MPH) A ZKONTROLUJTE, ZDA NEUHÝBÁ DO STRAN.



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

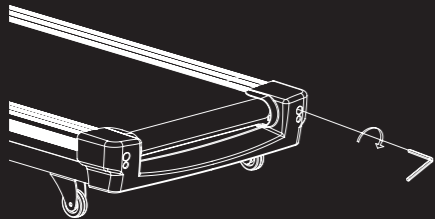
(DK) VEDLIGEHold OG PLEJE

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

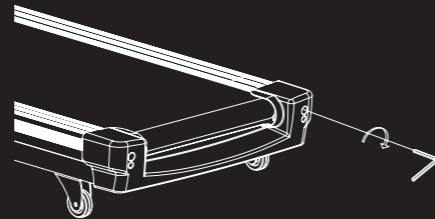


HVIS BÅNDET TRÆKKER TIL HØJRE: DREJ SKRUEN PÅ HØJRE SIDE ¼ OM GANG MED URET, OG SKRU DEREFTER SKRUEN PÅ VENSTRE SIDE ¼ OM GANG MOD URET. HVIS BÅNDET IKKE FLYTTER SIG, SKAL DU GENTAGE, INDTIL DET ER CENTRERET.

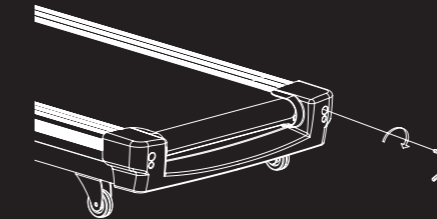
إذا تحرك سير الجري ناحية اليمين: فأدر البرغي على الجانب الأيمن باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي على الجانب الأيسر عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة.



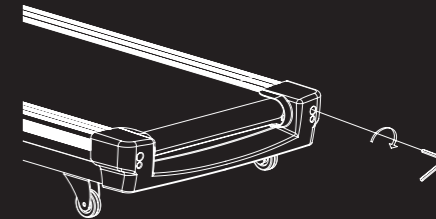
JEŻELI PORUSZAJĄCY SIĘ PAS PRZEMIESZCZA SIĘ W PRAWO: OBRÓĆ ŚRUBĘ PO PRAWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W PRAWO, A NASTĘPNIE ŚRUBĘ PO LEWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W LEWO.



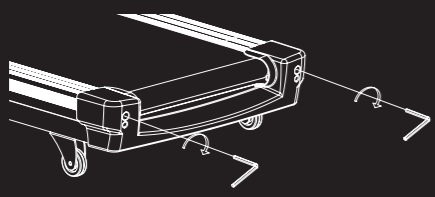
POKUD BĚŽECKÝ PÁS UHÝBÁ DOLEVA: OTOČTE ŠROUBEM NA LEVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PO SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK A POTÉ ŠROUBEM NA PRAVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK. POKUD SE PÁS NEPOHYBUJE, OPAKUJTE, DOKUD SE NEVYCENTRUJE.



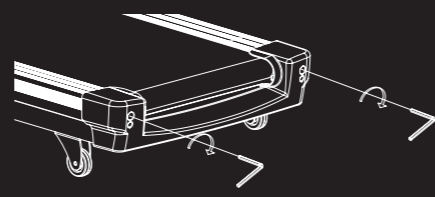
HVIS BÅNDET TRÆKKER TIL VENSTRE: DREJ SKRUEN PÅ VENSTRE SIDE ¼ OM GANG MED URET, OG SKRU DEREFTER SKRUEN PÅ HØJRE SIDE ¼ OM GANG MOD URET. HVIS BÅNDET IKKE FLYTTER SIG, SKAL DU GENTAGE, INDTIL DET ER CENTRERET.



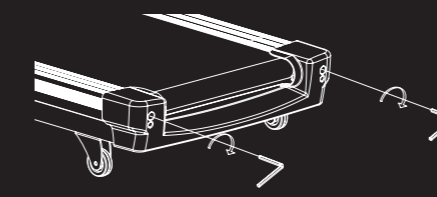
سيتم عرض سير الجري للاختاء مع الوقت. ولربط السير بإحكام، أدر البراغي الموجودة على الجانبين الأيسر والأيمن بمقدار دورة كاملة باتجاه عقارب الساعة، وافحص شد السير، ثم استمر في إحكام الربط حتى تصل إلى الشد الصحيح للسير. تأكد من ضبط كلا الجانبين بالتساوي لتصحيح محاذاة السير.



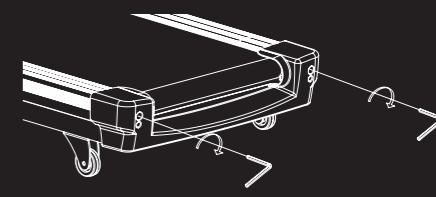
Z CZASEM PAS STANIE SIĘ LUŻNIEJSZY. ABY GO NAPRĘŻYĆ, OBRÓĆ ŚRUBY Z LEWEJ I PRAWEJ STRONY O JEDEN PEŁNY OBRÓT W PRAWO, A NASTĘPNIE SPRAWDŹ NAPRĘŻENIE PASA. POWTARZAJ TE CZYNNOŚCI, AŻ PAS BĘDZIE PRAWIDŁOWO NAPRĘŻONY. UPEWNIJ SIĘ, ŻE OBIE STRONY ZOSTAŁY JEDNAKOWO WYREGULOWANE, TAK ABY UZYSKAĆ PRAWIDŁOWE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



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

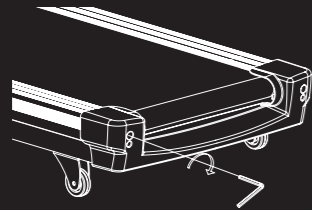


BÅNDET VIL BLIVE LØSERE MED TIDEN. STRAM BÅNDET OP VED AT DREJE SKRUERNE PÅ VENSTRE OG HØJRE SIDE EN HEL OM GANG MED URET, OG KONTROLLER DEREFTER, HVOR STRAMT BÅNDET ER BLEVET. GENTAG, INDTIL BÅNDET ER STRAMMET KORREKT. SKRUERNE SKAL JUSTERES LIGE MEGET I BEGGE SIDER, SÅ BÅNDET IKKE TRÆKKER TIL NOGEN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



(FI) KUNNOSSAPITO JA HOITO

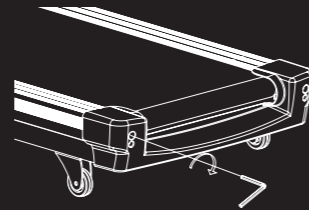
ASETA JUOKSUMATTO TASAISALLE ALUSTALLE JA SÄÄDÄ SEN NOPEUDEKSI 5-8 KM/H (3-5 MPH) TARKISTAAKSESI, POIKKEAAKO JUOKSUHIHNA SUUNNASTA.



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

(NO) VEDLIKEHOLD & PLEIE

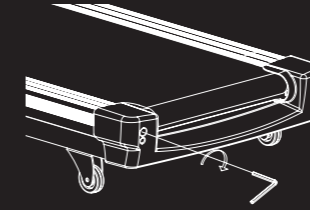
PLASSER TREDEMØLLEN PÅ ET JEVNT UNDERLAG OG STILL DEN INN PÅ 5-8 KM/T (3-5MPH) FOR Å KONTROLLERER OM LØPEBELTENE GLIR.



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

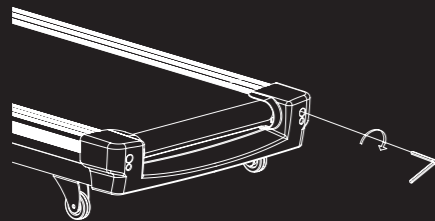
(SE) UNDERHÅLL OCH SKÖTSEL

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

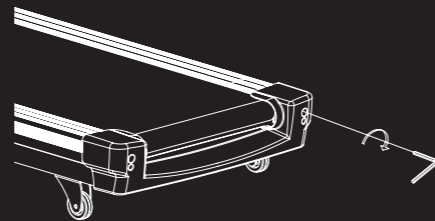


OM LÖPBANDET FLYTTAR SIG ÅT VÄNSTER: VRID BULTEN PÅ VÄNSTERSIDA ¼ VARV MEDURS, OCH SEDAN DEN HÖGRA BULTEN ¼ VARV MOTURS. OM BANDET INTE FLYTTAR SIG, FÖRSÖK IGEN TILLS DET ÄR CENTRERAT.

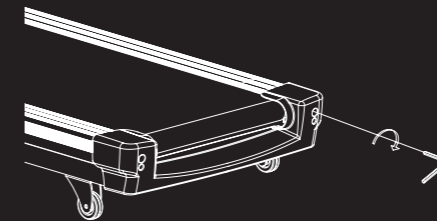
JOS JUOKSUMATTO SIIRTYY OIKEALLE: KIERRÄ OIKEANPUOLEISTA PULTTIA ¼ KIERROSTA MYÖTÄPÄIVÄÄN JA SITTEN VASEMMANPUOLEISTA PULTTIA ¼ KIERROSTA VASTAPÄIVÄÄN.



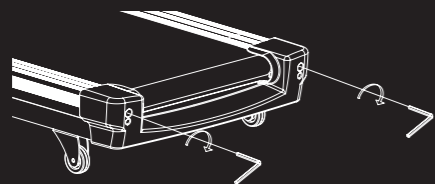
HVIS LØPEBELTET BEVEGER SEG MOT HØYRE: VRI BOLTEN PÅ HØYRE SIDE ¼ MED KLOKKEN, VRI SÅ DEN VENSTRE BOLTEN ¼ GANG MOT KLOKKEN.



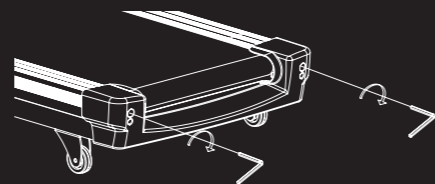
OM LÖPBANDET FLYTTAR SIG ÅT HÖGER: VRID BULTEN PÅ HÖGER SIDA ¼ VARV MEDURS, OCH SEDAN DEN VÄNSTRA BULTEN ¼ VARV MOTURS.



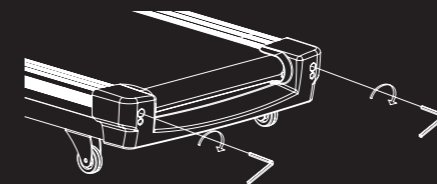
AJAN MYÖTÄ JUOKSUMATTO LÖYSTYY. KIRISTÄ MATTOA KIERTÄMÄLLÄ VASEMMAN- JA OIKEANPUOLEISIA PULTTEJA YKSI KOKONAINEN KIERROS MYÖTÄPÄIVÄÄN JA TARKISTA SITTEN MATON KIREYS. JATKA, KUNNES MATON KIREYS ON SOPIVA. SÄÄDÄ MOLEMMAT PUOLET SAMALLA TAVALLA, JOTTA MATTO KOHDISTUU OIKEIN.



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



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





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

Hereby, RFE international declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU.

(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

Par les présentes, RFE international déclare que ce produit est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2014/53/UE.

(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.

Por la presente, RFE International declara que este producto cumple con los requisitos fundamentales y demás disposiciones pertinentes de la Directiva 2014/53/UE.

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

Hiermit erklärt RFE International, dass dieses Produkt den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

(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 RFE International declara, pelo presente documento, que este produto está em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições relevantes da Diretiva 2014/53/UE.

(ZH) 产品上的WEEE标志表示该产品符合欧盟指令2012/19/EU。

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

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

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依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.

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

(AR)

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

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

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

Niniejszym firma RFE International oświadcza, że ten produkt jest zgodny z zasadniczymi wymaganiami i innymi właściwymi postanowieniami dyrektywy 2014/53/UE.

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

RFE international tímto prohlašuje, že výrobek je v souladu s nezbytnými požadavky a dalšími relevantními právními ustanoveními směrnice 2014/53/EU.

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

RFE international tímto prohlašuje, že výrobek je v souladu s nezbytnými požadavky a dalšími relevantními právními ustanoveními směrnice 2014/53/EU.

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

RFE International vakuuttaa täten, että tämä tuote vastaa direktiivin 2014/53/EU keskeisiä vaatimuksia ja muita olennaisia säännöksiä.

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

RFE International erklærer at dette produktet oppfyller de essensielle kravene og andre relevante klausuler i direktivet 2014/53/EU.

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

RFE International försäkrar härmed att denna produkt uppfyller grundläggande krav och andra relevanta bestämmelser i direktivet 2014/53/EU.