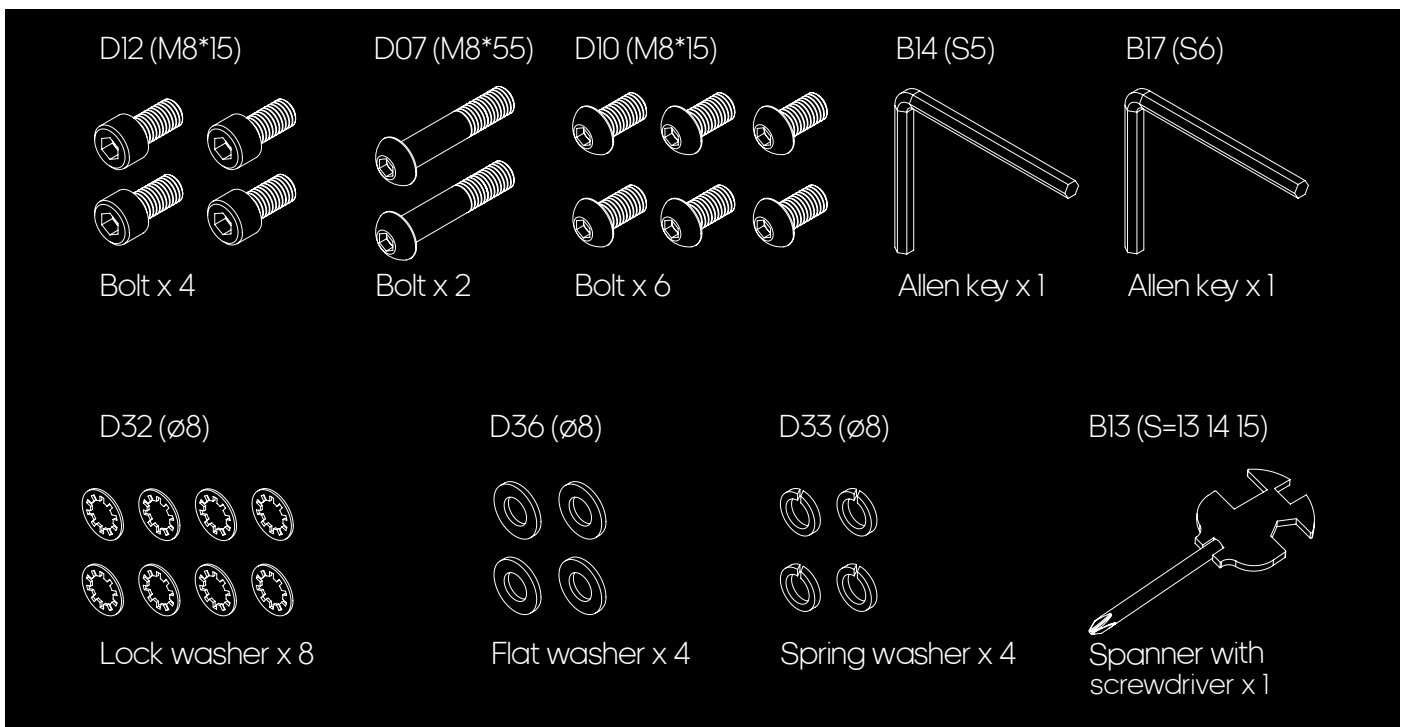
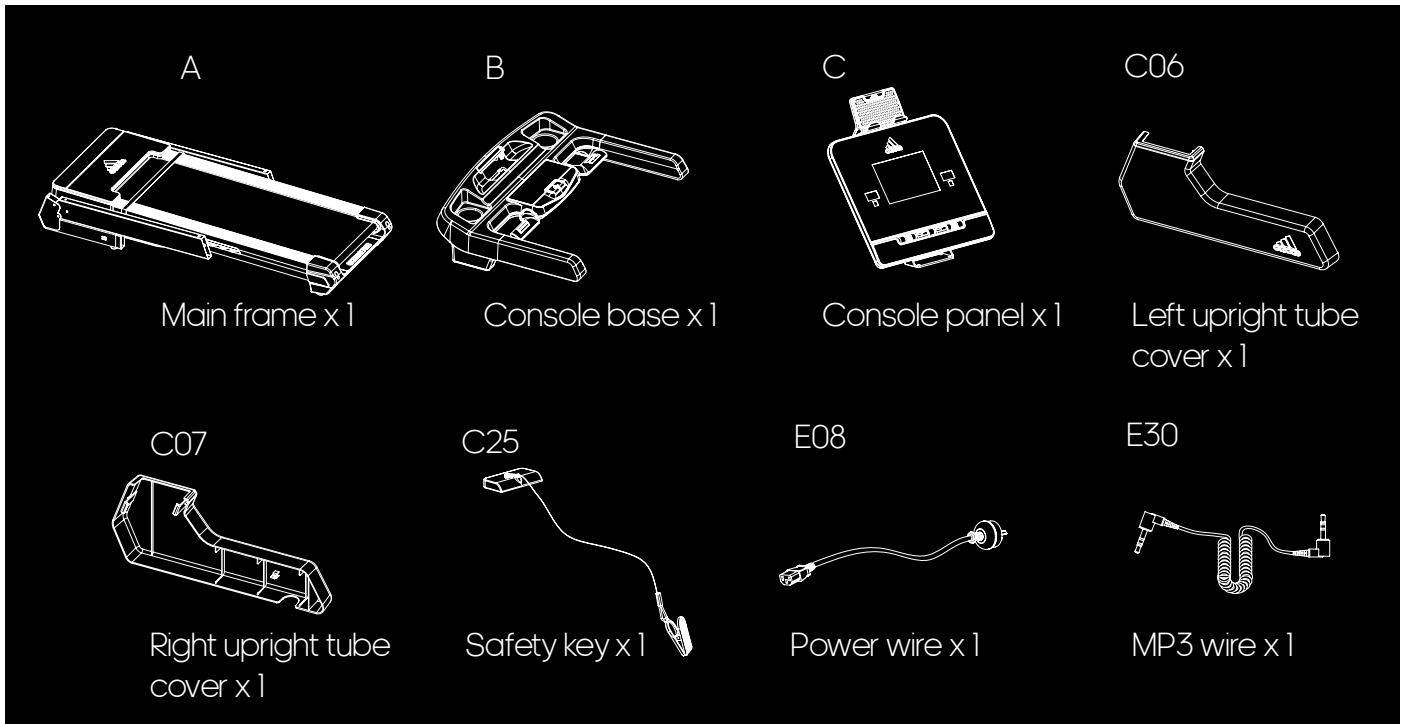




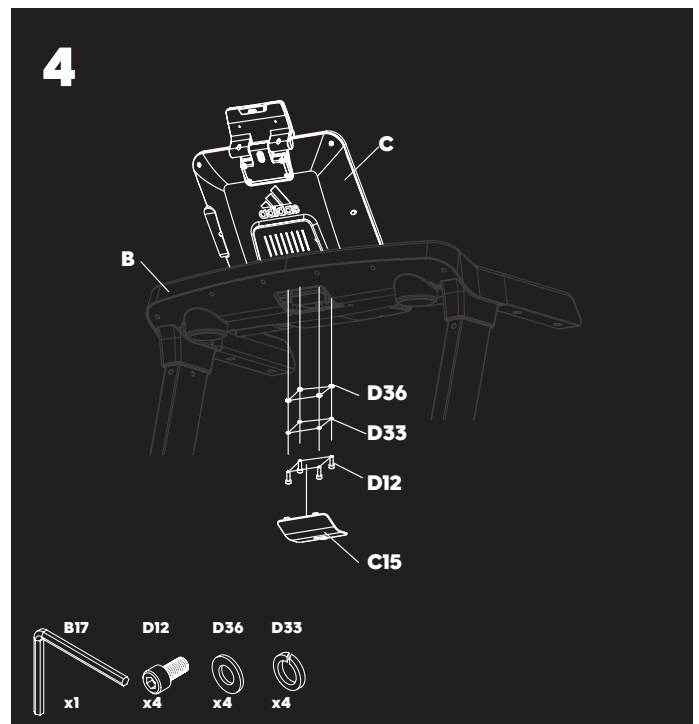
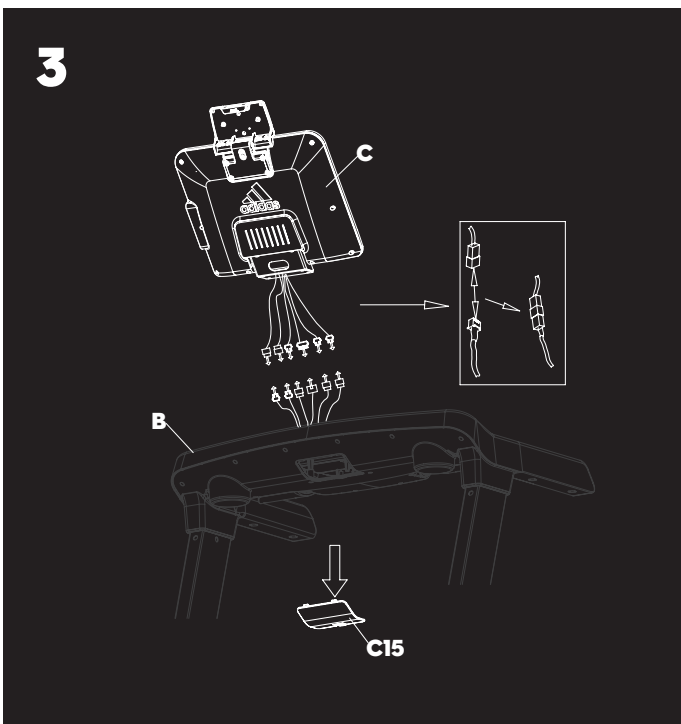
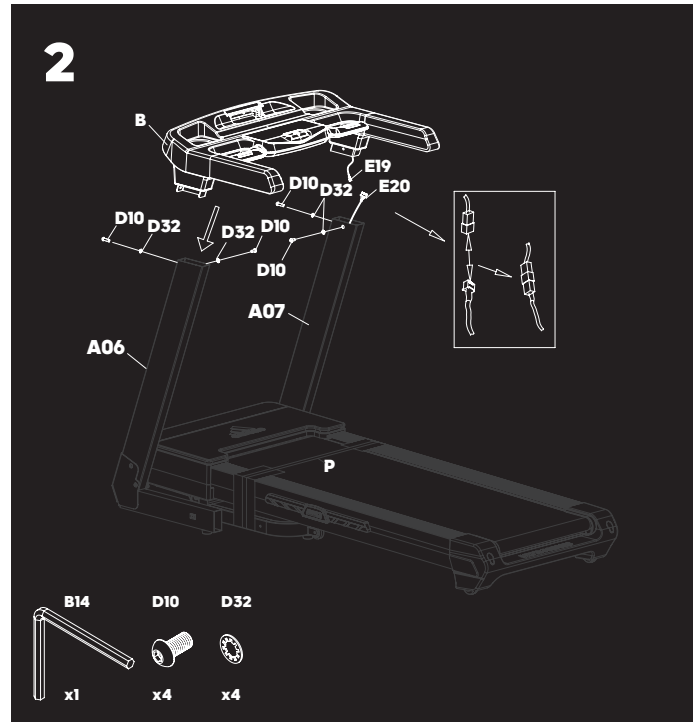
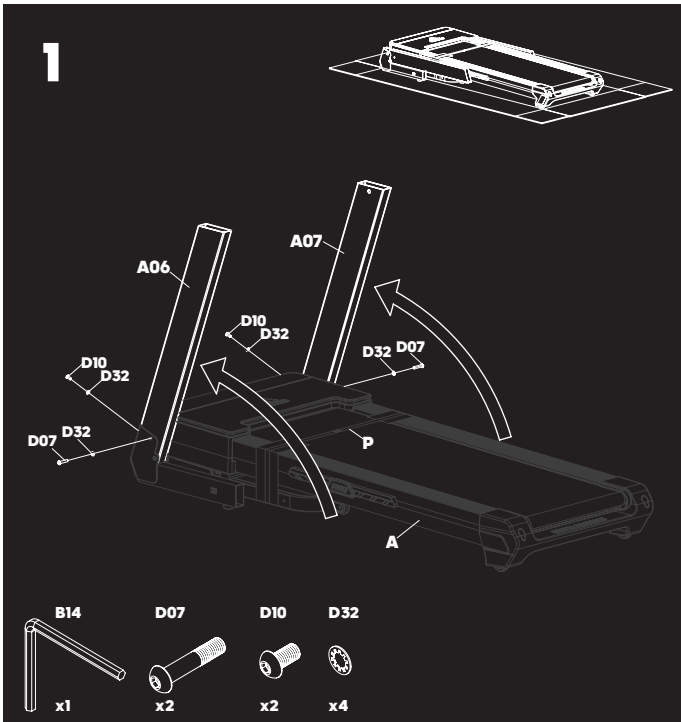
# T-19 TREADMILL

USER MANUAL

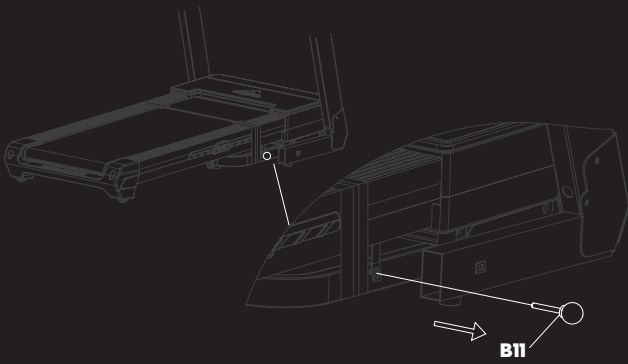
# PARTS LIST



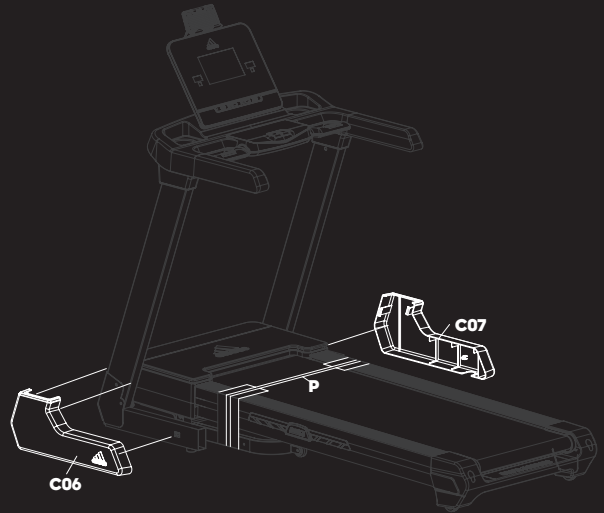
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS



5



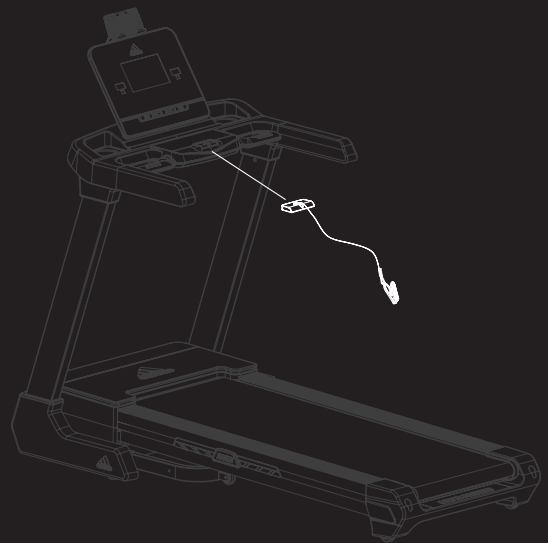
6



7



8

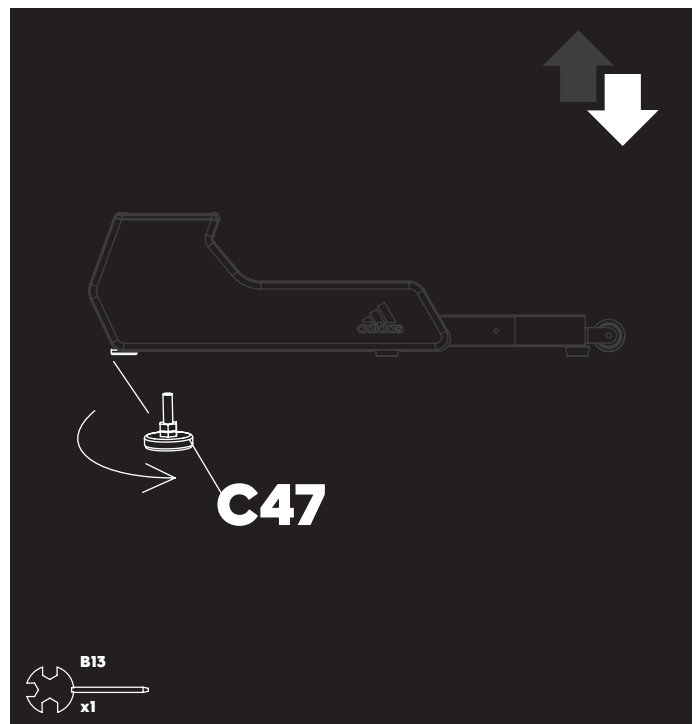
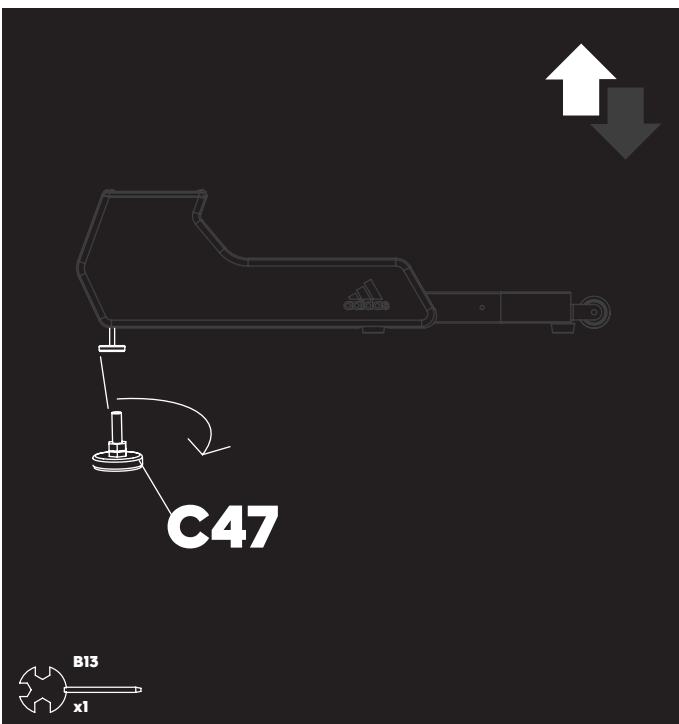




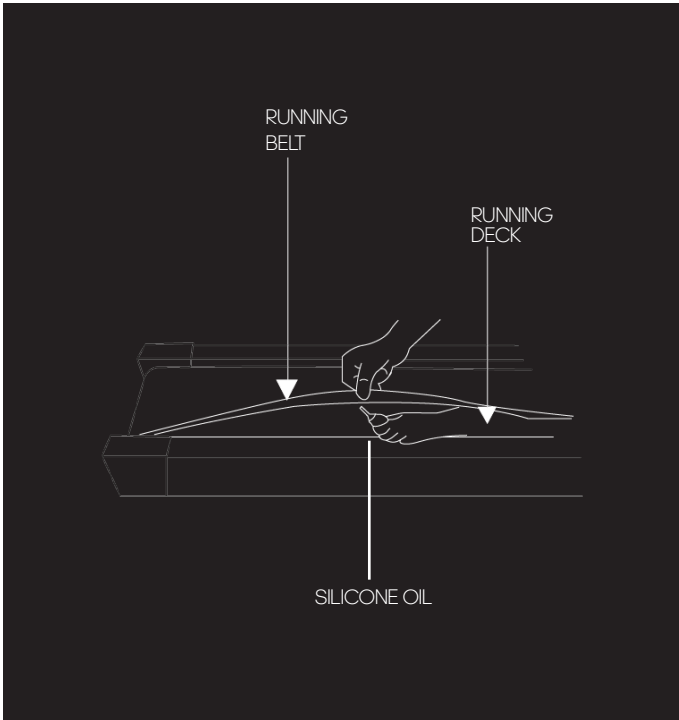
# FOLDING INSTRUCTIONS



# LEVEL ADJUSTMENT

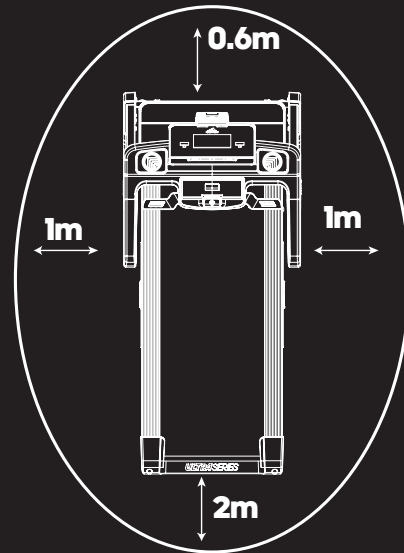


## DECK LUBRICATION

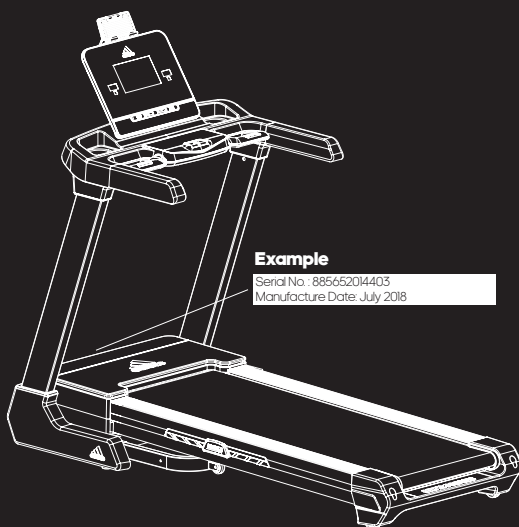


## SAFETY PROCEDURES

ALLOW FOR A MINIMUM SPACE SHOWN BELOW AROUND THE TREADMILL WHEN IN OPERATION.



SERIAL NUMBER IS LOCATED ON THE FRONT BASE OF THE TREADMILL.

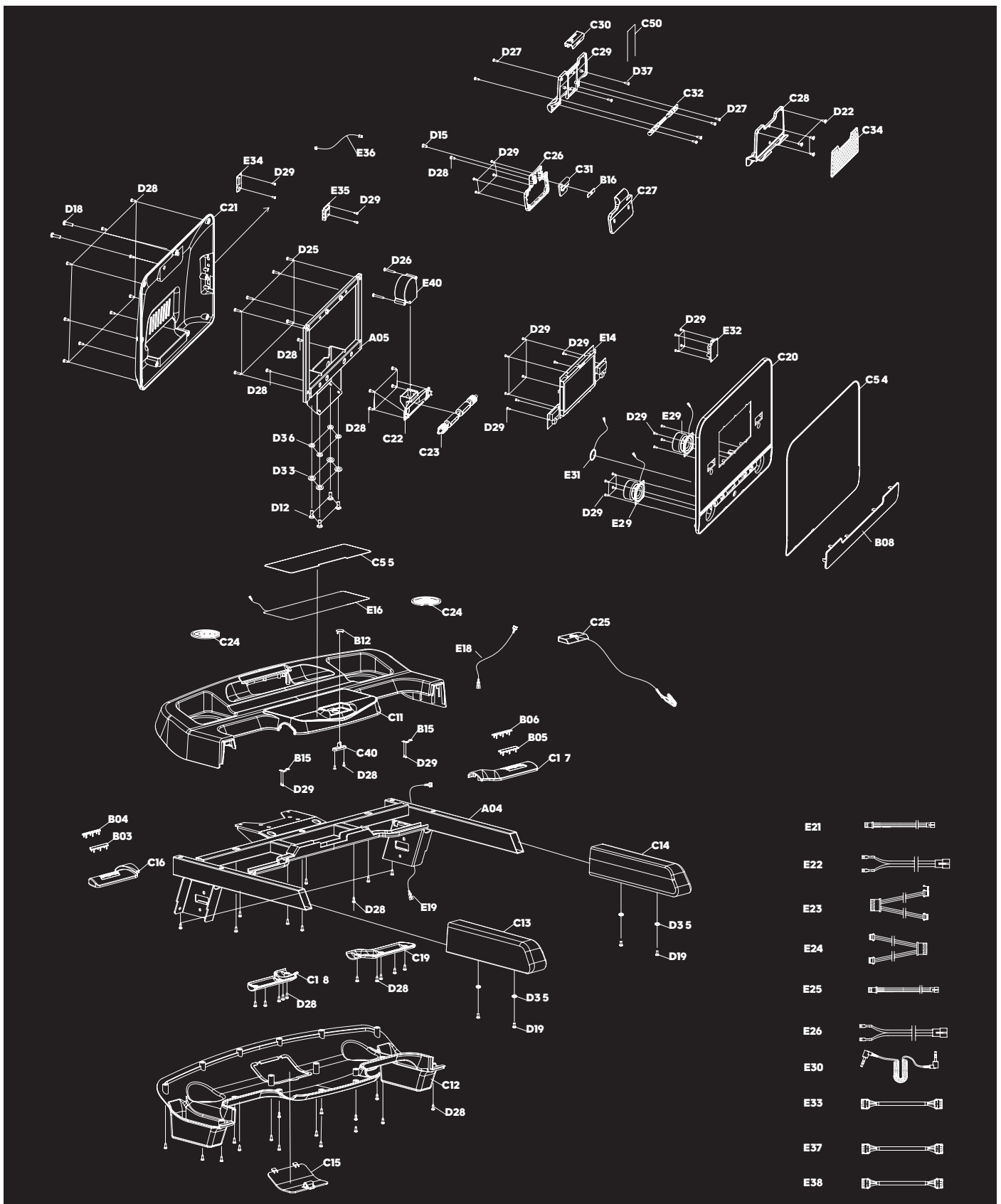


THIS PRODUCT IS SUITABLE FOR USER'S WEIGHT OF 150KG



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.







| NO. | PART DESCRIPTION               | 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   |
| B01 | front roller                   | 1   |
| B02 | back roller                    | 1   |
| B03 | left pulse steel plate A       | 1   |
| B04 | left pulse steel plate B       | 1   |
| B05 | right pulse steel plate A      | 1   |
| B06 | right pulse steel plate B      | 1   |
| B08 | speaker net                    | 1   |
| B09 | cylinder                       | 1   |
| B10 | bushing                        | 4   |
| B11 | locking pin                    | 1   |
| B12 | safety key plate               | 1   |
| B13 | cross wrench with screw driver | 1   |
| B14 | allen key                      | 1   |
| B15 | spring plate                   | 2   |
| B16 | tension plate                  | 1   |
| B17 | allen key                      | 1   |
| C01 | motor top cover                | 1   |
| C02 | motor cover panel              | 1   |
| C03 | light cover                    | 1   |
| C04 | motor bottom cover             | 1   |
| C05 | rear cover                     | 1   |
| C06 | left upright tube cover        | 1   |
| C07 | right upright tube cover       | 1   |
| C08 | rear cover plug                | 2   |
| C09 | cushion                        | 2   |
| C10 | cushion side cover             | 2   |
| C11 | console top cover              | 1   |
| C12 | console bottom cover           | 1   |
| C13 | left handle bar                | 1   |
| C14 | right handle bar               | 1   |
| C15 | console back cover             | 1   |
| C16 | left handle bar top cover      | 1   |
| C17 | right handle bar top cover     | 1   |
| C18 | left handle bar bottom cover   | 1   |
| C19 | right handle bar bottom cover  | 1   |
| C20 | panel top cover                | 1   |

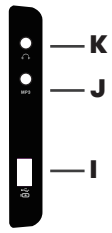
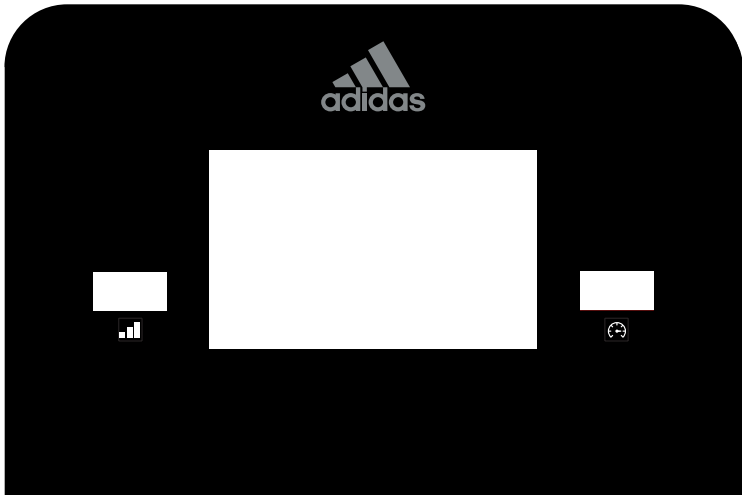
| NO. | PART DESCRIPTION                  | QTY |
|-----|-----------------------------------|-----|
| C21 | panel bottom cover                | 1   |
| C22 | fan guide                         | 1   |
| C23 | fan axis                          | 1   |
| C24 | bottle mat                        | 2   |
| C25 | safety key                        | 1   |
| C26 | holder fixed support top cover    | 1   |
| C27 | holder fixed support bottom cover | 1   |
| C28 | holder top cover                  | 1   |
| C29 | holder bottom cover               | 1   |
| C30 | holder splint                     | 1   |
| C31 | lock bottom                       | 1   |
| C32 | pressing plate                    | 1   |
| C33 | fixed step bushing                | 10  |
| C34 | ipad holder mat                   | 1   |
| C35 | fixed buckle                      | 8   |
| C36 | left side rail                    | 1   |
| C37 | right side rail                   | 1   |
| C38 | running belt                      | 1   |
| C39 | cushion                           | 4   |
| C40 | safety key base                   | 1   |
| C41 | moving wheel                      | 2   |
| C42 | adjustable wheel                  | 2   |
| C43 | plastic pad                       | 4   |
| C44 | ring-shape wire plug              | 2   |
| C45 | flat foot pad                     | 4   |
| C46 | cone-shape cushion                | 2   |
| C47 | adjustable foot pad               | 2   |
| C48 | motor belt                        | 1   |
| C49 | black cushion                     | 4   |
| C50 | elastic rope                      | 1   |
| C51 | tube buckle                       | 2   |
| C52 | square tube plug                  | 1   |
| C53 | EVA pad                           | 1   |
| C54 | acrylic console panel             | 1   |
| C55 | acrylic button board              | 1   |
| D01 | nut (M6)                          | 5   |
| D02 | nut (M8)                          | 10  |
| D03 | nut (M10)                         | 6   |
| D04 | bolt (M10*90)                     | 1   |
| D05 | bolt (M10*45)                     | 1   |
| D06 | bolt (M10*30)                     | 4   |
| D07 | bolt (M8*55)                      | 4   |
| D08 | bolt (M8*45)                      | 1   |

| NO.        | PART DESCRIPTION         | QTY |
|------------|--------------------------|-----|
| <b>D09</b> | bolt (M8*25)             | 1   |
| <b>D10</b> | bolt (M8*15)             | 6   |
| <b>D11</b> | bolt (M8*40)             | 4   |
| <b>D12</b> | bolt (M8*15)             | 6   |
| <b>D13</b> | bolt (M6*60)             | 1   |
| <b>D14</b> | bolt (M6*55)             | 2   |
| <b>D15</b> | bolt (M5*15)             | 1   |
| <b>D16</b> | bolt (M8*25)             | 4   |
| <b>D17</b> | bolt (M6*40)             | 4   |
| <b>D18</b> | bolt (M6*20)             | 2   |
| <b>D19</b> | bolt (M5*12)             | 10  |
| <b>D20</b> | screw (ST2.9*8)          | 6   |
| <b>D21</b> | screw (ST4.2*19)         | 10  |
| <b>D23</b> | screw (ST4.2*20)         | 2   |
| <b>D24</b> | screw (ST4.2*12)         | 14  |
| <b>D25</b> | screw (ST4.2*20)         | 6   |
| <b>D26</b> | screw (ST4.2*40)         | 2   |
| <b>D27</b> | screw (ST3.5*12)         | 6   |
| <b>D28</b> | screw (ST4.2*12)         | 68  |
| <b>D29</b> | screw (ST2.9*8)          | 35  |
| <b>D30</b> | lock washer (10)         | 2   |
| <b>D31</b> | lock washer (6)          | 3   |
| <b>D32</b> | lock washer (8)          | 16  |
| <b>D33</b> | spring washer (8)        | 10  |
| <b>D34</b> | big washer (ø10*ø26)     | 8   |
| <b>D35</b> | big flat washer (ø6*ø12) | 4   |
| <b>D36</b> | flat washer (8)          | 6   |
| <b>D37</b> | screw (ST3.5*5)          | 2   |
| <b>D38</b> | spring washer (5)        | 3   |
| <b>D39</b> | flat washer (5)          | 3   |
| <b>E01</b> | DC motor                 | 1   |
| <b>E02</b> | incline motor            | 1   |
| <b>E03</b> | square switch button     | 1   |
| <b>E04</b> | power socket             | 1   |
| <b>E05</b> | overload protector       | 1   |
| <b>E06</b> | magnet ring              | 1   |
| <b>E07</b> | magnet core              | 1   |
| <b>E08</b> | power wire               | 1   |
| <b>E09</b> | AC single wire           | 1   |

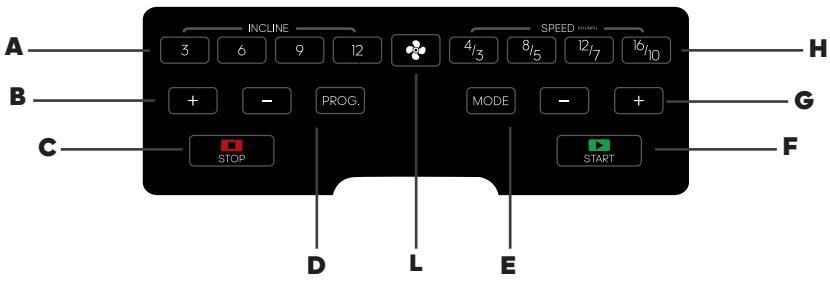
| NO.        | PART DESCRIPTION                    | QTY |
|------------|-------------------------------------|-----|
| <b>E10</b> | AC single wire                      | 2   |
| <b>E11</b> | AC single wire                      | 2   |
| <b>E12</b> | grounding wire                      | 1   |
| <b>E13</b> | running board                       | 1   |
| <b>E14</b> | console                             | 1   |
| <b>E15</b> | control board                       | 1   |
| <b>E16</b> | touch button board                  | 1   |
| <b>E18</b> | console top signal wire             | 1   |
| <b>E19</b> | console middle signal wire          | 1   |
| <b>E20</b> | console bottom signal wire          | 1   |
| <b>E21</b> | hand pulse top signal wire          | 1   |
| <b>E22</b> | hand pulse bottom signal wire       | 2   |
| <b>E23</b> | touch button connecting top wire    | 1   |
| <b>E24</b> | touch button connecting bottom wire | 1   |
| <b>E25</b> | safety key top wire                 | 1   |
| <b>E26</b> | safety key bottom wire              | 1   |
| <b>E28</b> | speed sensor                        | 1   |
| <b>E29</b> | speaker                             | 2   |
| <b>E30</b> | mp3 connecting wire                 | 1   |
| <b>E31</b> | small speaker                       | 1   |
| <b>E32</b> | amplifier board                     | 1   |
| <b>E33</b> | amplifier power cord                | 2   |
| <b>E34</b> | audio input/output board            | 1   |
| <b>E35</b> | USB module                          | 1   |
| <b>E36</b> | USB power cord                      | 1   |
| <b>E37</b> | audio socket wire 1                 | 1   |
| <b>E38</b> | audio socket wire 2                 | 1   |
| <b>E39</b> | neon strip                          | 1   |
| <b>E40</b> | fan                                 | 1   |
| <b>F01</b> | filter                              | 1   |
| <b>F02</b> | inductance                          | 1   |
| <b>F03</b> | AC single wire                      | 1   |
| <b>F04</b> | grounding wire                      | 1   |
| <b>F05</b> | screw                               | 4   |
| <b>J01</b> | belt hook                           | 2   |
| <b>J02</b> | screw                               | 4   |



# COMPUTER FUNCTION



- A** - INSTANT INCLINE
- B** - INCLINE UP/DOWN
- C** - STOP
- D** - PROGRAM
- E** - MODE
- F** - START
- G** - SPEED UP/DOWN
- H** - INSTANT SPEED
- I** - USB CHARGING
- J** - MP3 INPUT
- K** - HEADPHONE INPUT
- L** - FAN



# BUTTON OPERATION

- PROGRAM**  
Selects the desired program (P1-P24, U1-U3, H1-H3, FAT)
- MODE**  
To select Time, Distance and Calories
- START**  
Will commence program
- STOP/PAUSE**  
Press this button to either pause or stop the machine.
- SPEED+/-**  
Increase/ decrease speed during workout
- INCLINE+/-**  
Increase/ Decrease incline during workout
- INSTANT SPEED**  
Use this to select exact speed while running.
- INSTANT INCLINE**  
Use this to select exact incline while running.
- FAN**  
Use this to open / close the fan.

## USB CHARGING

Device charging

## MP3 INPUT

Allows connection to personal MP3 player via supplied cable. Music will be played through built in speakers and volume controlled via device and volume buttons on the console.

## 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.





## PULSE GRIPS

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

# COMPUTER PROGRAMS

## P0 Manual Program

### Normal mode

1. From Standby press **START** to begin manual mode immediately
2. Treadmill speed and incline can be manually adjusted by using the **SPEED +/- or INCLINE +/-** buttons at any time during a workout
3. Press **STOP/PAUSE** button to pause or stop the workout.
4. Take out the **SAFETY KEY** to stop the working of the motor, or press **STOP** two times.

### P01-P24

These are preset programs in which the machines speed or incline will be changed automatically during the workout.

Note: if speed/incline is altered by the user during these programs it will revert back to the preset speed/incline at the next segment of the program.

1. From standby screen, Press **PROG** button to select required program
2. Press **START** to select and begin using the preset time.
3. The default workout time for these programs is 10 minutes. This can be altered by pressing the **SPEED +/- or INCLINE +/-** buttons **before START selected**
4. During these programs the speed and incline settings are split into 15 segments. The time of each segment depends on the overall time selected. For example, a 15 minute program = 15 segments of 1 minute. Therefore, the speed/incline would alter every 1 minute. Times will differ to allow for warm up and cool down.
5. The console will count down and beep for 3 seconds each time the speed/incline is changed. The machine will beep 3 times and stop when the program is finished,

### U1-U3

From standby mode, press **PROG** until you see U1, U2 or U3.

Press **SPEED +/- or INCLINE +/-** to set desired time. Press

**MODE** to confirm.

Press **SPEED +/- or INCLINE +/-** to change speed or incline.

Press **MODE** to confirm and enter next section. Repeat until all 15 sections are complete.

Press **START** to begin.

### H1-H3

From standby mode, press **PROG** until you see H1, H2 or H3.

Press **MODE** to enter and confirm age, heart rate value and

time. Press **SPEED +/- or INCLINE +/-** to adjust these values.

Press **START** to begin program. Program will automatically adjust speed and incline to reach target heart rate value.

To use this function, you must hold onto the pulse sensors (or wear a heart rate monitor).

Note: Max speed for each program: H1 = 9.0km/h, H2 = 11.0km/h, H3 = 13.0km/h.

## Body Fat Function

1. Press PROGRAM until FAT displays.
2. Press MODE to enter information.
3. Press the **SPEED +/- or INCLINE +/-** buttons to select values for F1-F4.

|            |                           |
|------------|---------------------------|
| F-1 Sex    | 01 male - 02 female       |
| F-2 Age    | 14 - 99                   |
| F-3 Height | 100 - 200CM ( 40-80 INCH) |
| F-4 Weight | 20 - 150KG (44-330LB)     |

4. Press MODE to enter F5 – Body Fat Test. Hold hands on pulse sensors, after 3-seconds body fat value will be displayed as below:

|         |               |
|---------|---------------|
| <19     | Under weight  |
| (20-25) | Normal weight |
| (26-29) | Overweight    |
| >30     | Obese         |

Body fat value is for reference only and is not medical data.

## MPH to KPH conversion

The Speed and distance can be set to operate in MPH and KPH To switch between these.

1. In Standby mode, insert **SAFETY KEY**, Press **SPEED+** and **INCLINE+** for 5 seconds.
2. Speed will show "0.3" for MPH or "0.5" for KPH.
3. Repeat above process to change the speed again.

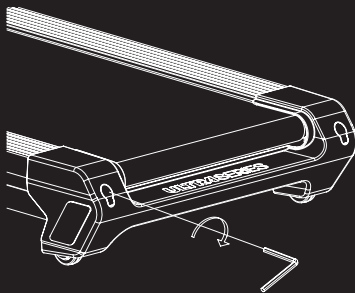
## LUBRICATION REMIND FUNCTION

When the machine has completed 300km (188miles), the console will beep for every 10 seconds, window will show OIL. This means that your treadmill needs to be lubricated with oil (this should be completed every 6 weeks). To reset the console, hold STOP button for 3 seconds, the console will now beep and reset.

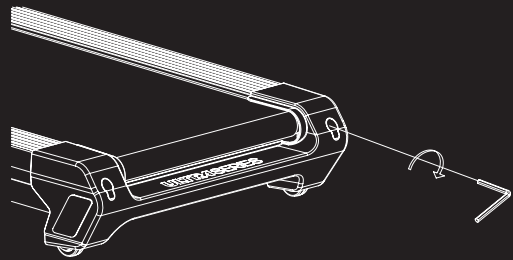


# MAINTENANCE & CARE

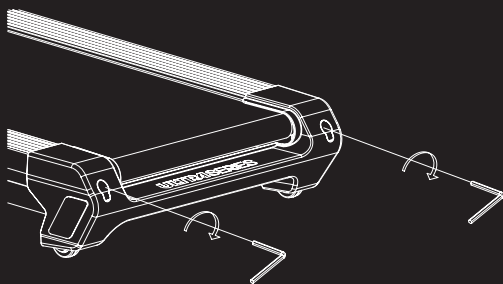
IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE LEFT, TURN THE BOLTS ON THE LEFT SIDE ¼ OF A TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE RIGHT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.



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.



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



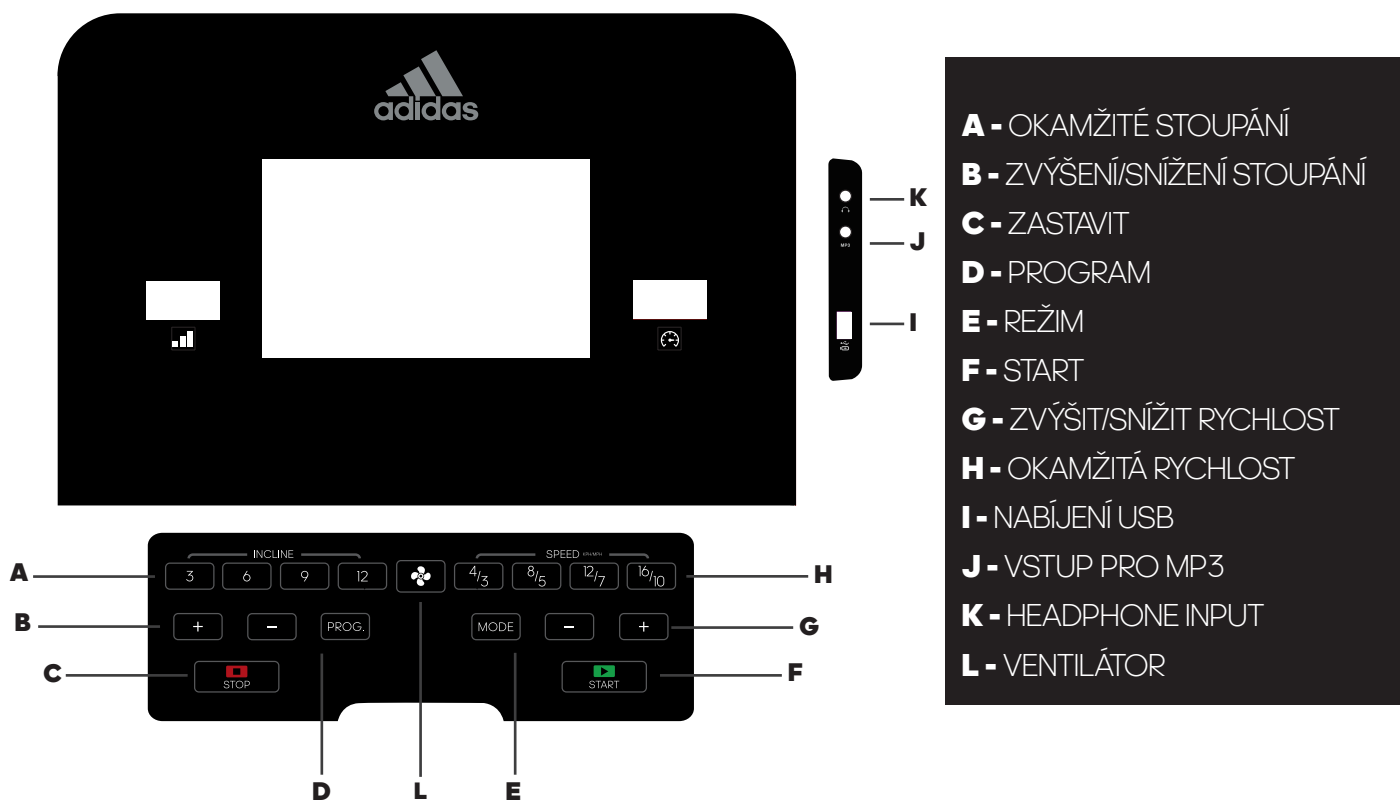
Product Registration and Support  
Enregistrement et support du produit  
Productregistratie en ondersteuning  
Registro de productos y soporte  
Registro de produto e suporte  
Регистрация и поддержка продукта  
製品の登録とサポート

معدلاو جت نرم الا لي ج ست

产品注册和技术支持  
제품 등록 및 지원

[HTTPS://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](https://www.adidashardware.com/product-support)

## FUNKCE POČÍTAČE



## FUNKCE TLAČÍTEK

### PROGRAM

Volba požadovaného programu (P1-P24, U1-U3, HI-H3, FEDT)

### MODE (REŽIM)

Volba Času, Vzdálenosti a Kalorií

### START

Stisknutím přístroj zapnete, běžecký pás se začne pohybovat.

### STOP (ZASTAVIT)

Stisknutím přístroj vypnete, běžecký pás před úplným vypnutím nejprve zpomalí. Stisknutím dvakrát za sebou vynulujete všechny údaje.

### SPEED+/- (RYCHLOST+/-)

Zvyšte/snižte rychlost v průběhu workoutu.

### INCLINE+/- (STOUPÁNÍ+/-)

Zvyšte/snižte sklon v průběhu workoutu.

### INSTANT SPEED (OKAMŽITÁ RYCHLOST)

Volba přesné rychlosti při běhu.

### INSTANT INCLINE (OKAMŽITÉ STOUPÁNÍ)

Volba přesného stoupání při běhu.

### FAN (VENTILÁTOR)

Otevření/Zavření ventilátoru.

### MP3 INPUT (VSTUP PRO MP3)

Umožňuje připojení MP3 přehrávače pomocí příloženého kabelu.

### NABÍJENÍ USB

Zařízení nabíjení

### SAFETY KEY (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 „bezpečnostní klíč odpojen“. 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.

### PULSMÅLEHÅNDTAG

På begge håndtag findes pulssensorer. Brugere kan holde på disse for at få overvåget og aflæst deres puls. Pulsovervågning er udelukkende vejledende og ikke til medicinsk brug eller tilsyn.



## COMPUTERPROGRAMMER

### NORMAL TILSTAND

1. Tryk på **START** fra standbyskærmbilledet for at starte manuel tilstand med det samme.
2. Løbebåndets hastighed og hældning kan til enhver tid under træningen justeres manuelt ved hjælp af knapperne **SPEED +/- (HASTIGHED +/-)** eller **INCLINE +/- (HÆLDNING +/-)**.
3. Tryk på knappen **STOP** for at standse træningen.
4. Tag **SIKKERHEDSNØGLEN** ud for at standse motoren, eller tryk to gange på **STOP**.

### P01-P24

Disse er forudindstillede programmer, hvor maskinens hastighed eller hældning ændres automatisk under træningen.

Bemærk: hvis brugeren ændrer hastighed hældning under disse programmer,

vender programmet tilbage til den forudindstillede hastighed/hældning ved næste segment i programmet.

1. Tryk på knappen **PROG** fra standbyskærmbilledet for at vælge det krævede program, eller brug **SPEED+/(HASTIGHED +/-)** til at vælge program under træningen.
2. Tryk på **START** for at vælge og begynde den forudindstillede tid.
3. Som standard er træningstiden for disse programmer 10 minutter. Dette kan ændres ved at trykke på knapperne **INCLINE +/- (HÆLDNING +/-)**, før **START** vælges.
4. V průběhu těchto programů jsou nastavení rychlosti a stoupání rozdělena do 15 segmentů. čas trvání každého segmentu záleží na nastavení celkového času programu. Například 15minutový program = 15 segmentů po 1 minutě. Rychlost a stoupání se tedy mění každou 1 minutu. časy se budou lišit pro fázi zahřívání a pro fázi chladnutí.
5. Konzole bude odpočítávat a zvukovým signálem upozorní vždy 3 sekundy před změnou rychlosti/stoupání.

### U1-U3

V režimu standby stiskněte PROG, dokud nevidíte U1, U2 nebo U3. Stisknutím **SPEED (RYCHLOST) +/-** nebo **INCLINE (SKLON) +/-** nastavíte požadovaný čas. Stisknutím MODE (MODUS) potvrďte volbu.

Stisknutím **SPEED (RYCHLOST) +/-** nebo **INCLINE (SKLON) +/-** změňte rychlost nebo sklon pásu. Stisknutím MODE (MODUS) potvrďte volbu a vstoupíte do další sekce. Opakujte, dokud nebude všech 15 sekund kompletních. Stisknutím START začnete.

### H1-H3

V režimu standby stiskněte PROG dokud nevidíte H1, H2 nebo H3.

Stisknutím MODE (MODUS) vstoupíte a potvrdíte věk, hodnotu tepové frekvence a čas. Stisknutím **SPEED (RYCHLOST) +/-** nebo **INCLINE (SKLON) +/-** můžete tyto hodnoty upravovat. Stisknutím START zahájíte vybraný program. Program automaticky přizpůsobí rychlost a sklon pásu tak, abyste dosáhli požadované hodnoty tepové frekvence. Abyste mohli využít tuto funkci, musíte se dotýkat senzoru pro měření tepové frekvence (nebo na sobě mít monitor tepové frekvence).

Poznámka: Max. rychlost pro každý program: H1 = 9,0km/h, H2 11,0km/h, H3 13,0km/h.

### FUNKCE TÝKAJÍCÍ SE TĚLESNÉHO TUKU

1. Stiskněte PROG dokud se nezobrazí FAT (TUK).
2. Stisknutím MODE (MODUS) zadáte informace.
3. Stisknutím **SPEED (RYCHLOST) +/-** nebo **INCLINE (SKLON) +/-** vyberte hodnoty pro F1-F4.

|     |                   |                                  |
|-----|-------------------|----------------------------------|
| F-1 | Sex (pohlaví)     | 01 male (muž) - 02 female (žena) |
| F-2 | Age (věk)         | 14-99                            |
| F-3 | Height (výška)    | 100-200 cm (40-80 palců)         |
| F-4 | Weight (hmotnost) | 20-150 kg (44-330 liber)         |

4. Stisknutím MODE (MODUS) vstoupíte do F5 - měření tělesného tuku. Přidržte ruce na senzoru pro měření tepové frekvence; po 3 sekundách se následujícím způsobem zobrazí hodnota tělesného tuku:

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| <19     | Under weight (podváha)        |
| (20-25) | Normal weight (normální váha) |
| (26-29) | Overweight (nadváha)          |
| >30     | Obesity (obezita)             |

Naměřená hodnota tělesného tuku je pouze informativní a není určena pro lékařské účely.

### Převod km/h na mph

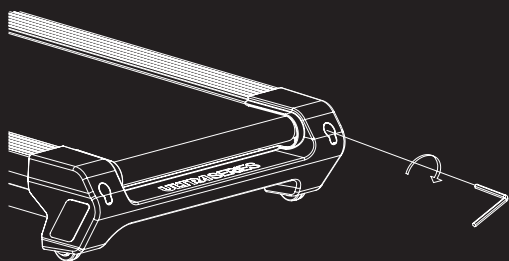
Jednotky pro Rychlost a Vzdálenost je možné nastavit na km/h a mph.

Přepínání mezi nimi.

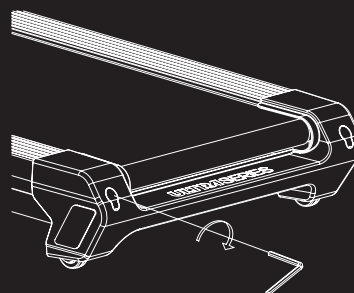
1. V úsporném režimu vložte BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ a na 5 sekund současně stiskněte tlačítka SPEED +(RYCHLOST+) a INCLINE + (STOUPÁNÍ+).
2. Zobrazí se hodnota rychlosti „0,3“ pro mph nebo „0,5“ pro km/h.
3. Pro další změnu nastavení postup opakujte.

## ÚDRŽBA A PÉČE

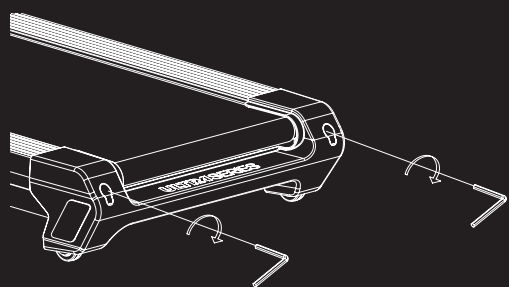
POKUD BĚŽECKÝ PÁS UHÝBÁ DOPRAVA: OTOČTE ŠROUBEM NA PRAVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PO SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK A POTÉ ŠROUBEM NA LEVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK. POKUD SE PÁS NEPOHYBUJE, OPAKUJTE, DOKUD SE NEVYCENTRUJE.



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.



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.



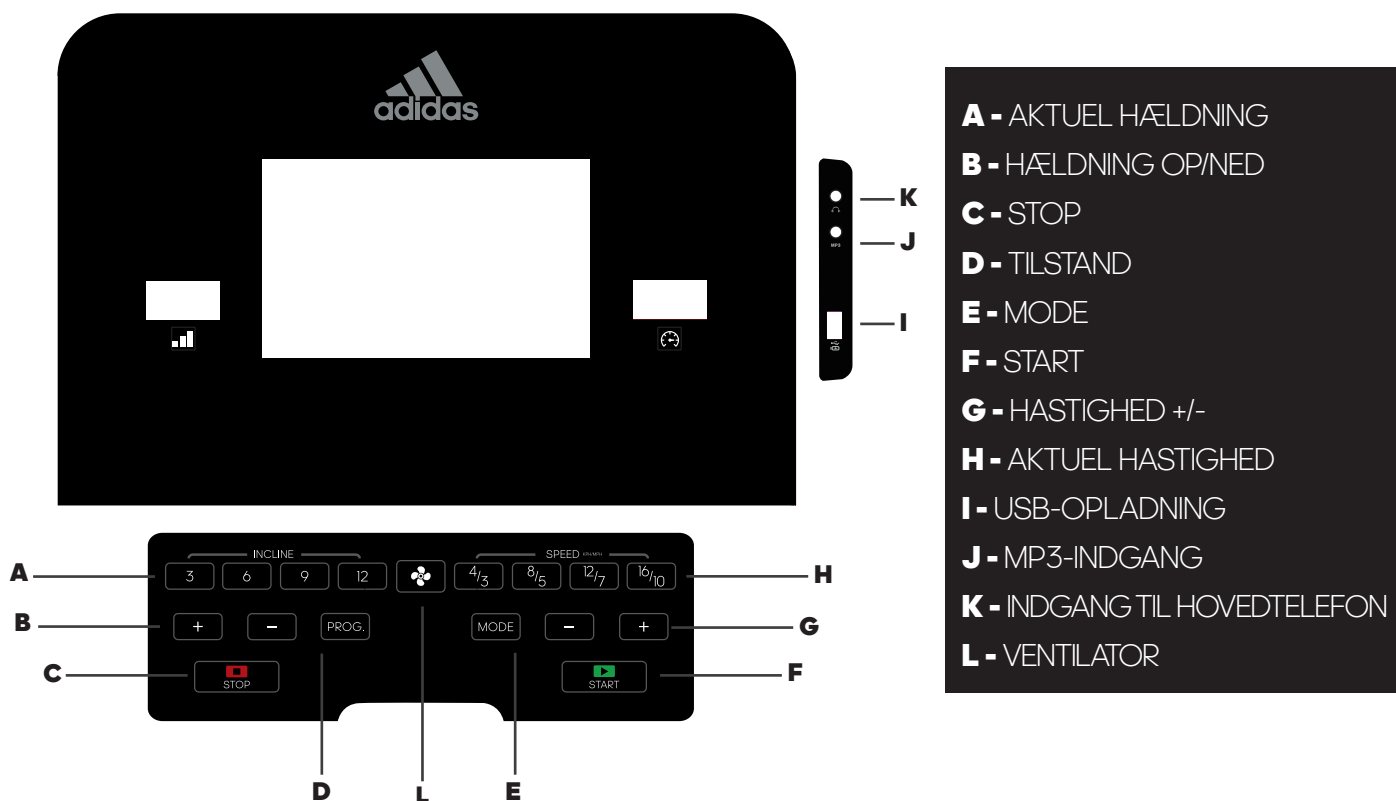
Product Registration and Support  
 Enregistrement et support du produit  
 Productregistratie en ondersteuning  
 Registro de productos y soporte  
 Registro de produto e suporte  
 Регистрация и поддержка продукта  
 製品の登録とサポート

معدلاو جت نم لا لي جست

产品注册和技术支持  
 제품 등록 및 지원

[HTTPS://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](https://www.adidashardware.com/product-support)

## COMPUTERFUNKTION



- A** - AKTUEL HÆLDNING
- B** - HÆLDNING OP/NED
- C** - STOP
- D** - TILSTAND
- E** - MODE
- F** - START
- G** - HASTIGHED +/-
- H** - AKTUEL HASTIGHED
- I** - USB-OPLADNING
- J** - MP3-INDGANG
- K** - INDGANG TIL HOVEDTELEFON
- L** - VENTILATOR

## KNAPFUNKTION

### PROGRAM

Vælger det ønskede program (P1-P24, U1-U3, HI-H3 [TUK])

### MODE (TILSTAND)

Bruges til at vælge tid, distance og kalorier

### START

Starter programmet

### STOP

Bruges til at stoppe maskinen når som helst under træningen. Løbebåndet bremser og stopper fuldstændigt. Tryk to gange for at nulstille alle data.

### SPEED +/- (HASTIGHED +/-)

Øg/reducer hastigheden under træningen

### INCLINE +/- (HÆLDNING +/-)

Øg/reducer hældningen under træningen

### INSTANT SPEED (AKTUEL HASTIGHED)

Bruges til at vælge den nøjagtige hastighed under løb.

### INSTANT INCLINE (AKTUEL HÆLDNING)

Bruges til at vælge den aktuelle hældning under løb.

### FAN (VENTILATOR)

Bruges til at åbne/lukke ventilatoren.

### MP3 INPUT (MP3-INDGANG)

Giver mulighed for tilslutning af personlig MP3-afspiller ved hjælp af medfølgende kabel.

### SIKKERHEDSNØGLE

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" ("sikkerhedsnøgle fjernet"). 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

### MADLA PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Na obou madlech jsou umístěna čidla pro snímání tepové frekvence uživatele. Naměřené hodnoty mohou být uloženy pro pozdější zobrazení. Měřič tepové frekvence je pouze orientační a neslouží pro lékařské účely nebo sledování.

## POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

### NORMÁLNÍ REŽIM

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko **START** pro okamžité spuštění ručního režimu.
2. Rychlost a stoupání běžeckého pásu je možné kdykoli během cvičení ručně upravit pomocí tlačítek **SPEED +/- (RYCHLOST +/-)** nebo **INCLINE +/- (STOUPÁNÍ +/-)**.
3. Stisknutím tlačítka STOP cvičení ukončíte. 4. Vypněte motor vyjmutím **BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE** nebo dvojím stisknutím tlačítka **STOP**.

### P01-P24

Toto jsou přednastavené programy, během kterých se nastavení rychlosti a stoupání automaticky mění během cvičení.

Poznámka: Pokud uživatel během těchto programů změní nastavení rychlosti/stoupání, vrátí se od příštího segmentu programu nastavení zpět na přednastavené hodnoty.

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko **PROG** pro volbu požadovaného programu, nebo zvolte požadovaný program během provádění stávajícího programu stisknutím tlačítka **SPEED +/- (RYCHLOST +/-)**.

2. Stiskněte tlačítko START a pusťte přednastavený čas.
3. Výchozí čas cvičení pro tyto programy je 10 minut. Tento čas může být změněn pomocí tlačítka **INCLINE +/- (STOUPÁNÍ +/-)** před stisknutím tlačítka **START**.

4. Under disse programmer er indstillinger for hastighed og hældning opdelt i 0 segmenter. Tiden for hvert segment afhænger af den samlede tid, der er valgt. F.eks. et program på 15 minutter = 15 segmenter af et minut. Således ændres hastigheden/hældningen hvert minut. Tiden varierer for at give mulighed for opvarmning og nedkøling.
5. Konsollen tæller ned og bipper i tre sekunder, hver gang hastigheden/hældningen ændres.

### U1-U3

Fra standby kan du trykke på knappen PROG (program), til du får vist U1, U2 eller U3.

Tryk på knapperne **SPEED +/- (hastighed +/-) eller INCLINE +/- (stigning +/-)** for at indstille træningstiden. Tryk på knappen MODE (funktion) for at bekræfte.

Tryk på knapperne **SPEED +/- (hastighed +/-) eller INCLINE +/- (stigning +/-)** for ændre hastighed eller stigning. Tryk på knappen MODE (funktion) for at bekræfte og gå videre til næste sektion. Gentag, til alle 15 sektioner er udfyldt. Tryk på knappen START for at starte træningen.

### H1-H3

Fra standby kan du trykke på knappen PROG (program), til du får vist H1, H2 eller H3.

Tryk på knappen MODE (funktion) for at indtaste og bekræfte alder, puls værdi og tid. Tryk på knapperne **SPEED +/- (hastighed +/-) eller INCLINE +/- (stigning +/-)** for at indstille disse værdier.

Tryk på knappen START for at starte programmet. Programmet tilpasser automatisk hastighed og stigning, så den ønskede pulsværdi opnås.

For at kunne bruge denne funktion skal du holde ved pulssensorene (eller bære et pulsbælte).

Bemærk: Maksimal hastighed for hvert program: H1 = 9,0 km/t, H2 = 11,0 km/t, H3 = 13,0 km/t.

### KROPSFEDTFUNKTION

1. Tryk på knappen PROG (program), indtil FAT vises på displayet.
2. Tryk på knappen MODE (funktion) for at indtaste dine oplysninger.
3. Tryk på knapperne **SPEED +/- (hastighed +/-) eller INCLINE +/- (stigning +/-)** for at vælge værdier for F1-F4.

|     |       |                       |
|-----|-------|-----------------------|
| F-1 | Køn   | 01 hankøn - 02 hunkøn |
| F-2 | Alder | 1-99                  |
| F-3 | Højde | 100-200 CM            |
| F-4 | Vægt  | 20-150 KG             |

4. Tryk på knappen MODE (funktion) for at gå til F5 – kropsfedtanalyse. Hold hænderne på pulssensorene. Efter 3 sekunder vises kropsfedtværdien som følger:

|         |              |
|---------|--------------|
| <19     | Undervægtig  |
| (20-25) | Normalvægtig |
| (26-29) | Overvægtig   |
| >30     | Fedme        |

Kropsfedtværdier er alene vejledende og må ikke bruges som medicinske data.

### Omstilling fra MI/H til KM/T

Hastighed og distance kan indstilles til MI/H og KM/T. For at skifte mellem disse

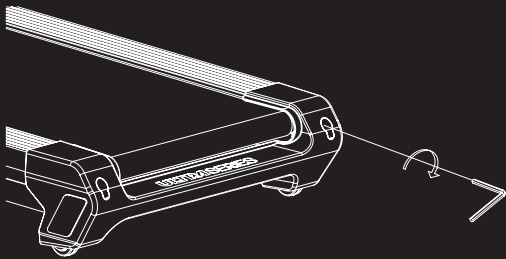
1. Indsæt SIKKERHEDSNØGLEN i tilstand en Standby, tryk på **SPEED+{HASTIGHED+}** og **INCLINE+{HÆLDNING+}** ifem sekunder.
2. Hastighed viser "0,3" for MI/H eller "0,5" for KM/T.
3. Gentag ovennævnte proces for at ændre hastigheden igen.



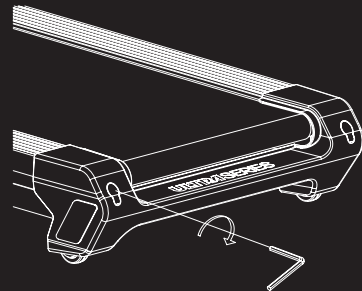


## VEDLIGEHOOLD OG PLEJE

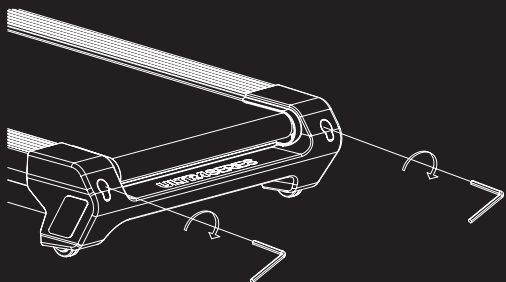
HVIS BÅNDET TRÆKKER TIL HØJRE: DREJ SKRUEN PÅ HØJRE SIDE ¼ OMGANG MED URET, OG SKRU DEREFTER SKRUEN PÅ VENSTRE SIDE ¼ OMGANG MOD URET. HVIS BÅNDET IKKE FLYTTER SIG, SKAL DU GENTAGE, INDTIL DET ER CENTRERET.



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



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



Product Registration and Support  
Enregistrement et support du produit  
Productregistratie en ondersteuning  
Registro de productos y soporte  
Registro de produto e suporte  
Регистрация и поддержка продукта  
製品の登録とサポート

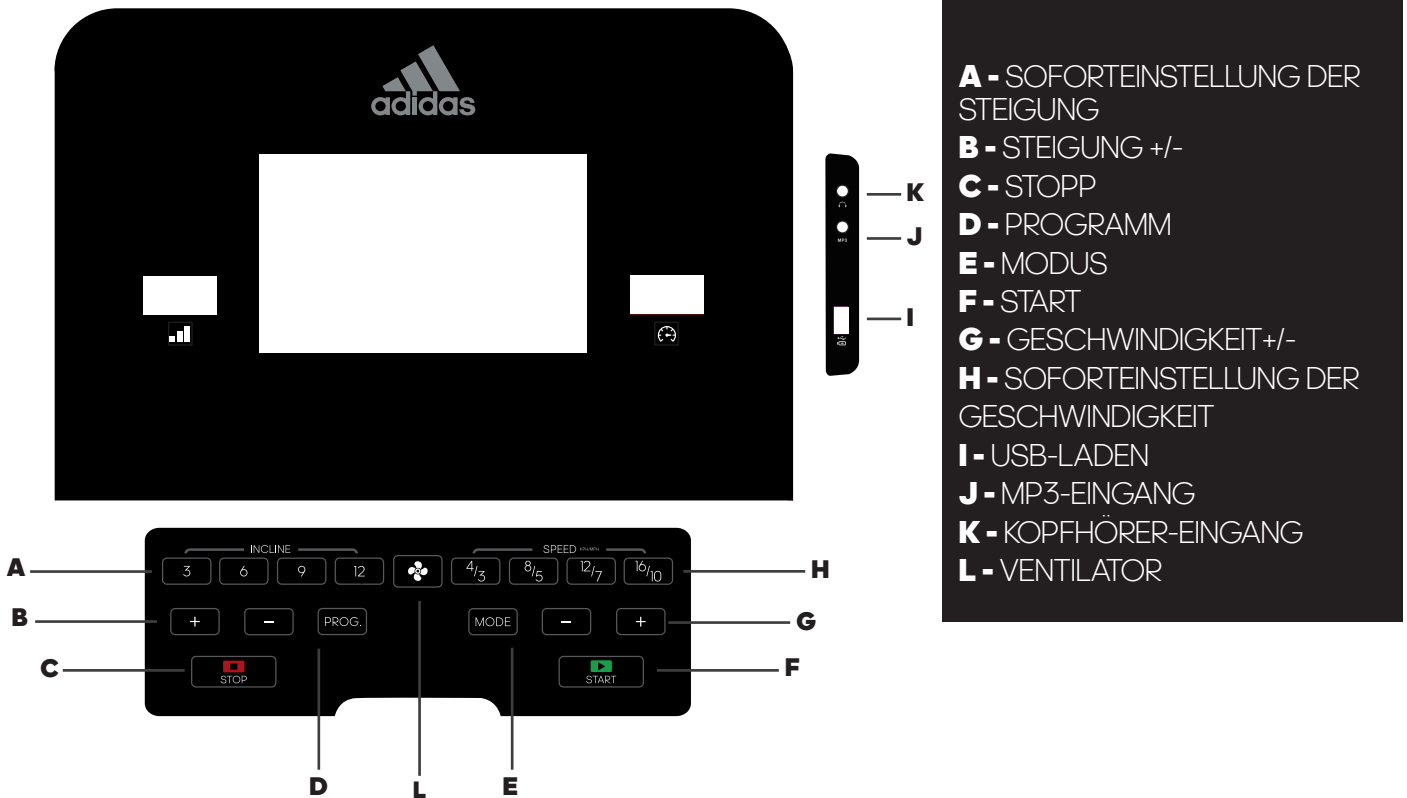


مع دلاو جت نم لا لي جست

产品注册和技术支持  
제품 등록 및 지원

[HTTPS://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](https://www.adidashardware.com/product-support)

## COMPUTER FUNCTION



## COMPUTERFUNKTIONEN

### PROGRAMM (PROG.)

Auswahl des gewünschten Programms (P1-P24, U1-U3, H1-H3, FETT)

### MODUS (MODE)

Auswahl von Zeit, Strecke und Kalorien

### START

Startet ein Programm

### STOPP (STOP)

Hält das Programm jederzeit während des Trainings an. Das Band wird langsamer bis zum vollständigen Halt.

### GESCHWINDIGKEIT +/-

Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings

### STEIGUNG +/-

Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings

### SOFORTEINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT

Auswahl der genauen Geschwindigkeit während des Trainings

### SOFORTEINSTELLUNG DER STEIGUNG

Auswahl der genauen Steigung während des Trainings

### VENTILATOR

Ein-/Ausschalten des Ventilators

### MP3-EINGANG

Ermöglicht den Anschluss eines eigenen MP3-Players über ein mitgeliefertes Kabel. Musik wird über die integrierten Lautsprecher wiedergegeben. Die Lautstärke kann über das Gerät oder die entsprechenden Tasten auf der Konsole geregelt werden.

### USB-LADEN

Gerät laden

### SICHERHEITSSCHLÜSSEL

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.

### PULSGRIFFE

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



# COMPUTERPROGRAMME

## NORMALER MODUS

1. Drücken Sie im Standby **START**, um den manuellen Modus direkt zu starten.
2. Geschwindigkeit und Steigung lassen sich mit den Tasten **SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/-** bzw. **INCLINE (STEIGUNG) +/-** während des Trainings jederzeit einstellen.
3. Drücken Sie die Taste **STOP (STOPP)**, wenn Sie das Training beenden möchten. Das Laufband schaltet in den Cooldown-Modus.
4. Den Motor schalten Sie aus, indem Sie den **SAFETY KEY (SICHERHEITSSCHLÜSSEL)** ziehen oder zweimal **STOP (STOPP)** drücken.

## P01-P24

Hierbei handelt es sich um voreingestellte Programme, bei denen Geschwindigkeit und Steigung während des Trainings automatisch eingestellt werden.  
Hinweis: Ändert der Benutzer Geschwindigkeit und Steigung während dieser Programme, werden beim folgenden Abschnitt des Programms die voreingestellten Werte wiederhergestellt.

1. Drücken Sie auf dem Standby-Bildschirm die Taste **PROG** zur Auswahl des gewünschten Programms oder wählen Sie mit **SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/-** ein Programm aus, während ein anderes Programm läuft.
2. Drücken Sie **START**, um das Programm mit der voreingestellten Zeit zu beginnen.
3. Die voreingestellte Trainingszeit beträgt bei diesen Programmen 10 Minuten. Diese Einstellung kann vor Drücken von **START** durch Drücken der Tasten **INCLINE (STEIGUNG) +/-** geändert werden.
4. Bei diesen Programmen sind die Einstellungen für Geschwindigkeit und Steigung in 15 Abschnitte aufgeteilt. Die Dauer der einzelnen Abschnitte hängt von der ausgewählten Gesamtdauer ab. Beispielsweise besteht ein 15-minütiges Programm aus 15 Abschnitten von jeweils 1 Minute. Folglich würden Geschwindigkeit und Steigung jede Minute geändert, jedoch ergeben sich Verschiebungen, da die Warmup- und Cooldown-Phasen berücksichtigt werden müssen.
5. Jeder Wechsel von Geschwindigkeit und Steigung wird von der Konsole durch einen Countdown und ein Piepsignal (3 Sekunden) angegeben.

## U1 - U3

- Drücken Sie im Standby-A1:U18 PROG (Programm), bis U1, U2 oder U3 angezeigt wird.  
Drücken Sie **SPEED (Geschwindigkeit) +/-** oder **INCLINE (Steigung) +/-**, um die gewünschte Zeit einzustellen. Bestätigen Sie durch Drücken von **MODE (Modus)**.  
Drücken Sie **SPEED (Geschwindigkeit) +/-** oder **INCLINE (Steigung) +/-**, um die Geschwindigkeit oder die Steigung zu verändern. Drücken Sie **MODE (Modus)**, um zu bestätigen und den nächsten Abschnitt aufzurufen. Wiederholen Sie dies bis alle 15 Abschnitte abgeschlossen sind.  
Drücken Sie **START (Start)**, um zu beginnen.

## H1-H3

- Drücken Sie im Standby-Modus PROG (Programm), bis H1, H2 oder H3 angezeigt wird.  
Drücken Sie **MODE (Modus)**, um Ihr Alter, Ihren Herzfrequenzwert und die Zeit einzugeben und zu speichern. Drücken Sie **SPEED (Geschwindigkeit) +/-** oder **INCLINE (Steigung) +/-**, um diese Werte anzupassen.  
Drücken Sie **START (Start)**, um das Programm zu beginnen. Das Programm wird die Geschwindigkeit und Steigung automatisch an Ihre Zielherzfrequenz anpassen.  
Um diese Funktion verwenden zu können, müssen Sie die Pulssensoren gedrückt halten (oder einen Herzfrequenzmesser tragen).  
Anmerkung: maximale Geschwindigkeit für jedes Programm: H1 = 9,0 km/h, H2 11,0 km/h, H3 13,0 km/h.

## KÖRPERFETTFUNKTION

1. Drücken Sie **PROG (Programm)**, bis die Anzeige **FAT (Körperfett)** erscheint.
2. Drücken Sie **MODE (Modus)** für die Eingabe von Informationen.
3. Drücken Sie die Tasten **SPEED (Geschwindigkeit) +/-** oder **INCLINE (Steigung) +/-**, um die Werte für F1 - F4 auszuwählen.

|     |             |                           |
|-----|-------------|---------------------------|
| F-1 | Geschlecht  | 01 männlich - 02 weiblich |
| F-2 | Alter       | 14-99                     |
| F-3 | Körpergröße | 100-200 cm ( 40-80 Zoll)  |
| F-4 | Gewicht     | 20-150 kg (44-330 lb)     |

4. Drücken Sie **MODE (Modus)**, um F5 - Körperfetttest einzugeben. Halten Sie die Pulssensoren fest. Nach 3 Sekunden wird der Körperfettanteil wie folgt angezeigt:  

|         |                |
|---------|----------------|
| <19     | Untergewicht   |
| (20-25) | Normalgewicht  |
| (26-29) | Übergewicht    |
| >30     | Fettleibigkeit |

Der Körperfettanteil ist nur als Richtwert zu betrachten und stellt keinen medizinischen Wert dar.

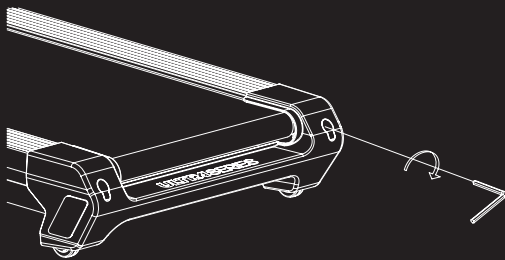
## Umrechnung zwischen KM/H und MPH

Die Geschwindigkeit kann in Kilometern pro Stunde (km/h) oder Meilen pro Stunde (mph) angegeben werden. So wechseln Sie zwischen den Einheiten.

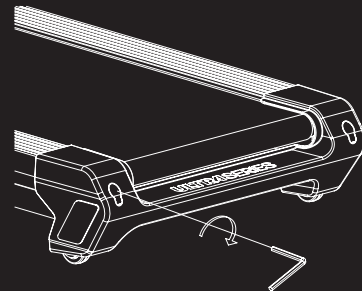
1. Setzen Sie im Standby-Modus den **SAFETY KEY (SICHERHEITSSCHLÜSSEL)** ein. Drücken Sie anschließend 5 Sekunden lang **SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +** und **INCLINE (STEIGUNG) +**.
2. Die Geschwindigkeit wird für mph mit „,03“ oder mit „,05“ für km/h angegeben.
3. Wiederholen Sie die obigen Schritte, um die Einstellung für die Geschwindigkeit erneut zu ändern.

## WARTUNG UND PFLEGE

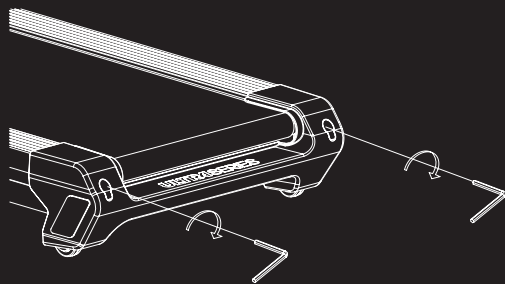
WENN SICH DAS LAUFBAND RECHTSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.



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



MIT DER ZEIT WIRD SICH DAS LAUFBAND LOCKERN. UM DAS LAUFBAND ZU SPANNEN, DREHEN SIE DIE 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.



Product Registration and Support

Enregistrement et support du produit

Productregistratie en ondersteuning

Registro de productos y soporte

Registro de produto e suporte

Регистрация и поддержка продукта

製品の登録とサポート

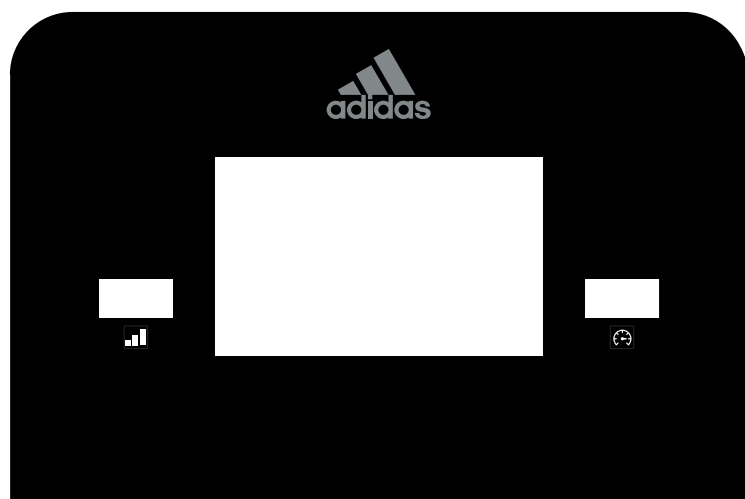
معددلاو جت نم لا لي ج ست

产品注册和技术支持

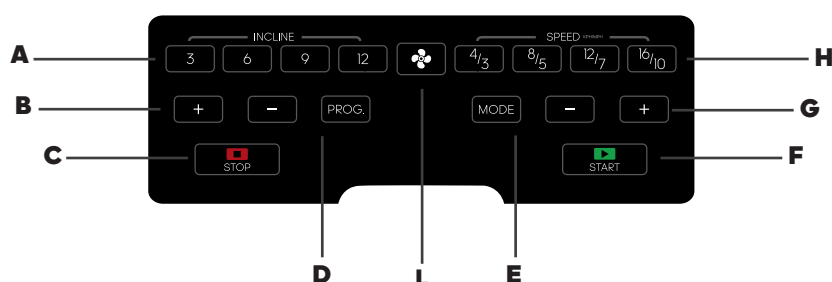
제품 등록 및 지원

[HTTPS://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](https://www.adidashardware.com/product-support)

## FUNCIONES DEL ORDENADOR



- A** - INCLINACIÓN INSTANTÁNEA
- B** - AUMENTAR/ REDUCIR INCLINACIÓN
- C** - DETENER
- D** - PROGRAMA
- E** - MODO
- F** - VENTILADOR
- G** - ACELERAR / DESACELERAR
- H** - VELOCIDAD INSTANTÁNEA
- I** - CARGA USB
- J** - ENTRADA DE MP3
- K** - ENTRADA DE AURICULARES
- L** - VENTILADOR



## FUNCIONAMIENTO DE LOS BOTONES

### PROGRAMA

Selecciona el programa deseado (P1-P24, U1-U3, HI-H3, GRASA)

### MODO

Selecciona el tiempo, la distancia y las calorías

### INICIAR

Empieza el programa

### DETENER

Detiene la máquina en cualquier momento durante el entrenamiento.

### ACELERAR / DESACELERAR

Aumenta / reduce la velocidad durante el entrenamiento

### AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN

Aumenta / reduce la inclinación durante el entrenamiento

### VELOCIDAD INSTANTÁNEA

Selecciona una velocidad exacta sin dejar de correr.

### INCLINACIÓN INSTANTÁNEA

Selecciona una inclinación exacta sin dejar de correr.

### VENTILADOR

Abre / cierra el ventilador.

### ENTRADA DE MP3

Permite conectar un reproductor de MP3 personal mediante el cable suministrado.

### CARGA USB

Dispositivo carga

### 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.

### MANGOS CON SENSORES DE PULSACIONES

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

## PROGRAMAS DEL ORDENADOR

### MODO NORMAL

1. En el modo En espera, pulse START [INICIAR] para empezar el modo manual inmediatamente
2. La inclinación y la velocidad de la cinta de correr se pueden ajustar manualmente mediante los botones SPEED +/- [ACCELERAR / DESACCELERAR] o INCLINE +/- [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN] en cualquier momento durante el entrenamiento
3. Pulse el botón STOP [DETENER] para detener el entrenamiento.
4. Extraiga la LLAVE DE SEGURIDAD para detener el funcionamiento del motor o pulse dos veces la tecla STOP [DETENER].

### P01-P24

Setra de programas prefijados durante los cuales la velocidad y la inclinación del equipo cambiarán automáticamente durante el entrenamiento

Nota: Si el usuario modifica la velocidad o la inclinación durante estos programas, los valores se restablecerán a los valores prefijados al iniciar el siguiente segmento del programa.

1. En la pantalla de espera, pulse el botón **PROG** para seleccionar el programa necesario o utilice **SPEED +/- [ACCELERAR / DESACCELERAR]** para elegirlo durante el programa
2. Pulse **START [INICIAR]** para empezar y seleccionar el tiempo prefijado.
3. El tiempo de entrenamiento por omisión en estos programas es de 10 minutos. Este valor puede modificarse mediante los botones **INCLINE +/- [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN]** antes de seleccionar **START [INICIAR]**.
4. Durante estos programas, los valores de la velocidad y la inclinación están divididos en 15 tramos. La duración de cada tramo depende del tiempo total seleccionado. Por ejemplo, un programa de 15 minutos equivale a 15 tramos de 1 minuto. Por lo tanto, la velocidad y la inclinación cambiarán a razón de 1 minuto. Las duraciones pueden variar dependiendo del tiempo de calentamiento y relajación.
5. Cada vez que se modifique la velocidad y/o la inclinación, la consola iniciará la cuenta atrás y emitirá un pitido durante 3 segundos.

### U1-U3

A partir del modo standby, pulse PROG (programa) hasta que aparezca U1, U2 o U3.

Pulse **SPEED (velocidad) +/- o bien INCLINE (pendiente) +/-** para ajustar el tiempo deseado. Pulse MODE (modo) para confirmar.

Pulse **SPEED (velocidad) +/- o bien INCLINE (pendiente) +/-** para cambiar la pendiente o la velocidad. Pulse MODE (modo) para confirmar y acceder a la siguiente sección.

Repita hasta completar las 15 secciones.

Pulse START (inicio) para comenzar.

### H1-H3

A partir del modo standby, pulse PROG (programa) hasta que aparezca H1, H2 o H3.

Pulse MODE (modo) para introducir y confirmar edad, valor de frecuencia cardíaca y tiempo. Pulse SPEED (velocidad) +/- o bien INCLINE (pendiente) +/- para ajustar estos valores.

Pulse START (inicio) para dar comienzo al programa. El programa ajustará automáticamente la velocidad y la pendiente para alcanzar el valor de frecuencia cardíaca ideal.

Para usar esta función deberá mantener agarrados los sensores de pulso (o llevar puesto un pulsómetro).

Nota: Máxima velocidad para cada programa: H1 = 9,0km/h, H2 = 11,0km/h, H3 = 13,0km/h.

### FUNCIÓN DE GRASA CORPORAL

1. Pulse PROG (programa) hasta que aparezca FAT (grasa).

2. Pulse MODE (modo) para introducir información.

3. Pulse los botones SPEED (velocidad) +/- o bien INCLINE (pendiente) +/- para seleccionar los valores para F1-F4.

F-1 Sexo 01 hombre - 02 mujer

F-2 Edad 14-99

F-3 Altura 100-200 cm

F-4 Peso 20-150 kg

4. Pulse MODE (modo) para introducir F5 – Test de grasa corporal. Mantenga las manos en los sensores de pulso, transcurridos 3 segundos se mostrará el valor de grasa corporal según aparece más abajo:

|         |             |
|---------|-------------|
| <19     | Bajo peso   |
| (20-25) | Peso normal |
| (26-29) | Sobrepeso   |
| >30     | Obesidad    |

El valor de grasa corporal sirve únicamente de referencia, no es información médica.

### Conversión de MPH a KM/H

La velocidad y la distancia pueden fijarse para proporcionar valores en MPH y en KM/H.

Para alternar entre ambas:

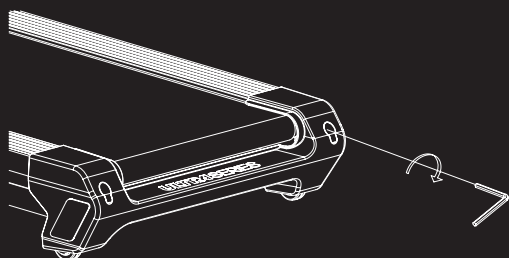
1. En modo en espera, inserte la LLAVE DE SEGURIDAD y pulse SPEED +/- [ACCELERAR] e INCLINE +/- [AUMENTAR / INCLINACIÓN] durante 5 segundos.

2. El valor de velocidad que aparecerá será "0.3" [0,3] en el caso de MPH o "0.5" [0,5] en el caso de KM/H.

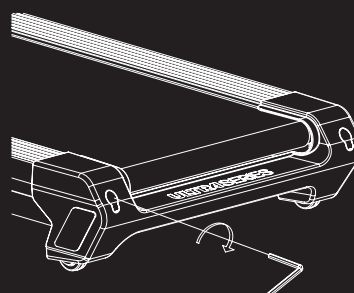
3. Repita los pasos anteriores para volver a cambiar la velocidad.

## MANTENIMIENTO Y CUIDADOS

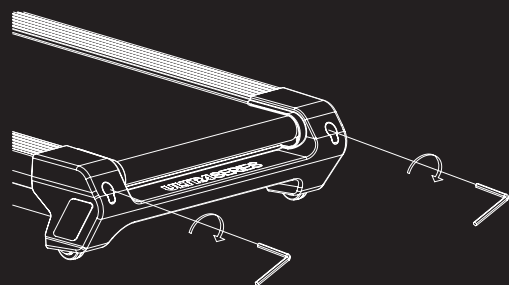
SI LA CINTA DE CORRER SE DESPLAZA A LA DERECHA: GIRE EL PERNO DEL LADO DERECHO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO HORARIO, A CONTINUACIÓN GIRE EL PERNO IZQUIERDO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO ANTIHORARIO. SI LA CINTA NO SE DESPLAZA, REPETIR HASTA CENTRARLA.



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.



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



Product Registration and Support

Enregistrement et support du produit

Productregistratie en ondersteuning

Registro de productos y soporte

Registro de producto e suporte

Регистрация и поддержка продукта

製品の登録とサポート

معدداو جت نم لاي جست

产品注册和技术支持

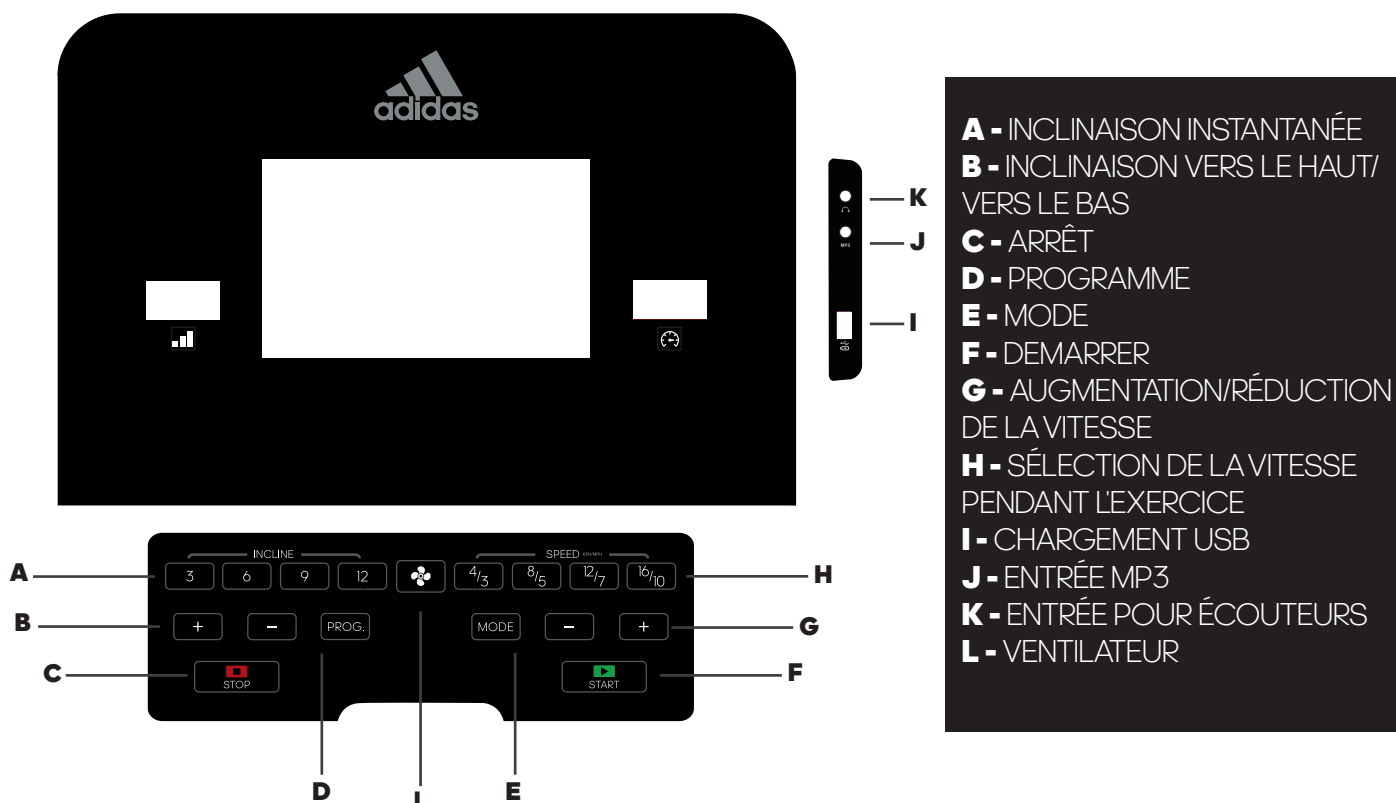
제품 등록 및 지원

[HTTPS://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](https://www.adidashardware.com/product-support)





## FONCTIONS



- A** - INCLINAISON INSTANTANÉE
- B** - INCLINAISON VERS LE HAUT/  
VERS LE BAS
- C** - ARRÊT
- D** - PROGRAMME
- E** - MODE
- F** - DEMARRER
- G** - AUGMENTATION/RÉDUCTION  
DE LA VITESSE
- H** - SÉLECTION DE LA VITESSE  
PENDANT L'EXERCICE
- I** - CHARGEMENT USB
- J** - ENTRÉE MP3
- K** - ENTRÉE POUR ÉCOUTEURS
- L** - VENTILATEUR

## UTILISATION DES BOUTONS

### PROGRAM (PROGRAMME)

Permet de sélectionner le programme désiré : (P1-P24, U1-U3, HI-H3 FAT [Graisse])

### MODE

Permet de sélectionner la durée, la distance et les calories.

### START (DÉMARRER)

Permet de démarrer le programme.

### STOP (ARRÊT)

Permet de stopper la machine à tout moment pendant un exercice.

### AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE

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

### INCLINAISON VERS LE HAUT/VERS LE BAS

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

### SÉLECTION DE LA VITESSE PENDANT L'EXERCICE

Permet de sélectionner la vitesse exacte pendant un exercice.

### INCLINAISON INSTANTANÉE

Permet de sélectionner l'inclinaison exacte pendant un exercice.

### VENTILATEUR

Permet d'activer/de désactiver le ventilateur.

### ENTRÉE MP3

Permet de connecter un lecteur MP3 à l'aide du câble fourni.

### CHARGEMENT USB

Appareil chargement

### 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.

### CAPTEURS DE POULS

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



## COMMANDES SUR LES POIGNÉES

### MODE NORMAL

1. Appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour démarrer immédiatement en mode manuel.
2. La vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être manuellement ajustées en utilisant les boutons **AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE** ou **INCLINAISON VERS LE HAUT/VERS LE BAS** à tout moment au cours de l'exercice.
3. Appuyez sur le bouton **ARRÊT** pour interrompre l'exercice.
4. Retirez la **clé de sécurité** pour arrêter le moteur, ou appuyez deux fois sur **ARRÊT**.

### P01-P24

Il s'agit de programmes préconfigurés permettant d'adapter automatiquement la vitesse ou l'inclinaison de la machine au cours d'un exercice.

Remarque : si la vitesse ou l'inclinaison est modifiée par l'utilisateur au cours du programme, les paramètres correspondant à l'étape suivante sont automatiquement appliqués au démarrage de celle-ci.

1. Appuyez sur le bouton **PROG** pour sélectionner le programme désiré ou sur le bouton **SPEED UP / DOWN (AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE)** pour modifier celui-ci pendant un exercice.
2. Appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour débiter.
3. La durée d'exercice par défaut, avec ces programmes, est de 10 minutes. Vous pouvez la modifier en appuyant sur le bouton d'augmentation/de réduction avant d'utiliser le bouton **START (DÉMARRER)**.
4. Avec ces programmes, les paramètres de vitesse et d'inclinaison sont divisés en 15 segments. La durée de chaque segment dépend de la durée totale sélectionnée (par exemple, un programme de 15 minutes est constitué de 15 segments d'une minute). De ce fait, la vitesse/l'inclinaison est modifiée chaque minute. La durée diffère également lors des phases d'échauffement et de fin d'exercice.
5. Chaque fois que la vitesse/l'inclinaison est modifiée, la console procède à un calcul et émet un bip pendant 3 secondes.

### U1-U3

Depuis le mode veille, appuyez sur PROG (programme) jusqu'à afficher U1, U2, U3.

Appuyez sur **SPEED (vitesse) +/- ou INCLINE (inclinaison) +/-** pour définir la durée voulue. Appuyez sur MODE pour confirmer. Appuyez sur **SPEED (vitesse) +/- ou INCLINE (inclinaison) +/-** pour modifier la vitesse ou l'inclinaison. Appuyez sur MODE pour confirmer et passer à la section suivante. Répétez l'opération jusqu'à ce que les 15 sections soient terminées. Appuyez sur START (démarrage) pour commencer.

### H1-H3

Depuis le mode veille, appuyez sur PROG (programme) jusqu'à afficher H1, H2, H3.

Appuyez sur MODE pour saisir et confirmer l'âge, la fréquence cardiaque et la durée. Appuyez sur SPEED (vitesse) +/- ou INCLINE (inclinaison) +/- pour ajuster ces valeurs. Appuyez sur START (démarrage) pour commencer le programme. Le programme va automatiquement ajuster la vitesse et l'inclinaison pour atteindre la fréquence cardiaque cible.

Pour utiliser cette fonction, vous devez être équipé de capteurs de pouls (ou porter un cardiofréquencemètre).

Remarque : vitesse maximale pour chaque programme : H1 = 9,0 km/h, H2 11 km/h, H3 13 km/h.

### FONCTION D'INDICATION DU NIVEAU DE GRAISSE

1. Appuyez sur PROG (programme) jusqu'à ce que FAT (graisses) s'affiche.
2. Appuyez sur MODE pour saisir les informations.
3. Appuyez sur les boutons SPEED (vitesse) +/- ou INCLINE (inclinaison) +/- pour sélectionner les valeurs de F1-F4.

|     |                 |                                     |
|-----|-----------------|-------------------------------------|
| F-1 | Sex (Sexe)      | 01 Male (Homme) - 02 Female (Femme) |
| F-2 | Age (Âge)       | 14-99                               |
| F-3 | Height (Taille) | 100-200 CM                          |
| F-4 | Weight (Poids)  | 20-150 KG                           |
4. Appuyez sur MODE pour saisir F5 - Détermination de la masse adipeuse. Posez les mains sur les capteurs de pouls, la masse adipeuse va s'afficher au bout de 3 secondes comme indiqué ci-dessous :

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| <19     | Under weight (Sous-poids)    |
| (20-25) | Normal weight (Poids normal) |
| (26-29) | Overweight (Surpoids)        |
| >30     | Obese (Obésité)              |

La masse adipeuse est uniquement communiquée à titre indicatif, il ne s'agit pas d'une donnée médicale.

### CONVERSION EN KILOMÈTRES OU MILES PAR HEURE

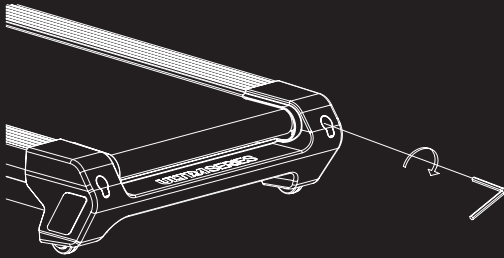
La vitesse et la distance peuvent être indiquées en kilomètres ou en miles par heure.

Pour basculer entre ces deux mesures, procédez comme suit:

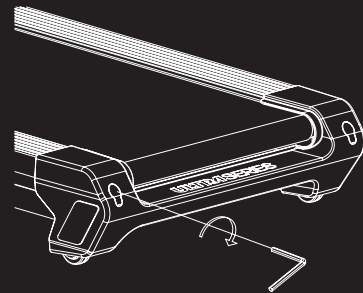
1. Insérez la clé de sécurité, appuyez sur le bouton d'augmentation de la vitesse et de l'inclinaison pendant 5 secondes.
2. En mode kilomètres, la vitesse indiquée est 0,3. En mode miles, la vitesse indiquée est 0,5.
3. Répétez la procédure ci-dessous pour modifier la vitesse une nouvelle fois.

## MAINTENANCE & ENTRETIEN

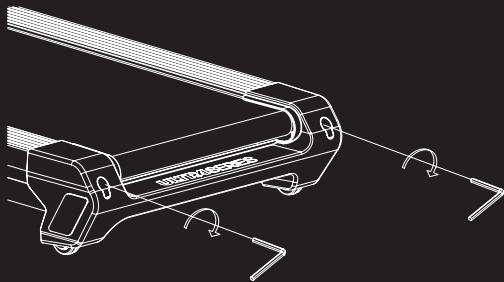
SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPORTE SUR LA DROITE : TOURNER LE BOULON DE DROITE D'¼ DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, PUIS TOURNER LE BOULON DE GAUCHE D'¼ DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE TOURNE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL SOIT CENTRÉ.



SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPORTE SUR LA GAUCHE : TOURNER LES BOULONS DE GAUCHE D'¼ DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, PUIS TOURNER LE BOULON DE DROITE D'¼ DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE TOURNE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL SOIT CENTRÉ.



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.



Product Registration and Support

Enregistrement et support du produit

Productregistratie en ondersteuning

Registro de productos y soporte

Registro de producto e suporte

Регистрация и поддержка продукта

製品の登録とサポート

معددلو چت نم ليا لي چست

产品注册和技术支持

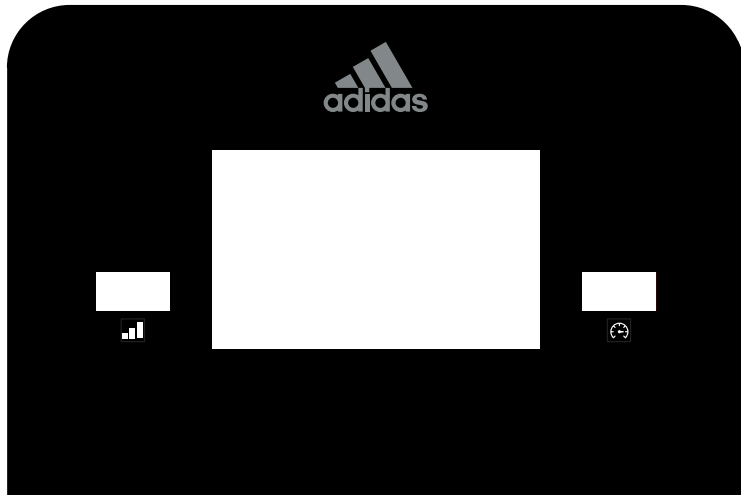
제품 등록 및 지원

[HTTPS://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](https://www.adidashardware.com/product-support)

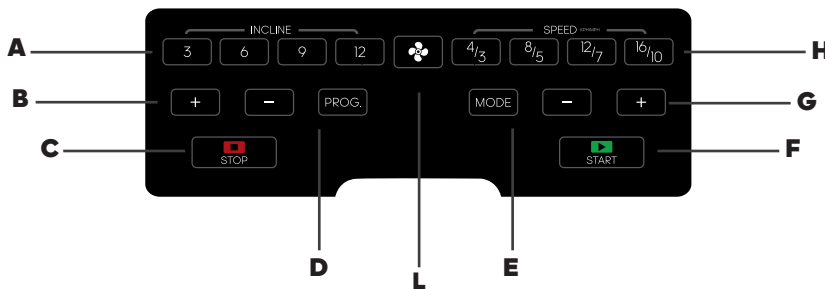




## コンピューター機能



- A - 簡易速度
- B - 速度の上下
- C - 停止
- D - プログラム
- E - モード
- F - 開始
- G - 速度の上下
- H - 簡易速度
- I - USB 充電
- J - MP3 入力
- K - ヘッドホン入力
- L - ファン



## ボタン操作

### PROGRAM (プログラム)

希望のプログラム(PI-P24、U1-U3、H1-H3、Fat) を選択します。

### MODE(モード)

時間、距離、カロリーを選択します。

### START(開始)

プログラムを開始します。

### STOP(停止)

ワークアウト中にいつでもマシンを停止できます。ランニングベルトの速度が落ち、完全に停止します。すべてのデータがゼロにリセットされます。

### SPEED+/- (速度 + / -)

ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。

### INCLINE+/- (傾斜率 + / -)

ワークアウト中に傾斜レベルを上げたり下げたりします。

### INSTANT SPEED (簡易速度)

ランニング中に特定の速度を選択するときに使用します。

### INSTANT INCLINE (簡易傾斜)

ランニング中に特定の傾斜を選択するときに使用します。

### FAN (ファン)

ファンを作動または停止するときに使用します。

### MP3 入力

付属ケーブルを使用して、個人のMP3プレイヤーに接続できます。

### USB 充電

デバイス 充電

### 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動作しません。このキーの役割は、緊急事態にマシンを即時停止することです。トレッドミルにキーが正しく取り付けられていないと、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。緊急事態にマシンを即時停止できるようにするため、安全キーのもう片側に付いているクリップはワークアウト中、常にユーザーに取り付けておく必要があります。

### パルスグリップ

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

## コンピュータープログラム

### 通常モード

1. 「Standby (スタンバイ)」状態で「**START** (開始)」を押すと、すぐにマニュアルモードが開始します。
2. トレッドミルの速度と傾斜は、「**SPEED+** (速度+)」 / 「**SPEED-** (速度-)」ボタンまたは「**INCLINE+** (傾斜+)」 / 「**INCLINE-** (傾斜-)」ボタンを使用して、ワークアウト中いつでも手動で調節できます。
3. 「**STOP** (停止)」ボタンを押すと、動きが止まります。
4. 安全キーを取り外しても、モーターの動きが止まります。または、「**STOP** (停止)」を2回押します。

### P01 - P24

この事前設定されたプログラムでは、マシンの速度や傾斜がワークアウト中に自動的に変更されます。

注：このプログラム実行中に、ユーザーが速度または傾斜を変更しても、プログラムの次のセグメントでは速度または傾斜が事前設定されたものにに戻ります。

1. スタンバイスクリーンで「**PROGRAM** (プログラム)」ボタンを押し、必要なプログラムを選択します。またはプログラム実行中に「**SPEED+** (速度+)」 / 「**SPEED-** (速度-)」ボタンを使用してプログラムを選択します。
2. 「**START** (開始)」を押して、事前設定された時間を選択し、開始します。
3. これらのプログラムのデフォルトのワークアウト時間は10分です。これは「**START** (開始)」を選択する前に、「**INCLINE+** (傾斜+)」 / 「**INCLINE-** (傾斜-)」ボタンを押せば変更できます。
4. プログラム実行中、速度と傾斜の設定は15のセグメントに分かれます。各セグメントの時間は、選択された全体の時間により変わります。例えば、15分間のプログラムには各1分のセグメントが15あります。したがって、速度と傾斜は1分ごとに変わります。ウォームアップやクールダウンの時間を設けるため、時間が変わってきます。
5. 速度または傾斜が変更されるたびに、コンソールがカウントダウンをし、3秒間ビープ音が鳴ります。

### U1-U3

スタンバイモードから、U1、U2、またはU3に達するまでPROGを押します。

SPEED +/- または INCLINE +/- を押して、望みの時間を設定します。MODE を押して、確認します。

SPEED +/- または INCLINE +/- を押して、速度または勾配を変更します。MODE ボタンを押して確定し、次のセクションに入ります。15すべてのセクションが完了するまで、繰り返します。

START を押して、開始します。

### H1-H3

から、H1、H2、またはH3に達するまでPROGを押します。MODE を押して、年齢、心拍数、時間を入力し、確認します。SPEED +/- または INCLINE +/- を押して、これらの値を調節します。

START を押して、プログラムを開始します。プログラムは、目標心拍数に達するために、自動的に速度と勾配を調節します。

この機能を使うには、脈拍センサを掴む (または心拍数モニタを着用する) 必要があります。

注：各プログラムに対する最大速度：H1 = 9.0km/h、H2 = 11.0km/h、H3 = 13.0km/h。

### 体脂肪機能

1. FAT が表示されるまで、PROG を押します。
  2. MODE を押して、情報を入力します。
  3. SPEED +/- または INCLINE +/- を押して、F1~F4 に対する値を選択します。
- |     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| F-1 | 性別 | 01 男性、02 女性              |
| F-2 | 年齢 | 14-99                    |
| F-3 | 身長 | 100 ~ 200cm (40 ~ 80in.) |
| F-4 | 体重 | 20 ~ 150kg (44 ~ 330lb)  |
4. MODE を押して、F5 - 体脂肪テストを入力します。脈拍センサを掴むと、3秒後に体脂肪値が次のように表示されます：

|           |      |
|-----------|------|
| <19       | 痩せ気味 |
| (20---25) | 通常体重 |
| (26---29) | 太り気味 |
| >30       | 肥満   |

体脂肪値は参照のためのみであり、医療データではありません。

### MPH からKPH への変換

速度および距離はMPH およびKPH で操作するよう設定できます。

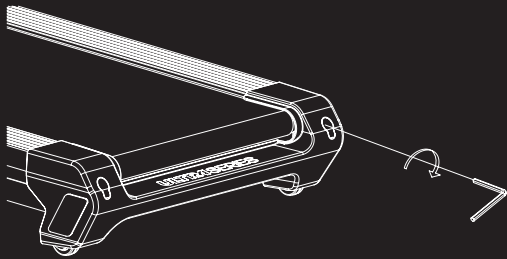
MPH またはKPH に切り替える方法は以下の通りです。

1. スタンバイモードで安全キーを挿入し、「**SPEED+** (速度+)」と「**INCLINE+** (傾斜+)」を約5秒間押しします。
2. MPH の場合は「0.6」、KPH の場合は「1.0」が表示されます。
3. もう一度速度を変更するには、上記の手順を繰り返します。

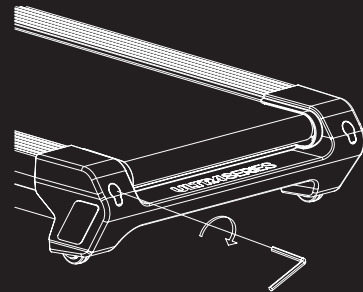


## メンテナンスとお手入れ

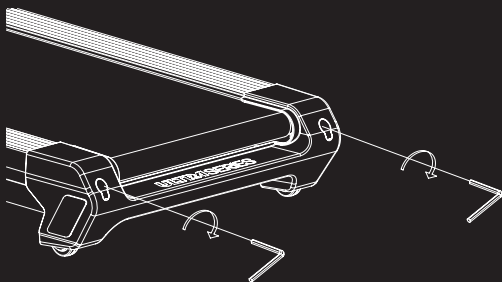
ランニングベルトが右に動く場合: 右側のボルトを 時計回りに ¼ 回転、回し、その後、左のベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。ボルトを逆時計回りに ¼ 回転、回してください。



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。



Product Registration and Support

Enregistrement et support du produit

Productregistratie en ondersteuning

Registro de productos y soporte

Registro de produto e suporte

Регистрация и поддержка продукта

製品の登録とサポート

معدد او چت نم لاي چست

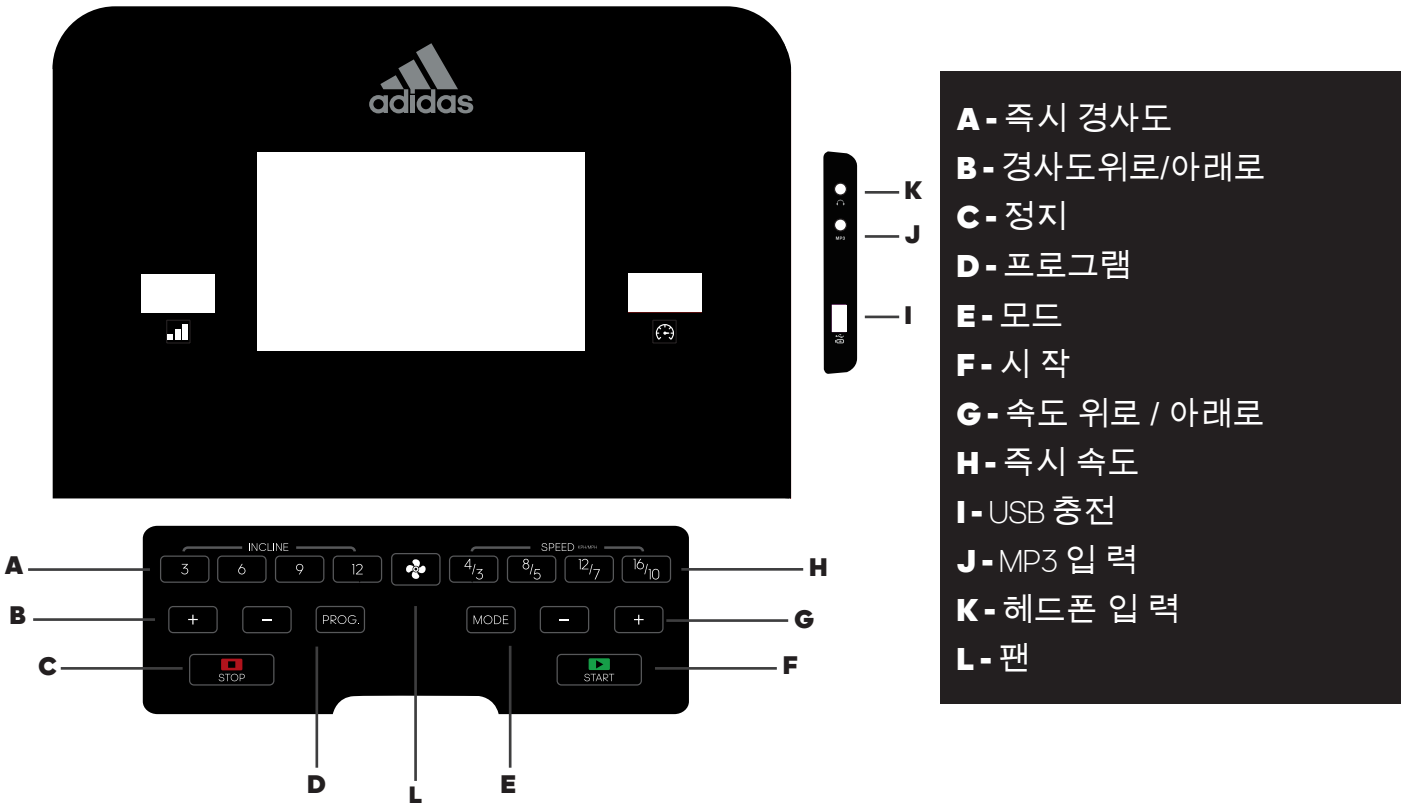
产品注册和技术支持

제품 등록 및 지원

[HTTPS://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](https://www.adidashardware.com/product-support)



## 컴퓨터기능



- A** - 즉시 경사도
- B** - 경사도위로/아래로
- C** - 정지
- D** - 프로그램
- E** - 모드
- F** - 시작
- G** - 속도 위로 / 아래로
- H** - 즉시 속도
- I** - USB 충전
- J** - MP3 입력
- K** - 헤드폰 입력
- L** - 팬

## 버튼작동

### PROGRAM(프로그램)

원하는 프로그램 선택 (P1- P24, 지방)

### MODE (모드)

시간,거리 및 칼로리 선택

### START (시작)

프로그램 시작

### STOP {정지}

운동하는 도중에

### SPEED (속도) + / -

• 운동하는 동안 속도 증가/감소

### INCLINE (경사도) + / -

• 운동하는 동안 경사도 증가/감소

### INSTANT SPEED (즉시 속도)

달리는 동안 정확한 속도를 선택하는 데 사용합니다.

### INSTANT INCLINE (즉시 경사도)

달리는 동안 정확한 경사도를 선택하는 데 사용합니다.

### FAN (팬)

팬을 열고/닫는 데 사용합니다.

### MP3 입력

제공된 케이블을 통해 개인 MP3 플레이어를 연결합니다.

### USB 충전

장치 충전

### 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.

### 맥박손잡이

양쪽 핸들에는 사용자 맥박수를 모니터링하는 맥박 센서가 있습니다. 이 손잡이를 잡으면 판독값이 제공됩니다. 맥박 모니터는 참조용 가이드로 의료용 또는 의료 모니터링용이





## 컴퓨터 프로그램

### 정상모드

1. 대기에서 **START** (시작)을 눌러 수동 모드를 즉시 시작합니다.
2. 러닝머신 속도와 경사도는 운동하는 동안 언제든지 **SPEED** (속도) +/- 또는 **INCLINE** (경사도) +/- 버튼을 사용하여 수동으로 조정할 수 있습니다.
3. 운동을 그만하려면 **STOP** (정지) 버튼을 누릅니다.
4. 모터 작동을 멈추려면 안전 키를 빼거나 **STOP** (정지) 를 두 번 누릅니다.

### P01-P24

운동하는 동안 제품 속도 또는 경사도가 자동으로 변경되는 사전 설정 프로그램입니다.

참고: 속도/경사도가 프로그램 작동 동안 사용자에게 의해 변경되면 프로그램의 다음 세그먼트에 사전 설정 속도/경사도로 다시 돌아갑니다.

1. 대기 화면에서 프로그램 버튼을 눌러 필요한 **PROGRAM** (프로그램) 을 선택하고 또는 **SPEED** (속도) +/- 를 사용하여 프로그램 작동 동안 프로그램을 선택합니다.
2. 사전 설정 시간을 선택하고 시작하려면 **START** (시작) 을 누릅니다.
3. 이 프로그램의 기본 운동 시간은 10분입니다. **START**(시작) 선택 전에 경사도 +/- 버튼을 눌러 변경할 수 있습니다.
4. 이 프로그램 동안 속도 및 경사도 설정은 15 개 세그먼트로 나뉩니다. 각 세그먼트의 시간은 선택한 전체 시간에 따라 다릅니다. 예를 들어, 15분 프로그램 = 1 분짜리 세그먼트 15 개입니다. 따라서 속도/경사도는 1 분마다 바뀝니다. 예열 및 냉각 시간은 다릅니다.
5. 콘솔은 카운트다운되고 속도/경사도가 변경될 때마다 3 초 동안 뻐음이 발생합니다.

### U1-U3

대기 모드에서 U1이나 U2, U3가 나올 때까지 PROG (프로그램) 버튼을 누릅니다.

**SPEED** (속도) +/- 나 **INCLINE** (기울기) +/- 을 눌러서 원하는 시간을 설정하세요. **MODE** (모드) 버튼을 눌러서 입력사항을 최종 확정합니다.

**SPEED** (속도) +/- 나 **INCLINE** (기울기) +/- 을 눌러서 속도나 기울기를 변경하세요. **MODE** (모드) 버튼을 눌러서 입력사항을 최종 확정 후 다음 섹션으로 넘어갑니다. 15 초가 다 끝날 때까지 반복합니다.

**START** (시작) 버튼을 눌러서 시작합니다.

### H1-H3

대기 모드에서 H1이나 H2, H3가 나올 때까지 PROG (프로그램) 버튼을 누릅니다.

**MODE** (모드) 버튼을 눌러서 나이와 심박수, 시간을 입력한 후 최종 확정합니다. **SPEED** (속도) +/- 나 **INCLINE** (기울기) +/- 을 눌러서 해당 입력값을 조절하세요.

**START** (시작) 버튼을 눌러서 프로그램을 시작합니다. 목표 심박수에 도달할 수 있도록 프로그램이 자동으로 속도와 기울기를 조절합니다.

본 기능을 사용하려면 맥박 센서에 손을 갖다 대어야 합니다 (혹은 심박수 모니터 착용)

주의: 각 프로그램별 최대 속도: H1 = 9.0KM/H, H2 11.0KM/H, H3 13.0KM/H.

### BODY FAT PROGRAM(체지방 프로그램)

1. **FAT** (체지방)이 뜰 때까지 PROG (프로그램) 버튼을 누릅니다.

2. **MODE** (모드) 버튼을 눌러서 정보를 입력합니다.

3. **SPEED** (속도) +/- 나 **INCLINE** (기울기) +/- 버튼을 눌러서 F1-F4의 입력값을 선택하세요.

|     |     |                      |
|-----|-----|----------------------|
| F-1 | 성별  | 01 남성 -02 여성         |
| F-2 | 연령  | 14-99                |
| F-3 | 가   | 100-200CM( 40-80 인치) |
| F-4 | 몸무게 | 20 -150KG(44-330파운드) |

4. **MODE** (모드) 버튼을 눌러서 F5 - 체지방 테스트를 입력합니다. 맥박 센서에 3초간 손을 갖다 대면 체지방 수치가 아래와 같이 뜹니다:

|           |      |
|-----------|------|
| <19       | 저체중  |
| (20---25) | 정상체중 |
| (26---29) | 과체중  |
| >30       | 비만   |

체지방 수치는 참고사항일 뿐 의학자료가 아닙니다.

### MPH-KPH 변환

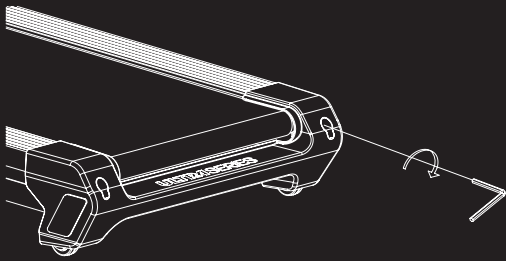
속도와 거리는 MPH 및 KPH 으로 작동하도록 설정할 수 있습니다.

들사이를 전환하려면

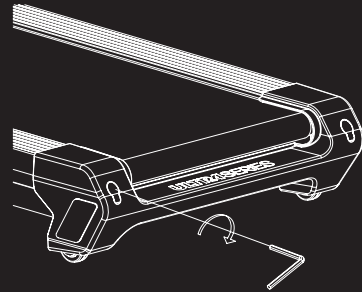
1. 대기 모드에서 삽입 키를 삽입하고 **SPEED** (속도) + 및 **INCLINE** (경사도) + 를 5초 동안 누릅니다.
2. 속도가 MPH 에서는 "0.6" 또는 KPH 에서는 "LO"을 표시합니다.
3. 속도를 다시 변경하려면 위의 프로세스를 반복합니다.

## 유지보수 및 관리

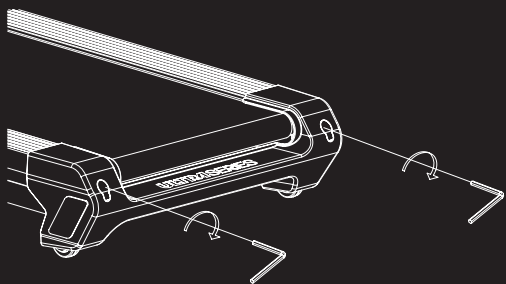
러닝 벨트가 오른쪽으로 움직이면, 오른쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 왼쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.



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.



Product Registration and Support  
 Enregistrement et support du produit  
 Productregistratie en ondersteuning  
 Registro de productos y soporte  
 Registro de produto e suporte  
 Регистрация и поддержка продукта  
 製品の登録とサポート

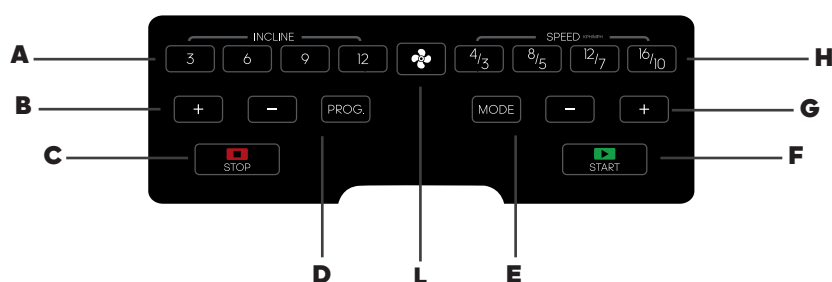
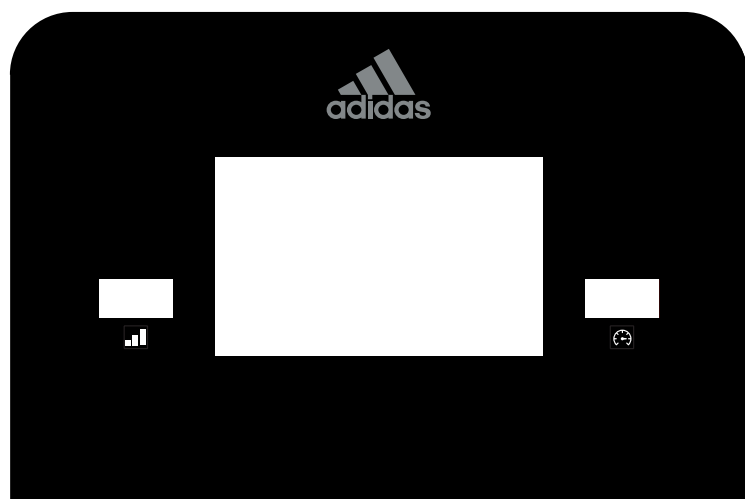
معدّل او جت نم لاي ج ست

产品注册和技术支持  
 제품 등록 및 지원

[HTTPS://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](https://www.adidashardware.com/product-support)



## FUNÇÃO DO COMPUTADOR



- A** - INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA
- B** - INCLINAÇÃO AUMENTAR/  
DIMINUIR
- C** - PARAR
- D** - PROGRAMA
- E** - MODO
- F** - INICIAR
- G** - VELOCIDADE AUMENTAR/  
DIMINUIR
- H** - VELOCIDADE INSTANTÂNEA
- I** - CARGA USB
- J** - ENTRADA MP3
- K** - ENTRADA PARA  
AUSCULTADORES
- L** - VENTOINHA

## FUNCIONAMENTO DOS BOTÕES

### PROGRAMA

Seleciona o programa pretendido (P1-P24, U1-U3, HI-H3 FAT)

### MODO

Para selecionar Hora, Distância e Calorias

### INICIAR

Inicia o programa

### PARAR

Para parar a máquina em qualquer altura durante o exercício.

### VELOCIDADE +/-

Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício

### INCLINAÇÃO +/-

Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício

### VELOCIDADE INSTANTÂNEA

A utilizar para selecionar a velocidade exata enquanto corre.

### INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA

A utilizar para selecionar a inclinação exata enquanto corre.

### VENTOINHA

A utilizar para ligar/desligar a ventoinha.

### ENTRADA MP3

Permite a ligação ao leitor pessoal de MP3 através do cabo fornecido.

### CARGA USB

Dispositivo carga

### 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.

### PUNHOS DE PULSAÇÃO

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

## PROGRAMAS DE COMPUTADOR

### MODO NORMAL

1. A partir do modo de Espera, prima **INICIAR** para iniciar de imediato o modo manual.
2. A velocidade e a inclinação da passadeira podem ser ajustadas manualmente utilizando os botões **VELOCIDADE +/- ou INCLINAÇÃO +/-** em qualquer momento durante um exercício.
3. Prima o botão **PARAR** para parar o exercício.
4. Retire a **CHAVE DE SEGURANÇA** para suspender o funcionamento do motor ou prima duas vezes o botão **PARAR**.

### P01-P24

Estes são programas predefinidos nos quais a velocidade ou a inclinação da máquina são automaticamente alteradas durante o exercício.

Nota: se o utilizador alterar a velocidade/inclinação durante estes programas, a mesma reverte para a velocidade/inclinação predefinida no segmento seguinte do programa.

1. A partir do modo de Espera, prima o botão **PROG (PROGRAMA)** para seleccionar o programa necessário ou utilize o botão **SPEED (VELOCIDADE) +/-** para escolher o programa durante o programa.
2. Prima **START (INICIAR)** para seleccionar e começar a utilizar a hora predefinida.
3. O tempo de exercício predefinido para estes programas é de 10 minutos. Pode ser alterado premindo os botões **INCLINE (INCLINAÇÃO) +/-** antes da selecção de **START (INICIAR)**.
4. Durante estes programas, as definições de velocidade e inclinação dividem-se em 15 segmentos. O tempo de cada segmento depende do tempo total seleccionado. Por exemplo, um programa de 15 minutos = 15 segmentos de 1 minuto. Por conseguinte, a velocidade/inclinação seria alterada de 1 em 1 minuto. Os tempos diferem para permitir o aquecimento e o arrefecimento.
5. A consola efetua a contagem decrescente e emite um bip durante 3 segundos sempre que a velocidade/inclinação é alterada.

### U1-U3

A partir do modo de espera, prima PROG (programa) até visualizar U1, U2 ou U3.

Prima **SPEED (velocidade) +/- ou INCLINE (inclinação) +/-** para configurar o tempo pretendido. Prima MODE (modo) para confirmar.

Prima **SPEED (velocidade) +/- ou INCLINE (inclinação) +/-** para alterar a velocidade ou a inclinação. Prima MODE (modo) para confirmar e entrar na secção seguinte. Repita até completar as 15 secções.

Prima START (iniciar) para começar.

### H1-H3

A partir do modo de espera, prima PROG (programa) até visualizar H1, H2 ou H3.

Prima MODE (modo) para introduzir e confirmar a idade,

o valor do ritmo cardíaco e o tempo. Prima **SPEED (velocidade) +/- ou INCLINE (inclinação) +/-** para ajustar estes valores.

Prima START (iniciar) para começar o programa. O programa irá ajustar automaticamente a velocidade e a inclinação para atingir o valor-alvo do ritmo cardíaco.

Para utilizar esta função, deve segurar os sensores de pulsação (ou usar um monitor do ritmo cardíaco).

Nota: Velocidade máxima para cada programa: H1 = 9,0 km/h, H2 = 11,0 km/h, H3 = 13,0 km/h.

### FUNÇÃO GORDURA CORPORAL

1. Prima PROG (programa) até ser exibida a indicação FAT (gordura).

2. Prima MODE (modo) para introduzir a informação.

3. Prima os botões **SPEED (velocidade) +/- ou INCLINE (inclinação) +/-** para seleccionar os valores de F1 a F4.

|     |        |                         |
|-----|--------|-------------------------|
| F-1 | Sexo   | 01 homem - 02 mulher    |
| F-2 | Idade  | 14-99                   |
| F-3 | Altura | 100-200 CM (40-80 POL.) |
| F-4 | Peso   | 20-150 KG (44-330 LB)   |

4. Prima MODE (modo) para introduzir F5 - Teste de gordura corporal. Segure os sensores de pulsação com as mãos e, após 3 segundos, o valor da gordura corporal será apresentado como se segue:

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| <19       | Abaixo do peso  |
| (20--25)  | Peso normal     |
| (26---29) | Excesso de peso |
| >30       | Obesidade       |

O valor da gordura corporal tem um carácter meramente indicativo e não deve ser considerado como um dado médico.

### CONVERSÃO DE MPH PARA KPH

A velocidade e a distância podem ser definidas para funcionar em MPH (milhas por hora) e KPH (quilómetros por hora)

Para alternar entre estes dois modos

1. No modo de Espera, insira a CHAVE DE SEGURANÇA e prima os botões SPEED (VELOCIDADE) + e INCLINE (INCLINAÇÃO) + durante 5 segundos.

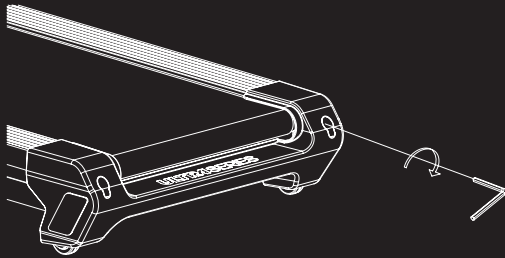
2. O visor da velocidade indica "0,3" para MPH ou "0,5" para KPH.

3. Repita o processo acima para alterar de novo a velocidade.

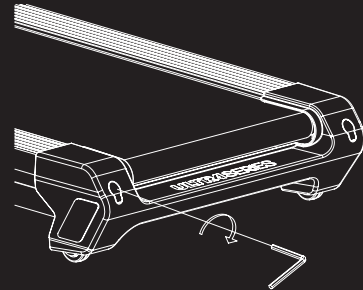


## MANUTENÇÃO E CUIDADOS

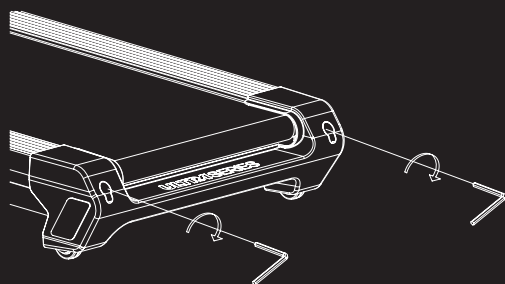
SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A DIREITA: RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. DEPOIS, RODE O PARAFUSO À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.



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 OBTER UM ALINHAMENTO CORRETO DO TAPETE.



Product Registration and Support

Enregistrement et support du produit

Productregistratie en ondersteuning

Registro de productos y soporte

Registro de produto e suporte

Регистрация и поддержка продукта

製品の登録とサポート

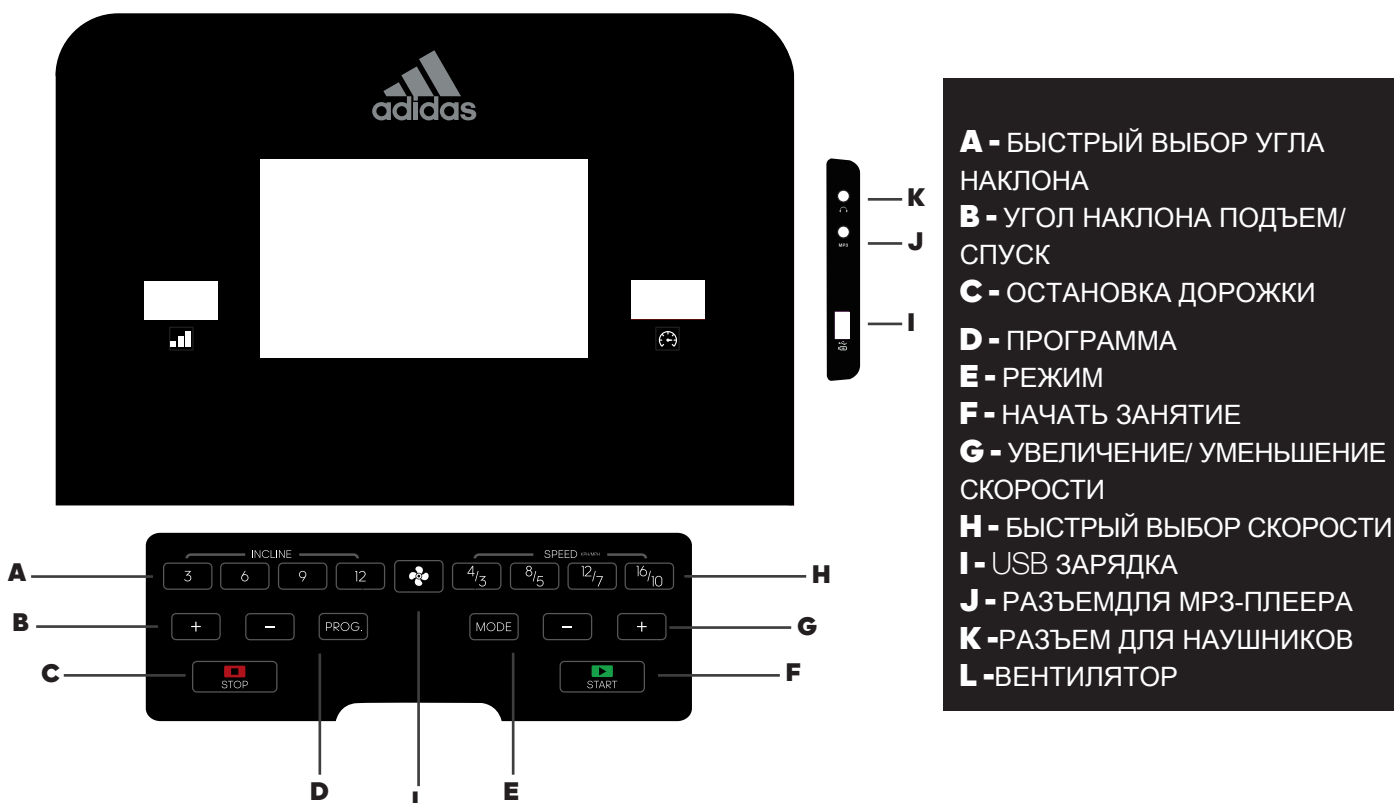
معدداو جت نم ل ليج ست

产品注册和技术支持

제품 등록 및 지원

[HTTPS://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](https://www.adidashardware.com/product-support)

## ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА



- A** - БЫСТРЫЙ ВЫБОР УГЛА НАКЛОНА
- B** - УГОЛ НАКЛОНА ПОДЪЕМ/СПУСК
- C** - ОСТАНОВКА ДОРОЖКИ
- D** - ПРОГРАММА
- E** - РЕЖИМ
- F** - НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ
- G** - УВЕЛИЧЕНИЕ/ УМЕНЬШЕНИЕ СКОРОСТИ
- H** - БЫСТРЫЙ ВЫБОР СКОРОСТИ
- I** - USB ЗАРЯДКА
- J** - РАЗЪЕМ ДЛЯ МРЗ-ПЛЕЕРА
- K** - РАЗЪЕМ ДЛЯ НАУШНИКОВ
- L** - ВЕНТИЛЯТОР

## КНОПКИ

### PROGRAM {ПРОГРАММА}

Выбор нужной программы (P1-P24, U1-U3, H1-H3 измерение процента жира).

### MODE {РЕЖИМ}

Переключение между отображением времени, расстояния и количества калорий.

### START {НАЧАТЬ}

Начало программы.

### STOP {ОСТАНОВКА}

Остановка дорожки: при нажатии этой кнопки лента начнет замедляться и остановится.

### SPEED +/-{СКОРОСТЬ+/-}

Увеличение или уменьшение скорости во время занятия.

### INCLINE + / - {НАКЛОН + / -}

Увеличение или уменьшение угла наклона во время занятия.

### БЫСТРЫЙ ВЫБОР СКОРОСТИ

Выбор нужной скорости во время бега.

### БЫСТРЫЙ ВЫБОР УГЛА НАКЛОНА

Выбор нужного угла наклона во время бега.

### ВЕНТИЛЯТОР

Включение и отключение вентилятора.

### РАЗЪЕМ ДЛЯ МРЗ-ПЛЕЕРА

Разъем для подключения собственного МРЗ-плеера с помощью прилагаемого кабеля.

### USB ЗАРЯДКА

Прибор зарядка

### КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Беговая дорожка поставляется с ключом безопасности и не будет работать, если он не установлен на место. Ключ служит для немедленной остановки дорожки в непредвиденной ситуации. Если он вставлен неправильно, на дисплее компьютера отобразится надпись Safety key disconnected (Ключ безопасности отсоединен). Зажим на другом конце ключа безопасности должен быть закреплен на одежде пользователя в течение всего занятия, чтобы в непредвиденной ситуации дорожка немедленно остановилась.

### ПУЛЬСОМЕРЫ

На обоих поручнях расположены пульсометры. Пользователь может держаться за них во время занятия, чтобы следить за своим пульсом на экране. Это значение ориентировочно и не является медицинской информацией.





## ПРОГРАММЫ КОМПЬЮТЕРА

### СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ

1. В режиме ожидания нажмите кнопку **START** (НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ), чтобы начать занятие в ручном режиме.
2. Скорость и наклон дорожки можно в любое время изменить вручную с помощью кнопок **SPEED +/-** (СКОРОСТЬ+/-) и **INCLINE +/-** (НАКЛОН+/-).
3. Нажмите кнопку **STOP**, чтобы завершить занятие.
4. Чтобы остановить двигатель, извлеките КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ или дважды нажмите кнопку **STOP**.

### P01-P24

Пользователь может выбрать одну из предустановленных программ, чтобы скорость или наклон беговой дорожки менялись автоматически в ходе занятия.

Примечание. Если во время бега изменить скорость или наклон вручную, с началом следующего сегмента программы будут восстановлены предустановленные значения.

1. Чтобы выбрать нужную программу на экране ожидания, нажмите кнопку **PROGRAM** (ПРОГРАММА), а чтобы изменить программу во время занятия, используйте кнопки **SPEED +/-** (СКОРОСТЬ+/-).
2. Нажмите **START** (НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ), чтобы выбрать программу и начать занятие с предустановленным временем.
3. По умолчанию длительность всех программ составляет 10 минут. Ее можно изменить с помощью кнопки **INCLINE +/-** (НАКЛОН+/-) до нажатия кнопки **START** (НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ).
4. Настройки скорости и наклона меняются от сегмента к сегменту в ходе программы. Всего сегментов 15. Длительность каждого сегмента зависит от общего времени программы. Например, если выбрана 15-минутная программа, каждый сегмент длится 15 минут, следовательно, скорость и наклон будут изменяться поминутно. Также предусмотрено время на разминку и заминку.
5. Каждый раз при изменении скорости и наклона консоль начнет обратный отсчет и подаст 3-секундный звуковой сигнал.

### U1-U3

В режиме ожидания нажимайте кнопку **PROG** (программы) пока не перейдете к U1, U2 или U3. Нажмите **SPEED +/-** (скорость) или **INCLINE +/-** (наклон), чтобы установить желаемое время. Нажмите **MODE** для подтверждения. Нажмите **SPEED +/-** (скорость) или **INCLINE +/-** (наклон), чтобы изменить скорость или наклон. Нажмите **MODE** (режим) для подтверждения и перехода к следующей секции. Повторяйте действия до тех пор, пока не заполнятся все 15 секций. Нажмите **START** (старт) для запуска тренажера.

### H1-H3

В режиме ожидания нажимайте **PROG** (программы) до тех пор, пока не перейдете к H1, H2 или H3. Нажмите **MODE** (режим) для введения и подтверждения возраста, частоты сердечного ритма и времени. Нажмите **SPEED +/-** (скорость) или **INCLINE +/-** (наклон) для корректировки этих параметров. Нажмите **START** (старт) для запуска программы. Программа будет автоматически изменять скорость и наклон для достижения целевой частоты сердечного ритма.

Для использования этой функции Вы должны держать руки на датчиках пульса (или надеть датчик частоты сердечного ритма.)

Примечание: Максимальная скорость для каждой программы: H1 = 9.0 км/ч, H2 11.0 км/ч, H3 13.0 км/ч.

### Функция измерения процента жира

1. Нажимайте **PROG** (программы) до тех пор, пока не появится надпись **FAT** (сжигание жира).
2. Нажмите **MODE** (режим), чтобы ввести информацию.
3. Нажмите клавиши **SPEED +/-** (скорость) или **INCLINE +/-** (наклон) для установки параметров для программ F1-F4.

|     |         |                            |
|-----|---------|----------------------------|
| F-1 | Пол     | 01 - мужской, 02 - женский |
| F-2 | Возраст | 10-99                      |
| F-3 | Рост    | 100-200 см                 |
| F-4 | Вес     | 20-150 кг                  |

4. Нажимайте **MODE** (режим) пока не выберете F5 – **Body Fat Test** (жироанализатор). Держите руки на датчиках пульса, через 3 секунды на консоли будут отображены результаты теста:

|         |                |
|---------|----------------|
| <19     | Вес ниже нормы |
| (20-25) | Вес в норме    |
| (26-29) | Вес выше нормы |
| >30     | Ожирение       |

Результаты теста могут использоваться только в информационных целях и не предназначены для использования в качестве медицинских показателей.

Примечание. Все значения ориентировочны и не являются медицинской информацией.

### Единицы измерения скорости и расстояния

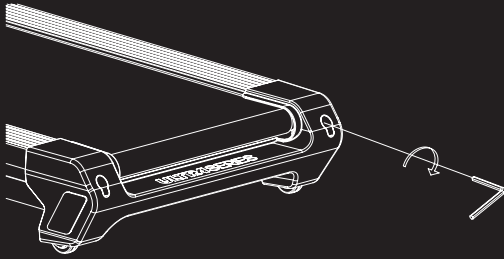
Расстояние и скорость можно измерять в милях и милях в час (MPH) или километрах и километрах в час (KPH). Чтобы переключиться между единицами измерения, выполните следующие действия:

1. В режиме ожидания вставьте КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ, а затем нажмите и удерживайте кнопки **SPEED** (СКОРОСТЬ)+ и **INCLINE** (НАКЛОН)+ в течение 5 секунд.
2. В окне скорости отобразится значение 0.6 для миль/ч (MPH) или 1.0 для км/ч (KPH).
3. Чтобы снова изменить единицы измерения, повторите эти действия.

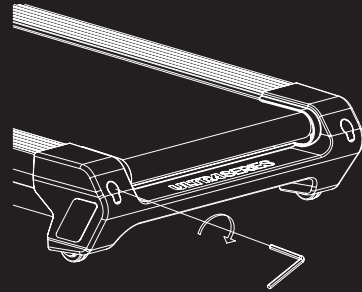


## ЭКСПЛУАТАЦИЯ & УХОД

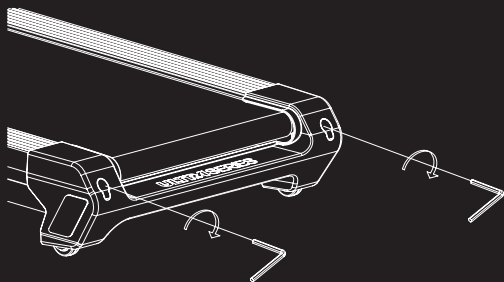
ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО СМЕЩЕНО ВПРАВО: ПОВЕРНИТЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ БОЛТ НА ПРАВОЙ СТОРОНЕ НА ¼ ОБОРОТА ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ЗАТЕМ ПОВЕРНИТЕ ЛЕВЫЙ БОЛТ НА ¼ ОБОРОТА ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ. ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО НЕ ДВИГАЕТСЯ, ПОВТОРИТЕ ОПЕРАЦИЮ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЛОТНО НЕ ЗАЙМЕТ ЦЕНТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.



ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО СМЕЩЕНО ВЛЕВО: ПОВЕРНИТЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ БОЛТ НА ЛЕВОЙ СТОРОНЕ НА ¼ ОБОРОТА ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ЗАТЕМ ПОВЕРНИТЕ ПРАВЫЙ БОЛТ НА ¼ ОБОРОТА ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ. ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО НЕ ДВИГАЕТСЯ, ПОВТОРИТЕ ОПЕРАЦИЮ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЛОТНО НЕ ЗАЙМЕТ ЦЕНТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.



С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ОСЛАБЛЯЕТСЯ. ЧТОБЫ НАТЯНУТЬ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО, ПОВЕРНИТЕ БОЛТЫ НА ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ СТОРОНЕ НА ОДИН ОБОРОТ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ЗАТЕМ ПРОВЕРЬТЕ НАТЯЖЕНИЕ ПОЛОТНА. ПРОДОЛЖАЙТЕ ОПЕРАЦИЮ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЛОТНО НЕ БУДЕТ ПРАВИЛЬНО НАТЯНУТО. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОБЕ СТОРОНЫ ПОЛОТНА ОДИНАКОВО ОТРЕГУЛИРОВАНЫ И ПОЛОТНО НАХОДИТСЯ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ.



Product Registration and Support

Enregistrement et support du produit

Productregistratie en ondersteuning

Registro de productos y soporte

Registro de produto e suporte

Регистрация и поддержка продукта

製品の登録とサポート

معدلاو جت نمدل ا لي ج سرت

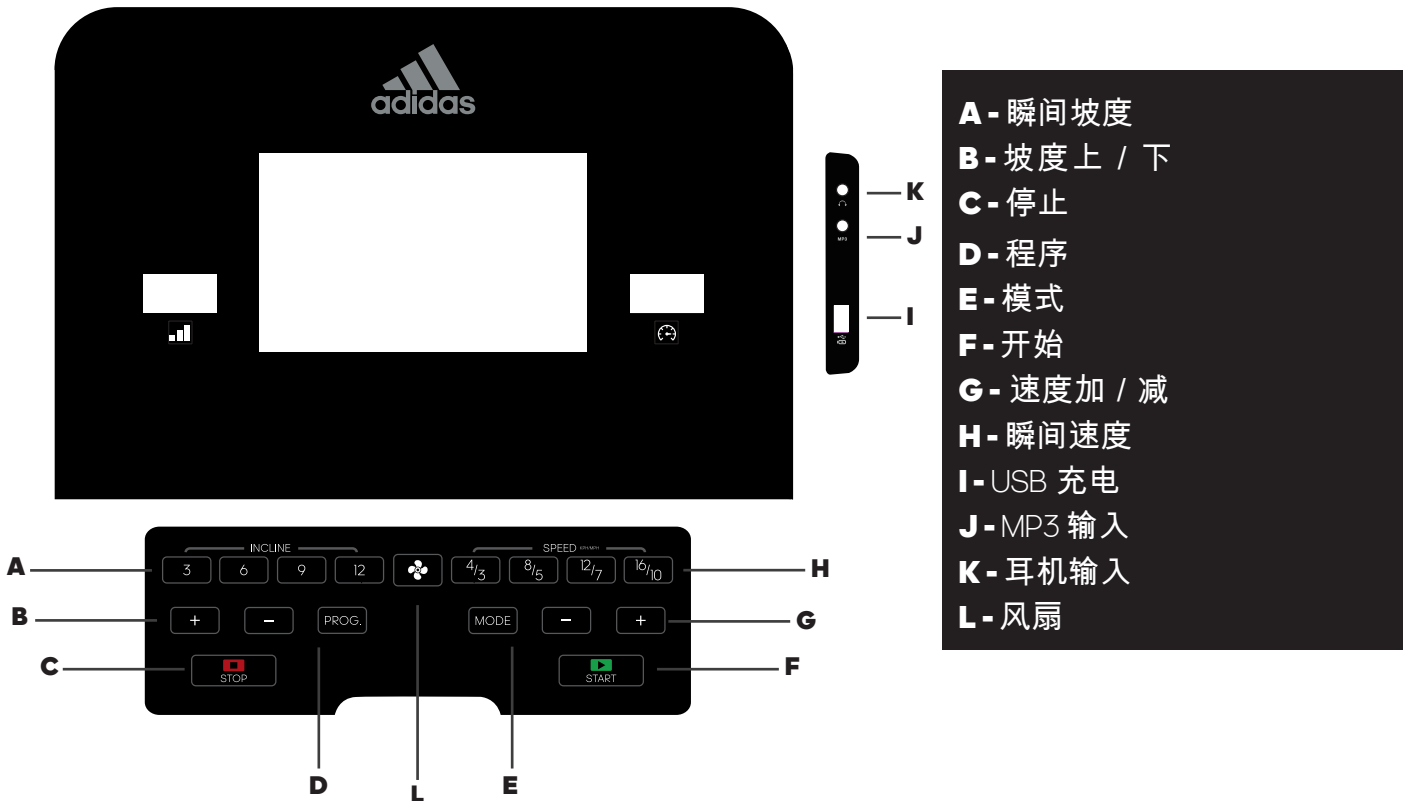
产品注册和技术支持

제품 등록 및 지원

[HTTPS://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](https://www.adidashardware.com/product-support)



## 计算机功能



## 按钮操作

### PROGRAM (程序)

选择所需程序(P1 - P24, U1-U3 H1-H3, Fat)

### MODE(模式)

选择时间, 距离和卡路里倒计时。

### START (开始)

启动跑步机

### STOP (停止)

暂停或停止跑步机

### 速度 + / -

在健身时加 / 减速度

### 坡度 + / -

在健身时加 / 减坡度

### 瞬间速度

在跑步时选择速度快捷

### 瞬间坡度

在跑步时选择扬升快捷

### 风扇

打开 / 关闭风扇

### MP3 输入

允许通过线缆连接至个人MP3 播放器。

### USB 充电

设备 充电

### 安全开关

本设备附带红色的安全开关, 将其插入以后设备才能运行。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, 计算机将会显示“---”。在健身时必须始终将安全开关的另一端上的夹子连接至用户身上, 以确保出现紧急情况时立即停止设备

### 脉搏夹

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

## 计算机程序

### 正常模式

1. 在待机屏幕上，按下"**START** (开始)"以立即开始手动模式
2. 在健身时可随时使用"**SPEED +/-** (速度 + / -)"或"**INCLINE +/-** (坡度 + / -)"按钮手动调节跑步机速度和坡度
3. 按下"**STOP** (停止)"按钮以**STOP** (停止)健身。
4. 拔掉"安全开关"以**STOP**(停止)电机运转或按两次"**STOP** (停止)"按钮。

### P01-P24

在这些预设程序中，设备速度或坡度会在健身时自动变更。

注意：如果用户在程序中更改速度 / 坡度，则其将在下一程序段恢复到预设速度 / 坡度。

1. 在待机状态下，按下"PROGRAM(程序)"按钮以选择所需程序，使用"SPEED+/(速度+/-)"或"INCLINE+/(升+/-)"选择预设时间。
2. 按下"START(开始)"按钮开始运行跑步机。
3. 这些程序的默认健身时间为10分钟。在选择"START(开始)"之前，可以按"SPEED+/(速度+/-)"或"INCLINE+/(扬升+/-)"更改设置时间。
4. 内置程式共分15段，每段运动时间=设定时间/15。当进入下一段时系统发出"咚"3声提示，系统的速度与坡度随程式段改变而改变。其间可以按"incline+"、"incline -"、"speed+"、"speed -"键改变速度和坡度时，但是当程式进入下一段时会恢复成该段的速度与坡度。
5. 运行完一个程式，系统会发出"咚"声提示，跑步机平稳降速停止运行且显示"End"，完全停止后5秒进入待机状态。

### U1-U3

在待机模式下，按 PROG (编程) 直至看到 U1、U2 或 U3。

按 **SPEED +/-** (速度 +/-) 或 **INCLINE +/-** (斜度 +/-) 设置所需时间。按 MODE (模式) 确认。

按 **SPEED +/-** (速度 +/-) 或 **INCLINE +/-** (斜度 +/-) 更改速度或斜度。按 MODE (模式) 确认并进入下一部分。重复操作，直到完成所有 15 个部分。

按 START (开始) 开始。

### HI-H3

在待机模式下，按 PROG (编程) 直至看到 H1、H2 或 H3。

按 MODE (模式) 输入并确认年龄、心率值和时间。按 SPEED +/- (速度 +/-) 或 INCLINE +/- (斜度 +/-) 调整值。

按 START (开始) 开始程序。程序将自动调整速度和斜度以达到目标心率。

若要使用此功能，必须握住脉搏传感器 (或穿戴心率监控仪)。

注：各程序的最大速度：H1 = 9.0km/h、H2 11.0km/h、H3 13.0km/h。

### 体脂功能

1. 按 PROG (编程)，直到显示 FAT。
2. 按 MODE (模式) 输入信息。
3. 按 SPEED +/- (速度 +/-) 或 INCLINE +/- (斜度 +/-) 按钮为 F1-F4 选择值。

|     |    |                          |
|-----|----|--------------------------|
| F-1 | 性别 | 01 男性—02 女性              |
| F-2 | 年龄 | 10 - 99                  |
| F-3 | 身高 | 100 —200CM (40 —80 INCH) |
| F-4 | 体重 | 20 - 150KG (44—330LB)    |

按 MODE (模式) 进入 F5 - 体脂测试。握住脉搏传感器，3 秒后将显示体脂值，如下所示：

|           |      |
|-----------|------|
| <19       | 体重不足 |
| (20---25) | 正常体重 |
| (26---29) | 超重   |
| >30       | 肥胖   |

体脂值仅供参考，不可作为医疗数据。

### MPH 到KPH 转换

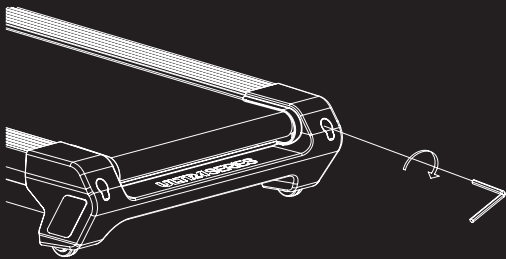
可将速度和距离设置为 MPH 和 KPH 模式如要进行两者切换：

1. 在待机模式下，插入"安全开关"，按下"SPEED+ (速度 +)"和"INCLINE (坡度+)"5 秒钟。
2. 速度将会显示 MPH"0.3" 或 KPH"0.5"。
3. 重复上述过程以再次更改速度。

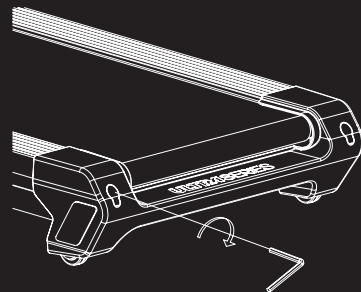


## 维护与保养

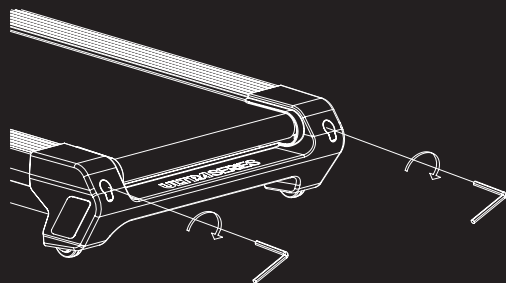
如果跑带右移，则顺时针旋转右侧螺栓 1/4 圈，然后逆时针旋转左侧螺栓 1/4 圈。如果跑带没有移动，重复操作直至其居中。



如果跑带左移，则顺时针旋转左侧螺栓 1/4 圈，然后逆时针旋转右侧螺栓 1/4 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齐。



Product Registration and Support  
Enregistrement et support du produit  
Productregistratie en ondersteuning  
Registro de productos y soporte  
Registro de produto e suporte  
Регистрация и поддержка продукта  
製品の登録とサポート

مع دلالو جت نم ال لاي ج ست

产品注册和技术支持  
제품 등록 및 지원

[HTTPS://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](https://www.adidashardware.com/product-support)

## عناصر التحكم في المقود

### الوضع العادي

- من وضع الاستعداد اضغط (بدء) لبدء الوضع اليدوي في الحال.
- يمكن ضبط سرعة المشاية الكهربائية والانحدار يدويًا باستخدام الأزرار أو السرعة +/- أو الانحدار +/- في أي وقت أثناء التدريب.
- اضغط على زر (إيقاف) لإيقاف التدريب. سوف تنتقل المشاية الكهربائية لوضع السكون.
- أخرج (مفتاح السلامة) لإيقاف المحرك أو اضغط على (إيقاف) مرتين.

### P01-P24

هذه برامج تم تعيينها مسبقًا والتي سوف يتم فيها تغيير سرعة الأجهزة أو انحدارها تلقائيًا أثناء التدريب.

ملاحظة: إذا تم تبديل السرعة/الانحدار بواسطة المستخدم أثناء هذه البرامج فسوف تعود مرة أخرى إلى السرعة/الانحدار الذين تم تعيينهما مسبقًا في الفاصل التالي للبرنامج.

### 1. من شاشة وضع الاستعداد، اضغط على زر PROGRAM

(البرنامج) لتحديد البرنامج المطلوب أو استخدم SPEED +/- (السرعة +/-) لاختيار البرنامج أثناء البرنامج.

2. اضغط على START (بدء) للتحديد وبدء استخدام الزمن الذي تمت إعادة تعيينه.

3. زمن التدريب الافتراضي لهذه البرامج هو 30 دقيقة. يمكن تبديل ذلك بالضغط على أزرار INCLINE +/- (انحدار +/-) قبل تحديد START (بدء).

### U1-U3

U1 و U2 و U3 هي أجهزة كونكمي يتح PROG طغضا، داعدتس الال طمن يف طبضل - INCLINE أو + INCLINE رز أو - SPEED + SPEED رز طغضا".  
ديك أت للل MODE طغضاو. وبوغرمل أة من زلا ةدملا

ريغتل - INCLINE + أو INCLINE رز أو - SPEED + SPEED رز طغضا" مسقلا ل لخد م ديك أت للل MODE رز طغضاو. فارحنال أو ةعرسلال رشع ةس مغلال ماسقألال عيمج لامتكأ يتح ررك. يلاتال

عدبلل زر طغضا

### H1-H3

H1 و H2 و H3 هي أجهزة كونكمي يتح PROG طغضا، داعدتس الال طمن يف ضبن لدعمو رمعلال ديك أتو ليغشتللا طمن ل لخدلل MODE طغضا  
+ INCLINE رز أو - SPEED + SPEED رز طغضاو. ةة من زلا ةدملاو بلقلال ميقلا هذه ليدعتل - INCLINE أو

ةعرسلال أيئاق لت جم انربال لدعيس. جم انربال أدبيل START طغضا، فدهتس مبال بلقلال ضبن لدعم ل ل لوصولل فارحنال او ضبنللا راعشتسا ةزهجأ عضو كيلع بجي، ةة في طولال هذه مادختسال (بلقلال ضبن ةبقارم زاهج دتارا) كيدي نيي  
H2 و ةعاس/ارتم وليك H1 = 9.0 : ةة جم انرب ل كل ةعرس ي صقأ: ةطخال م ةعاس/ارتم وليك H3 = 13.0 : ةة جم انرب ل كل ةعاس/ارتم وليك H1 = 11.0 : ةة

## (وظيفة الدهون بالجسم)

1. FAT. رهطت يتح PROG طغضا
2. تامول عملال لخدلال MODE طغضا
3. أو + INCLINE رز أو - SPEED + SPEED رز طغضا  
F4 إلى F1 ميق راي تخال - INCLINE

|     |          |                            |
|-----|----------|----------------------------|
| F-1 | النوع    | 01 ذكر - 02 أنثى           |
| F-2 | العمر    | 10 - 99                    |
| F-3 | الارتفاع | 100 - 200 سم ( 40-80 بوصة) |
| F-4 | الوزن    | 20 - 150 كجم (44-330LB)    |

4. ةميق ديدحت رابتخا - F5 ل ل لخدلل MODE طغضا  
نيب ضبنللا راعشتسا ةزهجأ كسمأ. م سجالا نوهد  
نوهد ةميق رهطتس، نأوت ثالث يضم دعبو، كيدي  
ي: لالال وحنللا لعل مسجالا

|           |               |
|-----------|---------------|
| 19 ≥      | تحت الوزن     |
| (20---25) | الوزن الطبيعي |
| (26---29) | وزن زائد      |
| 30 ≤      | سمنة          |

أعز تسيلو طقف عجرم الال يه ام مسجالا نوهد ةميق  
ةة بظ تانايب نم

### (تحويل ميل/س إلى كم/س)

يمكن تعيين السرعة والمسافة للتشغيل بنظام ميل في الساعة و كم في الساعة للتبديل بينهم.

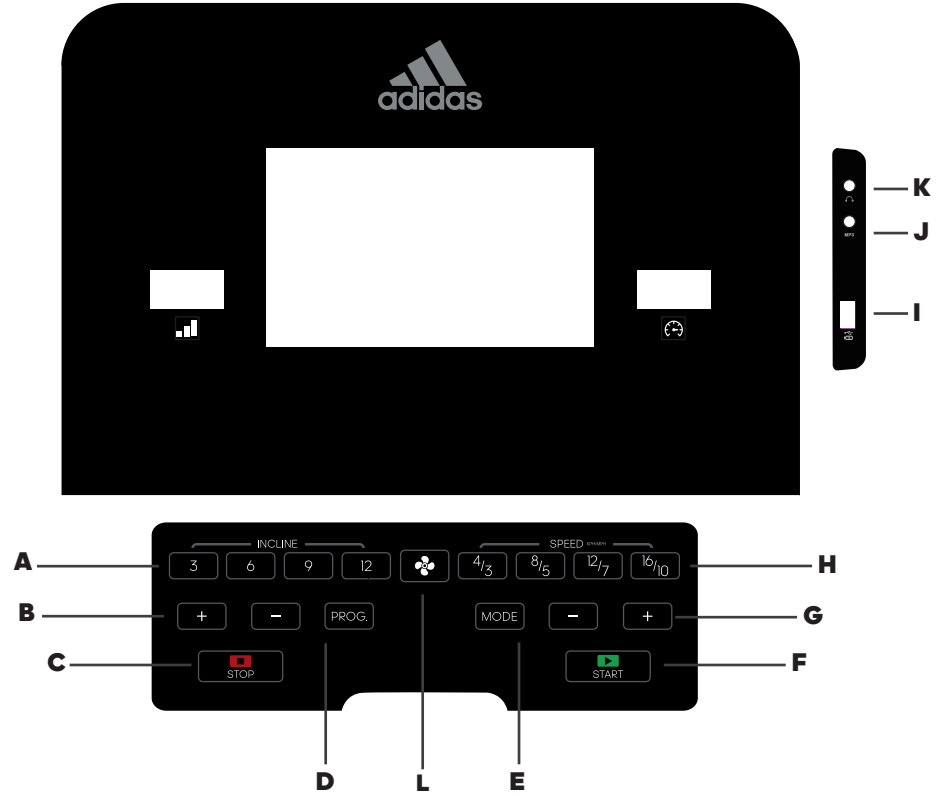
1. في وضع الاستعداد، أدخل مفتاح السلامة، اضغط SPEED + (السرعة +) و INCLINE + (الانحدار +) لمدة 5 ثواني.

2. سوف تعرض السرعة "0.6" لكل ميل في الساعة أو "1.0" لكل كم في الساعة.

3. كرر العملية أعلاه لتغيير السرعة مرة أخرى.

## وظيفة الكمبيوتر

- A - الانحدار السريع
- B - الانحدار لأعلى / لأسفل
- C - إيقاف
- D - (البرنامج)
- E - (الوضع)
- F - بدء
- G - زيادة / خفض السرعة
- H - السرعة الحالية
- I - ن حش USB
- J - وحدة إدخال MP3
- K - وحدة إدخال السماعات
- L - (المروحة)



## زر التشغيل

### وحدة إدخال MP3

يسمح بالاتصال بمشغل MP3 الأصلي بواسطة الكابل المزود. سوف يتم تشغيل الموسيقى عبر السماعات والصوت الذي يتم التحكم فيه بواسطة الجهاز وأزرار الصوت في الوحدة.

### مفتاح السلامة

مضمن مع هذا الجهاز مفتاح السلامة ذو اللون الأحمر، ولن يتم تشغيل الجهاز إلا عندما يتم إدخال هذا المفتاح. والهدف منه هو إيقاف الجهاز فوراً في حالة الطوارئ. سوف يعرض الكمبيوتر "تم فصل مفتاح السلامة" إذا لم يتم توصيله بشكل صحيح بالمشاية الكهربائية. يجب أن يتم توصيل الإبريم الموجود في الطرف الآخر من مفتاح السلامة بالمستخدم طوال فترة التدريب لضمان أن الجهاز يتوقف في الحال في حالة الطوارئ.

### النبضات

توجد مستشعرات نبض تقع على كلا المقودين، من أجل مراقبة معدل نبضات المستخدمين ويمكن القيا بهذا عن طريق القراءة التي يتم عرضها. تعتبر مراقبة النبض هي دليل للرجوع إليه فقط وليس للاستخدام الطبي أو المراقبة.

### PROGRAM

يحدد البرنامج المرغوب (PI-P24, UI-U3, HI-H3, FAT)

### MODE (الوضع)

لتحديد الزمن، والمسافة والسرعات الحرارية

### START (بدء)

سوف يبدأ البرنامج

### STOP (إيقاف)

لإيقاف الجهاز في أي وقت أثناء التدريب، وسوف يبطن حزام الجري ويتوقف تماماً

### SPEED (+ / -) (السرعة)

• يزيد / يخفض السرعة أثناء التدريب  
• لضبط الزمن، والمسافة والسرعات الحرارية

### INCLINE (+ / -) (الانحدار)

• يزيد / يخفض الانحدار أثناء التدريب  
• لضبط الزمن، والمسافة والسرعات الحرارية

### INSTANT SPEED (السرعة الحالية)

استخدم هذا لتحديد السرعة بدقة أثناء الجري.

### INSTANT INCLINE (الانحدار الحالي)

استخدم هذا لتحديد الانحدار بدقة أثناء الجري.

### FAN (المروحة)

استخدم هذا لفتح / إغلاق المروحة



For additional content please visit: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



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



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



Za dodatne informacije posjetite: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Du kan finde yderligere informationer på: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



Per ulteriori contenuti si prega di visitare: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



Zusätzliche Informationen unter: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



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



Para más información visite: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



Za dodatne informacije posetite: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



Pour plus d'informations, rendez-vous sur: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



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



詳細は、サイトをご覧ください。  
[www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



Daha fazla bilgi için lütfen bu adresi ziyaret edin: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



자세한 내용은 [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)에서 확인하세요.



Para informação adicional, visite: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



Для получения дополнительной информации посетите: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



有关其他内容，请访问。  
[www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



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



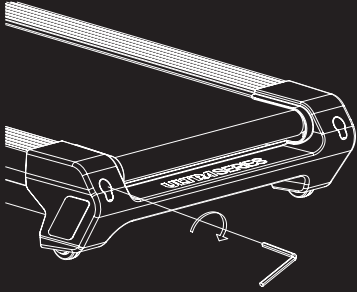
Για πρόσθετες πληροφορίες επισκεφθείτε τον ιστότοπο: [www.adidashardware.com](http://www.adidashardware.com)



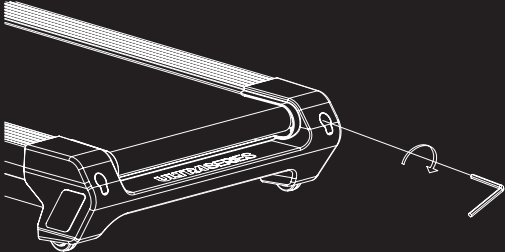


## ةيان عل او ةنايصل ا

براقع هاجتاب رسيألا بئانجالا يلغ يغبلا ردأف: راسيالا ةيخان يرجالا ريس كرحت اذإ رادقمب ةعاسلا براقع هاجتاب سكة نيمألا يغبلا ردأ مث، ةرود عبر رادقمب ةعاسلا فصت نم لا يف ريسلا رقتسي يتح كلذ رركف، ريسلا كرحتي م اذإ. ةرود عبر



براقع هاجتاب نيمألا بئانجالا يلغ يغبلا ردأف: نيميالا ةيخان يرجالا ريس كرحت اذإ براقع هاجتاب سكة رسيألا بئانجالا يلغ يغبلا ردأ مث، ةرود عبر رادقمب ةعاسلا يف ريسلا رقتسي يتح كلذ رركف، ريسلا كرحتي م اذإ. ةرود عبر رادقمب ةعاسلا فصت نم لا







Product Registration and Support  
 Enregistrement et support du produit  
 Productregistratie en ondersteuning  
 Registro de productos y soporte  
 Registro de produto e suporte  
 Регистрация и поддержка продукта  
 製品の登録とサポート

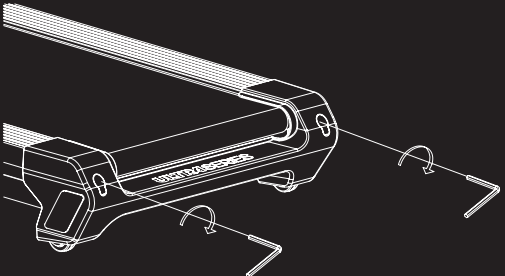
معادل و جت نم لا لي جست

产品注册和技术支持

제품 등록 및 지원

[HTTPS://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT](https://www.adidashardware.com/product-support)

يغبلا ردأ، م الكح اب ريسلا طبرلو، تقولو عم اءاخرال ل يرجالا ريس خرع ريس  
 ةعاسلا براقع هاجتاب ةلمك ةرود رادقمب نيمألا بئانجالا يلغ ةدوجوم لا  
 حيحصل اءدشلا لا ل لصت يتح طبرلا م الكح! يف رم تسام، ريسلا اءش صحفاو  
 ريسلا ةااام حيحصل ل يواستاب نيمألا بئانجالا لك طبض نم دكأت. ريسلا ل





# T-19 TREADMILL

For product information or service please contact:

UK: RFE Europa Ltd. 8 Clarendon Drive, Wymbush, Milton Keynes, MK8 8ED.

Customer Service: Tel: +44 (0)800 440 2459 Email: [techsupport@rfeinternational.com](mailto:techsupport@rfeinternational.com)

Europe: [serviceeuropa@rfeinternational.com](mailto:serviceeuropa@rfeinternational.com)

Spain: [serviciotecnico@rfeinternational.com](mailto:serviciotecnico@rfeinternational.com)

APAC (excluding Australia): RFE Asia Pacific, 2608-1609, 1 Hung To Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.  
Email: [techsupportapac@rfeinternational.com](mailto:techsupportapac@rfeinternational.com)

Australia: [techsupportaustralia@rfeinternational.com](mailto:techsupportaustralia@rfeinternational.com)

China : [techsupportchina@rfeinternational.com](mailto:techsupportchina@rfeinternational.com) / +852 34685027

USA: RFE Sporting Goods Inc., 1300 Smith Road, STE 104, Austin, Texas, 78721, USA.

Email: [techsupportusa@rfeinternational.com](mailto:techsupportusa@rfeinternational.com)