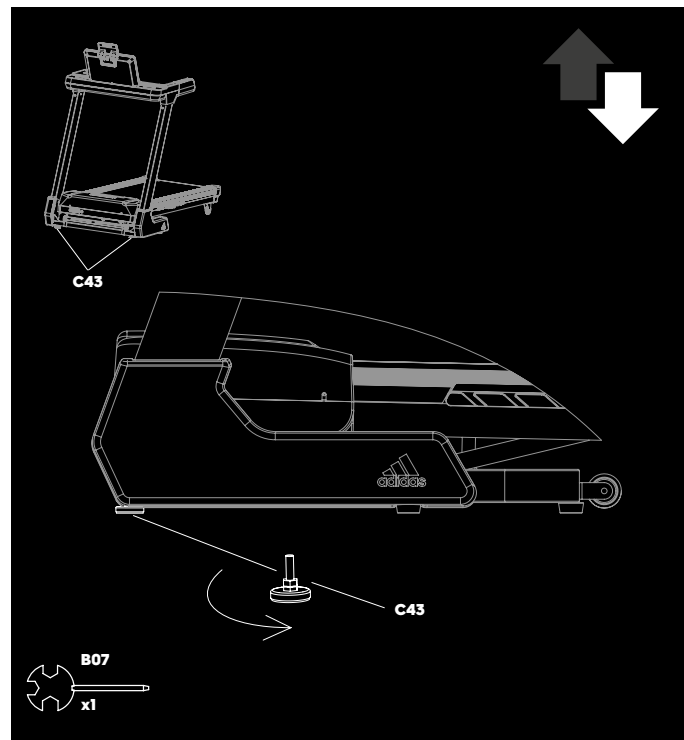
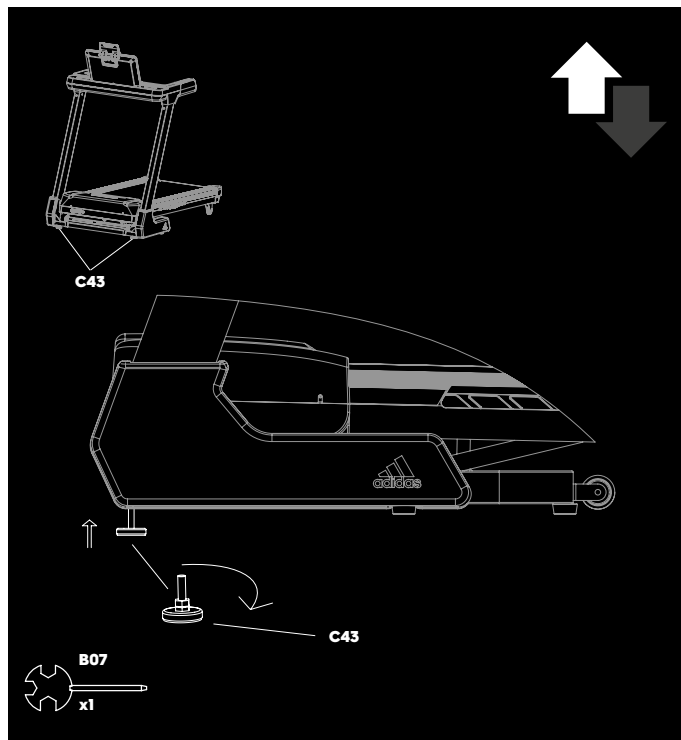
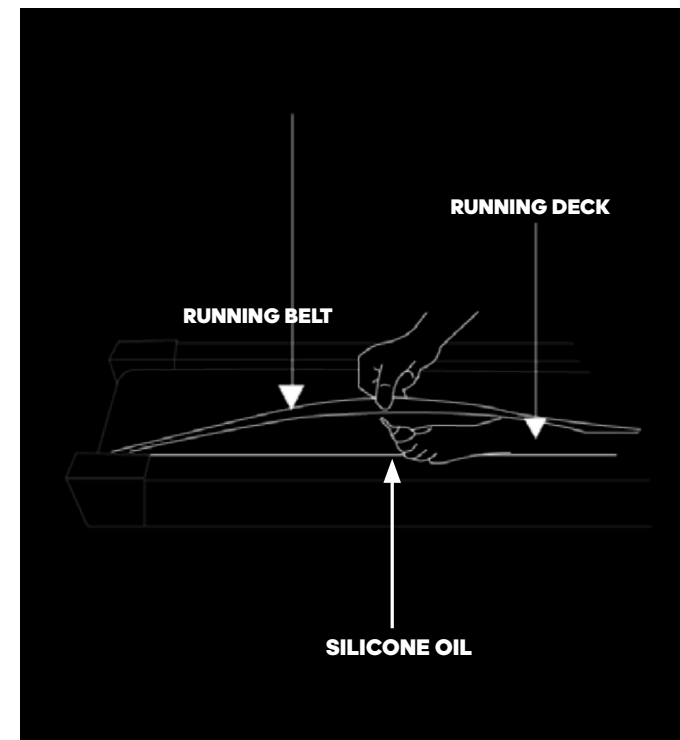


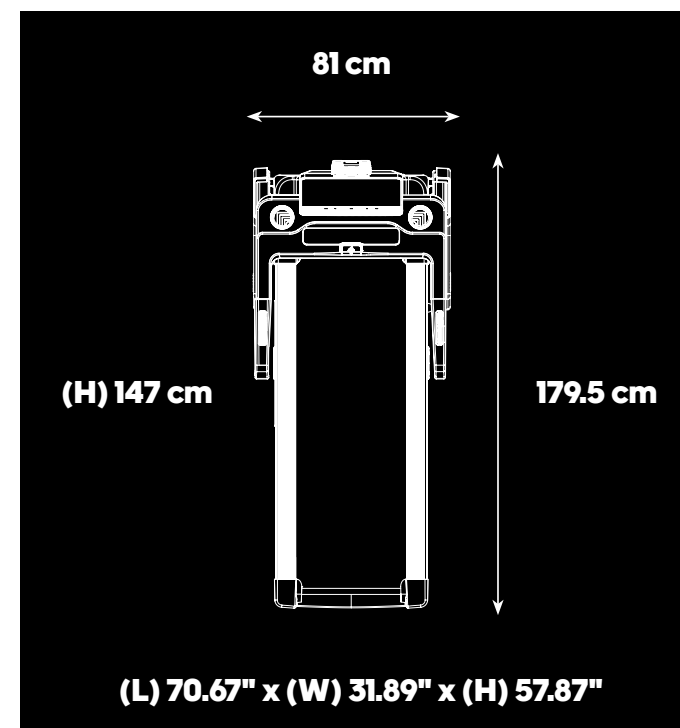
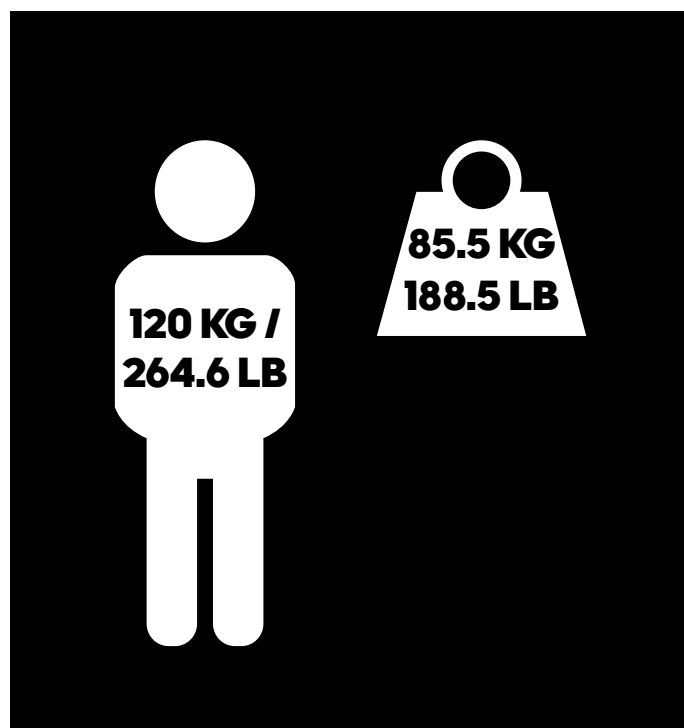
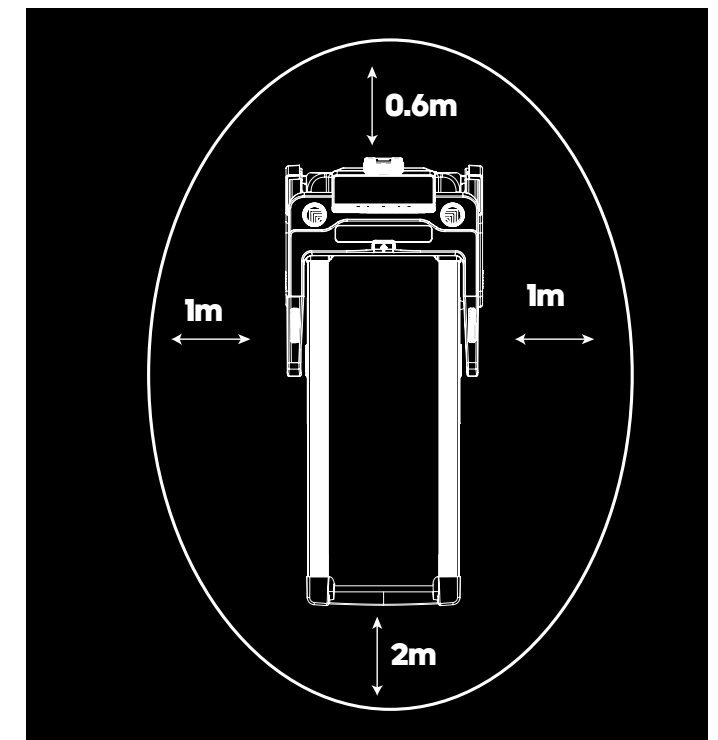
## LEVEL ADJUSTMENT



## LUBRICATION



## SAFETY PERIMETER



**?**

Product Registration and Support  
 Enregistrement du produit et soutien  
 Registro de productos y soporte  
 Registrace produktu a podpora  
 Produktregistrering og support  
 Registro del producto y soporte  
 Registo e Apoio ao Produto  
 产品注册和支持  
 製品登録とサポート  
 제품 등록 및 지원  
 تسجيل المنتج ودعمه

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



# kinomap

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

**STRUCTURED WORKOUTS**  
coaching & interval training

**SHARE YOUR ACHIEVEMENTS**  
with the Kinomap community

**MULTIPLAYER MODE**  
challenge your friends

+1m active users



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



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

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

**(ZH)** 遍及全世界的训练 数以千计的视频可用

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

**(JP)** 世界中でトレーニングしよう 数千のビデオが利用可能

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

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

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

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

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

**(ZH)** 结构化的训练 教练和间隙训练

**(KO)** 체계적인 운동 코칭과 인터벌 트레이닝

**(JP)** 構造化した運動 コーチングとインターバルトレーニング

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

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

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

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

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

**(ZH)** 和KINOMAP社区分享您的成就

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

**(JP)** KINOMAP 커뮤니티でああなたの達成を共有しよう

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

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

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

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

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

**(ZH)** 多人运动模式 挑战您的朋友

**(KO)** 멀티플레이어 모드 친구에게 도전하기

**(JP)** マルチプレイヤーモード あなたの友達に挑戦しよう

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

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

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

**(FR)** +1 MILLION D'UTILISATEURS ACTIFS

**(DE)** ÜBER 1 MIO AKTIVE NUTZER

**(ZH)** +1m活跃用户

**(KO)** +1백만 활성 유저

**(JP)** +1m アクティブユーザー

**(AR)** أكثر من مليون مستخدم نشط

**(PT)** MAIS DE 1 MILHÃO DE UTILIZADORES ATIVOS



## VIDEO GAME STYLE TRAINING

**RUN THROUGH IMMERSIVE WORLDS**

**1000+ WORKOUTS CURATED BY COACHES**

**GLOBAL CONNECTIVITY & COMMUNITY**

**GROUP RUNS, COMPETITIONS & RACES**



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

**(FR)** COUREZ DANS DES MONDES IMMERSIFS

**(DE)** DURCHLAUFE IMMERSIVE WELTEN

**(ZH)** 在身临其境的世界中奔跑

**(KO)** 몰입형 세계에서 달리기

**(FR)** +1000 ENTRAÎNEMENTS CRÉÉS PAR DES ENTRAÎNEURS

**(DE)** ÜBER 1000 VON TRAINERN AUSGEWAHLTE WORKOUTS

**(ZH)** 由教练策划的1000+训练

**(KO)** 코치가 설계한 1천 개 이상의 운동 프로그램

**(FR)** CONNECTIVITÉ ET COMMUNAUTÉ MONDIALE

**(DE)** GLOBALE VERNETZUNG UND COMMUNITY

**(ZH)** 全球连接和社区

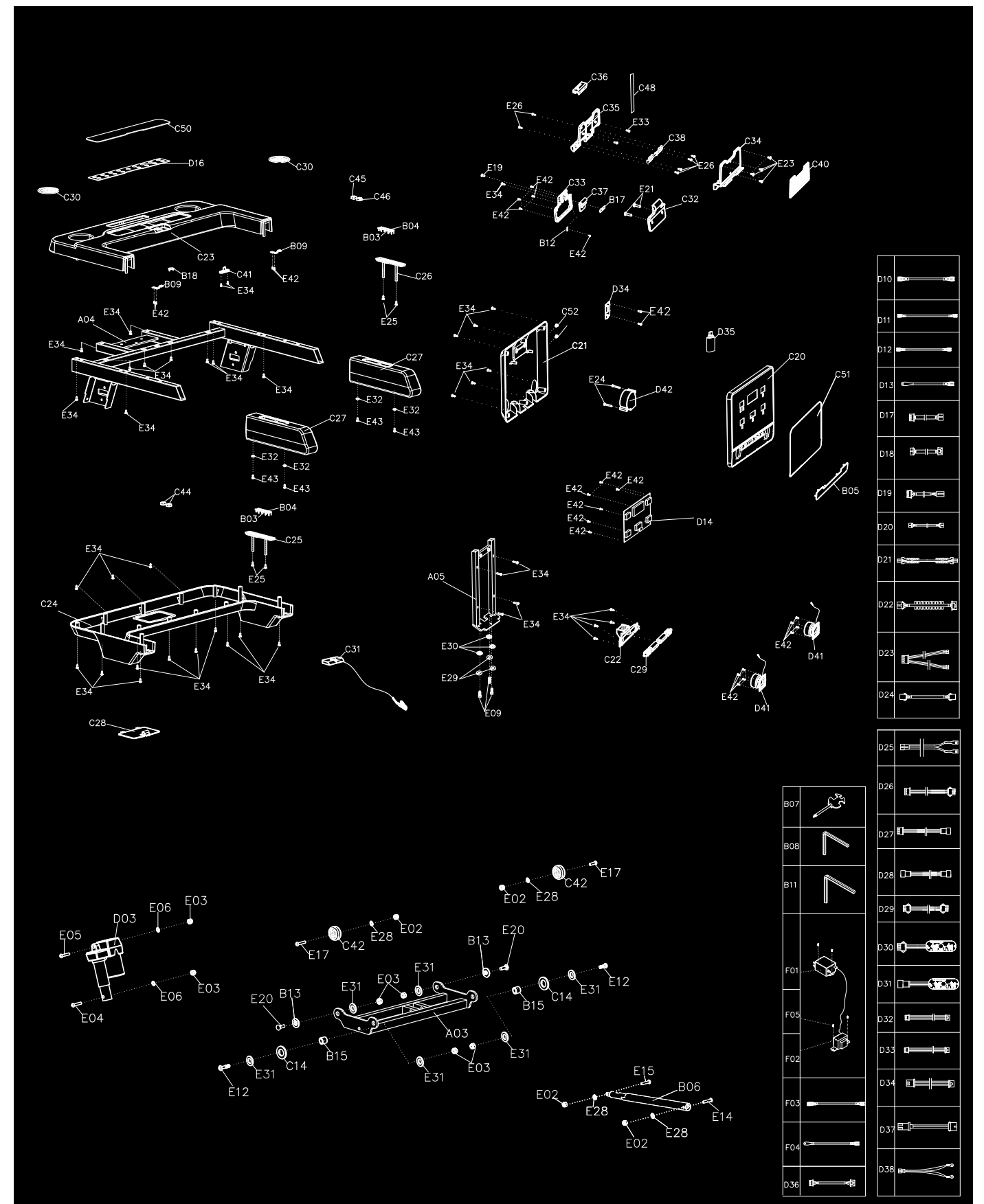
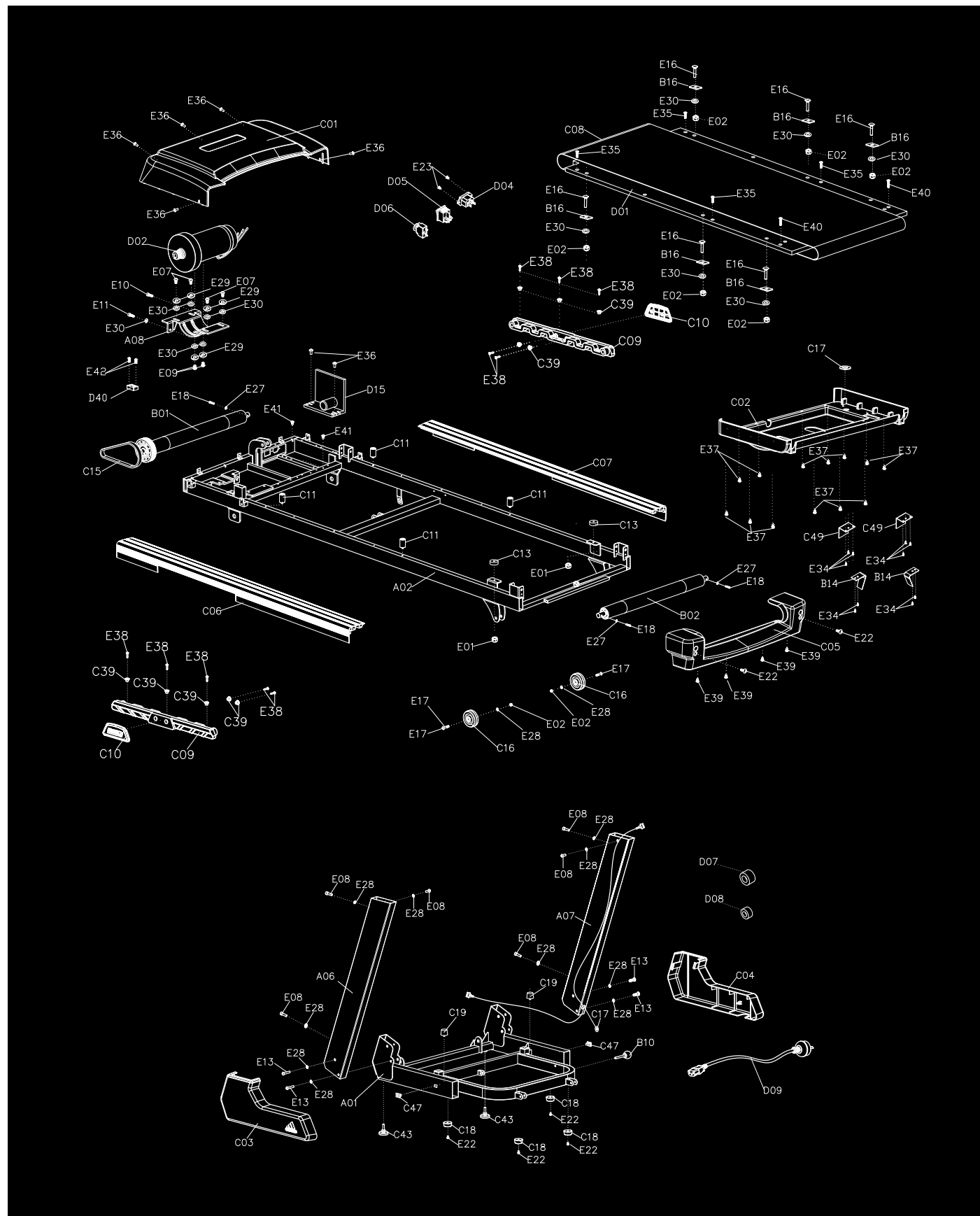
**(KO)** 글로벌 연결 & 커뮤니티

**(FR)** JOGGING EN GROUPE, COMPÉTITIONS ET COURSES

**(DE)** GRUPPENLÄUFE, WETTBEWERBE UND RENNEN

**(ZH)** 团体跑步, 竞赛和赛跑

**(KO)** 단체 달리기, 경쟁, 시합





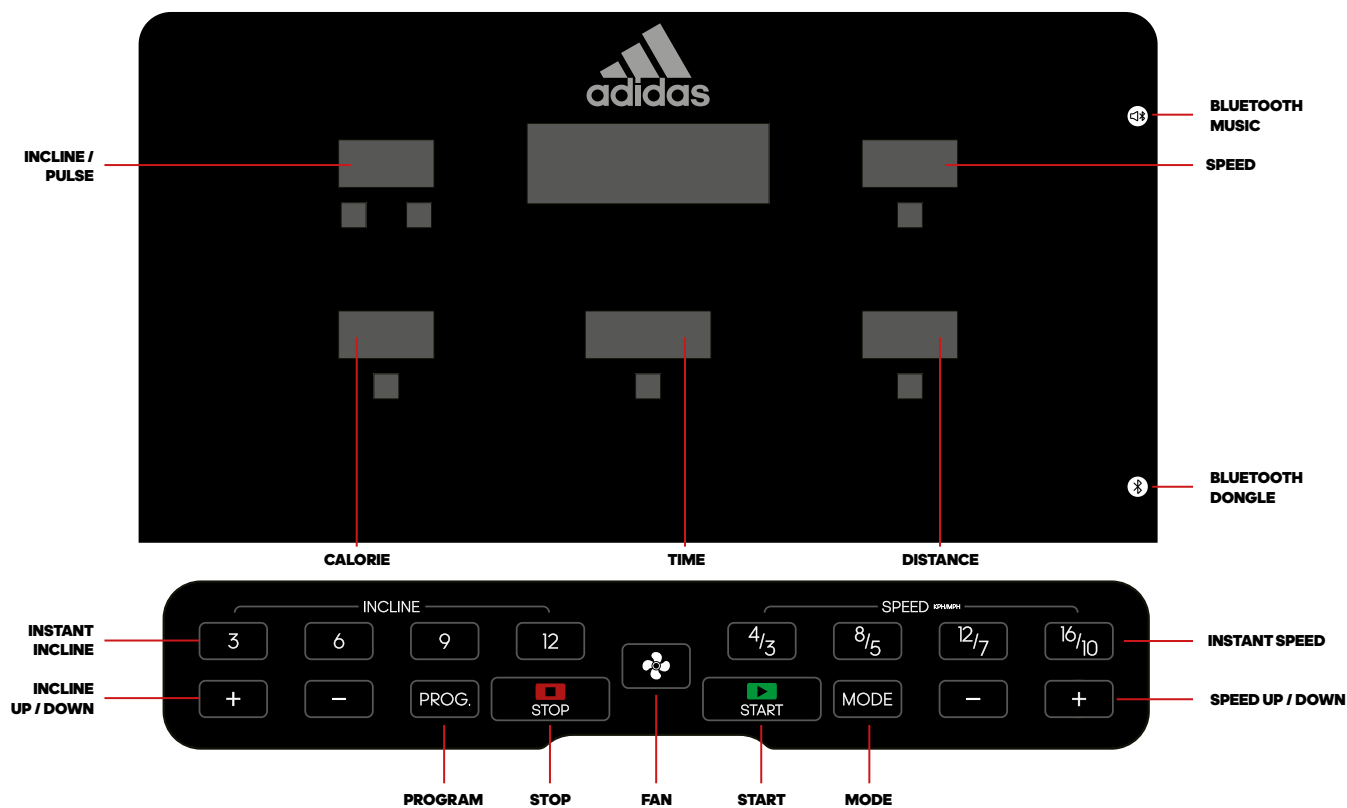
		QTY.
A01	Base frame	1
A02	Main frame	1
A03	Incline bracket	1
A04	Console bracket	1
A05	Panel support bracket	1
A06	Left upright tube	1
A07	Right upright tube	1
A08	Motor bracket	1
B01	Front roller	1
B02	Rear roller	1
B03	Left pulse steel plate	2
B04	Right pulse steel plate	2
B05	Speaker net	1
B06	Cylinder	1
B07	Cross wrench with screw driver	1
B08	5# Allen wrench	1
B09	Spring plate	2
B10	Locking pin	1
B11	6# Allen wrench	1
B12	Metal sheet	1
B13	Step bush	2
B14	Belt hook	2
B15	Bushing	2
B16	Side rail pressing plate	6
B17	Tension plate	1
B18	Safety key plate	1
C01	Motor top cover	1
C02	Motor bottom cover	1
C03	Left upright tube cover	1
C04	Right upright tube cover	1
C05	Back end cover	1
C06	Left side rail	1
C07	Right side rail	1
C08	Running belt	1
C09	Cushion	2
C10	Cushion side cover	2
C11	Black cushion	4
C13	Black Cushion	2
C14	Plastic Pad	2
C15	Motor Belt	1
C16	Adjustable Wheel	2
C17	Ring Protecting Wire Plug	2
C18	Flat Foot Pad	4
C19	Cone-Shape Cushion	2
C20	Console Panel Top Cover	1
C21	Console Panel Bottom Cover	1

		QTY.
C22	Fan Guider	1
C23	Console Top Cover	1
C24	Console Bottom Cover	1
C25	Base of Instant Incline Button	1
C26	Base of Instant Speed Button	1
C27	Handle Bar	2
C28	Console Back Cover	1
C29	Fan Rotation Bush	1
C30	Bottle Mat	2
C31	Safety Key	1
C32	Holder Fixed Support Top Cover	1
C33	Holder Fixed Support Bottom Cover	1
C34	Holder Top Cover	1
C35	Holder Bottom Cover	1
C36	Holder Splint	1
C37	Lock Button	1
C38	Pressing Plate	1
C39	Fixed Step Bushing	10
C40	Holder Anti-Slip Mat	1
C41	Safety Key Base	1
C42	Moving Wheel	2
C43	Adjustable Foot Pad	2
C44	Button	2
C45	Button +	1
C46	Button -	1
C47	Tube Buckle	2
C48	Elastic Rope	1
C49	Hide Board II	2
C50	Key Board Overlay	1
C51	Console Overlay	1
C52	MP3 CAP	2
D01	Running Board	1
D02	DC Motor	1
D03	Incline Motor	1
D04	Power Socket	1
D05	Square Switch Button	1
D06	Overload Protector	1
D07	Magnet Ring	1
D08	Magnet Core	1
D09	Power Wire	1
D10	AC Single Wire (200)	1
D11	AC Single Wire (350)	2
D12	AC Single Wire (350)	2
D13	Grounding Wire	1
D14	Console Board	1
D15	Control Board	1

		QTY.
D16	Key Board	1
D17	Key Board Connecting Top Wire	1
D18	Key Board Connecting Bottom Wire	1
D19	Console Top Signal Wire	1
D20	Console Middle Signal Wire 1	1
D21	Console Middle Signal Wire 2	1
D22	Console Bottom Signal Wire	1
D23	Pulse Top Signal Wire	1
D24	Pulse Middle Signal Wire	2
D25	Pulse Bottom Signal Wire	2
D26	Instant Speed External Top Wire	1
D27	Instant Incline External Top Wire	1
D28	Instant Speed Top Wire	1
D29	Instant Incline Top Wire	1
D30	Instant Speed Bottom Wire	1
D31	Instant Incline Bottom Wire	1
D32	Amplifier Connecting Wire 1	1
D33	Amplifier Connecting Wire 2	1
D34	Bluetooth transfer module	1
D35	Dongle	1
D36	Bluetooth transfer module wire	1
D37	Safety Switch Top Wire	1
D38	Safety Switch Bottom Wire	1
D40	Speed Sensor	1
D41	Speaker	2
D42	Fan	1
E01	M6 Nut	2
E02	M8 Nut	12
E03	M10 Nut	6
E04	M10x90mm Bolt	1
E05	M10x45mm Bolt	1
E06	Lock Washer Ø10	2
E07	M8x20mm Bolt	4
E08	M8x15mm Bolt	6
E09	M8x15mm Bolt	5
E10	M8x40mm Bolt	1
E11	M8x35mm Bolt	1
E12	M10x30mm Bolt	2
E13	M8x55mm Bolt	4
E14	M8x45mm Bolt	1
E15	M8x30mm Bolt	1
E16	M8x35mm Bolt	6
E17	M8x40mm Bolt	4
E18	M6x55mm Bolt	3
E19	M5x15mm Bolt	1
E20	M10x30mm Bolt	2

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

# CONSOLE



### INSTANT INCLINE

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

### FAN

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

### INSTANT SPEED

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

### INCLINE+ / INCLINE-

Press this button to adjust the incline.

### PROGRAM

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

### STOP / PAUSE

Press this button to either pause or stop the machine.

### START

Press this button at any time to start the machine.

### MODE

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

### SPEED+ / SPEED-

Press this button to adjust the speed.

### BLUETOOTH MUSIC

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

### BLUETOOTH DONGLE

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

## COMPUTER FUNCTIONS

### QUICK START

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

### SPEED+ / SPEED-

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

### INCLINE+ / INCLINE-

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

### MODE

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

### PROGRAMS

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

#### (1) Set of 24 build-in programs:

- From standby mode, press PROG button, display will show 24 programs, select between 24 programs.
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to set the workout time.
- Each program can be divided into 10 sections; machine will beep 3 times when starting a new section.
- Press SPEED+/- or INCLINE+/- to change the speed or incline during each section.
- Machine will beep 3 times and stop when the program is finished.

#### (2) Set of 3 user programs:

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

#### (3) Set of body fat test:

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

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

### HAND PULSE

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

### HOW TO TRANSFER BETWEEN KPH TO MPH

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

### LUBRICATION REMIND FUNCTION

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

### SAFETY KEY

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

### POWER SAVE FUNCTION

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

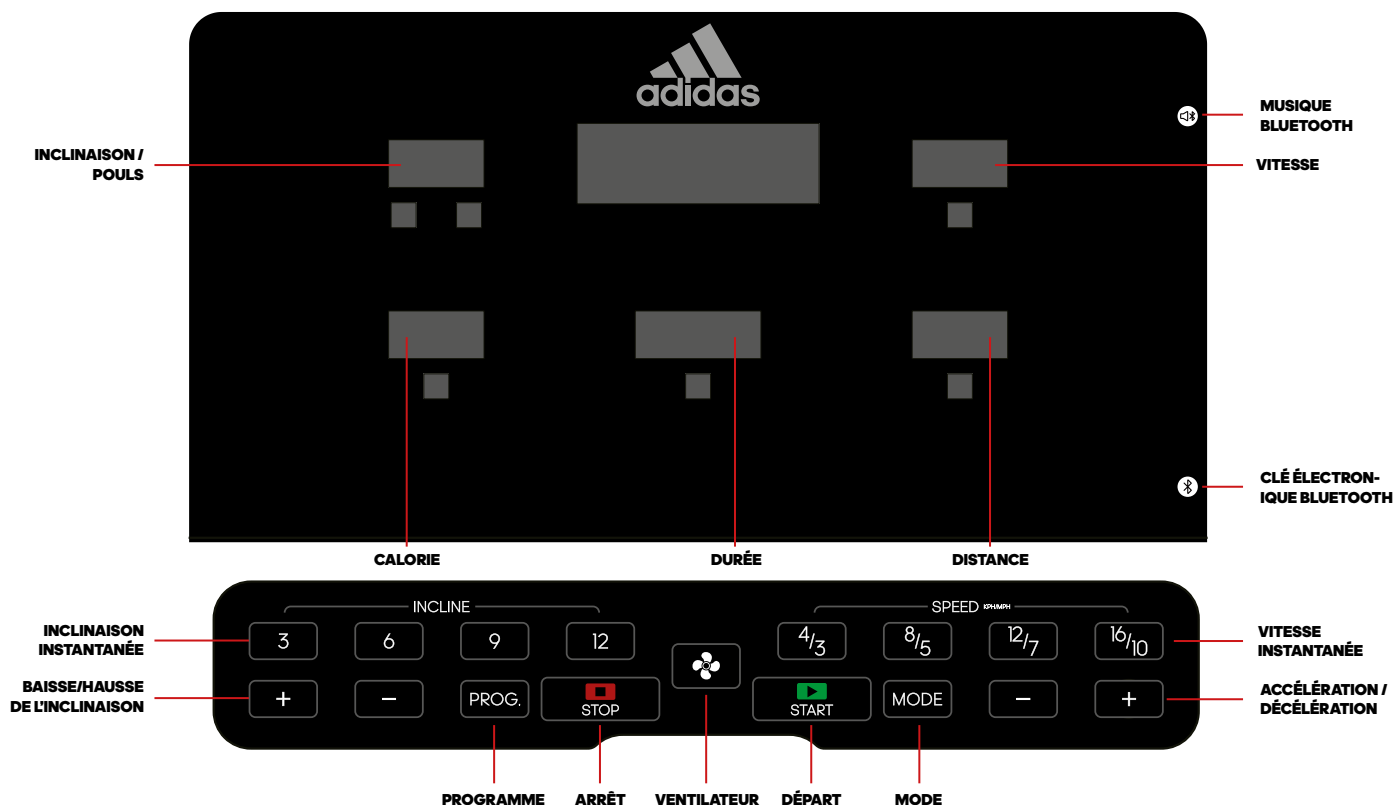
### POWER OFF

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

### CAUTION

- We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
- Attach the magnet end of the safety pulling rope to the computer and also attach the clip of the safety pulling rope to your clothing.
- To end your workout safely, press the STOP button or pull out the safety pulling rope, then the treadmill will stop immediately.

# CONSOLE



## INSTANT INCLINE

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

## FAN

Appuyez sur ce bouton pour allumer ou éteindre le ventilateur.

## INSTANT SPEED

Appuyez sur 4/3/5/12/7/6/10 pour choisir rapidement la vitesse.

## INCLINE+/INCLINE-

Appuyez sur ce bouton pour régler l'inclinaison.

## PROGRAMME

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

## ARRÊT/PAUSE

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

## DÉPART

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

## MODE

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

## VITESSE +/VITESSE -

Appuyez sur ce bouton pour régler la vitesse

## MUSIQUE BLUETOOTH

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

## CLÉ ÉLECTRONIQUE BLUETOOTH

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

# FONCTIONS INFORMATIQUES

## DÉMARRAGE RAPIDE

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

## VITESSE+/VITESSE-

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

## INCLINAISON +/INCLINAISON -

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

## MODE

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

## PROGRAM

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

### (1) Ensemble de 24 programmes intégrés:

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

### (2) Ensemble de 3 programmes utilisateurs:

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

### (3) Détermination de la masse adipeuse:

- Depuis le mode veille, appuyez sur le bouton PROG jusqu'à afficher FAT (ADIPOSITÉ).
- Appuyez sur MODE pour saisir les informations.
  - Définissez les valeurs à l'aide de VITESSE +/- ou INCLINAISON +/- de F-1 à F-4 (F-1 SEXE, F-2 ÂGE, F-3 TAILLE, F-4 POIDS)
  - Appuyez sur MODE pour passer à F-5 (F-5 - DÉTERMINATION DE LA MASSE ADIPEUSE) posez les mains sur les capteurs de pouls, la console va afficher votre masse adipeuse au bout de 3 secondes.
  - La masse adipeuse est une indication, pas une donnée médicale.

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

## CAPTEUR DE POULS

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

## COMMENT PASSER DES KM/H AUX M/H

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

## FONCTION DE RAPPEL DE LA LUBRIFICATION

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

## CLÉ DE SÉCURITÉ

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

## FONCTION ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

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

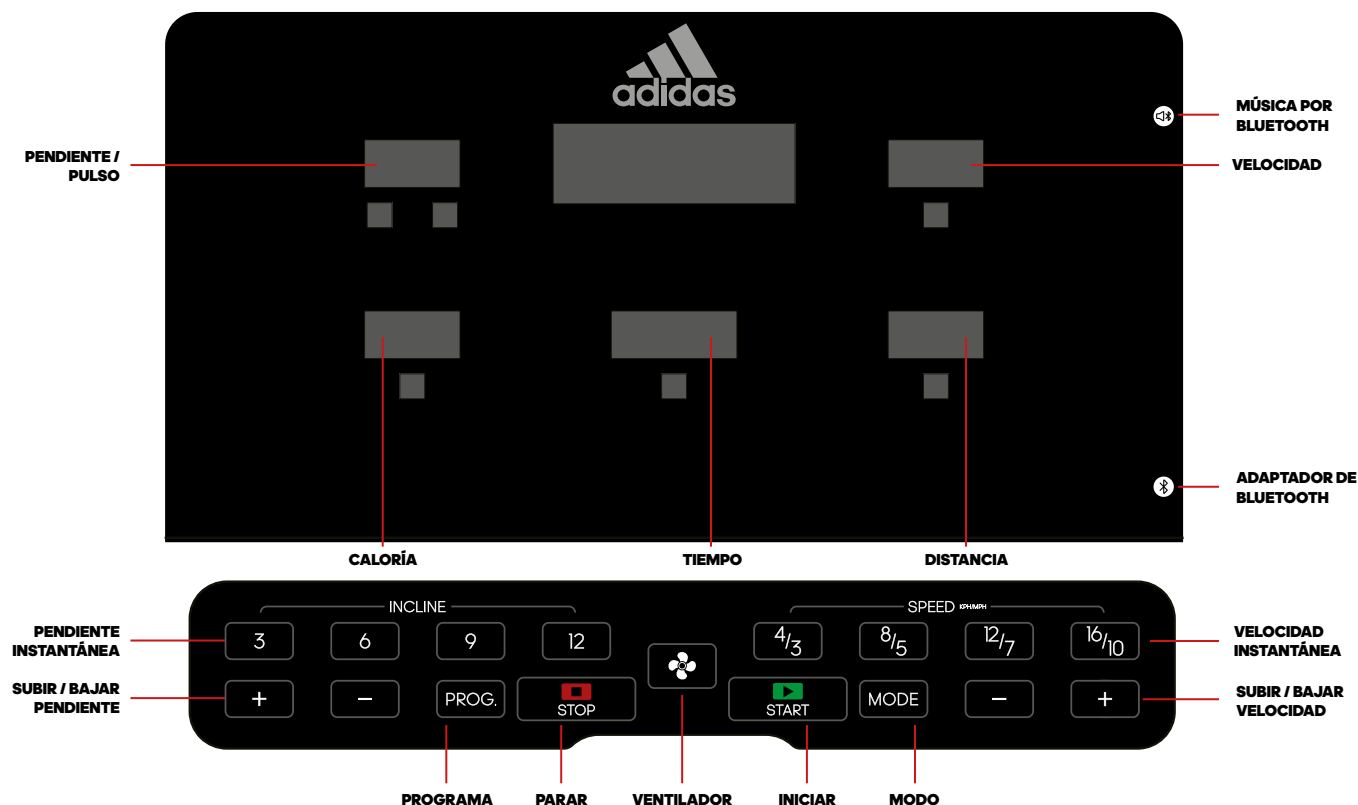
## ALLUMAGE ET EXTINCTION

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

## ATTENTION

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

# CONSOLA



## PENDIENTE / PULSO

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

## VENTILADOR

Pulse este botón para encender o apagar el ventilador.

## VELOCIDAD INSTANTÁNEA

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

## INCLINACIÓN+//INCLINACIÓN-

Pulse este botón para ajustar la pendiente.

## PROGRAMA

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

## PARAR/PAUSA

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

## INICIAR

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

## MODO

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

## SPEED+//SPEED-

Press this button to adjust the speed.

## MÚSICA POR BLUETOOTH

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

## ADAPTADOR DE BLUETOOTH

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

# FUNCIONES ORDENADOR

## INICIO RÁPIDO

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

## VELOCIDAD+//VELOCIDAD-

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

## PENDIENTE+//PENDIENTE-

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

## MODO

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

## PROGRAM

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

### (1) Conjunto de 24 programas integrados:

- A partir del modo standby, pulse el botón PROG, la pantalla mostrará 24 programas entre los que poder elegir.
- Pulse SPEED+/- (velocidad+/-) o bien INCLINE+/- (pendiente+/-) para ajustar el tiempo de entrenamiento.
  - Cada programa puede dividirse en 10 secciones; la máquina emitirá 3 pitidos al iniciar una nueva sección.
  - Pulse SPEED+/- (velocidad+/-) o bien INCLINE+/- (pendiente+/-) para modificar la velocidad o la pendiente durante cada sección.
  - La máquina emitirá 3 pitidos y se parará cuando el programa haya finalizado.

### (2) Set de 3 programas de usuario:

- A partir del modo standby, pulse el botón PROG hasta que aparezca U1, U2, U3;
- Pulse SPEED+/- (velocidad+/-) o bien INCLINE+/- (pendiente+/-) para ajustar el tiempo.
  - Pulse el botón MODE (modo) para confirmar y acceder a la siguiente sección, repita hasta finalizar la configuración de las 10 secciones.
  - Pulse SPEED+/- (velocidad+/-) o bien INCLINE+/- (pendiente+/-) para modificar la velocidad o la pendiente.
  - Ajuste el tiempo de carrera y pulse START (inicio) para comenzar.

### (3) Set de test de grasa corporal:

- A partir del modo standby, pulse el botón PROG hasta llegar a FAT (grasa).
- Pulse MODE (modo) para introducir información.
  - Con SPEED+/- (velocidad+/-) o INCLINE+/- (pendiente+/-) ajuste un valor de F-1 a F-4 (F-1 GENDER-sexo, F-2 AGE-edad, F-3 HEIGHT-altura, F-4 WEIGHT-peso)
  - Pulse MODE (modo) para acceder a F-5(F-5 BODY FAT TEST-test de grasa corporal), mantenga las manos sobre los sensores de pulso manual, la consola le mostrará el valor de grasa corporal a los 3 segundos.
  - El valor de grasa corporal es orientativo, no es información médica.

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

## PULSO MANUAL

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

## CÓMO CAMBIAR ENTRE KM/H Y MPH

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

## LUBRICATION REMIND FUNCTION

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

## LLAVE DE SEGURIDAD

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

## FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

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

## ENCENDER Y APAGAR

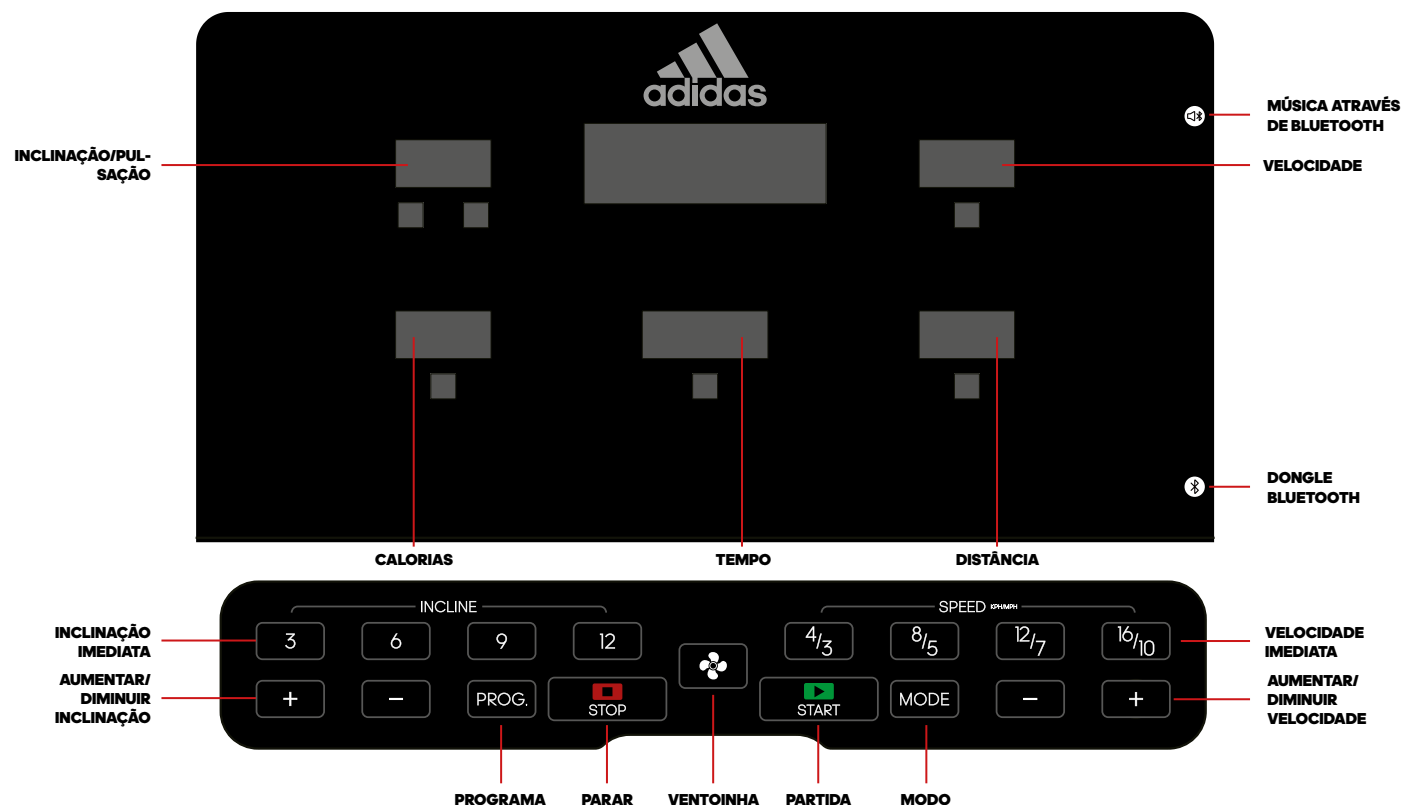
Desconexión eléctrica: Puede desconectar la alimentación para detener la cinta de correr, sin que esta resulte dañada en ningún momento.

## PRECAUCIÓN

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



# CONSOLE



## INCLINAÇÃO IMEDIATA

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

## VENTONHA

Prima este botão para ligar ou desligar a ventoinha.

## VELOCIDADE IMEDIATA

Prima 4/3/8/5/12/7/6/10 para escolher rapidamente a velocidade.

## INCLINE+ / INCLINE-

Prima este botão para ajustar a inclinação.

## PROGRAMA

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

## PARAR/PAUSA

Prima este botão para interromper ou parar a máquina.

## PARTIDA

Prima este botão a qualquer momento para iniciar a máquina.

## MODO

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

## VELOCIDADE+ / VELOCIDADE-

Prima este botão para ajustar a velocidade.

## MÚSICA ATRAVÉS DE BLUETOOTH

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

## DONGLE BLUETOOTH

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

# FUNÇÕES COMPUTACIONAIS

## INÍCIO RÁPIDO

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

## VELOCIDADE+ / VELOCIDADE-

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

## INCLINE+ / INCLINE-

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

## MODO

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

## PROGRAMA

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

### (1) Conjunto de 24 programas integrados:

A partir do modo de standby, prima o botão PROG. O ecrã apresentará 24 programas que poderá seleccionar.

- Prima SPEED+/- (Velocidade +/-) ou INCLINE+/- (Inclinação+/-) para definir o tempo do treino.
- Cada programa pode ser dividido em 10 secções; a passadeira emite 3 bipes quando é iniciada uma nova secção.
- Prima SPEED+/- (Velocidade+/-) ou INCLINE+/- (Inclinação+/-) para alterar a velocidade ou a inclinação durante cada secção.
- A passadeira irá emitir 3 bipes e para quando o programa terminar.

### (2) Conjunto de 3 programas de utilizadores:

A partir do modo de standby, prima o botão PROG até ver as opções U1, U2, U3;

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

### (3) Conjunto de testes de massa corporal:

A partir do modo de standby, prima o botão PROG até chegar a FAT (Massa).

- Prima MODE (modo) para introduzir a informação.
- Defina o valor com o botão SPEED+/- (Velocidade+/-) ou INCLINE+/- (Inclinação+/-) de F-1 a F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT [F-1 SEXO, F-2 IDADE, F-3 ALTURA, F-4 PESO]).
- Prima MODE (Modo) para introduzir o F-5 (F-5 BODY FAT TEST [F-5 TESTE DE MASSA CORPORAL]), mantenha as mãos nos sensores de pulsação de mãos e a consola irá apresentar o valor da sua massa corporal após 3 segundos.
- O índice de massa corporal serve apenas para orientação e não deve ser considerado um dado médico.

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

## PULSAÇÃO DE MÃOS

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

## COMO TRANSFERIR DE KPH PARA MPH

No modo de standby, introduza a chave de segurança, prima os botões SPEED + (Velocidade +) e INCLINE+ (Inclinação +) ao mesmo tempo durante 5 segundos até ouvir um som e, em seguida, pode terminar a transferência entre kph e mph.

## FUNÇÃO DE LEMBRETE DE LUBRIFICAÇÃO

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

## CHAVE DE SEGURANÇA

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

## FUNÇÃO DE POUANÇA DE ENERGIA

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

## LIGAR E DESLIGAR

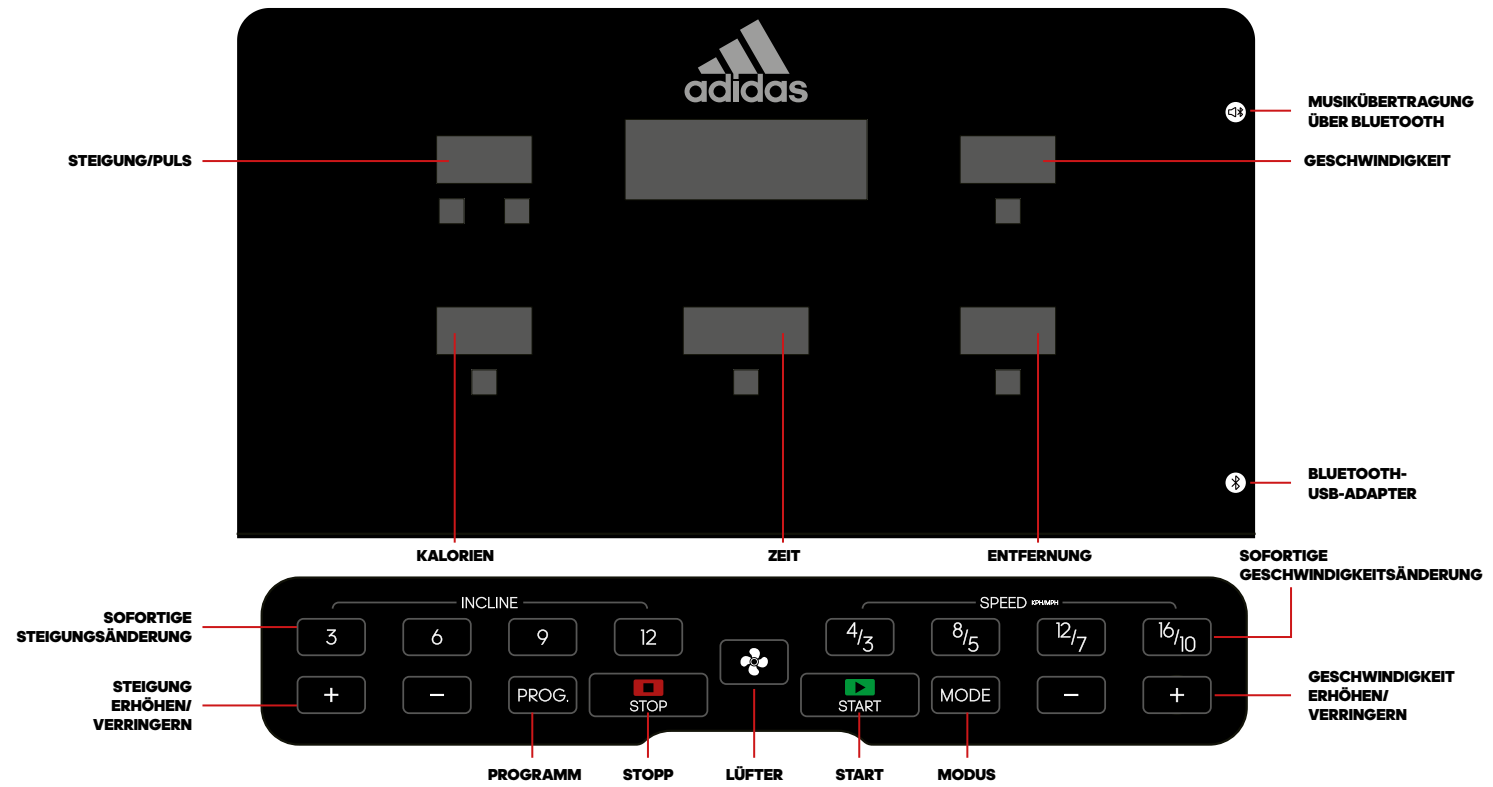
Desligar a ficha de alimentação: Pode desligar a ficha de alimentação da passadeira a qualquer momento sem danificar a passadeira.

## ATENÇÃO

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



# KONSOLE



## SOFORTIGE STEIGUNGSÄNDERUNG

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

## LÜFTER

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

## SOFORTIGE GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG

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

## STEIGUNG+/STEIGUNG-

Mit dieser Taste können Sie die Steigung einstellen.

## PROGRAMM

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

## STOP/PAUSE

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

## START

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

## MODUS

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

## GESCHWINDIGKEIT+/GESCHWINDIGKEIT-

Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit einstellen.

## MUSIKÜBERTRAGUNG ÜBER BLUETOOTH

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

## BLUETOOTH-USB-ADAPTER

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

# COMPUTERFUNKTIONEN

## SCHNELLSTART

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

## GESCHWINDIGKEIT+/GESCHWINDIGKEIT-

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

## STEIGUNG+/STEIGUNG-

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

## MODUS

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

## PROGRAMM

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

### (1) 24 vorinstallierte Programme:

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROG, damit die 24 Programme auf dem Display angezeigt werden.
- Wählen Sie aus diesen aus.
- Drücken Sie SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-) oder INCLINE +/- (STEIGUNG +/-), um die Workout-Zeit einzustellen.
- Jedes Programm kann in 10 Abschnitte unterteilt werden; der Beginn eines neuen Abschnitts wird durch 3 Pieptöne signalisiert.
- Drücken Sie SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-) oder INCLINE +/- (STEIGUNG +/-), um in jedem Abschnitt die Geschwindigkeit oder Steigung zu ändern.
- Nach Abschluss des Programms ertönen 3 Pieptöne, anschließend hält das Laufband an.

### (2) Einstellung der 3 Anwenderprogramme:

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

### (3) Körperfetttest:

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

## HERZFREQUENZ

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

## WIE SIE ZWISCHEN KPH UND MPH WECHSELN

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

## ERINNERUNG ZUR REGELMÄSSIGEN SCHMIERUNG

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

## SICHERHEITSSCHLOSSEL

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

## ENERGIESPARFUNKTION

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

## EIN- UND AUSSCHALTEN

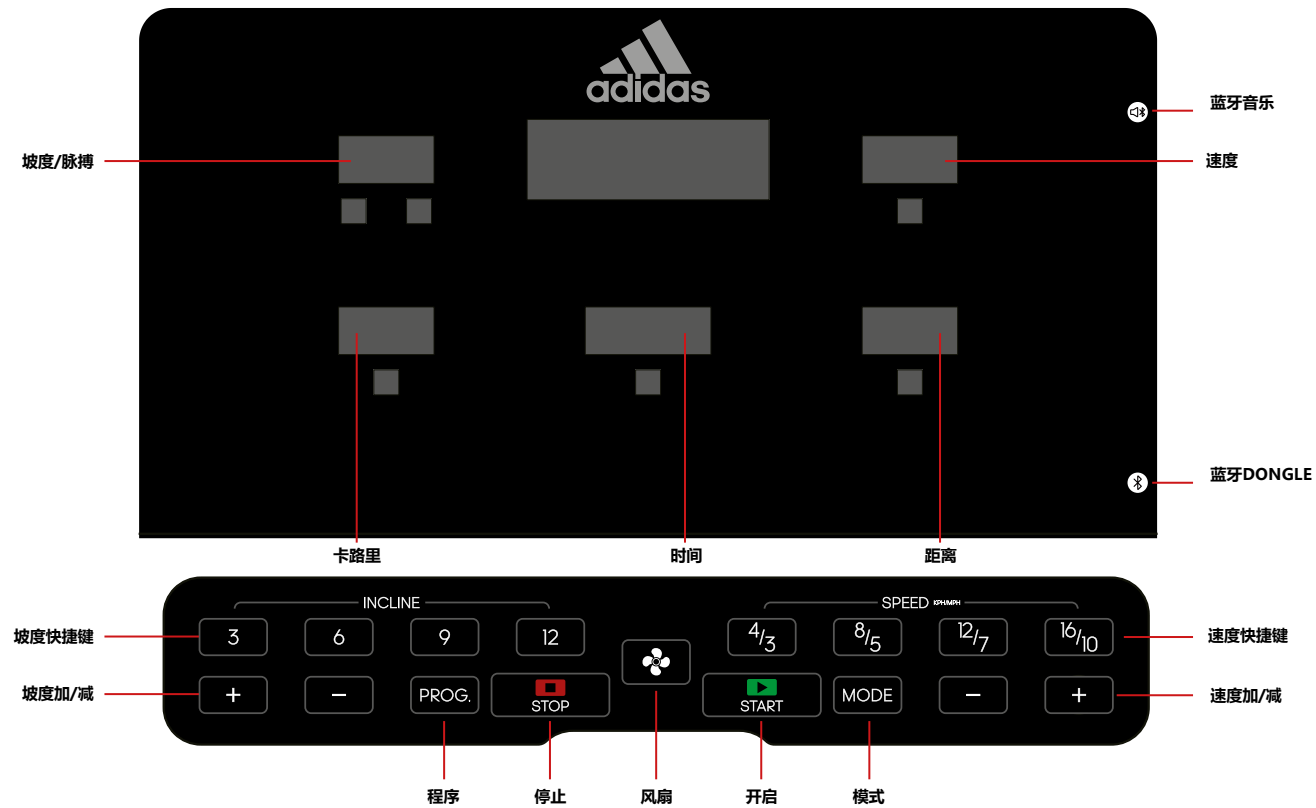
Schalten Sie das Gerät aus: Sie können das Laufband ausschalten, um es zu anzuhalten, ohne es dadurch zu beschädigen.

## VORSICHT

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

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

## 电子表



### 坡度快捷键

按 3-6-9-12 快速选择坡度。

### 风扇

按此按钮打开/关闭风扇。

### 速度快捷键

按 4/3、8/5、12/7 和 16/10 快速选择速度。

### 坡度+ /坡度-

按此按钮调节坡度。

### 程序

按此按钮选择24个程序，3个用户自定义程序和体脂测试。

### 停止/暂停

按此按钮暂停或停止跑步机。

### 开启

随时按此按钮均可启动跑步机。

### 模式

按此按钮选择时间、距离或卡路里训练目标。

### 速度+ /速度-

按此按钮调节速度。

### 蓝牙音乐

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

### 蓝牙DONGLE

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

## 电子表显示

### 快速启动

按 START (开启)，系统将倒计时 3 秒，然后发出提示音。

### 速度+ /速度-

按 SPEED +/- (速度 +/-) 调节跑步机速度。

### 坡度+ /坡度-

按 INCLINE +/- (坡度 +/-) 调节跑步机坡度。

### 模式

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

### 程序

按PROG(程序)按钮，选择24个程序，3个用户自定义程序和体脂测试。

#### (1) 24 个内置程序:

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

#### (2) 3个用户自定义程序:

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

#### (3) 体脂测试:

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

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

### 手握脉搏

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

### 如何完成KPH (公里) 与 MPH (英里) 之间转换

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

### 加油提醒功能

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

### 安全锁

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

### 节电功能

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

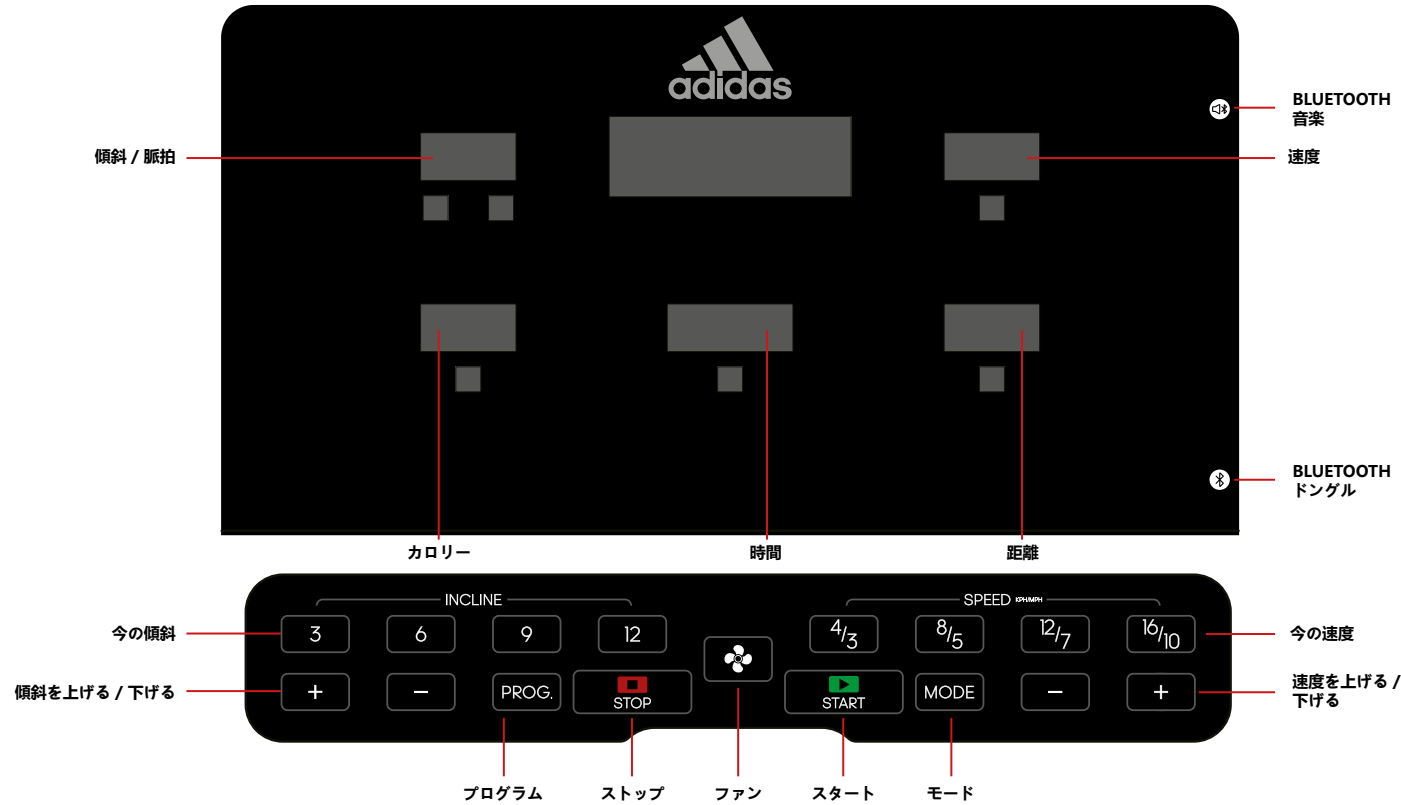
### 接通和关闭电源

在任何时候都可通过关闭电源开关的方式来关闭跑步机，这样并不会损坏跑步机。

### 注意事项:

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

# コンソール



## 今の傾斜

3-6-9-12 を押して、傾斜を素早く選びます。

## ファン

このボタンを押して、ファンのスイッチを入れるか、切ります。

## 今の速度

4/3、8/5、12/7、16/10 を押して、速度を素早く選びます。

## 傾斜+/傾斜-

このボタンを押して、傾斜を調節します。

## プログラム

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

## ストップ/一時停止

このボタンを押して、器械を休止するか、ストップします。

## スタート

このボタンを押して、いつでも器械をスタートできます。

## モード

このボタンを押して、時間、距離、カロリーのトレーニング目標を選びます。

## 速度+/速度-

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

## BLUETOOTH ドングル

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

# コンピュータ機能

## クイックスタート:

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

## 速度+/速度-

SPEED +/- (速度 +/-) を押して、器械の速度を調節します。

## 傾斜+/傾斜-

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

## モード

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

## プログラム

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

### (1) 24 の組み込まれたプログラムの設定:

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

### (2) 3 つのユーザープログラムの設定:

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

### (3) 体脂肪テストの設定:

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

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

## 手の脈拍

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

## KPH から MPH への移り方

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

## 潤滑リマインド機能

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

## 安全キー

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

## パワーセーブ機能

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

## パワーオンとパワーオフ

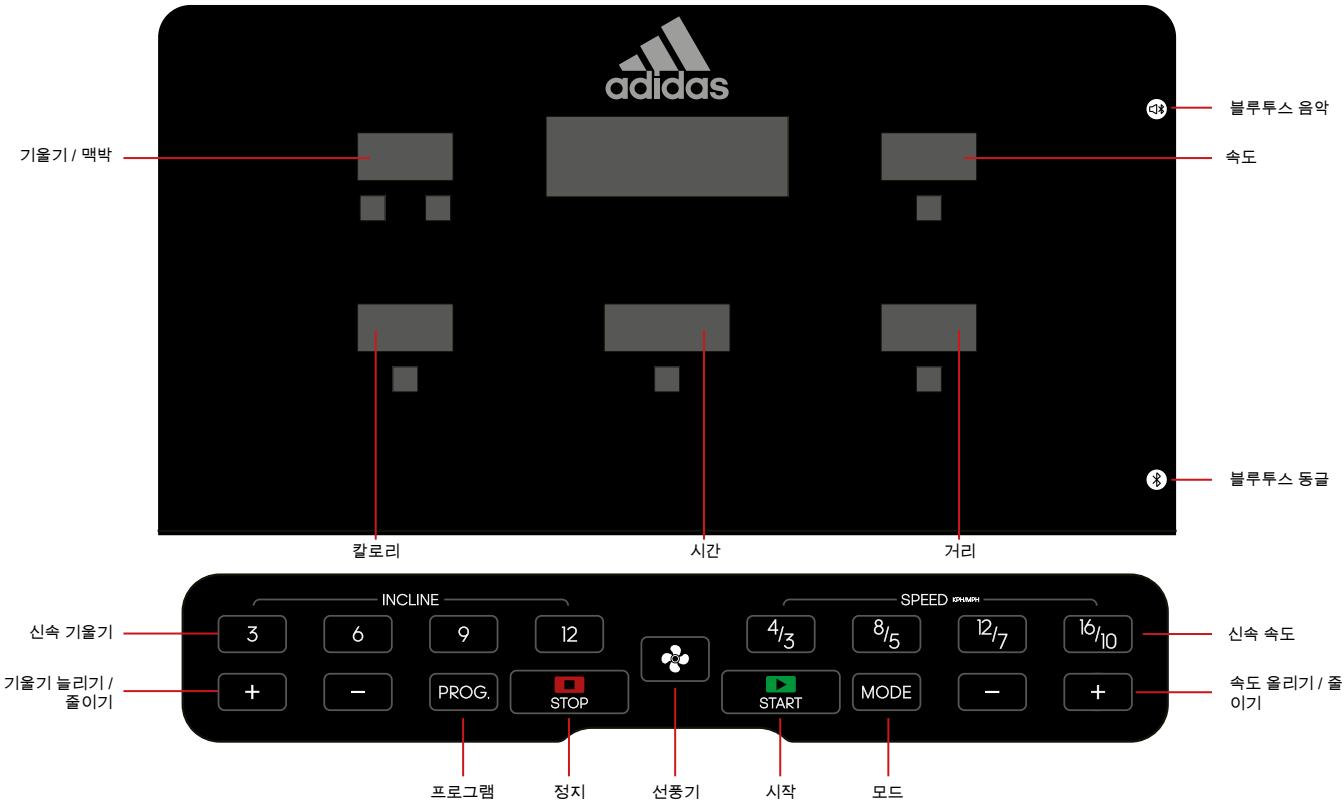
電源のスイッチを切る: トレッドミルの電源をいつでも切ることができます。トレッドミルはいつでも損傷しません。

## 注意

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



## 콘솔



### 신속 기울기

기울기를 빠르게 선택하려면 3-6-9-12를 눌러주세요.

### 선풍기

선풍기를 켜거나 끄려면 이 버튼을 눌러주세요.

### 신속 속도

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

### 기울기+/기울기-

기울기를 조절하려면 이 버튼을 눌러주세요.

### 프로그램

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

### 정지/중지

기계를 잠시 멈추거나 작동을 중단하려면 이 버튼을 눌러주세요.

### 시작

기계의 작동을 시작하려면 어느 때건 이 버튼을 눌러주세요.

### 모드

시간이나 거리, 칼로리 소모량 등을 선택하려면 이 버튼을 눌러주세요.

### 속도+/속도-

속도를 조절하려면 이 버튼을 눌러주세요. **블루투스 음악**

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

### 블루투스 동글

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

## 컴퓨터 기능

### 빠른 시작

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

### 속도+/속도-

SPEED (속도) +/- 를 눌러서 기계의 속도를 조절하세요.

### 기울기+/기울기-

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

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

### 프로그램

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

#### (1) 내장된 프로그램 24세트:

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

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

#### (2) 유저 프로그램 3세트:

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

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

#### (3) 체지방 테스트 세트:

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

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

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

### 손의 맥박

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

### KM/H에서 M/H로 변환하는 방법

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

### 윤활제 알림 기능

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

### 안전키

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

### 에너지 절약 기능

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

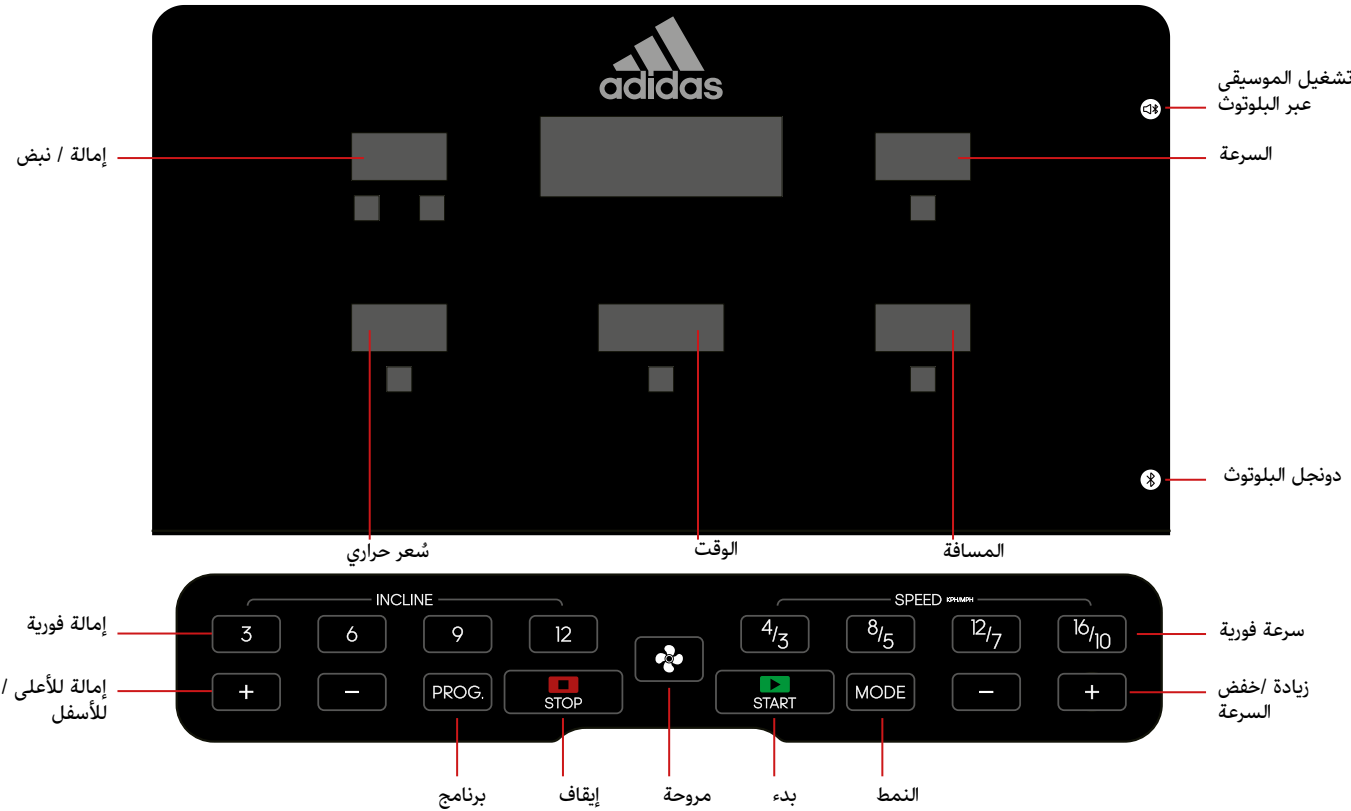
### 전원 켜기와 끄기

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

### 주의

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

## وحدة التحكم



## وظائف الحاسوب

### البدء السريع

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

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

### برنامج

اضغط زر PROG (البرنامج)، وعندها يمكنك اختيار 24 برنامجًا و3 مستخدمين ودهون الجسم.

### ١) مجموعة مكونة من ٢٤ برنامجًا مدمجًا بالجهاز

في نمط الاستعداد، اضغط زر PROG (البرنامج)، وستعرض الشاشة 24 برنامجًا، وما عليك سوى الاختيار من بينها.  
• اضغط SPEED+/-(زيادة/خفض السرعة) أو INCLINE+/-(إمالة للأعلى/للأسفل) لتعيين وقت التمرين.  
• يمكن تقسيم كل برنامج إلى 10 أقسام؛ ستصدر الماكينة ثلاث صفارات عند بدء أي قسم جديد.  
• اضغط SPEED+/-(زيادة/خفض السرعة) أو INCLINE+/-(إمالة للأعلى/للأسفل) لتغيير السرعة أو الإمالة في كل قسم.  
• ستصدر الماكينة ثلاث صفارات وستتوقف عند انتهاء أي برنامج.

### ٢) مجموعة مكونة من برامج المستخدمين الثلاثة

في نمط الاستعداد، اضغط زر PROG (البرنامج) حتى يظهر أمامك على الشاشة: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24  
اضغط SPEED+/-(زيادة/خفض السرعة) أو INCLINE+/-(إمالة للأعلى/للأسفل) لتعيين الوقت.  
اضغط زر MODE (النمط) للتأكيد والدخول إلى القسم التالي، كرر الخطوة حتى تُنهي إعدادات العشرة أقسام كلها.  
اضغط SPEED+/-(زيادة/خفض السرعة) أو INCLINE+/-(إمالة للأعلى/للأسفل) لتغيير السرعة أو الإمالة.  
حدد وقت الركض واضغط زر START (البدء) لتبدأ.

### ٣) مجموعة اختبار دهون الجسم

في نمط الاستعداد، اضغط زر PROG (البرنامج) حتى تصل إلى FAT (الدهون).  
• اضغط MODE (النمط) لإدخال المعلومات.  
• حدد القيمة باستخدام SPEED+/-(زيادة/خفض السرعة) أو INCLINE+/-(إمالة للأعلى/للأسفل) من F-1 إلى F-4 (حيث F-1 يُفيد الجنس، وF-2 يُفيد العمر، وF-3 الارتفاع، وF-4 الوزن)  
• اضغط MODE (النمط) لإدخال F-5 (حيث F-5 يُفيد اختبار دهون الجسم)، ضع يديك على مستشعرات نبض اليد، وستعرض الشاشة قيمة دهون جسمك بعد ثلاث ثوانٍ.  
• تُستخدم قيمة الدهون للاسترشاد وهي ليست بيانات طبية

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

### نبض اليد

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

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

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

### وظيفة التذكير بالتشحيم

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

### مفتاح السلامة

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

### وظيفة توفير الطاقة

تتميز الماكينة بوظيفة توفير الطاقة. في نمط الاستعداد، وفي حالة انتظار التشغيل، إذا لم يتم استخدام الماكينة، فسيتم تفعيل وظيفة توفير الطاقة لمدة 10 دقائق، ويتم غلق الشاشة. يمكنك الضغط على أي زر لتشغيل الشاشة.  
توصيل الماكينة بالطاقة وقطع الطاقة عنها  
قطع الطاقة عن الماكينة: يمكنك قطع الطاقة عن الماكينة لإيقاف المشاية الكهربائية، ولن يُعرضها هذا أي تلف.

### تحذير

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

### النمط

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

### زيادة السرعة/خفض السرعة

اضغط على هذا الزر لضبط السرعة

### تشغيل الموسيقى عبر البلوتوث

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

### دونجل البلوتوث

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

### إمالة فورية

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

### مروحة

اضغط على هذا الزر لتشغيل المروحة أو إيقافها

### سرعة فورية

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

### إمالة للأعلى/إمالة للأسفل

اضغط على هذا الزر لضبط الإمالة

### برنامج

اضغط على هذا الزر لاختيار ٢٤ برنامجًا و3 مستخدمين ودهون الجسم

### إيقاف/وقفة

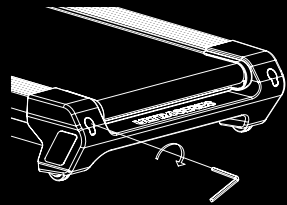
اضغط على هذا الزر لاختيار الإيقاف المؤقت أو إيقاف الماكينة

### بدء

اضغط على هذا الزر في أي وقت لبدء تشغيل الماكينة

### (EN) MAINTENANCE AND CARE

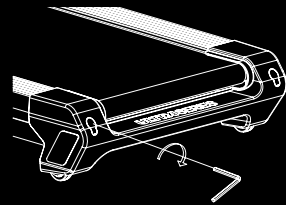
PLACE THE TREADMILL ON LEVEL GROUND AND SET IT AT 5-8KPH (3-5MPH) TO CHECK IF THE RUNNING BELT DRIFTS.



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

### (FR) MAINTENANCE ET ENTRETIEN

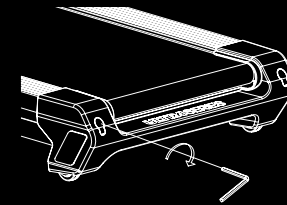
PLACEZ LE TAPIS SUR UNE SURFACE PLANE ET PARAMÉTRÉZ-LE SUR 5-8 KM/H (3-5 M/H) POUR VÉRIFIER SI LE TAPIS DÉVIE.



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

### (ES) MANTENIMIENTO Y CUIDADOS

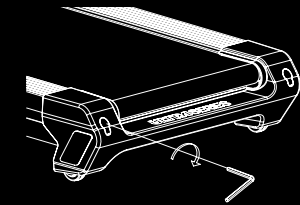
COLOQUE LA MÁQUINA SOBRE SUELO NIVELADO Y AJUSTE UNA VELOCIDAD DE 5-8 KM/H (3-5MPH) PARA COMPROBAR SI LA CINTA DE CORRER (TAPIZ) SE DESVÍA.



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

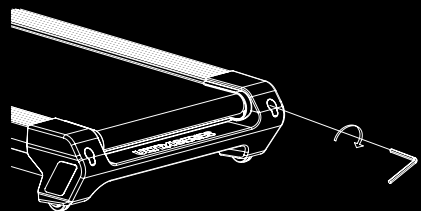
### (DE) WARTUNG UND PFLEGE

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

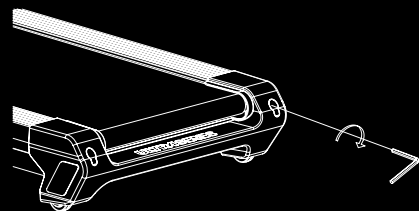


WENN SICH DAS LAUFBAND RECHTSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.

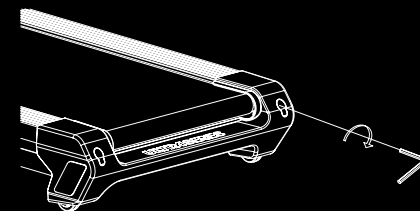
IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE RIGHT, TURN THE BOLT ON THE RIGHT SIDE ¼ TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE LEFT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.



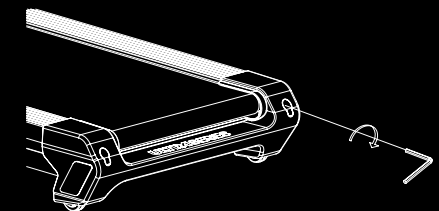
SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPLACE VERS LA DROITE : TOURNER LE BOULON DE DROITE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, PUIS TOURNER LE BOULON DE GAUCHE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE BOUGE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL SOIT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



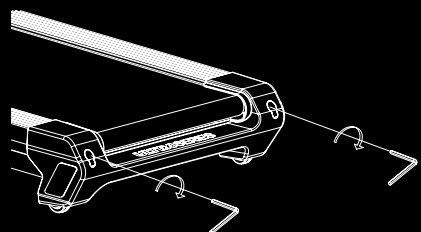
SI LA CINTA DE CORRER SE DESPLAZA A LA DERECHA: GIRE EL PERNO DEL LADO DERECHO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO HORARIO, A CONTINUACIÓN GIRE EL PERNO IZQUIERDO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO ANTIHORARIO. SI LA CINTA NO SE DESPLAZA, REPETIR HASTA CENTRARLA.



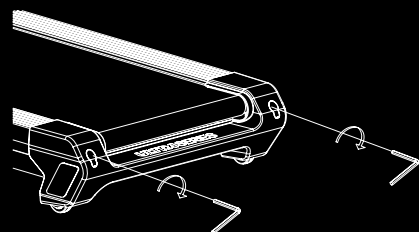
WENN SICH DAS LAUFBAND LINKSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBEN AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.



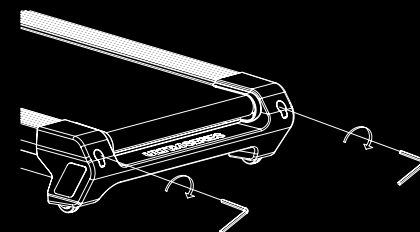
OVER TIME THE RUNNING BELT WILL LOOSEN. TO TIGHTEN THE BELT TURN THE LEFT & RIGHT SIDE BOLTS ONE FULL TURN CLOCKWISE. CHECK THE TENSION OF THE BELT. CONTINUE PROCESS UNTIL BELT IS THE CORRECT TENSION. ENSURE TO ADJUST BOTH SIDES EQUALLY TO CORRECT BELT ALIGNMENT.



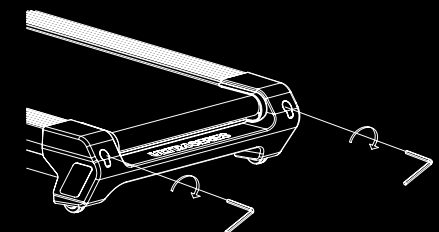
LE TAPIS ROULANT VA SE DÉTENDRE AU FIL DU TEMPS. POUR LE RETENDRE, TOURNER LES BOULONS DE GAUCHE ET DE DROITE D'UN TOUR COMPLET DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. VÉRIFIER LA TENSION DU TAPIS. CONTINUER LE PROCESSUS JUSQU'À CE QUE LE TAPIS SOIT À LA BONNE TENSION. VEILLER À AJUSTER LES DEUX CÔTÉS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



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



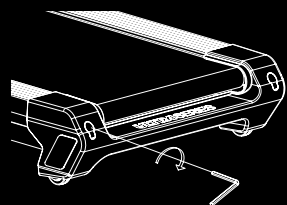
MIT DER ZEIT WIRD SICH DAS LAUFBAND LOCKERN. UM DAS LAUFBAND ZU SPANNEN, DREHEN SIE DIE SCHRAUBEN DER RECHTEN UND LINKEN SEITE EINMAL UM 360 GRAD IM UHRZEIGERSINN HERUM UND ÜBERPRÜFEN SIE DANN DIE SPANNKRAFT DES LAUFBANDS. FÜHREN SIE DIESEN PROZESS FORT, BIS DAS LAUFBAND DIE RICHTIGE SPANNKRAFT HAT.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





### (PT) MANUTENÇÃO E CUIDADOS

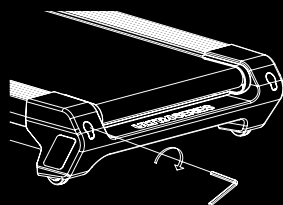
COLOQUE A PASSADEIRA AO NÍVEL DO SOLO E DEFINA-A PARA 5-8 KPH (3-5 MPH) PARA VERIFICAR SE O TAPETE DE CORRIDA SE DESVIA.



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

### (ZH) 维护与保养

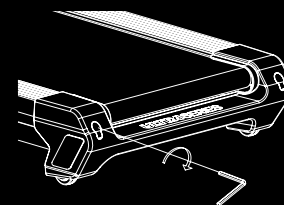
将跑步机放在平整的地面上, 将其设置为约5-8KPH (3-5MPH)的速度运行, 观察跑带是否偏移。



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

### (JP) メンテナンスとお手入れ

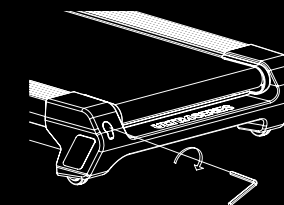
トレッドミルを地面レベルに配置し、それを 5-8KPH (3-5MPH) に設定し、ランニングベルトがドリフトするかチェックします。



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

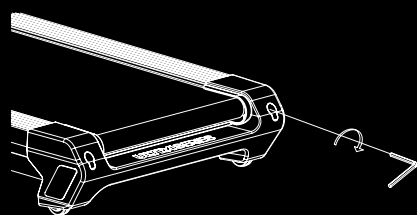
### (KO) 유지보수 및 관리

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

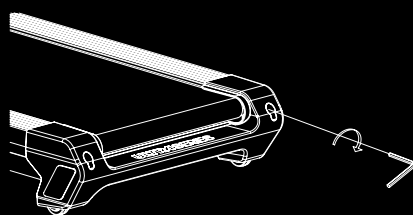


러닝 벨트가 오른쪽으로 움직이면, 오른쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 왼쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.

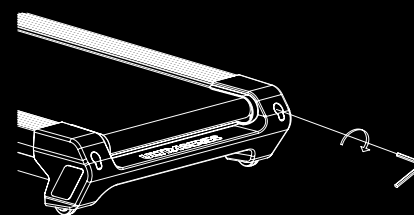
SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A ESQUERDA: RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. DEPOIS, RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.



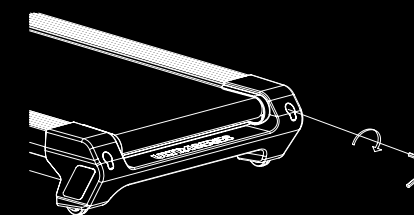
如果跑带左移, 则顺时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈, 然后逆时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动, 重复操作直至其居中。



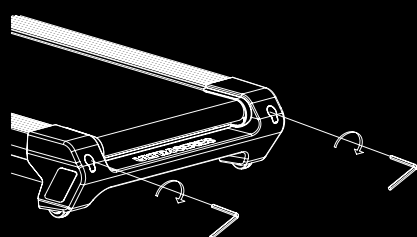
ランニングベルトが左に動く場合: 左側のボルトを時計回りに ¼ 回転、回し、その後、右のボルトを逆時計回りに ¼ 回転、回してください。ベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。



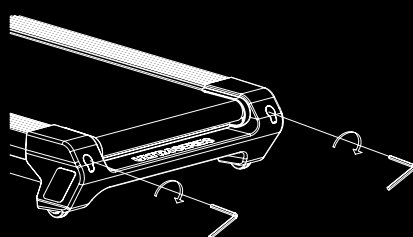
러닝 벨트가 왼쪽으로 움직이면, 왼쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 오른쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.



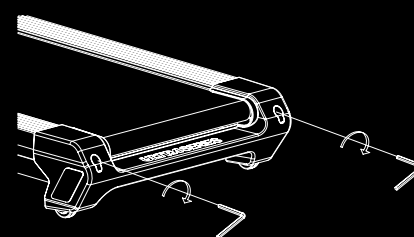
AO LONGO DO TEMPO, O TAPETE DE CORRIDA FICA SOLTO. PARA APERTAR O TAPETE, RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA E DIREITA UMA VOLTA COMPLETA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO E VERIFIQUE A TENSÃO DO TAPETE. REPITA O PROCESSO ATÉ QUE O TAPETE TENHA A TENSÃO CORRETA. CERTIFIQUE-SE DE QUE AJUSTA AMBOS OS LADOS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



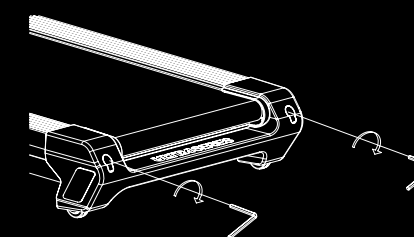
随着时间推移, 跑带将变松。若要上紧跑带, 则顺时针拧动左右螺栓一整圈, 然后检查跑带张力。继续此操作, 直至跑带正确张紧。确保两侧均等调节以便跑带正确对正。



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

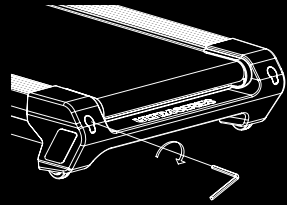


제품을 오래 사용하면 러닝 벨트가 느슨해질 수 있습니다. 벨트를 단단하게 조하려면 왼쪽과 오른쪽의 사이드 볼트를 시계 방향으로 한 바퀴 돌린 후 벨트의 조임 상태를 확인합니다. 벨트의 조임 상태가 적절해질 때까지 이 과정을 이어갑니다. 반드시 양쪽을 동일하게 조절해야 벨트의 문제를 해결할 수 있습니다.



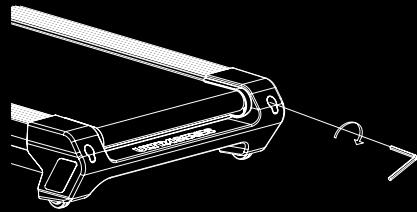
## الصيانة والعناية (AR)

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

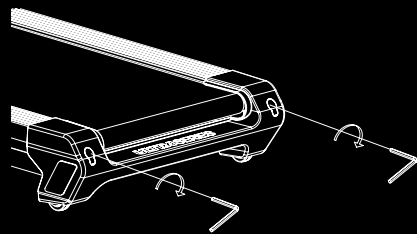


إذا تحرك سير الجري ناحية اليسار؛ فأدر البرغي على الجانب الأيسر باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي الأيمن عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة. إذا لم يتحرك السير، فكرر ذلك حتى يستقر السير في المنتصف.

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



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



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

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

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

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

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

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



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

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

**(FR)** Logo DEEE. Ce symbole sur un produit signifie que le produit est couvert par la directive européenne 2012/19/UE. La marque verbale et les logos Bluetooth sont des marques.

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

**(ES)** Logotipo WEEE [o «RAEE»: residuos de aparatos eléctricos y electrónicos]. Cuando este símbolo aparece en un producto significa que el producto se rige por la Directiva Europea 2012/19/UE.

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

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

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

**(PT)** Logótipo WEEE (REEE –resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos). Este símbolo num produto significa que o produto é abrangido pela Diretiva Europeia 2012/19/UE.

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

**(ZH)** 产品上的WEEE标志表示该产品符合欧盟指令2012/19/EU。在此，RFE international声明本产品符合指令2014/53/EU的基本要求和其他相关规定。

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

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

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

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

**(AR)**

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

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