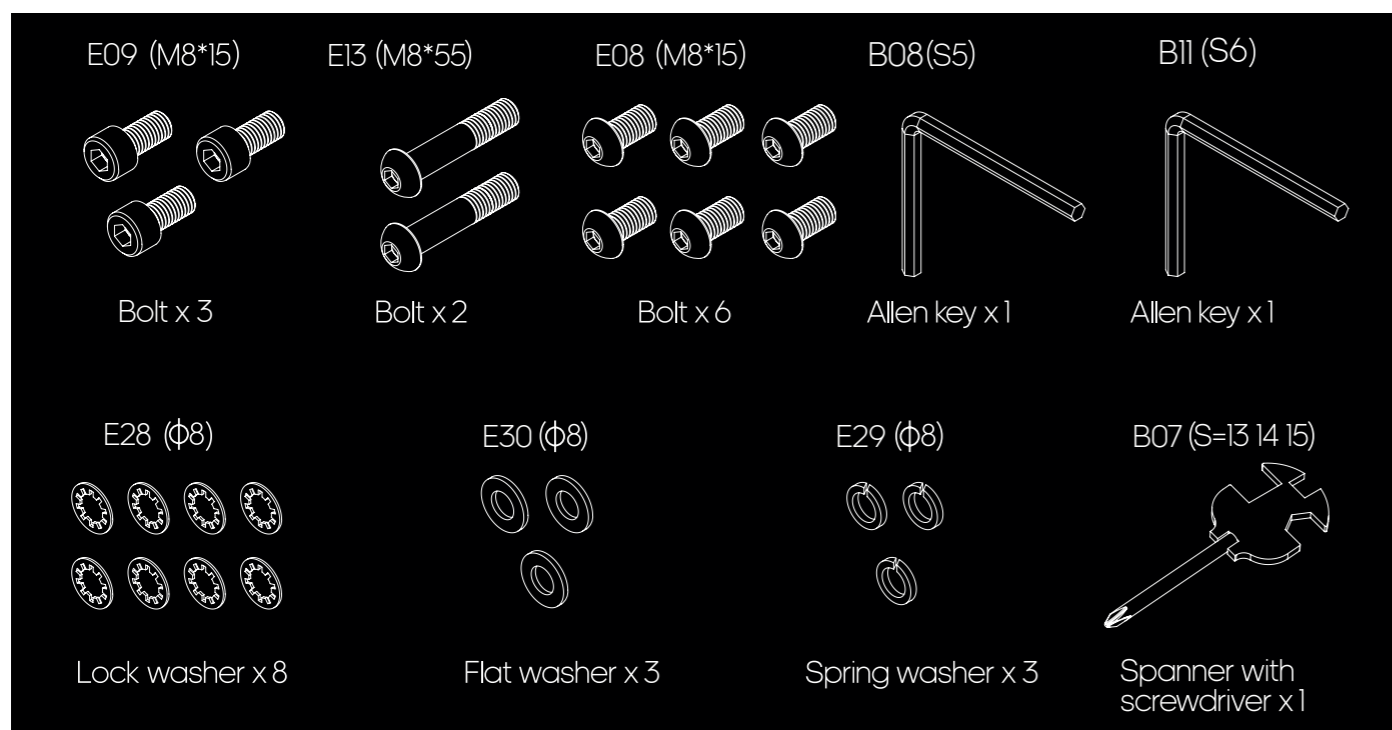
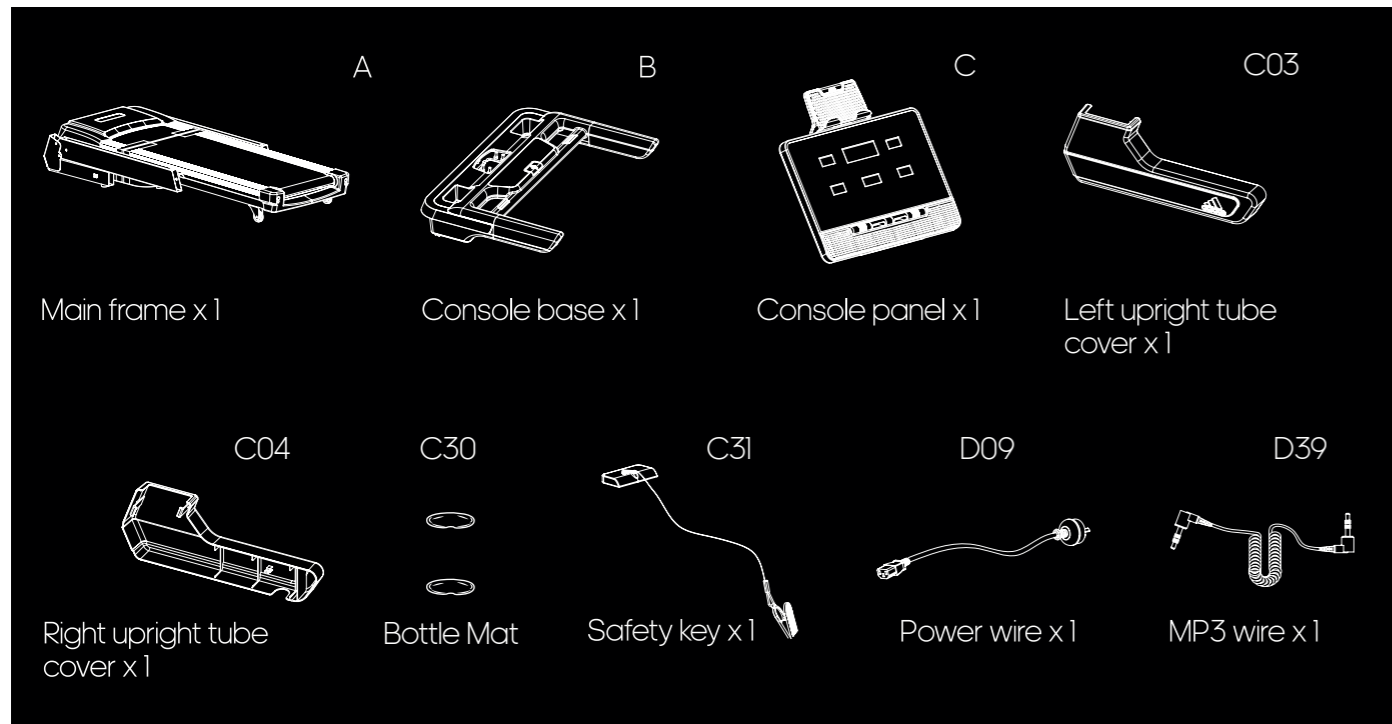




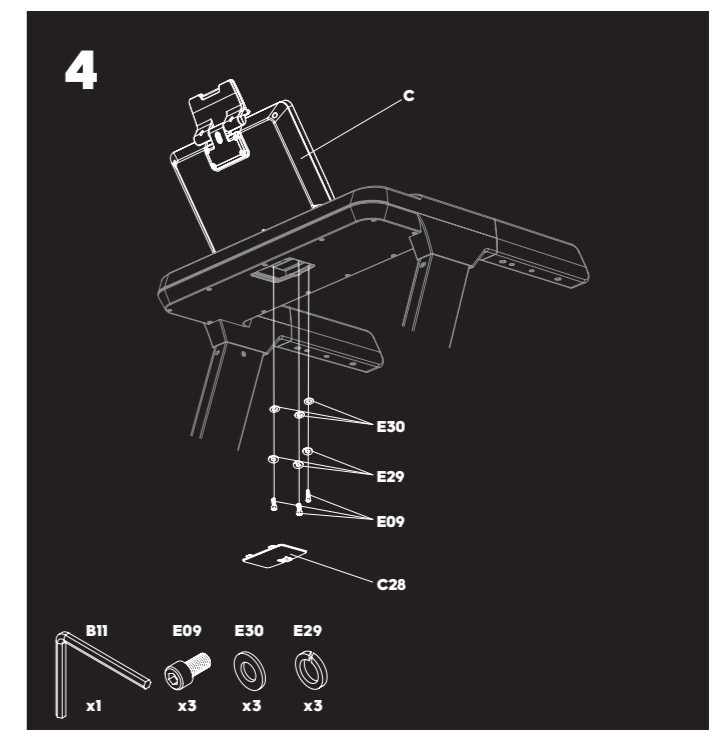
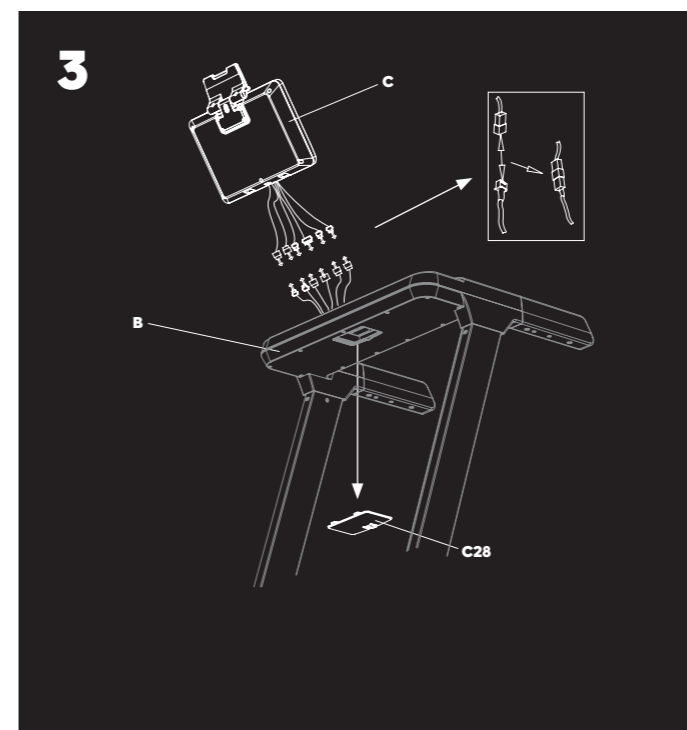
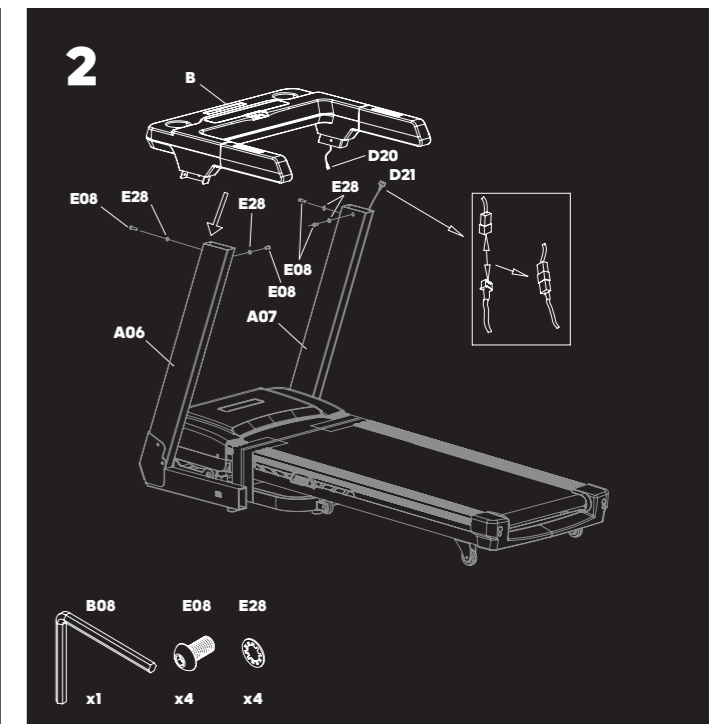
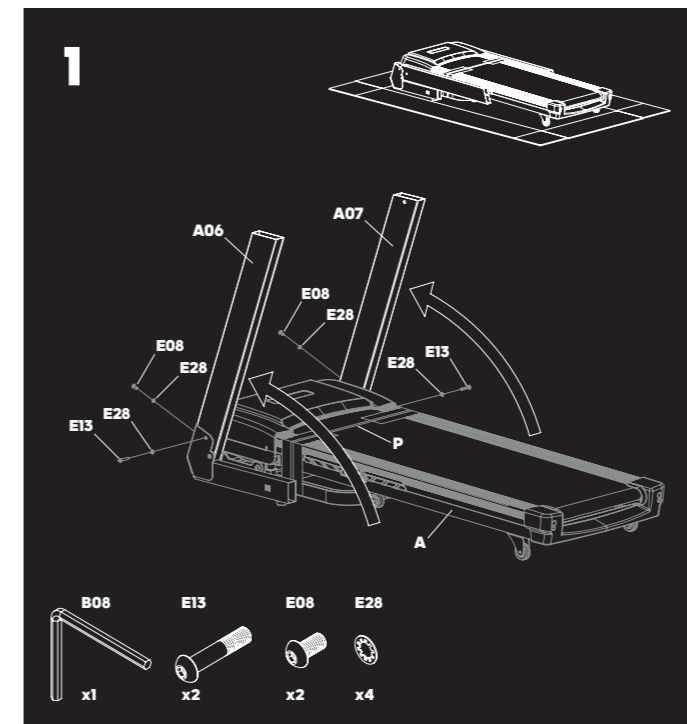
T-19i TREADMILL

USER MANUAL

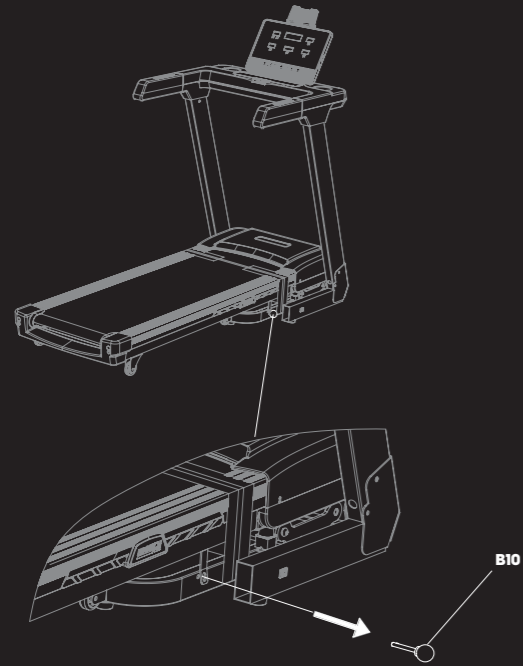
PARTS LIST



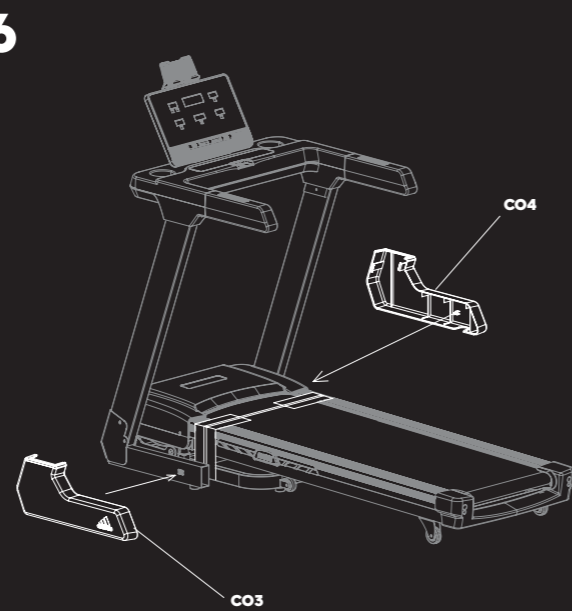
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



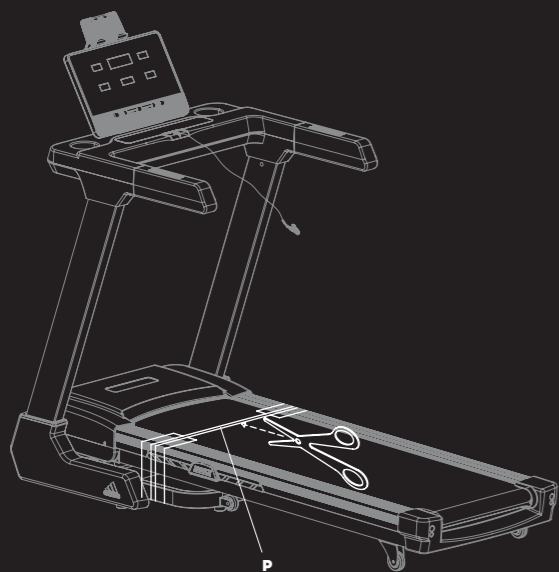
5



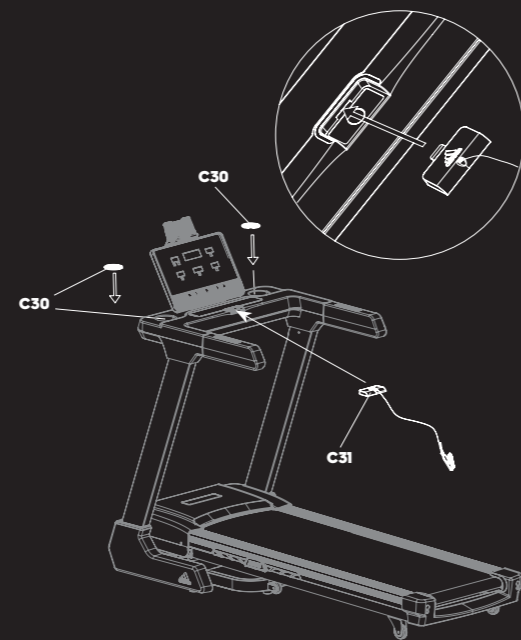
6



7

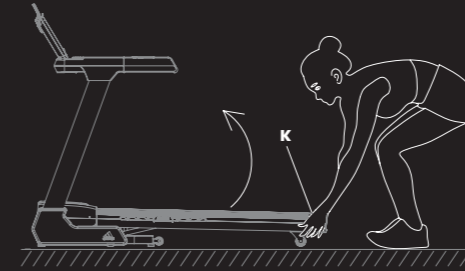


8

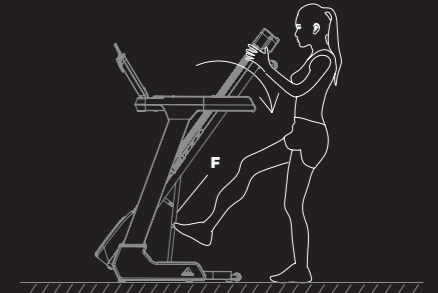


FOLDING INSTRUCTIONS

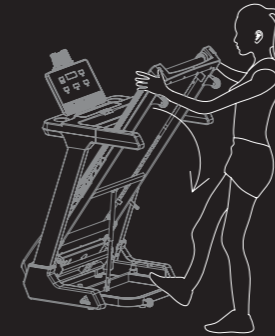
1



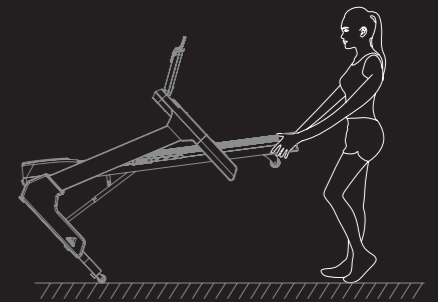
2



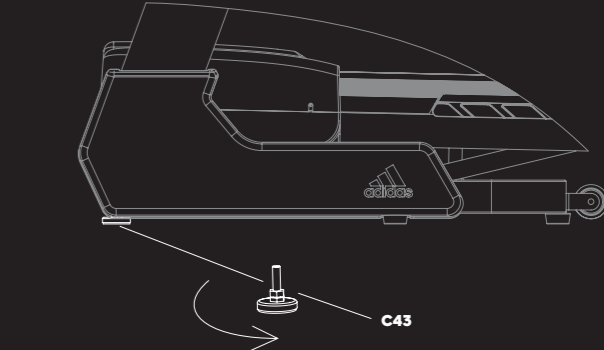
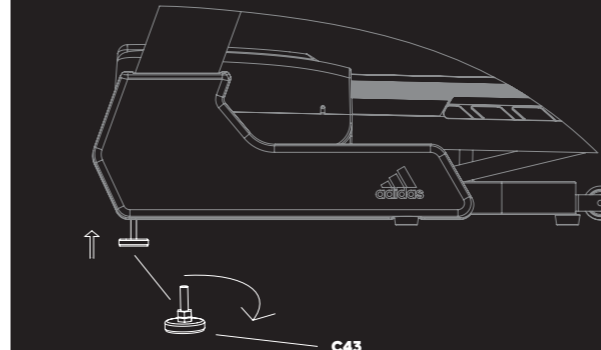
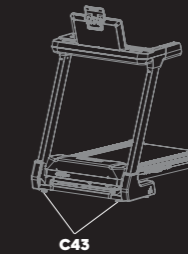
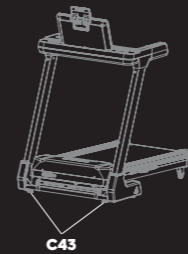
3



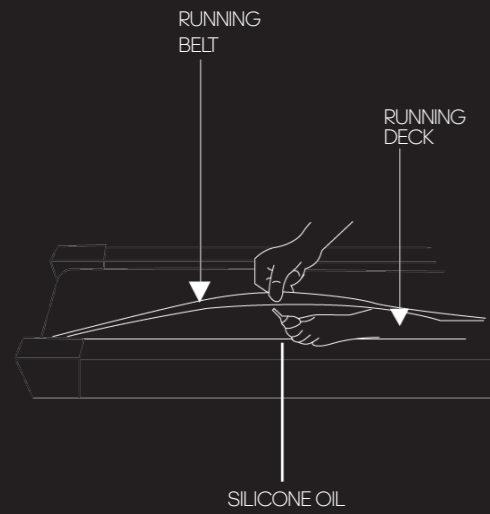
4



LEVEL ADJUSTMENT

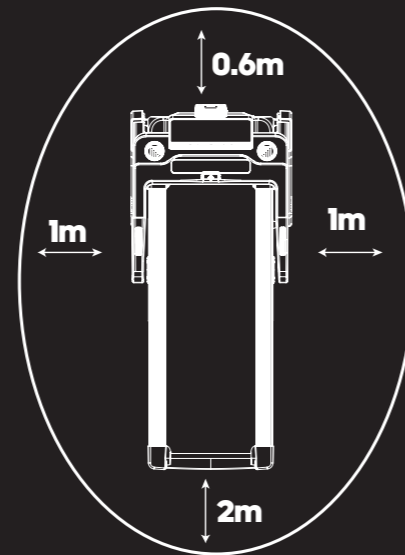


DECK LUBRICATION



SAFETY PROCEDURES

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



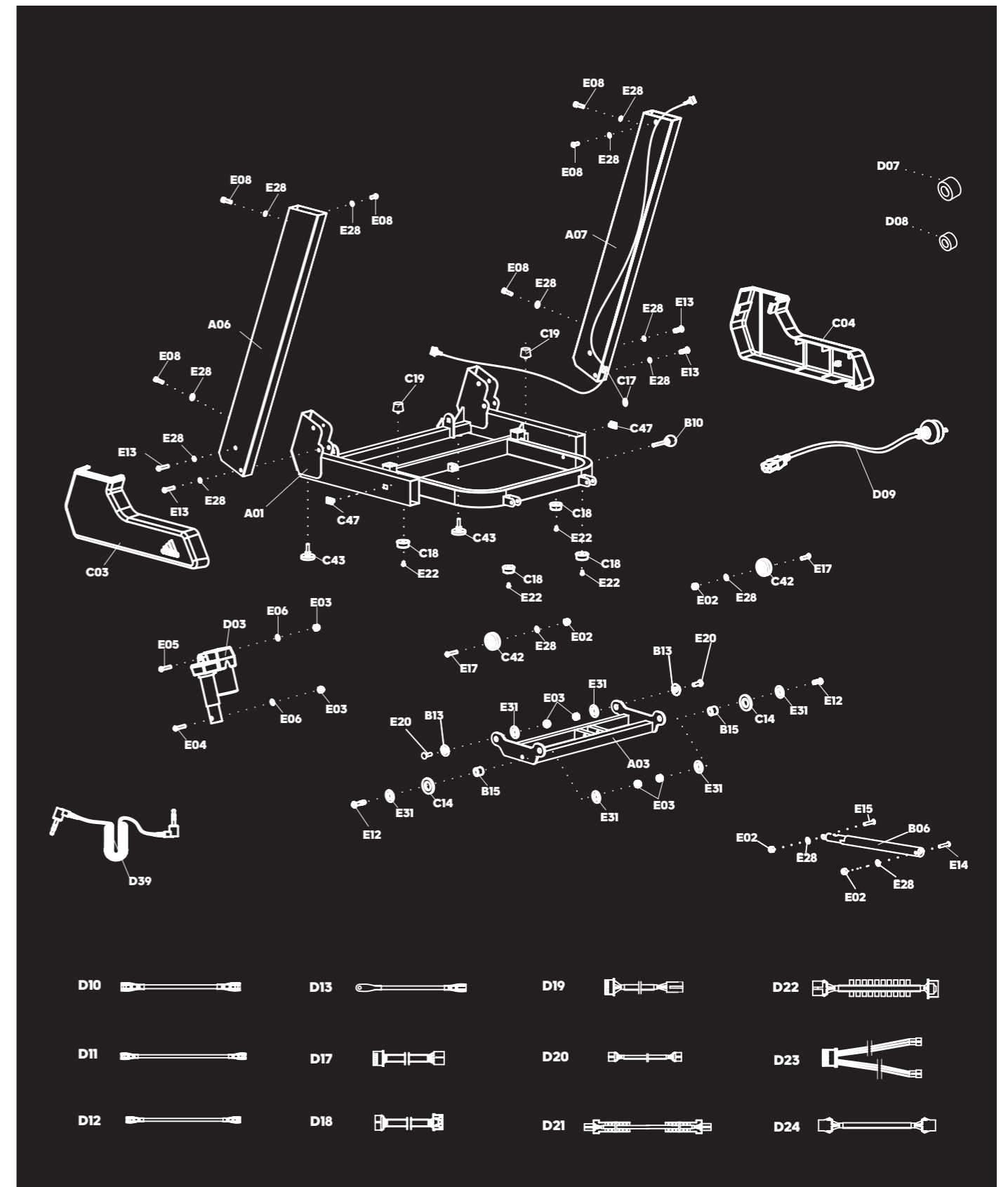
SERIAL NUMBER IS LOCATED ON THE FRONT BASE OF THE TREADMILL.



THIS PRODUCT IS SUITABLE FOR USER'S WEIGHT OF 120KG



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.



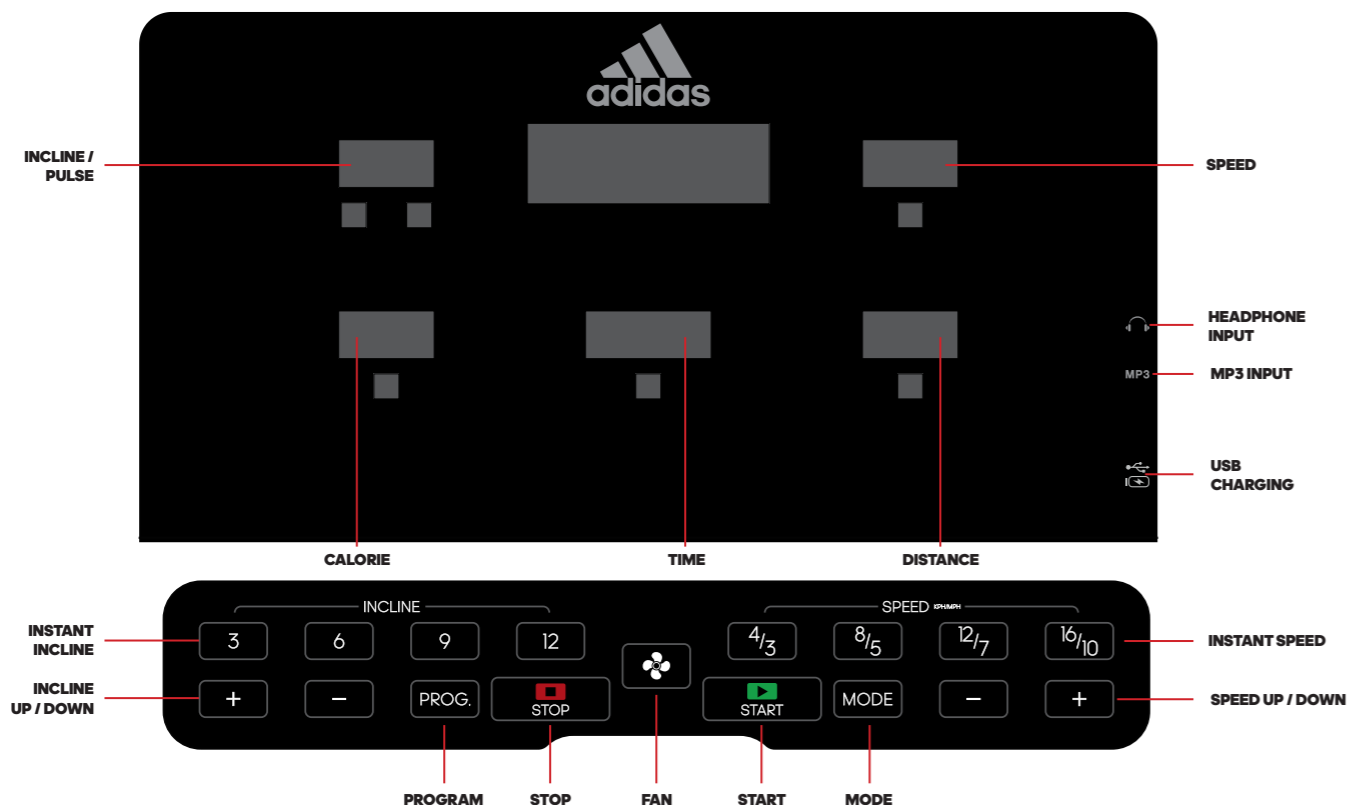
NO.	PART DESCRIPTION	QTY
A01	Base frame	1
A02	Main frame	1
A03	Incline bracket	1
A04	Console bracket	1
A05	Panel support bracket	1
A06	Left upright tube	1
A07	Right upright tube	1
A08	Motor bracket	1
B01	Front roller	1
B02	Rear roller	1
B03	Left pulse steel plate	2
B04	Right pulse steel plate	2
B05	Speaker 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	2
C12	Black Cushion	2
C13	Black Cushion	2
C14	Plastic Pad	2
C15	Motor Belt	1
C16	Adjustable Wheel	2

NO.	PART DESCRIPTION	QTY
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
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
D01	Running Board	1
D02	DC Motor	1
D03	Incline Motor	1
D04	Power Socket	1
D05	Sqaure Switch Button	1
D06	Overload Protector	1
D07	Magnet Ring	1

NO.	PART DESCRIPTION	QTY
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
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	USB Power Cord	1
D35	Audio Input/Output Board	1
D36	USB Module	1
D37	Safety Switch Top Wire	1
D38	Safety Switch Bottom Wire	1
D39	MP3 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

NO.	PART DESCRIPTION	QTY
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
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

COMPUTER FUNCTION



BUTTON OPERATION

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.

MEDIA HUB

HEADPHONE INPUT

Insert headphone cable, voice will come to headphone.

MP3 INPUT

Insert MP3 cable to display the music from device. You can adjust the volume from your device.

USB CHARGING

Device charging.

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.

PROGRAM

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 LOCK FUNCTION

Under any mode, if you pull away the safety key, the machine will stop. The window will show "---" with reminding sound. The machine cannot work until safety key is inserted back.

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 ON AND POWER OFF

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

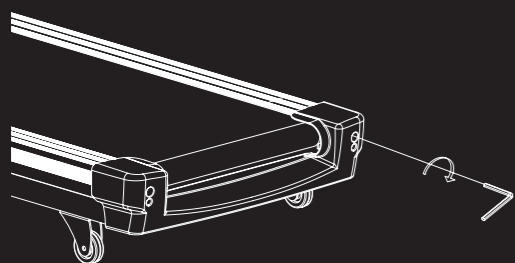
CAUTION

- 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.

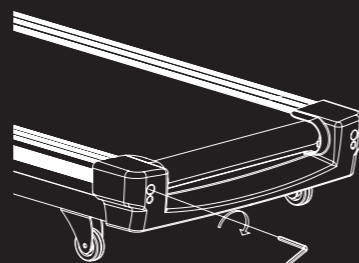
MAINTENANCE & CARE

Place the treadmill on level ground and set it at 5-8kph (3-5mph) to check if the Running Belt drifts.

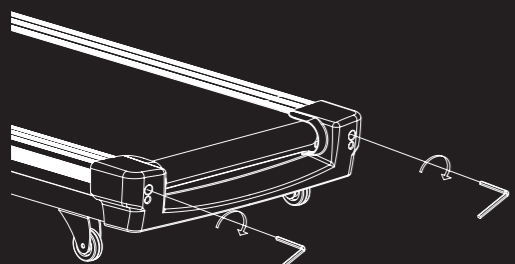
IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE RIGHT, TURN THE BOLT ON THE RIGHT SIDE ¼ TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE LEFT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.



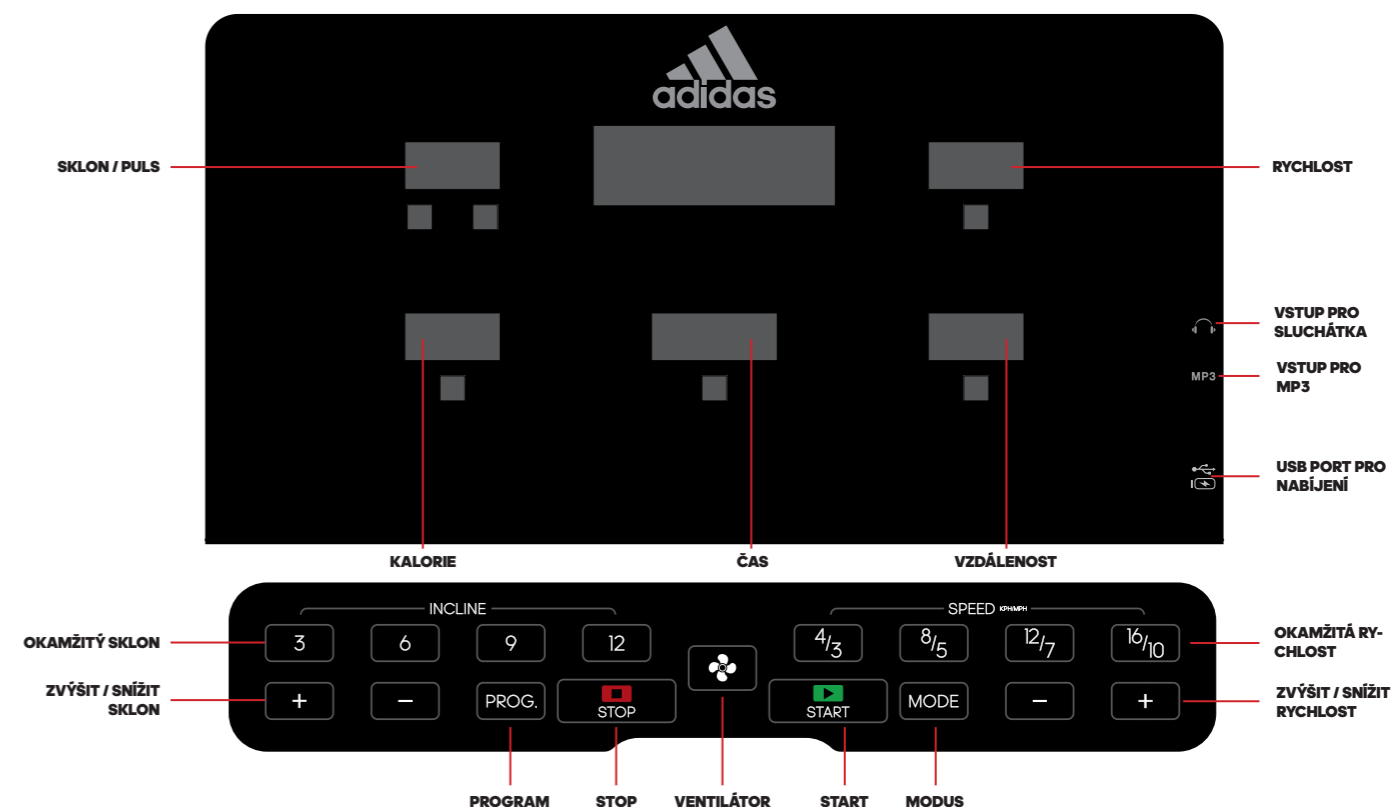
IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE LEFT, TURN THE BOLTS ON THE LEFT SIDE ¼ OF A TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE RIGHT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.



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



POČÍTAČOVÉ FUNKCE



TLAČÍTKOVÉ OPERACE

OKAMŽITÝ SKLON

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

VENTILÁTOR

Stisknutím tohoto tlačítka zapnete či vypnete ventilátor.

OKAMŽITÁ RYCHLOST

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

SKLON+/SKLON-

Toto tlačítko slouží pro nastavení sklonu.

PROGRAM

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

STOP/PAUZA

Stisknutím tohoto tlačítka stroj zastavíte nebo přerušíte jeho chod.

START

Tímto tlačítkem stroj kdykoliv zapnete.

MODUS

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

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

Toto tlačítko slouží pro nastavení rychlosti.

MEDIÁLNÍ ROZBOČOVAČ

VSTUP PRO SLUCHÁTKA

Připojte kabel sluchátek, audio signál přijde přes sluchátka.

VSTUP PRO MP3

Připojením kabelu MP3 se zobrazí hudba z tohoto zařízení. Je možné si nastavit požadovanou hlasitost.

USB PORT PRO NABÍJENÍ

Nabíjení.

POČÍTAČOVÉ FUNKCE

RYCHLÝ START

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

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

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

INCLINE+/INCLINE- (SKLON+/SKLON-)

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

MODUS

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

PROGRAM

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

(1) Set of 24 build-in programs:

5.1 Nastavení 24 předdefinovaných programů:

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

(2) Set of 3 user programs:

5.2 Nastavení 3 uživatelských programů:

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

(3) Set of body fat test:

5.3 Nastavení funkce měření tělesného tuku:

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

- The body fat value is intended as a guide, and is not medical data:

F-1	Pohlaví	01 Mužské	02 Ženské
F-2	Věk	10-99	
F-3	Výška	100-200CM (40-80PALCŮ)	
F-4	Hmotnost	20-150KG (44-330LB)	
F-5	FAT	≤19	Nízká hmotnost
	FAT	=(20---25)	Normální hmotnost
	FAT	=(26---29)	Nadváha
	FAT	≥30	Obezita

PULS

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

JAK PŘEVÁDĚT KM/H NA MPH A NAOPAK

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

FUNKCE PŘIPOMÍNKY PROMAZÁNÍ

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

FUNKCE BEZPEČNOSTNÍHO ZÁMKU

V jakémkoliv režimu/modu se stroj po vytažení bezpečnostního klíče zastaví. Na displeji se ukáže "---" a ozve se upozorňující signál. Stroj nemůže začít pracovat, dokud se do něj znovu nevloží bezpečnostní klíč.

FUNKCE ÚSPORY ENERGIE

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

ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ PŘÍVODU ENERGIE

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

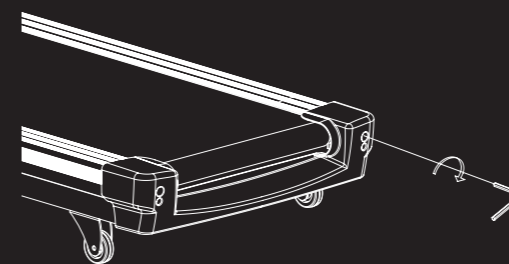
VAROVÁNÍ

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

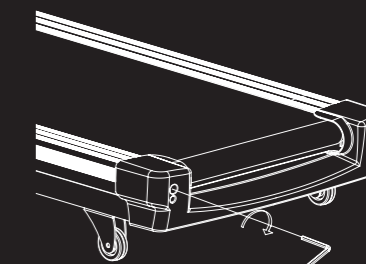
ÚDRŽBA A PÉČE

Běžecký pás umístěte na rovnou podlahu, nastavte na něm rychlost 5-8 km/h (3-5 mph) a zkontrolujte, zda neuhýbá do stran.

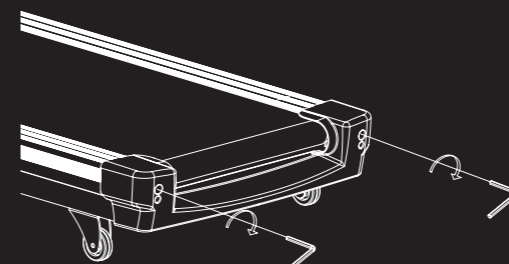
POKUD PÁS UHÝBÁ DOPRAVA, OTOČTE ŠROUBEM NA PRAVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PO SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK A POTÉ ŠROUBEM NA LEVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK. POKUD SE PÁS NEPOHYBUJE, OPAKUJTE, DOKUD SE NEVYCENTRUJE.



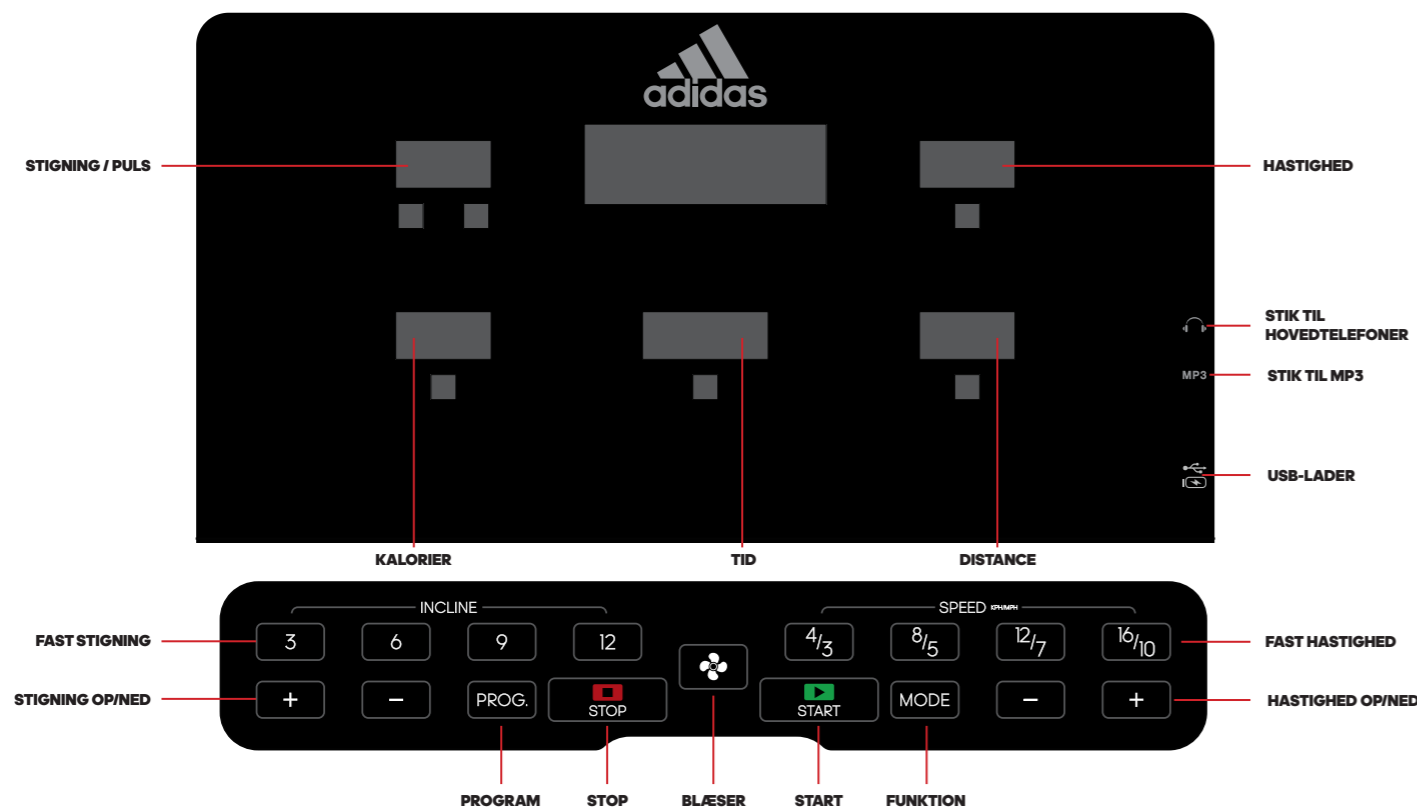
POKUD PÁS UHÝBÁ DOLEVA, OTOČTE ŠROUBEM NA LEVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PO SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK A POTÉ ŠROUBEM NA PRAVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK. POKUD SE PÁS NEPOHYBUJE, OPAKUJTE, DOKUD SE NEVYCENTRUJE.



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 NEBUDE PÁS DOSTATEČNĚ NAPNUTÝ. PRO ZAJIŠTĚNÍ SPRÁVNÉ POLOHY PÁSU JE NUTNÉ, ABY BYLY OBĚ STRANY SEŘÍZENY STEJNOMĚRNĚ.



COMPUTERFUNKTION



KNAPFUNKTIONER

FAST STIGNING

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

BLÆSER

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

FAST HASTIGHED

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

STIGNING+ / STIGNING-

Tryk på denne knap for at indstille stigningen.

PROGRAM

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

STOP/PAUSE

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

START

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

FUNKTION

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

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

Tryk på denne knap for at indstille hastigheden.

MEDIEHUB

STIK TIL HOVEDTELEFONER

Tilslut hovedtelefoner for at høre lyden gennem hovedtelefoner.

STIK TIL MP3

Tilslut en MP3-afspiller for at høre musik. Du kan justere lydstyrken fra den tilsluttede enhed.

USB-LADER

Opladning af enheder.

COMPUTERFUNKTIONER

KVIKSTART

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

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

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

STIGNING+ / STIGNING-

INCLINE+ / INCLINE- (stigning+ / stigning-)

FUNKTION

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

PROGRAM

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

(1) 24 indbyggede programmer:

Tryk på knappen PROG (program) fra standby. Displayet viser 24 programmer, som du kan vælge mellem).

- Tryk på knapperne SPEED +/- (hastighed +/-) eller INCLINE +/- (stigning +/-) for at indstille træningstiden.
- Hvert program deles ind i 10 sektioner. Maskinen bipper 3 gange, når en ny sektion påbegyndes.
- Tryk på knapperne SPEED +/- (hastighed +/-) eller INCLINE +/- (stigning +/-) for at ændre maskinens hastighed og stigning i løbet af en sektion.
- Maskinen bipper 3 gange og stopper, når programmet er gennemført.

(2) 3 brugerprogrammer:

Tryk på knappen PROG (program) fra standby, indtil U1, U2 eller U3 vises på displayet. Tryk på knapperne:

- SPEED +/- (hastighed +/-) eller INCLINE +/- (stigning +/-) for at indstille tiden.
- Tryk på knappen MODE (funktion) for at bekræfte og gå til næste sektion. Gentag, indtil alle 10 sektioner er indstillet.
- Tryk på knapperne SPEED +/- (hastighed +/-) eller INCLINE +/- (stigning +/-) for at ændre hastighed og stigning.
- Indstil træningstiden, og tryk på knappen START for at begynde.

(3) Kropsfedtmåling:

Tryk på knappen PROG (program), indtil FAT vises på displayet.

- Tryk på knappen MODE (funktion) for at indtaste dine oplysninger.
- Tryk på knapperne SPEED +/- (hastighed +/-) eller INCLINE +/- (stigning +/-) for at indstille dine parametre fra F-1 til F-4: F-1 GENDER (køn), F-2 AGE (alder), F-3 HEIGHT (højde), F-4 WEIGHT (vægt).
- Tryk på knappen MODE (funktion) for at gå til F-5: F-5 BODY FAT TEST (kropsfedtmåling). Hold ved håndpulsensoren. Displayet viser din kropsfedtværdi efter 3 sekunder.
- Kropsfedtmålingen er tænkt som en rettesnor og kan ikke bruges som medicinske data.

F-1	Køn	01 Mand	02 Kvinde
F-2	Alder	10-99	
F-3	Højde	100-200 cm	
F-4	Vægt	20-150 kg	
F-5	FAT	≤19	Undervægtig
	FAT	=(20---25)	Normalvægtig
	FAT	=(26---29)	Overvægtig
	FAT	≥30	Kraftigt overvægtig

HÅNDPULS

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

SKIFTE MELLE KM/T OG MPH

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

SMØRINGSPÅMINDELSE

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

SIKKERHEDSLÅS

Hvis du trækker sikkerhedsnøglen ud, stopper maskinen uanset den aktuelle funktion. Displayet viser "---", og der lyder et signal. Maskinen kan ikke bruges, før sikkerhedsnøglen sættes i igen.

STRØMSPAREFUNKTION

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

TÆNDE OG SLUKKE

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

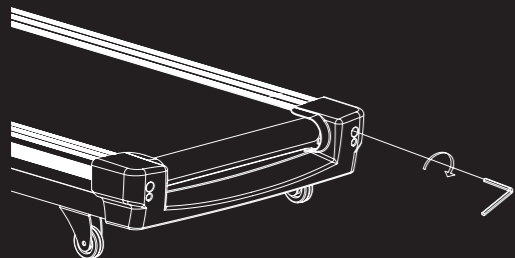
FORSIGTIG

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

VEDLIGEHOOLD OG PLEJE

Anbring løbebåndet på en plan flade, og start det ved 5-8 km/t for at se, om båndet trækker til en af siderne.

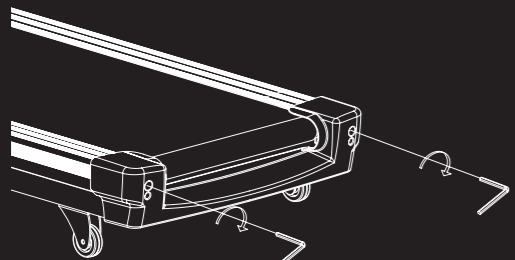
HVIS BÅNDET TRÆKKER MOD HØJRE, SKAL DU SKRUE SKRUVEN PÅ HØJRE SIDE ¼ OMGANG MED URET OG SKRUVEN PÅ VENSTRE SIDE ¼ OMGANG MOD URET. HVIS BÅNDET IKKE FLYTTER SIG, SKAL DU GENTAGE, INDTIL DET ER CENTRERET.



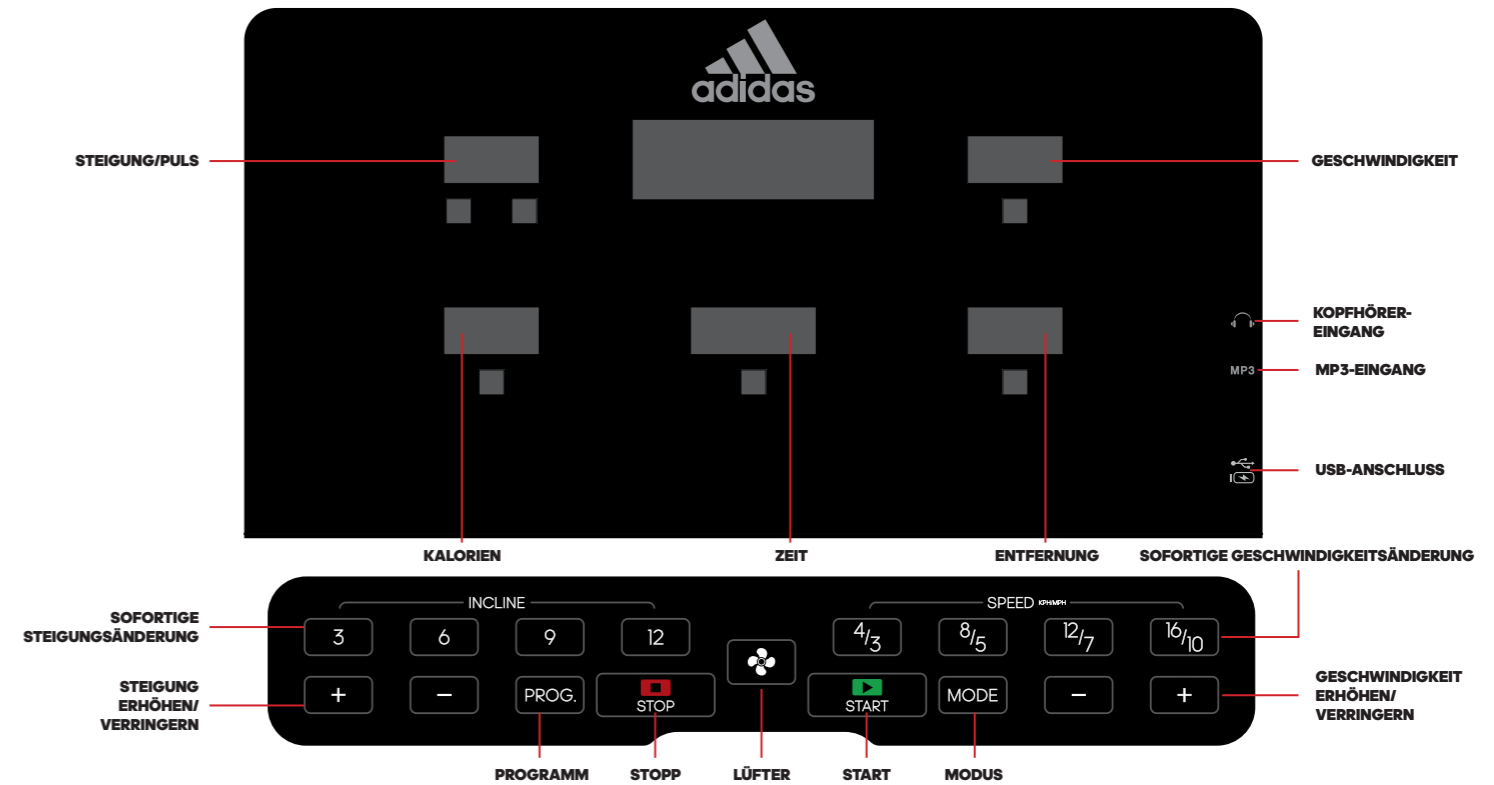
HVIS BÅNDET TRÆKKER MOD VENSTRE, SKAL DU SKRUE SKRUVEN PÅ VENSTRE SIDE ¼ OMGANG MED URET OG SKRUVEN PÅ HØJRE SIDE ¼ OMGANG MOD URET. HVIS BÅNDET IKKE FLYTTER SIG, SKAL DU GENTAGE, INDTIL DET ER CENTRERET.



BÅNDET BLIVER LØSERE OVER TID. STRAM BÅNDET OP VED AT DREJE SKRUVERNE PÅ VENSTRE OG HØJRE SIDE EN HEL OMGANG MED URET, OG KONTROLLER DEREFTER, HVOR STRAMT BÅNDET ER BLEVET. FORTSÆT, INDTIL BÅNDET ER STRAMMET KORREKT. SØRG FOR AT JUSTERE BÅNDET ENS I BEGGE SIDER, SÅ DET ER CENTRERET UNDER BRUG.



COMPUTERFUNKTIONEN



TASTENFUNKTION

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.

MEDIA HUB

KOPFHÖRER-EINGANG

Stecken Sie Ihre Kopfhörer ein. Die Stimme wird dann über diese wiedergegeben.

MP3-EINGANG

Stecken Sie ein MP3-Kabel ein, um Musik von einem Wiedergabegerät abzuspielen. Die Lautstärke können Sie über Ihr Gerät anpassen.

USB-ANSCHLUSS

Gerät wird aufgeladen.

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 +/- (STEIFUNG +/-), 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 +/- (STEIFUNG +/-), 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 +/- (STEIFUNG +/-), 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 +/- (STEIFUNG +/-), 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 +/- (STEIFUNG +/-), 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 +/- (STEIFUNG +/-), 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 +/- (STEIFUNG +/-) ein.
- Drücken Sie MODE (MODUS) zur Eingabe von F-5 (F-5 BODY FAT TEST (KÖRPERFETTTEST)), halten Sie die Hände an den Pulssensor. Ihr Körperfettanteil wird nach 3 Sekunden angezeigt.
- Der Körperfettanteil ist nur als Richtwert zu betrachten und stellt keinen medizinischen Wert dar.

F-1	Geschlecht	01 Männlich	02 Weiblich
F-2	Alter	10-99	
F-3	Größe	100 – 200 cm	
F-4	Gewicht	20 – 150 kg	
F-5	FAT	≤19	Untergewicht
	FAT	=(20---25)	Normalgewicht
	FAT	=(26---29)	Übergewicht
	FAT	≥30	Fettleibigkeit

HERZFREQUENZ

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

WIE SIE ZWISCHEN KPH UND MPH WECHSELN

Führen Sie den Sicherheitsschlüssel im Standby-Modus ein und halten Sie die Tasten SPEED + (GESCHWINDIGKEIT +) und INCLINE + (STEIFUNG +) 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.

SICHERHEITSFUNKTION

Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel herausziehen, hält das Gerät in jedem Modus an. Das Display zeigt dann „---“ an und ein Erinnerungston ist zu hören. Das Gerät funktioniert erst wieder, wenn Sie den Sicherheitsschlüssel erneut einführen.

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.

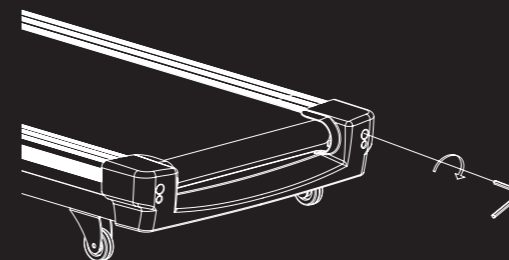
VORSICHT

- 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.

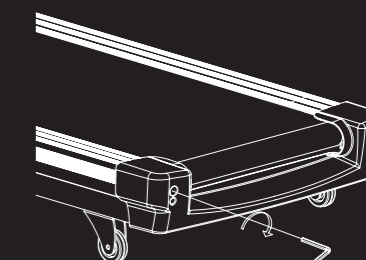
WARTUNG UND PFLEGE

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.

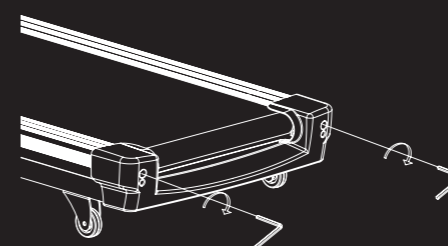
WENN SICH DER LAUFBANDGURT NACH RECHTS BEWEGT, DREHEN SIE DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.



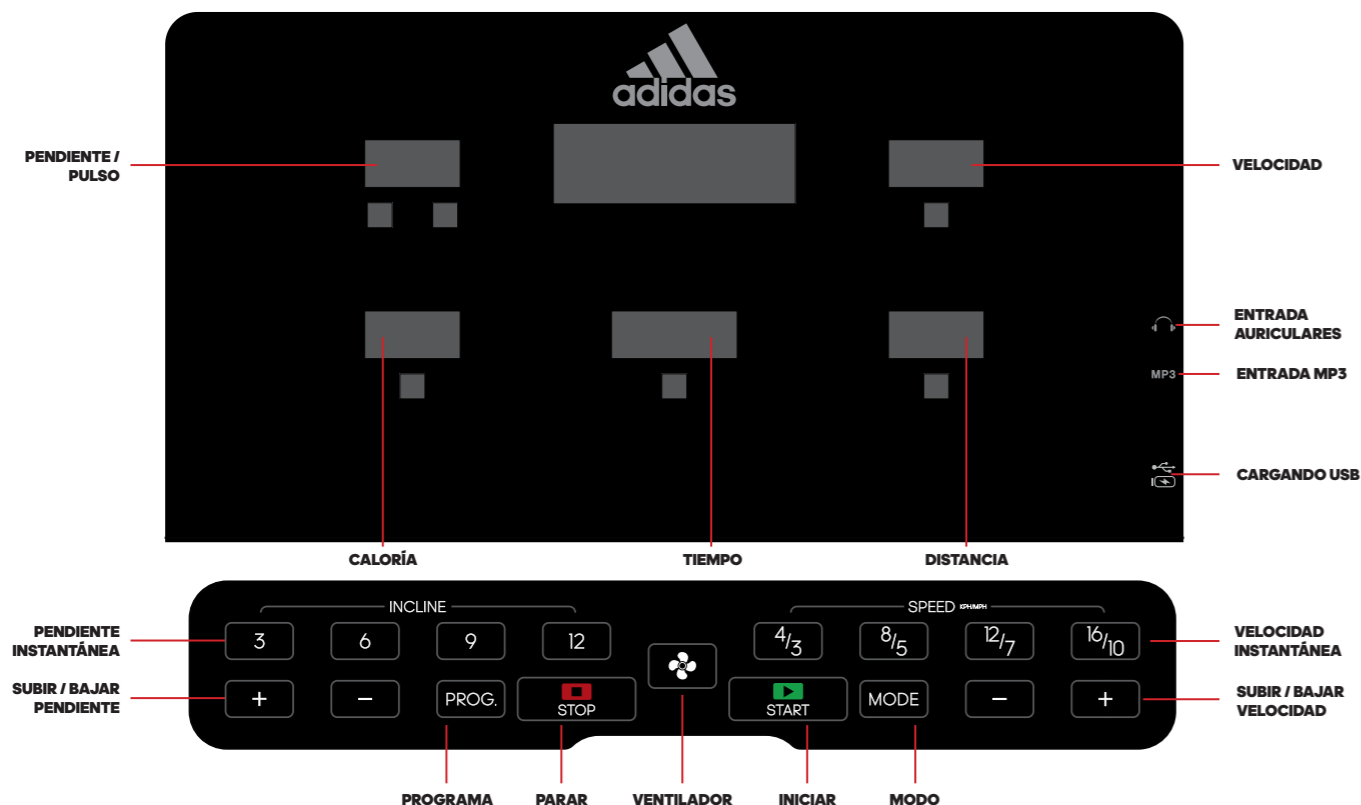
WENN SICH DER LAUFBANDGURT NACH LINKS BEWEGT, DREHEN SIE DIE SCHRAUBEN AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.



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.



FUNCIONES DEL ORDENADOR



FUNCIONAMIENTO BOTONES

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.

CENTRO DE MEDIOS

ENTRADA AURICULARES

Conecte el cable de auriculares, saldrá voz por ellos.

ENTRADA MP3

Conecte el cable de MP3 para mostrar la música de los dispositivos. Usted podrá ajustar el volumen desde su dispositivo.

CARGANDO USB

Cargando dispositivo.

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.

FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD

Sea cual sea el modo seleccionado, si se saca la llave de seguridad, la máquina se parará. En la ventana aparecerá "----", emitiéndose un recordatorio acústico. La máquina no podrá funcionar hasta que la llave de seguridad vuelva a estar puesta.

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.

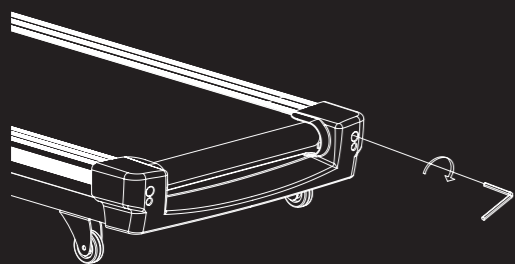
PRECAUCIÓN

- 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.

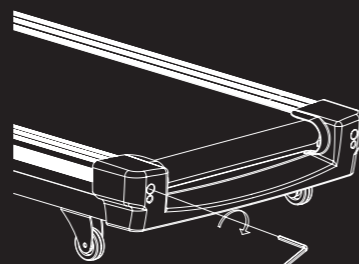
MANTENIMIENTO Y CUIDADOS

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.

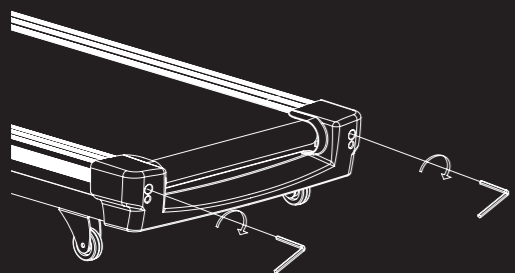
SI LA CINTA DE CORRER SE DESPLAZA A LA DERECHA: GIRE EL PERNO DEL LADO DERECHO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO HORARIO. A CONTINUACIÓN GIRE EL PERNO IZQUIERDO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO ANTIHORARIO. SI LA CINTA NO SE DESPLAZA, REPETIR HASTA CENTRARLA.



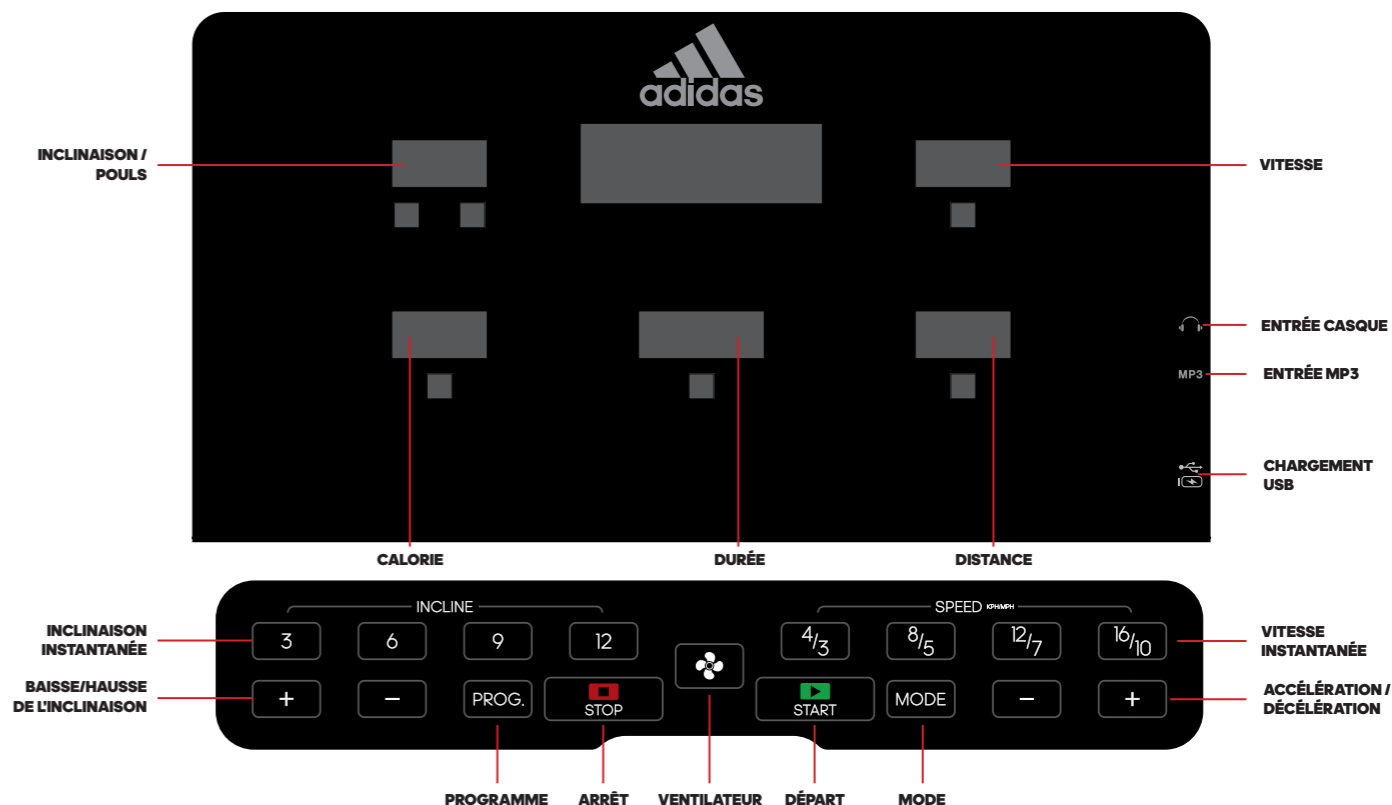
SI LA CINTA DE CORRER SE DESPLAZA A LA IZQUIERDA: GIRE LOS PERNOS DEL LADO IZQUIERDO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO HORARIO. A CONTINUACIÓN GIRE EL PERNO DERECHO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO ANTIHORARIO. SI LA CINTA NO SE DESPLAZA, REPETIR HASTA CENTRARLA.



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. 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.



FONCTION INFORMATIQUE



FONCTIONNEMENT DES BOUTONS

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 4/3/5/12/7/16/10 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.

HUB MÉDIAS

ENTRÉE CASQUE

Insérez le câble des écouteurs, la voix sera diffusée par les écouteurs.

ENTRÉE MP3

Insérez le câble MP3 pour afficher la musique du dispositif. Vous pouvez régler le volume sur votre appareil.

CHARGEMENT USB

Appareil en charge.

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 (MODE) pour saisir les valeurs de TIME (DURÉE), DISTANCE (DISTANCE), CALORIES (CALORIES).
- Appuyez sur SPEED +/- (VITESSE +/-) ou INCLINE +/- (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 SPEED +/- (VITESSE +/-) ou INCLINE +/- (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 (PROGRAMME), l'écran va afficher 24 programmes, sélectionnez-en un.

- Appuyez sur SPEED +/- (VITESSE +/-) ou INCLINE +/- (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 SPEED +/- (VITESSE +/-) ou INCLINE +/- (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 (PROGRAMME) jusqu'à afficher U1, U2, U3.

- Appuyez sur SPEED +/- (VITESSE +/-) ou INCLINE +/- (INCLINAISON +/-) pour définir la durée.
- Appuyez sur le bouton MODE (MODE) pour confirmer et passer à la section suivante. Répétez l'opération jusqu'à avoir terminé le paramétrage des 10 sections.
- Appuyez sur SPEED +/- (VITESSE +/-) ou INCLINE +/- (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 (PROGRAMME) jusqu'à afficher FAT (ADIPOSITÉ).

- Appuyez sur MODE (MODE) pour saisir les informations.
- Définissez les valeurs à l'aide de SPEED +/- (VITESSE +/-) ou INCLINE +/- (INCLINAISON +/-) de F-1 à F-4 (F-1 GENDER (SEXE), F-2 AGE (ÂGE), F-3 HEIGHT (TAILLE), F-4 WEIGHT (POIDS)).
- Appuyez sur MODE (mode) pour passer à F-5 (F-5 BODY FAT TEST - 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.

FONCTION VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

Quel que soit le mode, la machine va s'arrêter si vous retirez la clé de sécurité. La fenêtre va afficher « --- » et un son de rappel se fera entendre. La machine ne pourra pas fonctionner tant que vous n'aurez pas remis la clé de sécurité.

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.

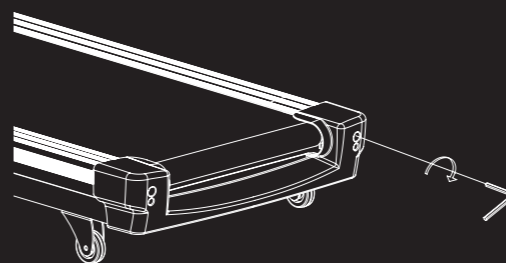
ATTENTION

- 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.

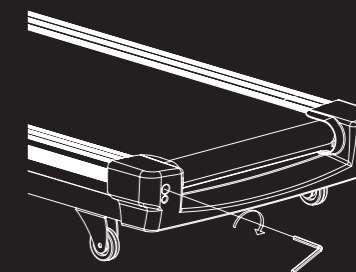
MAINTENANCE & ENTRETIEN

Placez le tapis sur une surface plane et paramétrez-le sur 5-8 km/h (3-5 m/h) pour vérifier si le tapis dévie.

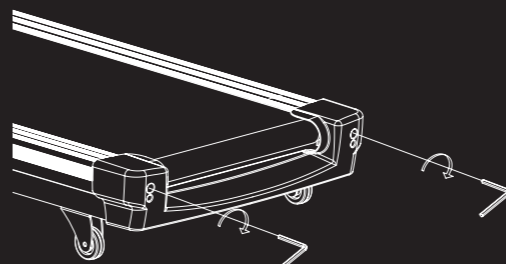
SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPORTE SUR LA DROITE : TOURNER LE BOULON DE DROITE D'¼ DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, PUIS TOURNER LE BOULON DE GAUCHE D'¼ DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE TOURNE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL SOIT CENTRÉ.



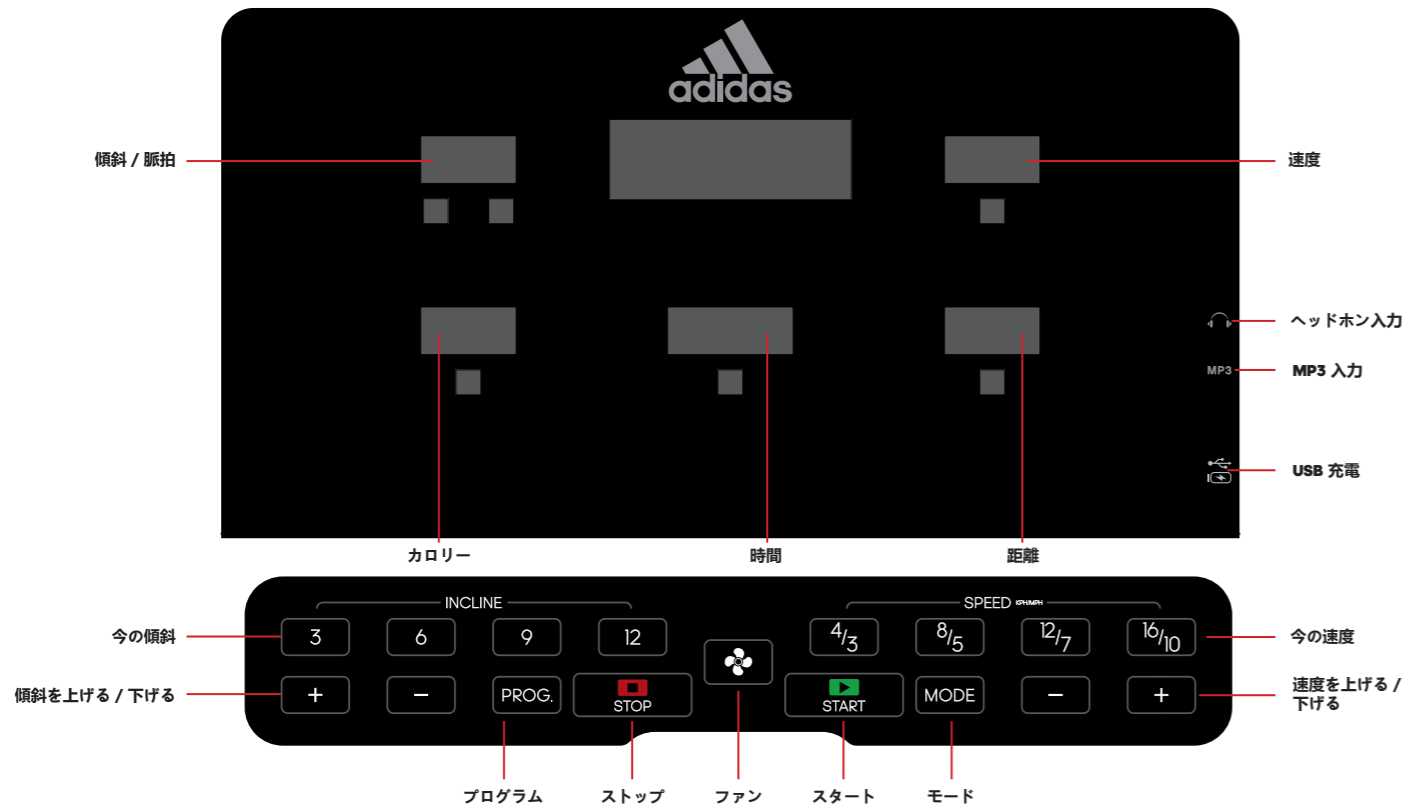
SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPORTE SUR LA GAUCHE : TOURNER LES BOULONS DE GAUCHE D'¼ DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, PUIS TOURNER LE BOULON DE DROITE D'¼ DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE TOURNE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL SOIT CENTRÉ.



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.



コンピュータ機能



ボタン操作

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

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

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

速度+/速度-

このボタンを押して、スピードを調節します。

メディア ハブ

ヘッドホン入力

ヘッドホンのケーブルを挿入すると、音声ヘッドホンに入り

MP3 入力

MP3 のケーブルを挿入し、装置からの音楽を表示します。お使

USB 充電

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

速度+/速度-

SPEED +/- (速度 +/-) を押して、器械の速度を調節しま

傾斜+/傾斜-

INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押して、器械の傾斜を調節し

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

(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

- SPEED +/- (速度 +/-) または INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押し
- 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
- SPEED +/- (速度 +/-) または INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押し
- 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

(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

- SPEED +/- (速度 +/-) または INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押し
- MODE (モード) ボタンを押して確定し、次のセクションに
- SPEED +/- (速度 +/-) または INCLINE +/- (傾斜 +/-) を押し
- ランニング時間を設定し、START (スタート) を押して開始

(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

- 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
- MODE (モード) を押して F-5 (F-5 体脂肪テスト) を入力し、ハン
- 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

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

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

安全ロック機能

どんなモードでも、安全キーを引き抜くと、器械は停止しま

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

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

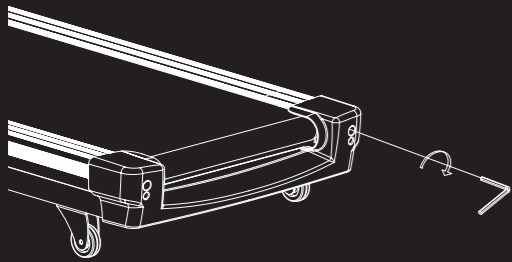
注意

- 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、
- 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
- トレーニングを安全に終わるために、STOP (ストップ) ボタ

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。

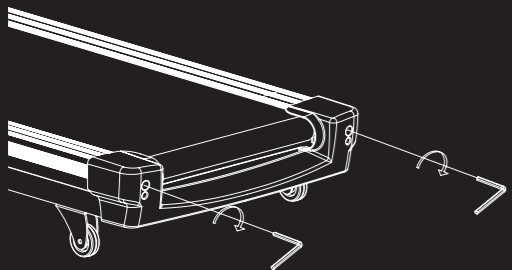
ランニングベルトが右に動く場合、右側の ボルトを時計回りに 1/4 回転、回し、その後、左のボルトを逆時計回りに 1/4 回転、回してください。ベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。



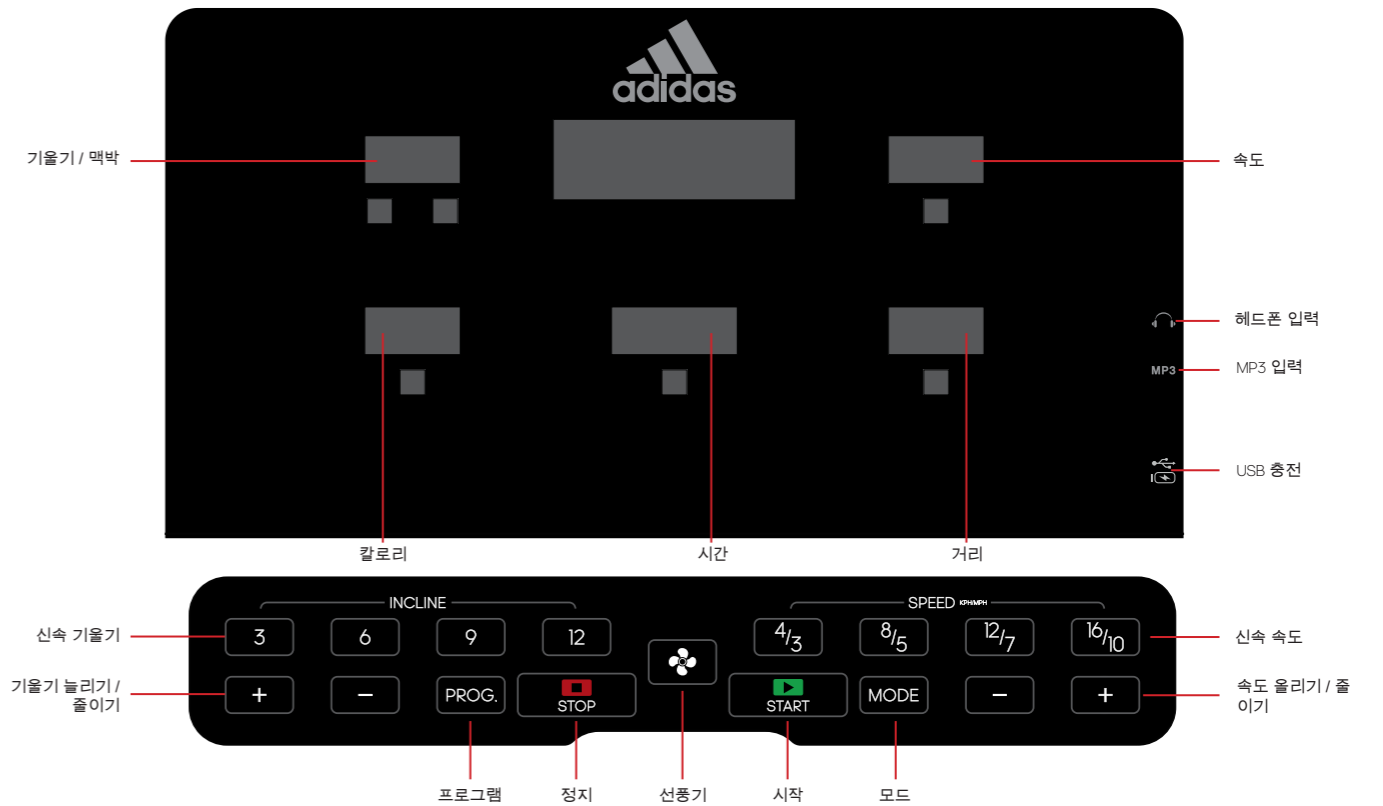
ランニングベルトが左に動く場合、左側の ボルトを時計回りに 1/4 回転、回し、その後、右のボルトを逆時計回りに 1/4 回転、回してください。ベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。



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。



컴퓨터 기능



버튼 작동

- 신속 기울기**
기울기를 빠르게 선택하려면 3-6-9-12를 눌러주세요.
- 선평기**
선평기를 켜거나 끄려면 이 버튼을 눌러주세요.
- 신속 속도**
속도를 빠르게 선택하려면 4/3,8/5,12/7,16/10을 눌러주세요.
- 기울기+/기울기-**
기울기를 조절하려면 이 버튼을 눌러주세요.
- 프로그램**
24개의 프로그램과 3개의 유저, 체지방을 선택하려면 이 버튼을 눌러주세요.
- 정지/중지**
기계를 잠시 멈추거나 작동을 중단하려면 이 버튼을 눌러주세요.
- 시작**
기계의 작동을 시작하려면 어느 때건 이 버튼을 눌러주세요.
- 모드**
시간이나 거리, 칼로리 소모량 등을 선택하려면 이 버튼을 눌러주세요.
- 속도+/속도-**
속도를 조절하려면 이 버튼을 눌러주세요.

미디어 허브

- 헤드폰 입력**
헤드폰 케이블을 꽂으면 소리가 헤드폰으로 전달됩니다.
- MP3 입력**
MP3 케이블을 꽂으면 기기의 음악이 표시됩니다. 기기의 볼륨을 조절할 수 있습니다.
- USB 충전**
기기 충전.

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)) 입력한 후, 손을 맥박 측정기에 올려두면 콘솔이 3초 후 체지방 측정치를 보여줍니다.
 - 체지방 수치는 참고사항일 뿐 의학자료가 아닙니다.

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

손의 맥박

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

KM/H에서 M/H로 변환하는 방법

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

운할제 알림 기능

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

안전 잠금 기능

어떤 모드에서든 안전 키를 잡아당기면 기계가 멈춥니다. 화면에는 알림음과 함께 '---'이라고 뜹니다. 안전 키를 다시 삽입하지 않으면 기계가 작동하지 않습니다.

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

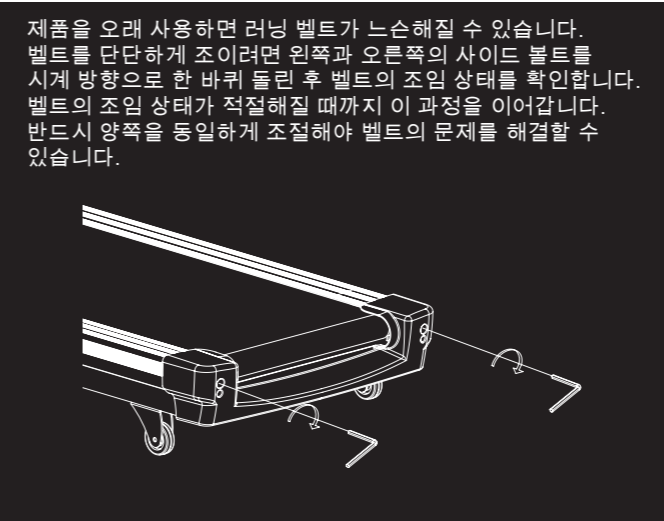
전원 스위치 끄기: 전원 스위치를 끄면 어느 때건 트레드밀을 중단할 수 있으며, 이렇게 하더라도 기계가 손상되지 않습니다.

주의

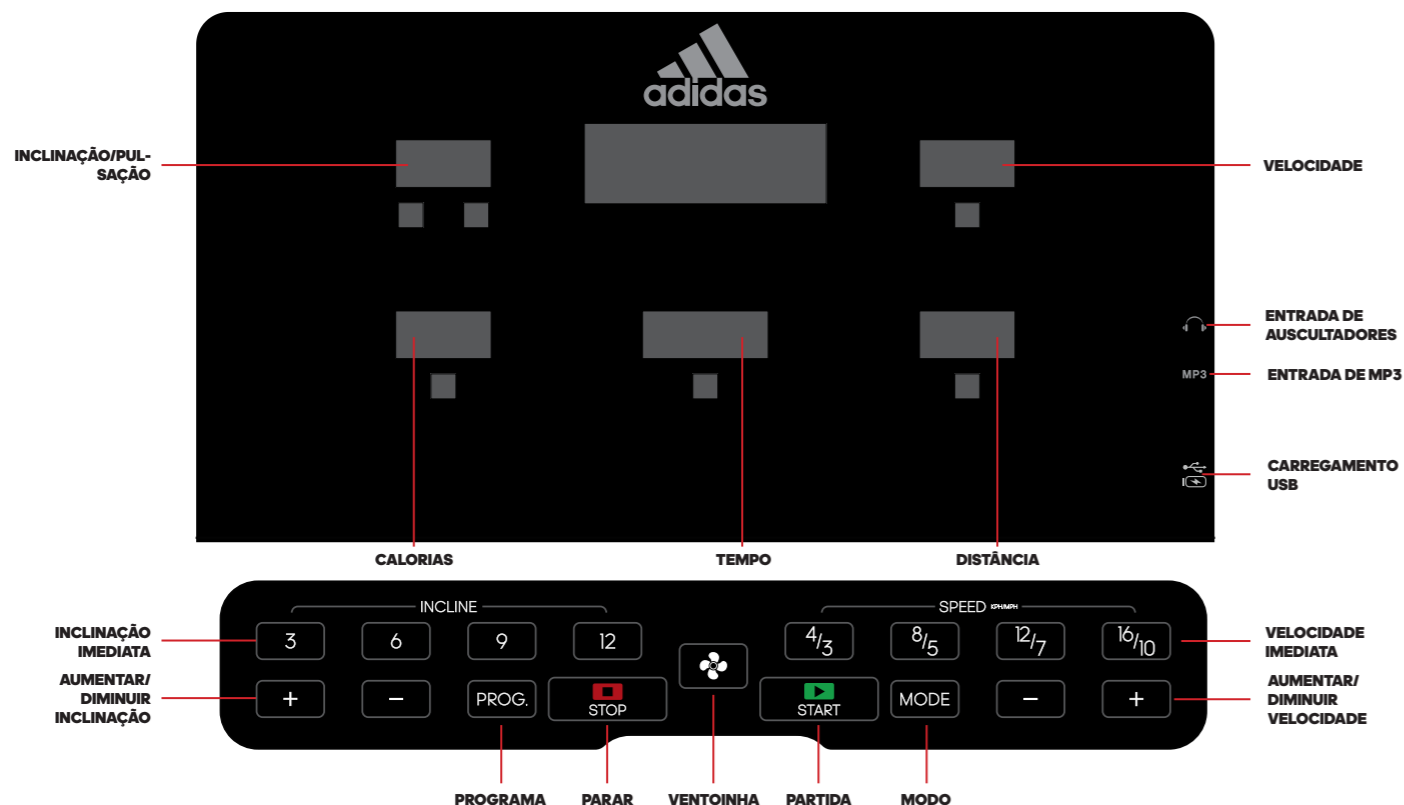
- 세션이 시작될 때는 느린 속도를 유지하다가, 트레드밀의 작동 환경에 익숙해질 때까지 손잡이를 붙들고 있는 것이 좋습니다.
- 비상 정지 스위치의 끝에 달린 자석은 컴퓨터에 부착해두고 스위치의 클립은 자신의 옷에 끼웁니다.
- 운동을 안전하게 마무리하기 위해 STOP (정지) 버튼을 누르거나 비상 정지 스위치를 잡아당기면 트레드밀이 곧바로 멈춥니다.

유지보수 및 관리

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



FUNÇÃO COMPUTACIONAL



FUNCIONAMENTO DOS BOTÕES

INCLINAÇÃO IMEDIATA

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

VENTONINHA

Prima este botão para ligar ou desligar a ventoinha.

VELOCIDADE IMEDIATA

Prima 4/3, 8/5, 12/7, 16/10 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.

MEDIA HUB

ENTRADA DE AUSCULTADORES

Introduza o cabo de auscultadores e o som será emitido através dos auscultadores.

ENTRADA DE MP3

Introduza o cabo MP3 para apresentar as músicas a partir do dispositivo. Pode ajustar o volume a partir do seu dispositivo.

CARREGAMENTO USB

Dispositivo a carregar.

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 UI1, UI2, UI3.

- 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.

FUNÇÃO DE BLOQUEIO DE SEGURANÇA

Em qualquer modo, se a chave de segurança for puxada, a máquina irá parar. A janela irá apresentar "---" com o som de lembrete. A passadeira não funciona até que a chave de segurança seja novamente introduzida.

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.

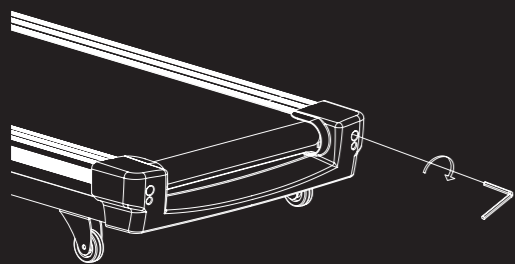
ATENÇÃO

- 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 imã 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.

MANUTENÇÃO E CUIDADOS

Coloque a passadeira ao nível do solo e defina-a para 5-8 kph (3-5 mph) para verificar se o tapete de corrida se desvia.

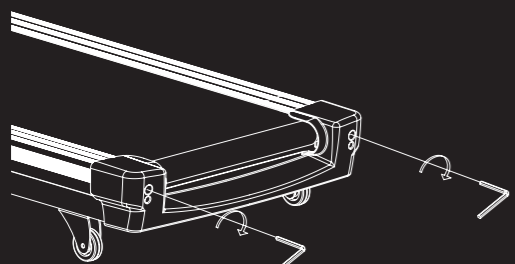
SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A DIREITA, RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. DEPOIS, RODE O PARAFUSO À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.



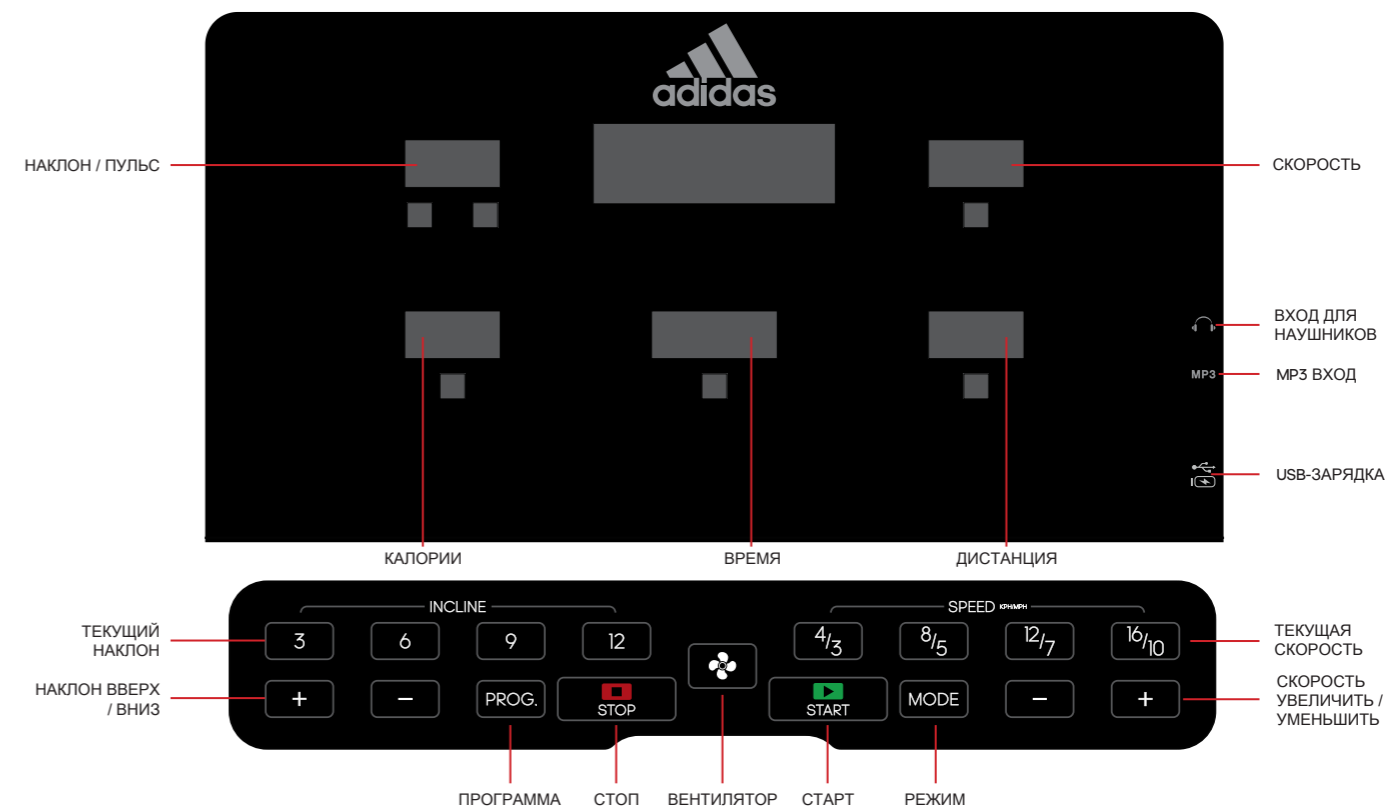
SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A ESQUERDA, RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. DEPOIS, RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.



AO LONGO DO TEMPO, O TAPETE DE CORRIDA FICA SOLTO. PARA APERTAR O TAPETE, RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA E DIREITA UMA VOLTA COMPLETA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO E VERIFIQUE A TENSÃO DO TAPETE. CONTINUE 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.



ФУНКЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



КНОПОЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

ТЕКУЩИЙ НАКЛОН

Для быстрого выбора наклона нажмите 3-6-9-12.

ВЕНТИЛЯТОР

Нажмите эту кнопку, чтобы включить или выключить вентилятор.

ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ

Для быстрого выбора скорости нажмите 4/3,8/5,12/7,16/10.

НАКЛОН+/НАКЛОН-

Нажмите эту кнопку для регулировки наклона.

ПРОГРАММА

Нажав эту кнопку, вы можете выбрать из 24 программ, одного из 3 пользователей или функцию жироанализатора.

СТОП/ПАУЗА

Нажмите эту кнопку, если вы хотите перейти в режим паузы или остановить тренажер.

СТАРТ

Нажмите эту кнопку, если вы хотите запустить тренажер.

РЕЖИМ

Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать целевое время, расстояние или количество калорий на тренировку.

СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-

Нажмите эту кнопку для регулировки скорости.

МЕДИАЦЕНТР

ВХОД ДЛЯ НАУШНИКОВ

Вставьте кабель наушников, звук будет поступать на наушники.

MP3 ВХОД

Вставьте MP3-кабель для отображения на дисплее музыки с устройства. Вы можете отрегулировать громкость с вашего устройства.

USB-ЗАРЯДКА

Зарядка устройства.

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Нажмите START (СТАРТ), система начнет 3-х секундный обратный отсчет и подаст звуковой сигнал.

СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-

Нажмите SPEED (СКОРОСТЬ) +/- для регулировки скорости.

НАКЛОН+/НАКЛОН-

Нажмите INCLINE (НАКЛОН) +/- для регулировки наклона.

РЕЖИМ

- Нажмите MODE (РЕЖИМ), чтобы выбрать TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЮ), CALORIES (КАЛОРИИ).
- Нажмите SPEED(СКОРОСТЬ) +/- или INCLINE(НАКЛОН) +/-, чтобы задать целевые параметры тренировки.
- Нажмите кнопку START (СТАРТ), тренажер запустится через 3 секунды.
- Нажмите SPEED (СКОРОСТЬ) +/- и INCLINE (НАКЛОН) +/- для регулировки скорости и наклона.

ПРОГРАММА

Нажмите кнопку PROG (ПРОГРАММЫ), вы можете выбрать из 24 программ, 3 пользователей или функцию жиросанализатора.

(1) Установка одной из 24 встроенных программ:

- В режиме ожидания нажмите кнопку PROG (ПРОГРАММЫ). На дисплее отобразятся 24 программы, выберите одну из них.
- Нажмите SPEED(СКОРОСТЬ) +/- или INCLINE(НАКЛОН) +/-, чтобы задать время тренировки.
 - Каждая программа состоит из 10 модулей. При переходе к новому модулю прозвучат 3 коротких звуковых сигнала.
 - Нажмите SPEED (СКОРОСТЬ) +/- или INCLINE (НАКЛОН) +/- для изменения скорости или наклона во время прохождения модуля.
 - После окончания программы прозвучат 3 звуковых сигнала, и тренажер остановится.

(2) Установка 3 пользовательских программ:

- В режиме ожидания нажимайте кнопку PROG (ПРОГРАММЫ) до тех пор, пока не высветятся UIU2U3:
- Нажмите SPEED(СКОРОСТЬ) +/- или INCLINE(НАКЛОН) +/-, чтобы задать время.
 - Нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ) для подтверждения и перехода к следующему модулю. Повторите действия для всех 10 модулей.
 - Нажмите SPEED (СКОРОСТЬ) +/- или INCLINE (НАКЛОН) +/- для изменения скорости или наклона.
 - Задайте продолжительность тренировки и нажмите START (СТАРТ), чтобы начать.

(3) Установка жиросанализатора:

- В режиме ожидания нажимайте кнопку PROG (ПРОГРАММЫ) до тех пор, пока не высветится FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР).
- Нажмите MODE (РЕЖИМ), чтобы ввести информацию.
 - С помощью SPEED (СКОРОСТЬ) +/- или INCLINE (НАКЛОН) +/- задайте значения от F-1 до F-4 (F-1 GENDER (ПОЛ), F-2 AGE (ВОЗРАСТ), F-3 HEIGHT (), F-4 WEIGHT (ВЕС)).
 - Нажмите MODE (РЕЖИМ), чтобы ввести F-5 (F—5 BODY FAT TEST (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)), держите руки на датчиках пульса, через 3 секунды на консоли будут отображены результаты анализа.
 - Результаты теста могут рассматриваться только в информационных целях и не могут служить основанием для постановки диагноза:

F-1	Пол	01 Мужской	02 Женский
F-2	Возраст	10-99	
F-3	Рост	100-200 см (40-80 дюймов)	
F-4	Вес	20-150 кг (44-330 фунтов)	
F-5	FAT	≤19	Недостаточный
	FAT	=(20---25)	Нормальный вес
	FAT	=(26---29)	Чрезмерный вес
	FAT	≥30	Ожирение

ПУЛЬС

Пожалуйста, положите руки на датчик пульса на рукоятке и удерживайте около 3 секунд. На дисплее отобразится значение частоты сердечных сокращений. Это значение предназначено только для информационных целей и не может быть использовано в качестве медицинских показателей.

КАК ПЕРЕКЛЮЧИТЬ КМ/Ч В МИЛИ/Ч

В режиме ожидания вставьте ключ безопасности, одновременно нажмите кнопки SPEED (СКОРОСТЬ) + и INCLINE (НАКЛОН) + и удерживайте их около 5 секунд, пока не услышите звуковой сигнал, затем вы можете переключить между км/ч и мили/ч.

ФУНКЦИЯ НАПОМИНАНИЯ О СМАЗКЕ

В этом тренажере имеется функция напоминания о смазке. Ваш тренажер нуждается в смазке после каждых 300 км (188 миль) пробега. Система будет издавать звуковой сигнал каждые 10 секунд, а в окне появится значок «OIL (СМАЗКА)». Это означает, что тренажер необходимо смазать. Пожалуйста, сначала прочтите инструкцию по эксплуатации, а затем добавьте масло в среднюю часть деки. После завершения смазки, пожалуйста, нажмите кнопку «STOP (СТОП)» и удерживайте ее в течение 3 секунд. Звуковой сигнал системы прекратится.

ФУНКЦИЯ БЛОКИРОВКИ

В любом режиме, если вы отсоедините ключ безопасности, тренажер остановится. В окне отобразится «---» с предупреждающим звуковым сигналом. Тренажер не запустится, пока ключ безопасности не будет вставлен обратно.

ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Тренажер снабжен функцией энергосбережения. В режиме ожидания, в состоянии ожидания работы или же при простое более 10 минут включается функция энергосбережения, дисплей гаснет. Для активации дисплея нажмите любую кнопку.

ВКЛЮЧЕНИЕ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Выключение питания: Вы можете отключить питание, чтобы остановить тренажер в целях предотвращения его повреждения.

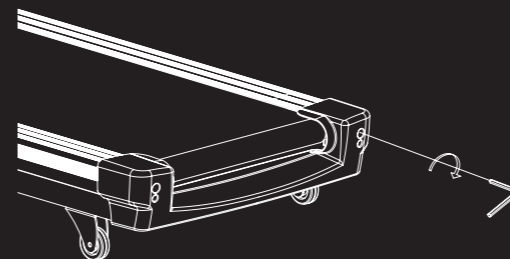
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Мы рекомендуем вам поддерживать медленную скорость в начале сеанса и держаться за поручни, пока вы хорошо не овладеете тренажером.
- Прикрепите магнитный конец страховочного тросика к компьютеру, а зажим страховочного тросика - к одежде.
- Чтобы безопасно закончить тренировку, нажмите кнопку STOP (СТОП) или вытащите страховочный тросик, после чего тренажер немедленно остановится.

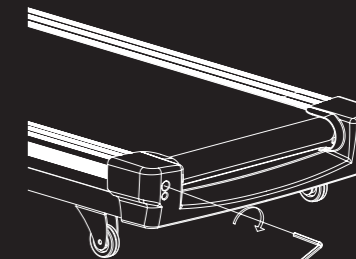
ЭКСПЛУАТАЦИЯ & УХОД

Установите тренажер на ровную поверхность и запустите его со скоростью 5-8 км/ч (3-5 миль/ч), чтобы проверить, смещается ли беговое полотно.

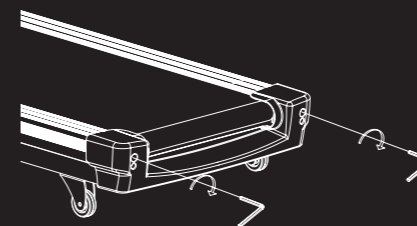
ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО СМЕЩАЕТСЯ ВПРАВО, ПОВЕРНИТЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ БОЛТ НА ПРАВОЙ СТОРОНЕ НА ¼ ОБОРОТА ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ЗАТЕМ ПОВЕРНИТЕ ЛЕВЫЙ БОЛТ НА ¼ ОБОРОТА ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ. ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО НЕ ДВИГАЕТСЯ, ПОВТОРИТЕ ОПЕРАЦИЮ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЛОТНО НЕ ЗАЙМЕТ ЦЕНТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.



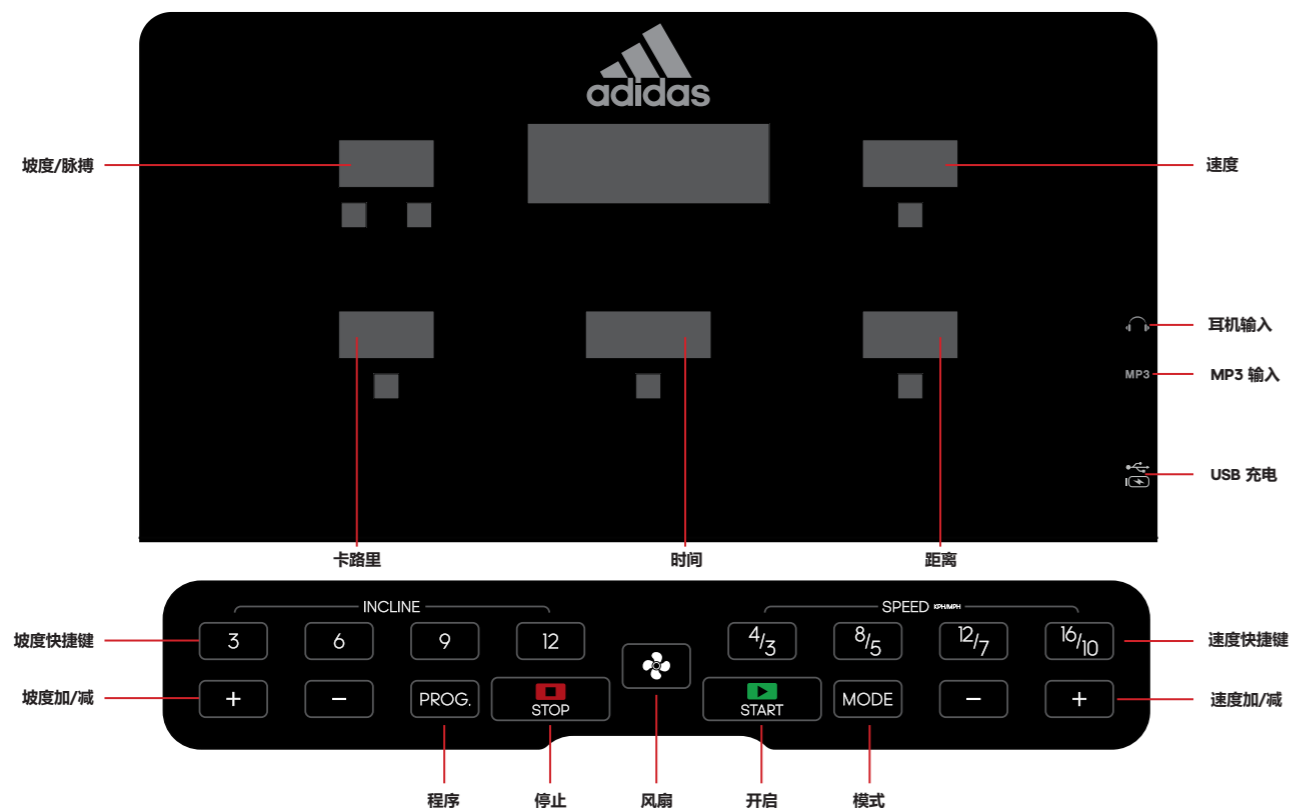
ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО СМЕЩАЕТСЯ ВЛЕВО: ПОВЕРНИТЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ БОЛТ НА ЛЕВОЙ СТОРОНЕ НА ¼ ОБОРОТА ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ЗАТЕМ ПОВЕРНИТЕ ПРАВЫЙ БОЛТ НА ¼ ОБОРОТА ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ. ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО НЕ ДВИГАЕТСЯ, ПОВТОРИТЕ ОПЕРАЦИЮ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЛОТНО НЕ ЗАЙМЕТ ЦЕНТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.



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.



电子表显示



按键操作

坡度快捷鍵

按 3-6-9-12 快速选择坡度。

风扇

按此按钮打开/关闭风扇。

速度快捷鍵

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。

媒体中心

耳机输入

插入耳机线，声音将传到耳机。

MP3 输入

插入MP3设备时电子表可播放音乐。可通过外部设备调节音量。

USB 充电

当移动设备插入USB接口时，实现对移动设备的充电功能。

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。

安全锁功能

在任何模式下，拔出安全锁，跑步机都会停止。窗口将显示“---”并伴有警示音。需重新插回安全锁，跑步机才能运行。

节能功能

本系统具有节能功能，在待机状态下，如果10分钟内没有任何按键指令输入，系统进入节能模式，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。

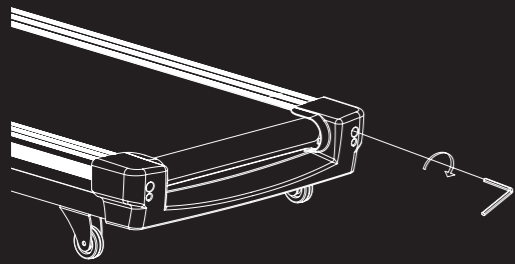
注意事项:

- 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。

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。

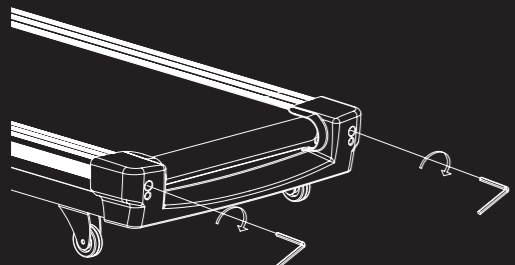
如果跑带右移，则顺时针旋转右侧螺栓 1/4 圈，然后逆时针旋转左侧螺栓 1/4 圈。如果跑带没有移动，重复操作直至其居中。



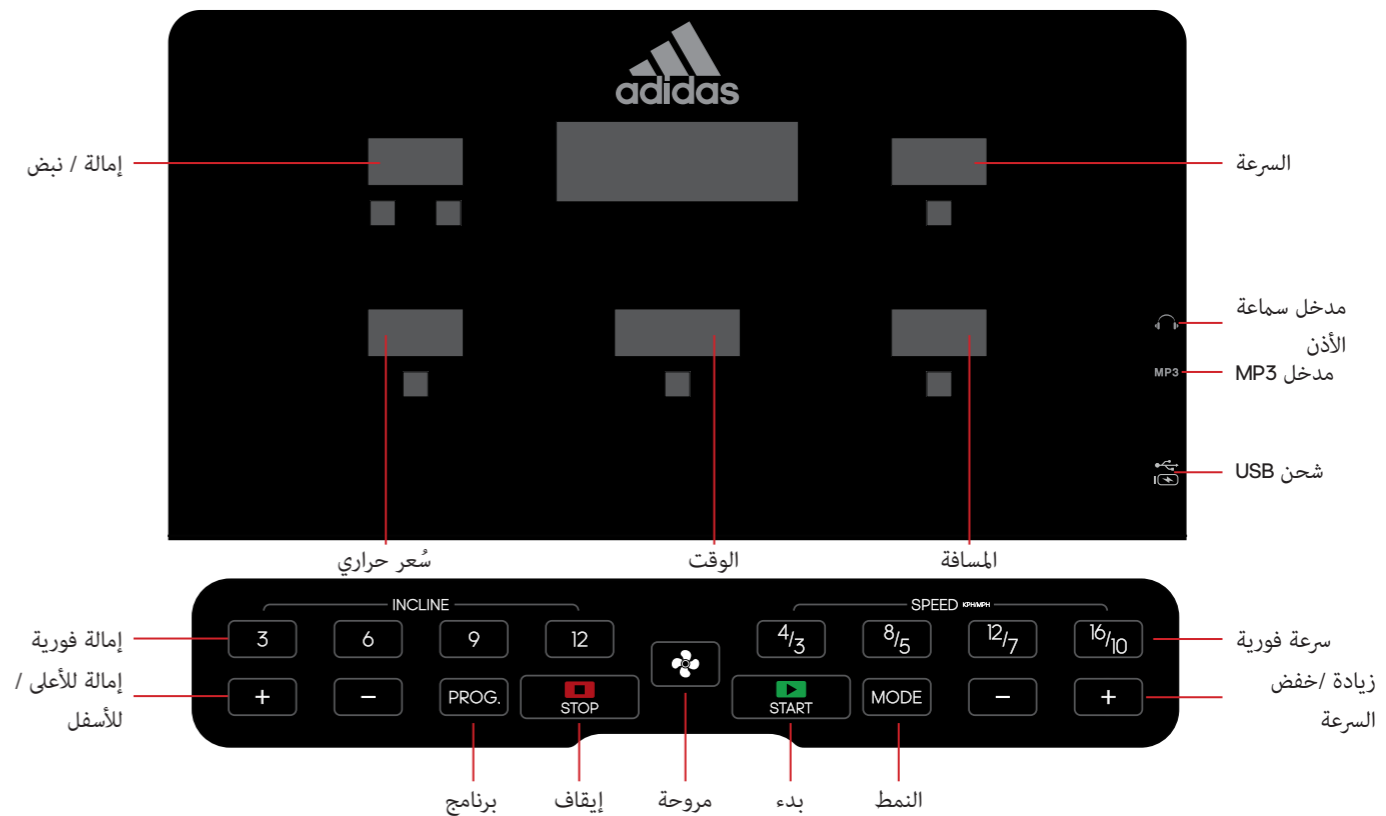
如果跑带左移，则顺时针旋转左侧螺栓 1/4 圈，然后逆时针旋转右侧螺栓 1/4 圈。如果跑带没有移动，重复操作直至其居中。



随着时间推移，跑带将变松。若要上紧跑带，则顺时针旋转左右螺栓一整圈，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。



وظيفة الكمبيوتر



تشغيل الزر

إمالة فورية

اضغط على 3-6-9-12 لاختيار الإمالة سريعاً.

مروحة

اضغط على هذا الزر لتشغيل المروحة أو إيقافها.

سرعة فورية

اضغط على 4/3, 8/5, 12/7, 16/10 لاختيار السرعة سريعاً.

إمالة للأعلى/إمالة للأسفل

اضغط على هذا الزر لضبط الإمالة.

برنامج

اضغط على هذا الزر لاختيار 24 برنامجاً و3 مستخدمين ودهون الجسم.

إيقاف/وقف

اضغط على هذا الزر لاختيار الإيقاف المؤقت أو إيقاف الماكينة.

بدء

اضغط على هذا الزر في أي وقت لبدء تشغيل الماكينة.

النمط

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

زيادة السرعة/خفض السرعة

اضغط على هذا الزر لضبط السرعة.

موزّع وسائط

مدخل سماعة الأذن

أدخل كابل سماعة الأذن، وسيُنقل الصوت إلى سماعة الأذن.

مدخل MP3

أدخل كابل MP3 لعرض الموسيقى باستخدام الجهاز. ويمكنك ضبط الصوت من على جهازك.

شحن USB

جارٍ شحن الجهاز.

وظائف الحاسوب

البدء السريع

اضغط START (بدء التشغيل)، وسيبدأ الجهاز العد التنازلي لثلاث ثوانٍ، ثم يُصدر صوتاً. زيادة

السرعة/خفض السرعة

اضغط على زر SPEED+/- (زيادة/خفض السرعة) لضبط سرعة الماكينة.

إمالة للأعلى/إمالة للأسفل

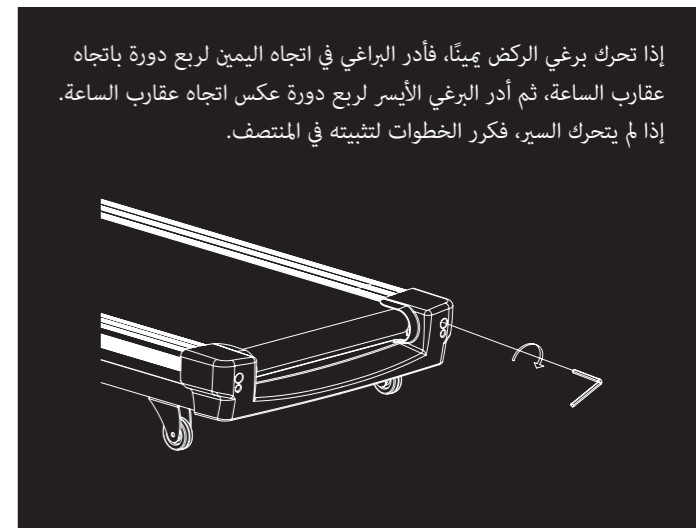
اضغط على زر INCLINE+/- (إمالة للأعلى/ للأسفل) لضبط إمالة الماكينة.

الصيانة والعناية

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



إذا تحرك برغي الركض يسارًا، فأدر البرغي في اتجاه اليسار لربع دورة باتجاه عقارب الساعة، ثم أدر البرغي الأيمن لربع دورة عكس اتجاه عقارب الساعة. إذا لم يتحرك السير، فكرر الخطوات لتثبيته في المنتصف.



إذا تحرك برغي الركض يمينًا، فأدر البرغي في اتجاه اليمين لربع دورة باتجاه عقارب الساعة، ثم أدر البرغي الأيسر لربع دورة عكس اتجاه عقارب الساعة. إذا لم يتحرك السير، فكرر الخطوات لتثبيته في المنتصف.



مع الوقت سيحدث ارتخاء لسير الركض. لربط السير جيدًا، أدر البرغي على الجانبين الأيمن والأيسر لدورة كاملة في اتجاه عقارب الساعة، ثم افحص شدّ السير. واصل تنفيذ الخطوات حتى يصبح مستوى شدّ السير صحيحًا. احرص على ضبط الجانبين بالتساوي لتصبح محاذاة السير.

نبض اليد

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

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

في مُط 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 بالتشجيع

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

وظيفة مفتاح السلامة

في أي مُط، إذا سحبت مفتاح السلامة، فستتوقف الماكينة. ستظهر النافذة "---" مع صوت للتذكير. لا يمكن تشغيل الماكينة حتى إدخال مفتاح السلامة مجددًا.

وظيفة توفير الطاقة

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

توصيل الماكينة بالطاقة وقطع الطاقة عنها

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

تحذير

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

صل الطرف المغناطيسي لحبل السحب الآمن بجهاز الحاسوب، وصل أيضًا مشبك حبل السحب الآمن بملايسك.

حتى تستطيع إنهاء تمرينك بسلامة، اضغط على زر STOP (إيقاف) أو اسحب حبل السحب الآمن، وعندها تتوقف المشاية الكهربائية تلقائيًا.

النمط

• اضغط على MODE (النمط) لإدخال TIME (الوقت) و DISTANCE (المسافة) و CALORIES (السُعرات الحرارية).

• اضغط SPEED + (زيادة/خفض السرعة) أو INCLINE + (إمالة للأعلى/للأسفل) لتعيين قيمة هدف التمرين.

• اضغط زر START (بدء التشغيل)، وستعمل المشاية الكهربائية بعد ثلاث ثوانٍ.

• اضغط SPEED + (زيادة/خفض السرعة) و INCLINE + (إمالة للأعلى/للأسفل) لضبط السرعة والإمالة.

برنامج

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

(1) مجموعة مكونة من 24 برنامجًا مدمجًا بالجهاز:

في مُط 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.

(2) مجموعة مكونة من برامج المستخدمين الثلاثة:

في مُط الاستعداد، اضغط زر PROG (البرنامج) حتى يظهر أمامك على الشاشة U1.U2.U3.

اضغط SPEED + (زيادة/خفض السرعة) أو INCLINE + (إمالة للأعلى/للأسفل) لتعيين الوقت. اضغط زر MODE (النمط) للتأكيد والدخول إلى القسم التالي، كرر الخطوة حتى تُهي 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.

(3) مجموعة اختبار دهون الجسم:

في مُط 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 يدك 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 (80-40 بوصة)	
F-4	الوزن	20-150 كيلو جرام (330-44 رطلًا)	
F-5	FAT	≤19	نقصان الوزن
	FAT	=(20---25)	الوزن الطبيعي
	FAT	=(26---29)	زيادة الوزن
	FAT	≥30	البدانة

 For additional content please visit: www.adidashardware.com

 Lisätietoja on osoitteessa: www.adidashardware.com

 Další informace najdete na: www.adidashardware.com

 Za dodatne informacije posjetite: www.reebokfitness.com

 Du kan finde yderligere informationer på: www.adidashardware.com

 Per ulteriori contenuti si prega di visitare: www.adidashardware.com

 Zusätzliche Informationen unter: www.adidashardware.com

 For ytterligere informasjon, gå til: www.adidashardware.com

 Para más información visite: www.adidashardware.com


 Za dodatne informacije posetite: www.adidashardware.com

 Pour plus d'informations, rendez-vous sur: www.adidashardware.com


 För mer information kan du gå till: www.adidashardware.com

 詳細は、サイトをご覧ください。
www.adidashardware.com

 Daha fazla bilgi için lütfen bu adresi ziyaret edin: www.adidashardware.com

 자세한 내용은 www.adidashardware.com 에서 확인하세요.

 Para informação adicional, visite: www.adidashardware.com

 Для получения дополнительной информации посетите: www.adidashardware.com

 有关其他内容，请访问 www.adidashardware.com

 Další informace najdete na: www.adidashardware.com

 Για πρόσθετες πληροφορίες επισκεφθείτε τον ιστότοπο: www.adidashardware.com



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 ليجست

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)





T-19i TREADMILL

For product information or service please contact:

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

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

Europe: serviceeuropa@rfeinternational.com Customer Service: Tel: +49 800 182 8532

Spain: serviciotecnico@rfeinternational.com Customer Service: Tel: +34 800 600 816

Germany: techsupporteu@rfeinternational.com Customer Service: Tel: +34 800 600 816

APAC (excluding Australia): RFE Asia Pacific, 2608-1609, 1 Hung To Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

Email: techsupportapac@rfeinternational.com Customer Service: Tel: +852 34685027

Australia: techsupportaustralia@rfeinternational.com Customer Service: Tel: +852 34685027

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

Email: techsupportusa@rfeinternational.com Customer Service: Tel: +1 (800) 215 6216

China: 上海市宝山区爱辉路201号 智航创新园 1座 1601 A室, 上海锐达健身科技发展有限公司

Email: techsupportchina@rfeinternational.com Customer Service: Tel: 4001027768