



T-23 TREADMILL

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

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

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

AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com

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

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



AVUS-10621	220-240V	AUSTRALIA, EUROPE AND CHINA
AVUS-10621-120	120V	CANADA, USA
AVUS-10621-120	100-120V	JAPAN
AVUS-10621-120	127V	MEXICO

V1 02/2023

AVUS-10621/AVUS-10621-120



T-23 TREADMILL



ADIDASHARDWARE.COM





(EN) CAUTION

- The equipment is intended for home use only (HC). Do not use the equipment in any commercial, rental, or institutional setting
- Use the equipment only as described in this manual. Consult your doctor before performing any exercise program
- Keep children and pets away from the device at all times
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children under 14 years old
- Ensure the equipment is on a flat, stable and level surface with at least 0.6m of clear area surrounding the equipment
- Always wear appropriate exercise clothing and training shoes
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired. Pay special attention to components most susceptible to wear. All warnings and instructions must be read and followed prior to use
- Keep hair, body, and clothing free and clear of all moving parts
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician
- Over exercising may result in serious injury or death
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement
- The equipment should be used only by persons weighing **150kg/330.7lb** or less
- Heart rate monitoring system may be inaccurate
- Excessive exercise can lead to serious injury or death. Stop exercising immediately
- This equipment is for consumer use only
- Ensure a safety area of at least 2000mm x 1000mm behind the equipment

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

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

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

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

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

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

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

FCC & IC Radiation Exposure Statement:

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

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

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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

Read all instructions before using (this appliance).

DANGER

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

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

WARNING

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

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

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

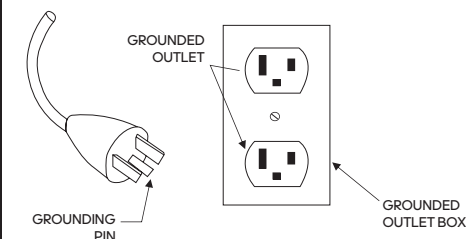
GROUNDING INSTRUCTIONS

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

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

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

GROUNDING METHODS



(FR) MISE EN GARDE

- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement (classe HC). N'utilisez pas cet équipement dans un environnement commercial, localitif ou institutionnel.
- Conformez-vous aux instructions d'utilisation de ce manuel. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil à tout moment.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou ayant un manque d'expérience et de connaissances s'ils ont été supervisés ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et s'ils comprennent les dangers encourus.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants de moins de 14 ans.
- Veuillez installer l'équipement sur une surface plane et stable en laissant au moins 0,6 m d'espace dégagé autour de l'appareil.
- Portez toujours des vêtements et chaussures de sport appropriés.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si une inspection régulière est effectuée pour détecter les dommages et l'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et/ou arrêtez d'utiliser l'équipement tant qu'il n'a pas été réparé. Accordez une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure. Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis avant l'utilisation.
- Gardez les cheveux, le corps et les vêtements à l'écart de toute pièce mobile.
- Si pendant la séance vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur, cessez immédiatement tout effort et consultez votre médecin.
- Un entraînement excessif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles.
- Installez la machine à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, sur une terrasse couverte ou à proximité de l'eau.
- Si l'un des dispositifs d'ajustement est laissé saillant, il pourrait entraver les mouvements de l'utilisateur.
- La machine ne doit être utilisée que par des personnes pesant 150kg/330.7lb ou moins.
- Le système de cardiofréquencemètre peut être erroné. Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Cessez immédiatement tout effort.
- Cet équipement est destiné à une utilisation par le consommateur seulement.
- Prévoyez une zone de sécurité d'au moins 2 m x 1 m derrière l'appareil.

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

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

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

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

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

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

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

Déclaration d'ic sur l'exposition aux radiations :

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

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

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

DANGER

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

AVERTISSEMENT

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

CONSERVER SES CONSIGNES.

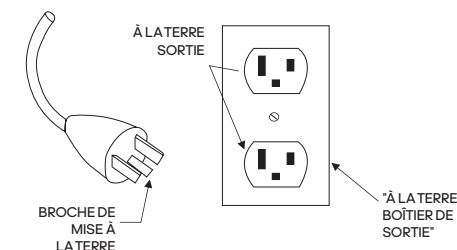
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

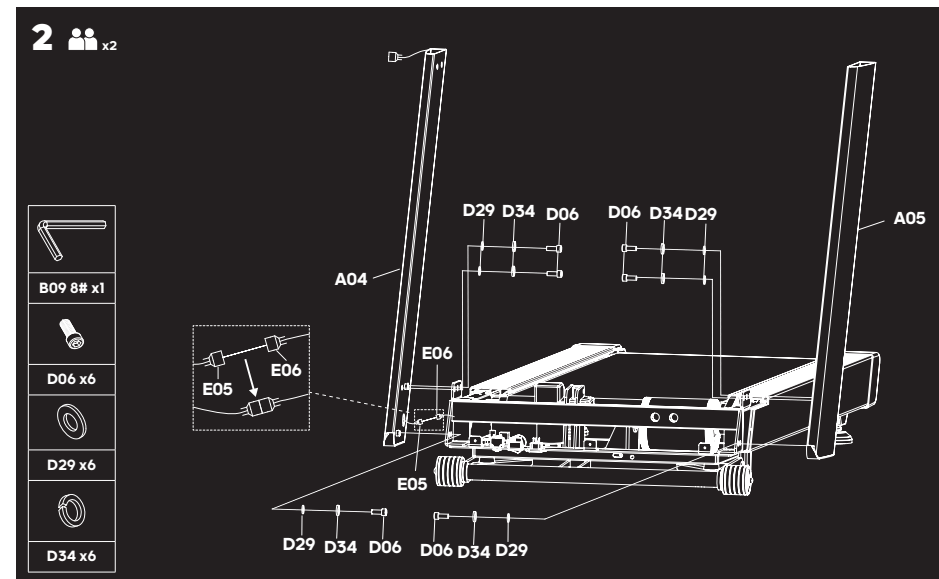
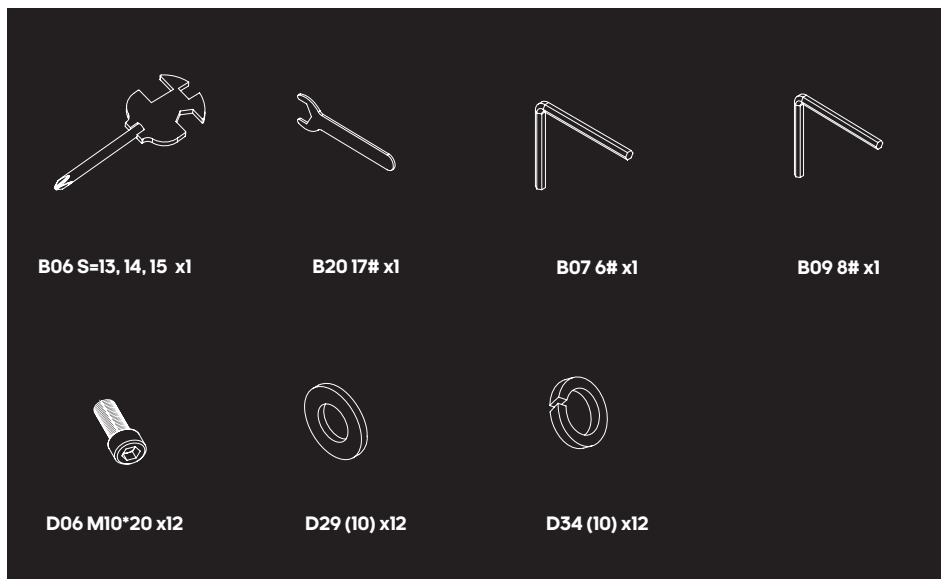
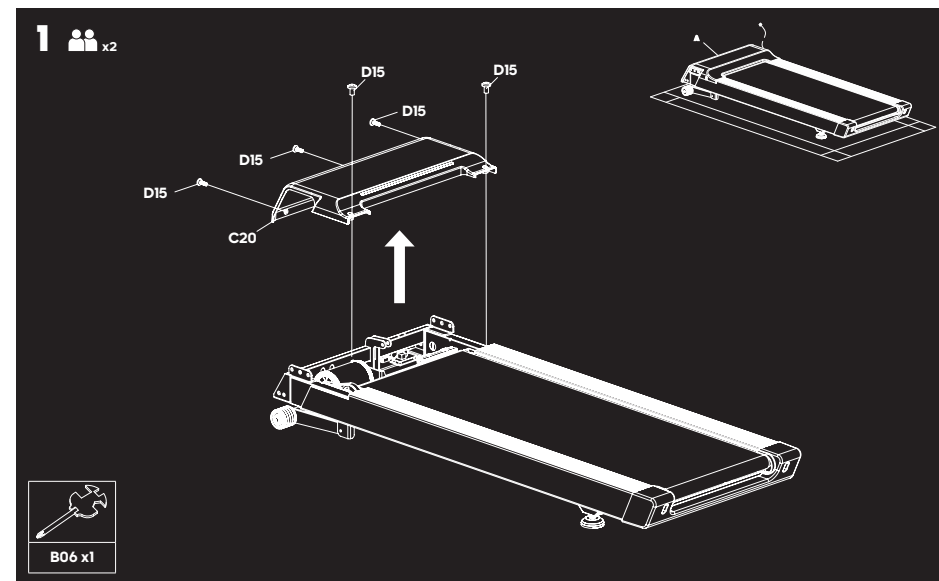
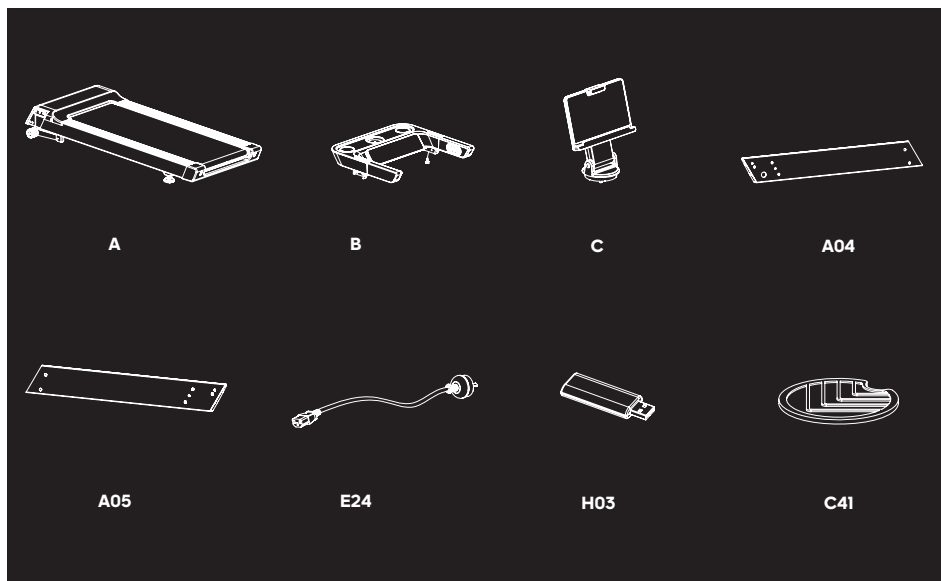
Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon comportant un conducteur de mise à la terre et une fiche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

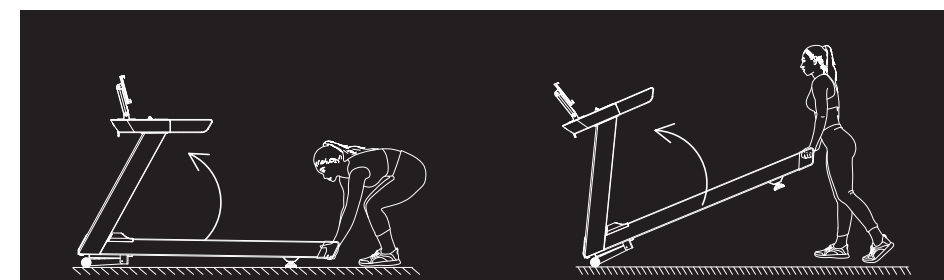
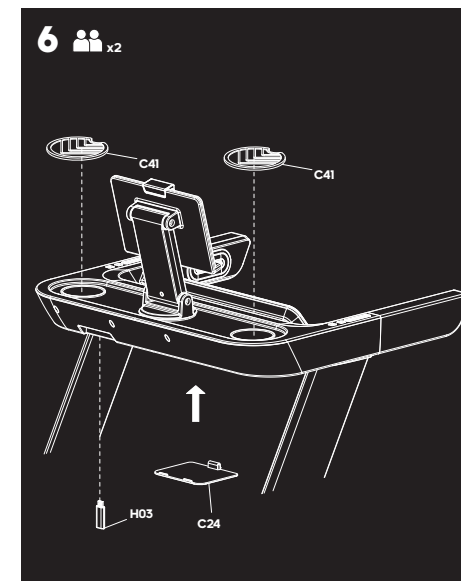
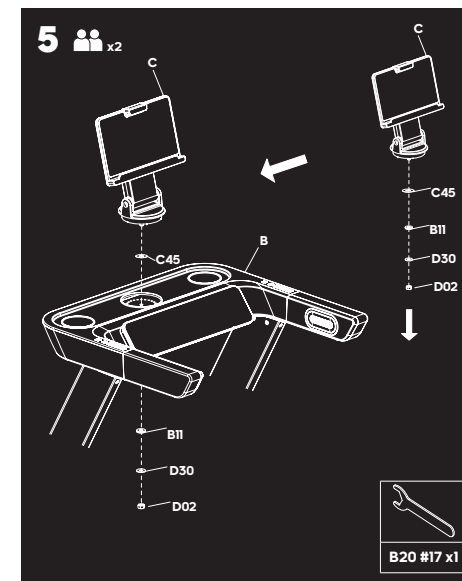
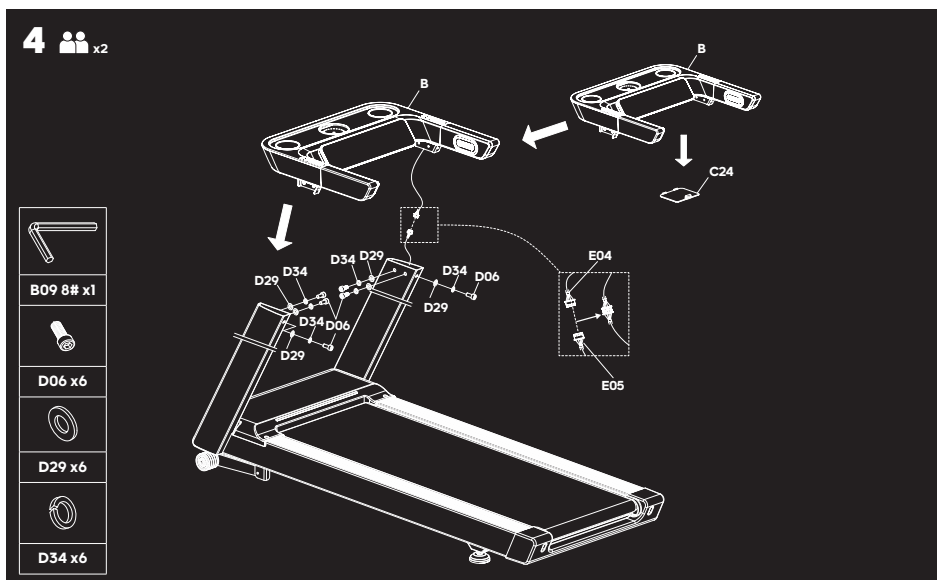
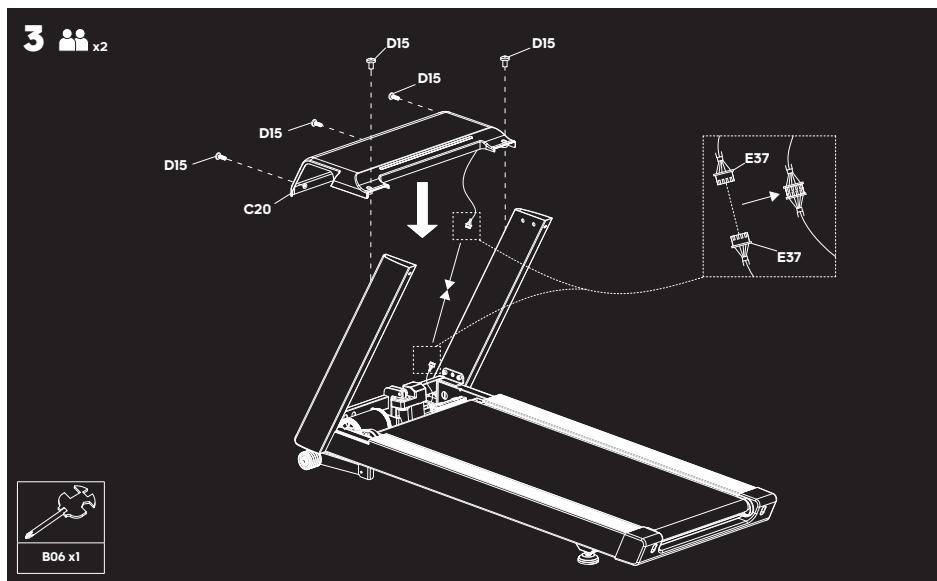
DANGER – Une connexion incorrecte du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil, consultez un électricien ou un réparateur qualifié. Ne pas modifier la fiche fournie avec le produit : si elle ne convient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

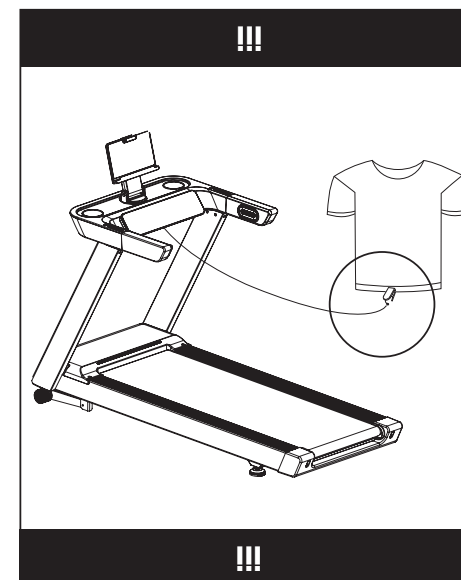
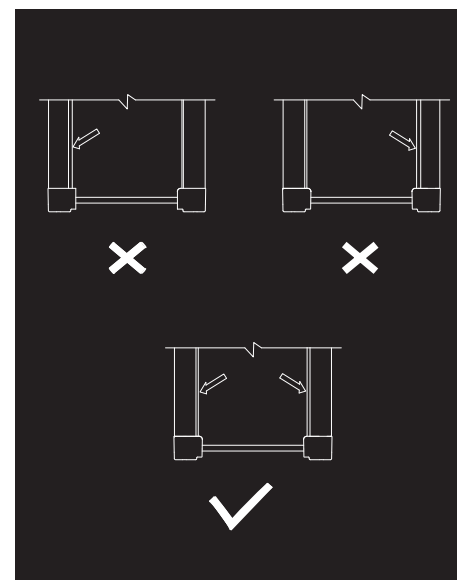
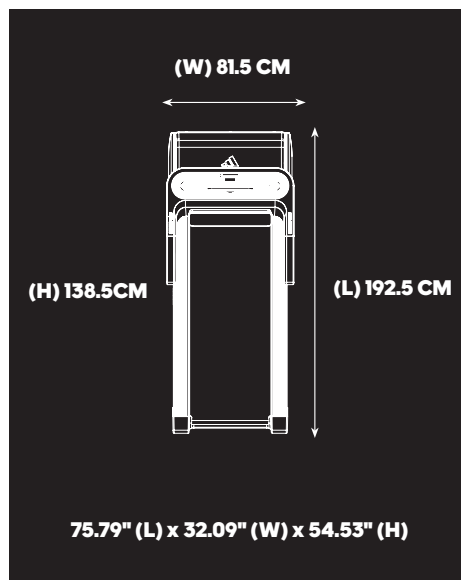
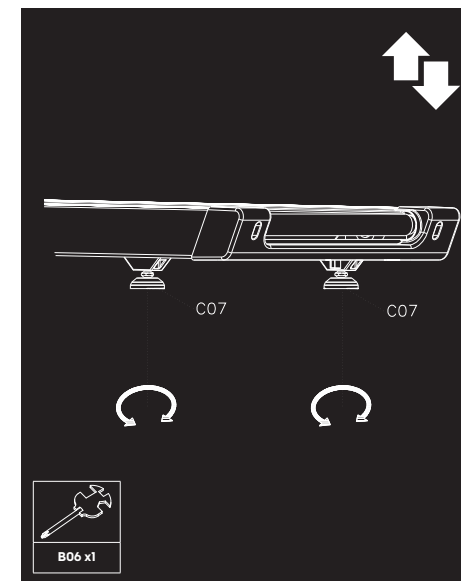
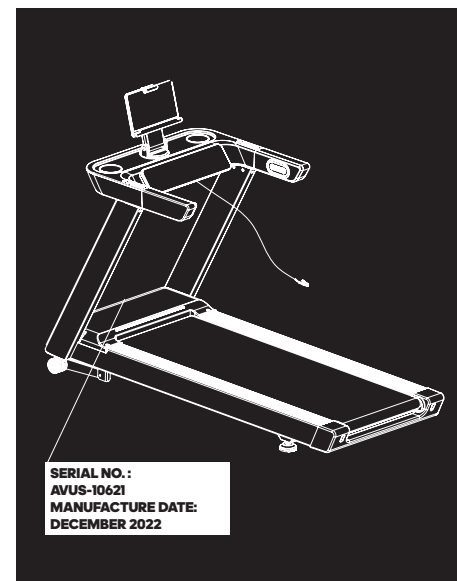
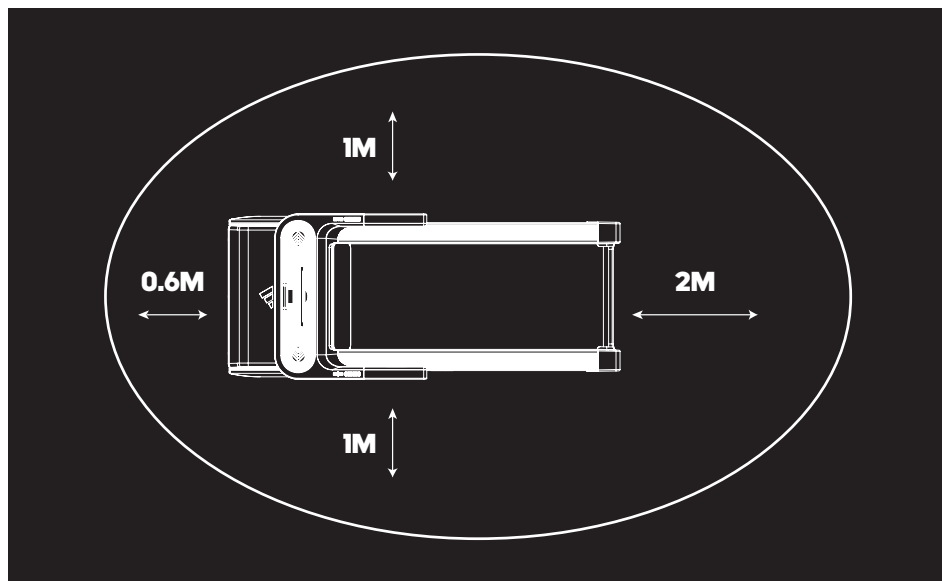
Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 120V et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche illustrée dans le croquis A de la figure. S'assurer que le produit est connecté à une prise ayant la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé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

MÉTHODES DE MISE À LA TERRE











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



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 / 在游戏中进行跑步训练



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

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

(ZH) 在身临其境的世界中奔跑
(JP) 夢中にさせる世界を駆け抜けよう

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



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

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

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

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



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

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

(ZH) 全球连接和社区
(JP) グローバルな接続性とコミュニティ

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

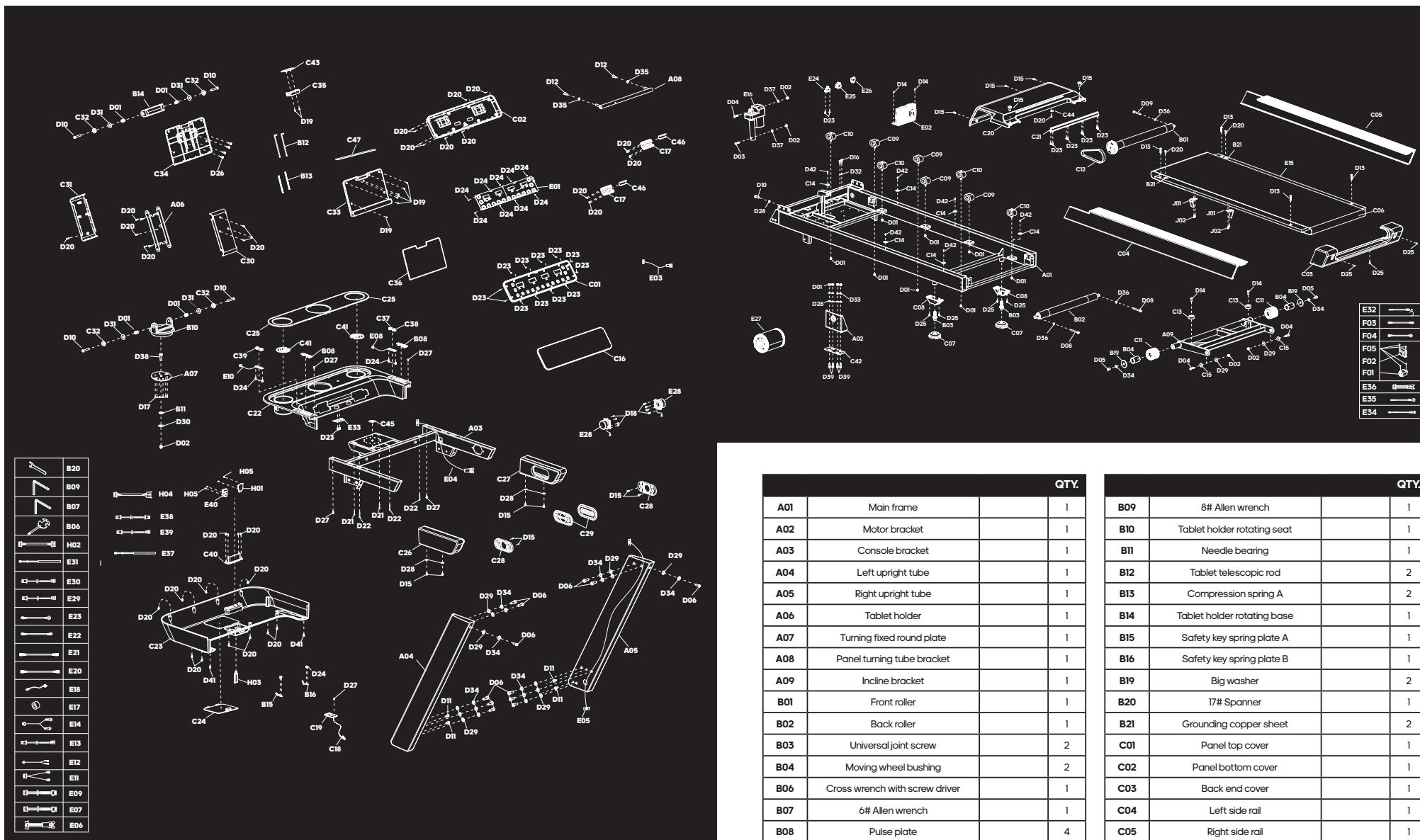


(FR) JOGGING EN GROUPE, COMPÉTITIONS ET COURSES
(ES) RECORDOS EN GRUPO, COMPETENCIAS Y CARRERAS

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

(ZH) 团体跑步，竞赛和赛跑
(JP) グループ走、競争とレース

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





QTY.			
C06	Running belt		1
C07	Universal foot pad		2
C08	Foot pad cover		2
C09	Cushion		4
C10	Cushion		4
C11	Moving wheel		2
C12	Motor belt		1
C13	Flat foot pad		2
C14	Side rail pad		6
C15	Plastic pad		2
C16	Display panel		1
C17	Panel rotation cover		2
C18	Safety key clip		1
C19	Safety key		1
C20	Motor top cover		1
C21	Light cover		1
C22	Console top cover		1
C23	Console bottom cover		1
C24	Console small cover		1
C25	Bottle holder pad		2
C26	Left handlebar		1
C27	Right handlebar		1
C28	Speaker fixed base		2
C29	Speaker hiding plate		2
C30	Tablet holder front cover		1
C31	Tablet holder back cover		1
C32	Sleeve		8
C33	Tablet holder top cover		1
C34	Tablet holder bottom cover		1
C35	Tablet holder clip		1
C36	Tablet Holder mat		1
C37	Button +		1
C38	Button -		1
C39	Button		2
C40	USB module fixed base		1
C41	Bottle mat		2
C42	EVA pad		1

QTY.			
C43	Tablet holder clip cover		1
C44	Glass tube fastener		1
C45	Teflon washer		1
C46	Rubber pad		2
C47	Silicon anti-slip pad		1
D01	Nut	M8	20
D02	Nut	M10	5
D03	Bolt	M10*65	1
D04	Bolt	M10*45	3
D05	Bolt	M10*20	2
D06	Bolt	M10*20	12
D08	Bolt	M8*65	2
D09	Bolt	M8*60	1
D10	Bolt	M8*45	5
D11	Bolt	M8*15	4
D12	Bolt	M6*12	2
D13	Bolt	M8*25	4
D14	Bolt	M5*16	4
D15	Bolt	M5*12	13
D16	Bolt	M5*12	2
D17	Bolt	M5*15	6
D18	Bolt	ST2.9*8	8
D19	Screw	ST2.9*6	9
D20	Screw	ST4.2*12	42
D21	Screw	ST4.2*50	2
D22	Screw	ST4.2*65	3
D23	Screw	ST2.9*8	24
D24	Screw	ST2.9*6.0	19
D25	Screw	ST4.2*20	7
D26	Bolt	M6*15	4
D27	Screw	ST4.2*12	5
D28	Flat washer	8	9
D29	Flat washer	10	14
D30	Big flat washer	Φ10*Φ26*2.0	1
D31	Big flat washer	Φ8*Φ24*2.0	4
D32	Spring washer	5	2
D33	Spring washer	8	4

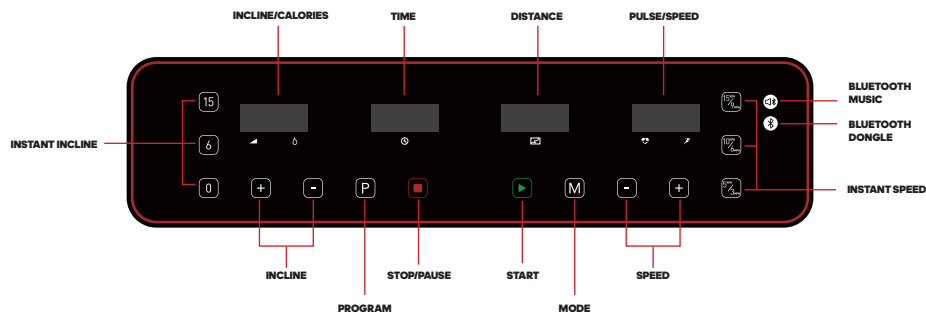
QTY.			
D34	Spring washer	10	14
D35	Lock washer	6	2
D36	Lock washer	8	3
D37	Lock washer	10	2
D38	Bolt	M10*20	1
D39	Bolt	M8*20	4
D41	Bolt	M5*12	2
D42	Screw	ST4.2*12	6
E01	Console		1
E02	Control board		1
E03	Panel top signal wire		1
E04	Console top signal wire		1
E05	Console middle signal wire		1
E06	Console bottom signal wire		1
E07	Instant speed top signal wire		1
E08	Instant speed bottom signal wire		1
E09	Instant Incline top signal wire		1
E10	Instant Incline bottom signal wire		1
E11	Hand pulse top signal wire		1
E12	Hand pulse bottom signal wire		2
E13	Safety Key connecting top wire		1
E14	Safety Key connecting bottom wire		1
E15	Running board		1
E16	Incline motor		1
E17	Magnet core		1
E18	Power wire		1
E20	AC single wire		1
E21	AC single wire		2
E22	AC single wire		2
E23	Grounding wire		1
E24	Power socket		1
E25	Square switch button		1
E26	Overload protector		1
E27	DC brushless motor		1
E28	Speaker		2
E29	Speaker connecting wire 1		1
E30	Speaker connecting wire 2		1

QTY.			
E31	Light tube	1250mm	1
E32	Running board grounding wire		2
E33	Hand pulse transfer module		1
E34	AC single wire		1
E35	AC single wire		2
E36	Hand pulse transfer module wire		1
E37	Light tube	450mm	1
E38	USB top signal wire		1
E39	USB middle signal wire		1
E40	USB bottom signal wire		1
F01	Filter		1
F02	Inductance		1
F03	AC single wire		1
F04	Grounding wire		1
F05	Screw		4
H01	Bluetooth transfer module		1
H02	Bluetooth transfer module wire		1
H03	Dongle		1
H04	Bluetooth transfer module wire 1		1
H05	Screw	ST2.9*8	4
J01	Belt hook		2
J02	Screw	ST4.2*12	4



EN

CONSOLE



INSTANT INCLINE

Press 0-6-15 to choose incline quickly.

INSTANT SPEED

Press 5/3/10/6/15/9 to choose speed quickly (kph/mph)

INCLINE+/-

Increase/decrease incline during workout.

PROGRAM

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

STOP/PAUSE

Press this button to either pause or stop the machine.

START

Press to start treadmill, the running belt will start moving.

MODE

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

SPEED+/-

Increase/decrease speed during workout.

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****".

HANDLEBAR CONTROLS

SPEED+/-

Increase/decrease speed during workout.

INCLINE+/- (Λ/V)

Increase/decrease incline during workout.

HAND PULSE

Hold onto the pulse sensors on the handle bars for about 3 seconds, the display will show the heart rate value. This value is intended as a guide and can not be used as medical data.

COMPUTER PROGRAMS

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

24 BUILT-IN PROGRAMS

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

3 USER DEFINED PROGRAMS

- From standby mode, press PROG button until you see UIU2U3.
- 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

BODY FAT TEST

- From standby mode, press P 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	OBSITY

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.

SAFETY LOCK FUNCTION

Under any mode, if you pull away the safety key, the machine will stop. The machine cannot work until the safety key is inserted back.

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 "----" 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

This product is fitted with a power saving mode which will activate if the Treadmill is inactive for a period of 10 minutes. To restart the treadmill simply press any button.

POWER OFF

You can switch off the power to stop the treadmill at any time, which will not cause any damage.

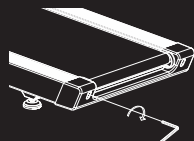
CAUTION

- 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 safety key clip to your clothing
- To end your workout safely, press the STOP button or pull out the safety pulling rope, then the treadmill will stop immediately
- In case you must escape the equipment in an emergency situation during exercising, grab the handrails and set both feet on the right and left foot platform beside the running belt



(EN) MAINTENANCE AND CARE

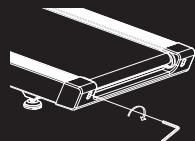
PLACE THE TREADMILL ON LEVEL GROUND AND SET IT AT 5-8KPH (3-5MPH) TO CHECK IF THE RUNNING BELT DRIFTS.



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

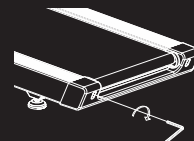
PLACEZ LE TAPIS SUR UNE SURFACE PLANE ET PARAMÉTRÉZ-LE SUR 5-8 KM/H (3-5 M/H) POUR VÉRIFIER SI LE TAPIS DÉVIE.



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

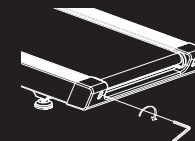
COLOQUE LA MÁQUINA SOBRE SUELO NIVELADO Y AJUSTE UNA VELOCIDAD DE 5-8 KM/H (3-5MPH) PARA COMPROBAR SI LA CINTA DE CORRER (TAPIZ) SE DESVÍA.



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.

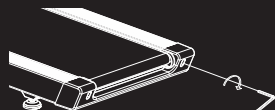
(DE) WARTUNG UND PFLEGE

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.

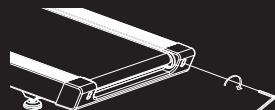


WENN SICH DAS LAUFBAND RECHTSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.

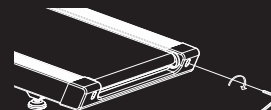
IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE RIGHT, TURN THE BOLT ON THE RIGHT SIDE ¼ TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE LEFT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.



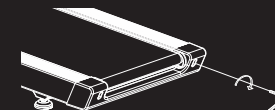
SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPLACE VERS LA DROITE : TOURNER LE BOULON DE DROITE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, PUIS TOURNER LE BOULON DE GAUCHE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE BOUGE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL SOIT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



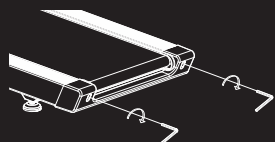
SI LA CINTA DE CORRER SE DESPLAZA A LA DERECHA: GIRE EL PERNO DEL LADO DERECHO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO HORARIO, A CONTINUACIÓN GIRE EL PERNO IZQUIERDO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO ANTIHORARIO. SI LA CINTA NO SE DESPLAZA, REPETIR HASTA CENTRARLA.



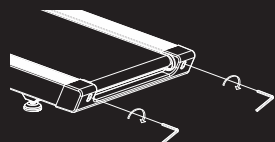
WENN SICH DAS LAUFBAND LINKSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBEN AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.



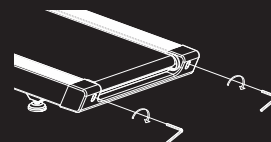
OVER TIME THE RUNNING BELT WILL LOOSEN. TO TIGHTEN THE BELT TURN THE LEFT & RIGHT SIDE BOLTS ONE FULL TURN CLOCKWISE, CHECK THE TENSION OF THE BELT. CONTINUE PROCESS UNTIL BELT IS THE CORRECT TENSION. ENSURE TO ADJUST BOTH SIDES EQUALLY TO CORRECT BELT ALIGNMENT.



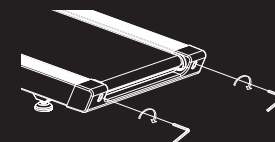
LE TAPIS ROULANT VA SE DÉTENDRE AU FIL DU TEMPS. POUR LE RETENDRE, TOURNER LES BOULONS DE GAUCHE ET DE DROITE D'UN TOUR COMPLET DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. VÉRIFIER LA TENSION DU TAPIS. CONTINUER LE PROCESSUS JUSQU'À CE QUE LE TAPIS SOIT À LA BONNE TENSION. VEILLER À AJUSTER LES DEUX CÔTÉS 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. CONTINUE CON EL PROCESO HASTA QUE LA CINTA ESTÉ CORRECTAMENTE TENSADA. ASEGÚRESE DE AJUSTAR AMBOS LADOS POR IGUAL PARA UNA ALINEACIÓN CORRECTA DE LA CINTA.



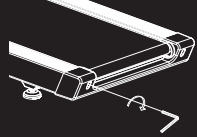
MIT DER ZEIT WIRD SICH DAS LAUFBAND LOCKERN. UM DAS LAUFBAND ZU SPANNEN, DREHEN SIE DIE SCHRAUBEN DER RECHTEN UND LINKEN SEITE EINMAL UM 360 GRAD IM UHRZEIGERSINN HERUM UND ÜBERPRÜFEN SIE DANN DIE SPANNKRAFT DES LAUFBANDS. FÜHREN SIE DIESEN PROZESS FORT, BIS DAS LAUFBAND DIE RICHTIGE SPANNKRAFT HAT.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





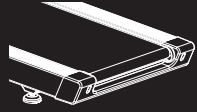
الصيانة والعناية (AR)

ضع المشابكة 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.

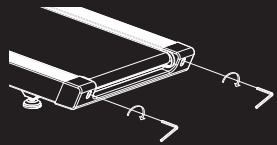


إذا تحرك سير الجري ناحية اليسار: فأدر البرغي على الجانب الأيسر باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي الأيمن عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة.
إذا لم يتحرك السير، فكرر ذلك حتى يستقر السير في المنتصف.

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



PL Więcej informacji znajduję się tutaj:
www.adidashardware.com

CZ Další informace najdete na:
www.adidashardware.com

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

FI Lisätietoja on osoitteessa:
www.adidashardware.com

NO For ytterligere informasjon, gå til: www.adidashardware.com

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