

ASTORIDE

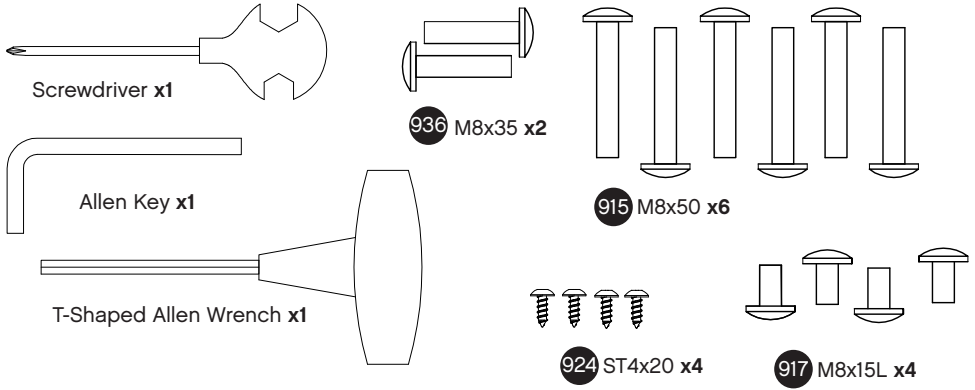
A4.0 TFT TREADMILL

USER MANUAL

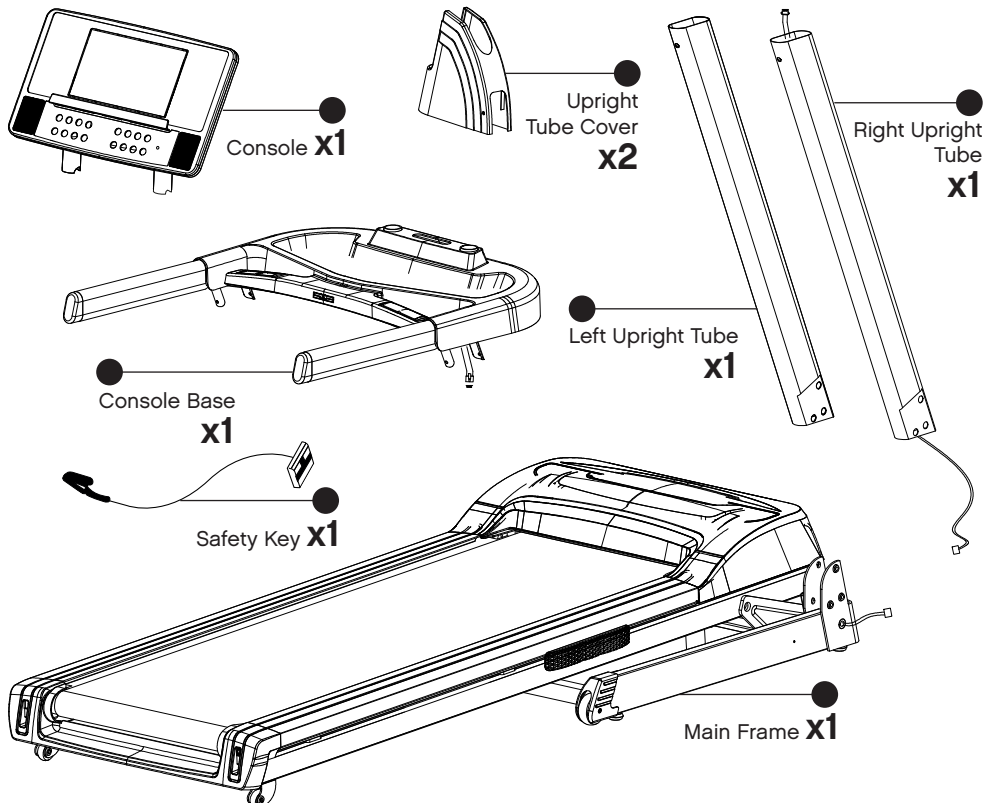


EU: 240V DC
USA: 120V DC

HARDWARE PACK

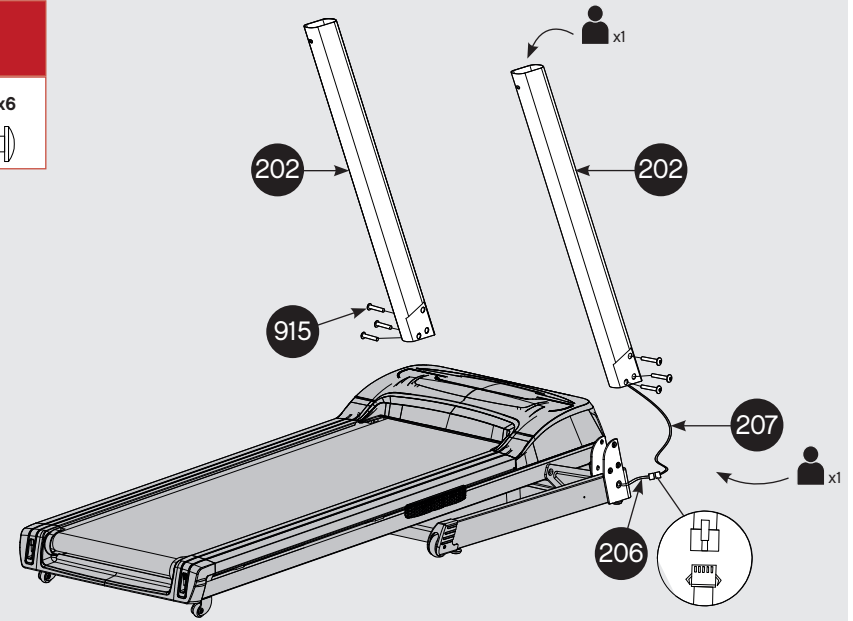


PARTS



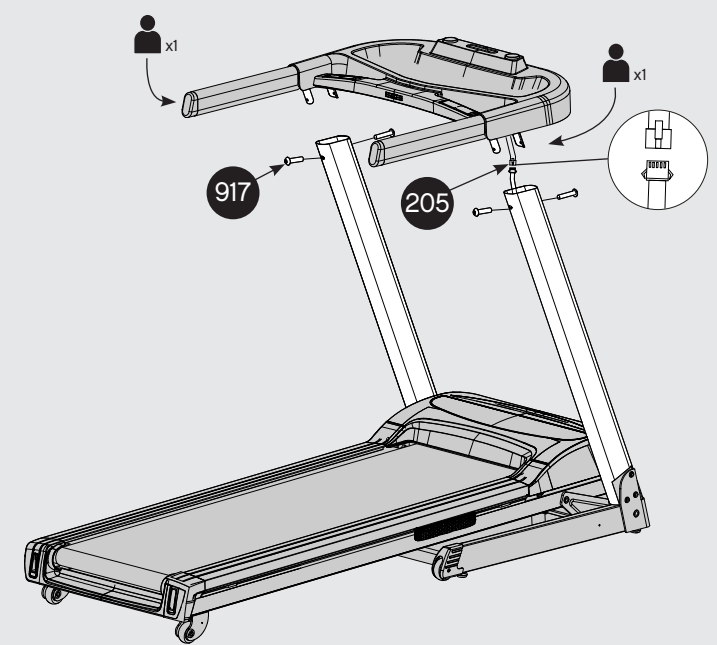
1

915 Screw x6



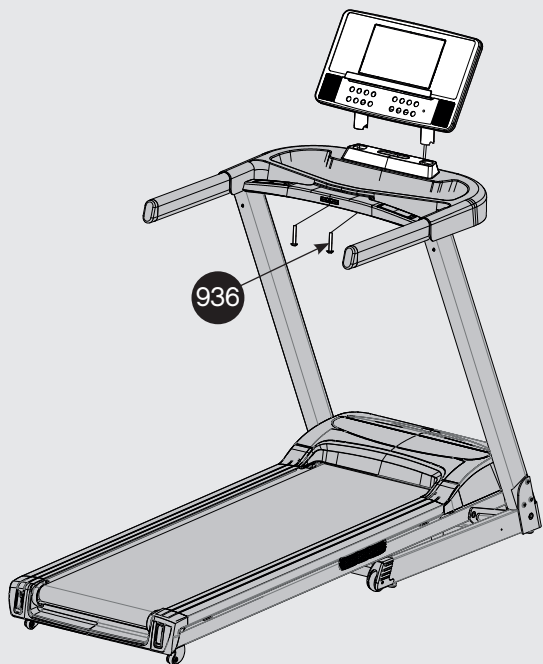
2

917 Screw x4

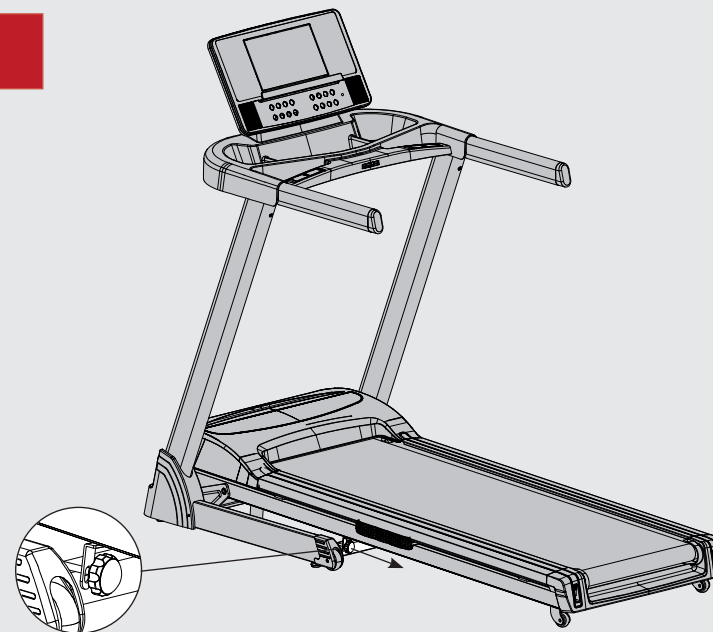


3

936 Screw x2

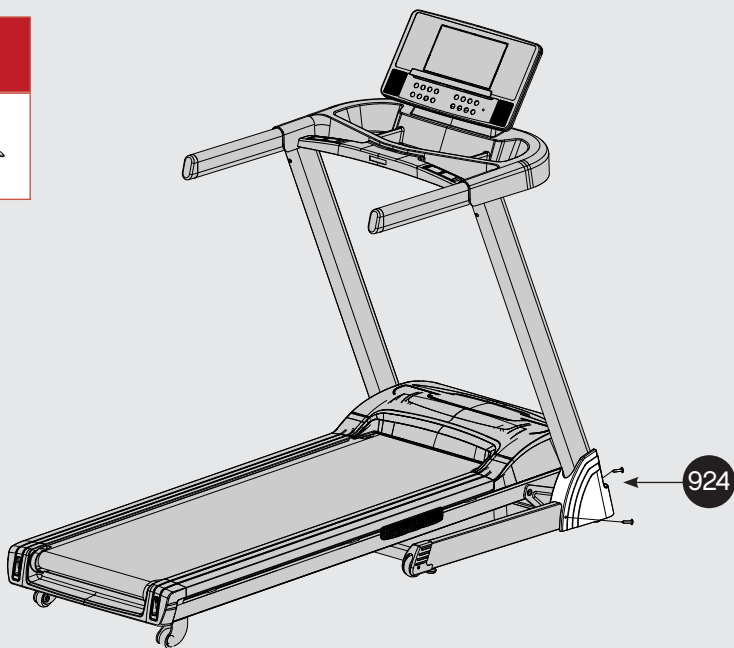


5

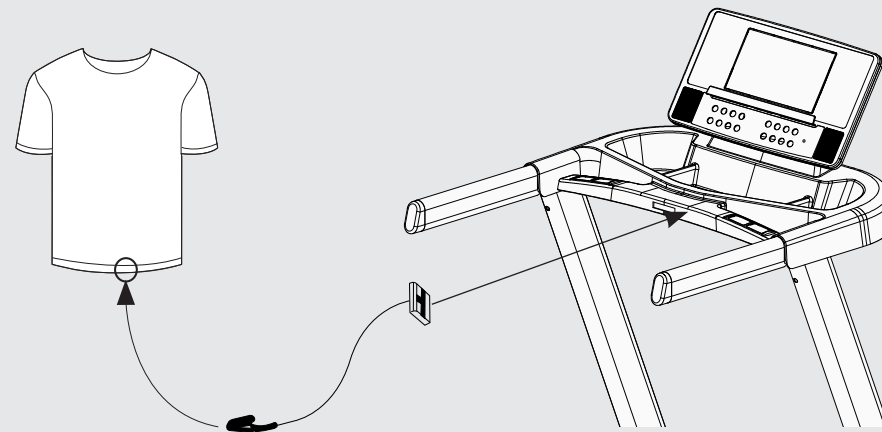


4

924 Screw x4

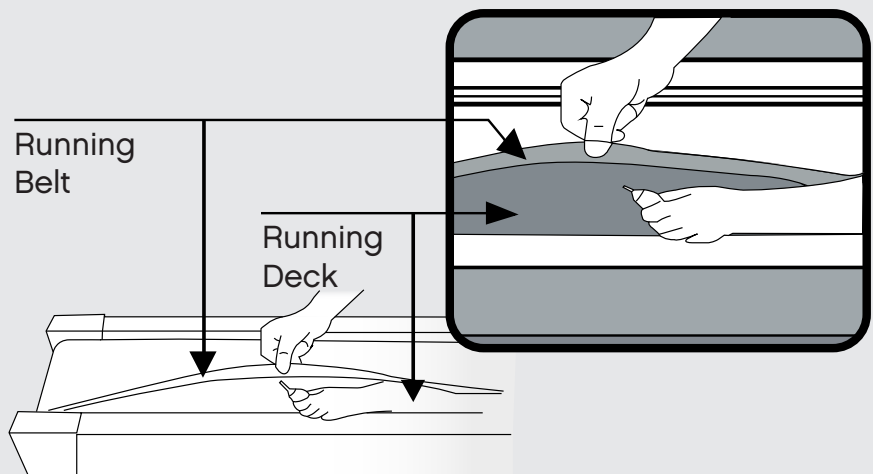


Safety Key



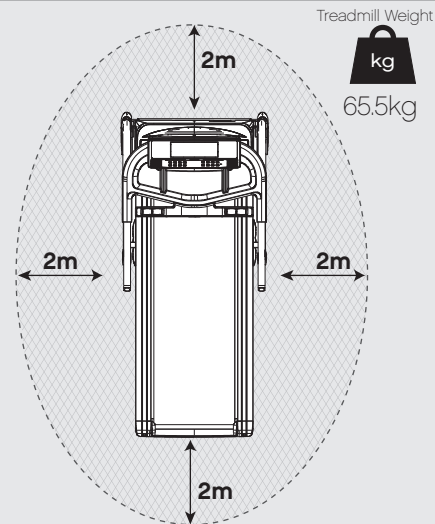
Important: This appliance can be used by children aged from 12 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

Lubricating the treadmill.



* Every 3-6 months
** See User Guide for more info

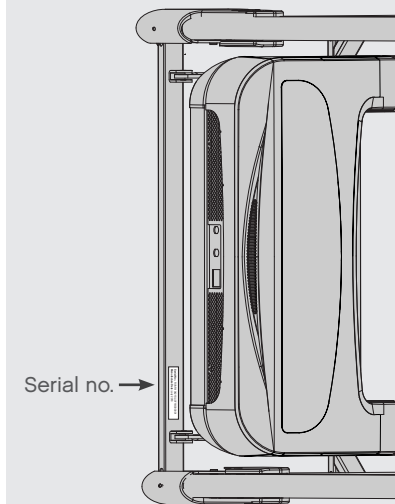
Allow for a minimum space of 2m around the treadmill when in operation.



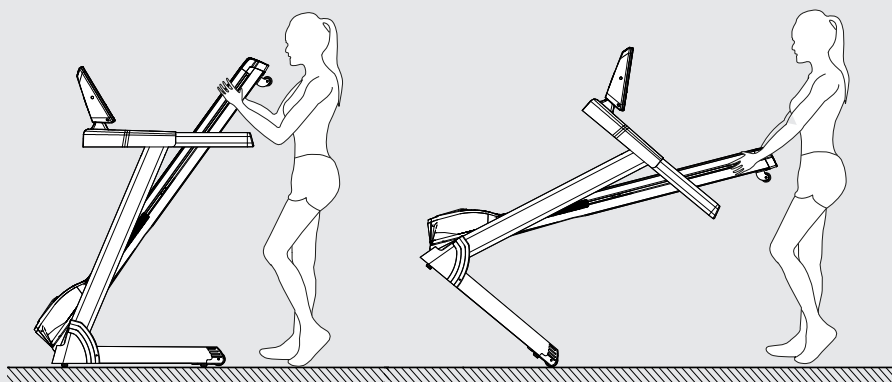
167.5cm (L) x 76.5cm (W) x 140cm (H)

Serial no. is located on the base of the treadmill.

Example:
Serial No.: RVAR-10421SL0718/000001
Manufacture Date: July 2018



Moving the treadmill.



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

معدود او جت نم لى لي ج ست

产品注册和技术支持
제품 등록 및 지원



www.reebokfitness.info/product-support

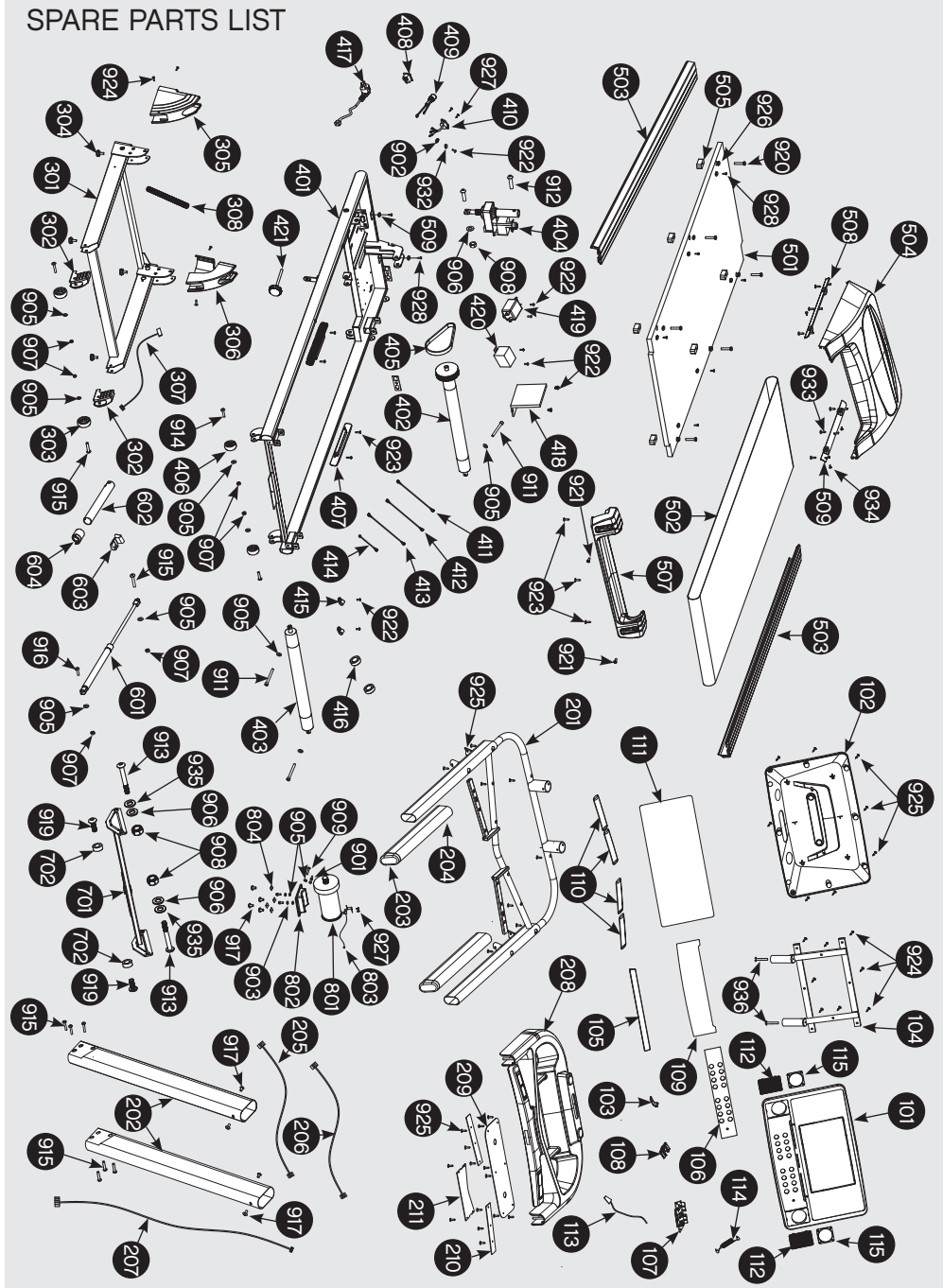
This product is suitable for user's weight of 130kg.



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.

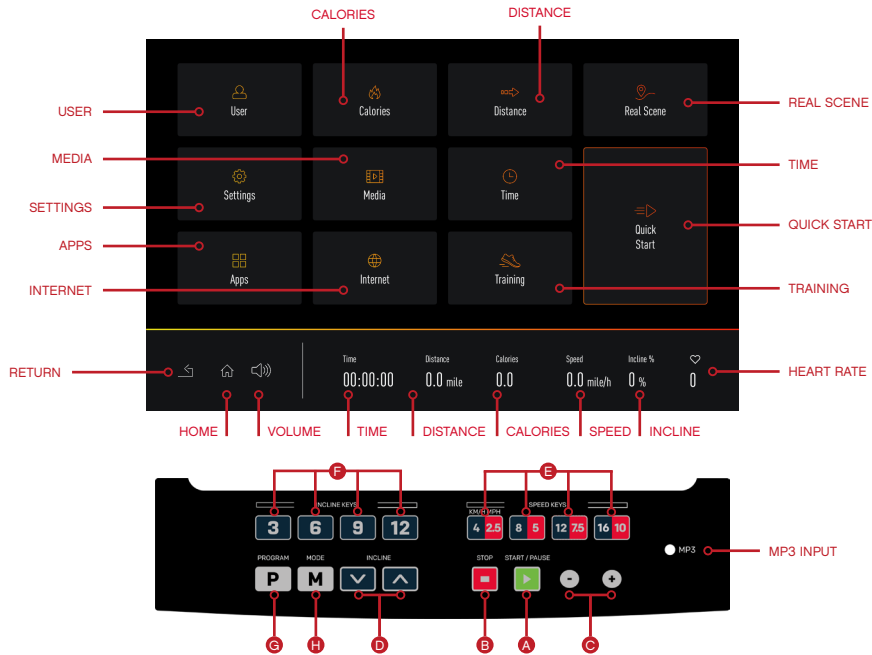


SPARE PARTS LIST



ITEM	DESCRIPTION	QTY.
101	Panel Board (Display)	1 PCS
102	Panel Board (Rear Cover)	1 PCS
103	Spring (Safety Key)	1 PCS
104	Display Frame	2 PCS
105	Pallet	1 PCS
106	Keyboard	1 PCS
107	Mounting Panel (Safety Key)	1 PCS
108	Drawing Piece (Safety Key)	1 PCS
109	Key Sticker	1 PCS
110	Hand Pulse Steel Disc	4 PCS
111	Display Sticker	1 PCS
112	Mesh Enclosure (Speaker)	2 PCS
113	Safety Key	1 PCS
114	MP3 Wire	1 PCS
115	Speaker	2 PCS
201	Console Frame	1 PCS
202	Upright Post	2 PCS
203	Hollow Pipe Plug	2 PCS
204	Foam Grip	2 PCS
205	Communication Line	1 PCS
206	Communication Line	1 PCS
207	Communication Line	1 PCS
208	Console Shell	1 PCS
209	PVC Cover Plate I	1 PCS
210	PVC Cover Plate III	2 PCS
211	PVC Cover Plate II	1 PCS
301	Base Frame	1 PCS
302	Open Waist Drum Sleeve	2 PCS
303	Wheel	2 PCS
304	Taper Cushion (Conductive Rubber)	4 PCS
305	Base Cover (L)	1 PCS
306	Base Cover (R)	1 PCS
307	Communication Wire	1 PCS
308	Wire Protector	1 PCS
401	Main Frame	1 PCS
402	Front Roller	1 PCS
403	Rear Roller	1 PCS
404	Incline Motor	1 PCS
405	Motor Belt	1 PCS
406	Wheel	2 PCS
407	Decorative Block	2 PCS
408	Switch	1 PCS
409	Fuse (with Wire)	1 PCS
410	Computer Tail Socket	1 PCS
411	Power Cord	1 PCS
412	Power Cord	1 PCS
413	Power Cord	1 PCS
414	Power Cord	1 PCS
415	Cable Clamp	2 PCS
416	Magnet Ring	2 PCS
417	British Triple-flat Computer Tail	1 PCS
418	360ICA Controller	1 PCS
419	Filter	1 PCS
420	Inductance	1 PCS
421	Handle Knob	1 PCS

ITEM	DESCRIPTION	QTY.
501	Running Desk	1 PCS
502	Running Belt	1 PCS
503	Side Rail	2 PCS
504	Cover	1 PCS
505	Square Cushion (20x40xT18)	6 PCS
506	Circular Side Rail Guider	8 PCS
507	Rear Cover	1 PCS
508	Cover Decorative Block (L)	1 PCS
509	Cover Decorative Block (R)	1 PCS
601	Cylinder	1 PCS
602	Ezfit Linking Parts	1 PCS
603	Spring	1 PCS
604	Double Pipe Plug	1 PCS
701	Incline Frame	2 PCS
702	Powder Metallurgical Sleeve	2 PCS
801	Motor	1 PCS
802	Spraying Parts (Motor Mounting Seat)	1 PCS
803	Speed Sensor	1 PCS
804	Square Cushion	4 PCS
901	Top Motor Bolt Welding Piece	1 PCS
902	Lock Washer	3 PCS
903	Spring Washer	2 PCS
904	Flat Washer	6 PCS
905	Flat Washer	6 PCS
906	Flat Washer	3 PCS
907	Hex Self-Locking Nut M8	6 PCS
908	Hex Self-Locking Nut M10	6 PCS
909	Hex Full Thread Screw M8x75	1 PCS
910	Allen Screw M8x15	2 PCS
911	Silen Screw M8x75	3 PCS
912	Allen Screw M8x40x20	1 PCS
913	Allen Screw M8x90x45	2 PCS
914	Allen Screw M8x40x20	2 PCS
915	Allen Screw M8x50x20	9 PCS
916	Allen Screw M8x30x20	1 PCS
917	Allen Screw M8x15	8 PCS
918	Allen Screw M10x35x20	1 PCS
919	Allen Screw M10x35x20	2 PCS
920	Hex Screw M6x55x16	6 PCS
921	Phillips Screw M5x10	2 PCS
922	Phillips Scew M4x10	7 PCS
923	Phillips ST4x16	7 PCS
924	Phillips ST4x20	4 PCS
925	Phillips ST4x12	38 PCS
926	Plastic Flat Cusion	6 PCS
927	Phillips Screw ST3x10	4 PCS
928	Phillips Screw ST4x15	8 PCS
929	L-Type Wrench	1 PCS
930	T-Type Wrench	1 PCS
931	Cross Opening Wrench	1 PCS
932	Elastic Washer	3 PCS
933	Phillips Screw ST4x16	6 PCS
934	Phillips Screw M5x10	5 PCS
935	Plastic Flat Cushion	2 PCS
936	Allen Screw M8x20	2 PCS



BUTTON FUNCTIONS

- A START**
Press to start treadmill, the running belt will start moving.
- B STOP/PAUSE**
Press this button to either pause or stop the machine.
- C SPEED +/-**
Increase/decrease speed during workout.
- D INCLINE +/-**
Increase/ Decrease incline during workout.
- E INSTANT SPEED**
Use this to select exact speed while running.
- F INSTANT INCLINE**
Increase/decrease incline during workout.
- G PROGRAM**
Press to enter the program screen.
- H MODE**
Press to enter the mode screen.

OPERATION PROCEDURE

- QUICK START**
Press to start treadmill, the display will count down from 5 then the running belt will start moving.
- TIME / DISTANCE / CALORIES**
Select desired running time/distance/calories. Press Start, treadmill will count down from 5 then the running belt will start moving.

- REAL SCENE**
Press to select from 4 virtual running scenes (incline/speed can be manually adjusted during the workout).
- USER**
Press to enter personal information (Name, Age, Gender, Height, Weight).

TRAINING - PROGRAMS
Select from 6 built-in programs with 6 different intensities.

TRAINING - CUSTOM
To create a program, select from 6 custom programs. Select 'Set incline/speed' then drag up/down to desired value.

TRAINING - HRC
Select age, target time and target heart rate. The treadmill will automatically adjust speed according to heart rate (to use this function, you must hold onto pulse sensors for HR reading).

TRAINING - BMI
Using the +/- buttons enter Age, Height, Weight and Gender. Once complete, press OK. Hold onto the pulse sensors until BMI is displayed.

MEDIA
Press to access music and video players.

APPS
Press to access built-in apps. Note: Wi-Fi must be connected before you can use other apps.

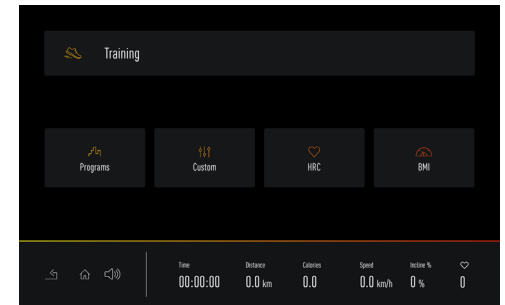
INTERNET
Press to browse the internet.

SETTINGS
Press to access colour theme, brightness, volume, units, language, date & time and WiFi.

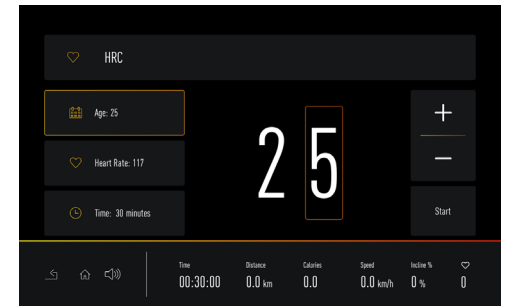
POWER SAVER FUNCTION
To reduce energy consumption, this treadmill will enter sleep mode if not used for 6 minutes. The screen will alert you before entering sleep mode. Once the machine enters sleep mode, please remove safety key and re-insert to restart the system.

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 "E07 - safety key is not connected" if not correctly attached to the treadmill. The clip on the other end of the safety key must always be attached to the user during your workout to ensure the machine stops immediately in the event of an emergency.

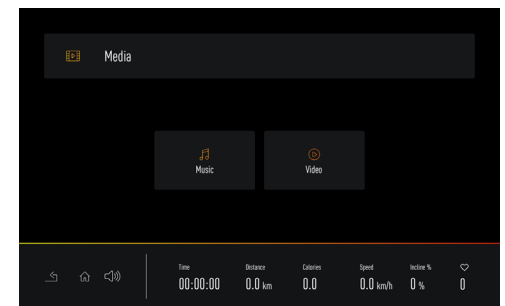
WARNING!
For your safety do not look at websites/videos whilst running.



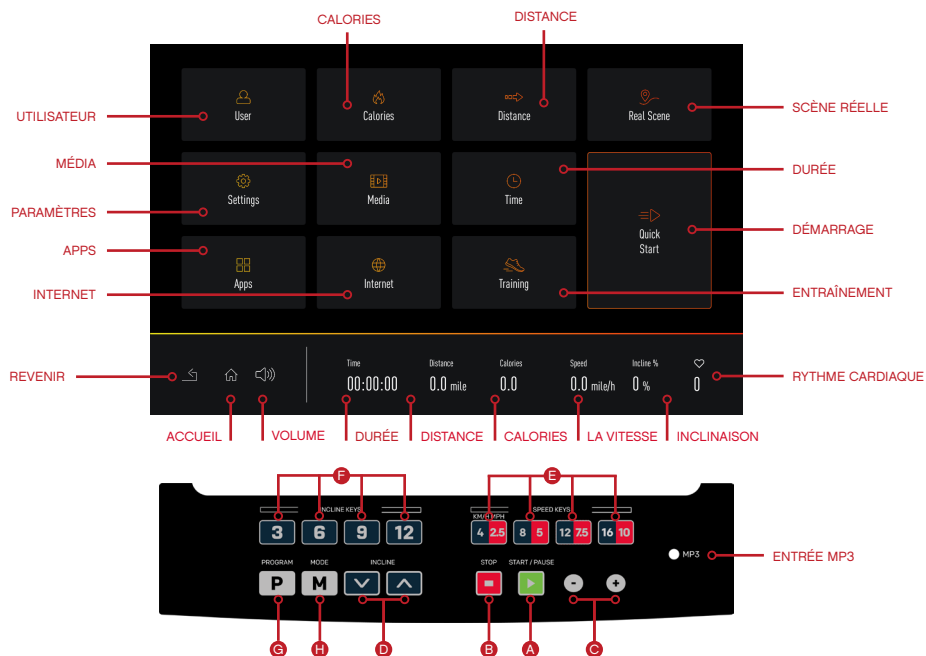
TRAINING - PROGRAMS



TRAINING - HRC



MEDIA



FONCTIONS DES BOUTONS

- A DÉMARRER**
Permet de démarrer le programme.
- B ARRÊT**
Permet de stopper la machine à tout moment pendant un exercice. Le tapis ralentit jusqu'à s'arrêter complètement et toutes les données sont réinitialisées.
- C AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE**
Permet d'augmenter/de réduire la vitesse pendant un exercice.
- D INCLINAISON VERS LE HAUT/VERS LE BAS**
Permet d'augmenter/de réduire l'inclinaison pendant un exercice.
- E SÉLECTION DE LA VITESSE PENDANT L'EXERCICE**
Permet de sélectionner la vitesse exacte pendant un exercice.
- F INCLINAISON INSTANTANÉ**
Permet de sélectionner l'inclinaison exacte pendant un exercice.
- G PROGRAMME**
Appuyez pour entrer dans l'écran programme.
- H MODE**
Appuyez pour entrer dans l'écran mode

PROCÉDURE D'OPÉRATION

DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez pour lancer la machine, l'écran va effectuer un décompte à partir de 5 et le tapis de course va commencer à tourner.

DURÉE / DISTANCE / CALORIES

Sélectionnez la durée/la distance/les calories cibles. Appuyez sur Start, l'écran va effectuer un décompte à partir de 5 et le tapis de course va commencer à tourner.

SCÈNE RÉELLE

Appuyez pour sélectionner l'une des 4 scènes de course virtuelles (l'inclinaison/la vitesse peuvent être réglées manuellement pendant l'entraînement).

UTILISATEUR

Appuyez pour saisir des informations personnelles (nom, âge, sexe, taille, poids).

ENTRAÎNEMENT - PROGRAMMES

Choisissez l'un des 6 programmes intégrés avec 6 intensités différentes.

ENTRAÎNEMENT - PERSONNALISER

Pour créer un programme, sélectionnez l'un des 6 programmes personnalisés. Sélectionnez « Définir l'inclinaison/la vitesse » puis faites glisser vers le haut ou le bas pour atteindre la valeur voulue.

ENTRAÎNEMENT - CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Sélectionner l'âge, l'objectif de durée et l'objectif de fréquence cardiaque. Le tapis va automatiquement régler la vitesse en fonction de la fréquence cardiaque (pour utiliser cette fonction, vous devez être équipé de capteurs de pouls pour la mesure de la fréquence cardiaque).

TRAINING - IMC

Saisissez l'âge, la taille, le poids et le sexe à l'aide des boutons +/- . Appuyez sur OK quand vous avez terminé. Tenez les capteurs de pouls jusqu'à l'affichage de l'IMC.

MÉDIA

Appuyez pour accéder aux lecteurs de musique et de vidéos.

APPS

Applications intégrées. Remarque : il convient de se connecter au Wi-Fi avant d'utiliser d'autres applications.

INTERNET

Appuyez pour naviguer sur Internet.

PARAMÈTRES

Appuyez pour accéder au thème de couleur, à la luminosité, au volume, aux unités, à la langue, à la date et à l'heure et au Wi-Fi.

FONCTION ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

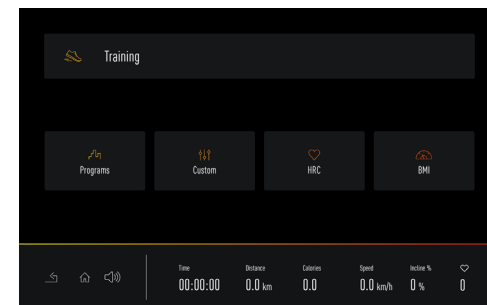
To reduce energy consumption, this treadmill will enter sleep mode if not used for 6 minutes. The screen will alert you before entering sleep mode. Once the machine enters sleep mode, please remove safety key and re-insert to restart the system.

CLÉ DE SÉCURITÉ

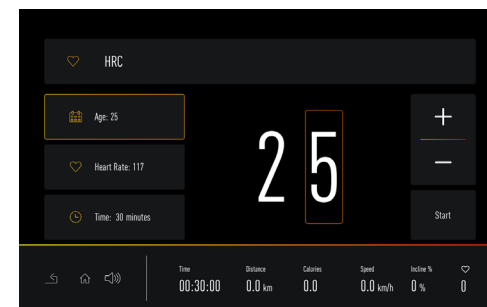
Une clé de sécurité rouge est fournie avec cette machine. Si elle n'est pas insérée, cette dernière ne peut pas être démarrée. Elle permet en outre d'interrompre immédiatement la machine en cas d'urgence. Si la clé n'est pas correctement insérée, le message "Safety key disconnected" (Clé de sécurité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

ATTENTION!

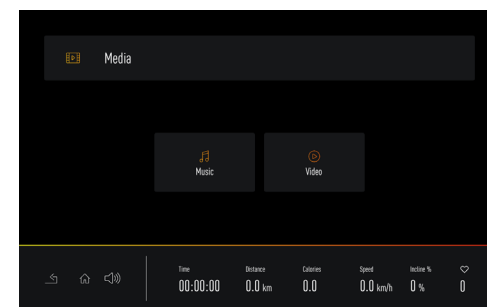
Por su seguridad no vea videos/sitios web mientras corre.



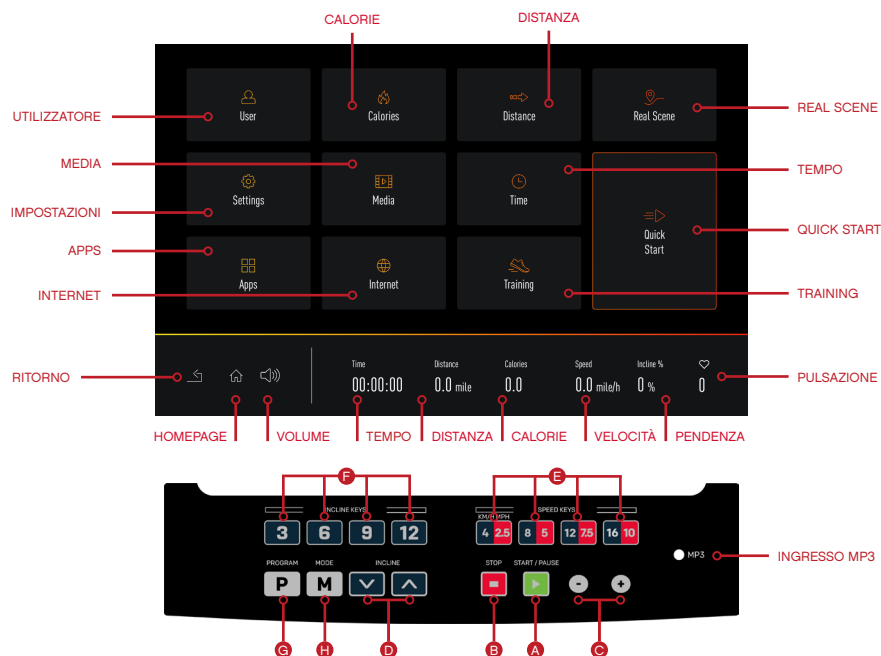
ENTRAÎNEMENT - PROGRAMMES



ENTRAÎNEMENT - CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



MÉDIA



FUNZIONI DEL TASTO

- A AVVIO**
Premere per avviare il tapis roulant, il tappeto inizierà a muoversi.
- B ARRESTO/PAUSA**
Premere questo tasto per fare pausa o fermare la macchina.
- C VELOCITÀ +/-**
Aumenta/diminuisce la velocità durante l'allenamento.
- D INCLINAZIONE +/-**
Aumenta/diminuisce l'inclinazione durante l'allenamento.
- E VELOCITÀ ISTANTANEA**
Utilizzare per selezionare la velocità esatta durante la corsa.
- F INCLINAZIONE ISTANTANEA**
Aumenta/diminuisce l'inclinazione durante l'allenamento.
- G PROGRAMMA**
Premere per attivare la videata di programma.
- H MODALITÀ**
Premere per attivare lo schermo modalità.

PROCEDURA OPERATIVA

QUICK START

Premere per avviare il tapis roulant, il display conterà a ritroso partendo da 5 quindi il tappeto inizierà a muoversi.

TEMPO / DISTANZA / CALORIE

Selezionare i valori desiderati di tempo di corsa/distanza/calorie. Premere Start, il tapis roulant conterà a ritroso partendo da 5 quindi il tappeto inizierà a muoversi.

REAL SCENE

Premere per selezionare fra 4 scene di corsa virtuali (inclinazione/velocità possono essere regolate manualmente durante l'allenamento).

UTILIZZATORE

Premere per inserire le informazioni personali (Nome, Età, Genere, Altezza, Peso).

TRAINING - PROGRAMMI

Selezionare fra 6 programmi integrati con 6 intensità diverse.

TRAINING - PERSONALIZZAZIONE

Per creare un programma selezionare fra 6 programmi personalizzati. Selezionare 'Set incline/speed' (Imposta inclinazione/velocità) quindi trascinare su/giù fino al valore desiderato.

TRAINING - HRC

Selezionare età, tempo target e battito target. Il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità in base al battito cardiaco. (Per usare questa funzione, devi stringere i sensori pulsazioni per la lettura del battito cardiaco.)

TRAINING - BMI

Usando i tasti +/- inserire Età, Peso e Sesso. Una volta completato, premere OK. Stringere i sensori pulsazioni fino a quando viene visualizzato il BMI.

MEDIA

Premere per accedere alla riproduzione di musica e video.

APPS

Premere per accedere alle app integrate. Nota: Il Wi-Fi deve essere connesso prima di poter usare altre app.

INTERNET

Premere per navigare in internet.

IMPOSTAZIONI

Premere per accedere a tema colore, brillantezza, volume, unità, lingua, data e ora e WiFi.

FUNZIONE POWER SAVER

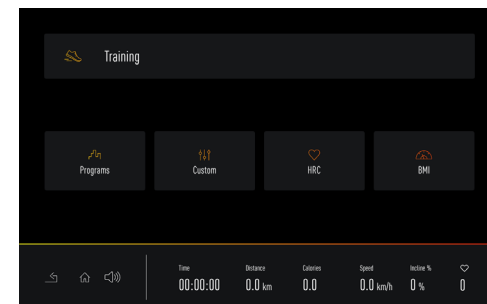
Per ridurre il consumo di energia questo tapis roulant entra in modalità sleeping se non funziona per 6 minuti. Il monitor avviserà prima di entrare in modalità sleeping. Quando la macchina entra in modalità sleeping estrarrà la chiave di sicurezza e reinserirla per risvegliare il sistema.

CHIAVE DI SICUREZZA

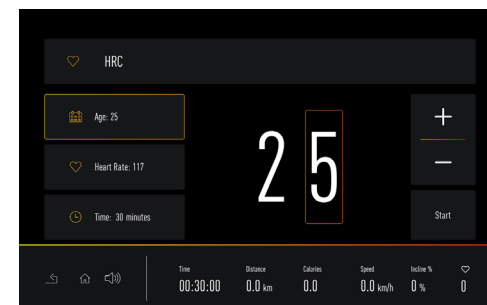
Inclusa nella macchina vi è una chiave di sicurezza rossa; la macchina non funziona se non è inserita. La sua funzione è quella di arrestare immediatamente la macchina in caso di emergenza. Il computer visualizzerà "E07 - safety key is not connected" se la chiave non è correttamente inserita nel tapis roulant. La clip all'altra estremità del cordino della chiave di sicurezza deve rimanere sempre fissata all'abbigliamento dell'utente per tutta la durata dell'allenamento per garantire l'immediato arresto della macchina in caso di emergenza.

AVVERTENZA!

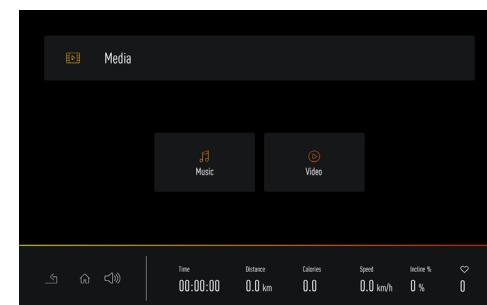
Per la vostra sicurezza non guardate siti web / video mentre correte.



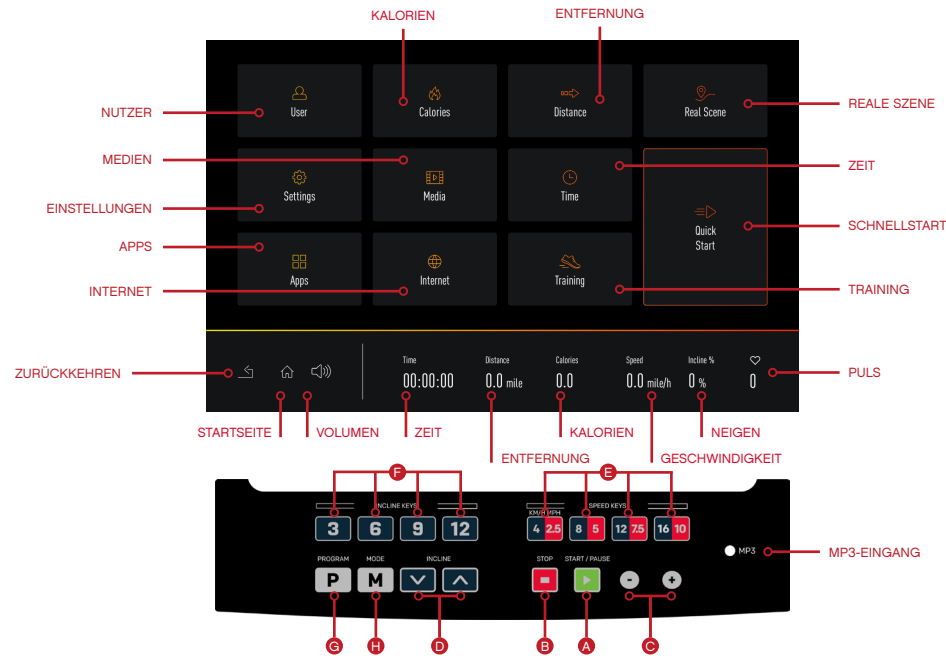
TRAINING - PROGRAMMI



TRAINING - HRC



MEDIA



TASTENFUNKTIONEN

- A START**
Startet ein Programm.
- B STOPP**
Hält das Programm jederzeit während des Trainings an. Das Band wird langsamer bis zum vollständigen Halt.
- C GESCHWINDIGKEIT +/-**
Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings.
- D STEIGUNG +/-**
Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings.
- E SOFORTEINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT**
Auswahl der genauen Geschwindigkeit während des Trainings.
- F SOFORTEINSTELLUNG DER STEIGUNG**
Auswahl der genauen Steigung während des Trainings.
- G PROGRAMM**
Drücken, um den Programmbildschirm aufzurufen.
- H MODUS**
Drücken, um den Modusbildschirm aufzurufen.

VORGEHENSWEISE

- SCHNELLSTART**
Drücken, um das Laufband zu starten. Das Display zählt dann von 5 Sekunden herunter, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt.
- ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN**
Wählen Sie die gewünschte Laufzeit/Entfernung/Kalorien aus. Drücken Sie Start. Das Laufband zählt dann von 5 Sekunden herunter, bevor es sich in Bewegung setzt.

- REALE SZENE**
Press to select from 4 virtual running scenes (incline/speed can be manually adjusted during the workout).
- NUTZER**
Drücken, um persönliche Informationen einzugeben (Name, Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht).

TRAINING - PROGRAMME
Wählen Sie aus 6 Programmen mit 6 unterschiedlichen Intensitäten aus.

TRAINING - BENUTZERDEFINIERT
Um ein Programm zu erstellen, wählen Sie aus 6 benutzerdefinierten Programmen aus. Wählen Sie „Set incline/speed“ aus und bestimmen Sie dann den gewünschten Wert.

TRAINING - HERZFREQUENZKONTROLLE
Wählen Sie Alter, Zeitziel und Zielherzfrequenz aus. Das Laufband passt die Geschwindigkeit automatisch der Herzfrequenzrate an. (Um Gebrauch von dieser Funktion zu machen, müssen Sie die Pulssensoren für die HF-Auslesung gedrückt halten.)

TRAINING - BMI
Nutzen Sie die +/-, um Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht auszuwählen. Sobald Sie fertig sind, drücken Sie OK. Halten Sie die Pulssensoren gedrückt, bis der BMI angezeigt wird.

MEDIEN
Drücken, um Musik- und Videoplayer aufzurufen.

APPS
Integrierte Anwendungen. Anmerkung: Um andere Apps nutzen zu können, muss eine WLAN-Verbindung bestehen.

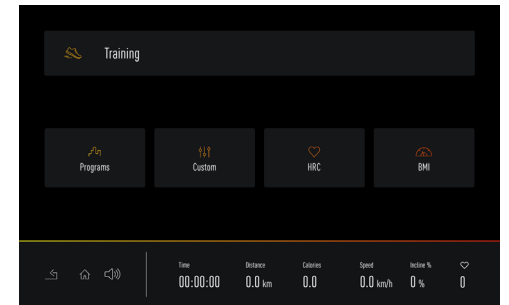
INTERNET
Drücken, um im Internet zu surfen.

EINSTELLUNGEN
Drücken, um Farbschema, Helligkeit, Lautstärke, Einheiten, Sprache, Datum und Uhrzeit sowie WLAN aufzurufen.

ENERGIESPARFUNKTION
Um den Energieverbrauch zu senken, schaltet das Laufband nach 6 Minuten ohne Betrieb in den Ruhemodus. Sie werden auf dem Bildschirm daran erinnert, bevor das Laufband in den Ruhemodus schaltet. Sobald das Laufband im Ruhemodus ist, entfernen Sie bitte den Sicherheitsschlüssel und führen ihn dann erneut ein, um das System erneut zu starten.

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

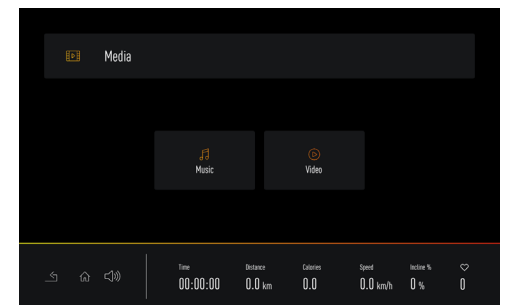
ACHTUNG!
Schauen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit keine Websites oder Videos während des Laufens an.



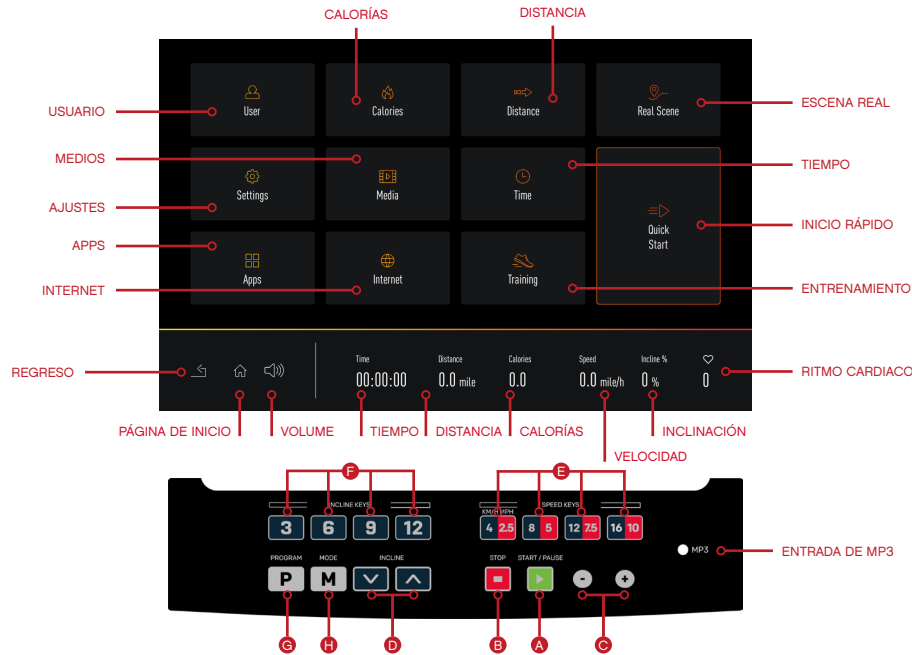
TRAINING - PROGRAMME



TRAINING - HERZFREQUENZKONTROLLE



MEDIEN



FUNCIONES DE BOTONES

- A INICIAR**
Empieza el programa.
- B DETENER**
Detiene la máquina en cualquier momento durante el entrenamiento. La velocidad de la cinta caminadora disminuirá gradualmente hasta detenerse y todos los datos se pondrán a cero.
- C ACELERAR / DESACELERAR**
Aumenta / reduce la velocidad durante el entrenamiento.
- D AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN**
Aumenta / reduce la inclinación durante el entrenamiento.

PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN

- INICIO RÁPIDO**
Pulse para poner en marcha la cinta de correr, la pantalla comenzará una cuenta atrás desde 5, entonces empezará a moverse el tapiz.
- TIEMPO / DISTANCIA / CALORÍAS**
Seleccione tiempo de carrera/distancia/calorías que desee. Pulse Start, la pantalla comenzará una cuenta atrás desde 5, entonces empezará a moverse el tapiz.

- E VELOCIDAD INSTANTÁNEA**
Use this to select exact speed while running.
- F INCLINACIÓN INSTANTÁNEA**
Selecciona una inclinación exacta sin dejar de correr.
- G PROGRAMA**
Pulse para acceder a la pantalla de programa.
- H MODO**
Pulse para acceder a la pantalla de modo.

- ESCENA REAL**
Pulse para seleccionar entre 4 escenarios de carrera virtuales (pendiente/velocidad pueden ajustarse manualmente durante el entrenamiento).
- USUARIO**
Pulse para introducir información personal (nombre, edad, sexo, altura, peso).

ENTRENAMIENTO - PROGRAMAS
Seleccione entre 6 programas integrados con 6 intensidades diferentes.

ENTRENAMIENTO - PERSONALIZADO
Para crear un programa, seleccione entre 6 programas personalizados. Seleccione «Ajustar pendiente/velocidad», a continuación arrastre hacia arriba/abajo hasta el valor deseado.

ENTRENAMIENTO - CONTROL FRECUENCIA CARDÍACA
Seleccione edad, tiempo previsto y frecuencia cardíaca ideal. La cinta de correr ajustará automáticamente la velocidad en función de la frecuencia cardíaca. (Para usar esta función deberá mantener agarrados los sensores de pulso para obtener la frecuencia cardíaca).

ENTRENAMIENTO - IMC
Introduzca edad, altura, peso y sexo utilizando los botones +/- . Una vez completados, pulse OK. Mantenga agarrados los sensores de pulso hasta que aparezca BMI (IMC).

MEDIOS
Pulse para acceder a los reproductores de música y vídeo.

APPS
Aplicaciones integradas. Nota: La red Wi-Fi debe estar conectada antes de usar otras apps.

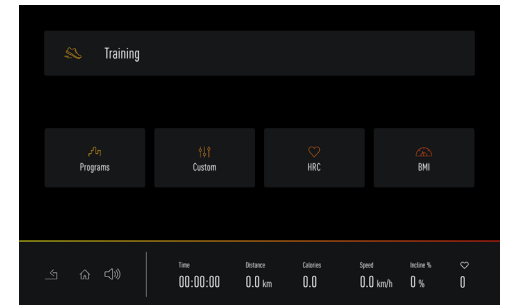
INTERNET
Pulse para navegar por internet.

AJUSTES
Pulse para acceder a tema color, a brillo, volumen, unidades, idioma, fecha y hora, así como a WiFi.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA
Para reducir el consumo energético, esta cinta de correr pasará a modo de espera ("sleeping mode") si no se realiza ninguna operación durante 6 minutos. La pantalla mostrará el recordatorio correspondiente antes de pasar a modo de espera. Una vez que la máquina pase a modo de espera, retire la llave de seguridad e insértela de nuevo para reactivar el sistema.

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

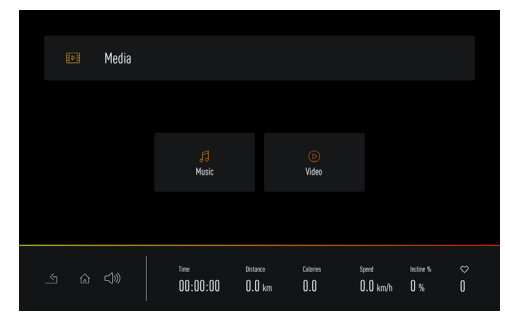
ADVERTENCIA!
Por su seguridad no vea vídeos/sitios web mientras corre.



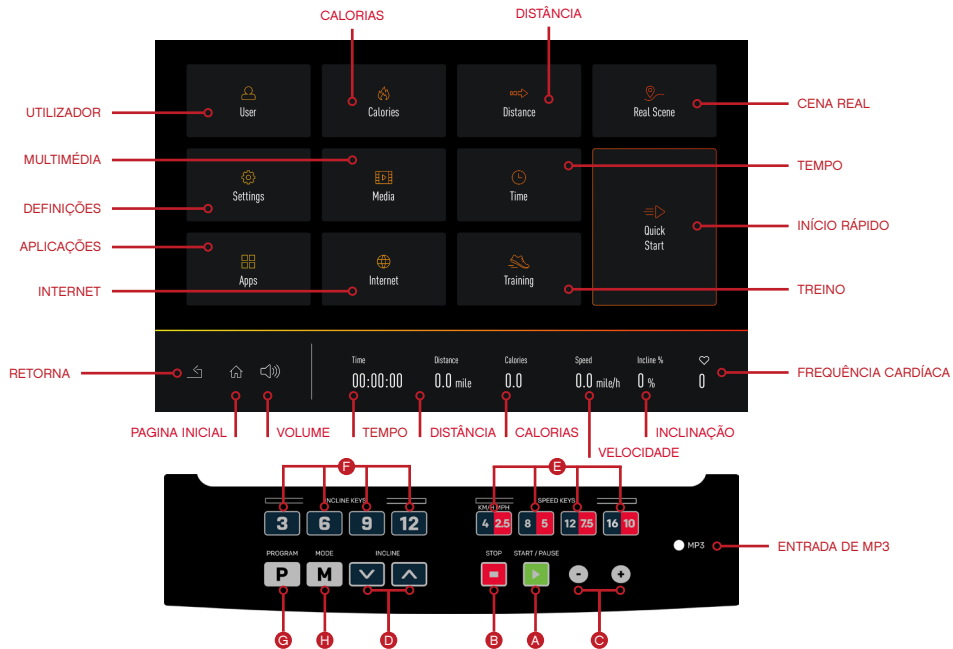
ENTRENAMIENTO - PROGRAMAS



ENTRENAMIENTO - CONTROL FRECUENCIA



MEDIOS



FUNÇÕES DE BOTÃO

- A INICIAR**
Inicia o programa.
- B PARAR**
Para parar a máquina em qualquer altura durante o exercício a passadeira de corrida abre e para de vez. Todos os dados são repostos para zero.
- C VELOCIDADE +/-**
Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício.
- D INCLINAÇÃO +/-**
Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício.
- E VELOCIDADE INSTANTÂNEA**
A utilizar para seleccionar a velocidade exata enquanto corre.
- F INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA**
A utilizar para seleccionar a inclinação exata enquanto corre.
- G PROGRAMA**
Prima para entrar no ecrã do programa.
- H MODO**
Prima para entrar no ecrã do modo.

PROCEDIMENTO DE OPERAÇÃO

INÍCIO RÁPIDO

Prima para iniciar a passadeira. O ecrã irá apresentar uma contagem decrescente a partir de 5 e, em seguida, o tapete de corrida começará a mover-se.

TEMPO/DISTÂNCIA/CALORIAS

Selecione o tempo de corrida/distância/calorias que pretender. Prima Start (Iniciar). O ecrã irá apresentar uma contagem decrescente a partir de 5 e, em seguida, o tapete de corrida começará a mover-se.

CENA REAL

Prima para seleccionar entre 4 cenas de corrida virtuais (a inclinação/velocidade podem ser manualmente ajustadas durante o treino).

UTILIZADOR

Prima para inserir as informações pessoais (Name, Age, Gender, Height, Weight – Nome, Idade, Sexo, Altura, Peso).

TREINO - PROGRAMAS

Selecione entre 6 programas integrados com 6 intensidades diferentes.

TREINO - PERSONALIZAR

Para criar um programa, selecione entre 6 programas personalizados. Selecione "Set incline/speed" (Definir inclinação/velocidade) e, em seguida, arraste para cima/para baixo até ao valor pretendido.

TREINO - HRC

Selecione a idade, o tempo-alvo e o ritmo cardíaco alvo. A passadeira irá ajustar automaticamente a velocidade de acordo com o ritmo cardíaco. (Para utilizar esta função, deve segurar os sensores de pulsação para medir o ritmo cardíaco).

TREINO - IMC

Com os botões +/-, insira a Age (Idade), Height (Altura), Weight (Peso) e Gender (Sexo). Uma vez terminado, prima OK. Segure os sensores de pulsação até que o IMC fique visível.

MULTIMÉDIA

Prima para aceder aos leitores de música e vídeo.

APLICAÇÕES

Aplicações integradas. Nota: O Wi-Fi deve estar ligado antes de utilizar outras aplicações.

INTERNET

Prima para navegar na Internet.

DEFINIÇÕES

Prima para aceder às definições de tema de cor, brilho, volume, unidades, idioma, data e hora e Wi-Fi.

FUNÇÃO DE POUPANÇA DE ENERGIA

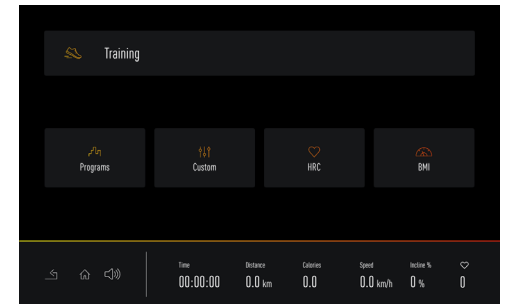
Para reduzir o consumo de energia, esta passadeira irá entrar no modo de suspensão se não for realizada qualquer ação durante 6 minutos. O ecrã irá apresentar uma notificação antes de entrar no modo de suspensão. Assim que a máquina entrar no modo de suspensão, retire a chave de segurança e insira-a novamente para ativar o sistema.

CHAVE DE SEGURANÇA

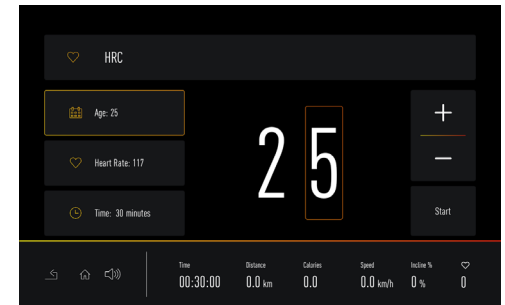
Esta máquina é fornecida com uma chave de segurança vermelha. Para que a máquina funcione, a chave deve estar inserida. A sua finalidade é desligar de imediato a máquina numa situação de urgência. O computador apresenta a mensagem "safety key disconnected" (chave de segurança desligada) no caso de não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

AVISO!

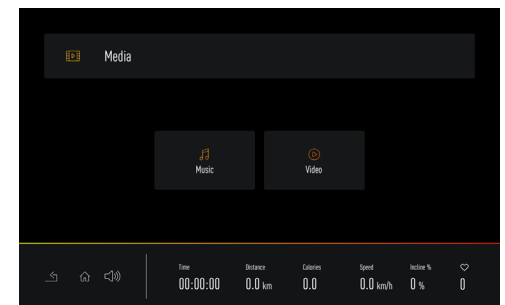
Para sua segurança, não visite páginas web/assista a vídeos enquanto corre.



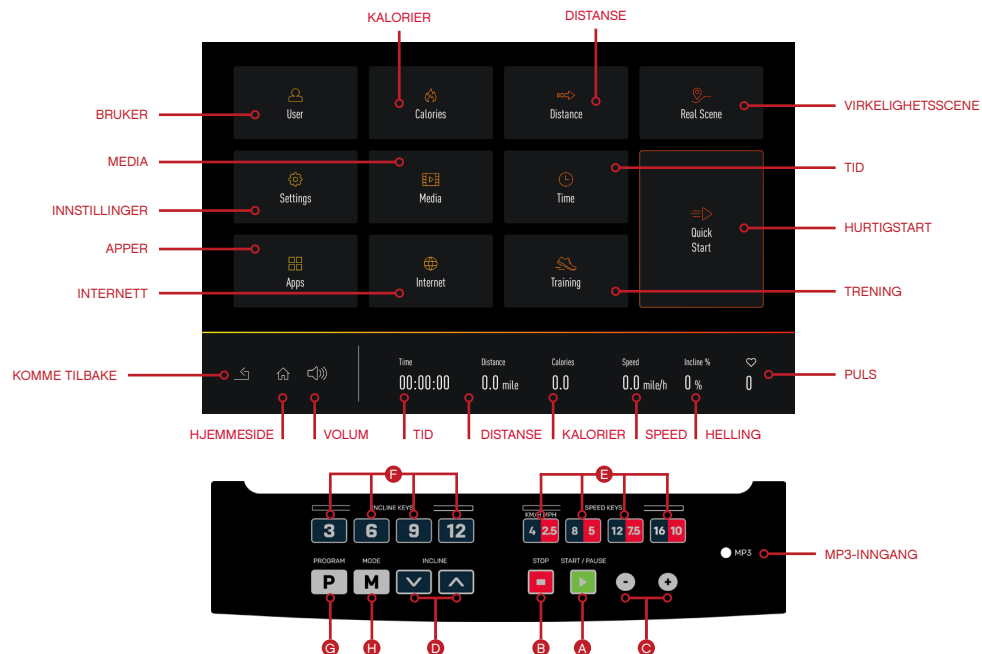
TREINO - PROGRAMAS



TREINO - HRC



MULTIMÉDIA



KNAPPFUNKSJONER

- A START**
Trykk for å starte tredemøllen, løpebåndet vil begynne å bevege seg.
- B STOPP/PAUSE**
Trykk på denne knappen for å sette maskinen på pause eller stoppe den.
- C HASTIGHET +/-**
Øk/reducer hastigheten under treningsøkten.
- D HELLING +/-**
Øk/reducer hellingen under treningsøkten.
- E MOMENTAN HASTIGHET**
Bruk denne funksjonen for å velge nøyaktig hastighet mens du løper.
- F MOMENTAN HELLING**
Øk/reducer hellingen under treningsøkten.
- G PROGRAM**
Trykk for å åpne programskjermen.
- H MODUS**
Trykk for å åpne modusskjermen.

OPERASJONSPROSEDYRE

- HURTIGSTART**
Trykk for å starte tredemøllen, displayet vil telle ned fra 5 og deretter vil løpebåndet begynne å bevege seg.
- TID/DISTANSE/KALORIER**
Velg ønsket varighet, distanse eller kalorier. Trykk på Start, tredemøllen vil telle ned fra 5 og deretter vil løpebåndet begynne å bevege seg.

- VIRKELIGHETSSCENE**
Trykk for å velge blant 4 virtuelle løpescenarier (helling/hastighet kan reguleres manuelt under treningsøkten).
- BRUKER**
Trykk for å legge inn personlig informasjon (navn, alder, kjønn, høyde, vekt).

TRENING - PROGRAMMER
Velg blant 6 integrerte programmer med 6 forskjellige intensiteter.

TRENING - VANLIG
For å opprette et program velger du blant 6 vanlige programmer. Velg «Still inn helling/hastighet» og dra opp/ned til ønsket verdi.

TRENING - HRC
Velg alder, ønsket varighet og ønsket hjerterytme. Tredemøllen vil justere hastigheten automatisk i henhold til hjerterytmen. (For å bruke denne funksjonen må du holde i pulssensorene for HR-avlesing).

TRENING - BMI
Bruk +/--knappene for å legge inn alder, høyde, vekt og kjønn. Trykk på OK når du er ferdig. Hold i pulssensorene til BMI vises.

MEDIA
Trykk for å få tilgang til musikk- og videospillere.

APPER
Trykk for å få tilgang til innebygde apper. Merk: Wi-Fi må være koblet til før du kan bruke andre apper.

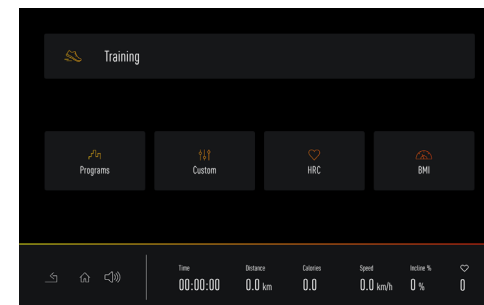
INTERNETT
Trykk for å lete på internett.

INNSTILLINGER
Trykk for å få tilgang til fargetema, lysstyrke, volum, enheter, språk, dato og tidspunkt og Wi-Fi.

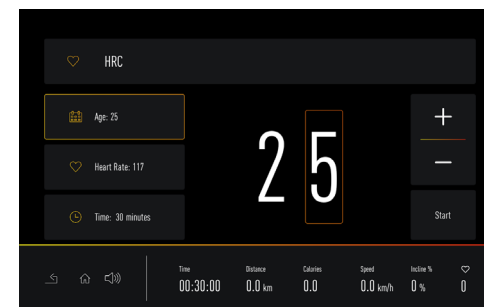
STRØMSPAREFUNKSJON
For å redusere strømforbruket går denne tredemøllen i hvilemodus etter 6 minutter hvis den ikke brukes. Skjermen vil gi en påminnelse før maskinen går i hvilemodus. Når maskinen er hvilemodus, må du ta ut sikkerhetsnøkkelen og sette den inn igjen for å vekke systemet.

SIKKERHETSØKKELETT
Denne maskinen har en rød sikkerhetsnøkkel, og vil ikke gå uten at den røde sikkerhetsnøkkelen er satt inn. Hensikten er å stoppe maskinen umiddelbart i en nødsituasjon. Computeren vil vise "E07 - sikkerhetsnøkkel ikke koblet til" hvis den ikke er festet til tredemøllen. Klipset i den andre enden av sikkerhetsnøkkelen må alltid være festet til brukeren under hele treningsøkten for å sikre at maskinen stopper umiddelbart i en nødsituasjon.

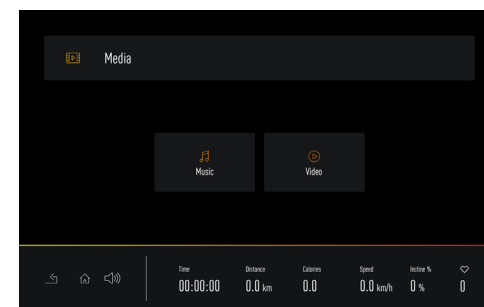
ADVARSEL!
For din egen sikkerhet bør du ikke se på nettsider eller videoer mens du løper.



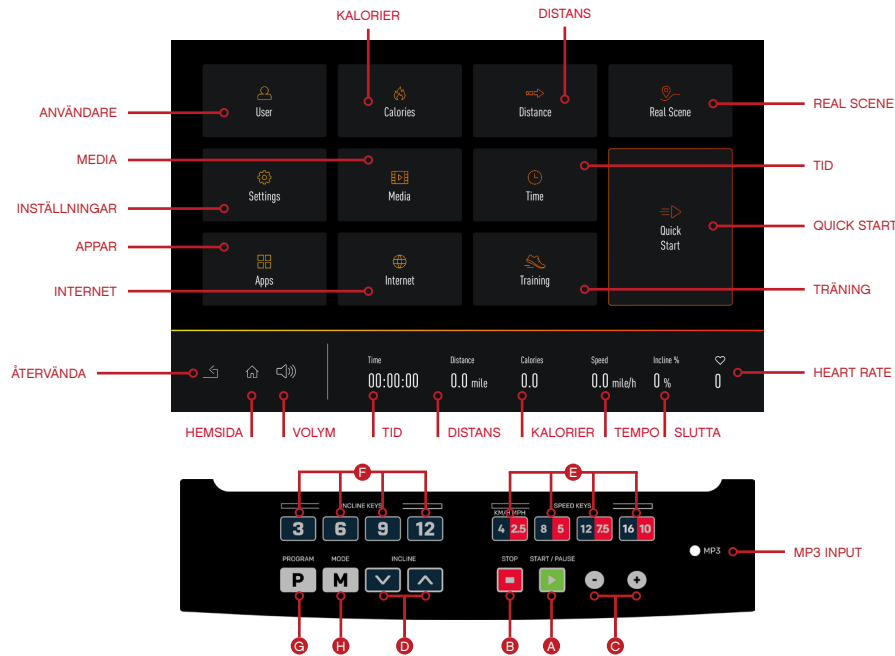
TRENING - PROGRAMMER



TRENING - HRC



MEDIA



KNAPPFUNKTIONER

- A START**
Tryck för att starta, löpbandet börjar röra sig.
- B STOPP/PAUS**
Tryck på den här knappen för att pausa eller stoppa maskinen.
- C HASTIGHET +/-**
Öka/minska hastigheten under träningen.
- D LUTNING +/-**
Öka/minska lutningen under träningen.
- E DIREKT HASTIGHET**
Använda för att välja en exakt hastighet under löpningen.
- F DIREKT LUTNING**
Direkt ökning/minskning av lutningen under träningen.
- G PROGRAM**
Tryck för att komma till programskärmen.
- H LÄGE:**
Tryck för att komma till skärmen för träningslägen.

ARBETSFÖRFARANDE

QUICK START

Tryck för att starta, displayen räknar ner från 5 och löpbandet börjar röra sig.

TID / DISTANS / KALORIER

Välj önskad löptid/distans/kalorier. Tryck på Start, displayen räknar ner från 5 och löpbandet börjar röra sig.

REAL SCENE

Tryck för att välja mellan 4 virtuella scenarier (lutning/hastighet kan justeras manuellt under träningen).

ANVÄNDARE

Tryck för att mata in personlig information - Name (namn), Age (ålder), Height (längd), Weight (vikt).

TRÄNING - PROGRAMS

Välj mellan 6 inbyggda program med 6 olika intensitet.

TRÄNING - INDIVIDUELLT

För att skapa ett program kan du välja mellan 6 individuella program. Välj 'Set incline/speed' (välj lutning/hastighet) och dra sedan uppåt/neråt till önskat värde.

TRÄNING - HJÄRTFREKVENSKONTROLL

Välj ålder samt målvärden för tid och hjärtfrekvens. Löpbandet anpassar automatisk hastigheten till din hjärtfrekvens. (För att använda denna funktion måste du hålla händerna på pulssensorerna så att hjärtfrekvensen kan avläsas).

TRÄNING - BMI

Använd +/- knapparna för att mata in Age (ålder), Height (längd), Weight (vikt) och Gender (kön). Tryck OK när du är klar. Håll händerna på pulssensorerna tills BMI visas.

MEDIA

Tryck för att komma åt musik- eller videospelare.

APPAR

Tryck för att komma åt inbyggda appar. Observera: Wi-Fi måste vara anslutet innan du kan använda andra appar.

INTERNET

Tryck för att ansluta till internet.

INSTÄLLNINGAR

Tryck för att komma åt färgteman, ljusnivå, volym, enheter, språk, dag & tid samt WiFi.

STRÖMSPARFUNKTION

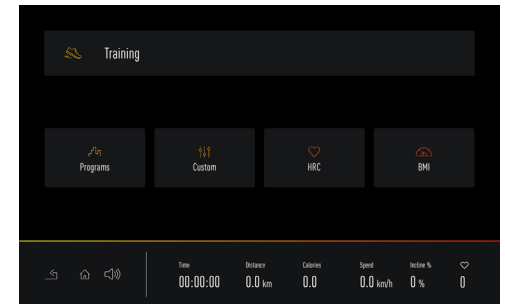
För att reducera energiförbrukningen går löpbandet över i viloläge när det inte har använts i 6 minuter. På skärmen visas en påminnelse före övergången till viloläget. När maskinen har gått över i viloläge kan du väcka systemet genom att ta ut säkerhetsnyckeln och sätta in den igen.

SÄKERHETSNYCKEL

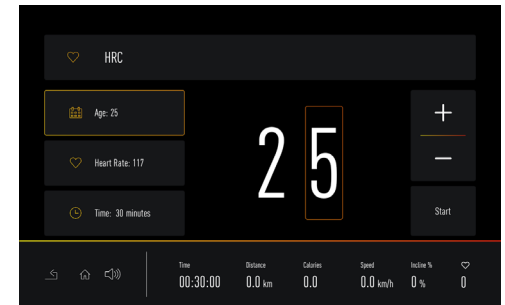
Löpbandet fungerar bara när den röda säkerhetsnyckeln är isatt. Den är avsedd att stoppa maskinen omedelbart vid en nödsituation. Datorn visar "E07 - safety key is not connected" om säkerhetsnyckeln inte är korrekt ansluten till löpbandet. Klämman i ändan av snodden till säkerhetsnyckeln måste alltid vara fäst på användaren för att säkra att maskinen stoppar omedelbart vid ett nödläge.

WARNING!

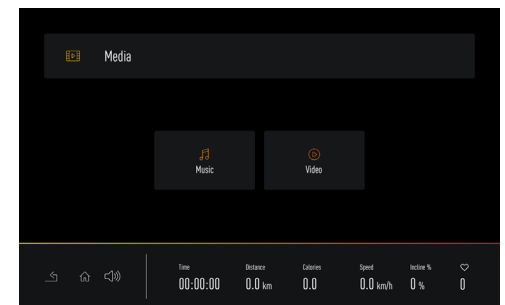
För din egen säkerhet bör du undvika att titta på webbsidor eller videor medan du springer på bandet.



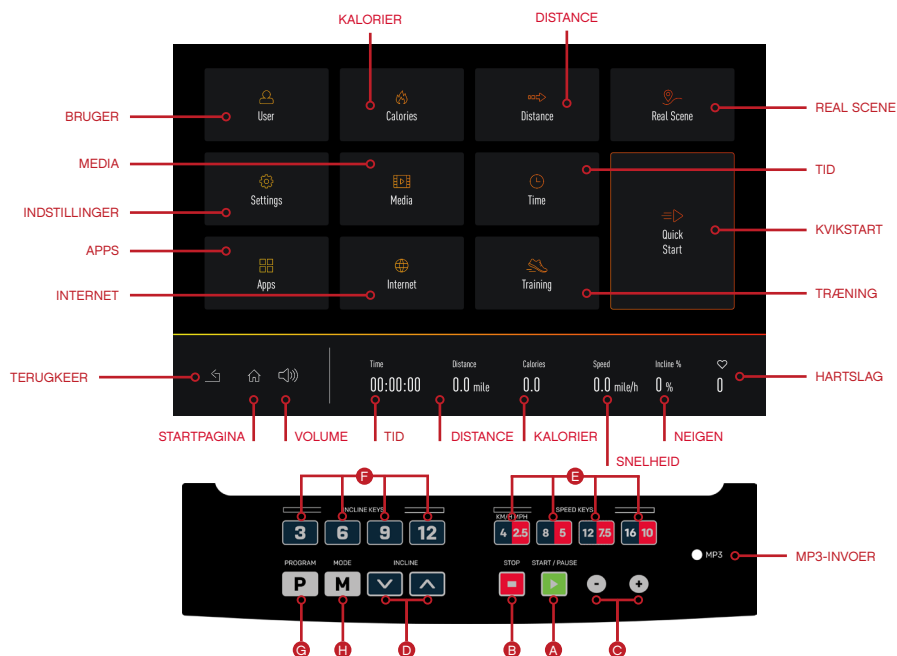
TRÄNING - PROGRAMS



TRÄNING - HJÄRTFREKVENSKONTROLL



MEDIA



BUTTON FUNCTIONS

- A START**
Tryk for at starte løbebåndet.
- B STOP/PAUSE**
Tryk på denne knap for at stoppe løbebåndet midlertidigt eller afslutte træningen.
- C HASTIGHED +/-**
Øg/reducer hastigheden under træningen.
- D HÆLDNING +/-**
Øg/reducer hældningen under træningen.
- E KVIKVALG AF HASTIGHED**
Bruges til at vælge en specifik hastighed under træningen.
- F KVIKVALG AF HÆLDNING**
Øg/reducer hældningen under træningen.
- G PROGRAM**
Tryk for at gå til programskærbilledet.
- H FUNKTION**
Tryk for at gå til funktionsskærbilledet.

OPERATION PROCEDURE

KVIKSTART

Tryk på knappen for at starte løbebåndet. Displayet tæller ned fra 5, hvorefter løbebåndet starter.

TID/DISTANCE/KALORIER

Vælg den ønskede træningstid/distance/kalorieforbrug. Tryk på knappen Start. Displayet tæller ned fra 5, hvorefter løbebåndet starter.

LØBEMILJØ

Tryk på knappen for at vælge mellem 4 virtuelle løbemiljøer (hældning og hastighed kan ændres under træningen).

BRUGER

Tryk for at angive personlige oplysninger - Navn, alder, køn, højde, vægt.

TRÆNING - PROGRAMMER

Vælg mellem 6 indbyggede programmer med 6 forskellige intensiteter.

TRÆNING - BRUGERTILPASSEDE

Vælg et af de 6 brugertilpassede programmer for at lave dit eget program. Vælg Set incline/speed (indstil hældning/hastighed), og træk op/ned for at indstille den ønskede værdi.

TRÆNING - PULSTRÆNING

Vælg alder, ønsket træningstid og målpuls. Løbebåndet tilpasser automatisk hastigheden i forhold til pulsen. (Du skal holde ved pulssensorerne for at kunne bruge denne funktion).

TRÆNING - BMI

Brug knapperne +/- for at angive alder, højde, vægt og køn. Tryk derefter på OK. Hold ved pulssensorerne, til dit BMI vises.

MEDIA

Tryk for at få adgang til musik- og videoafspillere.

APPS

Tryk for at få adgang til indbyggede apps. Bemærk: Wi-Fi skal være tilsluttet, før du kan bruge andre apps.

INTERNET

Tryk for at browse på internettet.

INDSTILLINGER

Tryk for at få adgang til farveskema, lysstyrke, lydstyrke, enheder, sprog, dato og klokkeslæt og Wi-Fi.

STRØMSPAREFUNKTION

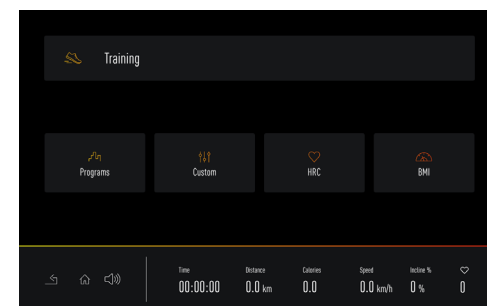
Løbehjulet går automatisk på standby efter 6 minutters stilstand for at reducere strømforbruget. Skærmen giver en påmindelse, inden den går i dvale. Når løbebåndet er på standby, skal du tage sikkerhedsnøglen af og sætte den på igen for at tænde for løbebåndet igen.

SIKKERHEDNØGLE

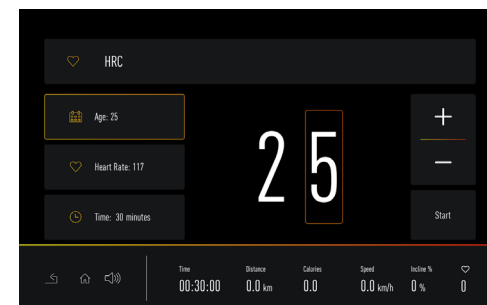
Løbebåndet kan ikke bruges, medmindre den medfølgende røde sikkerhedsnøgle er isat. Formålet med sikkerhedsnøglen er at stoppe løbebåndet i tilfælde af en nødsituation. Hvis sikkerhedsnøglen ikke er isat korrekt, vises fejlmeddelelsen "E07 - safety key is not connected" (E07 - sikkerhedsnøgle ikke isat). Klemmen i den anden ende af sikkerhedsnøglen skal til enhver tid være fastgjort til brugeren under træningen for at sikre, at løbebåndet stopper øjeblikkeligt i tilfælde af en nødsituation.

ADVARSEL!

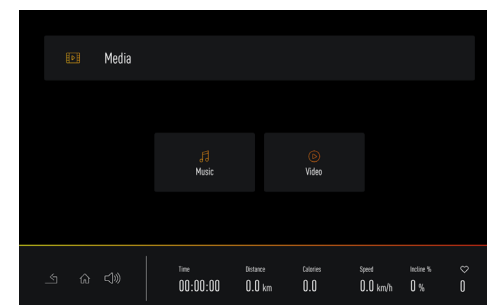
Af hensyn til din sikkerhed bør du ikke se hjemmesider eller film, mens du løber.



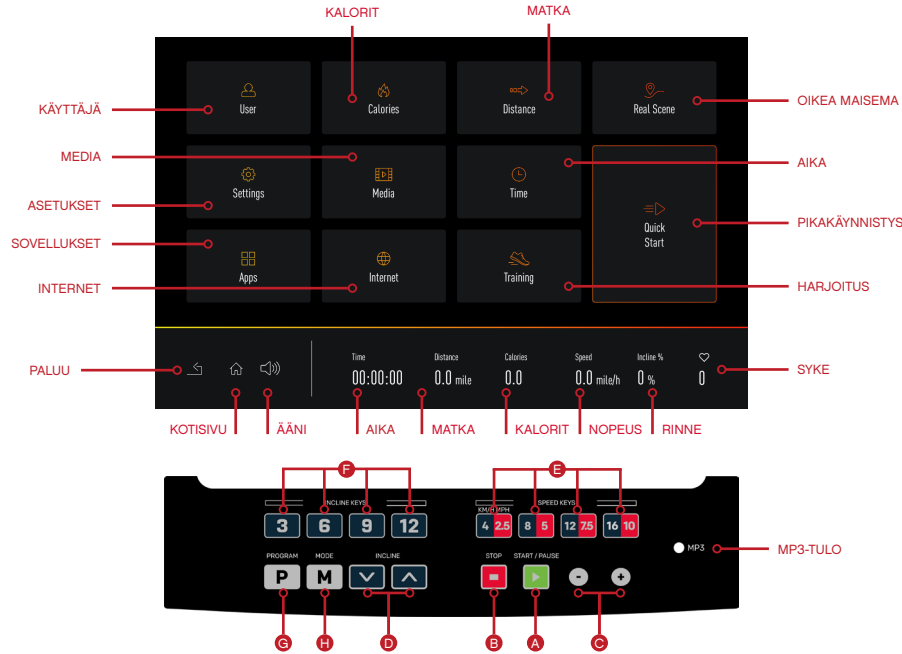
TRÆNING - PROGRAMMER



TRÆNING - PULSTRÆNING



MEDIA



PAINIKETTA

- A KÄYNNISTYS**
Paina tästä käynnistääksesi juoksumaton, hihna alkaa liikkua.
- B SEIS/TAUKO**
Tästä painamalla voit pysäyttää laitteen joko hetkeksi tai kokonaan.
- C NOPEUS +/-**
Lisää/vähennä nopeutta treenin aikana.
- D KALLISTUS +/-**
Lisää/vähennä kallistusta treenin aikana.

MENETTELYÄ

PIKÄKÄYNNISTYS
Paina tästä käynnistääksesi juoksumaton, näytölle tulee lähtölaskenta viidestä alaspäin, minkä jälkeen hihna alkaa liikkua.

AIKA / MATKA / KALORIT
Valitse haluamasi juoksu-aika/matka/kalorimäärä. Paina tästä käynnistääksesi, juoksumaton näytölle tulee lähtölaskenta viidestä alaspäin, minkä jälkeen hihna alkaa liikkua.

- E VÄLITÖN NOPEUS**
Tästä voit valita tarkan nopeuden juostessasi.
- F VÄLITÖN KALLISTUS**
Lisää/vähennä kallistusta treenin aikana.
- G OHJELMA**
Paina siirtyäksesi ohjelman näytölle.
- H TOIMINTATILA**
Paina siirtyäksesi tilinäytölle.

OIKEA MAISEMA
Paina tästä valitaksesi haluamasi neljästä virtuaalisesta juoksumaisemasta (kallistusta/nopeutta voi säätää manuaalisesti treenin aikana).

KÄYTTÄJÄ
Paina tästä syöttääksesi omat tietosi (nimi, ikä, sukupuoli, pituus, paino).

HARJOITUS - OHJELMAT
Valitse kuudesta valmiista ohjelmasta, joissa on kuusi eri tehoa.

HARJOITUS - MUKAUTETTU
Voit tehdä ohjelman valitsemalla haluamasi kuudesta mukautetusta ohjelmasta. Valitse "Set incline/speed" (Aseta kallistus/nopeus), ja vedä sitten ylös/alas haluamaasi arvoon.

HARJOITUS - HRC
Valitse ikä, tavoiteaika ja tavoitesyke. Juoksumatto säätää nopeutta automaattisesti sykkeen mukaan. (Tätä toimintoa käyttäaksesi sinun on pidettävä kiinni sykeantureista sykkeen mittaamista varten).

HARJOITUS - BMI
Määritä ikä, pituus, paino ja sukupuoli +/--painikkeilla. Kun olet valmis, paina OK-painiketta. Pidä kiinni sykeantureista, kunnes BMI tulee näytölle.

MEDIA
Paina tästä käyttäaksesi musiikki- ja videolaitteita.

SOVELLUKSET
Paina tästä käyttäaksesi valmiiksi asennettuja sovelluksia. Huomautus: Wi-Fi-yhteys on muodostettava ennen kuin voit käyttää muita sovelluksia.

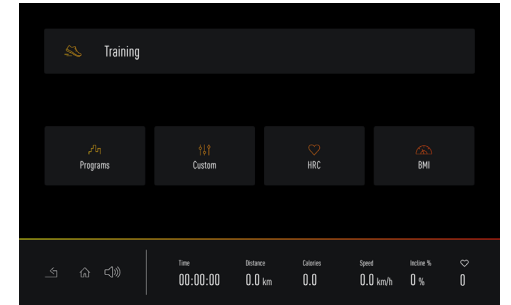
INTERNET
Paina tästä selataksesi Internetiä.

ASETUKSET
Tästä painamalla voit määrittää väriteeman, valoisuuden, äänenvoimakkuuden, yksiköt, kielen, päivämäärän ja kellonajan sekä WiFi-yhteyden.

VIRRANSÄÄSTÖTOIMINTO
Energiankulutuksen pienentämiseksi tämä juoksumatto siirtyy lepotilaan, jos sillä ei tehdä mitään kuuteen minuuttiin. Näytölle tulee muistutus ennen lepotilaan siirtymistä. Kun kone menee lepotilaan, herätä järjestelmä irrottamalla turva-avain ja asettamalla se takaisin paikalleen.

TURVA-AVAIN
Tämän laitteen mukana tulee punainen turva-avain. Laite ei toimi, ellei se ole paikallaan. Sen tarkoituksena on pysäyttää laite välittömästi hätätilanteessa. Tietokoneen näytölle tulee teksti "E07 - safety key is not connected", jos avain ei ole oikein liitetty juoksumattoon. Turva-avaimen toisessa päässä olevan kipsin on oltava treenin aikana aina kiinnitettynä käyttäjään, jotta kone varmasti pysähtyy välittömästi hätätilanteessa.

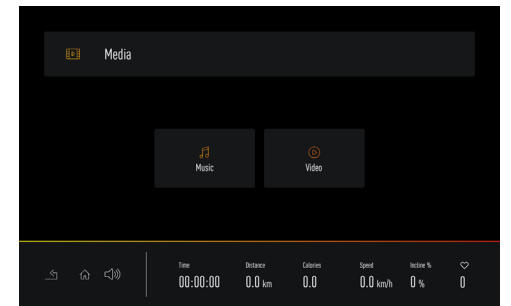
VAROITUS!
Oman turvallisuutesi vuoksi: älä katso verkkosivuja/videoita juostessasi.



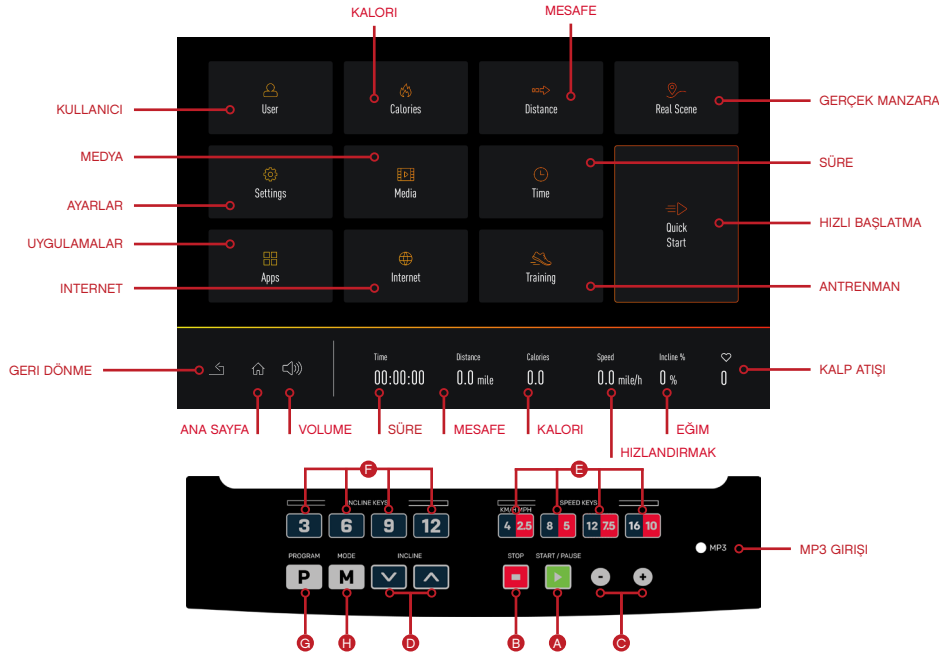
TRAINING - PROGRAMS



TRAINING - HRC



MEDIA



DÜĞME İŞLEVLERİ

- A BAŞLAT**
Koşu bandını başlatmak için basın, cihazın bandı hareket etmeye başlayacaktır.
- B DURDUR/DURAKLAT**
Makineyi duraklatmak veya durdurmak için bu tuşa basın.
- C HIZ +/-**
Egzersiz sırasında hızı artırın/azaltın.
- D EĞİM +/-**
Egzersiz sırasında eğimi artırın/azaltın.

- E ANLIK HIZ**
Koşarken hızı tam olarak belirlemek için bunu kullanın.
- F ANLIK EĞİM**
Egzersiz sırasında eğimi artırın/azaltın.
- G PROGRAM**
Program ekranına girmek için basın.
- H MOD**
Mod ekranına girmek için basın.

OPERASYON PROSEDÜRÜ

HIZLI BAŞLATMA

Koşu bandını başlatmak için basın, ekran 5'ten geriye sayacak ve ardından cihazın bandı hareket etmeye başlayacaktır.

SÜRE / MESAFE / KALORI

İstediğiniz süre/mesafe/kalori bilgilerini seçin. Başlat düğmesine basın, koşu bandı 5'ten geriye sayacak ve ardından cihazın bandı hareket etmeye başlayacaktır.

GERÇEK MANZARA

4 sanal koşu manzarasından birini seçmek için basın (eğim/hız ayarları egzersiz sırasında manuel olarak yapılabilir).

KULLANICI

Kişisel bilgileri (Ad, Yaş, Cinsiyet, Boy, Kilo) girmek için basın.

ANTRENMAN - PROGRAMLAR

6 farklı yoğunluk derecesine sahip 6 dahili programdan birini seçin.

ANTRENMAN - ÖZEL

Bir program oluşturmak için 6 özel programdan birini seçin. 'Eğimi/hızı ayarla'yı seçin ve ardından yukarı/aşağı sürükleyerek istediğiniz değere getirin.

ANTRENMAN - HRC

Yaş, hedef süre ve hedef kalp atış hızı seçin. Koşu bandı, hızı otomatik olarak kalp atış hızına göre ayarlayacaktır. (Bu işlevi kullanmak için kalp atış hızı okumasını yapan nabız sensörlerini tutmanız gerekir).

ANTRENMAN - BMI

+/- tuşlarını kullanarak Yaş, Boy, Kilo ve Cinsiyet bilgilerini girin. İşlem tamamlandığında OK (Tamam) tuşuna basın. BMI görüntülenene kadar nabız sensörlerini tutun.

MEDYA

Müzik ve video oynatıcılara erişmek için basın.

UYGULAMALAR

Dahili uygulamalara ulaşmak için basın. Not: Diğer uygulamaları kullanmadan önce Wi-Fi bağlantısı kurulmalıdır.

INTERNET

İnternete girmek için basın.

AYARLAR

Renk teması, parlaklık, ses seviyesi, birimler, dil, tarih-saat ve Wi-Fi ayarlarına ulaşmak için basın.

GÜÇ TASARRUFU İŞLEVI

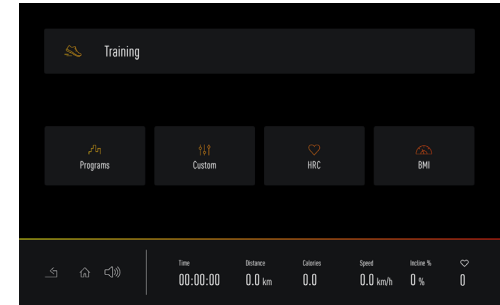
6 dakika boyunca hiçbir işlem yapılmadığında koşu bandı, enerji tüketimini azaltmak amacıyla uyku moduna girecektir. Ekran, uyku moduna girmeden önce bir hatırlatma yapacaktır. Makine uyku moduna girdikten sonra lütfen güvenlik anahtarını çıkarın ve sistemi etkinleştirmek için tekrar takın.

GÜVENLİK ANAHTARI

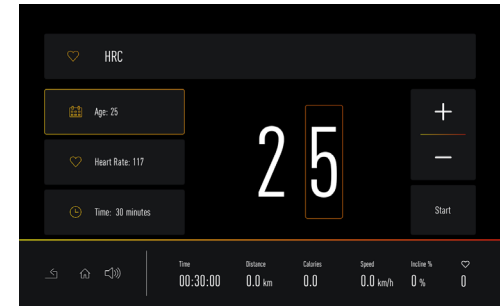
Bu makineyle birlikte bir kırmızı güvenlik anahtarı verilir ve bu anahtar takılmadan makine çalışmaz. Bunun amacı, bir acil durum yaşanması halinde makinenin anında durdurulmasını sağlamaktır. Bilgisayar koşu bandına doğru takılmaması durumunda "E07 - güvenlik anahtarı takılı değil" mesajını gösterecektir. Güvenlik anahtarının diğer ucundaki klips egzersiz sırasında daima kullanıcıya bağlı olmalıdır. Böylece, bir acil durum yaşandığında makinenin hemen durması sağlanmış olacaktır.

UYARI!

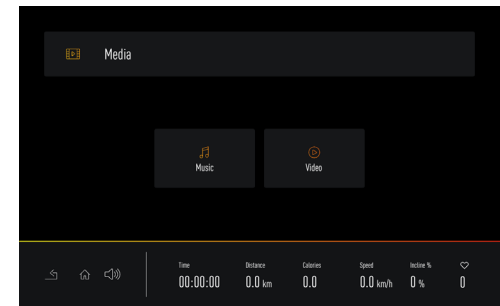
Güvenliğiniz için, koşarken internet sitelerine/video'lara bakmayın.



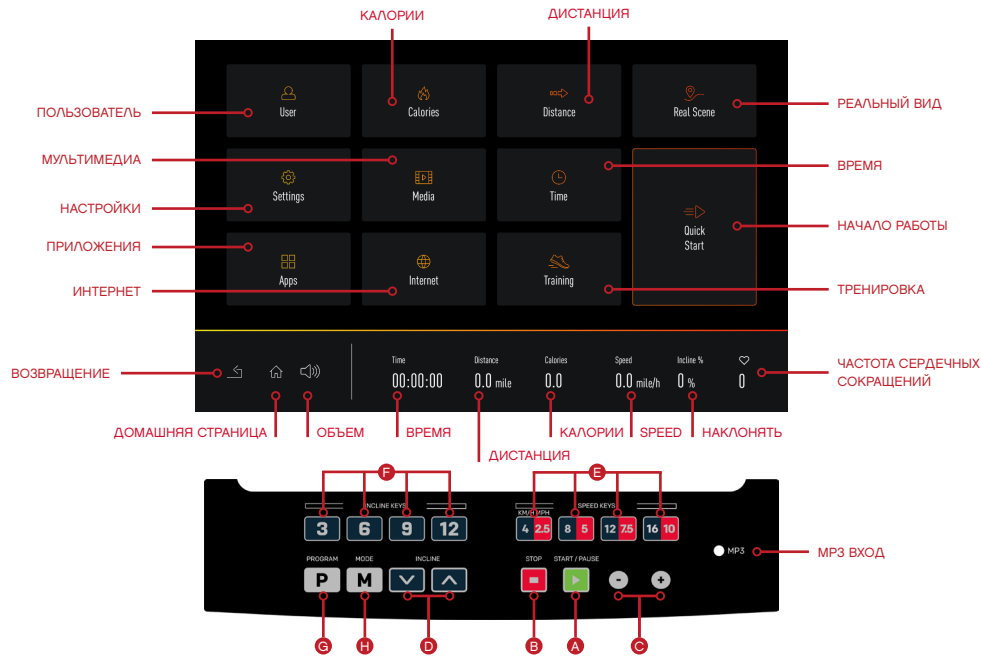
ANTRENMAN - PROGRAMLAR



ANTRENMAN - HRC



MEDYA



ФУНКЦИИ КНОПОК

- A НАЧАТЬ**
Начало программы.
- B ОСТАНОВКА**
Остановка дорожки: при нажатии этой кнопки лента начнет замедляться и остановится, а все данные будут сброшены.
- C СКОРОСТЬ +/-**
Увеличение или уменьшение скорости во время занятия.
- D НАКЛОН + / -**
Увеличение или уменьшение угла наклона во время занятия.
- E БЫСТРЫЙ ВЫБОР СКОРОСТИ**
Выбор нужной скорости во время бега.
- F БЫСТРЫЙ ВЫБОР УГЛА НАКЛОНА**
Выбор нужного угла наклона во время бега.
- G ПРОГРАММА**
Нажмите для вызова программного экрана.
- H РЕЖИМ**
Нажмите для вызова экрана режима.

ПОРЯДОК РАБОТЫ

НАЧАЛО РАБОТЫ
Нажмите для старта тренажера. Дисплей начнет обратный отсчет от 5, затем беговое полотно придет в движение.

ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ
Выберите желаемое время бега/дистанцию/калории. Нажмите Start (Старт). Тренажер начнет обратный отсчет от 5, затем беговое полотно придет в движение.

РЕАЛЬНЫЙ ВИД
Нажмите для выбора одного из 4 виртуальных маршрутов (наклон/скорость могут быть отрегулированы вручную во время тренировки).

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ
Нажмите для ввода личных данных (имя, возраст, пол, рост, вес).

ТРЕНИРОВКА - ПРОГРАММЫ
Выберите одну из 6 встроенных программ с 6 различными степенями интенсивности.

ТРЕНИРОВКА - ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ НАСТРОЙКА
Для создания программы, выберите одну из 6 пользовательских программ. Выберите «Установить наклон/скорость», а затем переместите регулятор вверх/вниз до нужного значения.

ТРЕНИРОВКА - КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Выберите возраст, целевое время и целевую частоту сердечного ритма. Беговая дорожка автоматически отрегулирует скорость в соответствии с частотой сердечного ритма. (Для использования этой функции Вы должны держать сенсоры пульса для контроля частоты сердечного ритма).

ТРЕНИРОВКА - ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА
Используя кнопки +/-, введите возраст, рост, вес и пол. По завершении нажмите ОК. Держите руки на датчиках пульса, пока на экране не появится значение BMI (Индекс массы тела).

MUL'TИМЕДИЯ
Нажмите для доступа к музыкальному и видеоплееру.

ПРИЛОЖЕНИЯ
встроенные приложения примечание: перед использованием прочих приложений необходимо подключить wi-fi.

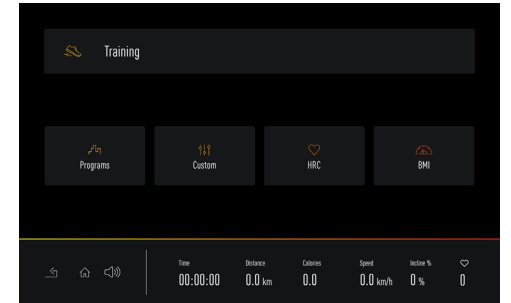
ИНТЕРНЕТ
Нажмите для просмотра Интернета.

НАСТРОЙКИ
Нажмите для доступа к настройкам цветовой схемы, яркости, громкости, единиц измерения, языка, даты & времени и WiFi.

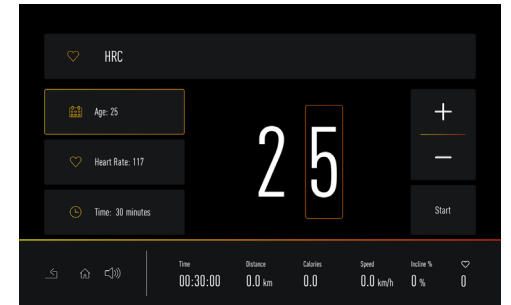
ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ
В целях снижения энергопотребления беговая дорожка переходит в режим ожидания, если работа на ней прекращается более чем на 6 минут. Перед входом в режим ожидания на экране появится предупреждение. Если тренажер перешел в режим ожидания, то для его активации, пожалуйста, выньте и снова вставьте ключ безопасности.

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

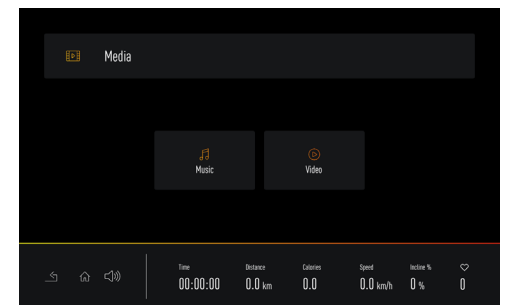
ВНИМАНИЕ!
В целях Вашей безопасности не рекомендуется во время тренировки смотреть веб-сайты и видео.



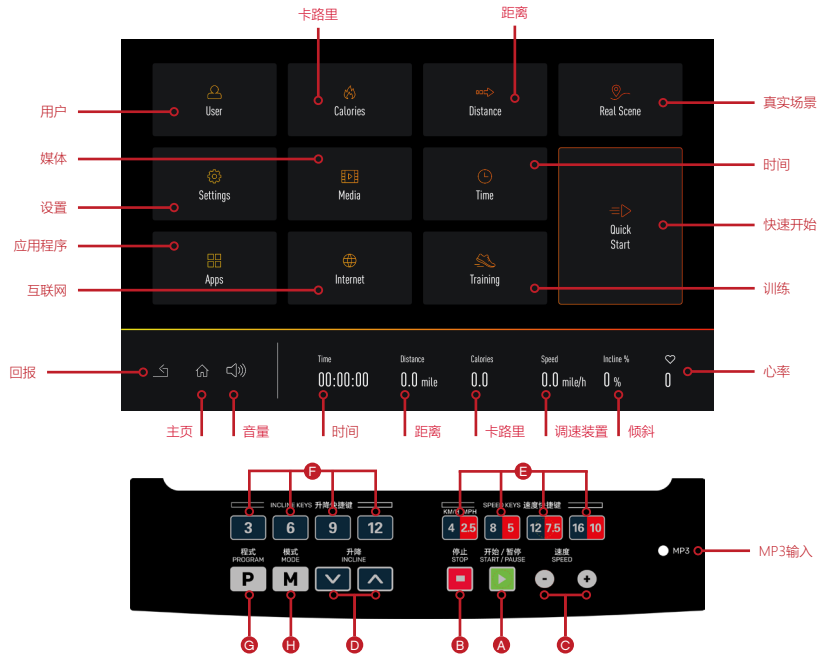
ТРЕНИРОВКА - ПРОГРАММЫ



ТРЕНИРОВКА - КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА



MUL'TИМЕДИЯ



按钮功能

- A 开始**
开始程序。
- B 停止**
在健身时可随时停止设备，跑带将会减速并完全停止，所有数据归零。
- C 速度 + / -**
在健身时加 / 减速度。
- D 坡度 + / -**
在健身时加 / 减坡度。
- E 速度快捷键**
在跑步时选择具体速度。
- F 升降快捷键**
在跑步时选择具体坡度。
- G 程式**
按下可进入程序屏幕。
- H 模式**
按下可进入模式屏幕。

操作程序

快速开始

按下可启动跑步机，显示屏将从 5 开始倒计时，然后跑带将开始移动。

时间/距离/卡路里

选择所需跑步时间/距离/卡路里。按下“开始”，跑步机将从 5 开始倒计时，然后跑带将开始移动。

真实场景

按下可从 4 种虚拟跑步场景中选择（健身期间可手动调节坡度/速度）。

用户

按下可输入个人信息（姓名、年龄、性别、身高、体重）。

训练 - 程序

从具有 6 种不同强度的 6 种内置程序中选择。

训练 - 自定义

若要创建程序，从 6 种自定义程序中选择。选择“设置坡度/速度”，然后上拉/下拉到所需值。

训练 - HRC

选择年龄、目标时间和目标心率。跑步机将根据心率自动调节速度。（若要使用此功能，必须握住脉搏传感器以便读取心率）。

训练 - BMI

使用 +/- 按钮输入年龄、身高、体重和性别。完成后，按“确定”。握住脉搏传感器，直到显示 BMI 为止。

媒体

按下可访问音乐和视频播放器

应用程序

内置应用程序。注：必须连接 Wi-Fi 才能使用其他应用程序。

互联网

按下可访问互联网

设置

按下可访问颜色主题、亮度、音量、单位、语言、日期和时间并接入 WiFi。

省电功能

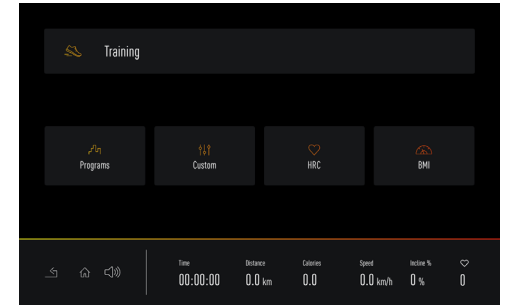
为了减少能耗，如果 6 分钟没有任何操作，跑步机将进入休眠模式。进入休眠模式之前，屏幕将提醒。跑步机进入休眠模式之后，请取下安全锁，并再次插入，才可唤醒系统。

安全开关

本设备附带红色的安全开关，将其插入以后设备才能运行。其目的是在出现紧急情况时立即停止设备。如未将其正确连接至跑步机，计算机将会无显示。在健身时必须始终将安全开关的另一端上的夹子连接至用户身上，以确保出现紧急情况时立即停止设备。

警告!

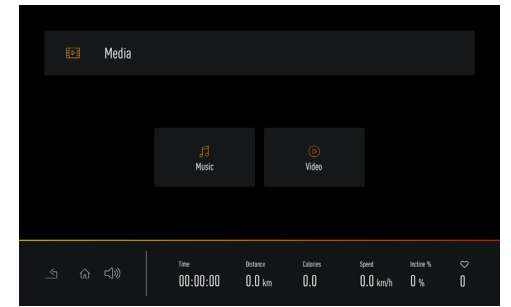
为保证安全，跑步期间不要浏览网站/观看视频。



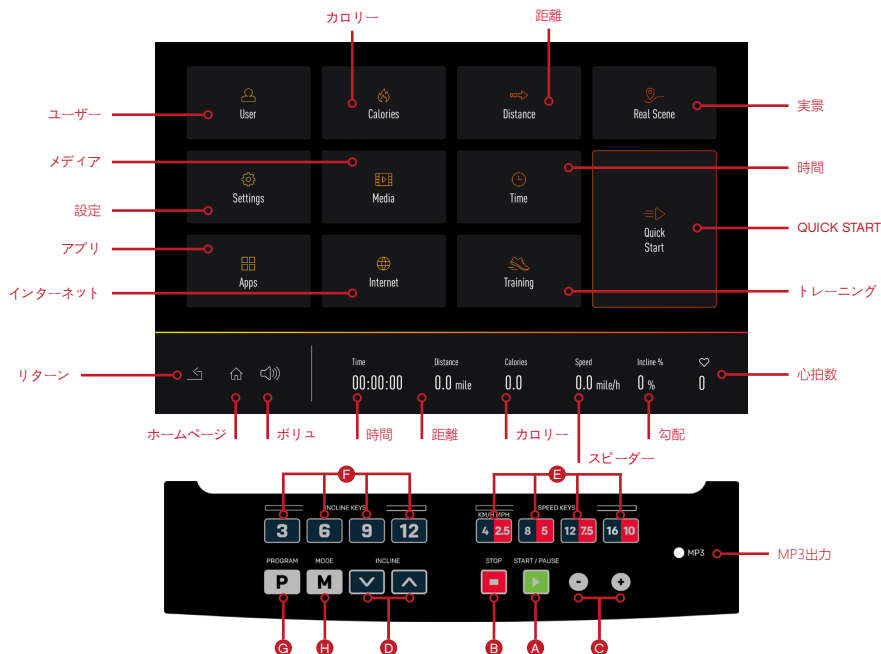
训练 - 程序



训练 - HRC



媒体



ボタン機能

- A モード**
時間、距離、カロリーを選択します。
- B 停止**
ワークアウト中にいつでもマシンを停止できます。ランニングベルトの速度が落ち、完全に停止します。すべてのデータがゼロにリセットされます。
- C 速度+ / -**
ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。
- D 傾斜率+ / -**
ワークアウト中に傾斜レベルを上げたり下げたりします。
- E 簡易速度**
ランニング中に特定の速度を選択するときに使用します。
- F 簡易傾斜**
ランニング中に特定の傾斜を選択するときに使用します。
- G プログラム**
押して、プログラム画面に入ります。
- H モード**
押して、モード画面に入ります。

操作手順

QUICK START
押して、トレッドミルをスタートします。ディスプレイは5からカウントダウンし、ランニングベルトが動き始めます。

時間 / 距離 / カロリー
望みのランニングの時間 / 距離 / カロリーを選択します。スタートを押すと、トレッドミルは5からカウントダウンし、ランニングベルトが動き始めます。

実景
押して、4つの仮想ランニングシーンを選択します（傾斜 / 速度は運動中に手で調節することができます）。

ユーザー
押して、個人情報（名前、年齢、性別、身長、体重）を入力します。

トレーニング - プログラム
6つの異なる強度の6つの組み込まれたプログラムから選択します。

トレーニング - カスタム
1つのプログラムを作成するために、6つのカスタムプログラムから選択します。「傾斜 / 速度の設定」を選択し、望みの値にドラッグアップ / ダウンします。

トレーニング - 心拍数コントロール
年齢、目標時間、目標心拍数を選択します。トレッドミルは、心拍数に応じて自動的に速度を調節します。（この機能を使用するには、心拍数読み取りのための脈拍センサを挿入する必要があります）。

トレーニング - 肥満度指数
+/- ボタンを使って、年齢、身長、体重と性別を入力します。入力が完了したら、OKを押します。BMIが表示されるまで、脈拍センサを挿入してください。

メディア
押して、音楽やビデオプレーヤーにアクセスします。

アプリ
アプリ 内蔵アプリケーション注：他のアプリを使用する前に、Wi-Fiが接続されていなければなりません。

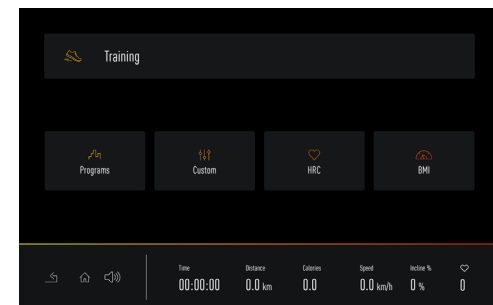
インターネット
押して、インターネットをブラウズします。

設定
押して、カラーテーマ、明るさ、ボリューム、単位、言語、日付と時間、WiFiにアクセスします。

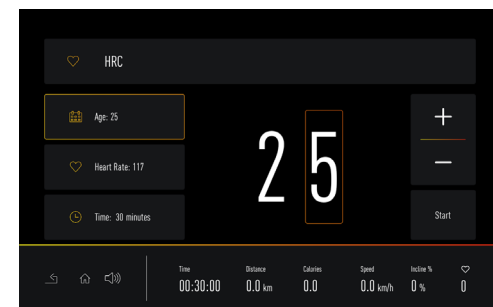
省電力機能
エネルギー消費を減らすために、6分間作動しないと、トレッドミルは休止モードに入ります。休止モードに入る前に、画面はリマインドを出します。ひとたび機械が休止モードに入ったら、安全キーを抜き、再び挿入し、システムを目覚めさせてください。

安全キー
このマシンには赤い安全キーが付属しており、これを挿入しなければマシンは動作しません。このキーの役割は、緊急事態にマシンを即時停止することです。トレッドミルにキーが正しく取り付けられていないと、コンピューターに"safety key disconnected" (安全キーが取り外されています) と表示されます。緊急事態にマシンを即時停止できるようにするため、安全キーのもう片側に付いているクリップはワークアウト中、常にユーザーに取り付けておく必要があります。

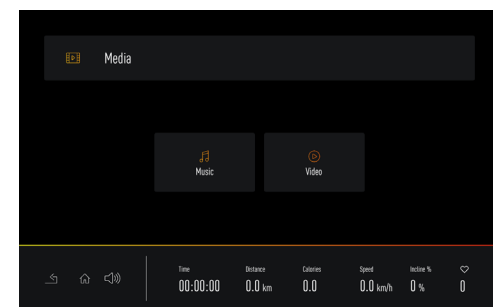
警告!
安全のために、ランニング中はウェブサイト/ビデオを見ないでください。



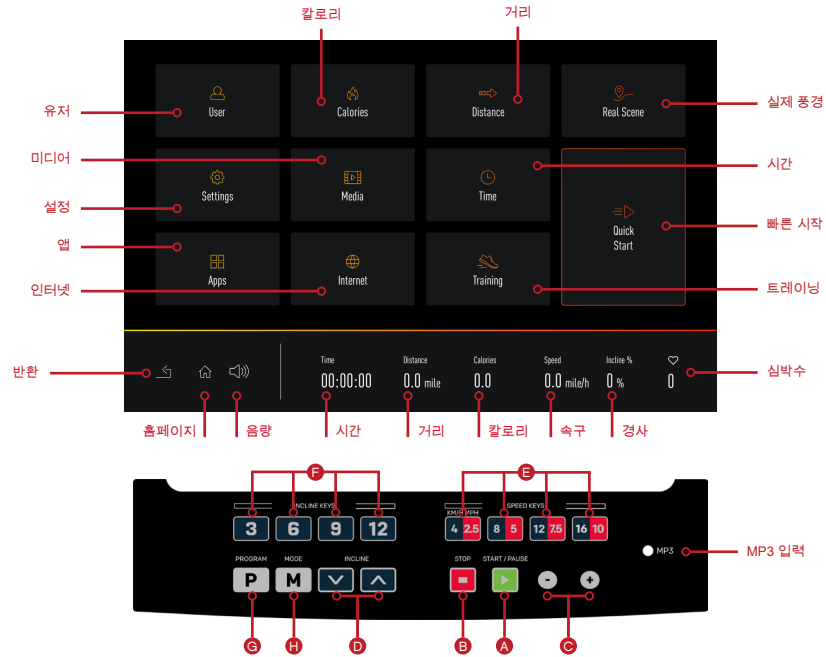
トレーニング - プログラム



トレーニング - 心拍数コントロール



メディア



버튼 기능

- A 시작**
프로그램 시작.
- B 정지**
운동하는 도중에 언제든지 제품을 정지하려면 러닝 벨트가 느러지고 완전히 멈추며 모든 데이터는 0으로 재설정됩니다.
- C 속도 +/-**
운동하는 동안 속도 증가/감소.
- D 경사도 +/-**
운동하는 동안 경사도 증가/감소.
- E 즉시 속도**
달리는 동안 정확한 속도를 선택하는 데 사용합니다.
- F 즉시 경사도**
달리는 동안 정확한 경사도를 선택하는 데 사용합니다.
- G 프로그램**
프로그램 화면으로 들어가려면 누르세요.
- H 모드**
모드 화면으로 들어가려면 누르세요.

작동 절차

빠른 시작
트레드밀을 작동시킬 때 누르는 버튼으로, 숫자 5에서 카운트다운을 한 후, 러닝 벨트가 움직이기 시작합니다.

시간 / 거리 / 칼로리
원하는 시간/거리/칼로리를 선택하세요. 시작 버튼을 누르면 숫자 5에서 카운트다운을 한 후, 러닝 벨트가 움직이기 시작합니다.

실제 풍경
4개의 가상 달리기 화면을 선택하려면 누르세요 (기울기/속도는 운동하는 동안 수동으로 조절 가능합니다).

유저
개인 정보 (이름, 나이, 성별, 키, 체중)를 입력하려면 누르세요.

트레이닝 - 프로그램
6개의 각기 다른 강도로 구성된 6개의 사전 설정 프로그램을 선택하세요.

트레이닝 - 맞춤형
프로그램을 직접 만들려면 6개의 맞춤형 프로그램에서 선택하세요. '기울기/속도 설정'을 선택한 후 올리기/내리기를 통해 원하는 수치를 정합니다.

트레이닝 - 심박수 조절
나이, 목표 시간, 목표 심박수를 선택합니다. 트레드밀이 심박수에 따라 자동으로 속도를 조절합니다. (본 기능을 사용하려면 심박수 측정을 위해 맥박 센서에 손을 갖다 대어야 합니다).

트레이닝 - BMI
+/- 버튼을 이용하여 나이, 키, 체중, 성별을 입력합니다. 입력이 완료되면 확인 버튼을 누르세요. BMI가 뜰 때까지 맥박 센서에 손을 갖다 댓니다.

미디어
음악이나 동영상을 실행하려면 누르세요.

앱
내장 앱. 주의: 와이파이가 연결된 상태에서 다른 앱 사용이 가능합니다.

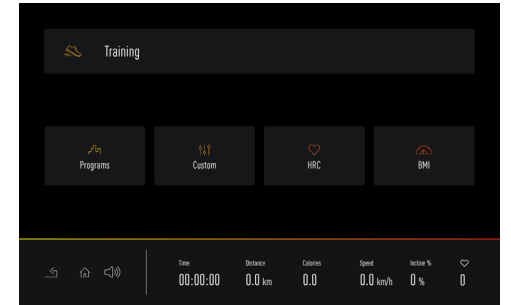
인터넷
인터넷을 검색하려면 누르세요.

설정
색상 테마, 밝기, 볼륨, 단위, 언어, 날짜 & 시간, 와이파이를 접근하려면 누르세요.

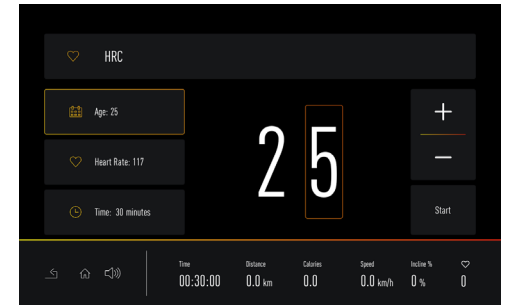
절전 기능
에너지 소모를 줄이기 위해, 6분 동안 아무런 작동이 없는 경우 트레드밀이 취침 모드로 들어갑니다. 취침 모드로 들어가기 전, 화면에 경고 메시지가 뜹니다. 취침 모드로 들어간 기기를 깨우려면, 안전 키를 뺐다가 다시 삽입하면 됩니다.

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

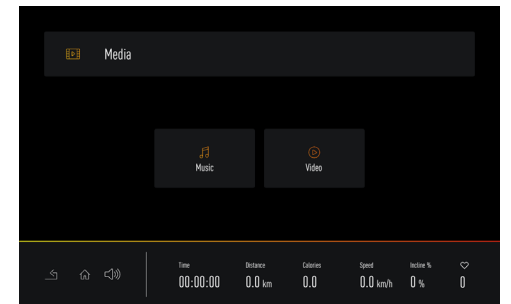
경고!
안전을 위해 달리기를 하는 동안 웹사이트나 동영상.



트레이닝 - 프로그램



트레이닝 - 심박수 조절



미디어



ASTRORIDE **A4.0** TFT TREADMILL

For product information or service please contact:

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

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

Europe: serviceeuropa@rfeinternational.com

Spain: serviciotecnico@rfeinternational.com

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

Australia: techsupportaustralia@rfeinternational.com

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

Email: techsupportusa@rfeinternational.com