

Reebok 

ONEGT40z TREADMILL

UK: RFE Europa Ltd., 8 Clarendon Drive, Wymbush, Milton Keynes,
MK8 8ED
techsupport@rfeinternational.com / +44 (0)800 440 2459

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

ONEGT40z

TREADMILL USER MANUAL



RVON-10121Z, RVON-10121-120Z

V1.11.2022



Reebok 

(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.
- 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 110kg/242.5lb 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 2 000mm x 1 000mm behind the equipment.
- A folded treadmill should not be operated.
- Allow the running surface to come to a complete stop before folding.
- Noise emission under load is higher than without load.

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).

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.**

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

(FR) MISE EN GARDE

- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement (classe HC). N'utilisez pas cet équipement dans un environnement commercial, locatif 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.
- Veiller à 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 110kg/242.5lb 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.
- Une fois plié, le tapis ne doit pas être mis en fonctionnement.
- Avant de le plier, attendez que la bande de course soit complètement arrêtée.
- Le bruit est plus important avec que sans charge.

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.

CAN ICES-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).

AVERTISSEMENT

– Pour diminuer le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure au corps :

- 1. 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.**
- 2. Utiliser cet appareil uniquement selon l'usage prévu décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.**
- 3. 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.**
- 4. Ne pas laisser tomber ni insérer d'objets dans toute ouverture.**
- 5. Ne pas utiliser à l'extérieur. Usage domestique seulement.**
- 6. Ne pas faire fonctionner où des produits en aérosol sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré.**

CONSERVER SES CONSIGNES.

(ES) PRECAUCIÓN

- Este equipo está diseñado únicamente para ser utilizado en el hogar (uso doméstico - clase C). No utilice el equipo en ningún entorno comercial, institucional ni de alquiler.
- Utilice el equipo solo como se describe en este manual. Consulte con su médico antes de realizar cualquier programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo en todo momento.
- Asegúrese de que el equipo quede ubicado sobre una superficie plana, estable y nivelada, manteniendo despejada la zona alrededor del mismo en un radio de al menos 0,6 m.
- Utilice siempre zapatillas de deporte y ropa de entrenamiento adecuadas.
- Puede mantenerse el nivel de seguridad del equipo únicamente si se revisa de forma periódica en cuanto a daños y desgaste. Sustituya de inmediato los componentes defectuosos o mantenga el equipo fuera de servicio hasta que sea reparado. Preste especial atención a los componentes más propensos al desgaste. Se deben leer y seguir todas las advertencias e instrucciones antes de su uso.
- Mantenga el pelo, el cuerpo y la ropa libres y despejados de todas las partes móviles.
- Si en cualquier momento al hacer ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte con su médico.
- Hacer ejercicio en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad y del polvo. No coloque el equipo en un garaje o patio techado ni cerca del agua.
- Si se deja sobresaliendo cualquiera de los dispositivos de ajuste, estos podrían interferir con el movimiento del usuario.
- El equipo solo debería ser utilizado por personas con un peso igual o inferior a 110kg/242.51lb.
- El sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca puede ser inexacto. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Interrumpa el ejercicio inmediatamente.
- Este equipo es de uso exclusivo para el consumidor.
- Asegúrese de que haya una zona de seguridad de al menos 2 m x 1 m detrás del equipo.
- No se debe utilizar la caminadora si está plegada.
- Deje que la superficie para caminar o correr se detenga por completo antes de plegarla.
- El nivel de ruido es mayor con carga que sin ella.

PRECAUCIÓN: Se advierte al usuario de que los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento normativo podrían invalidar la autoridad del usuario para utilizar el equipo.

Este equipo cumple con la Parte 15 de las normas de la FCC y con el(los) estándar(es) RSS [Radio Standards Specification] exento(s) de licencia del Ministerio de Industria de Canadá. La utilización está sujeta a las dos condiciones siguientes:

- (1) este dispositivo no podrá ocasionar interferencias perjudiciales, y
- (2) este dispositivo deberá admitir cualquier interferencia recibida, incluidas aquellas que puedan provocar un funcionamiento no deseado.

NOTA: Este equipo se ha sometido a pruebas y se ha determinado que cumple los límites establecidos para los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la FCC [Comisión Federal de Comunicaciones de EE. UU.]. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y se usa como se indica en las instrucciones, podría ocasionar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se puede garantizar que no se produzcan interferencias en una instalación en particular.

Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión (lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el dispositivo), recomendamos al usuario que intente corregir dichas interferencias adoptando una o varias de las siguientes medidas:

- Cambie la orientación o la ubicación de la antena receptora.
- Aumente la distancia entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a una toma ubicada en un circuito diferente al del receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico de radio/televisión experimentado para obtener ayuda.

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

Declaración de exposición a la radiación de la FCC e IC [Ministerio de Industria de Canadá]:

Este equipo cumple con los límites de exposición a la radiación de Canadá y FCC establecidos para un entorno no controlado.

Este equipo debe instalarse y manejarse con una distancia mínima de 20 cm entre el radiador y el cuerpo de la persona.

Este transmisor no deberá ser colocado ni funcionar en combinación con ninguna otra antena o transmisor.

ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS

120~127V

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se utiliza un aparato eléctrico, siempre deben seguirse las precauciones básicas, entre las que se incluyen las siguientes:

Lee todas las instrucciones antes de utilizar (este aparato).

ADVERTENCIA

- A fin de disminuir el riesgo de que las personas sufran quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones se debe hacer lo siguiente:

- 1. Este aparato no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que las supervise o instruya una persona responsable de su seguridad. Se debe mantener a los niños menores de 13 años alejados de esta máquina.**
- 2. Este aparato solo se debe utilizar para el uso previsto, tal y como se describe en este manual. No se deben usar accesorios no recomendados por el fabricante.**
- 3. No se debe poner en marcha el aparato si las salidas de aire están bloqueadas. Estas se deben mantener sin pelusas, pelos u elementos obstruccionales similares.**
- 4. No se debe dejar caer ni introducir ningún objeto en ninguna abertura.**
- 5. No se debe utilizar en ambientes al aire libre. Está destinado únicamente al uso doméstico.**
- 6. No se debe operar donde se utilicen productos en aerosol (espray) o donde se administre oxígeno.**

SE DEBEN GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES.

(DE) ACHTUNG

- Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch geeignet (Verwendungsklasse H, Genauigkeitsklasse C). Verwenden Sie das Gerät nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm durchführen.
- Bewahren Sie das Gerät stets außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät auf einer flachen, stabilen und geraden Oberfläche befindet und ein Mindestabstand von 0,6 m um das Gerät eingehalten wird.
- Tragen Sie stets angemessene Sportbekleidung und Trainingsschuhe.
- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus bzw. benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es repariert wurde. Achten Sie insbesondere auf verschleißanfällige Teile. Alle Warnungen und Anweisungen müssen vor dem Gebrauch gelesen und berücksichtigt werden.
- Halten Sie Haare, Körper und Bekleidung von sämtlichen beweglichen Geräteteilen fern.
- Sollten Sie sich zu einem beliebigen Zeitpunkt während Ihres Workout schwach fühlen, Ihnen schwindelig sein oder Sie Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training umgehend ab und konsultieren Sie einen Arzt.
- Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen.
- Stellen Sie das Gerät im Innenbereich an einem trockenen und staubfreien Ort auf. Stellen Sie es nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf.
- Ragen Einstellgeräte aus dem Gerät heraus, können sie sich dadurch im Bewegungsbereich des Nutzers befinden.
- Das Gerät sollte nur von Personen verwendet werden, die max. 110 kg wiegen.
- Der Herzfrequenzmesser kann ungenaue Werte liefern. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training umgehend.
- Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Sorgen Sie hinter dem Gerät für einen Sicherheitsbereich von mind. 2 m x 1 m.
- Ein zusammengeklapptes Laufband sollte nicht bedient werden.
- Lassen Sie die Lauffläche vor dem Zusammenklappen vollständig zum Stillstand kommen.
- Die Geräusentwicklung ist unter Belastung höher als ohne.

(PT) ATENÇÃO

- O equipamento destina-se exclusivamente a utilização doméstica (Utilização doméstica, Classe C). Não utilize o equipamento em qualquer ambiente comercial, de aluguer ou institucional.
- Utilize o equipamento apenas conforme descrito neste manual. Consulte o seu médico antes de realizar qualquer programa de exercícios.
- Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento.
- Certifique-se de que o equipamento é colocado numa superfície plana, estável e nivelada, com pelo menos 0,6 m de área livre à volta do mesmo.
- Use sempre roupa e calçado de desporto adequados.
- O nível de segurança do equipamento apenas pode ser garantido se este for regularmente inspecionado quanto a danos e desgaste. Substitua imediatamente componentes com defeito e/ou não use o equipamento enquanto não for reparado. Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis a desgaste. Todos os avisos e instruções têm que ser lidos e respeitados antes de qualquer utilização.
- Mantenha o cabelo, o corpo e a roupa afastados de todas as peças móveis.
- Se a qualquer momento durante a prática de exercício sentir sensação de desmaio, tonturas ou dores, interrompa imediatamente e consulte o seu médico.
- O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte.
- Mantenha o equipamento no interior, num local sem humidade nem poeira. Não coloque o equipamento numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água.
- Se algum dos mecanismos de ajuste ficar saliente, poderá interferir com os movimentos do utilizador.
- O equipamento deve ser utilizado apenas por pessoas com um peso igual ou inferior a 110 kg / 242.51 lb.
- O sistema de monitorização do ritmo cardíaco pode não ser exato. O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte. Interrompa imediatamente a prática de exercício.
- Este equipamento destina-se apenas à utilização pelo consumidor.
- Garanta uma área de segurança de pelo menos 2000 mm x 1000 mm atrás do equipamento.
- Não utilize a passadeira quando estiver dobrada.
- Aguarde que a superfície de corrida pare completamente para dobrar a passadeira.
- O ruído emitido com carga é mais elevado do que sem carga.

(ZH) 警告

- 该设备仅供家庭使用(HC)。请勿在任何商业、租赁或机构场所使用本设备。
- 请按照本使用说明书的描述使用设备,在进行任何运动之前, 请咨询您的医生。
- 务必让儿童和宠物远离设备。
- 确保设备在一个平坦、稳定和水平的表面上, 设备周围应至少留有 0.6米的空间。
- 使用设备时务必穿着合适的运动服和训练鞋。
- 只有定期检查设备的损坏和磨损情况, 才能保持设备的安全水平。立即更换有缺陷的部件和/或使设备停止使用直至修理。特别注意易磨损的部件。在使用前必须阅读并遵循所有警告和说明。
- 务必使头发、身体和衣服远离活动部件。
- 如果在运动过程中你感到疲劳、头晕或疼痛, 立即停止运动并咨询医生。
- 过度运动可能导致严重的伤害或死亡。
- 请将设备放置在室内, 远离湿气、灰尘。不要把设备放在车库或有盖的天井, 或靠近水。
- 如果任何设备调整装置是突出的, 它们可能会干扰用户的移动。
- 设备只能由体重在110公斤/ 242.51磅以下的人员使用。
- 心率监测系统只能作为运动辅助工具。用于确定心率的大体趋势, 读数可能不是很精确, 过度运动可导致严重的伤害或死亡, 请立即停止运动。
- 此设备仅供消费者使用。
- 确保跑步机后方应留有至少2000 mm x 1000 mm的空间。
- 跑步机处于折叠状态时, 不允许被使用。
- 务必在跑带完全停止后, 折叠跑步机。
- 当有人在跑步机上行走时, 跑步机噪声将会增大。

(JP) 注意

- 機器は家庭用として (HC) のみ意図されています。機器を営利的な、レンタル、あるいは施設の設定で使用しないでください。
- 機器を本マニュアルの中で記述されているようにのみ使用してください。何らかの運動プログラムを行う前に、医者にご相談してください。
- いつでも、子供とペットを装置に近づけないでください。
- 機器を必ず、平らな、安定した水準面の上に、機器の周りのエリアから最低、0.6m 離して置いてください。
- いつも適切な運動用衣服を着、トレーニング用靴を履いてください。
- 機器の安全レベルは、損傷や摩耗がないかどうかを定期的に検査する場合のみ、維持することができます。欠陥があるコンポーネントは即座に交換し、および/あるいは、機器が修理されるまで使用しないでください。接続点など、最も摩耗しやすいコンポーネントに特に注意を払ってください。ご使用前に、すべての警告と使用説明を読み、従ってください。
- 髪、身体、衣服がすべての可動部分に巻き込まれないように、注意してください。
- 運動中にめまいがしたり、フラフラしたり、あるいは痛みを感じるときはいつでも即座に運動をやめ、医師にみてもらってください。
- 過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。
- 機器を常に屋内に置き、湿気や埃から守ってください。機器をガレージや、屋根のある中庭、あるいは水のそばで使用しないでください。
- 調節デバイスのどれかが突き出たままになっていると、ユーザーの動きと干渉する可能性があります。
- 機器は体重が110 kg / 242.51 lb 以下の人しか使用すべきではありません。
- 心拍数監視システムは不正確かもしれません。 過剰な運動をする と、大怪我や死をもたらす可能性があります。即座に運動をやめてください。
- この機器は民生用にのみ利用してください。
- 機器の後ろに少なくとも 2000 mm x 1000 mm の安全エリアを確保してください。
- たたまれたトレッドミルは作動させるべきではありません。
- たたむ前に、ランニングベルトが完全に止まるのを待ってください。
- 負荷があるときの騒音は、負荷がない時よりも大きいです。

(KO) 주의

- 본 장비는 가정용으로 제작되었습니다 (가정용 C 클래스). 업체나 대여 서비스, 공공장소 등에서 사용해서는 안 됩니다.
- 매뉴얼에 명시된 방식으로만 장비를 활용해야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전, 의사에게 문의하시기 바랍니다.
- 어린이와 애완동물이 절대 기기 가까이 오지 않도록 합니다.
- 기울어지지 않은 편평하고 안정적인 표면에 기기를 두되, 주변에 최소 0.6m의 여유 공간을 둡니다.
- 항상 적합한 운동복과 운동용 신발을 착용하시기 바랍니다.
- 손상이나 마모된 부분이 있는지 정기적으로 검사를 받은 경우에만 기계의 안전이 보장됩니다. 하자가 발견된 부품은 즉각 교체하거나 수리가 완료될 때까지 기계 사용을 중단합니다. 소모가 많이 되는 부품에 특히 주의를 기울이십시오. 경고사항과 안내문을 모두 읽고 숙지한 후 제품을 사용하시기 바랍니다.
- 머리카락과 신체, 옷이 작동 중인 제품에 가까이 닿지 않도록 합니다.
- 운동 도중 현기증을 느끼거나 통증 발생 시 운동을 즉각 중단하고 의사의 진찰을 받으시기 바랍니다.
- 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다.
- 습기와 먼지가 없는 실내에서 장비를 보관합니다. 차고나 정원 파티오, 물 근처에서 장비를 보관하지 마십시오.
- 조절 장치 중 어느 한가지라도 돌출된 상태로 내버려두면, 운동에 방해가 될 수 있습니다.
- 본 장비는 체중이 110 kg 이하인 사람만 사용 가능합니다.
- 심장박동수 모니터링 기기의 수치가 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다. 운동을 즉각 중단하십시오.
- 본 장비는 소비자 용도로 한정합니다.
- 장비 뒤쪽으로 최대 2000mmx1000mm의 안전 공간을 확보합니다.
- 트레드밀을 접어둔 상태에서 가동해서는 안 됩니다.
- 작동이 완전히 멈춘 상태에서 기기를 접어야 합니다.
- 하중이 가해진 상태에서는 하중이 없을 때보다 소음이 커집니다.

(AR) تنبيه

يُحظر استخدام الجهاز في أي بيئة (HC) الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط تجارية أو إيجارية أو مؤسسية

لا تستخدم الجهاز إلا على النحو الموضح في هذا الدليل. استشر طبيبك قبل أداء أي برنامج تدريبي

احرص على إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الجهاز طوال الوقت

احرص على وضع الجهاز على سطح مسطح ومستقر مع توفير مساحة خالية محيطة بالجهاز مقدارها ٠,٦ متر على الأقل

ارتد ملابس وأحذية التدريب المناسبة دومًا

يمكن الحفاظ على مستوى سلامة الجهاز إذا تم فحصه بانتظام للتحقق من عدم وجود تلف أو اهتراء. استبدل المكونات التالفة على الفور وأو لا تستخدم الجهاز حتى يتم تصليحه. يُرجى الانتباه الشديد للمكونات سريعة التآكل. لا بد من قراءة كل التحذيرات والتعليمات واتباعها قبل الشروع في الاستخدام

أبقِ الشعر والجسم والملابس بعيدة عن كل الأجزاء المتحركة

إذا شعرت خلال التدريب بالإغماء أو الدوخة أو الألم، فتوقّف عن ممارسة التدريب فورًا واستشر طبيبك

قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى إصابات خطيرة أو الموت

أبقِ الجهاز داخل المنزل، بعيدًا عن الرطوبة والتراب. لا تضع الجهاز في مرآب أو فناء مغطى، أو بالقرب من الماء

إذا تركت أي من معدات الضبط بارزة، فقد تتداخل مع حركة المستخدم

ينبغي ألا يستخدم الجهاز سوى الأشخاص الذين لا يتجاوز وزنهم ١١٠ / 242.5١ رطلاً

قد يكون نظام مراقبة سرعة القلب غير دقيق

يمكن للإفراط في التدريب أن يسبب إصابة بالغة أو الوفاة. أوقف التدريب على الفور

احرص على ترك مسافة أمان لا تقل عن 2000 × 1000 ملم خلف الجهاز

(PL) UWAGA

- Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Sprzęt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego, w wypożyczalniach ani instytucjach.
- Używaj urządzenia tylko w sposób opisany w niniejszej instrukcji. Skonsultuj się z lekarzem przed wykonaniem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.
- Sprzęt zawsze należy trzymać z dala od dzieci i zwierząt domowych.
- Upewnij się, że sprzęt znajduje się na płaskiej, stabilnej i równej powierzchni, z co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół sprzętu.
- Ćwiczenia należy zawsze wykonywać w odpowiednim stroju gimnastycznym i obuwiu treningowym.
- Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zachować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. Natychmiast wymień wadliwe elementy i/lub nie używaj sprzętu do czasu naprawy. Zwróć szczególną uwagę na elementy najbardziej narażone na zużycie. Przed użyciem przeczytaj wszystkie ostrzeżenia i instrukcje, a następnie ich przestrzegaj.
- Upewnij się, że włosy, ciało i ubranie znajdują się z dala od wszystkich ruchomych części.
- Jeśli w jakimkolwiek momencie podczas ćwiczeń poczujesz słabość, zawroty głowy lub odczuwasz ból, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
- Nadmierne ćwiczenia mogą skutkować poważnymi kontuzjami lub śmiercią.
- Przechowuj sprzęt w pomieszczeniu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy przechowywać sprzętu w miejscach wilgotnych, garażach lub na zadaszonych dziedzińcach.
- Upewnij się, że nie wystają żadne elementy regulacyjne, które mogłyby zakłócać ruchy użytkownika.
- Sprzęt powinien być używany wyłącznie przez osoby ważące 110 kg / 242.51 lb lub mniej.
- System monitorowania tętna może być niedokładny. Nadmierne ćwiczenia mogą skutkować poważnymi kontuzjami lub śmiercią. Natychmiast przestań ćwiczyć.
- Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku konsumenckiego.
- Zapewnij strefę bezpieczeństwa o wymiarach co najmniej 2000 mm x 1000 mm za urządzeniem.
- Nie należy używać złożonej bieżni.
- Przed złożeniem poczekaj, aż powierzchnia bieżni całkowicie się zatrzyma.
- Emisja hałasu pod obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.

(CZ) VAROVÁNÍ

- Zařízení je určeno pouze k domácímu užívání (třída HC). Zařízení nepoužívejte v komerčních, klubových a nájemních zařízeních či institucích.
- Zařízení používejte pouze v souladu s tímto manuálem. Před zahájením cvičebního programu konzultujte lékaře.
- Do blízkosti stroje nikdy nepouštějte děti ani domácí zvířata.
- Zajistěte, aby zařízení stálo na rovné a stabilní horizontální ploše a kolem něj bylo minimálně 0,6 m volného prostoru.
- Při cvičení noste zásadně vhodné sportovní oblečení a obuv.
- Bezpečnostní úroveň zařízení lze zajistit pouze pravidelnými kontrolami případných poškození či opotřebení. Poškozené části ihned vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno. Mimořádnou pozornost věnujte dílům, které jsou nejnáchylnější vůči opotřebení. Veškerá upozornění a pokyny je bezpodmínečně nutné přečíst ještě před zahájením používání zařízení a poté se jimi neustále řídit.
- Zajistěte, aby vlasy, tělo i oblečení byly z dosahu pohyblivých částí přístroje.
- Pokud se kdykoliv během tréninku začnete cítit malátně, dostanete závratě nebo pocítíte bolest, trénink okamžitě ukončete a poraďte se se svým lékařem.
- Přehnaný trénink může vést k vážným zraněním či dokonce smrti.
- Zařízení umístěte ve vnitřních prostorách, z dosahu vlhkosti a prachu. Vybavení neskladujte v garážích ani na zastřešených terasách; vyvarujte se rovněž blízkosti vody.
- Pokud ze zařízení vyčnívá jakýkoliv nastavovací mechanismus nebo součástka, může to narušovat pohyb uživatele.
- Zařízení mohou využívat pouze osoby vážící 110 kg / 242.51 lb nebo méně.
- Údaje systému pro sledování tepové frekvence nemusí být zcela přesné. Přehnaný trénink může způsobit vážná zranění či dokonce smrt. Trénink neprodleně ukončete.
- Zařízení je určeno pouze pro koncové spotřebitele.
- Za zařízením zajistěte minimální bezpečnostní odstup 2 000 mm x 1 000 mm.
- Sklapnutý běžecký pás nelze používat ani obsluhovat.
- Před sklapnutím umožněte pohyblivým částem kompletní zastavení.
- Hlukové emise jsou se zátěží vyšší než bez zátěže.

(DK) FORSIGTIG

- Udstyret er udelukkende beregnet til hjemmebrug. Udstyret må ikke bruges professionelt, til udlejning eller til brug i institutioner.
- Brug kun udstyret som beskrevet i denne brugsanvisning. Rådfør dig med din læge, inden du påbegynder et træningsprogram.
- Hold altid børn og kæledyr væk fra udstyret.
- Anbring udstyret på en plan, stabil og vandret flade med mindst 0,6 m frirum hele vejen rundt om udstyret.
- Bær altid egnet træningstøj og -sko.
- Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og slitage. Udskift defekte dele omgående og/eller brug ikke udstyret, før det er repareret. Vær især opmærksom på de dele, som er mest udsatte for slitage. Læs og overhold alle advarsler og anvisninger, inden du tager udstyret i brug.
- Hold hår, legemsdele og tøj på sikker afstand af alle bevægelige dele.
- Hvis du under træningen føler dig svimmel, tæt på at besvime eller føler smerte, skal du omgående stoppe træningen og rådføre dig med din læge.
- Hvis du træner for hårdt, kan det medføre alvorlig personskade eller død.
- Udstyret skal holdes indendørs, væk fra fugt og støv. Anbring aldrig udstyret i en garage, på en overdækket terrasse eller nær bassiner.
- Hvis justeringsanordningerne ikke pakkes væk, kan de komme i vejen for brugerens bevægelser.
- Udstyret er kun beregnet til personer, som vejer maks. 110 kg.
- Pulsmålingssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan medføre alvorlig personskade eller død. Stop omgående træningen.
- Dette udstyr er kun beregnet til privat brug.
- Sørg for, at der er et sikkerhedsområde på mindst 2.000 x 1.000 mm bag ved udstyret.
- Forsøg ikke at bruge et løbebånd, som er foldet sammen.
- Løbebåndet skal standse helt, inden du folder det sammen.
- Støjemissionen er højere ved belastning end uden belastning.

(FI) HUOMAA

- Laite on tarkoitettu vain kotikäyttöön (HC). Älä käytä laitetta kaupallisessa, vuokra- tai laitospöytäpanossa.
- Käytä laitetta ainoastaan tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Keskustele lääkärisi kanssa ennen minkään harjoitusohjelman suorittamista.
- Pidä lapset ja lemmikit aina poissa laitteen luota.
- Varmista, että laite on tasaisella, vakaalla ja suoralla pinnalla ja sen ympärillä on vähintään 0,6 m vapaata tilaa.
- Käytä aina asianmukaisia treenivaatteita ja harjoituskenkiä.
- Laitteen turvallisuus säilyy vain, jos se tarkistetaan säännöllisin väliajoin vaurioiden ja kulumisen varalta. Vaihda vialliset osat välittömästi ja/ tai keskeytä laitteen käyttö, kunnes se on korjattu. Kiinnitä erityistä huomiota osiin, jotka ovat eniten alttiina kulumiselle. Kaikki varoitukset ja ohjeet on luettava ennen käyttöä ja niitä on noudatettava.
- Pidä hiukset, keho ja vaatteet erillään kaikista liikkuvista osista.
- Jos sinua alkaa harjoituksen aikana heikottaa tai pyörryttää tai tunnet kipua, keskeytä harjoittelu välittömästi ja käänny lääkärin puoleen.
- Liikaharjoittelu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai jopa kuolemaan.
- Säilytä laite sisätiloissa pölyltä ja kosteudelta suojattuna. Älä sijoita laitetta autotalliin, katetulle patiolle tai veden läheisyyteen.
- Jos säätölaitteita jää ulkoneviksi, ne saattavat häiritä käyttäjän liikkeitä.
- Laite sopii ainoastaan enintään 110 kg painavien käyttöön.
- Sykkөөmittausjärjestelmä saattaa olla epätarkka. Liiallinen harjoittelu voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai jopa kuolemaan. Lopeta harjoittelu välittömästi.
- Tämä laite on tarkoitettu yksinomaan kuluttajakäyttöön.
- Varmista, että laitteen takana on turva-alue, jonka koko on vähintään 2 000 mm x 1 000 mm.
- Kokoontaitettua juoksumattoa ei tulisi käyttää.
- Odota, että juoksualusta pysähtyy kokonaan, ennen kuin taitat sitä kokoon.
- Laitteesta aiheutuu enemmän melua kuormitettuna kuin kuormittamattomana.

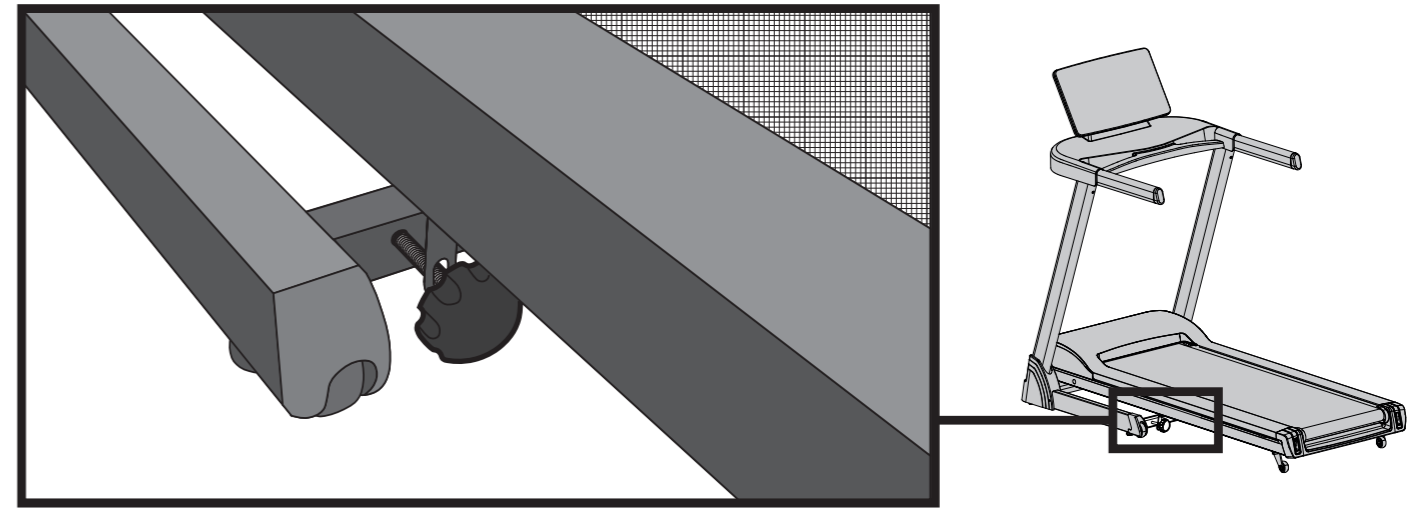
(NO) FORSIKTIG

- Utstyret er laget utelukkende for hjemmebruk (HC). Utstyret skal ikke brukes kommersielt, leies ut eller benyttes i institusjoner.
- Bruk utstyret kun som beskrevet i denne håndboken. Snakk med legen før du gjennomfører treningsprogrammer.
- Hold alltid barn og kjæledyr unna enheten.
- Forsikre deg om at utstyret står på en stabil og jevn overflate med minst 0,6 m frirom rundt utstyret.
- Bruk alltid egnede klær og sko når du trener.
- Sikkerhetsnivået for utstyret kan opprettholdes bare hvis det kontrolleres regelmessig med tanke på skader og slitasje. Skift ut defekte komponenter omgående og/eller ta utstyret ut av drift til det er reparert. Vær spesielt oppmerksom på komponenter som er mer utsatt for slitasje. Alle advarsler og instruksjoner skal leses og følges før bruk.
- Hold hår, kropp og klær fri og på avstand fra alle bevegelige deler.
- Hvis du føler deg matt, svimmel eller kjenner smerte, må du stoppe treningen omgående og rådføre deg med lege.
- Overtrening kan forårsake alvorlige eller dødelige skader.
- Hold utstyret innendørs, borte fra fuktighet og støv. Ikke plasser utstyret i en garasje eller på en overbygd veranda e.l., eller i nærheten av vann.
- Hvis en av innstillingsenhetene fremdeles stikker ut, kan det forstyrre brukerens bevegelse.
- Utstyret skal kun brukes av personer som veier 110 kg / 242.51 lb eller mindre.
- Overvåkingssystemer for hjerterytme kan være unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlige personskader eller død. Stopp treningen umiddelbart.
- Dette utstyret er kun for forbrukerbruk.
- Lag et sikkerhetsområde på minst 2000 mm x 1000 mm bak utstyret.
- En sammenfoldet tredemølle skal ikke betjening.
- La løpeflaten stoppe helt før du folder sammen apparatet.
- Støytstippet er høyere under belastning enn uten belastning.

(SE) VAR FÖRSIKTIG

- Denna utrustning är endast avsedd för användning i hemmet (HC). Använd inte utrustningen kommersiellt, för uthyrning eller i institutionella miljöer.
- Använd endast utrustningen enligt beskrivningen i den här bruksanvisningen. Samråd med din läkare innan du genomför ett träningsprogram.
- Håll alltid barn och husdjur borta från utrustningen.
- Se till att utrustningen ligger på en plan, stabil och jämn yta med minst 0,6 m fritt utrymme kring utrustningen.
- Bär alltid lämpliga träningskläder och -skor.
- Utrustningens säkerhet kan bibehållas endast om den regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage. Defekta komponenter måste genast bytas ut, annars måste utrustningen tas ur användning tills den repareras. Var särskilt uppmärksam på de komponenter som är mest utsatta för slitage. Alla varningar och instruktioner måste läsas och följas före användning.
- Håll hår, kropp och klädsel borta från alla rörliga delar.
- Om du någon gång under träningen känner dig matt, yr eller upplever smärta ska du omedelbart avbryta träningspasset och kontakta din läkare.
- Överdriven träning kan leda till allvarliga skador eller till och med död.
- Förvara utrustningen inomhus och håll den borta från fukt och damm. Placera inte utrustningen i ett garage eller uteplats under tak, eller i närheten av vatten.
- Om någon justeringsanordning lämnas i utskjutande läge kan den hindra användarens rörelser.
- Utrustningen ska bara användas av personer som väger 110 kg eller mindre.
- Pulsmätningssystem kan vara inexakta. För hård träning kan leda till allvarliga skador eller till och med död. Avbryt träningen omedelbart.
- Denna utrustning är endast avsedd att användas av konsumenter.
- Se till att det finns ett säkerhetsområde på minst 2 000 mm x 1 000 mm bakom utrustningen.
- Använd inte löpbandet när det är hopfällt.
- Låt löpytan stanna helt innan du faller ihop den.
- Löpbandet låter mer under belastning än utan belastning.

WARNING!



(PL) OSTRZEŻENIE: Jeśli musisz przesunąć bieżnię, gdy pas bieżni jest opuszczony, upewnij się, że kolek blokujący jest umocowany na swoim miejscu, rozmontuj bieżnię tak, aby pas bieżni i pionowe wsporniki były oddzielone, a następnie wraz z inną osobą przenieś części na docelowe miejsce i ponownie zmontuj. Przed użyciem wyjmij kolek blokujący: w przeciwnym razie pochylnia nie będzie działać, a jej silnik ulegnie uszkodzeniu.

(CZ) VAROVÁNÍ: Pokud musíte hýbat běžeckým pásem, který má sklopenou běžeckou plochu, tak prosím zajistěte, aby zamykací pojistka byla pevně na svém místě. Pás poté rozmontujte, oddělte běžeckou plochu od svislé části přístroje, a s pomocí druhé osoby přeneste obě části na nové místo. Zde terpve přístroj znovu sestavte. Zamykací pojistku před zahájením používání stroje zase vyjměte. Její ponechání na místě by bránilo pásu v úpravě sklonu a zničilo by sklápěcí motor.

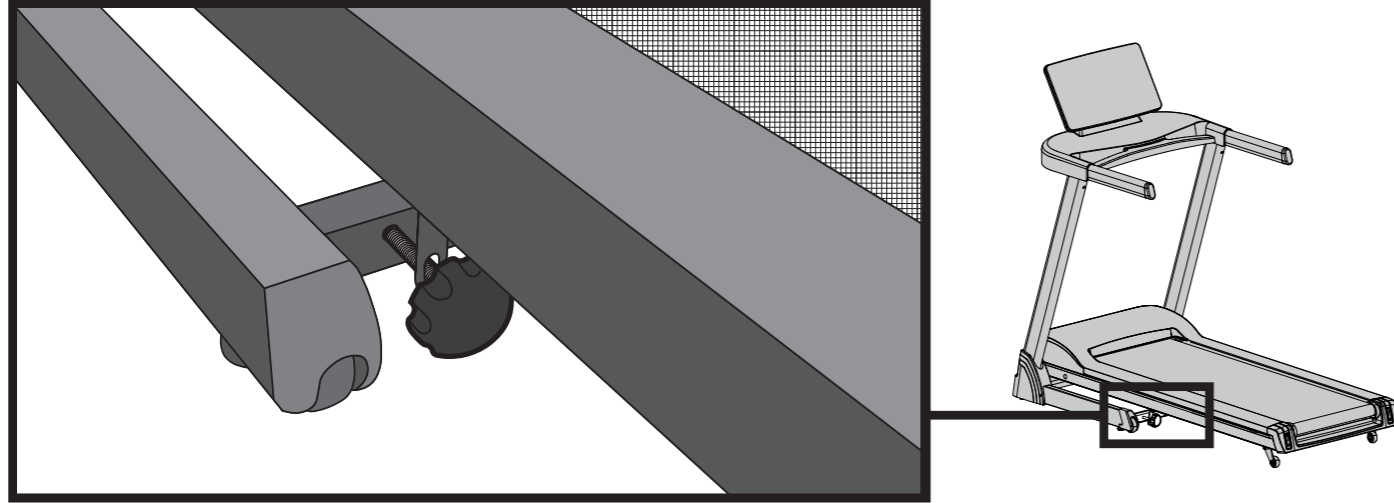
(DK) ADVARSEL: Hvis du er nødt til at flytte maskinen, mens løbebåndet er foldet ned, skal du sikre dig, at låsestiften er isat korrekt, adskille løbebåndet og stellet fra hinanden, være to om at flytte delene og derefter samle dem igen. Tag låsestiften ud igen før brug. Hvis du ikke gør det, kan løbebåndets stigning ikke ændres, og motoren, der tilpasser stigningen, kan tage skade.

(FI) VAROITUS: Jos juoksumattoa on siirrettävä, kun juoksualusta on alhaalla, varmista, että lukitustappi on tiiviisti paikallaan, pura juoksumatto niin, että juoksualusta ja pystytuet ovat erillään, ja siirrä siten osat paikoilleen yhdessä toisen henkilön kanssa ja kokoa laite uudelleen. Irrota lukitustappi ennen käyttöä. Muuten kallistus ei toimi ja kallistusmoottori rikkoutuu.

(NO) ADVARSEL: Hvis du må flytte tredemøllen mens løpeenheten er nede, sørg for at låsepinnen er godt på plass, demonter tredemøllen slik at løpeenheten og stenderne er adskilte, flytt deretter delene på plass med to personer og sett sammen igjen. Fjern låsepinnen før bruk. Gjør du ikke det, forhindres stigningen i å fungere og det skader stigningsmotoren.

(SE) VARNING: Om du behöver flytta löpbandet när bandet är nere måste du säkerställa att låsstiftet sitter fast ordentligt. Demontera löpbandet så att bandet och stolparna är separata. Ta sedan hjälp av en annan person för att ställa delarna på plats och montera ihop det igen. Ta bort låsstiftet före användning. Om du inte gör det kommer inte lutningen att fungera och lutningsmotorn kommer att skadas.

WARNING!



(EN) WARNING! If you have to move the Treadmill whilst the running deck is down, ensure the locking pin is tightly in place, dismantle the Treadmill so the running deck and uprights are separate, then move the parts into place using two people and re-assemble. Remove the locking pin before use, failure to do so will prevent the incline from working and will damage the incline motor.

(FR) ATTENTION ! Si vous devez déplacer le tapis alors qu'il est en position basse, vérifiez que la tige de blocage est bien mise en place ; démontez l'appareil de façon à séparer le tapis et les montants, puis déplacez les pièces à deux et remontez le tout. Enlevez la tige de blocage avant toute utilisation. Dans le cas contraire, l'inclinaison ne va pas fonctionner, ce qui va endommager le moteur d'inclinaison.

(ES) ¡ADVERTENCIA! Si la cinta de correr ha de ser desplazada mientras la banda de carrera quede plegada abajo, asegúrese de que el pasador de bloqueo esté bien colocado, desmonte la cinta de correr de manera que queden por separado banda de carrera y soportes verticales, desplace las distintas partes hasta su sitio entre dos personas y proceda nuevamente a su montaje. Retire el pasador de bloqueo antes del uso, de lo contrario no funcionará la inclinación y resultará dañado el motor de inclinación.

(DE) ACHTUNG! Wenn Sie das Laufband bewegen müssen, während das Laufdeck unten ist, stellen Sie vorab sicher, dass der Arretierstift fest sitzt und bauen Sie das Laufband dann auseinander, sodass das Laufdeck und der Handlauf voneinander getrennt sind. Bringen Sie die Einzelteile anschließend zu zweit in Position und bauen Sie das Laufband wieder zusammen. Entfernen Sie vor dem Gebrauch den Arretierstift. Wenn Sie dies nicht tun, funktioniert die Steigung nicht und der Steigungsmotor wird beschädigt.

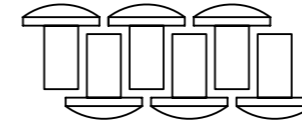
(PT) AVISO! Se tiver que mover a passadeira com a plataforma de corrida para baixo, certifique-se de que o pino de bloqueio está bem fixo, desmonte a passadeira de forma a separar a plataforma e as barras de suporte e depois mova as peças para o local pretendido com a ajuda de outra pessoa e volte a montá-las. Remova o pino de bloqueio antes da utilização, caso contrário o mecanismo de inclinação não funcionará e poderá danificar o respetivo motor.

(ZH) 警告! 如果你必须在跑台放下时移动跑步机, 确保锁定插销紧固到位, 拆卸跑步机, 使跑台和立柱分开, 然后需要两个人将零件移动到位置并重新组装。使用前取下锁定插销, 否则将阻止倾斜功能正常工作并损坏倾斜电机。

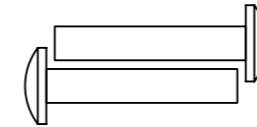
(JP) 警告! ランニングデッキが下りている間にトレッドミルを移動させる必要がある場合、ロックピンがしっかりとハマっていることを確認し、ランニングデッキと直立部が分かれるようにトレッドミルを分解し、その後、二人がかりで部品をはめ、再度組み立ててください。使用前にロックピンを取り除いてください。そうしないと、傾斜の作動を妨げ、傾斜モータに損傷を与えます。

(KO) 경고! 러닝 데크가 내려진 상태에서 트레드밀을 이동시켜야 하는 경우, 잠금 핀이 제자리에 단단히 꽂혀있는지 확인하고 트레드밀을 해체합니다. 그런 다음 러닝 데크와 수직부가 분리되면 두 사람이 부품을 옮겨놓고 다시 조립합니다. 사용 전 잠금 핀을 제거합니다. 이렇게 하지 않으면 기울기가 작동하지 않으며 기울기 모터에 손상을 줄 수 있습니다.

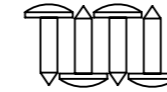
(AR) إذا اضطررت إلى نقل المشاية الكهربائية أثناء إنزال سطح الجري، تأكد من إحكام ربط مسمار القفل، وفك هذه المشاية بحيث يكون كل من سطح الجري والقوائم منفصلين، ثم انقل الأجزاء إلى مكانها بالاستعانة بشخصين وأعد التجميع. فك مسمار القفل قبل الاستخدام، حيث سيؤدي عدم القيام بذلك إلى منع عمل الإمالة وإتلاف محركها.



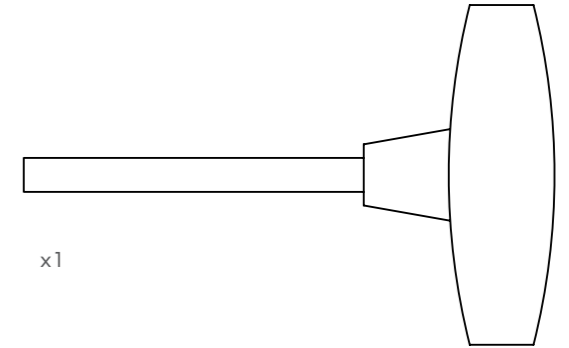
16 (M8*15) x 6



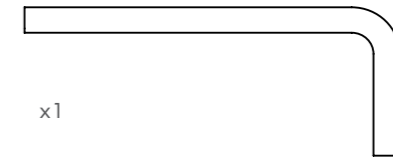
17 (M8*50*20) x 2



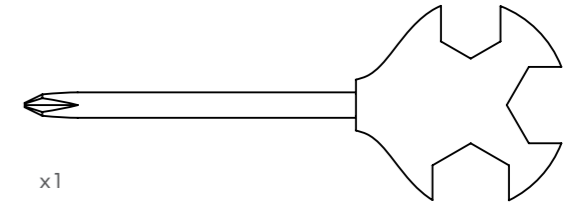
24 (ST4*20) x 4



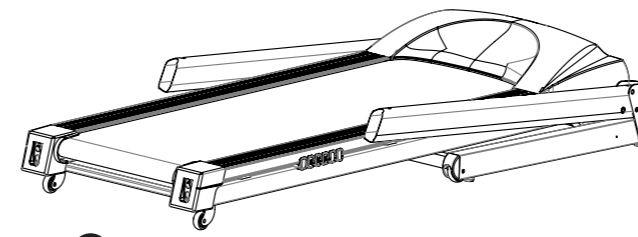
x1



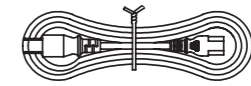
x1



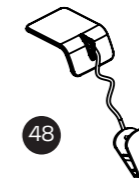
x1



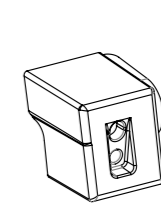
2



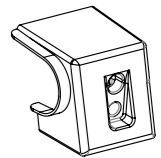
53



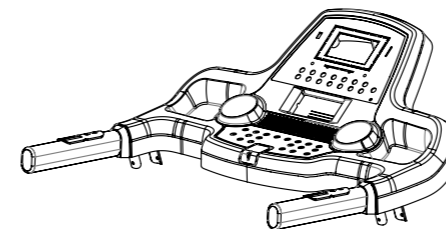
48



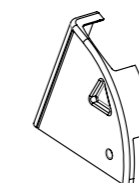
63



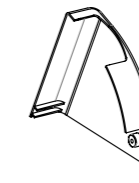
64



39



67





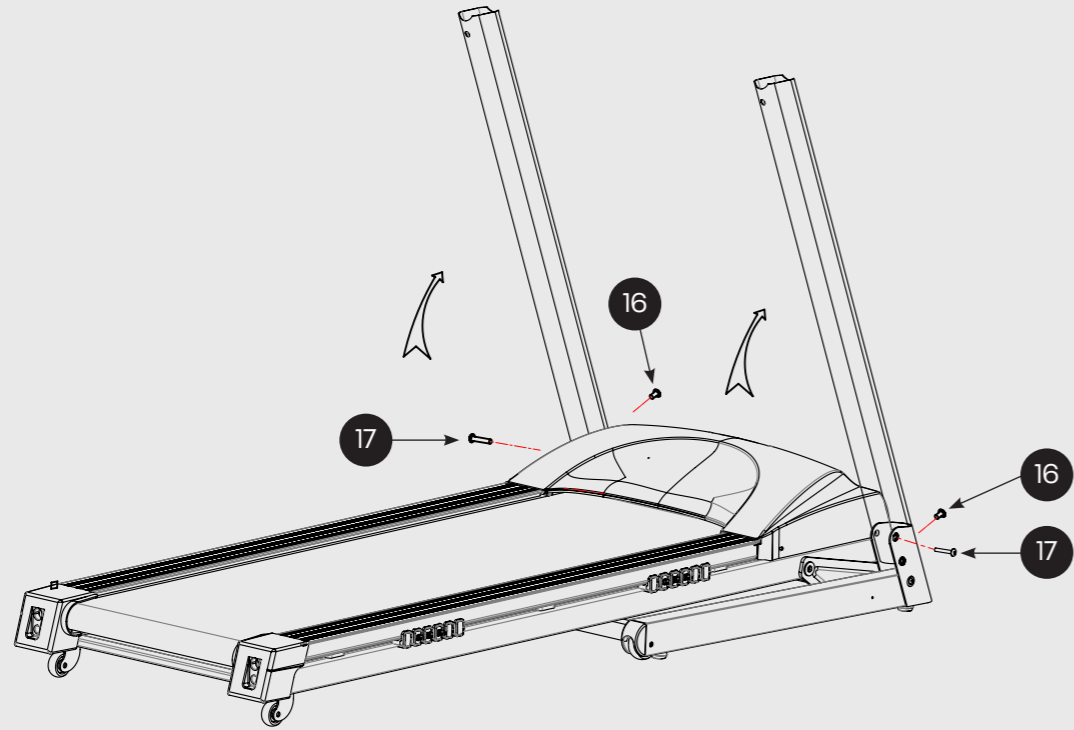
68




98

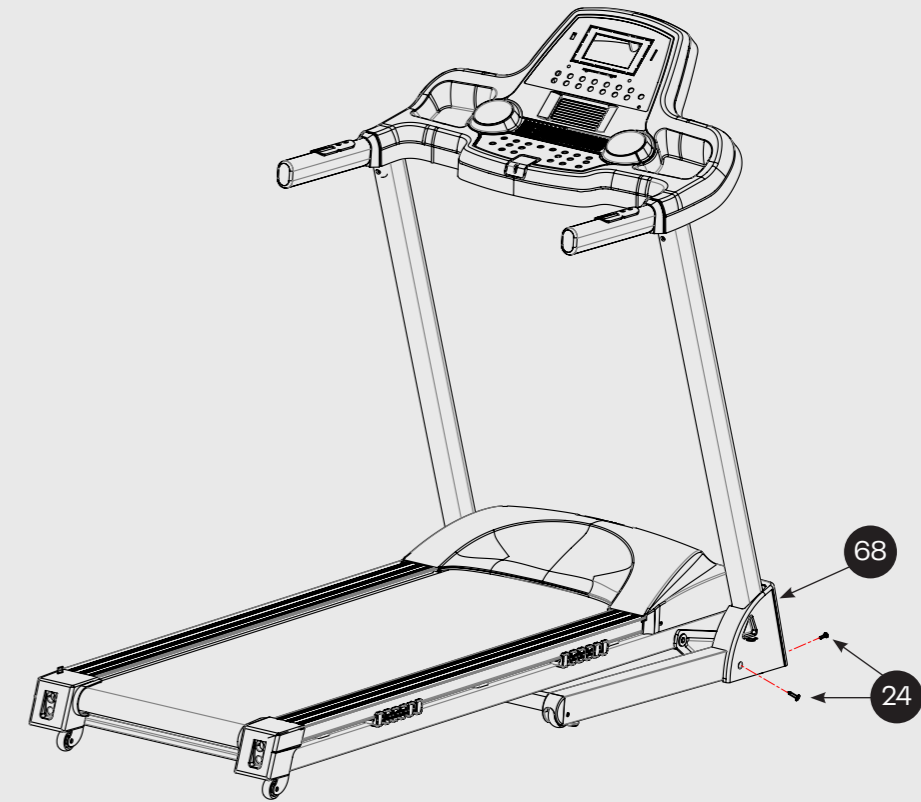
1

- 17 x2 
- 16 x2 



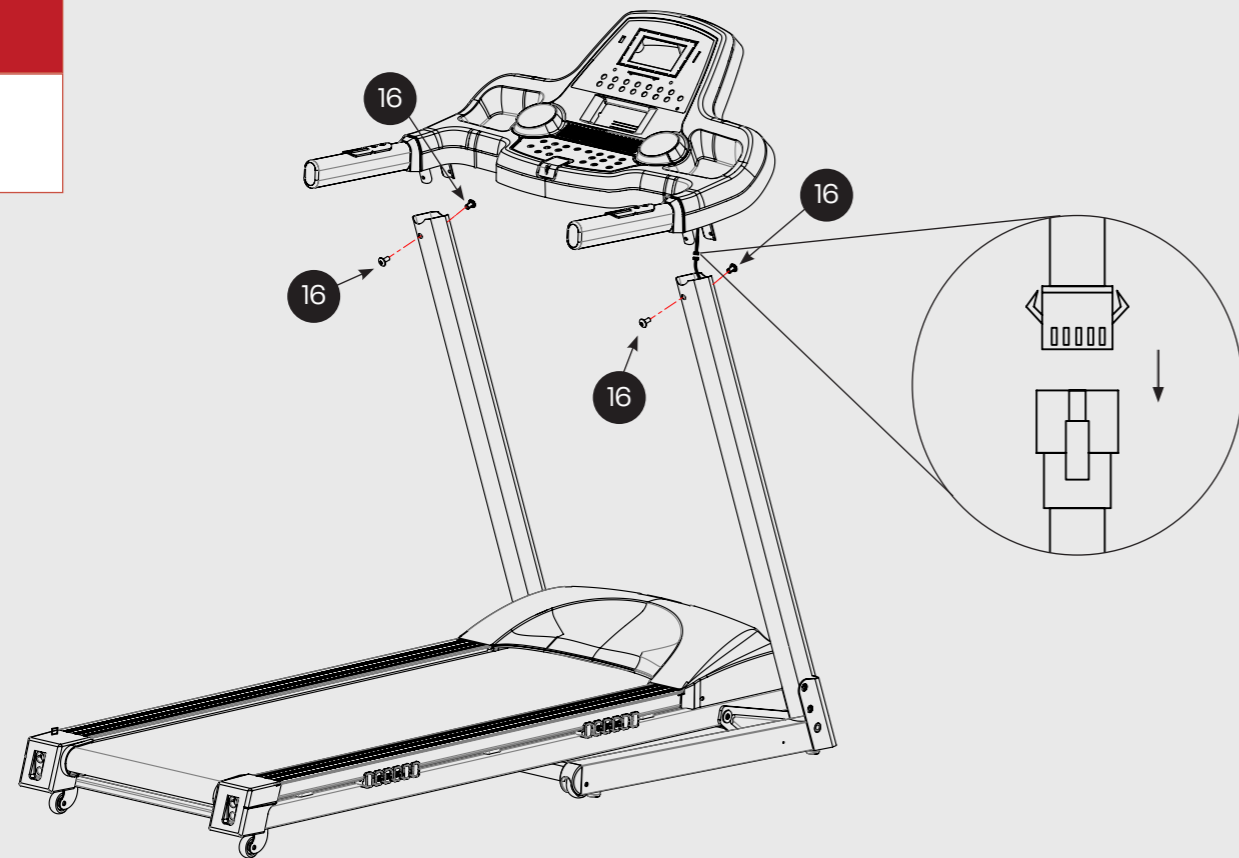
3

- 24 x4 



2

- 16 x4 

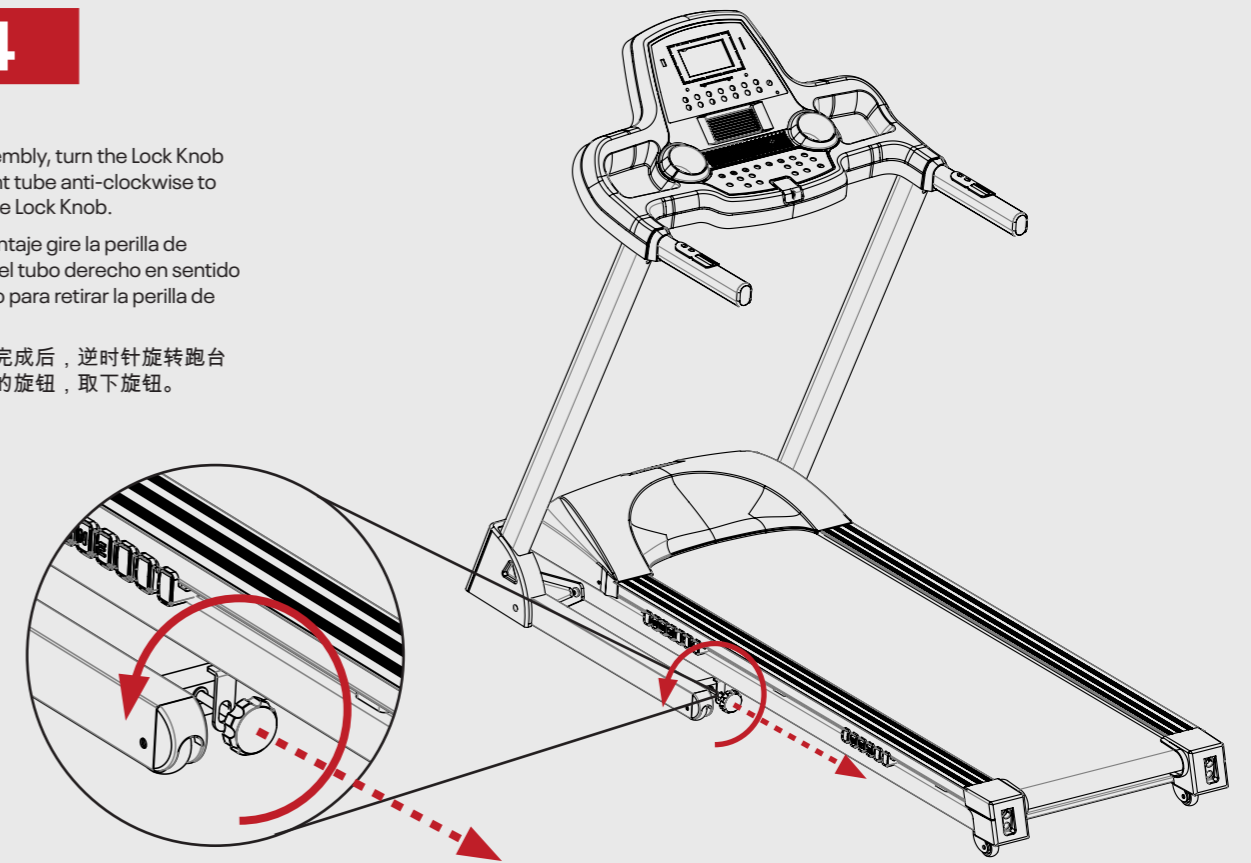


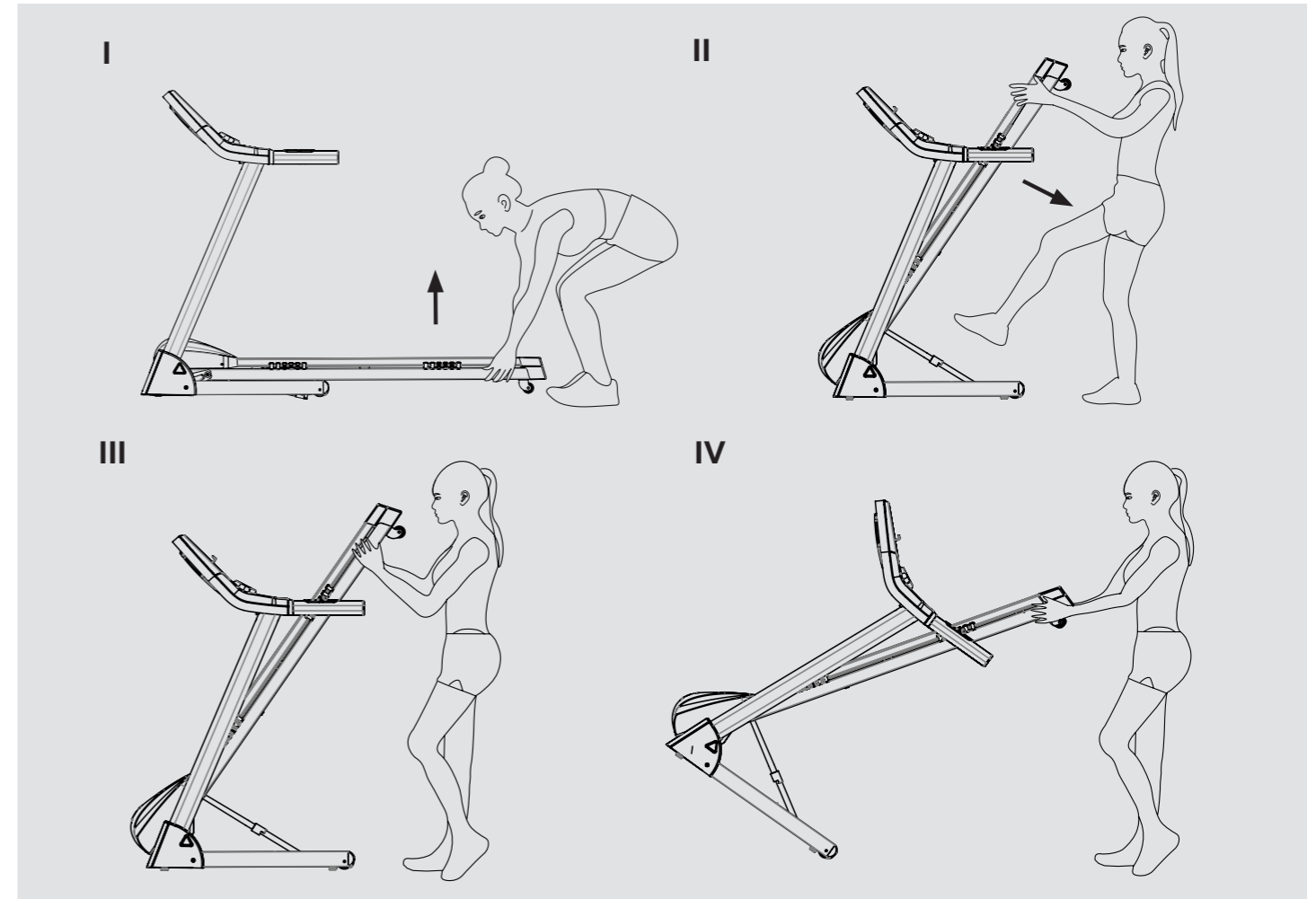
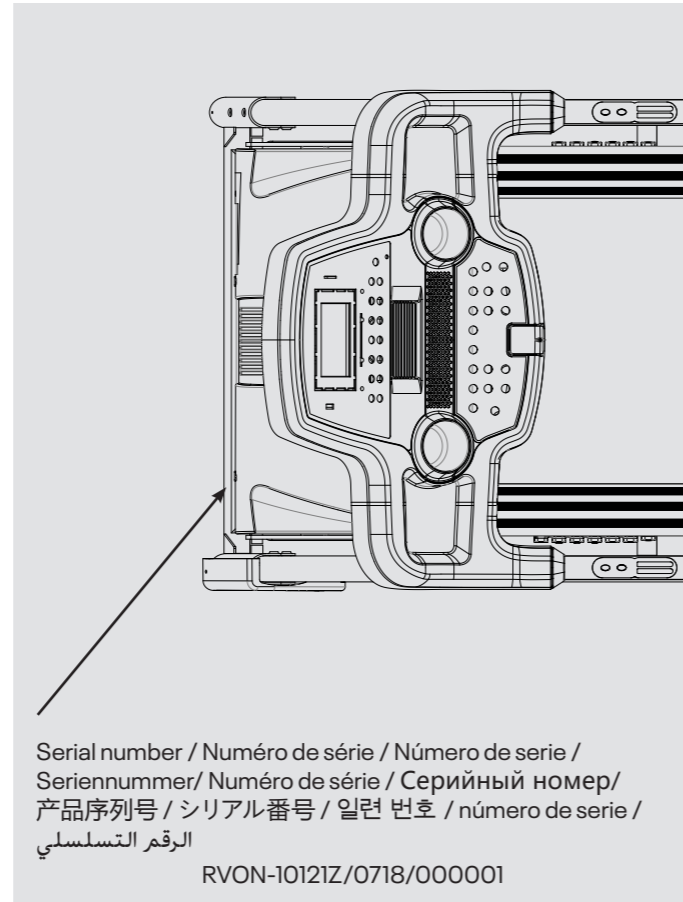
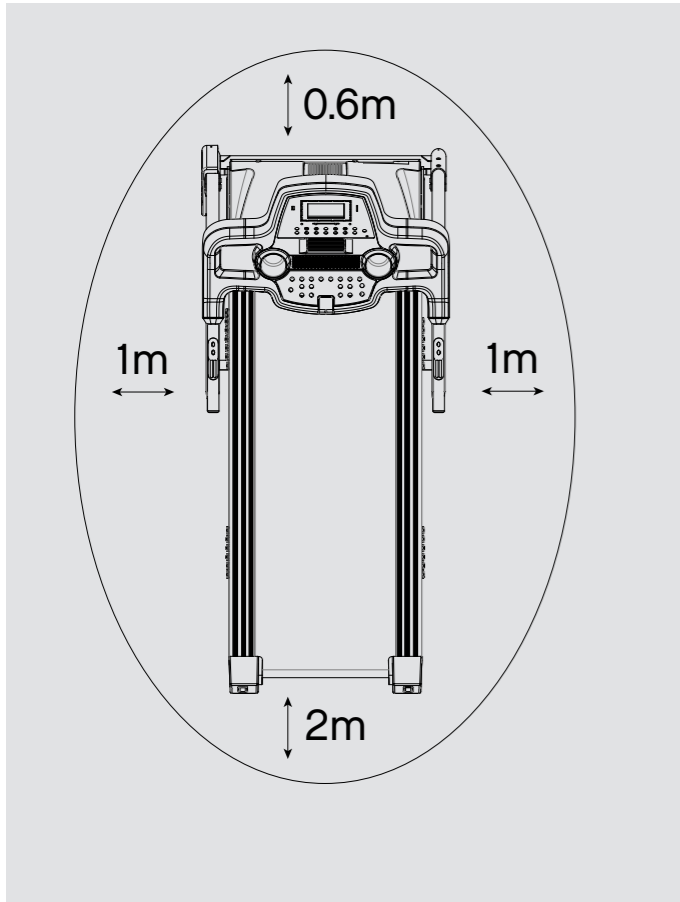
4

After Assembly, turn the Lock Knob on the right tube anti-clockwise to remove the Lock Knob.

Tras el montaje gire la perilla de bloqueo del tubo derecho en sentido antihorario para retirar la perilla de bloqueo.

整机安装完成后，逆时针旋转跑台右边管上的旋钮，取下旋钮。



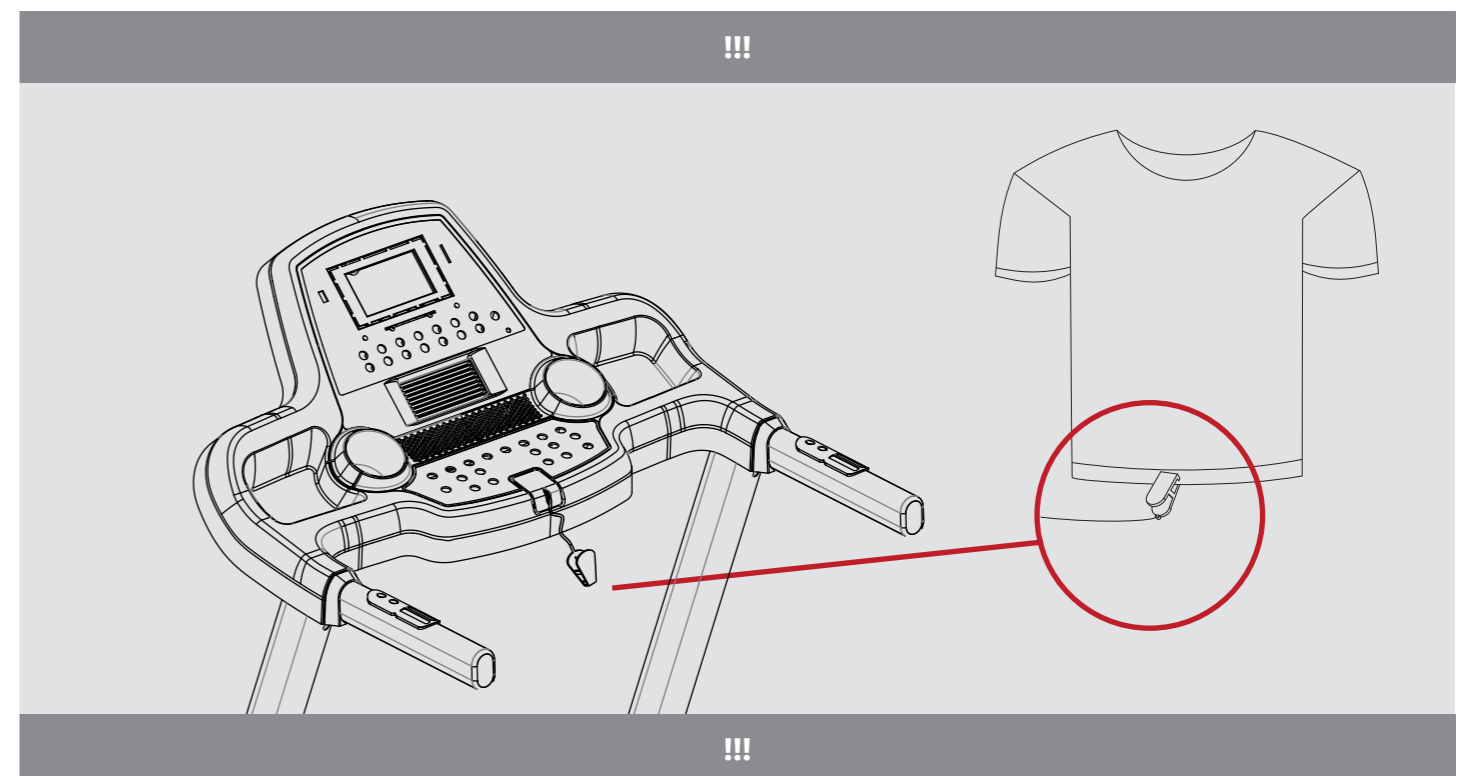


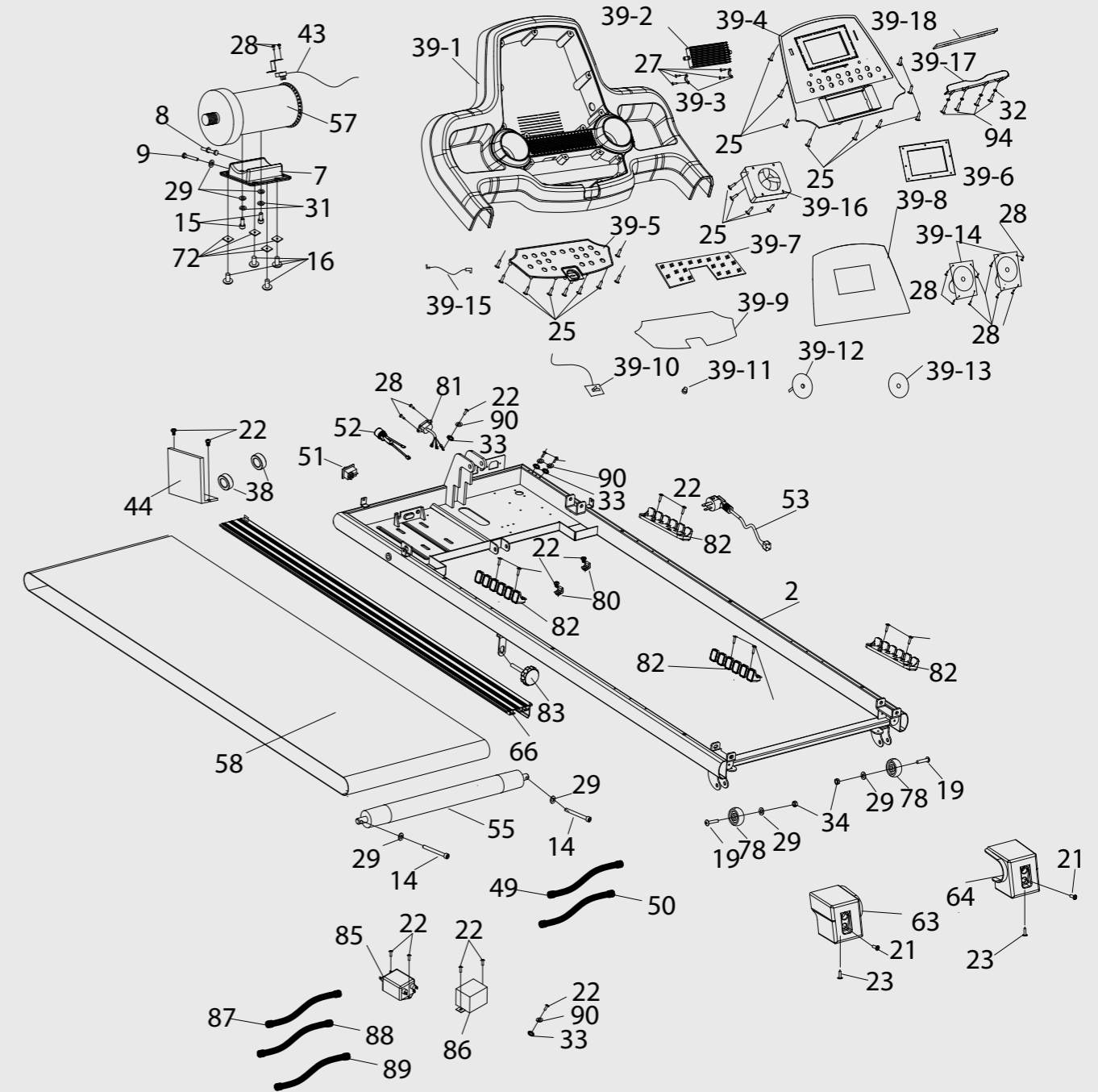
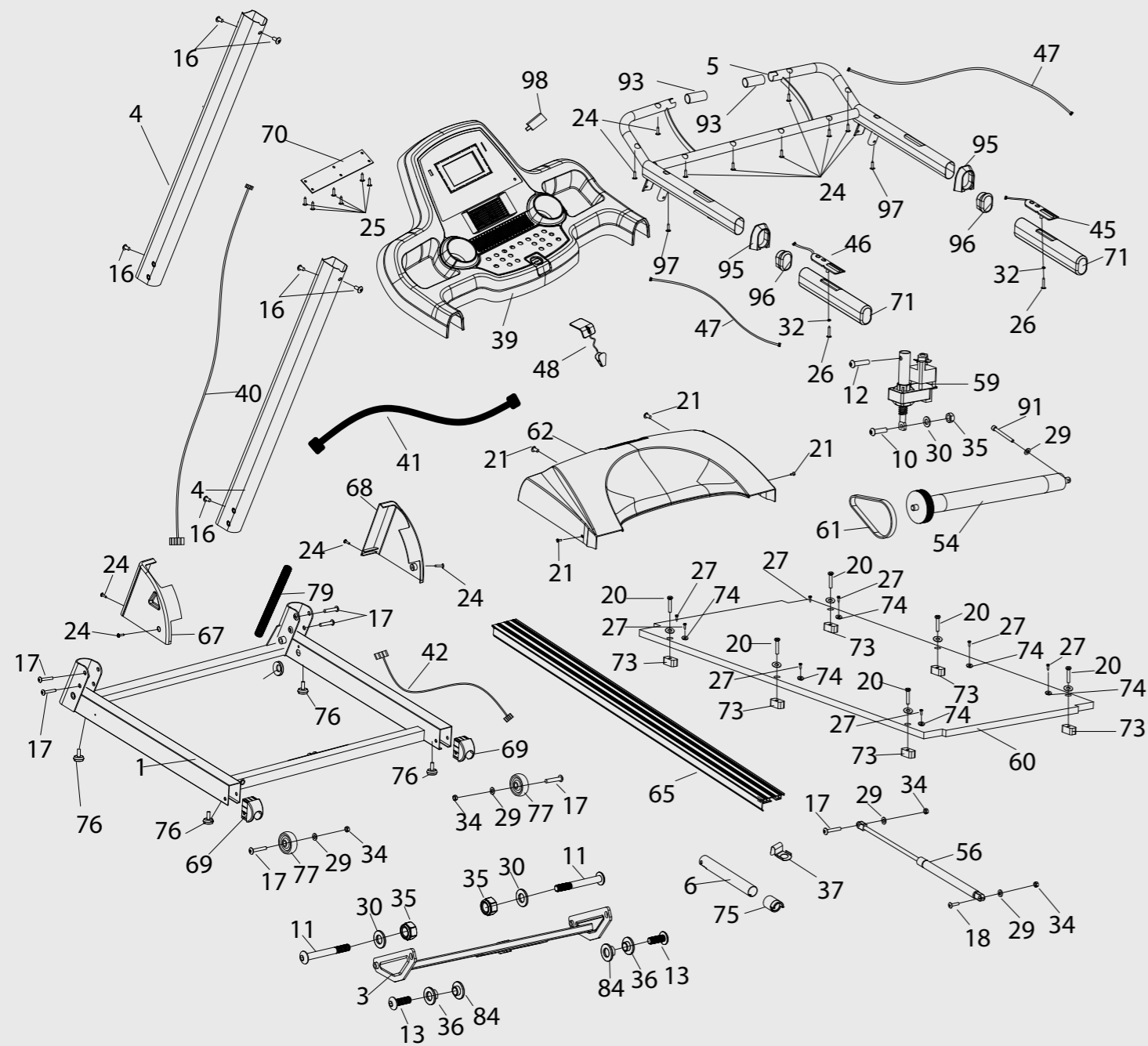


Product Registration and Support
 Enregistrement des produits et assistance
 Produktregistrierung und Unterstützung
 Registrace produktu a podpora
 Produktregistrering og support
 Registro del producto y soporte
 Registo e Apoio ao Produto
 产品注册和支持
 製品登録とサポート
 제품 등록 및 지원
 تسجيل المنتج ودعمه



www.reebokfitness.info/support





		QTY.
1	Base Frame	1
2	Main Frame	1
3	Incline Frame	1
4	Stand Post	2
5	Computer Frame	1
6	Ezfit Linking Parts	1
7	Motor Frame	1
8	Bolt Welding M8x65	1
9	Hex Full Thread Screw M8x75	1
10	Allen Socket Half Thread Screw M10x45x20	1
11	Allen Socket Half Thread Screw M10x95x20	2
12	Allen Socket Half Thread Screw M10x35x20	1
13	Allen Socket Full Thread Screw M10x25	2
14	Allen Socket Full Thread Screw M8x75	2
15	Allen Socket Full Thread Screw M8x15	2
16	Allen Socket Full Thread Screw M8x15	6
17	Allen Socket Half Thread Screw M8x50x20	7
18	Allen Socket Half Thread Screw M8x30x20	1
19	Allen Socket Half Thread Screw M8x40x20	2
20	Allen Full Thread Screw M6x55xØ16	6
21	Philips C.K.S. Full Thread Screw M5x10	6
22	Philips C.K.S. Full Thread Screw M4x10	13
23	Philips C.K.S. Full Thread Screw ST4x16	10
24	Philips C.K.S. Full Thread Screw ST4x20	8
25	Philips C.K.S. Full Thread Screw St4x12	24
26	Philips C.K.S. Full Thread Screw ST4x35	6
27	Philip Self-Tapping Screw ST4x15	10
28	Philip Self-Tapping Screw ST3x10	12
29	Flat Washer	10
30	Flat Washer	3
31	Elastic Washer	2
32	Flat Washer	6
33	Washer	4
34	Hex Self-Locking Nut	4
35	Hex Self-Locking Nut	3

		QTY.
36	Elevator Shaft Sleeve	2
37	Shrapnel	1
38	Ring	2
39	Console	1
39-01	Console Housing	1
39-02	Wind Hole	1
39-03	Press Plate	2
39-04	Board (Display)	1
39-05	Board (Key)	1
39-06	PCB (Display)	1
39-07	PCB (Key)	1
39-08	Console Overlay (Display)	1
39-09	Console Overlay (Key)	1
39-10	Safety Key	1
39-11	Safety Lock Thimble	1
39-12	Safety Lock Plate	1
39-13	Safety Lock Sticker	1
39-14	Speaker	2
39-15	MP3 Wire	1
39-16	Fan	1
39-17	Ipad Holder	1
39-18	Eva Overlay	1
40	Wire L-1200mm	1
41	Wire L-600mm	1
42	Wire L-800mm	1
43	Speed Sensor	1
44	Controller	1
45	Speed Handle Pulse Set	1
46	Handle Pulse Set	1
47	Handle Pulse Wire	2
48	Safety Key	1
49	Power Cord L-60	1
50	Power Cord L-150	1
51	Switch	1
52	Fuse Holder	1
53	Power Cord	1
54	Front Roller	1
55	Rear Roller	1

		QTY.
56	Hydraulic	1
57	Motor	1
58	Running Belt	1
59	Incline Motor	1
60	Running Deck	1
61	Motor Belt	1
62	Motor Cover	1
63	Rear Cover L	1
64	Rear Cover R	1
65	Side Rail L	1
66	Side Rail R	2
67	Food Cover (Left)	1
68	Food Cover (Right)	1
69	End Cap	2
70	Console Back Cover	1
71	Foam	2
72	Square Cushion	4
73	Square Cushion	6
74	Round Side Rail Guider	8
75	End Cap	1
76	Feet Pad	4
77	Wheel	2
78	Wheel	2
79	Wire Protector	1
80	Binder	2
81	Socket	1
82	Cushion	4
83	Ezfit Tension Knob	1
84	Elevator Shaft Sleeve	2
85	Filter	1
86	Inductor	1
87	Power Cord L-300	1
88	Power Cord L-300	1
89	Wire (Black) L-300	1
90	Elastic Washer	4
91	Allen Socket Full Thread Screw	1
92	Plastic Washer	6
93	PVC Tube	2

		QTY.
94	Philip C.K.S. Self-Tapping Screw	4
95	Cushion	2
96	Handle End Cap	2
97	Philips C.K.S. Full Thread Screw	2
98	Bluetooth Dongle	1

kinomap

TRAIN ALL OVER THE WORLD
thousands of videos available

STRUCTURED WORKOUTS
coaching & interval training

SHARE YOUR ACHIEVEMENTS
with the Kinomap community

MULTIPLAYER MODE
challenge your friends

+1m active users



www.kinomap.com



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

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

(ZH) 遍及全世界的训练 数以千计的视频可用

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

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

(PT) TREINE EM TODO O MUNDO MILHARES DE VÍDEOS DISPONÍVEIS

(JP) 世界中でトレーニングしよう 数千のビデオが利用可能

(AR) تمرن في كل أنحاء العالم آلاف المقاطع المتاحة

(FR) ENTRAÎNEMENTS STRUCTURÉS ACCOMPAGNEMENT ET ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

(DE) STRUKTURIERTE WORKOUTS COACHING UND INTERVALLTRAINING

(ZH) 结构化的训练 教练和间隙训练

(KO) 체계적인 운동 코칭과 인터벌 트레이닝

(ES) ENTRENAMIENTOS ESTRUCTURADOS ASESORAMIENTO Y ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS

(PT) TREINOS ESTRUTURADOS TREINADOR E TREINOS INTERVALADOS

(JP) 構造化した運動 コーチングとインターバルトレーニング

(AR) تمارين منظمة تدريب وتمارين متواتر

(FR) PARTAGEZ VOS RÉALISATIONS AVEC LA COMMUNAUTÉ KINOMAP

(DE) TEILE DEINE ERFOLGE MIT DER KINOMAP-COMMUNITY

(ZH) 和KINOMAP社区分享您的成就

(KO) 자신이 성취한 결과를 KINOMAP 커뮤니티와 공유하세요

(ES) COMPARTE TUS LOGROS CON LA COMUNIDAD KINOMAP

(PT) PARTILHE AS SUAS CONQUISTAS COM A COMUNIDADE KINOMAP

(JP) KINOMAP コミュニティであなたの達成を共有しよう

(AR) شارك إنجازاتك مع مجتمع KINOMAP

(FR) MODE MULTIJOUEURS LANCEZ UN DÉFI À VOS AMIS

(DE) MEHRSPIELER-MODUS FORDERE DEINE FREUNDE HERAUS

(ZH) 多人运动模式 挑战您的朋友

(KO) 멀티플레이어 모드 친구에게 도전하기

(ES) MODO MULTIJUGADOR DESAFÍA A TUS AMIGOS

(PT) MODO MULTIJOGADOR DESAFIE OS SEUS AMIGOS

(JP) マルチプレイヤーモード あなたの友達に挑戦しよう

(AR) نمط متعدد اللاعبين تحدّ أصدقائك

(FR) +1 MILLION D'UTILISATEURS ACTIFS

(DE) ÜBER 1 MIO. AKTIVE NUTZER

(ZH) +1m活跃用户

(KO) +1백만 활성 유저

(ES) MÁS DE 1 MILLÓN DE USUARIOS ACTIVOS

(PT) MAIS DE 1 MILHÃO DE UTILIZADORES ATIVOS

(JP) +1m アクティブユーザー

(AR) أكثر من مليون مستخدم نشط



VIDEO GAME STYLE TRAINING

RUN THROUGH IMMERSIVE WORLDS

1000+ WORKOUTS CURATED BY COACHES

GLOBAL CONNECTIVITY & COMMUNITY

GROUP RUNS, COMPETITIONS & RACES



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

(FR) COUREZ DANS DES MONDES IMMERSIFS

(DE) DURCHLAUFE IMMERSIVE WELTEN

(ZH) 在身临其境的世界中奔跑

(KO) 몰입형 세계에서 달리기

(ES) RECORRE MUNDOS ATRAPANTES

(PT) CORRA EM AMBIENTES IMERSIVOS

(JP) 夢中にさせる世界を駆け抜けよう

(AR) اركض عبر العوالم الغامرة

(FR) +1000 ENTRAÎNEMENTS CRÉÉS PAR DES ENTRAÎNEURS

(DE) ÜBER 1.000 VON TRAINERN AUSGEWÄHLTE WORKOUTS

(ZH) 由教练策划的1000+训练

(KO) 코치가 설계한 1천 개 이상의 운동 프로그램

(ES) MÁS DE 1000 ENTRENAMIENTOS SELECCIONADOS POR ENTRENADORES

(PT) MAIS DE 1000 TREINOS COM CURADORIA DE TREINADORES

(JP) コーチによってキュレートされた 1000+ の運動

(AR) أكثر من 1000 تمرين من إعداد المدربين

(FR) CONNECTIVITÉ ET COMMUNAUTÉ MONDIALE

(DE) GLOBALE VERNETZUNG UND COMMUNITY

(ZH) 全球连接和社区

(KO) 글로벌 연결 & 커뮤니티

(ES) CONECTIVIDAD Y COMUNIDAD GLOBAL

(PT) CONECTIVIDADE GLOBAL E COMUNIDADE

(JP) グローバルな接続性とコミュニティ

(AR) تواصل دولي ومجتمع عالمي

(FR) JOGGING EN GROUPE, COMPÉTITIONS ET COURSES

(DE) GRUPPENLÄUFE, WETTBEWERBE UND RENNEN

(ZH) 团体跑步, 竞赛和赛跑

(KO) 단체 달리기, 경쟁, 시합

(ES) RECORRIDOS EN GRUPO, COMPETENCIAS Y CARRERAS

(PT) CORRIDAS DE GRUPO, COMPETIÇÕES E PROVAS

(JP) グループ走、競争とレース

(AR) مجموعات ركض، ومنافسون وسباقات

kinomap

TRAIN ALL OVER THE WORLD
thousands of videos available

STRUCTURED WORKOUTS
coaching & interval training

SHARE YOUR ACHIEVEMENTS
with the Kinomap community

MULTIPLAYER MODE
challenge your friends

+1m active users



www.kinomap.com



(PL) ĆWICZ W DOWOLNYM MIEJSCU NA ZIEMI
TYSIĄCE DOSTĘPNYCH NAGRAŃ
(CZ) TRÉNUJTE PO CELÉM SVĚTĚ
K DISPOZICI TISÍCE VIDĚÍ

(DK) STRUKTURERET TRÆNING
COACHING OG INTERVALTRÆNING
(FI) TREENAA YMPÄRI MAAILMAA
SAATAVANA TUHANSIA VIDEOITA

(NO) TREN OVER HELE VERDEN
TUSENVIS AV TILGJENGELIGE VIDEOER
(SE) TRÄNA ÖVER HELA VÄRLDEN
TUSENTALS TILGÅNGLIGA VIDEOER

(PL) STARANNIE OPRACOWANE TRENINGI
COACHING I TRENING INTERWAŁOWY
(CZ) STRUKTUROVANÉ CVIČENÍ
KOUČOVÁNÍ A INTERVALOVÝ TRÉNINK

(DK) STRUKTURERET TRÆNING
COACHING OG INTERVALTRÆNING
(FI) JÄSENNELTYJÄ TREENEJÄ
VALMENNUSTA JA INTERVALLIHARJOITELUA

(NO) STRUKTURERTE TRENINGØKTER
VEILEDNING OG INTERVALLTRENING
(SE) STRUKTURERADE TRÄNINGSPASS
COACHNING OCH INTERVALTRÄNING

(PL) DZIEL SIĘ SWOIMI OSIĄGNIĘCIAMI
ZE SPOŁECZNOŚCIĄ KINOMAP
(CZ) PODĚLTE SE O SVĚ ÚSPĚCHY
S KOMUNITOU UŽIVATELŮ KINOMAP

(DK) DEL DINE RESULTATER
MED KINOMAP-FÆLLESSKABET
(FI) "AA SAAVUTUKSESI
KINOMAP-YHTEISÖN KANSSA

(NO) DEL DINE PRESTASJONER
MED KINOMAP-SAMFUNNET
(SE) DELA DIN PRESTATIONER
MED KINOMAP-COMMUNITYN

(PL) TRYB WIELOOSOBOWY
ZMIERZ SIĘ ZE ZNAJOMYMI
(CZ) MODUS VÍCE HRÁČŮ
VYZVĚTE SVĚ PŘÁTELE

(DK) MULTIPLAYER-FUNKTION
DU KAN UDFORDRE DINE VENNER
(FI) MONINPELITILA
HAASTA YSTÄVIÄSI

(NO) FLERSPILLERMODUS
UTFORDRE VENNENE DINE
(SE) MULTIPLAYERLÄGE
UTMANA DIN VÄNNER

(PL) PONAD MILION AKTYWNYCH UŻYTKOWNIKÓW
(CZ) VÍCE NEŽ 1m AKTIVNÍCH UŽIVATELŮ

(DK) 1+ MILLION AKTIVE BRUGERE
(FI) YLI MILJOONA AKTIIVISTA KÄYTTÄJÄÄ

(NO) +1 m AKTIVE BRUKERE
(SE) +1 MILJ. AKTIVA ANVÄNDARE



VIDEO GAME STYLE TRAINING

RUN THROUGH IMMERSIVE WORLDS

1000+ WORKOUTS CURATED BY COACHES

GLOBAL CONNECTIVITY & COMMUNITY

GROUP RUNS, COMPETITIONS & RACES



TRENING NICZYM W GRZE KOMPUTEROWEJ / TRÉNINK VE STYLU VIDEOHRY / TRÆN SOM I ET VIDEOSPIL / HARJOITELUA VIDEOPELIIEN TAPAAN / TRENING I VIDEOPELLSTIL / TRÄNING I VIDEOPELSTIL

(PL) PRZEMIERZAJ REALISTYCZNE ŚWIATY
(CZ) PROBĚHNĚTE SE POUTAVÝMI SVĚTY

(DK) LØB I INSPIRERENDE OMGIVELSER
(FI) JUOKSE HALKI MONITASOISTEN MAAILMOJEN

(NO) LØP GJENNOM OMFATTENDE VERDENER
(SE) SPRING GENOM UPPSLUKANDE VÄRLDAR

(PL) PONAD 1000 TRENINGÓW OPRACOWANYCH
PRZEZ WYKWALIFIKOWANYCH TRENERÓW
(CZ) VÍCE NEŽ 1000 RŮZNÝCH CVIČENÍ
PŘIPRAVENÝCH TRENERÝ

(DK) 1000+ TRÆNINGSPROGRAMMER
SAMMENSAT AF COACHES
(FI) YLI 1000 VALMENTAJIEN LAATIMAA HARJOITUSTA

(NO) 1000+ TRENINGØKTER ORGANISERT
AV TRENERE
(SE) 1 000+ TRÄNINGSPASS LEDDA AV TRÄNARE

(PL) GLOBALNA ŁĄCZNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ
(CZ) GLOBÁLNÍ PROPOJENÍ & KOMUNITA

(DK) GLOBAL KONNEKTIVITET OG FÆLLESSKAB
(FI) MAAILMANLAJUINEN LIITETTÄVYYS JA YHTEISÖ

(NO) GLOBAL TILKOBLING OG GLOBALT SAMFUNN
(SE) GLOBAL UPPKOPPLING OCH COMMUNITY

(PL) WYDARZENIA GRUPOWE, ZAWODY I WYŚCIGI
(CZ) BĚHY VE SKUPINKÁCH, SOUTĚŽE A ZÁVODY

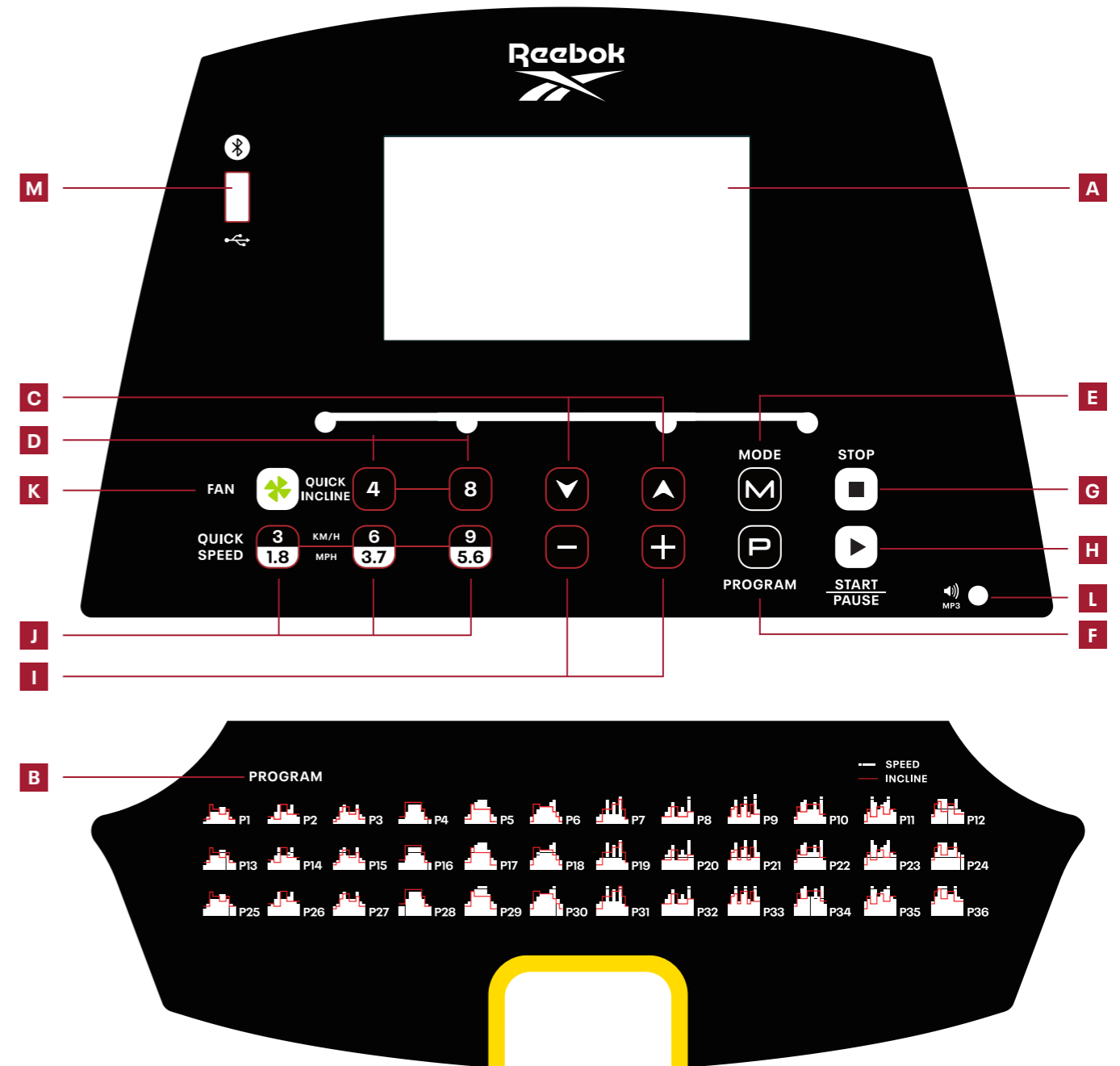
(DK) GRUPPELØB, KONKURRENCER OG LØB
(FI) RYHMÄJUOKSUJA JA KILPAILUJA

(NO) GRUPPELØPING, KONKURRANSER OG LØP
(SE) GRUPPLÖPNING, TÄVLINGAR OCH LOPP

CONSOLE

- A LCD WINDOW**
- B PROGRAM GUIDE**
- C INCLINE (∧/∨)**
Increase/decrease incline during the workout.
- D INSTANT INCLINE**
Use this to select exact incline while running.
- E MODE**
Press this button to choose between time, distance, calories workout targets.
- F PROGRAM**
Selects the desired program (P1 – P36, U01-U03, F1-F5)
- G STOP**
To stop the machine at any time during a workout. The running belt will slow and stop completely; all data will be reset to zero.
- H START/PAUSE**
Press this button to either start or pause the machine.

- I SPEED (+/-)**
Increase/decrease speed during workout.
- J INSTANT SPEED**
Use this to select exact speed while running. (KPH/MPH)
- K FAN**
To start/stop the fan.
- L MP3 INPUT**
Allows connection to personal MP3 player via supplied cable. Music will be played through built in speakers and the volume is controlled via your device.
- M BLUETOOTH DONGLE**
Insert DONGLE into port. Connect to DONGLE via Bluetooth using the APP and your unique Reebok code "Reebok *****".



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 "E7" 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.

HANDLEBAR CONTROLS

SPEED (+/-)

Increase / decrease speed during workout.

INCLINE (+/-)

Increase / decrease incline during workout.

PULSE GRIPS

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

COMPUTER PROGRAMS

Manual mode includes normal mode, time, calories and distance countdown mode.

P1 - P36 PRESET WORKOUT PROGRAMS

U01 - U03 USER DEFINED PROGRAMS

BODY FAT FUNCTIONS

QUICK START

1. From Standby press START to begin manual mode immediately.
2. The TIME/DISTANCE/CALORIES will count up from zero.
3. Treadmill speed can be manually adjusted by using the Speed +/- buttons at any time during a workout.

TIME, DISTANCE AND CALORIES

1. From standby press MODE to select TIME, DISTANCE and CALORIES. Once selected use speed +/- to alter the required setting and press START to begin.
2. The TIME, DISTANCE or CALORIES will count down from the selection.
3. Once the countdown has completed the computer will beep to indicate the end of the program and all the readings reset to zero.

P1 - P36 PRESET WORKOUT PROGRAMS

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

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

1. From standby screen, press program button to select required program.
2. The default workout time for these programs is 30 minutes. This can be altered by pressing SPEED + or - buttons before START is selected.
3. Press START to select and begin using the preset time.
4. During these programs the speed and incline settings are split into 10 segments. The time of each segment depends on the overall time selected. For example a 30 minute program = 10 segments of 3 minutes. Therefore the speed/incline would alter every 3 minutes.
5. The console will count down and beep for 3 seconds each time the speed/incline is changed.

U01 - U03 USER DEFINED PROGRAMS

Within these programs the user can define the speed and incline for a personal workout.

1. From standby screen press PROGRAM button until U01, U02 or U03 is displayed.
2. Press MODE to enter the first segment of the program.
3. Press SPEED +/- to adjust the speed and INCLINE \wedge/\vee to adjust incline for this segment and press MODE to continue.
4. Repeat above for all 10 segments of the program.
5. Once the data is entered for all segments press SPEED +/- to adjust work out times and press START to begin.

When inputted the program will be saved within the selected user number (U01, U02 or U03).

BODY FAT FUNCTIONS

1. Press PROGRAM button until F1 is displayed.
2. F1 - SEX SET will be displayed. Press SPEED +/- to switch between 1 (male) and 2 (female). Press MODE to confirm.
3. F2 - age will be displayed. Press SPEED +/- to adjust (preset is 25 years). Press MODE to confirm.
4. F3 - Height will be displayed. Press SPEED +/- to adjust (preset is 170cm). Press mode to confirm.
5. F4 - Weight will be displayed. Press SPEED +/- to adjust (preset is 70kg), Press MODE to confirm.
6. F5 - At this stage the user information has been stored. Place both hands on the pulse sensors for approximately 8 seconds. The test results will then be displayed as below:

19 or below - Underweight
20-25 - Normal Weight
25-29 - Overweight
30 or above - Obese

Note: All readings given are a guideline only and not to be used as medical advice.

MPH TO KPH CONVERSION

The Speed and Distance can be set to operate in MPH and KPH.

To switch between these.

1. Remove the SAFETY KEY the computer will display "E7".
2. Press and hold PROGRAM and MODE buttons together for 3 seconds.
3. Speed will show "0.6" for MPH or "1.0" for KPH.

LUBRICATION REMIND FUNCTION

After every 300km (188 miles) of running the treadmill will require lubricating. The machine will make a sound every 10 seconds and display 'OIL'. Read the user guide for lubrication instructions. After lubrication, hold STOP for 3 seconds and the warning will be removed.

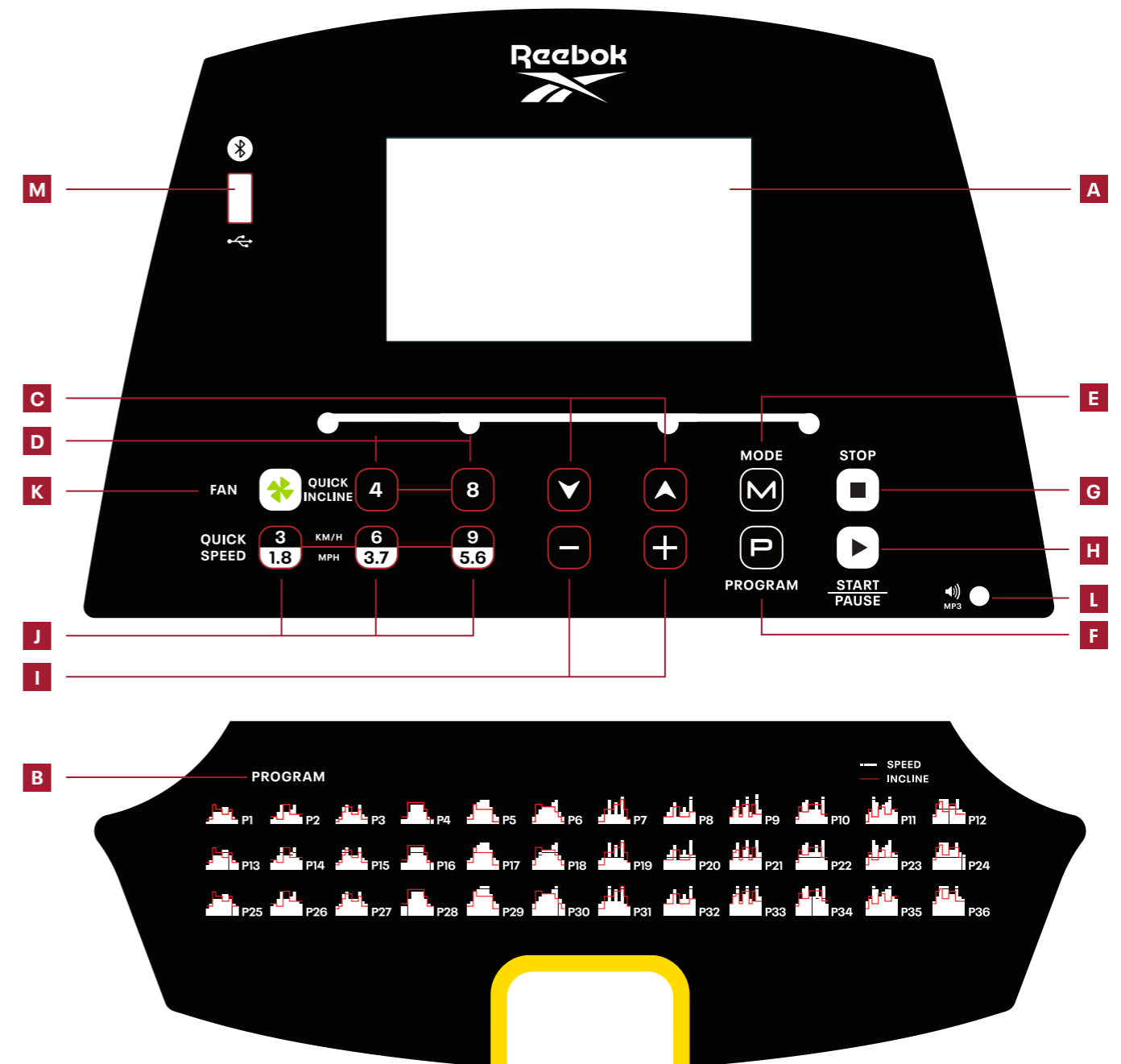
CAUTION

1. 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.
2. Attach the safety key (the magnet end of the safety pulling rope) to the console and attach the clip to your clothing.
3. To end your workout safely, press the STOP button or pull out the safety key, the treadmill will stop immediately.

CONSOLE

- A FENÊTRE LCD**
- B GUIDE DU PROGRAMME**
- C INCLINAISON (∧/∨)**
Augmente/diminue l'inclinaison pendant l'entraînement.
- D INCLINAISON INSTANTANÉ**
Permet de sélectionner l'inclinaison exacte pendant un exercice.
- E MODE**
Permet de sélectionner la durée, la distance et les calories.
- F PROGRAMME**
Permet de sélectionner le programme désiré (P1-P36, U01-U03, F1-F5).
- G STOP**
Pour arrêter la machine à tout moment au cours d'une séance d'entraînement. Le tapis roulant va ralentir et s'arrêter complètement; toutes les données seront remises à zéro.
- H START/PAUSE**
Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou mettre en pause la machine.

- I VITESSE (+/-)**
Permet d'augmenter/de réduire la vitesse pendant un exercice.
- J SÉLECTION DE LA VITESSE PENDANT L'EXERCICE**
Permet de sélectionner la vitesse exacte pendant un exercice (KPH/MPH).
- K VENTILATEUR**
Pour allumer/éteindre le ventilateur.
- L ENTRÉE MP3**
Permet de connecter un lecteur MP3 à l'aide du câble fourni. La musique est diffusée via les haut-parleurs intégrés et le volume peut être contrôlé via le lecteur ou les boutons dédiés de la console.
- M CLÉ ÉLECTRONIQUE BLUETOOTH**
Insérer la CLÉ ÉLECTRONIQUE dans le port. Connectez la CLÉ ÉLECTRONIQUE par Bluetooth au moyen de l'APPLICATION et du code Reebok unique « Reebok**** ».



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 « E7 » 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.

COMMANDES SUR LES POIGNÉES

AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE

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

INCLINAISON VERS LE HAUT/VERS LE BAS

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

CAPTEURS DE POULS

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

PROGRAMMES

Le mode manuel permet de définir la durée, le niveau de calories et la distance de son choix.

P1 - P36 PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINIS

U01 - U03 PROGRAMMES DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR

FONCTIONS MASSE ADIPEUSE

DÉMARRAGE RAPIDE

- À partir du mode veille, appuyez sur **START** (DÉMARRAGE) pour lancer immédiatement le mode manuel.
- TIME/DISTANCE/CALORIES (DURÉE/DISTANCE/CALORIES) va commencer à augmenter à partir de zéro.
- Il est possible de régler manuellement la vitesse du tapis à l'aide des boutons Vitesse + ou - à tout moment pendant la séance.

MODE DE CALCUL DE LA DURÉE, DE LA DISTANCE ET DES CALORIES ÉCOULÉES

- En mode veille, appuyez sur MODE pour sélectionner HEURE, DISTANCE et CALORIES. Une fois sélectionné, utilisez la vitesse +/- pour modifier le réglage requis et appuyez sur START pour commencer.
- La TIME (DURÉE), la DISTANCE ou les CALORIES écoulees sont ensuite calculées.
- Une fois le compte à rebours terminé, l'ordinateur émet un bip pour indiquer la fin du programme et toutes les lectures sont remises à zéro.

P1 - P36 PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINIS

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

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

- À partir de l'écran de veille, appuyez sur le bouton programme pour sélectionner le programme voulu.
- La durée par défaut de la séance est de 30 minutes. Cette durée peut être modifiée en appuyant sur les boutons SPEED (VITESSE) + ou - avant de sélectionner START (DÉMARRAGE).
- Appuyez sur START (DÉMARRAGE) pour sélectionner le programme et commencer la séance pour la durée prédéfinie.
- Pendant les programmes les paramètres de vitesse et d'inclinaison sont divisés en 10 segments. La durée de chaque segment dépend de la durée totale sélectionnée. Par exemple, pour un programme de 30 minutes = 10 segments de 3 minutes. Ainsi, la vitesse/l'inclinaison changera toutes les 3 minutes.
- La console va effectuer le décompte et biper pendant 3 secondes à chaque changement de la vitesse/l'inclinaison.

U01 - U03 PROGRAMMES DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR

Dans ces programmes, l'utilisateur peut définir la vitesse et l'inclinaison, pour une séance personnalisée.

- À partir de l'écran de veille, appuyez sur PROGRAM (PROGRAMME) jusqu'à ce que U01, U02 ou U03 s'affiche.
- Appuyez sur MODE (MODE) pour saisir le premier segment du programme.
- Appuyez sur SPEED +/- (VITESSE +/-) ou INCLINE \wedge /v (INCLINAISON \wedge /v) pour régler la vitesse et l'inclinaison de ce segment puis appuyez sur MODE (MODE) pour continuer.
- Recommencez pour les 10 segments du programme.
- Une fois les informations saisies pour tous les segments, appuyez sur SPEED +/- (VITESSE +/-) pour régler la durée de la séance, puis sur START (DÉMARRAGE) pour commencer.

Une fois toutes les informations saisies, le programme sera enregistré sous le numéro d'utilisateur sélectionné (U01, U02 ou U03).

FONCTION MASSE ADIPEUSE

- Appuyez sur le bouton PROGRAM (PROGRAMME) jusqu'à ce que F1 s'affiche.
- F1 - SEX SET (DÉFINIR LE SEXE) va s'afficher. Appuyez sur SPEED (VITESSE) +/- pour passer de 1 (homme) à 2 (femme). Appuyez sur MODE (MODE) pour confirmer.
- F2 - affichage de l'âge. Appuyez sur SPEED (VITESSE) +/- pour l'ajuster (il est prédéfini sur 25 ans). Appuyez sur MODE (MODE) pour confirmer.
- F3 - affichage de la taille. Appuyez sur SPEED (VITESSE) +/- pour l'ajuster (elle est prédéfinie sur 170 cm). Appuyez sur MODE (MODE) pour confirmer.
- F4 - affichage du poids. Appuyez sur SPEED (VITESSE) +/- pour l'ajuster (il est prédéfini sur 70 kilos). Appuyez sur MODE (MODE) pour confirmer.
- F5 - À ce stade, les informations utilisateur ont été stockées. Placez les deux mains sur les capteurs de pouls pendant environ 8 secondes. Les résultats du test seront alors affichés comme ci-dessous:

19 ou moins - Poids insuffisant
20-25 - Poids normal
25-29 - Surpoids
30 ans ou plus - Obèse

Remarque: Toutes les lectures données sont uniquement à titre indicatif et ne doivent pas être utilisées comme avis médical.

CONVERSION EN KILOMÈTRES OU MILES PAR HEURE

La vitesse et la distance peuvent être indiquées en kilomètres ou en miles par heure. Pour basculer entre ces deux mesures, procédez comme suit:

- Retirez la CLÉ DE SÉCURITÉ, l'ordinateur affichera "E7".
- Appuyez simultanément sur les boutons PROGRAM et MODE et maintenez-les enfoncés pendant 3 secondes.
- En mode kilomètres, la vitesse indiquée est 1,0. En mode miles, la vitesse indiquée est 0,6.

FONCTION DE RAPPEL DE LA LUBRIFICATION

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

ATTENTION

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

CONSOLA

A VENTANA LCD

B GUÍA DEL PROGRAMA

C INCLINACIÓN (Λ/V)

Aumenta/reduce la inclinación durante el entrenamiento.

D INCLINACIÓN INSTANTÁNEA

Selecciona una inclinación exacta sin dejar de correr.

E MODO

Selecciona el tiempo, la distancia y las calorías.

F PROGRAMA

Selecciona el programa deseado (P1-P36, U01-U03, F1-F5).

G STOP

Para para la máquina en cualquier momento durante el entrenamiento. El tapíz disminuirá la velocidad y se parará completamente; toda la información se reseteará a cero.

H START/PAUSE

Presione este botón para iniciar o pausar la máquina.

I VELOCIDAD (+/-)

Aumenta/reduce la velocidad durante el entrenamiento.

J OKAMŽITÁ RYCHLOST

Volba přesné rychlosti při běhu. (KPH/MPH)

K VENTILADOR

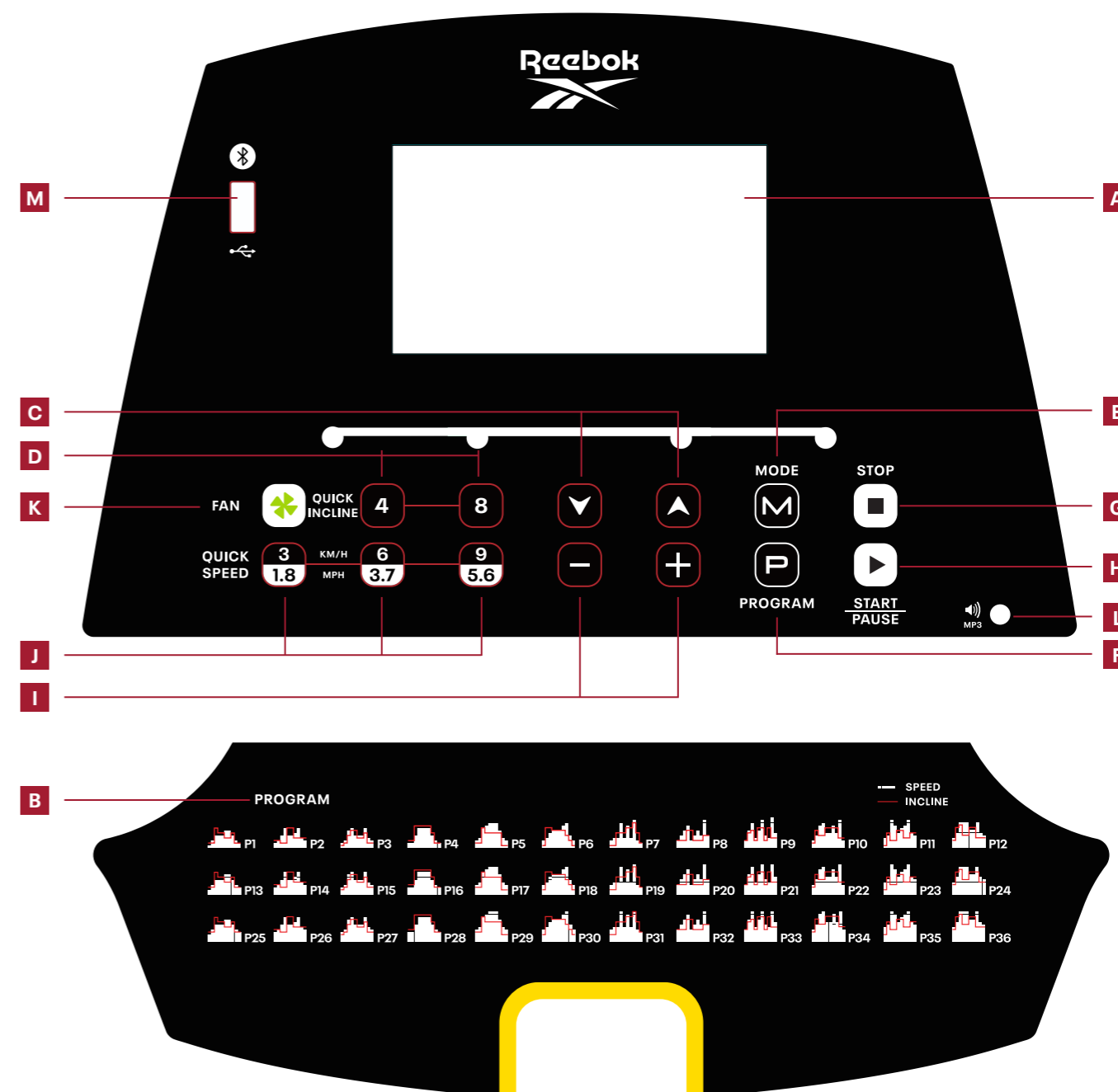
Para poner en marcha / parar el ventilador.

L ENTRADA DE MP3

Permite conectar un reproductor de MP3 personal mediante el cable suministrado. La música se oirá a través de los altavoces, y el volumen podrá ajustarse utilizando el dispositivo y los botones de volumen de la consola.

M ADAPTADOR DE BLUETOOTH

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



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 «E7» 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.

CONTROLES DE LA BARRA DE SUJECCIÓN

ACELERAR / DESACELERAR

Aumenta/reduce la velocidad durante el entrenamiento.

AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN

Aumenta reduce la inclinación durante el entrenamiento.

MANGOS CON SENSORES DE PULSACIONES

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

PROGRAMAS DEL ORDENADOR

El modo Manual incluye el modo normal, y el de cuenta atrás de tiempo, calorías y distancia.

P1 - P36 PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PREDEFINIDOS

U01 - U03 PROGRAMAS PERSONALIZADOS

FUNCIONES DE GRASA CORPORAL

INICIO RÁPIDO

1. Desde standby pulse START (inicio) para comenzar de inmediato con el modo manual.
2. Se empezará a contar desde cero: TIME (tiempo)/ DISTANCE (distancia)/CALORIES (calorías).
3. La velocidad de la cinta de correr puede ajustarse manualmente durante el entrenamiento usando los botones de SPEED +/- (velocidad +/-).

MODO DE CUENTA ATRÁS DE TIEMPO, DISTANCIA Y CALORÍAS

1. Desde el modo de espera presione MODE para seleccionar HORA, DISTANCIA y CALORÍAS. Una vez seleccionado, use la velocidad +/- para modificar la configuración requerida y presione INICIO para comenzar.
2. La cuenta atrás de TIME [TIEMPO], DISTANCE [DISTANCIA] o CALORIES [CALORÍAS] empezará a partir del valor seleccionado.
3. Una vez finalizada la cuenta atrás, la computadora emitirá un pitido para indicar el final del programa y todas las lecturas se restablecerán a cero.

P1 - P36 PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PREDEFINIDOS

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

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

1. Desde la pantalla de standby, pulse el botón PROGRAM (programa) para seleccionar el programa deseado.
2. El tiempo de entrenamiento por defecto para estos programas es de 30 minutos. Esto se puede modificar pulsando los botones de SPEED +/- (velocidad +/-) antes de seleccionar START (inicio).
3. Pulse START (inicio) para seleccionar y comenzar con el tiempo predefinido.
4. Durante estos programas, los ajustes de velocidad y pendiente se dividen en 10 segmentos. El tiempo de cada segmento depende del tiempo total seleccionado. Por ejemplo, un programa de 30 minutos = 10 segmentos de 3 minutos. Por lo tanto, la velocidad/pendiente cambiarían cada 3 minutos.
5. La consola comenzará una cuenta atrás y pitará durante 3 segundos cada vez que la velocidad/pendiente cambie.

U01 - U03 PROGRAMAS PERSONALIZADOS

En estos programas, el usuario puede definir la velocidad y la pendiente para un entrenamiento personalizado.

1. Desde la pantalla de standby pulse el botón PROGRAM (programa) hasta que aparezca U01, U02 o U03.
2. Pulse MODE (modo) para introducir el primer segmento del programa.
3. Pulse SPEED +/- (velocidad +/-) para ajustar la velocidad, así como INCLINE \wedge /v (pendiente \wedge /v) para ajustar la pendiente para este segmento y pulse MODE (modo) para continuar.
4. Repita lo anterior para los 10 segmentos del programa.
5. Una vez introducidos los datos para todos los segmentos pulse SPEED +/- (velocidad +/-) para ajustar los tiempos de entrenamiento y pulse START (inicio) para comenzar.

Una vez introducidos, el programa se guardará en el número de usuario seleccionado (U01, U02 o U03).

FUNCIONES DE GRASA CORPORAL

1. Pulse el botón PROGRAM (programa) hasta que aparezca F1.
2. F1 - Se mostrará SEX SET (ajuste de sexo). Pulse SPEED +/- (velocidad +/-) para cambiar entre 1 (hombre) y 2 (mujer). Pulse MODE (modo) para confirmar.
3. F2 - Se mostrará la edad. Pulse SPEED +/- (velocidad +/-) para ajustar (el valor predefinido es de 25 años). Pulse MODE (modo) para confirmar.
4. F3 - Se mostrará la altura. Pulse SPEED +/- (velocidad +/-) para ajustar (el valor predefinido es de 170 cm). Pulse MODE (modo) para confirmar.
5. F4 - Se mostrará el peso. Pulse SPEED +/- (velocidad +/-) para ajustar (el valor predefinido es de 70 kg). Pulse MODE (modo) para confirmar.
6. F5 - en esta etapa, se ha almacenado la información del usuario. Coloque ambas manos sobre los sensores de pulso durante aproximadamente 8 segundos. Los resultados de la prueba se mostrarán a continuación:

19 o menos: peso insuficiente
20-25 - Peso normal
25-29 - Sobrepeso
30 o más - Obeso

Nota: Todas las lecturas proporcionadas son solo una guía y no deben utilizarse como consejo médico.

CONVERSIÓN DE MPH A KM/H

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

Para alternar entre ambas:

1. Quite la LLAVE DE SEGURIDAD, la computadora mostrará "E7".
2. Mantenga presionados los botones PROGRAM y MODE al mismo tiempo durante 3 segundos.
3. El valor de velocidad que aparecerá será "0.6" [0,6] en el caso de MPH o "1.0" [1,0] en el caso de KM/H.

LUBRICATION REMINDER (RECORDATORIO DE LUBRICACIÓN)

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

PRECAUCIÓN

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

CONSOLE

A JANELA LCD

B GUIA DO PROGRAMA

C INCLINAÇÃO \wedge/\vee

Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício.

D INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA

A utilizar para selecionar a inclinação exata enquanto corre.

E MODO

Pressione este botão para escolher entre metas de treino de tempo, distância e calorias.

F PROGRAMA

Seleciona o programa pretendido (P1-P36, U01-U03, F1-F5).

G PARAGEM

Para parar a máquina em qualquer altura durante o treino. A passadeira de corrida abre e pára completamente; todos os dados serão repostos a zero.

H INICIAR/PAUSAR

Pressione este botão para iniciar ou pausar a máquina.

I VELOCIDADE +/-

Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício.

J VELOCIDADE INSTANTÂNEA

A utilizar para selecionar a velocidade exata enquanto corre. (KPH/MPH)

K VENTONHA

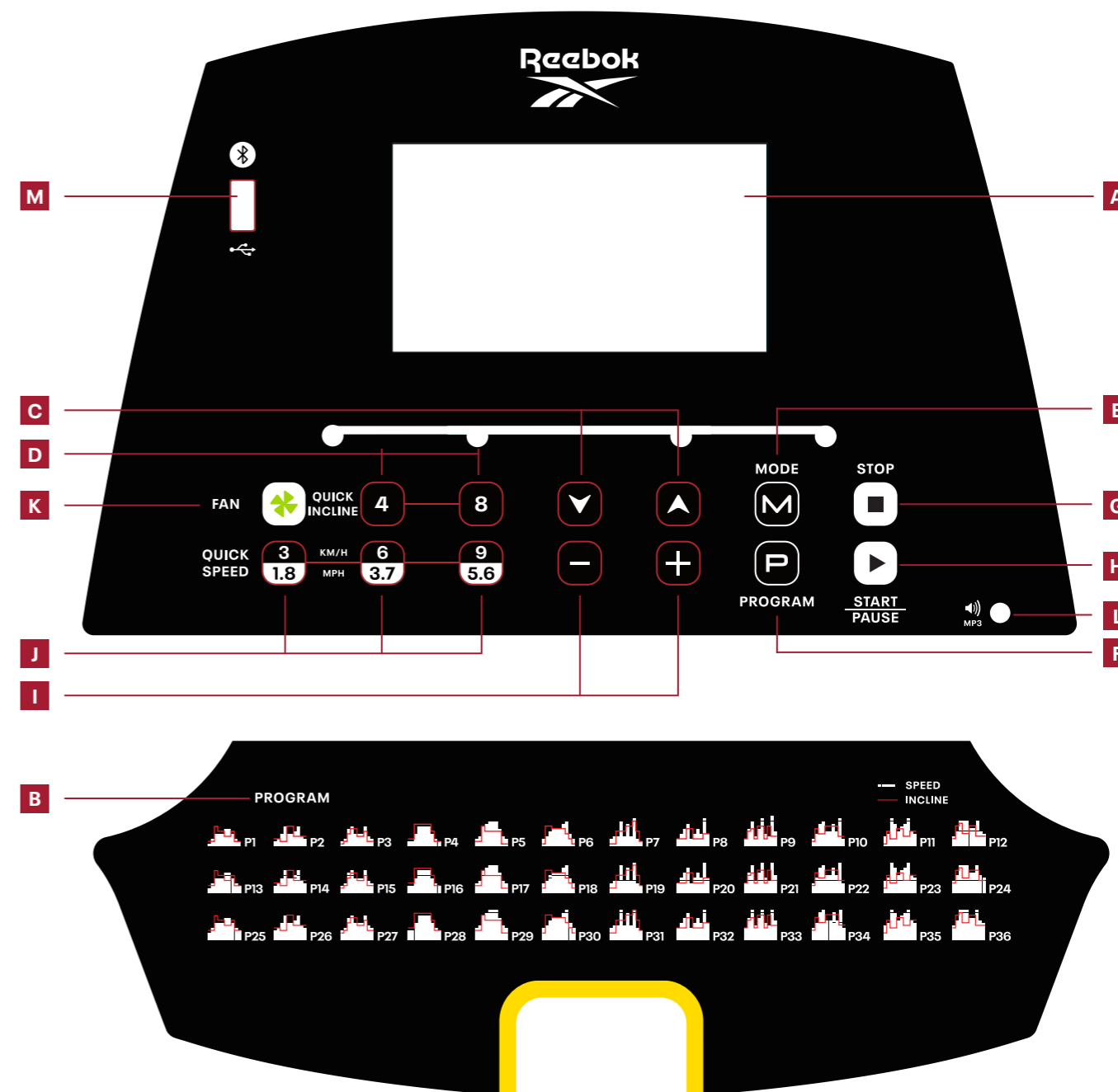
Para iniciar/parar a ventoinha.

L ENTRADA MP3

Permite a ligação ao leitor pessoal de MP3 através do cabo fornecido. A música é reproduzida através de colunas incorporadas e o volume controlado através dos botões do dispositivo e do volume na consola.

M (DONGLE BLUETOOTH)

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



SAFETY KEY (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 "E7" 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.

CONTROLOS DO GUIADOR

VELOCIDADE +/-

Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício.

INCLINAÇÃO (Λ/V)

Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício.

PUNHOS DE PULSAÇÃO

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

PROGRAMAS DE COMPUTADOR

O Modo Manual inclui o modo normal e o modo de contagem decrescente da hora, calorias e distância.

P1 - P36 PROGRAMAS DE TREINO PREDEFINIDOS

U01 - U03 PROGRAMAS DEFINIDOS PELO UTILIZADOR

FUNÇÕES DE MASSA CORPORAL

INÍCIO RÁPIDO

1. No modo Standby, prima START (Iniciar) para iniciar o modo manual de imediato.
2. Os valores de TIME/DISTANCE/CALORIES (TEMPO/DISTÂNCIA/CALORIAS) começam a contar do zero.
3. A velocidade da passadeira pode ser ajustada manualmente através dos botões para aumentar e reduzir a velocidade (+ ou -) a qualquer momento durante o treino.

MODO DE CONTAGEM DECRESCENTE DA HORA, DISTÂNCIA E CALORIAS

1. No modo de espera, pressione MODE para selecionar TIME, DISTANCE e CALORIES. Depois de selecionado, use a velocidade +/- para alterar a configuração necessária e pressione START para começar.
2. Inicia-se a contagem decrescente de TIME (TEMPO), DISTANCE (DISTÂNCIA) ou CALORIES (CALORIAS) a partir da seleção.
3. Assim que a contagem regressiva for concluída, o computador emitirá um bipe para indicar o fim do programa e todas as leituras serão zeradas.

P1 - P36 PROGRAMAS DE TREINO PREDEFINIDOS

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

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

1. A partir do ecrã de standby, prima o botão de programa para selecionar o programa pretendido.
2. O tempo de treino predefinido para estes programas é de 30 minutos. Isto pode ser alterado ao premir os botões SPEED +/- (VELOCIDADE +/-) antes de selecionar START (INICIAR).
3. Prima START (INICIAR) para selecionar e começar a utilizar o tempo predefinido.
4. Nestes programas, as definições de velocidade e inclinação estão divididas em 10 segmentos. O tempo de cada segmento depende do tempo geral selecionado. Por exemplo, um programa de 30 minutos = 10 segmentos de 3 minutos. Como tal, a velocidade/inclinação será alterada a cada 3 minutos.
5. A consola fará a contagem decrescente e emitirá som durante 3 segundos sempre que a velocidade/inclinação mudar.

U01 - U03 PROGRAMAS DEFINIDOS PELO UTILIZADOR

Nestes programas, o utilizador pode definir a velocidade e a inclinação para um treino pessoal.

1. A partir do ecrã de standby, prima o botão PROGRAM (PROGRAMA) até que U01, U02 ou U03 seja apresentado.
2. Prima MODE (MODO) para inserir o primeiro segmento do programa.
3. Prima SPEED +/- (VELOCIDADE +/-) para ajustar a velocidade e INCLINE Λ/V (INCLINAÇÃO Λ/V) para ajustar a inclinação para este segmento e prima MODE (MODO) para continuar.
4. Repita os passos acima indicados para os 10 segmentos do programa.
5. Quando todos os segmentos estiverem definidos, prima SPEED +/- (VELOCIDADE +/-) para ajustar os tempos de treino e prima START (INICIAR) para começar.

Depois de introduzido, o programa será guardado no número de utilizador selecionado (U01, U02 ou U03).

FUNÇÕES DE MASSA CORPORAL

1. Prima o botão PROGRAM (PROGRAMA) até F1 ser apresentado.
2. F1 - SEX SET (DEFINIÇÃO DE SEXO) será apresentado. Prima SPEED +/- (VELOCIDADE +/-) para alternar entre 1 (homem) e 2 (mulher). Prima MODE (MODO) para confirmar.
3. F2 - A idade será apresentada. Prima SPEED +/- (VELOCIDADE +/-) para ajustar (a predefinição é 25 anos). Prima MODE (MODO) para confirmar.
4. F3 - A altura será apresentada. Prima SPEED +/- (VELOCIDADE +/-) para ajustar (a predefinição é 170 cm). Prima MODE (MODO) para confirmar.
5. F4 - O peso será apresentado. Prima SPEED +/- (VELOCIDADE +/-) para ajustar (a predefinição é 70 kg). Prima MODE (MODO) para confirmar.
6. F5 - Nesta fase as informações do usuário foram armazenadas. Coloque as duas mãos nos sensores de pulso por aproximadamente 8 segundos. Os resultados do teste serão exibidos conforme abaixo:

19 ou menos - Abaixo do peso
20-25 - Peso Normal
25-29 - Sobrepeso
30 ou mais - obeso

Nota: Todas as leituras fornecidas são apenas uma orientação e não devem ser usadas como conselho médico.

CONVERSÃO DE MPH PARA KPH

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

Para alternar entre estes dois modos

1. Remova a CHAVE DE SEGURANÇA e o computador exibirá "E7".
2. Pressione e segure os botões PROGRAM e MODE juntos por 3 segundos.
3. O visor da velocidade indica "0,6" para MPH ou "1,0" para KPH.

FUNÇÃO DE LEMBRETE DE LUBRIFICAÇÃO

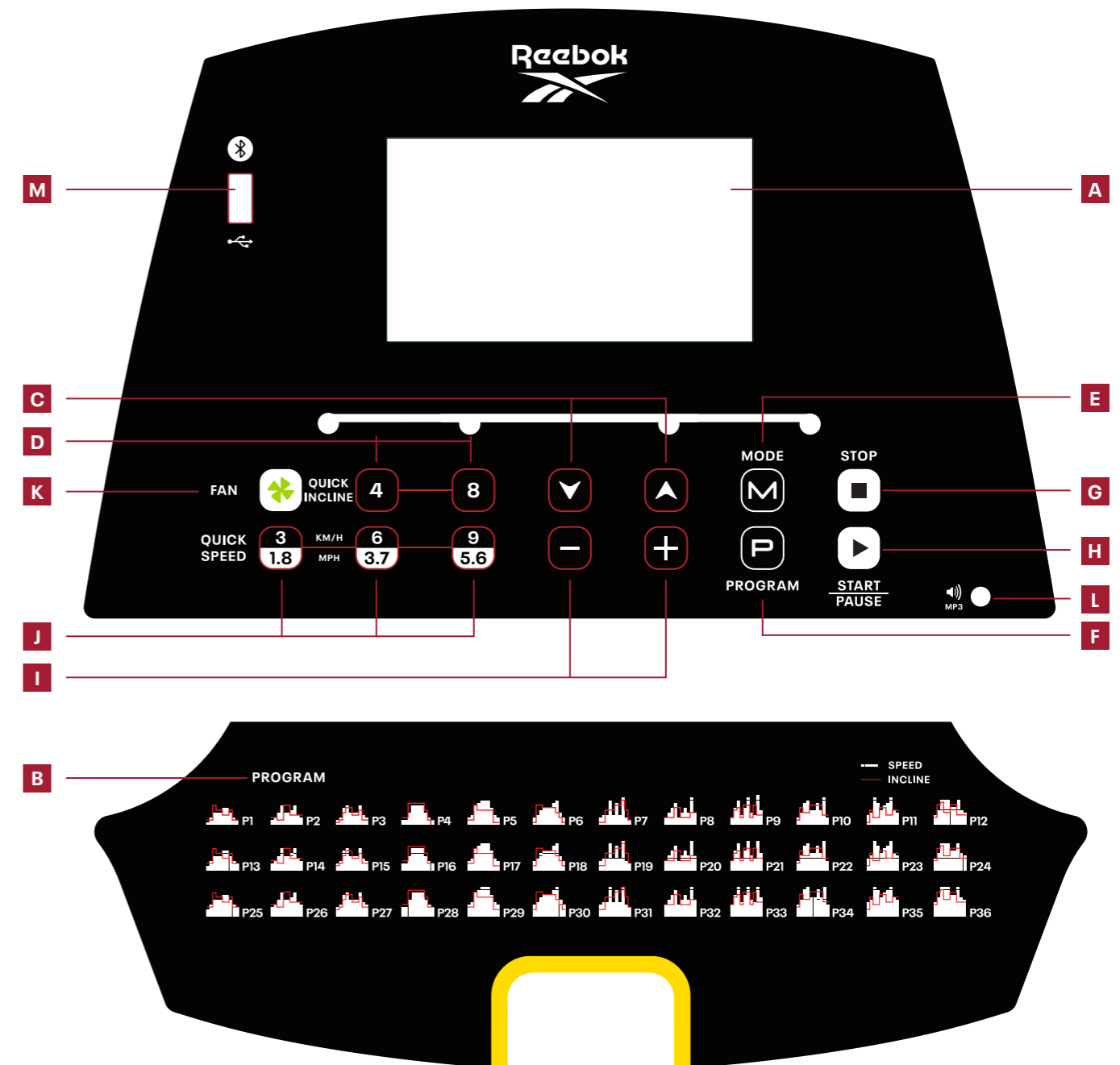
Esta passadeira possui uma função de lembrete de lubrificação. Depois de uma distância de corrida total de 300 km (188 milhas), a passadeira tem de ser submetida a uma manutenção com óleo. O sistema irá emitir um lembrete sonoro a cada 10 segundos e aparecerá uma janela com a palavra "OIL" (Óleo). Isto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

ATENÇÃO

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

KONSOLE

- A LCD-FENSTER**
- B GUIDE DU PROGRAMME**
- C STEIGUNG (∧/∨)**
Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings.
- D SOFORTEINSTELLUNG DER STEIGUNG**
Verwenden Sie dies, um die exakte Neigung beim Laufen auszuwählen.
- E MODUS**
Auswahl von Zeit, Strecke und Kalorien.
- F PROGRAMM**
Auswahl des gewünschten Programms (P1-P36, U01-U03, F1-F5).
- G STOP**
Haltet das Gerät jederzeit während des Trainings an. Das Band wird langsamer bis zum vollständigen halt. Alle Daten werden auf 0 zurückgestellt.
- H START/PAUSE**
Drücken Sie diese Taste, um die Maschine zu starten oder anzuhalten.
- I GESCHWINDIGKEIT (+/-)**
Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings.
- J SOFORTEINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT**
Auswahl der genauen Geschwindigkeit während des Trainings (KPH/MPH).
- K LÜFTER**
Um den Lüfter zu starten oder zu stoppen.
- L MP3-EINGANG**
Ermöglicht den Anschluss eines eigenen MP3-Players über ein mitgeliefertes Kabel. Musik wird über die integrierten Lautsprecher wiedergegeben. Die Lautstärke kann über das Gerät oder die entsprechenden Tasten auf der Konsole geregelt werden.
- M BLUETOOTH-USB-ADAPTER**
Steck den ADAPTER in den USB-Anschluss. Stell eine Bluetooth-Verbindung zum ADAPTER her, indem du deinen Reebok Code "Reebok Code" in der APP eingibst.



SICHERHEITSSCHLOSSEL

Diesem Gerät liegt ein roter Sicherheitsschlüssel bei, ohne den das Laufband nicht in Betrieb genommen werden kann. Mit diesem Schlüssel können Sie das Gerät im Notfall sofort anhalten. Wenn der Schlüssel nicht korrekt am Laufband angeschlossen ist, erscheint auf der Anzeige "E7". 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.

BEDIENELEMENTE AN DEN HANDGRIFFEN

GESCHWINDIGKEIT +/-

Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings

STEIGUNG (Λ/V)

Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings

PULSGRIFFE

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

COMPUTERPROGRAMME

Das manuelle Programm umfasst den normalen Modus sowie Modi, bei denen Zeit, Kalorien und Strecke heruntergezählt werden.

P1 – P36 VOREINGESTELLTE WORKOUT-PROGRAMME

U01 – U03 BENUTZERDEFINIERTER PROGRAMME

KÖRPERFETT-FUNKTIONEN

SCHNELLSTART

1. Drücken Sie im Standby-Modus START (START), um sofort im manuellen Modus zu starten.
2. TIME/DISTANCE/CALORIES (ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN) beginnen bei null.
3. Die Geschwindigkeit kann während des Gebrauchs jederzeit manuell über SPEED (GESCHWINDIGKEIT) + oder - angepasst werden.

ZEIT, STRECKE UND KALORIEN RÜCKWÄRTS ZÄHLEN

1. Drücken Sie im Standby-Modus MODE, um TIME, DISTANCE und CALORIES auszuwählen. Einmal ausgewählt, verwenden Sie Geschwindigkeit +/-, um die gewünschte Einstellung zu ändern, und drücken Sie START, um zu beginnen.
2. TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE) bzw. CALORIES (KALORIEN) werden vom ausgewählten Wert heruntergezählt.
3. Nach Ablauf des Countdowns piept der Computer, um das Ende des Programms anzuzeigen, und alle Messwerte werden auf Null zurückgesetzt.

P1 – P36 VOREINGESTELLTE WORKOUT-PROGRAMME

Hierbei handelt es sich um voreingestellte Programme, bei denen Geschwindigkeit und Steigung während des Trainings automatisch eingestellt werden.

Hinweis: Ändert der Benutzer Geschwindigkeit und Steigung während dieser Programme, werden beim folgenden Abschnitt des Programms die voreingestellten Werte wiederhergestellt.

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Programm-Taste, um das gewünschte Programm auszuwählen.
2. Die voreingestellte Workout-Dauer für diese Programme beträgt 30 Minuten. Sie können diese anpassen, indem Sie SPEED (GESCHWINDIGKEIT) + oder - drücken, bevor Sie START (START) auswählen.
3. Drücken Sie START (START), um die Auswahl zu bestätigen, und beginnen Sie mit der voreingestellten Zeit.
4. Innerhalb dieser Programme sind die Einstellungen für Speed (Geschwindigkeit) und Incline (Steigung) in 10 Segmente aufgeteilt. Die Dauer jedes Segments hängt von der eingestellten Gesamtzeit ab. Beispiel: Ein Programm von 30 Minuten entspricht 10 Segmenten à 3 Minuten. Das bedeutet, dass sich Speed/Incline (Geschwindigkeit/Steigung) jeweils nach 3 Minuten ändern würden.
5. Jedes Mal, wenn Speed/Incline (Geschwindigkeit/Steigung) verändert werden, zählt die Konsole herunter und piepst dann für 3 Sekunden.

U01 – U03 BENUTZERDEFINIERTER PROGRAMME

Innerhalb dieser Programme können Speed (Geschwindigkeit) und Incline (Steigung) vom Benutzer individuell eingestellt werden.

1. Drücken Sie im Standby-Modus PROGRAM (PROGRAMM), bis U01, U02 oder U03 angezeigt wird.
2. Drücken Sie MODE für die Eingabe des ersten Programmsegments.
3. Drücken Sie SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/-, um die Geschwindigkeit anzupassen, und INCLINE (STEIGUNG) Λ/V, um die Steigung dieses Segments anzupassen. Drücken Sie dann MODE (MODUS), um fortzufahren.
4. Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle 10 Programmsegmente.
5. Drücken Sie nach Eingabe aller Segmentdaten SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/-, um die Dauer der Workouts anzupassen, und drücken Sie dann START (START), um das Programm zu starten.

Mit der Eingabe wird das Programm unter der gewählten Benutzerprogrammnummer (U01, U02 oder U03) gespeichert.

KÖRPERFETT-FUNKTIONEN

1. Drücken Sie im Standby-Modus PROGRAM (PROGRAMM), bis F1 angezeigt wird.
2. F1 – Anzeige SEX SET (AUSWAHL GESCHLECHT). Drücken Sie SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/-, um zwischen 1 (männlich) und 2 (weiblich) auszuwählen. Bestätigen Sie durch Drücken von MODE (Modus).
3. F2 – Anzeige Age (Alter). Stellen Sie das Alter mit SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/- ein (Voreinstellung: 25 Jahre). Bestätigen Sie durch Drücken von MODE (Modus).
4. F3 – Anzeige Height (Größe). Stellen Sie die Größe mit SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/- ein (Voreinstellung: 170 cm). Bestätigen Sie durch Drücken von MODE (Modus).
5. F4 – Anzeige Weight (Gewicht). Stellen Sie das Gewicht mit SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/- ein (Voreinstellung: 70 kg). Bestätigen Sie durch Drücken von MODE (Modus).
6. F5 – Zu diesem Zeitpunkt wurden die Benutzerinformationen gespeichert. Legen Sie beide Hände ca. 8 Sekunden lang auf die Impulssensoren. Die Testergebnisse werden dann wie folgt angezeigt:

19 oder darunter - Untergewicht
20-25 - Normalgewicht
25-29 - Übergewicht
30 oder höher - Übergewichtig

Hinweis: Alle angegebenen Werte sind nur Richtwerte und dürfen nicht als medizinischer Rat verwendet werden.

UMRECHNUNG ZWISCHEN KM/H UND MPH

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

1. Entfernen Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL. Der Computer zeigt "E7" an.
2. Halten Sie die Tasten PROGRAM und MODE gleichzeitig 3 Sekunden lang gedrückt.
2. Die Geschwindigkeit wird für mph mit „0.6“ oder mit „1.0“ für km/h angegeben.

ERINNERUNG ZUR REGELMÄSSIGEN SCHMIERUNG

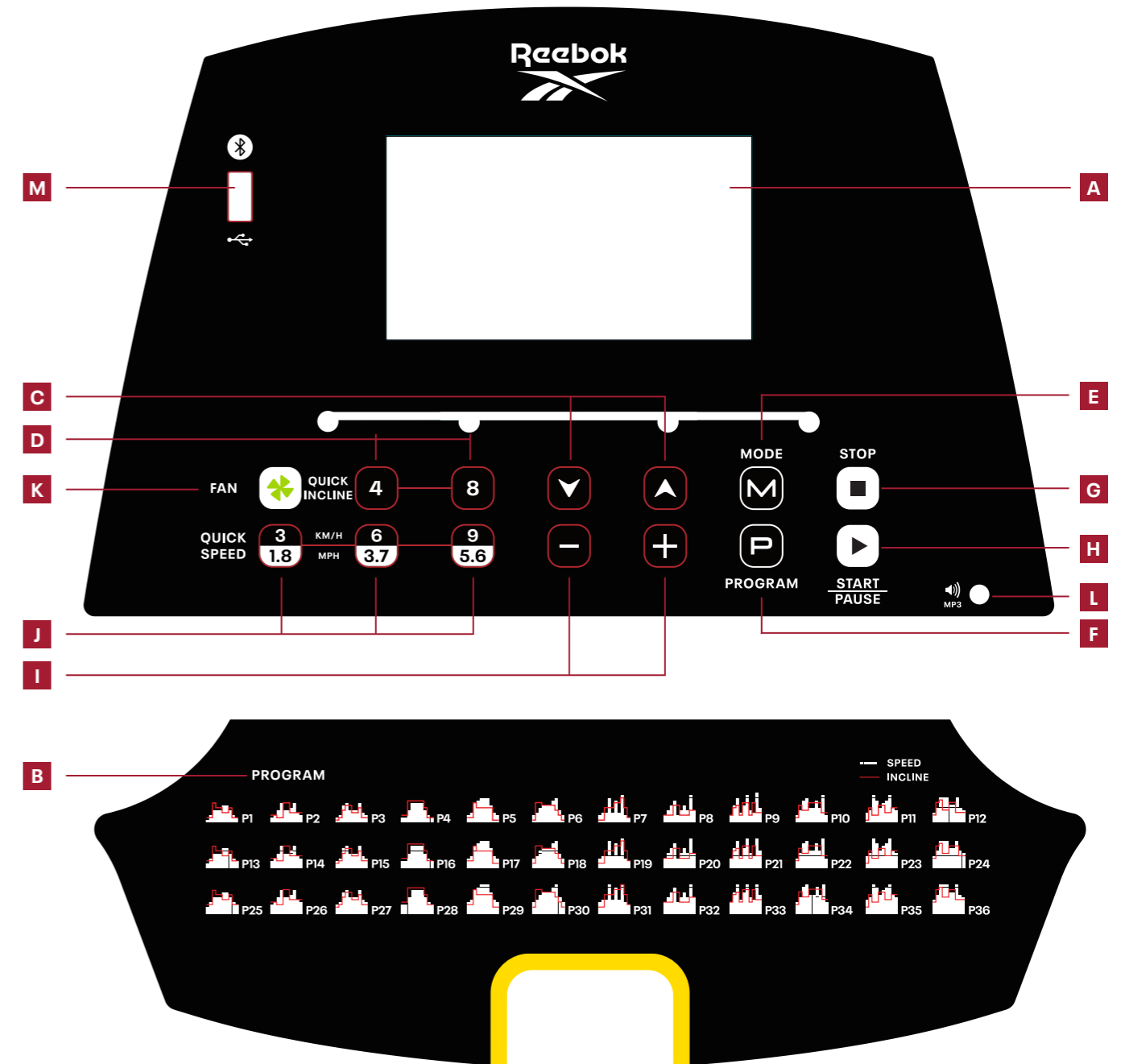
Das Gerät hat eine Erinnerungsfunktion für die regelmäßige Schmierung. Immer wenn Sie 300 km auf dem Gerät zurückgelegt haben, sollte Ihr Laufband mit Öl geschmiert werden. Das System erinnert Sie durch einen Ton alle 10 Sekunden daran, während auf dem Display „OIL“ (ÖL) angezeigt wird. Das bedeutet,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

VORSICHT

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

电子表

- A 液晶窗**
- B 程序指南**
- C 坡度 \wedge/\vee**
增加/降低锻炼时的坡度。
- D 升降快捷键**
在跑步时快速选择坡度。
- E 模式**
选择时间，距离和卡路里倒计时。
- F 程序**
选择所需程序 (P1-P36, U01-U03, F1-F5)。
- G 停止**
在健身期间随时停止跑步机。跑带将变慢并完全停止; 所有数据将重置为零。
- H 开始/暂停**
按此按钮可以启动或暂停机器。
- I 速度 +/-**
在健身时加/减速度 设定时间, 距离和卡路里目标值。
- J 速度快捷键**
在跑步时快速选择速度 (KPH/MPH)。
- K 风扇**
打开/关闭风扇。
- L MP3 输入**
允许通过线缆连接至个人MP3 播放器。音乐通过内置扬声器播放, 音量通过播放器上的设备和音量按钮控制。
- M 蓝牙 DONGLE**
要将应用程序连接到机器, 请将蓝牙dongle插入面板侧面的端口并搜索代码 "Reebok****"。



SAFETY KEY (安全开关)

本设备附带红色的安全开关, 将其插入以后设备才能运行。其目的是在出现紧急情况时立即停止设备。如未将其正确连接至跑步机, 计算机将会显示 "E7"。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

把手控制

速度 +/-

·在健身时加/减速度。

坡度 (Λ/V)

·在健身时加/减坡度。

手握脉搏

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

计算机程序

手动模式，包括正常模式，时间、距离和卡路里倒计时模式。

P1 – P36 预设运动程序

U01 – U03 自定义程序

体脂功能

快速开始

1. 在待机模式下，按下START (开始) 立即开始手动模式。
2. TIME/DISTANCE/CALORIES (时间/距离/卡路里) 将从0开始显示。
3. 在运动中，跑步机的速度随时可通过SPEED +/- (速度 +/-) 进行手动调整。

时间、距离和卡路里倒计时模式

1. 在待机状态下，按MODE选择时间，距离和卡路里。选择后，使用速度 +/- 更改所需的设置，然后按START开始。
2. 在选择以后 TIME (时间)、DISTANCE (距离) 或 CALORIES (卡路里) 便进入倒计时。
3. 倒数完成后，计算机将发出哔哔声以指示程序结束，并且所有读数均重置为零。

P1 – P36 预设运动程序

在这些预设程序中，设备速度或坡度会在健身时自动变更。

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

1. 在待机屏幕下，按下PROGRAM (程序) 选择所需程序。
2. 这些程序默认所设的运动时间为30分钟。该时间可以在选择START (开始) 前通过按SPEED +/- (速度 +/-) 来变更。
3. 按下START (开始) 选择并开始使用预设时间。
4. 在这些程序中，速度和坡度设置分成10段。每段时间与选择总时间相关。如一个30分钟的程序=10个3分钟段。因此每三分钟速度/坡度会变更一次。
5. 每次速度/坡度变更时，控制台会进入倒计时，并发出3秒钟的哔哔声。

U01 – U03 自定义程序

用户可在这些程序中定制运动速度和坡度。

1. 在待机屏幕下，按下PROGRAM (程序) 直到显示U01, U01, U03。
2. 按下MODE (模式) 进入程序第一段。
3. 按下SPEED +/- (速度 +/-) 调整该段速度，按下 INCLINE Λ/V (坡度Λ/V) 调整该段坡度，按下 MODE (模式) 继续。
4. 重复以上步骤，可设置程序的所有10段。
5. 所有段的数据设置后，按下SPEED +/- (速度 +/-) 调整运动时间，按下START (开始) 开始。

设置程序后，将被保存在已选的用户编号中 (U01, U02或U03)。

体脂功能

1. 按下PROGRAM (程序)，直到显示F1。
2. 显示F1-SEX SET (性别设置)。按下SPEED +/- (速度 +/-) 切换1 (男性) 和2 (女性)。按下MODE (模式) 确认。
3. 显示F2-age (年龄)。按下SPEED +/- (速度 +/-) 调整 (预设值为25岁)。按下MODE (模式) 确认。
4. 显示F3-Height (身高)。按下SPEED +/- (速度 +/-) 调整 (预设值为170cm)。按下MODE (模式) 确认。
5. 显示F4-Weight (体重)。按下SPEED +/- (速度 +/-) 调整 (预设值为70kg)。按下MODE (模式) 确认。
6. F5-在此阶段，用户信息已存储。将双手放在脉搏传感器上约8秒钟。测试结果将显示如下：

19岁或以下-体重过轻
20-25-正常体重
25-29-超重
30岁或以上-肥胖

注意: 给出的所有读数仅供参考，不能用作医学建议。

MPH 到KPH 转换

可将速度和距离设置为 MPH 和 KPH 模式

如要进行两者切换：

1. 取下安全键，计算机将显示“E7”。
2. 同时按住PROGRAM和MODE按钮3秒钟。
2. 速度将会显示 MPH "0.6" 或KPH "1.0"。

加油提醒功能

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

注意事项:

我们建议您在刚开始锻炼时保持低速并握住扶手，直到您可熟练使用跑步机。

·将安全锁带有磁性那一头连接到跑步机上，另一头夹到衣服上。

结束锻炼时，可按STOP (停止) 按钮或拔出安全锁，跑步机就会停止。

加油提醒功能

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

注意事项:

我们建议您在刚开始锻炼时保持低速并握住扶手，直到您可熟练使用跑步机。

·将安全锁带有磁性那一头连接到跑步机上，另一头夹到衣服上。

结束锻炼时，可按STOP (停止) 按钮或拔出安全锁，跑步机就会停止。

コンソール

A LCDウィンドウ

B プログラムガイド

C 傾斜率 (Λ/V)

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。

D 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。

E モード

時間、距離、カロリーを選択します。

F プログラム

希望のプログラム(P1-P36, U01-U03, F1-F5)を選択します。

G ストップ

運動中にいつでも機械を止めます。ランニングベルトはゆっくりになり、完全に止まります。すべてのデータはゼロにリセットされます。

H 開始/一時停止

このボタンを押して、マシンを起動または一時停止します。

I 速度 (+/-)

ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。

J 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。(KPH/MPH)

K ファン

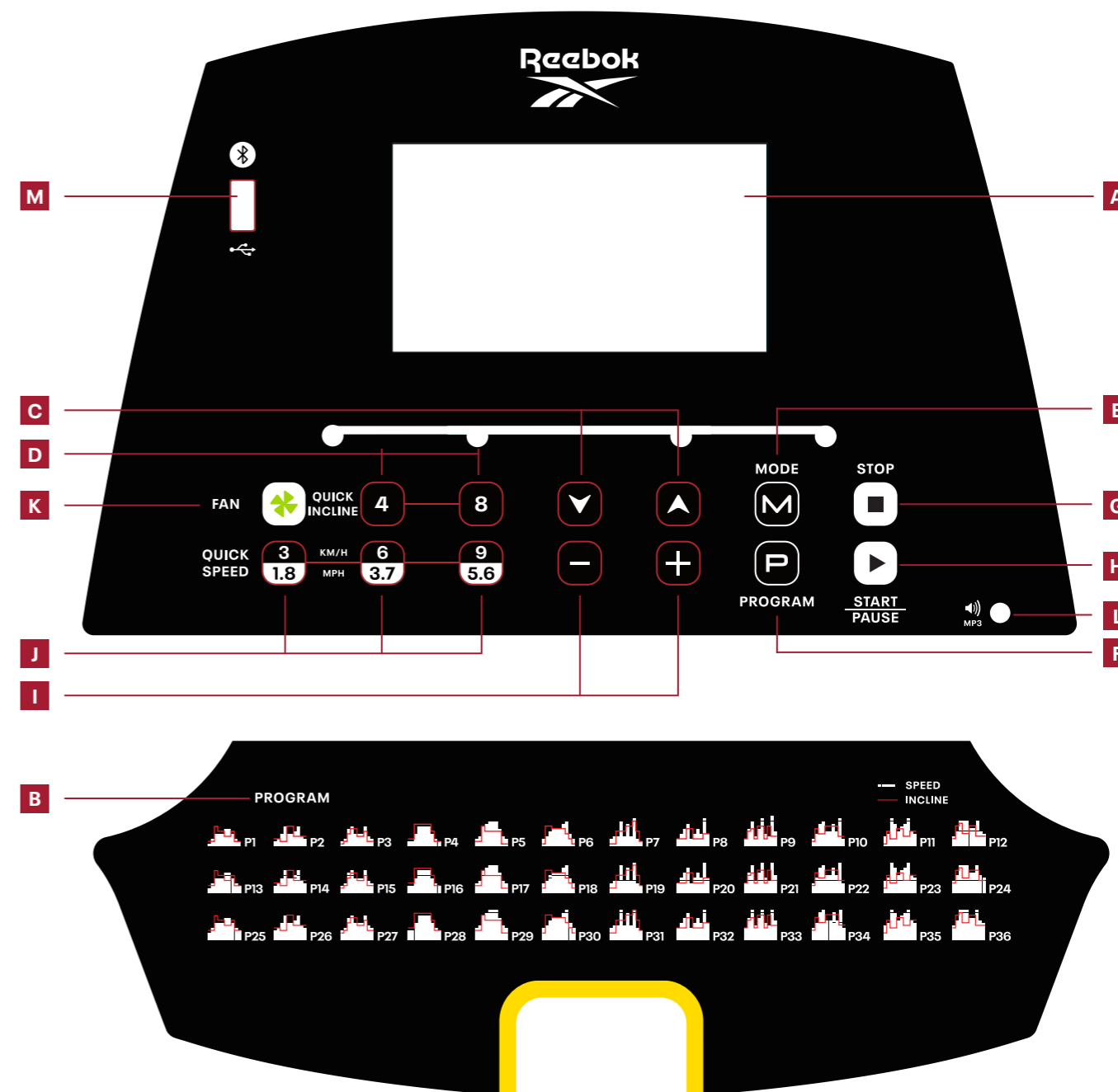
ファンをスタート/ストップするには。

L MP3 入力

付属ケーブルを使用して、個人のMP3プレイヤーに接続できます。音楽は、内蔵スピーカーから流れ、コンソールの音量ボタンやデバイスで音量を調整します。

M ドングル

ドングルをポートに挿入してください。されているあなた唯一のReebokコード "Reebok****" を使って、Bluetooth を介してドングルに接続してください。



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「E7」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。

ハンドルバーコントロール

速度+/-

ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。

傾斜率 (Λ/V)

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。

パルスグリップ

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

コンピュータープログラム

マニュアルモードには、通常モードと時間、カロリー、距離のカウントダウンモードがあります。

P1~P36 事前設定運動プログラム

U01~U03 ユーザー定義プログラム

体脂肪機能

クイックスタート

1. スタンバイから START (スタート) を押して、マニュアルモードを即座に開始します。
2. TIME (時間) / DISTANCE (距離) / CALORIES (カロリー) はゼロからカウントアップされます。
3. トレッドミルの速度は運動中に、いつでも Speed (速度) + または - ボタンを使って、手動で調節することができます。

時間、距離、カロリーのカウンタダウンモード

1. スタンバイから MODE を押して、時間、距離、カロリーを選択します。選択したら、速度 +/- を使用して必要な設定を変更し、START を押して開始します。
2. 「TIME (時間)」、「DISTANCE (距離)」、「CALORIES (カロリー)」が選択された値から下がっていきます。
3. カウントダウンが完了すると、コンピューターはピープ音を鳴らしてプログラムの終了を示し、すべての読み取り値がゼロにリセットされます。

P1~P36 事前設定運動プログラム

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

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

1. スタンバイ画面から、プログラムボタンを押して必要なプログラムを選択します。
2. これらのプログラムに対する既定運動時間は30分です。これは、START (スタート) を選択する前に、SPEED (速度) + または - ボタンを押すことにより、変えることができます。
3. START (スタート) を押して、予め設定された時間を使って、選択し、開始します。
4. これらのプログラムの間、速度と傾斜の設定が10のセグメントに分割されます。各セグメントの時間は、選択された全体時間に依存します。例えば、30分のプログラム = 3分のセグメントが10個。そのため、speed/incline (速度/傾斜) は3分ごとに変わるようになります。
5. コンソールはカウントダウンし、speed/incline (速度/傾斜) が変えられるごとに、3秒間、ブザーを鳴らします。

U01~U03 ユーザー定義プログラム

これらのプログラムの範囲内で、ユーザーは個人的な運動のために速度と傾斜を定義することができます。

1. スタンバイ画面から、PROGRAM (プログラム) ボタンを押して、U01、U02、あるいは U03 を表示させます。
2. MODE (モード) を押して、プログラムの最初のセグメントを入力します。
3. このセグメントのために、SPEED (速度) +/- を押して速度を調節し、INCLINE (傾斜) Λ/V を押して傾斜を調節し、MODE (モード) を押して続けます。
4. プログラムの10のセグメントすべてに対して、上記を繰り返します。
5. データがすべてのセグメントに対して入力されたら、SPEED (速度) +/- を押して運動時間を調節し、START (スタート) を押して、開始します。

入力されたら、プログラムは選択されたユーザー番号内 (U01、U02 または U03) で保存されます。

体脂肪機能

1. スタンバイ画面から、PROGRAM (プログラム) ボタンを押して、F1 を表示させます。
2. F1 - SEX SET が表示されます。SPEED (速度) +/- を押して 1 (男) と 2 (女) の間を切り替えます。MODE (モード) を押して、確認します。
3. F2 - 年齢が表示されます。SPEED (速度) +/- を押して調節します (予めの設定は25歳です)。MODE (モード) を押して、確認します。
4. F3 - 身長が表示されます。SPEED (速度) +/- を押して調節します (予めの設定は170 cm です)。MODE (モード) を押して、確認します。
5. F4 - 体重が表示されます。SPEED (速度) +/- を押して調節します (予めの設定は70kgです)。MODE (モード) を押して、確認します。
6. F5-この段階で、ユーザー情報が保存されています。パルスセンサーに両手を約8秒間置きます。テスト結果は次のように表示されます。

19以下-低体重
20-25-通常の体重
25-29-太りすぎ
30以上-肥満

注: 記載されているすべての測定値はガイドラインのみであり、医学的アドバイスとして使用するものではありません。

MPH からKPH への変換

速度および距離はMPH およびKPH で操作するよう設定できます。

MPH またはKPH に切り替える方法は以下の通りです。

1. コンピュータに「E7」と表示されるSAFETYKEYを取り外します。
2. PROGRAMボタンとMODEボタンを同時に3秒間押し続けます。
3. MPH の場合は「0.6」、KPH の場合は「1.0」が表示されます。

潤滑リマインド機能

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

注意

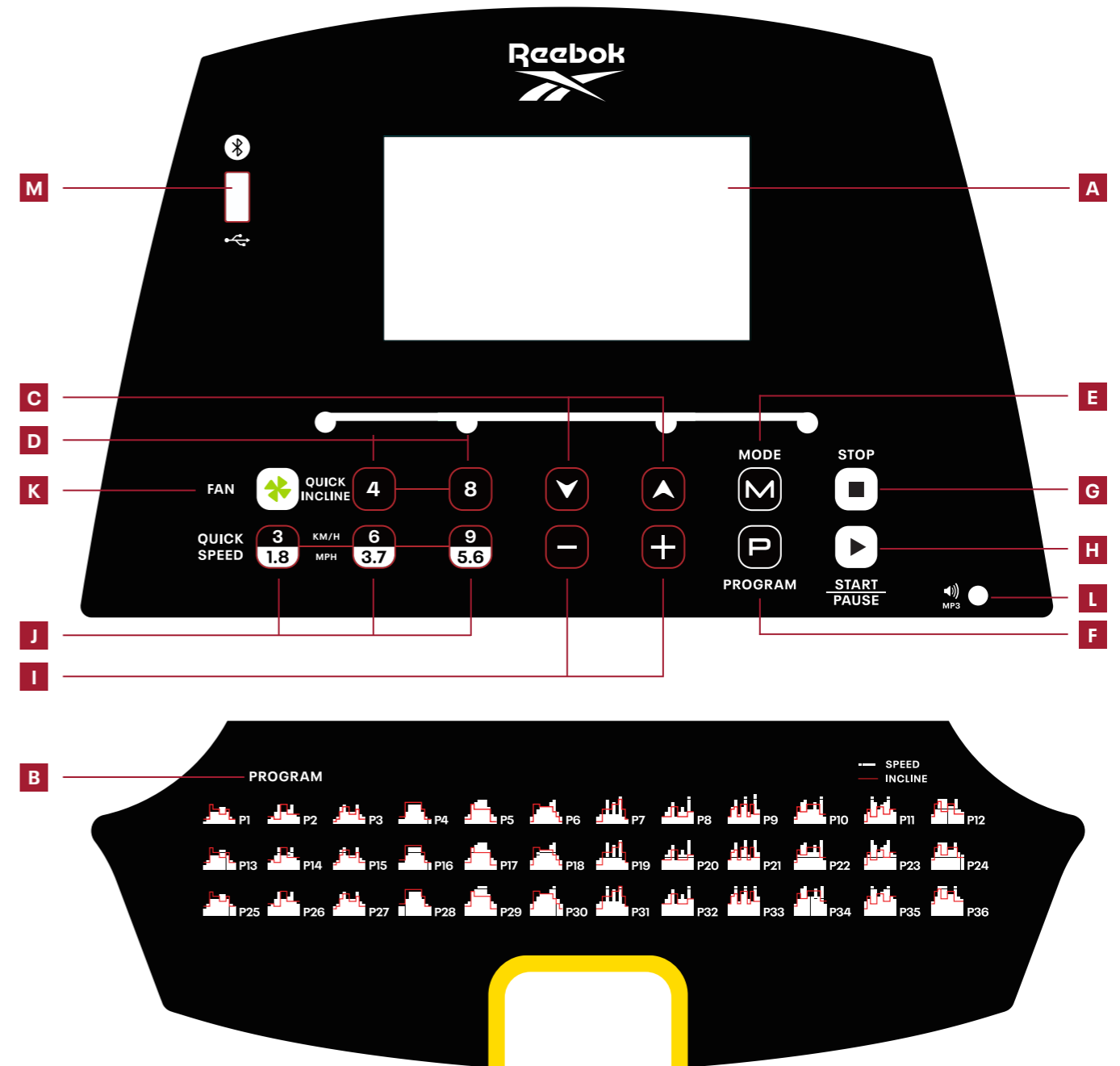
セッションの初めはゆっくりの速度を維持し、快適に感じ、トレッドミルに慣れるまで、ハンドレールをつかみ続けることをお勧めします。

安全引きロープの末端の磁石をコンピュータに取り付け、安全引きロープのクリップをあなたの衣類に取り付けてください。

トレーニングを安全に終わるために、STOP (ストップ) ボタンを押すか、安全引きロープを引き抜くと、トレッドミルは即座に停止します。

콘솔

- A LCD 창**
- B 프로그램 가이드**
- C 경사도 (N/V)**
운동하는 동안 경사도 증가/감소.
- D 즉시 경사도**
달리는 동안 정확한 경사도를 선택하는 데 사용됩니다.
- E 모드**
시간,거리 및 칼로리 선택.
- F 프로그램**
원하는 프로그램 선택 (P1-P36, U01-U03,F1-F5).
- G 정지**
운동 도중 어느 때건 기기를 정지시키기. 러닝 벨트가 느려지고 완전히 멈추면 모든 데이터가 '0'으로 돌아갑니다.
- H 시작 / 일시 중지**
이 버튼을 눌러 기기를 시작하거나 일시 중지합니다.
- I 속도 +/-**
운동하는 동안 속도 증가/감소.
- J 즉시 속도**
달리는 동안 정확한 속도를 선택하는 데 사용됩니다. (KPH/MPH)
- K 선풍기**
선풍기 켜기 / 선풍기 끄기.
- L MP3 입력**
제공된 케이블을 통해 개인 MP3 플레이어를 연결합니다. 콘솔의 내장 스피커를 통해 음악이 재생되고 콘솔의 장치 및 음량 버튼을 통해 음량을 제어합니다.
- M 블루투스 동글**
동글을 포트에 끼우세요. 블루투스를 통해 동글을 앱에 연결하면 자신만의 코드인 "Reebok*****".



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 "E7"이 표시됩니다. 안전 키 다른 쪽 끝의 클립은 운동하는 동안 항상 사용자에게 연결되어야 하며 긴급 상황 시 제품이 즉시 멈춥니다.

핸들바컨트롤

속도 +/-

운동하는 동안 속도 증가/감소.

경사도 (Λ/V)

운동하는 동안 경사도 증가/감소.

맥박손잡이

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

컴퓨터 프로그램

수동 모드에는 정상 모드, 시간, 칼로리, 거리 카운트다운 모드가 포함됩니다.

P1 - P36 사전 설정 운동 프로그램

U01 - U03 사용자 맞춤 프로그램

체지방 기능

빠른 시작

1. 대기 모드에서 START (시작)를 누르면 수동 모드가 곧바로 시작됩니다.
2. TIME (시간)/DISTANCE (거리)/CALORIES (칼로리)가 '0'에서 시작하여 수치가 올라갑니다.
3. 속도 + - 버튼을 이용하여 운동 도중 어느 때건 트레드밀의 속도를 수동으로 조절할 수 있습니다.

시간, 거 리 및 칼로리 카운트다운 모드

1. 대기 상태에서 **MODE**를 눌러 **TIME, DISTANCE** 및 **CALORIES**를 선택하십시오. 선택한 후에는 속도 +/-를 사용하여 필요한 설정을 변경하고 시작을 눌러 시작합니다.
2. **TIME (시간), DISTANCE (거리)** 또는 **CALORIES (칼로리)**는 선택한 다음부터 카운트다운됩니다.
3. 카운트 다운이 완료되면 컴퓨터에서 경고음이 울리면서 프로그램 종료를 알리고 모든 판독 값이 0으로 재설정됩니다.

P1 - P36 사전 설정 운동 프로그램

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

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

1. 대기 모드 화면에서 프로그램 버튼을 눌러서 원하는 프로그램을 선택합니다.
2. 본 프로그램의 기본 운동 시간은 30분입니다. START (시작)를 선택하기 전에 SPEED (속도) + - 버튼을 눌러서 이를 변경할 수 있습니다.
3. START (시작)를 눌러서 사전 설정 시간을 선택하고 이에 따라 운동을 시작합니다.
4. 프로그램이 진행되면 속도와 기울기 설정이 10개의 세션으로 나누어집니다. 각 세션의 시간은 전체 선택 시간에 따라 달라집니다. 예를 들어 30분짜리 프로그램은 각 세션이 3분씩 10개가 되는 셈입니다. 즉 속도/기울기가 3분마다 변경되는 것입니다.
5. 속도/기울기가 변경될 때마다 콘솔이 카운트다운을 시작하고 3초간 뻘 신호음이 나옵니다.

U01 - U03 사용자 맞춤 프로그램

이 프로그램에서는 자신이 원하는 운동에 맞게 속도와 기울기를 조절할 수 있습니다.

1. 대기 모드 화면에서 U01이나 U02, U03가 나올 때까지 PROGRAM (프로그램) 버튼을 누릅니다.
2. MODE (모드) 버튼을 누른 후 원하는 프로그램의 첫 번째 세션을 입력합니다.
3. SPEED (속도) +/- 와 INCLINE (기울기) Λ/V 를 눌러서 해당 세션의 속도와 기울기를 조절하고 MODE (모드)를 이용하여 그 다음 단계로 넘어갑니다.
4. 프로그램의 10개 세션 모두에 이를 반복하면 됩니다.
5. 세션 모두에 데이터를 입력한 후 SPEED (속도) +/- 를 눌러 운동 시간을 조절하고 START (시작)를 누르면 프로그램이 시작됩니다.

데이터를 입력하고 나면 선택한 사용자 번호 (U01 혹은 U02, U03)에 해당 프로그램이 저장됩니다.

체지방 기능

1. F1이 나올 때까지 PROGRAM (프로그램) 버튼을 누릅니다.
2. F1 - SEX SET (성별 세트)가 나옵니다. SPEED (속도) +/- 를 눌러서 1 (남성) 혹은 2 (여성)를 선택합니다. MODE (모드)를 눌러서 입력사항을 확정합니다.
3. F2 - 연령이 나옵니다. SPEED (속도) +/- 를 눌러서 조절합니다 (사전 설정된 연령은 25세). MODE (모드)를 눌러서 입력사항을 확정합니다.
4. F3 - 신장이 나옵니다. SPEED (속도) +/- 를 눌러서 조절합니다 (사전 설정된 신장은 170cm). MODE (모드)를 눌러서 입력사항을 확정합니다.
5. F4 - 체중이 나옵니다. SPEED (속도) +/- 를 눌러서 조절합니다 (사전 설정된 체중은 70kg). MODE (모드)를 눌러서 입력사항을 확정합니다.
6. F5-이 단계에서 사용자 정보가 저장되었습니다. 약 8 초 동안 양손을 맥박 센서에 대십시오. 테스트 결과는 다음과 같이 표시됩니다.

19 이하-저체중
20-25-정상 체중
25-29-과체중
30 이상-비만

참고 : 제공된 모든 판독 값은 지침 일 뿐이며 의학적 조언으로 사용해서는 안됩니다.

MPH-KPH 변환

속도와 거리는 MPH 및 KPH 으로 작동하도록 설정할 수 있습니다.

들사이를 전환하려면

1. 컴퓨터에 "E7"이 표시되는 안전 키를 제거합니다.
2. PROGRAM 및 MODE 버튼을 3 초 동안 함께 누르고 있습니다.
3. 속도가 MPH 에서는 "0.6" 또는 KPH 에서는 "LO"을 표시합니다.

윤활제 알림 기능

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

주의

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

وحدة التحكم

I زيادة السرعة/خفض

اضغط على هذا الزر (MPH/KPH) لضبط السرعة

J السرعة الفورية

استخدم هذا لتحديد السرعة الدقيقة عند الجري

K مروحة

تشغيل / إيقاف المروحة

L إدخال MP3

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

M BLUETOOTH دونجل البلوتوث

أدخل الدونجل في المنفذ. صلّ الدونجل عبر البلوتوث باستخدام التطبيق وستجد رمز Reebok الفريد الخاص بك

A نافذة ال سي دي

B دليل البرنامج

C إمالة لأعلى/إمالة لأسفل

اضغط +/- INCLINE (إمالة لأعلى على زر. لأسفل) لضبط إمالة الماكينة

D سرعة فورية

استخدم هذا لتحديد درجة إمالة مختلفة. عند الجري

E النمط

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

F برنامج

اضغط زر PROG(P1-P36, U01-U03,F1-F5) ،. وعندها يمكنك اختيار 24 برنامجًا و 3 مستخدمين ودهون الجسم.

G قف

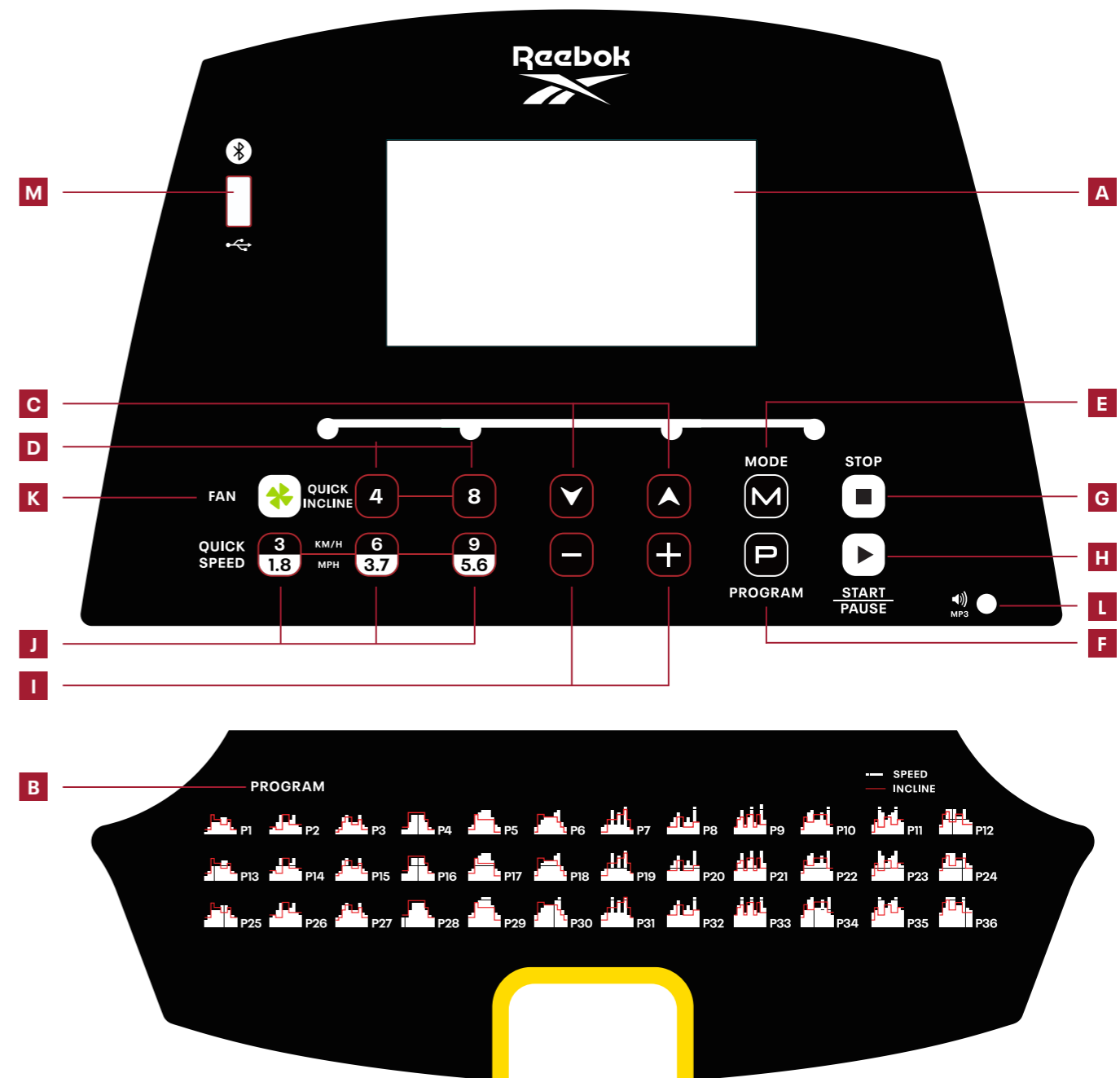
لإيقاف الجهاز في أي وقت أثناء التمرين. سوف يتباطأ سير الجري ويتوقف تمامًا؛ ستتم إعادة تعيين جميع البيانات إلى الصفر.

H بدء وقفة

اضغط على هذا الزر لبدء تشغيل الجهاز أو إيقافه مؤقتًا

مفتاح السلامة

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



عناصر التحكم في المقود

SPEED + / - (السرعة + / -)

• يزيد / يخفض السرعة أثناء التدريب

INCLINE + / - (الانحدار + / -)

• يزيد / يخفض الانحدار أثناء التدريب

PULSE GRIPS (النبضات)

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

برامج الكمبيوتر

يشمل الوضع اليدوي الوضع العادي والزمن والسرعات الحرارية ووضع العد التنازلي للمسافة.

P1 – P36 برامج التمرين المعيّنة مسبقًا

U01 – U03 برامج المستخدم المحددة

وظائف دهون الجسم

البدء السريع

1. بدء تشغيل الوضع اليدوي فورًا) START من وضع الاستعداد، اضغط على.
2. السُّعرات الحرارية (من الصفر) CALORIES / (المسافة) DISTANCE / (الوقت) TIME سيبدأ العد التصاعدي لـ.
3. يمكن ضبط سرعة المشاية يدويًا باستخدام أزرار السرعة + أو - في أي وقت أثناء التمرين.

TIME (الزمن) Distance (المسافة) ووضع العد التنازلي للسرعات الحرارية

1. START لتغيير الإعداد المطلوب واضغط على +/- speed من وضع الاستعداد اضغط على. بمجرد التحديد ، استخدم للبدء
2. سوف يبدأ العد التنازلي لـ **TIME, DISTANCE** (الزمن، المسافة) أو **CALORIES** (السرعات الحرارية) من التحديد.
3. بمجرد اكتمال العد التنازلي ، سيصدر الكمبيوتر صفيراً للإشارة إلى نهاية البرنامج وإعادة جميع القراءات إلى الصفر

P1 – P36 برامج التمرين المعيّنة مسبقًا

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

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

- 1.،من شاشة الاستعداد، اضغط فوق زر البرنامج لاختيار البرنامج المطلوب
- 2.(البدء) START (السرعة) + أو - قبل اختيار SPEED وقت التمرين الافتراضي لهذه البرامج هو 30 دقيقة. يمكن تغيير هذا بالضغط على زري
- 3.(البدء) للاختيار وابدأ باستخدام الوقت المعبّن مسبقًا START اضغط على.
4. أثناء هذه البرامج، تنقسم إعدادات السرعة والإمالة إلى 10 أقسام. يستند وقت كل قسم إلى إجمالي الوقت المحدد. على سبيل المثال، البرنامج مهدة 30 دقيقة = 10 أقسام، كل قسم 3 دقائق. لذلك، تتغير السرعة/الإمالة كل 3 دقائق
5. ستبدأ لوحة التحكم في العد التنازلي وتصدر صفيراً لثلاث ثوانٍ في كل مرة تتغير فيها السرعة/الإمالة

U01–U03 برامج المستخدم المحددة

في هذه البرامج، يمكن أن يحدد المستخدم السرعة والإمالة لكل تمرين شخصي

1. U03 أو U02، أو U01، برنامج(حتى يظهر) PROGRAM من شاشة الاستعداد، اضغط على زر
2. النمط (لإدخال القسم الأول من البرنامج) MODE اضغط على
- 3.(النمط) للمتابعة MODE (الإمالة +/-) لضبط الإمالة لهذا القسم، واضغط على +/- INCLINE (السرعة +/-) لضبط السرعة، وعلى +/- SPEED اضغط على
4. كرّر هذا مع جميع أقسام البرنامج العشرة
- 5.(بدء للبدء) START السرعة +/-) (لضبط أوقات التمرين، واضغط على) +/- SPEED فور إدخال البيانات لجميع الأقسام، اضغط على (U03، أو U02، أو U01) عند الإدخال، سيُحفظ البرنامج ضمن رقم المستخدم المحدد

وظيفة دهون الجسم

1. F1 البرنامج (حتى يظهر) PROGRAM اضغط على زر.
- 2.(النمط) للتأكيد) MODE السرعة +/-) للتبديل بين 1 (ذكر) و2 (أنثى). اضغط على) +/- SPEED (إعداد الجنس). اضغط على) SEX SET سيظهر - F1.
- 3.(النمط) للتأكيد) MODE السرعة +/-) للضبط (التعيين المُسبق هو 25 عامًا). اضغط على) +/- SPEED سيظهر العمر. اضغط على - F2.
- 4.(النمط) للتأكيد) MODE السرعة +/-) للضبط (التعيين المُسبق هو 170 سم). اضغط على) +/- SPEED سيظهر الطول. اضغط على - F3.
- 5.(النمط) للتأكيد) MODE السرعة +/-) للضبط (التعيين المُسبق هو 70 كجم). اضغط على) +/- SPEED سيظهر الوزن. اضغط على - F4.

في هذه المرحلة ، تم تخزين معلومات المستخدم. ضع كلتا يديك على مستشعرات النبض لمدة 8 ثوانٍ تقريبًا. سيتم عرض نتائج الاختبار على النحو التالي - F5

أو أقل - نقص الوزن 19

الوزن الطبيعي - 20-25

زيادة الوزن - 25-29

فما فوق - سمين 30

ملحوظة: جميع القراءات المقدمة هي إرشادات فقط ولا يجب استخدامها كنصيحة طبية

تحويل ميل/س إلى كم/س

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

- 1."E7" قم بإزالة مفتاح الأمان ، وسيعرض الكمبيوتر
- 2.معًا لمدة 3 ثوانٍ MODE و PROGRAM اضغط مع الاستمرار على الأزرار
3. سوف تعرض السرعة "٠,٦" لكل ميل في الساعة أو "١,٠" لكل كم في الساعة.

وظيفة التذكير بالتشحيم

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

تحذير

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

صلّ الطرف المغناطيسي لجبل السحب الأمن بجهاز الحاسوب، وصلّ أيضًا مشبك جبل السحب الأمن بملابسك

[إيقاف) أو اسحب جبل السحب الأمن، وعندها تتوقف المشاية الكهربائية تلقائيًا) STOP حتى تستطيع إنهاء تمرينك بسلامة، اضغط على زر

PANEL STEROWANIA

A WYŚWIETLACZU LCD

B PRZEWODNIK PO PROGRAMACH

C NACHYLENIE (∧/∨)

Zwiększanie/zmniejszanie nachylenia podczas treningu.

D SZYBKA ZMIANA NACHYLENIA

Zwiększanie/zmniejszanie nachylenia podczas treningu.

E (MODE) TRYB

Kliknij ten przycisk, aby wybrać cel treningu w zakresie czasu, dystansu lub kalorii.

F (PROGRAM) PROGRAMOWANIE

Wybieranie żądanego programu (P1 – P36, U01-U03, F1-F5)

G STOP

Maszynę można zatrzymać w dowolnym momencie podczas treningu. Bieżnia zwolni i zatrzyma się całkowicie, a wszystkie dane zostaną wyzerowane.

H (START/PAUSE) ZATRZYMANIE/PRZERWA

Naciśnij ten przycisk, aby albo uruchomić, albo wstrzymać maszynę.

I PRĘDKOŚĆ (+/-)

Zwiększanie/zmniejszanie prędkości podczas treningu.

J SZYBKA ZMIANA PRĘDKOŚCI

Użyj tej opcji, aby wybrać dokładną prędkość podczas biegu. (KPH/MPH)

K (FAN) WENTYLATOR

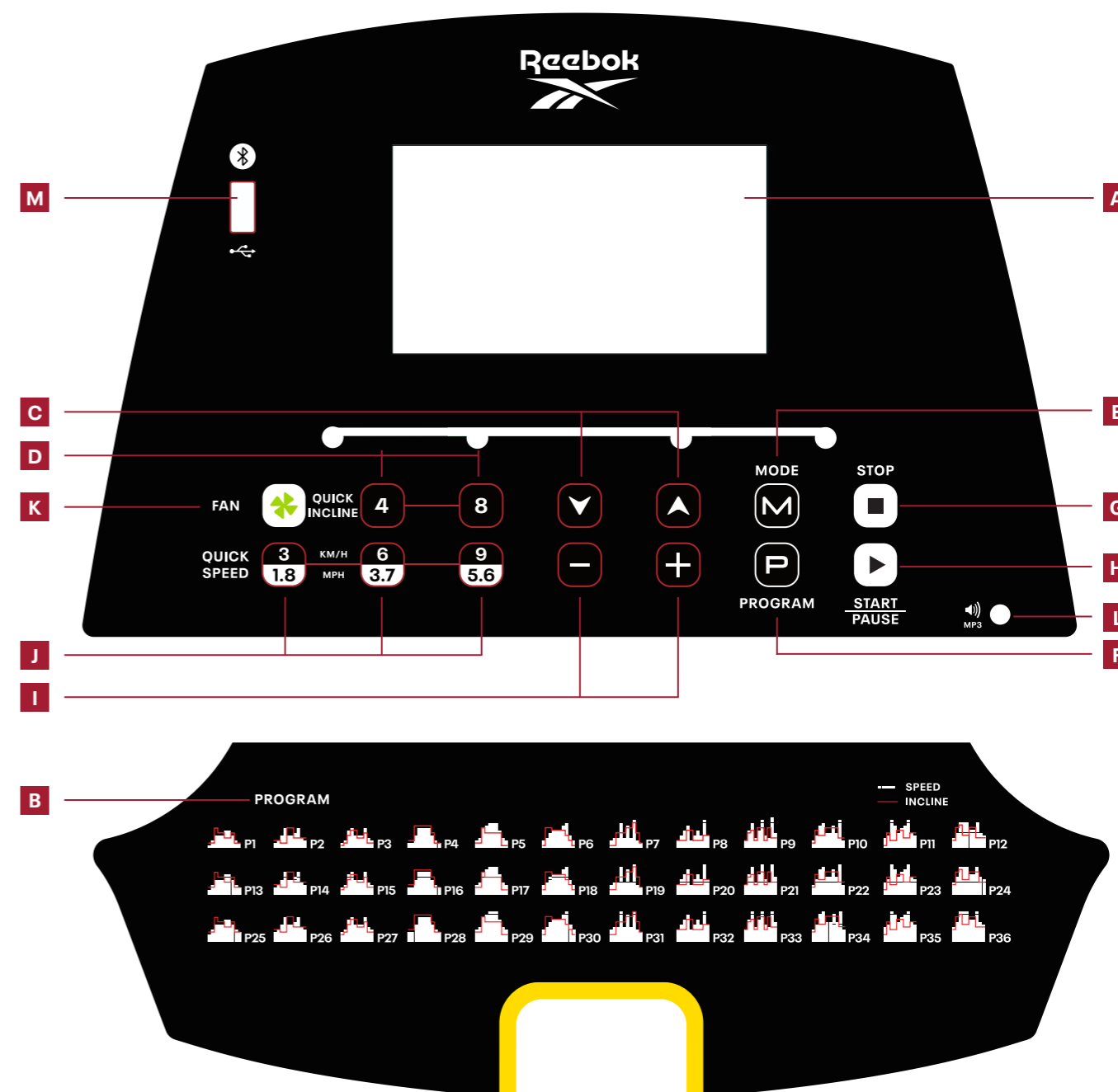
Służy do uruchamiania lub zatrzymania wentylatora.

L MWEJŚCIE DO URZĄDZEŃ MP3

Umożliwia podłączenie osobistego odtwarzacza MP3 za pomocą dostarczonego przewodu. Muzyka będzie odtwarzana przez wbudowane głośniki, a głośność kontrolowana za pomocą urządzenia.

M KLUCZ SPRZĘTOWY FUNKCJI BLUETOOTH

Włóż KLUCZ SPRZĘTOWY do portu. Połącz się z KLUCZEM SPRZĘTOWYM za pośrednictwem funkcji Bluetooth, korzystając z APLIKACJI i unikatowego kodu Reebok „kodu Reebok”.



KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

W zestawie z urządzeniem dostarczony jest czerwony klucz bezpieczeństwa. Urządzenie nie będzie działać, jeśli klucz nie zostanie włożony. Jego funkcją jest natychmiastowe zatrzymanie urządzenia w razie niebezpieczeństwa. Komputer wyświetli „E7”, jeśli klucz nie jest prawidłowo podłączony do bieżni. Klips na drugim końcu klucza bezpieczeństwa musi być przymocowany do użytkownika przez cały czas treningu, aby zapewnić natychmiastowe zatrzymanie urządzenia w przypadku sytuacji awaryjnej.

UCHWYTY DO MIERZENIA PULSU

PRĘDKOŚĆ (+/-)

Zwiększanie/zmniejszanie prędkości podczas treningu.

NACHYLENIE (Λ/V)

Zwiększanie/zmniejszanie nachylenia podczas treningu.

UCHWYTY DO MIERZENIA PULSU

Po obu stronach uchwytu znajdują się czujniki tętna, aby monitorować tętno użytkownika. Należy je przytrzymać w celu podania odczytu. Wyświetlony puls jest tylko wartością referencyjną i nie służy do celów medycznych lub kontrolnych.

PROGRAMY KOMPUTERA

Tryb ręczny obejmuje tryb zwykły oraz tryby zliczania czasu, kalorii i dystansu.

P1 – P36 WBUDOWANE PROGRAMY

U01 – U03 PROGRAMY ZDEFINIOWANE PRZEZ UŻYTKOWNIKA

TKANKA TŁUSZCZOWA

SZYBKI START

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk START (START), aby natychmiast uruchomić tryb ręczny.
2. Wartości TIME (CZAS)/DISTANCE (DYSTANS)/CALORIES (KALORIE) będą liczone od zera.
3. Prędkość biegni można zmieniać ręcznie w dowolnym momencie podczas treningu za pomocą przycisków regulacji prędkości +/-.

CZASU, ODLEGŁOŚCI I KALORII

1. W trybie gotowości naciśnij przycisk MODE (TRYB), aby wybrać TIME (CZAS), DISTANCE (DYSTANS) i CALORIES (KALORIE). Po wybraniu użyj opcji SPEED (PRĘDKOŚĆ) lub INCLINE (NACHYLENIE) Λ/V, aby zmienić wymagane ustawienie i naciśnij START, aby rozpocząć.
2. Wartości TIME (CZAS), DISTANCE (DYSTANS) lub CALORIES (KALORIE) będą odliczane od tego wyboru.
3. Po zakończeniu odliczania komputer wyemituje sygnał dźwiękowy, aby wskazać koniec programu, a wszystkie odczyty zostaną wyzerowane.

P1 – P36 WBUDOWANE PROGRAMY

Urządzenie posiada wstępnie ustawione programy, w których prędkość lub nachylenie urządzenia będą zmieniane automatycznie podczas treningu.

Uwaga: jeśli prędkość/nachylenie zostaną zmienione przez użytkownika podczas tych programów, nastąpi powrót do ustawionej prędkości/nachylenia w następnym segmencie programu.

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk PROG. (PROGRAM), aby wybrać żądany program.
2. Domyślny czas treningu dla tych programów to 10 minut. Wartość tę można zmienić, naciskając SPEED +/- (PRĘDKOŚĆ +/-) lub INCLINE Λ/V (NACHYLENIE Λ/V) przed wciśnięciem przycisku START (START).
3. Naciśnij przycisk START (START), aby wybrać wstępnie ustaloną wartość czasu i rozpocząć korzystanie z niej.
4. Podczas tych programów ustawienia prędkości i nachylenia są podzielone na 15 segmentów. Czas każdego segmentu zależy od wybranego czasu całkowitego. Np. program 15-minutowy = 15 segmentów po 1 minucie. Zatem prędkość/nachylenie zmienia się co 1 minutę. Czasy będą się różnić, aby umożliwić rozgrzewkę i ochłonięcie.
5. Panel sterowania będzie odliczać czas i emitować sygnał dźwiękowy przez 3 sekundy za każdym razem, gdy zmieni się prędkość/nachylenie. Urządzenie wyemituje 3 sygnały dźwiękowe i zatrzyma się po zakończeniu programu.

U01 – U03 PROGRAMY ZDEFINIOWANE PRZEZ UŻYTKOWNIKA

W ramach tych programów użytkownik może zdefiniować prędkość i nachylenie własnego treningu.

1. W trybie czuwania naciskaj przycisk PROG. (PROGRAM), aż zobaczysz opcje U1, U2, U3.
2. Naciśnij MODE (TRYB), aby przejść do pierwszego segmentu programu.
3. Naciśnij SPEED +/- (PRĘDKOŚĆ +/-), aby dostosować prędkość, lub INCLINE Λ/V (NACHYLENIE Λ/V), aby dostosować nachylenie dla tego segmentu, a następnie naciśnij MODE (TRYB), aby kontynuować.
4. Powtórz powyższe czynności dla wszystkich 10 segmentów programu.

5. Po wprowadzeniu danych dla wszystkich segmentów naciśnij SPEED +/-, (PRĘDKOŚĆ +/-), aby dostosować czasy treningu, a następnie naciśnij START (START), aby rozpocząć.

Po wprowadzeniu ustawień program zostanie zapisany pod wybranym numerem użytkownika (U01, U02 lub U03).

TKANKA TŁUSZCZOWA

1. Naciskaj przycisk PROGRAM (PROGRAM), aż wyświetlone zostanie wskazanie „F1”.
2. F1 – wyświetlony zostanie ekran SEX SET (WYBÓR PŁCI). Naciśnij przycisk SPEED +/- (PRĘDKOŚĆ +/-), aby przełączyć między 1 (mężczyzna) a 2 (kobieta). Potwierdź przyciskiem MODE (Tryb).
3. F2 – wyświetlony zostanie wiek. Naciśnij SPEED +/- (PRĘDKOŚĆ +/-), aby dostosować wartość (domyślnie: 25 lat). Potwierdź przyciskiem MODE (Tryb)."
4. F3 – wyświetlony zostanie wzrost. Naciśnij SPEED +/- (PRĘDKOŚĆ +/-), aby dostosować wartość (domyślnie: 170 cm). Potwierdź przyciskiem MODE (Tryb).
5. F4 – wyświetlona zostanie masa ciała. Naciśnij SPEED +/- (PRĘDKOŚĆ +/-), aby dostosować wartość (domyślnie: 70 kg). Potwierdź przyciskiem MODE (TRYB).
6. F5 – na tym etapie informacje o użytkowniku zostały zapisane. Połóż obie dłonie na czujnikach tętna na około 8 sekund. Wyniki pomiaru zostaną wyświetlone według poniższego schematu:

<19 Niedowaga
20-25 - Waga prawidłowa
25-29 - Nadwaga
30 or above - Otyłość

Uwaga: wszystkie wyświetlone odczyty stanowią jedynie wskazówkę i nie należy ich traktować jako diagnozę medyczną.

KONWERSJA MPH NA KM/H

Prędkość i odległość można ustawić tak, aby działały w MPH i KM/H.

Przełączanie pomiędzy km/h a mph.

1. Usun SAFETY KEY (KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA), co spowoduje wyświetlenie przez komputer kodu „E7”.
2. Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy wciśnięte równocześnie przyciski PROGRAM (PROGRAM) i MODE (TRYB).
3. Wyświetli się prędkość „0,6” dla mph lub „1,0” dla km/h.

FUNKCJA PRZYPOMINANIA O SMAROWANIU

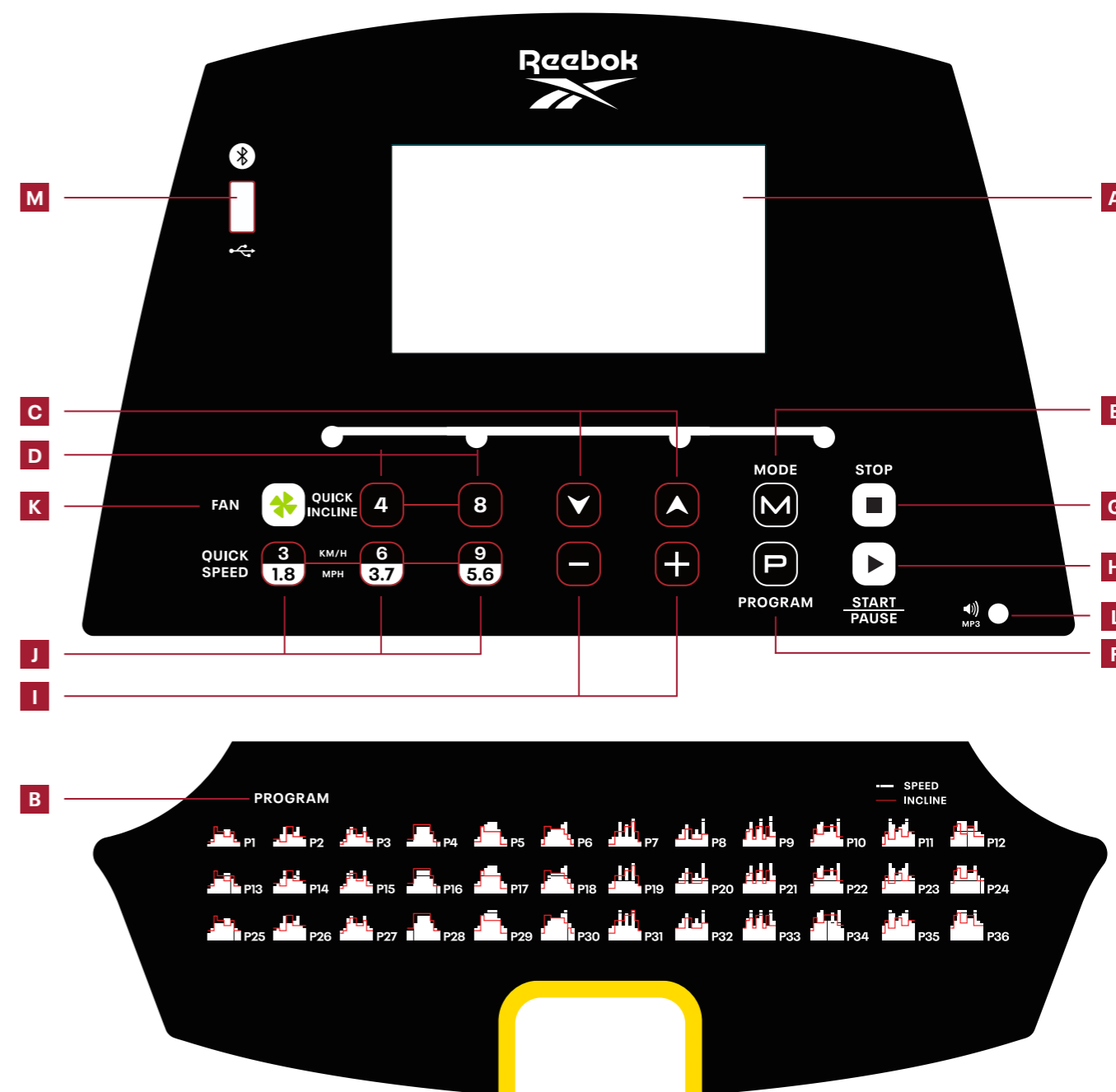
Po każdym 300 km (188 mil) biegu bieżnia będzie wymagała smarowania. Urządzenie będzie emitować dźwięk co 10 sekund i wyświetlać informację OIL (OLEJ). Przeczytaj podręcznik użytkownika, aby zapoznać się z instrukcjami dotyczącymi smarowania. Po nasmarowaniu przytrzymaj przycisk STOP (ZATRZYMANIE) przez 3 sekundy. Ostrzeżenie zniknie.

UWAGA

1. Zalecamy utrzymywanie niskiej prędkości na początku treningu i trzymanie się poręczy, aż poczujesz się komfortowo i zapoznasz się z działaniem bieżni.
2. Przymocuj klucz bezpieczeństwa (przy pomocy magnesu na końcu linki zabezpieczającej) do panelu sterowania i przymocuj klips do ubrania.
3. Aby bezpiecznie zakończyć trening, naciśnij przycisk STOP (ZATRZYMANIE) lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa, a bieżnia natychmiast się zatrzyma.

ŘÍDICÍ PANEL

- A LCD OKNO**
- B PROGRAMOVÝ PRŮVODCE**
- C STOUPÁNÍ (Λ/V)**
Zvýšení/Snížení stoupání během cvičení.
- D OKAMŽITÉ STOUPÁNÍ**
Volba přesného stoupání při běhu.
- E REŽIM**
Volba Času, Vzdálenosti a Kalorií.
- F PROGRAM**
Volba požadovaného programu (P1-P36, U01-U03, F1-F5).
- G STOP**
Zastavení stroje kdykoli během tréninku. Běžecský pás se zpomalí a úplně zastaví; všechna data budou vynulována.
- H START / PAUZA**
Stisknutím tohoto tlačítka stroj spustíte nebo pozastavíte.
- I RYCHLOST (+/-)**
Zvýšení/snížení rychlosti během cvičení.
- J OKAMŽITÁ RYCHLOST**
Volba přesné rychlosti při běhu. (KPH/MPH)
- K VENTILÁTOR**
Zapnout / vypnout ventilátor.
- L VSTUP PRO MP3**
Umožňuje připojení MP3 přehrávače pomocí příloženého kabelu. Hudba bude hrát přes vestavěné reproduktory a hlasitost je možné ovládat pomocí zařízení a tlačítek ovládní hlasitosti na konzoli.
- M ADAPTÉR BLUETOOTH**
Zasuňte adaptér bluetooth do portu. Připojte se přes bluetooth k adaptéru prostřednictvím aplikace a svého osobního kódu Reebok „Reebok****“.



SAFETY KEY (BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ)

Součástí stroje je červený bezpečnostní klíč. Stroj nebude fungovat, dokud tento klíč nebude vložen. Jeho účelem je okamžité zastavení stroje v případě nouze. Pokud není klíč správně vložen, počítač zobrazí hlášku "E7". Spona na druhém konci klíče musí být během tréninku po celou dobu vždy upevněna k uživateli, aby bylo zajištěno, že se stroj v případě nouze zastaví.

KONTROLELEMENTER PÅ HÅNDTAGET

HASTIGHED +/-

Øg/reducer hastigheden under træningen

HÆLDNING (Λ/V)

Øg/reducer hældningen under træningen

PULSMÅLEHÅNDTAG

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

COMPUTERPROGRAMMER

Manual tilstand inkluderer normal tilstand, nedtælling af tid, kalorier og distance.

P1 - P36 PŘEDEM NASTAVENÉ TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

U01 - U03 UŽIVATELEM DEFINOVANÉ PROGRAMY

FUNKCE TĚLESNÝ TUK

RYCHLÝ START

1. Stisknutím START v režimu standby zahájíte neprodleně manuální režim.
2. TIME (ČAS)/DISTANCE (VZDÁLENOST)/CALORIES (KALORIE) se začnou odpočítávat od nuly.
3. Rychlost běžeckého pásu lze ručně upravit stisknutím tlačítka Rychlost + nebo - kdykoliv během tréninku.

NEDTÆLLING AF TID, DISTANCE OG KALORIER

1. V pohotovostním režimu stiskněte MODE a vyberte ČAS, VZDÁLENOST a KALORIE. Po zvolení použijte rychlost +/- ke změně požadovaného nastavení a stiskněte START pro zahájení.
2. TIME (TID), DISTANCE eller CALORIES (KALORIER) tæller ned fra valget.
3. Jakmile je odpočítávání dokončeno, počítač zapípá, aby indikoval konec programu a všechny hodnoty byly vynulovány.

P1 - P36 PŘEDEM NASTAVENÉ TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

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

Bemærk: hvisbrugerendrerhastighed hældningunderdisseprogrammer,

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

1. Na obrazovce standby stiskněte tlačítko požadovaného programu.
2. Výchozí nastavení doby tréninku je 30 minut. Tuto hodnotu lze změnit stisknutím tlačítka SPEED (RYCHLOST) + nebo - ještě před zvolením tlačítka START.
3. Stisknutím tlačítka START zvolíte a zahájíte trénink na základní, předem nastavenou dobu.
4. Během programu jsou nastavení rychlosti a sklonu rozdělena do 10 segmentů. Doba trvání jednotlivých segmentů závisí na zvolené celkové době tréninku. Například 30 minutový program = 10 segmentů po 3 minutách. Rychlost/sklon se tedy budou měnit vždy po 3 minutách.
5. Vždy 3 sekundy před změnou rychlosti/sklonu začne ovládací panel odpočítávat čas a pípat.

U01 - U03 UŽIVATELEM DEFINOVANÉ PROGRAMY

V rámci těchto programů si uživatel pro svůj osobní trénink sám určí rychlost a sklon.

1. Na obrazovce standby stiskněte tlačítko PROGRAM, dokud se nezobrazí U01, U02 nebo U03.
2. Stisknutím MODE (MODUS) vstoupíte do prvního segmentu zvoleného programu.
3. Stisknutím SPEED +/- (RYCHLOST +/-) nastavíte rychlost a stisknutím INCLINE Λ/V (SKLON Λ/V) nastavíte sklon pro tento segment; po stisknutí MODE (MODUS) můžete pokračovat dále.
4. Předchozí krok opakujte pro každý z 10 segmentů programu.
5. Po zadání údajů pro všech 10 segmentů seřídíte stisknutím tlačítka SPEED +/- (RYCHLOST +/-) dobu trvání tréninku a po stisknutí START můžete začít.

Programy budou po zadání uloženy pod příslušnými uživatelskými čísly (U01, U02 či U03).

FUNKCE TĚLESNÝ TUK

1. Stiskněte tlačítko PROGRAM, dokud se nezobrazí F1.
2. F1 - zobrazí se SEX SET (URČENÍ POHLAVÍ). Stisknutím SPEED +/- (RYCHLOST +/-) můžete přepínat mezi 1 (muž) a 2 (žena). Stisknutím MODE (MODUS) potvrdíte volbu.
3. F2 - zobrazí se věk. Stisknutím SPEED (RYCHLOST) +/- můžete upravovat základní nastavení (25 let). Stisknutím MODE (MODUS) potvrdíte volbu.
4. F3 - zobrazí se výška. Stisknutím SPEED (RYCHLOST) +/- můžete upravovat základní nastavení (170cm). Stisknutím MODE (MODUS) potvrdíte volbu.
5. F4 - zobrazí se hmotnost. Stisknutím SPEED (RYCHLOST) +/- můžete upravovat základní nastavení (70kg). Stisknutím MODE (MODUS) potvrdíte volbu.
6. F5 - V této fázi byly uloženy informace o uživateli. Položte obě ruce na pulzní senzory přibližně na 8 sekund. Výsledky testu se poté zobrazí níže:
 - 19 nebo méně - Podváha
 - 20-25 - normální hmotnost
 - 25-29 let - nadváha
 - 30 nebo vyšší - obézní

Poznámka: Všechny uvedené hodnoty jsou pouze orientační a nesmí být použity jako lékařská pomoc.

PŘEVOD KM/H NA MPH

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

Přepínání mezi nimi.

1. Vyjměte BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ, na počítači se zobrazí „E7“.
2. Stiskněte a podržte tlačítka PROGRAM a MODE po dobu 3 sekund.
2. Zobrazí se hodnota rychlosti „0,6“ pro mph nebo „1,0“ pro km/h.

FUNKCE PŘIPOMÍNKY PROMAZÁNÍ

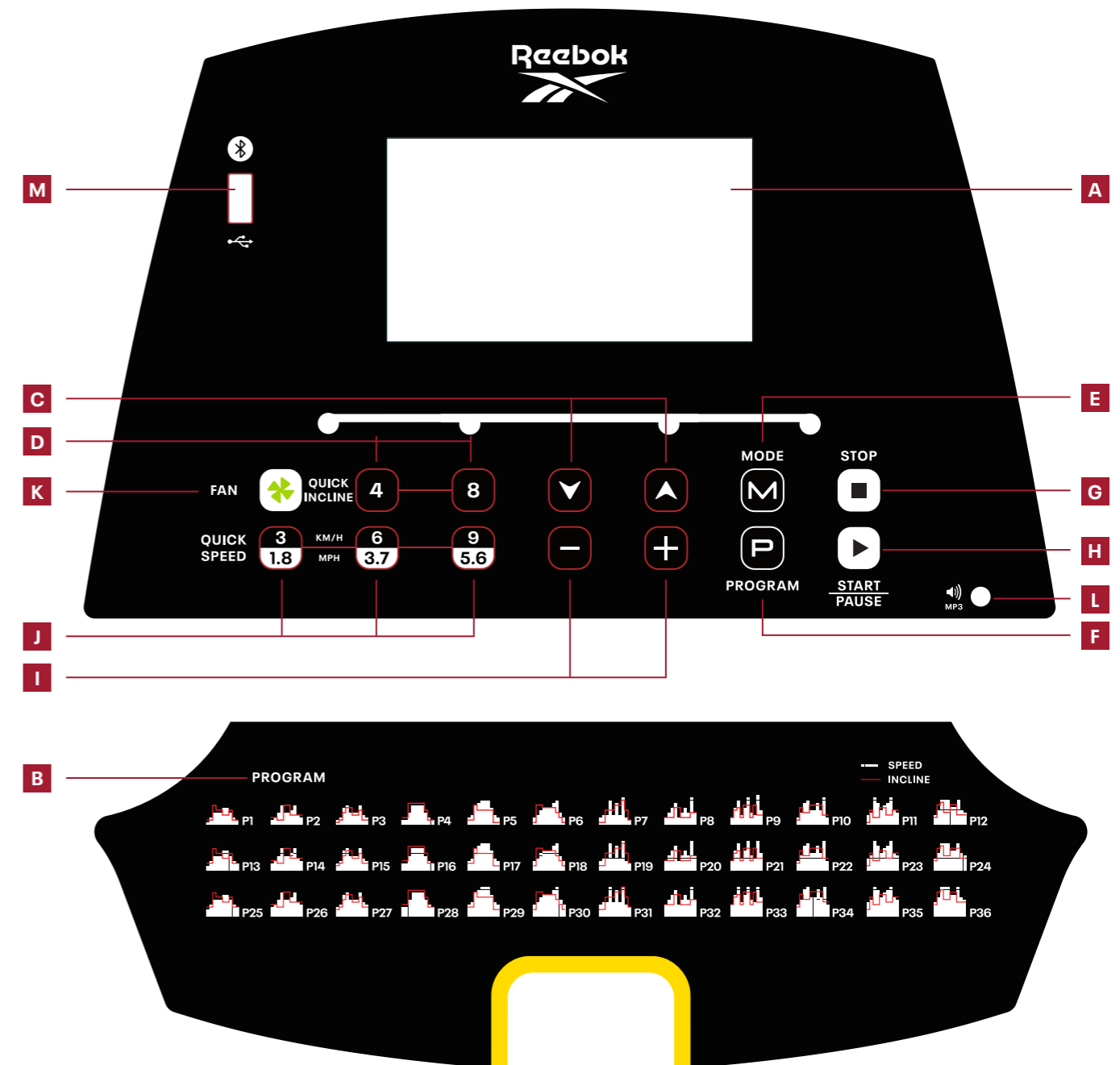
Vždy po uběhnutí 300 km (188 mil) je potřeba běžecký pás promazat. Stroj bude každých 10 sekund vydávat zvukové znamení a zobrazovat hlášení „OIL“ (OLEJ). Pokyny k promazání stroje si přečtete v příručce pro uživatele. Po promazání podržte po dobu 3 sekund tlačítko STOP; varovné hlášení zmizí.

VAROVÁNÍ

1. Doporučujeme, abyste lekci zahajovali s malou rychlostí a při pohybu se přidržovali držadel tak dlouho, dokud se na běžeckém pásu nebudete cítit jistě a bezpečně.
2. Připevňte bezpečnostní klíč (magnetický konec bezpečnostní zatahovací šňůrky) ke konzoli a sponu šňůrky připevňte ke svému oděvu.
3. Pro bezpečné ukončení tréninku stiskněte tlačítko STOP nebo vytáhněte bezpečnostní klíč; běžecký pás se okamžitě zastaví.

KONSOL

- A LCD-VINDUER**
- B PROGRAMGUIDE**
- C HÆLDNING (ΛV)**
Øg/reducer hældningen under træningen.
- D AKTUEL HÆLDNING**
Bruges til at vælge den aktuelle hældning under løb.
- E TILSTAND**
Bruges til at vælge tid, distance og kalorier.
- F PROGRAM**
Vælger det ønskede program (P1-P36, U01-U03, F1-F5).
- G STOP**
Til at stoppe maskinen på et vilkårligt tidspunkt i løbet af træningen. Løbebåndet vil køre langsommere og stoppe helt; alle data vil blive nulstillet.
- H START/PAUSE**
At stoppe maskinen når som helst under en træning. Løbebæltet sænkes og stopper helt; alle data nulstilles.
- I HASTIGHED (+/-)**
Øg/reducer hastigheden under træningen.
- J AKTUEL HASTIGHED**
Bruges til at vælge den nøjagtige hastighed under løb. (KPH/MPH)
- K VENTILATOR**
Til at tænde og slukke for ventilatoren.
- L MP3-INDGANG**
Giver mulighed for tilslutning af personlig MP3-afspiller ved hjælp af medfølgende kabel. Musik afspilles via indbyggede højttalere, og lydstyrken kontrolleres ved hjælp af enheden og lydstyrkeknapper på konsollen.
- M BLUETOOTH DONGLE**
Sæt din DONGLE i stikket. Tilslut din DONGLE via Bluetooth ved hjælp af appen og din unikke Reebok-kode "Reebok *****".

**(SAFETY KEY) SIKKERHEDSNOGLE**

Maskinen har en rød sikkerhedsnøgle. Maskinen fungerer ikke, medmindre denne nøgle er isat. Formålet med nøglen er at stoppe maskinen i tilfælde af en nødsituation. Hvis nøglen ikke er korrekt isat i løbebåndet, viser computeren "E7". Klemmen i den anden ende af sikkerhedsnøglen skal til enhver tid være fastgjort til brugeren under træningen for at sikre, at maskinen stopper øjeblikkeligt i tilfælde af en nødsituation

OVLÁDACÍ PRVKY MADEL

RYCHLOST +/-

Zvýšení/snížení rychlosti během cvičení.

STOUPÁNÍ (Λ/V)

Zvýšení/Snížení stoupání během cvičení.

MADLA PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

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

POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

Ruční režim zahrnuje normální režim a režim odpočítávání času, vzdálenosti a kalorií.

P1 – P36 FORUDINDSTILLEDE TRÆNINGSPROGRAMMER

U01 – U03 BRUGERDEFINERED E TRÆNINGSPROGRAMMER

KROPSFEDTANALYSEFUNKTIONER

KVIKSTART

1. Fra standbyvisningen skal du trykke på knappen START (START) for at starte det manuelle program med det samme.
2. TIME/DISTANCE/CALORIES (TID/DISTANCE/ KALORIER) tæller op fra nul.
3. Løbebåndets hastighed kan til enhver tid under træningen indstilles på knapperne SPEED (HASTIGHED) +/-.

REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ ČASU, VZDÁLENOSTI A KALORIÍ

1. Fra standby skal du trykke på MODE for at vælge TID, AFSTAND og KALORIER. Når du har valgt, skal du bruge hastighed +/- til at ændre den ønskede indstilling og trykke på START for at begynde.
2. Bude zahájeno odpočítávání TIME (ČASU), DISTANCE (VZDÁLENOSTI) nebo CALORIES (KALORIE) od nastavené hodnoty.
3. Når nedtællingen er afsluttet, bipper computeren for at indikere programmets afslutning, og alle målinger nulstilles til nul.

P1 – P36 FORUDINDSTILLEDE TRÆNINGSPROGRAMMER

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

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

1. Fra standbyvisningen skal du trykke på knappen PROGRAM (PROGRAM) for at vælge det ønskede program.
2. Den forudindstillede træningstid for disse programmer er 30 minutter. Dette kan ændres ved at trykke på knapperne SPEED (HASTIGHED) +/-, før du trykker på knappen START (START).
3. Tryk på knappen START (START) for at starte programmet med den forudindstillede træningstid.
4. Under disse programmer er indstillingerne for hastighed og stigning delt op i 10 segmenter. Tiden for hvert segment afhænger af den samlede træningstid. Hvis programmets varighed eksempelvis er 30 minutter, er programmet delt op i 10 segmenter a 3 minutter. Derfor ændrer hastighed og stigning sig hvert 3 minut.
5. Konsollen tæller ned og bipper i 3 sekunder, hver gang hastigheden eller stigningen ændrer sig.

U01 – U03 BRUGERDEFINERED E TRÆNINGSPROGRAMMER

Ved disse programmer kan brugeren selv definere hastighed og stigning og dermed lave et personligt træningsprogram.

1. Fra standbyvisningen skal du trykke på knappen PROGRAM (PROGRAM), indtil U01, U02 eller U03 vises på displayet.
2. Tryk på knappen MODE (TILSTAND) for at vælge programmets første segment.
3. Tryk på knappen SPEED (HASTIGHED) +/- for at indstille hastigheden og på knappen INCLINE (STIGNING) Λ/V for at indstille stigningen for dette segment. Tryk på knappen MODE (TILSTAND) for at fortsætte.
4. Gentag dette for alle 10 segmenter i programmet.
5. Når alle data er indtastet for alle segmenter, skal du trykke på knapperne SPEED (HASTIGHED) +/- for at indstille træningstiden og trykke på knappen START (START) for at starte træningsprogrammet.

Det program, du har oprettet, gemmes under det valgte brugernummer (U01, U02 eller U03).

KROPSFEDTANALYSEFUNKTIONER

1. Tryk på knappen PROGRAM (PROGRAM), indtil F1 vises på displayet.
2. Displayet viser F1 - Sex set (indstil køn). Tryk på knapperne SPEED (HASTIGHED) +/- for at skifte mellem 1 (mand) og 2 (kvinde). Tryk på knappen MODE (TILSTAND) for at bekræfte.
3. Displayet viser F2 - Age (indstil alder). Tryk på knapperne SPEED (HASTIGHED) +/- for at indstille brugerens alder (startværdien er 25 år). Tryk på knappen MODE (TILSTAND) for at bekræfte.
4. Displayet viser F3 - Height (indstil højde). Tryk på knapperne SPEED (HASTIGHED) +/- for at indstille brugerens højde (startværdien er 170 cm). Tryk på knappen MODE (TILSTAND) for at bekræfte.
5. Displayet viser F4 - Weight (indstil vægt). Tryk på knapperne SPEED (HASTIGHED) +/- for at indstille brugerens vægt (startværdien er 70 kg). Tryk på knappen MODE (TILSTAND) for at bekræfte.

6. F5 - På dette tidspunkt er brugeroplysningerne blevet gemt. Placer begge hænder på pulssensorerne i ca. 8 sekunder. Testresultaterne vises derefter som nedenfor:

19 eller derunder - Undervægt
20-25 - Normal vægt
25-29 - Overvægtig
30 eller derover - Overvægtige

Bemærk: Alle aflæsninger er kun vejledende og må ikke bruges som lægelig rådgivning.

OMSTILLING FRA MI/H TIL KM/T

Hastighed og distance kan indstilles til MI/H og KM/T

For at skifte mellem disse

1. Fjern SIKKERHEDSNØKKEN, computeren viser "E7".
2. Tryk og hold PROGRAM- og MODE-knapperne nede i 3 sekunder.
3. Hastighed viser "0,6" for MI/H eller "1,0" for KM/T.

PÅMINDELSE OM SMØRING

Løbebåndet skal smøres for hver 300 kilometers træning (188 miles). Maskinen afgiver en lyd hvert 10 sekund, og 'OIL' vises på displayet. Smøringsinstruktionerne fremgår af brugsanvisningen. Efter smøring skal du holde knappen STOP (stop) inde i 3 sekunder, hvorefter påmindelsen slettes."

FORSIGTIG

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

KONSOLI

A LCD-NÄYTTÖ**B OHJELMAOPAS****C KALLISTUS (Λ/V)**

Suurena/pienennä kallistusta harjoituksen aikana.

D VÄLITÖN KALLISTUS

Øk/reduser hellingen under treningsøkten.

E TILA

Paina tätä painiketta valitaksesi ajan, matkan tai kalorien tavoitearvot treenille.

F OHJELMA

Valitsee halutun ohjelman (P1 – P36, U01-U03, F1-F5)

G SEIS

Koneen pysäyttäminen milloin tahansa harjoituksen aikana. Juoksuhihnan vauhti hidastuu, ja se pysähtyy kokonaan; kaikki tiedot nollautuvat.

H ALOITA/TAUKO

Tätä painiketta painamalla voit joko käynnistää tai pysäyttää koneen.

I HASTIGHET (+/-)

Øk/reduser hastigheten under treningsøkten.

J VÄLITÖN NOPEUS

Tästä voit valita tarkan nopeuden juostessasi (KPH/MPH).

K VIFTE

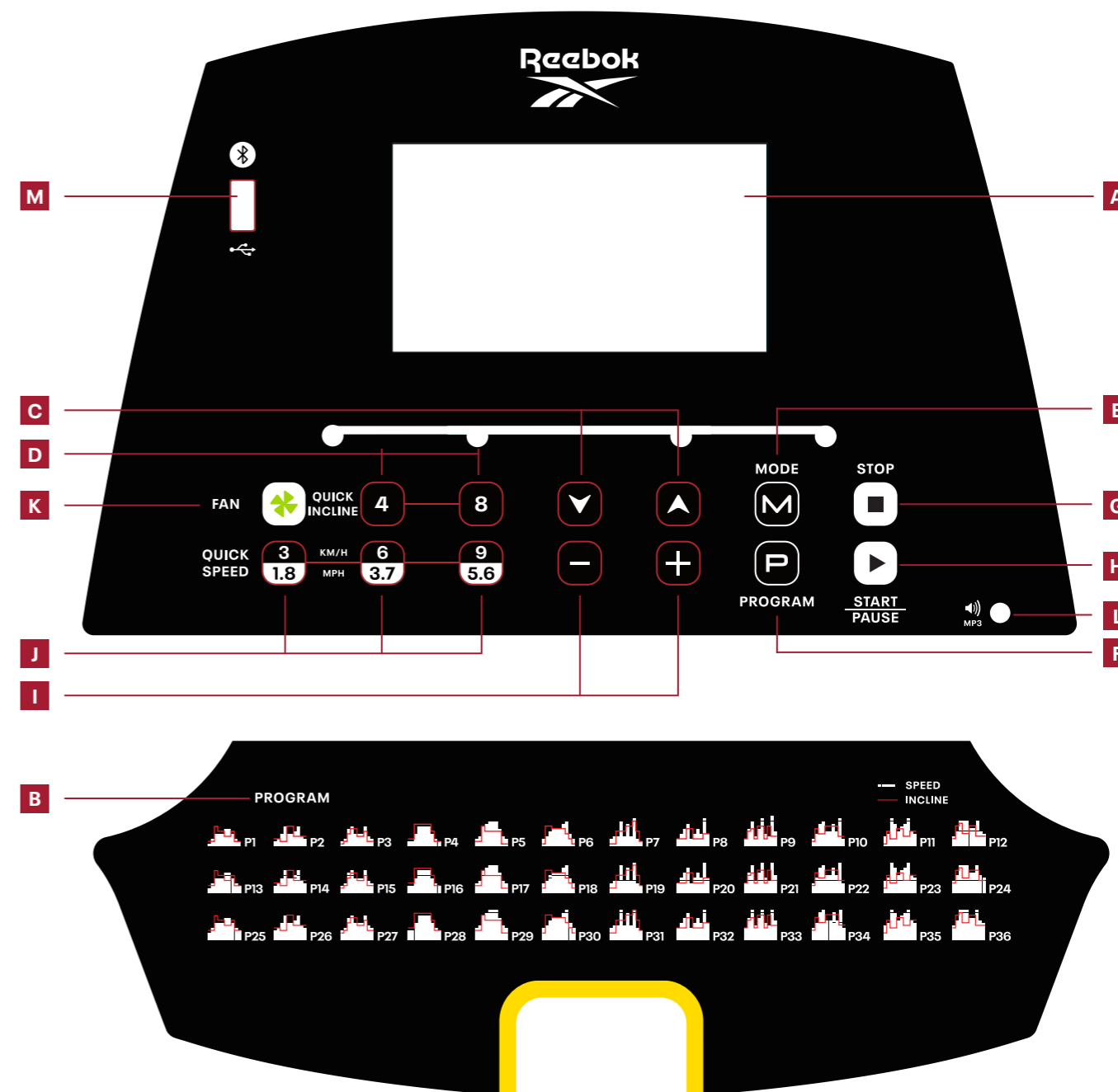
Trykk på viften-knappen for å starte eller stoppeviften.

L MP3-LIITÄNTÄ

Mahdollistaa oman MP3-soittimen liitännän mukana toimitetun kaapelin kautta. Musiikki toistetaan kiinteistä kaiuttimista ja äänenvoimakkuutta ohjataan MP3-soittimella.

M BLUETOOTH DONGLE

Liitä DONGLE porttiin. Yhdistä DONGLEEN Bluetoothin välityksellä käyttäen sovellusta Reebok-koodiasi "Reebok-koodiasi".

**KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA**

W zestawie z urządzeniem dostarczony jest czerwony klucz bezpieczeństwa. Urządzenie nie będzie działać, jeśli klucz nie zostanie włożony. Jego funkcją jest natychmiastowe zatrzymanie urządzenia w razie niebezpieczeństwa. Komputer wyświetli „E7”, jeśli klucz nie jest prawidłowo podłączony do bieżni. Klips na drugim końcu klucza bezpieczeństwa musi być przymocowany do użytkownika przez cały czas treningu, aby zapewnić natychmiastowe zatrzymanie urządzenia w przypadku sytuacji awaryjnej.

OHJAUSTANGON SÄÄTIMET

HASTIGHET (+/-)

Øk/reduser hastigheten under treningsøkten.

HELLING (Λ/V)

Øk/reduser hellingen under treningsøkten.

PULSSIKAHVAT

Molemmissa kahvoissa on sykeanturit. Käyttäjä saa esiin sykelukemansa pitämällä niistä kiinni. Pulssimittari on tarkoitettu vain vertailuun, ei lääketieteelliseen käyttöön tai seurantaan.

TIETOKONEOHJELMAT

Manuaalinen tila sisältää normaalin tilan, ajan, kalorit ja jäljellä olevan matkan.

P1 - P36 SISÄÄNRAKENNETTUA OHJELMAA U01 - U03 KÄYTTÄJÄN MÄÄRITTÄMÄÄ OHJELMAA KEHON RASVA -TOIMINTO

PIKA-ALOITUS

1. Paina valmiustilassa START (ALOITA) -painiketta siirtyäksesi manuaaliseen tilaan välittömästi.
2. TIME (AIKA) / DISTANCE (MATKA) / CALORIES (CALORIES) -lukemien laskenta alkaa nollasta.
3. Juoksumaton nopeutta voi säätää SPEED +/- (NOPEUS +/-) -painikkeilla milloin tahansa harjoituksen aikana.

AIKAA, MATKAA JA KALOREITA

1. Valitse valmiustilassa TIME (AIKA), DISTANCE (MATKA) tai CALORIES (KALORIT) painamalla MODE (TILA) -painiketta. Kun olet tehnyt valinnan, käytä nopeuden tai kallistuksen +/- -painiketta muuttaaksesi tarvittavaa asetusta ja aloita painamalla START (ALOITA) -painiketta.
2. TIME (AIKA)-, DISTANCE (MATKA)- tai CALORIES (KALORIT) -lukemien laskenta alkaa valinnasta alaspäin.
3. Kun laskenta on päättynyt, tietokone piippaa merkiksi ohjelman päättymisestä ja kaikki lukemat nollautuvat.

P1 - P36 SISÄÄNRAKENNETTUA OHJELMAA

Nämä ovat ennalta asetettuja ohjelmia, joissa laitteen nopeus tai kallistus muuttuu automaattisesti harjoituksen aikana.

Huomaa: Jos käyttäjä muuttaa nopeutta/kallistusta näiden ohjelmien aikana, nopeus/kallistus palaa ennalta asetettuun arvoon ohjelman seuraavassa segmentissä.

1. Valitse tarvittava ohjelma painamalla valmiustilan näytössä PROG (OHJELMA) -painiketta.
2. Harjoituksen oletuskesto on näissä ohjelmissa 10 minuuttia. Sitä voi muuttaa painamalla SPEED +/- (NOPEUS +/-) - tai INCLINE Λ/V (KALLISTUS Λ/V) -painikkeita ennen START (ALOITA) -painikkeen valintaa.
3. Valitse ennalta asetettu aika ja aloita sen käyttö painamalla START (ALOITA) -painiketta.
4. Näiden ohjelmien aikana nopeuden ja kallistuksen asetukset jakautuvat 15 segmenttiin. Kunkin segmentin kesto riippuu valitusta kokonaiskestosta. Esimerkiksi 15 minuutin ohjelma = 15 segmenttiä, joista jokainen kestää yhden minuutin. Siksi nopeus/kallistus muuttuisi yhden minuutin välein. Kestot vaihtelevat lämmittely- ja jäähdyttelytarpeiden huomioimiseksi.
5. Konsoli näyttää jäljellä olevaa aikaa ja piippaa kolmen sekunnin ajan joka kerta, kun nopeus/kallistus muuttuu. Laite piippaa kolme kertaa ja pysähtyy, kun ohjelma on valmis.

U01 - U03 KÄYTTÄJÄN MÄÄRITTÄMÄÄ OHJELMAA

I disse programmene kan brukeren definere hastighet og helling for en tilpasset treningsøkt.

1. Fra beredskap trykker du på PROGRAM til U01, U02 eller U03 vises.
2. Trykk på MODE for å gå inn i det første segmentet av programmet.
3. Voit säätää nopeutta SPEED +/- (NOPEUS +/-) -painikkeilla ja kallistusta INCLINE Λ/V (KALLISTUS Λ/V) -painikkeilla tässä segmentissä ja jatkaa MODE (TILA) -painikkeella.
4. Gjenta for alle de 10 segmentene i programmet.
5. Når dataene er lagt inn for alle segmenter, trykker du START for å begynne.

Når programmet legges inn, vil det bli lagret under det valgte brukernummeret (U01, U02 eller U03).

KEHON RASVA -TOIMINTO

1. Paina PROGRAM (OHJELMA) -painiketta, kunnes näytölle tulee F1.
2. Näytölle tulee teksti F1 - SEX SET (SUKUPUOLEN VALINTA). Paina SPEED +/- (NOPEUS +/-) -painiketta vaihtaaksesi vaihtoehtojen 1 (mies) ja 2 (nainen) välillä. Vahvasta painamalla MODE (TILA) -painiketta.
3. Näytölle tulee F2 - ikä. Säädä SPEED +/- (NOPEUS +/-) -painikkeilla (esiasetus on 25 vuotta). Vahvasta painamalla MODE (TILA) -painiketta.
4. Näytölle tulee F3 - Pituus. Säädä SPEED +/- (NOPEUS +/-) -painikkeilla (esiasetus on 170 cm). Vahvasta painamalla MODE (TILA) -painiketta.
5. Paino tulee näytölle. Säädä SPEED +/- (NOPEUS +/-) -painikkeilla (esiasetus on 70 kg), vahvasta MODE (TILA) -painikkeella.
6. Tässä vaiheessa käyttäjän tiedot on tallennettu. Aseta molemmat kädet sykeantureiden päälle noin 8 sekunniksi. Testin tulokset tulevat silloin näkyviin seuraavasti:
 - <19 - Alipaino
 - 20-25 - Normaali paino
 - 25-29 - Ylipaino
 - 30 > Liikalihavuus

Huomaa: Kaikki lukemat ovat vain ohjeellisia, eikä niitä pidä käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.

MPH - KPH -MUUNNOS

Nopeuden ja matkan yksiköksi voidaan asettaa MPH tai KPH.

Voit vaihtaa niiden välillä seuraavasti:

1. Poista SAFETY KEY (TURVA-AVAIN). Tietokoneen näytölle tulee teksti "E7".
2. Pidä PROGRAM (OHJELMA)- ja MODE (TILA) -painikkeita pohjassa 3 sekunnin ajan.
3. Nopeuslukemana näkyy '0.6' jos yksikkönä on MPH (mailia tunnissa) tai '1.0' jos yksikkönä on KPH (kilometriä tunnissa).

VOITELUN MUISTUTUSTOIMINTO

Juoksumatto on voideltava aina 300 km:n (188 mailin) juoksemisen jälkeen. Laitteesta kuuluu ääni kymmenen sekunnin välein, ja näytöllä lukee "OIL" (ÖLJY). Lue voiteluohjeet käyttöoppaasta. Pidä voitelun jälkeen STOP (SEIS) -painiketta pohjassa kolmen sekunnin ajan, niin varoitus poistuu näytöltä.

HUOMAA

1. Suosittelemme, että pidät vauhdin hitaana jakson alussa ja pidät kiinni tukitangoista, kunnes totut juoksumattoon ja tunnet olosi mukavaksi.
2. Kiinnitä turva-avain (vedettävän turvaköyden magneettipää konsoliin ja kiinnitä pidike vaatteisiisi.
3. Päästä harjoituksesi turvallisesti painamalla STOP (SEIS) -painiketta tai irrottamalla turva-avain. Juoksumatto pysähtyy välittömästi.

KONSOLLEN

A LCD-VINDU**B PROGRAMVEILEDNING****C STIGNING (Λ/V)**

Øk/reducer stigningen under

D MOMENTAN HELLING

Øk/reducer hellingen under treningsøkten.

E MODUS

Trykk på denne knappen for å velge mellom tid, avstand, kalorier som treningsmål.

F PROGRAM

Velger ønsket program (P1 – P36, U01-U03, F1-F5)

G STOPP

For å stoppe maskinen når som helst under en treningsøkt. Løpebåndet vil gå saktere og stoppe helt; alle data tilbakestilles til null.

H START/PAUSE

Trykk på denne knappen for å starte maskinen eller sette den på pause.

I HASTIGHET (+/-)

Øk/reducer hastigheten under treningsøkten

J MOMENTAN HASTIGHET

Bruk denne funksjonen for å velge nøyaktig hastighet mens du løper (KPH/MPH).

K VIFTE

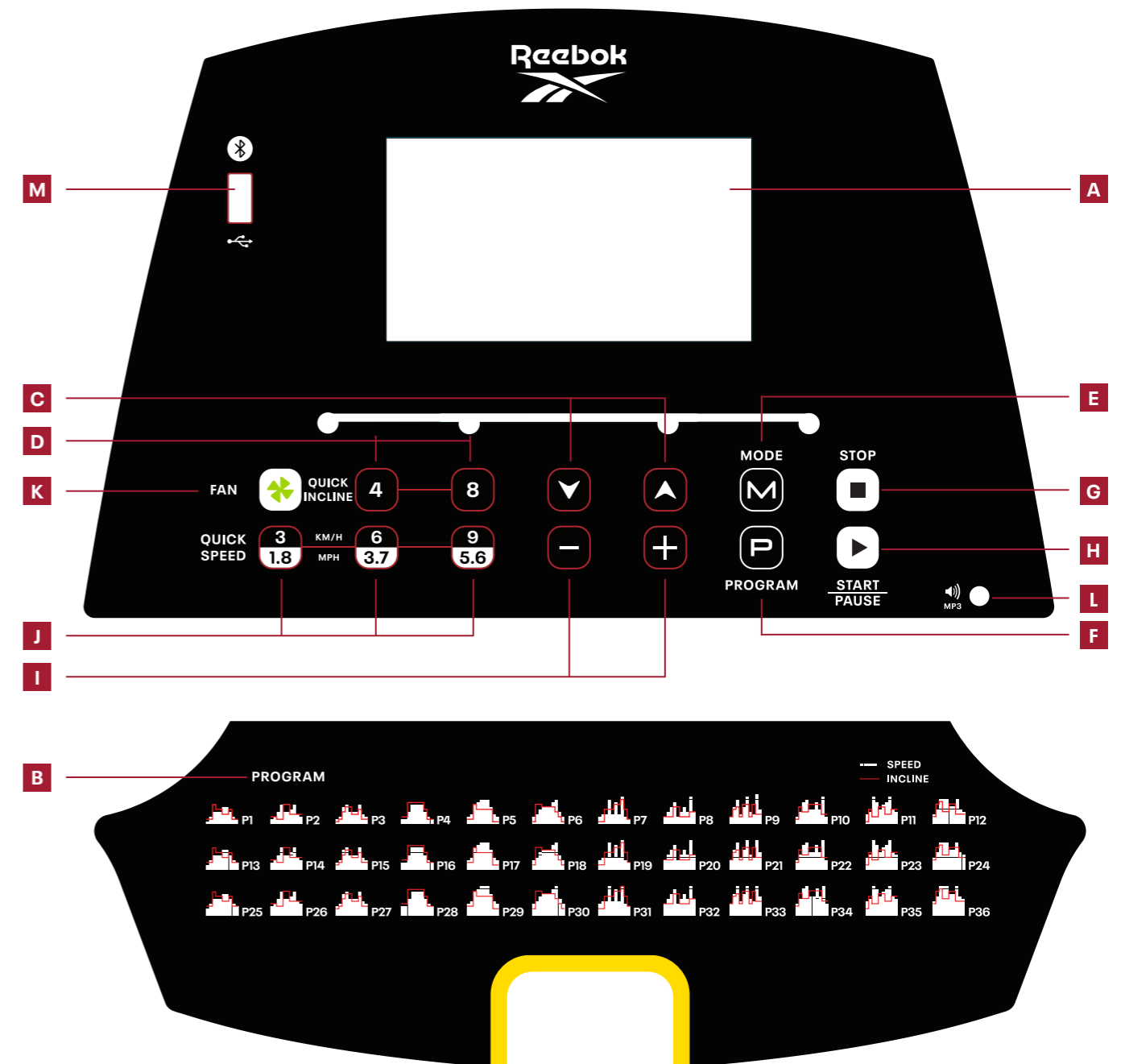
Trykk på viften-knappen for å starte eller stoppe viften.

L MP3-INNGANG

Gjør at du kan koble til personlig MP3-spiller via kablet som følger med. Musikk spilles gjennom innebygde høyttalere og volum kontrolleres av MP3-spilleren.

M BLUETOOTH-DONGEL

Sett inn DONGELEN i porten. Koble til DONGELEN via Bluetooth ved bruk av APPEN og din unike Reebok-kode «Reebok****».

**SIKKERHETSNØKKEL**

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 «E7» 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.

HÅNDTAKSSTYRING

HASTIGHET (+/-)

Øk/reduser hastigheten under treningsøkten

STIGNING (Λ/V)

Øk/reduser stigningen under

PULSHÅNDTAK

Det er pulssensorer i begge håndtakene. Disse sensorene måler pulsen hvis du holder i håndtakene. Pulsovervåkingen er veiledende og ikke for medisinsk bruk eller overvåking.

DATAPROGRAMMER

Manuell modus, inkluderer hurtigstart, tid, kalorier og nedtellingsmodus for distanse.

P1 - P36 FORHÅNDSINNSTILT PROGRAMMODUS

U01 - U03 BRUKERDEFINERTE PROGRAMMER

KROPPSFETTFUNKSJON

HURTIGSTART

1. Fra standby, trykk på START for å starte manuell modus umiddelbart.
2. TID/DISTANSE/KALORIER vil telle oppover fra null.
3. Hastigheten for tredemøllen kan justeres manuelt med knappene SPEED +/- (hastighet) når som helst under en arbeidsøkt.

TID, DISTANSE OG KALORIER

1. Fra beredskap trykker du på MODE (MODUS) for å velge TIME (TID), DISTANCE (DISTANSE) og CALORIES (KALORIER). Straks dette er valgt, bruker du hastighet eller stigning +/- for å endre nødvendige innstillinger og trykker på START for å begynne.
2. TIME, DISTANCE eller CALORIES (tid, distanse, kalorier) vil telle ned fra valget.
3. Når nedtellingen er ferdig, vil computeren pipe for å varsle slutten av programmet, og alle avlesingene tilbakestilles til null.

P1 - P36 FORHÅNDSINNSTILT PROGRAMMODUS

Dette er forhåndsinnstilte programmer der maskinens hastighet eller helling endres automatisk under treningsøkten.

Merk: hvis hastighet/helling endres av brukeren under disse programmene, vil det gå tilbake til forhåndsinnstilt hastighet/helling ved neste segment i programmet.

1. Fra standby-skjermen, trykk på PROG-knappen for å velge ønsket program
2. Standard treningstid for disse programmene er 10 minutter. Dette kan endres ved å trykke på knappene SPEED +/- (Hastighet +/-) eller INCLINE Λ/V (Helling Λ/V) før START velges
3. Trykk på START for å velge og begynne å bruke den forhåndsinnstilte tiden.
4. I løpet av disse programmene blir hastighets- og hellingsinnstillingene delt inn i 15 segmenter. Tiden for hvert segment er avhengig av den totale tiden som er valgt. F.eks.: Et 15 minutters program = 15 segmenter på 1 minutt. Derfor vil hastighet/helling endres hvert minutt. Tidene er ulike for å tillate oppvarming og avkjøling.
5. Konsollen vil telle ned og pipe i 3 sekunder hver gang hastigheten/hellingen endres. Maskinen piper 3 ganger og stopper når programmet er ferdig.

U01 - U03 BRUKERDEFINERTE PROGRAMMER

I disse programmene kan brukeren definere hastighet og helling for en tilpasset treningsøkt.

1. Fra beredskap trykker du på PROGRAM til U01, U02 eller U03 vises.
2. Trykk på MODE for å gå inn i det første segmentet av programmet.
3. Trykk på SPEED +/- (hastighet) for å justere hastigheten og INCLINE Λ/V (helling) for å justere hellingen for dette segmentet, og trykk på MODE (modus) for å fortsette.
4. Gjenta for alle de 10 segmentene i programmet.
5. Når dataene er lagt inn for alle segmenter, trykker du START for å begynne.

Når programmet legges inn, vil det bli lagret under det valgte brukernummeret (U01, U02 eller U03).

KROPPSFETTFUNKSJON

1. Trykk på PROGRAM-knappen til F1 vises.
2. F1 - SEX SET vises. Trykk på SPEED +/- (hastighet) for å veksle mellom 1 (hannkontakt) og 2 (hunnkontakt). Trykk på MODE (modus) for å bekrefte.
3. F2 - alder vises. Trykk på SPEED +/- (hastighet) for å justere (25 år er forhåndsinnstilt). Trykk på MODE (modus) for å bekrefte.
4. F3 - Høyde vises. Trykk på SPEED +/- (hastighet) for å justere (170 cm er forhåndsinnstilt). Trykk på modus for å bekrefte.
5. F4 - Vekten vil bli vist. Trykk på SPEED +/- (hastighet) for å justere (70 kg er forhåndsinnstilt), trykk på MODE (modus) for å bekrefte.
6. F5 - På dette stadiet har brukerinformatjonen blitt lagret. Plasser begge hendene på pulssensorene i ca. 8 sekunder. Testresultatene vises som nedenfor:

<19 - under vekt
20-25 - Normal vekt
25-29 - Overvekt
30 > fet

Merk: Alle avlesinger er kun retningslinjer, og skal ikke brukes som medisinsk råd.

KONVERTERE FRA MPH TIL KM/T

Hastighet og avstand kan stilles inn for drift i MPH og KM/T For å veksle mellom disse.

To switch between these.

1. Fjern SIKKERHETSNØKKELEN, computeren vil vise "E7".
2. Trykk inn PROGRAM- og MODE-knappene samtidig i 3 sekunder.
3. Hastigheten vil vise «0,6» for mph eller «1,0» for km/t.

SMØREPÅMINNELSE-FUNKSJON

Etter hver 300. km (188 miles) løping må tredemøllen smøres. Maskinen vil lage en lyd hvert 10. sekund og vise «OIL» (OLJE). Les bruksanvisningen for smøreinstruksjonene. Etter smøring, trykk på STOP og hold den inne i 3 sekunder. Advarselen forsvinner.

FORSIKTIG

1. Vi anbefaler at du opprettholder en lav hastighet i begynnelsen av økten og holder fast i håndtakene til du blir komfortabel og kjent med tredemøllen.
2. Fest sikkerhetsnøkkelen (magnetenden i sikkerhetstauet) til konsollen og fest klipsen til klærne dine.
3. For å avslutte treningsøkten trygt, trykk på STOP-knappen (STOPP) eller trekk ut sikkerhetsnøkkelen. Tredemøllen stopper umiddelbart.

KONSOLEN

A LCD-FÖNSTER**B PROGRAMGUIDE****C LUTNING (Λ/V)**

Öka/minska lutningen under träningen.

D DIREKT LUTNING

Öka/minska lutningen under träningen.

E LÄGE

Tryck på den här knappen för att välja mellan träningsmålen tid, distans, kalorier.

F PROGRAM

Väljer önskat program (P1 – P36, U01-U03, F1-F5)

G STOPP

För att stoppa maskinen när som helst under en träning. Löpbandet kommer att sakta ner och stanna helt; alla data nollställs.

H START/PAUS

Tryck på den här knappen för att starta eller pausa maskinen.

I HASTIGHET +/-

Öka/minska hastigheten under träningen.

J DIREKT HASTIGHET

Använda för att välja en exakt hastighet under löpningen (KPH/MPH).

K FLÄKT

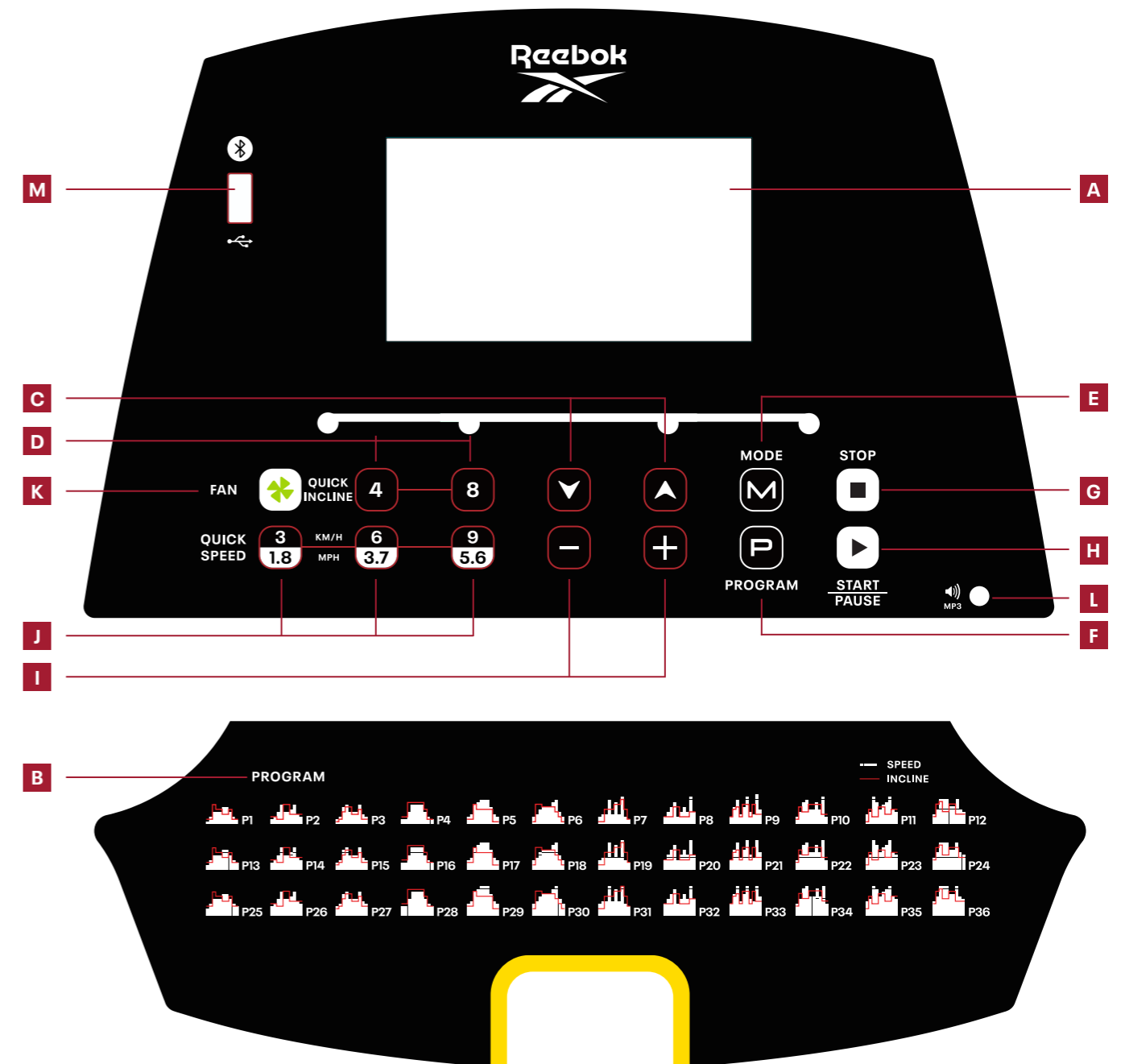
Tryck på knappen för att starta eller stoppa fläkten.

L MP3-INGÅNG

För att ansluta en personlig MP3-spelare via en medföljande kabel. Musik spelas över inbyggda högtalare och volymen ställs in på MP3-spelaren.

M BLUETOOTH-DONGEL

Sätt i din DONGEL i porten. Anslut till DONGELN via Bluetooth med APPEN och din unika Reebok-kod "Reebok****".

**SÄKERHETSNYCKEL**

Löpbandet fungerar bara när den röda säkerhetsnyckeln är isatt. Den är avsedd att stoppa maskinen omedelbart vid en nödsituation. Datorn visar "E7" 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.

REGLAGE PÅ HANDTAGEN

HASTIGHET (+/-)

Öka / minska hastigheten under träningen.

LUTNING (Λ/V)

Öka / minska lutningen under träningen.

PULSGREPP

Det finns pulssensorer på båda handtagen, om du håller händerna på dem kan användarens pulsfrekvens registreras. Pulsregistreringen är endast avsedd som referensinfo och kan inte användas som medicinsk information.

DATORPROGRAM

I det manuella läget ingår normalt läge, tid, kalorier och nedräkningsläge för distans.

P1 - P36 FÖRINSTÄLLT PROGRAMLÄGE

U01 - U03 ANVÄNDARDEFINIERADE PROGRAM

KROPPSFETTFUNKTION

QUICK START

1. Från standbyläget trycker du på START för att starta manuellt läge direkt.
2. TIME/DISTANCE/CALORIES (träningstid/distans/kaloriförbränning) startar från noll.
3. Löpbandets hastighet kan justeras manuellt under ett träningspass genom att använda knapparna SPEED +/- (hastighet +/-).

TID, STRÄCKA OCH KALORIER

1. Från standbyläget trycker du på MODE (LÄGE) för att välja TIME (TID), DISTANCE (STRÄCKA) och CALORIES (KALORIER).
2. TIME (träningstid), DISTANCE (sträcka) eller CALORIES (kaloriförbränning) räknas ner från valet.
3. När nedräkningen har slutförts piper datorn för att ange att programmet har avslutats och alla avläsningar har nollställts.

P1 - P36 FÖRINSTÄLLT PROGRAMLÄGE

Detta är förinställda program där maskinens hastighet och lutning ändras automatiskt under träningspasset.

OBS: Om hastighet/lutning ändras av användaren under de här programmen återgår programmet till den förinställda hastigheten/lutningen i nästa segment av programmet.

1. Från standbyskärmen trycker du på PROG-knappen för att välja önskat program
2. Den förinställda träningstiden för de här programmen är 10 minuter. Du kan ändra detta genom att trycka på knapparna SPEED +/- (HASTIGHET +/-) eller INCLINE Λ/V (LUTNING Λ/V) innan du trycker på start
3. Tryck på START för att välja och använda den förinställda tiden.
4. Programmen är indelade i 15 segment, där hastighet och lutning ändras i varje segment. Tiden för varje segment beror på vilken tid du väljer för hela programmet. Till exempel består ett program på 15 minuter av 15 segment på 1 minut. Hastighet/lutning kommer då att ändras varje minut. Tiderna kommer att variera för att möjliggöra uppvärmning och nedjogg.
5. Konsolen räknar ned och piper under 3 sekunder varje gång hastigheten/lutningen ändras. Maskinen piper 3 gånger och stoppar när programmet är avslutat.

U01 - U03 ANVÄNDARDEFINIERADE PROGRAM

I dessa program kan användaren själv definiera hastighet och lutning för en specialanpassad träning.

1. I standbyläget trycker du på PROGRAM tills U01, U02 eller U03 visas.
2. Tryck på MODE för att gå till första segmentet i programmet.
3. Tryck på SPEED +/- (hastighet +/-) för att ändra hastighet och INCLINE Λ/V (lutning Λ/V) för att ändra lutning för det här segmentet och tryck på MODE (läge) för att fortsätta.
4. Upprepa proceduren för alla 10 segment i programmet.
5. När alla segment har justerats trycker du på START för att börja träningen.

När inställningarna är klara sparas programmet med det valda användarnumret (U01, U02 eller U03).

KROPPSFETTFUNKTION

1. Tryck på PROGRAM tills F1 visas.
2. F1 - SEX SET (ställ in kön) visas. Tryck SPEED +/- (hastighet +/-) för att växla mellan 1 (man) och 2 (kvinna). Tryck på MODE för att bekräfta.
3. F2 - Ålder visas. Tryck på SPEED +/- (hastighet +/-) för att ändra (förinställning är 25 år). Tryck på MODE för att bekräfta.
4. F3 - Längd visas. Tryck SPEED +/- (hastighet +/-) för att ändra (förinställning är 170 cm). Tryck på mode för att bekräfta.
5. F4 - Vikt visas. Tryck på SPEED +/- (hastighet +/-) för att ändra (förinställning är 70 kg). Tryck på MODE för att bekräfta.
6. F5 - I det här läget har användarinformationen sparats. Placera båda händerna på pulssensorerna i ca 8 sekunder. Testresultatet visas sedan på följande sätt:

<19 - Undervikt
20-25 - Normal vikt
25-29 - Övervikt
30 > Fetma

Observera: Alla visade avläsningar är bara riktvärden och ska inte användas som medicinska data.

OMVANDLING MPH TILL KPH

Hastigheten och distansen kan ställas in i MPH och KM/H.

För att växla mellan dem.

1. Ta ut säkerhetsnyckeln (SAFETY KEY). Datorn visar "E7".
2. Tryck in PROGRAM- och MODE-knapparna samtidigt och håll dem intryckta i 3 sekunder.
3. I Speed visas '0.6' för MPH eller '1.0' för KPH.

SMÖRJNINGSPÅMINNELSE

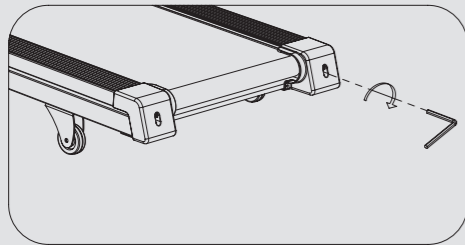
För varje 300 km (188 miles) av löpning krävs smörjning av maskinen. Maskinen avger en ljudsignal var 10 sekund och visar "OIL" (OLJA). Du hittar instruktioner för smörjning i användarmanualen. När smörjningen är klar håller du STOP (STOPP) nedtryckt i 3 sekunder för att ta bort varningen.

VAR FÖRSIKTIG

1. Vi rekommenderar att du håller ett lågt tempo i början av passet och håller i handtagen tills du känner dig bekväm och förtrogen med löpbandet.
2. Sätt i säkerhetsnyckeln (magnetänden av säkerhetssnöret) i konsolen och sätt fast klämman i dina kläder.
3. För att avsluta ditt träningspass trycker du på STOP (STOPP) -knappen eller drar ut säkerhetsnyckeln. Löpbandet stannar omedelbart.

(EN) MAINTENANCE AND CARE

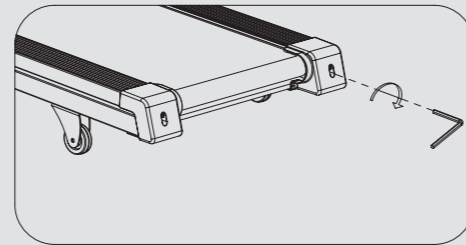
Place the treadmill on level ground and set it at 5-8kph (3-5mph) to check if the running belt drifts.



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

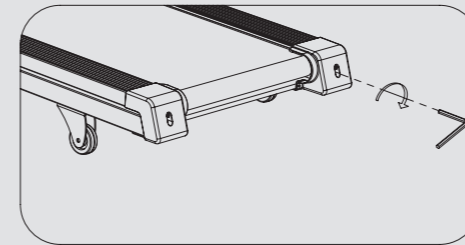
Placez le tapis sur une surface plane et paramétrez-le sur 5-8 km/h (3-5 m/h) pour vérifier si le tapis dévie.



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

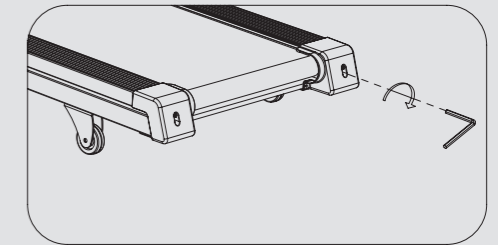
Coloque la máquina sobre suelo nivelado y ajuste una velocidad de 5-8 km/h (3-5mph) para comprobar si la cinta de correr (tapiz) se desvía.



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.

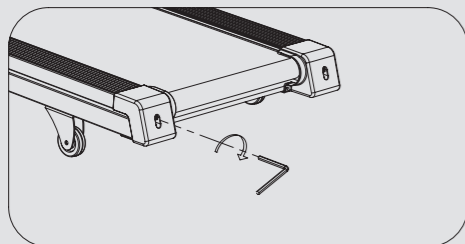
(DE) WARTUNG UND PFLEGE

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.

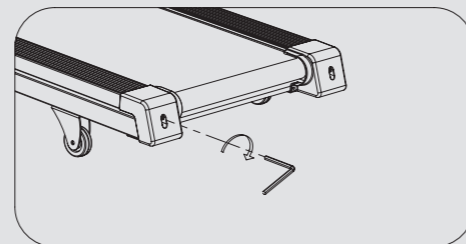


Wenn sich das laufband rechtsherum bewegt: drehen sie die schraube auf der rechten seite um 90 grad im uhrzeigersinn und dann die schraube auf der linken seite um 90 grad gegen den uhrzeigersinn. Bewegt sich das laufband nicht, wiederholen sie den vorherigen schritt, bis es sich zentriert.

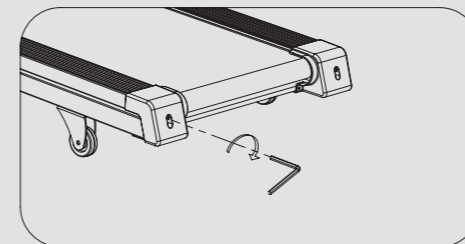
If the running belt moves to the right, turn the bolt on the right side ¼ turn clockwise, then turn the left bolt ¼ turn counter-clockwise. If the belt does not move, repeat until it centres.



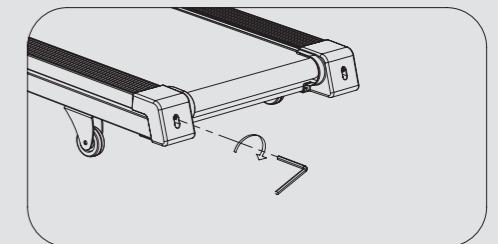
Si le tapis roulant se déplace vers la droite : tourner le boulon de droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tourner le boulon de gauche d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si le tapis ne bouge pas, répéter l'opération jusqu'à ce qu'il soit centré.



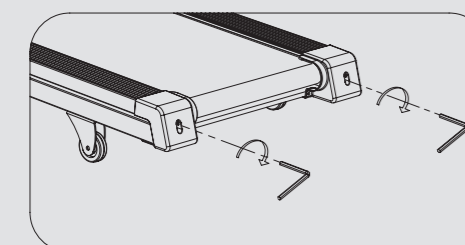
Si la cinta de correr se desplaza a la derecha: gire el perno del lado derecho ¼ de vuelta en sentido horario, a continuación gire el perno izquierdo ¼ de vuelta en sentido antihorario. Si la cinta no se desplaza, repetir hasta centrarla.



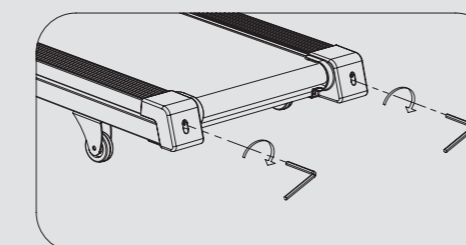
Wenn sich das laufband linksherum bewegt: drehen sie die schrauben auf der linken seite um 90 grad im uhrzeigersinn und dann die schraube auf der rechten seite um 90 grad gegen den uhrzeigersinn. Bewegt sich das laufband nicht, wiederholen sie den vorherigen schritt, bis es sich zentriert.



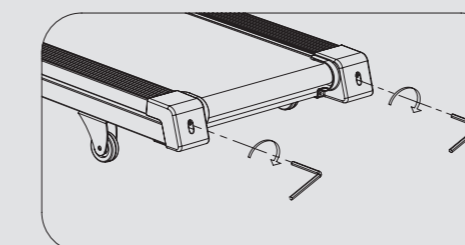
Over time the running belt will loosen. To tighten the belt turn the left & right side bolts one full turn clockwise, check the tension of the belt. Continue process until belt is the correct tension. Ensure to adjust both sides equally to correct belt alignment.



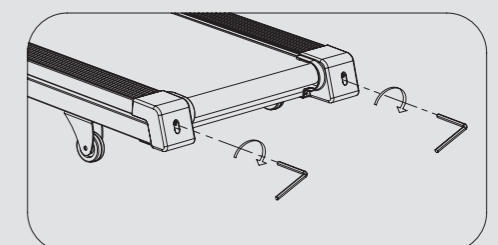
Le tapis roulant va se détendre au fil du temps. Pour le retendre, tourner les boulons de gauche et de droite d'un tour complet dans le sens des aiguilles d'une montre. Vérifier la tension du tapis. Continuer le processus jusqu'à ce que le tapis soit à la bonne tension. Veiller à ajuster les deux côtés 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 tensión de la cinta. Continúe con el proceso hasta que la cinta esté correctamente tensada. Asegúrese de ajustar ambos lados por igual para una alineación correcta de la cinta.

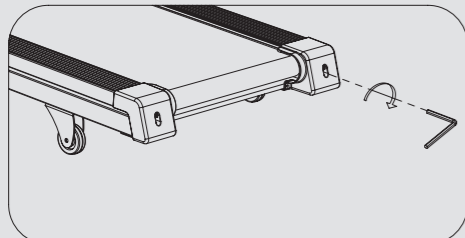


Mit der zeit wird sich das laufband lockern. Um das laufband zu spannen, drehen sie die schraubender rechten und linken seite einmal um 360 grad im uhrzeigersinn herum und überprüfen sie dann die spannkraft des laufbands. Führen sie diesen prozess fort, bis das laufband die richtige spannkraft hat. Stellen sie sicher, dass beide seiten gleich eingestellt sind, um die ausrichtung des laufbands zu korrigieren.



(PT) MANUTENÇÃO E CUIDADOS

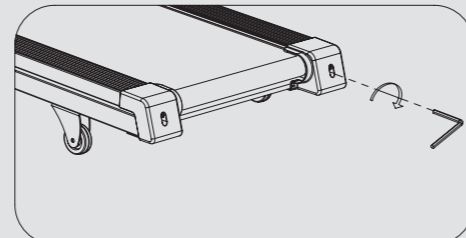
COLOQUE A PASSADEIRA AO NÍVEL DO SOLO E DEFINA-A PARA 5-8 KPH (3-5 MPH) PARA VERIFICAR SE O TAPETE DE CORRIDA SE DESVIA.



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

(ZH) 维护与保养

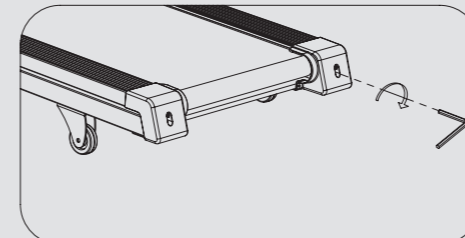
将跑步机放在平整的地面上, 将其设置为约5-8KPH (3-5MPH)的速度运行, 观察跑带是否偏移。



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

(JP) メンテナンスとお手入れ

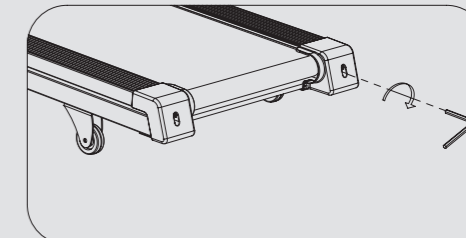
トレッドミルを地面レベルに配置し、それを 5-8KPH (3-5MPH) に設定し、ランニングベルトがドリフトするかチェックします。



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

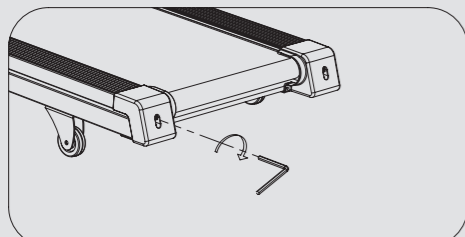
(KO) 유지보수 및 관리

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

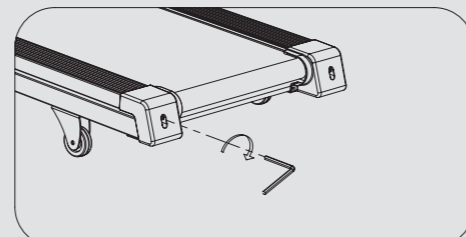


러닝 벨트가 오른쪽으로 움직이면, 오른쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 왼쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.

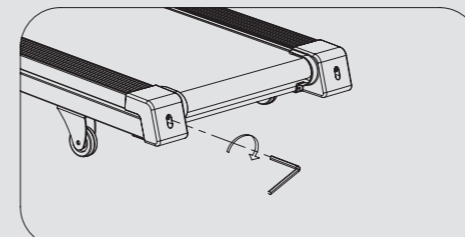
SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A ESQUERDA: RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO, DEPOIS, RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.



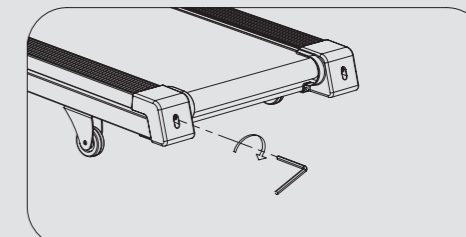
如果跑带左移, 则顺时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈, 然后逆时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动, 重复操作直至其居中。



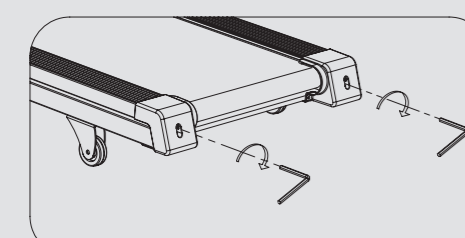
ランニングベルトが左に動く場合: 左側のボルトを時計回りに ¼ 回転、回し、その後、右のボルトを逆時計回りに ¼ 回転、回してください。ベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。



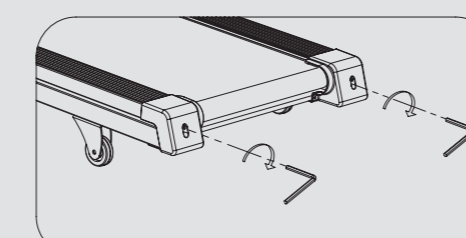
러닝 벨트가 왼쪽으로 움직이면, 왼쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 오른쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.



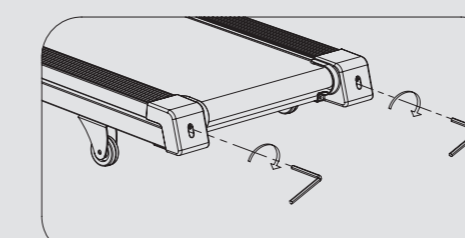
AO LONGO DO TEMPO, O TAPETE DE CORRIDA FICA SOLTO. PARA APERTAR O TAPETE, RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA E DIREITA UMA VOLTA COMPLETA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO E VERIFIQUE A TENSÃO DO TAPETE. REPITA O PROCESSO ATÉ QUE O TAPETE TENHA A TENSÃO CORRETA. CERTIFIQUE-SE DE QUE AJUSTA AMBOS OS LADOS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



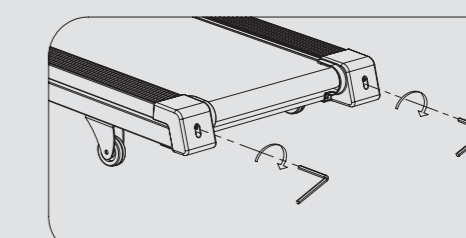
随着时间推移, 跑带将变松。若要上紧跑带, 则顺时针拧动左右螺栓一整圈, 然后检查跑带张力。继续此操作, 直至跑带正确张紧。确保两侧均等调节以便跑带正确对正。



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

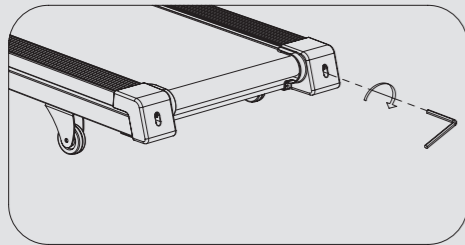


제품을 오래 사용하면 러닝 벨트가 느슨해질 수 있습니다. 벨트를 단단하게 조이려면 왼쪽과 오른쪽의 사이드 볼트를 시계 방향으로 한 바퀴 돌린 후 벨트의 조임 상태를 확인합니다. 벨트의 조임 상태가 적절해질 때까지 이 과정을 이어갑니다. 반드시 양쪽을 동일하게 조절해야 벨트의 문제를 해결할 수 있습니다.



(AR) الصيانة والعناية

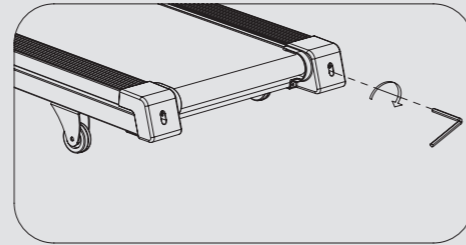
ضع المشاية الكهربائية على أرض مستوية، واضبطها على سرعة 5-8 كيلو متر في الساعة (3-5 ميل في الساعة) للتأكد من أن سير الركض لا ينحرف.



إذا تحرك 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.

(PL) KONSERWACJA I UTRZYMANIE

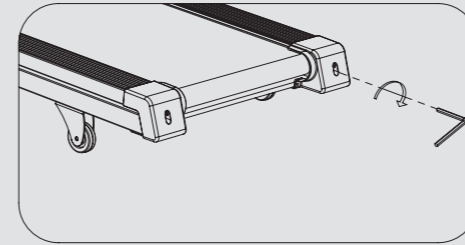
USTAW BIEŻNIĘ NA RÓWNYM PODŁOŻU I USTAW JĄ NA 5-8 KM/H (3-5 MPH), ABY SPRAWDZIĆ, CZY PAS BIEGOWY PRAWIDŁOWO SIĘ PRZESUWA.



JEŻELI PORUSZAJĄCY SIĘ PAS PRZEMIESZCZA SIĘ W LEWO: OBRÓĆ ŚRUBY PO LEWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W PRAWO, A NASTĘPNIE ŚRUBĘ PO PRAWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W LEWO. JEŻELI PAS SIĘ NIE PORUSZA, POWTARZAJ OPISANE CZYNNOŚCI, AŻ PAS ZOSTANIE WYŚRODKOWANY.

(CZ) ÚDRŽBA A PĚĚ

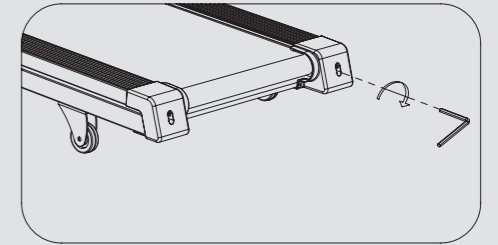
BĚŽECKÝ PÁS UMÍSTĚTE NA ROVNOU PODLAHU, NASTAVTE NA NĚM RYCHLOST 5-8 KM/H (3-5 MPH) A ZKONTROLUJTE, ZDA NEUHÝBÁ DO STRAN.



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

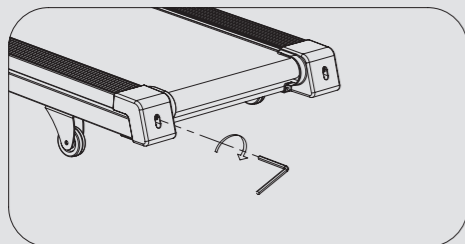
(DK) VEDLIGEHOOLD OG PLEJE

ANBRING LØBEBÅNDET PÅ EN PLAN FLADE, OG START DET VED 5-8 KM/T FOR AT SE, OM BÅNDET TRÆKKER TIL EN AF SIDERNE.

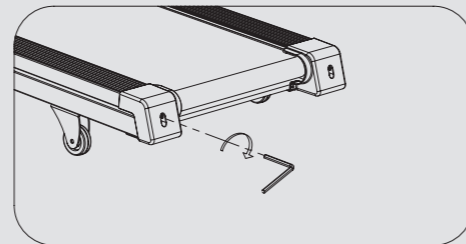


HVIS BÅNDET TRÆKKER TIL VENSTRE: DREJ SKRUEN PÅ VENSTRE SIDE ¼ OMGANG MED URET, OG SKRU DEREFTER SKRUEN PÅ HØJRE SIDE ¼ OMGANG MOD URET. HVIS BÅNDET IKKE FLYTTER SIG, SKAL DU GENTAGE, INDTIL DET ER CENTRERET.

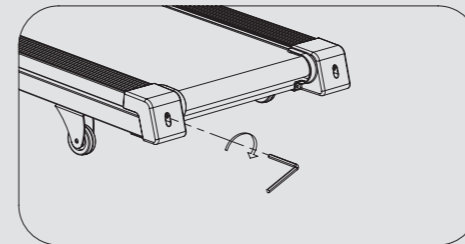
إذا تحرك سير الجري ناحية اليمين: فأدر البرغي على الجانب الأيمن باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي على الجانب الأيسر عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة.



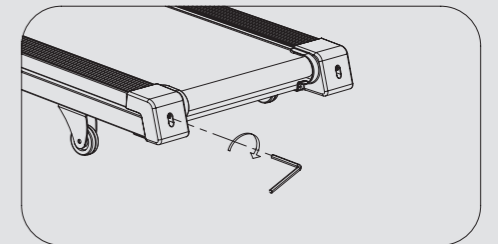
JEŻELI PORUSZAJĄCY SIĘ PAS PRZEMIESZCZA SIĘ W PRAWO: OBRÓĆ ŚRUBĘ PO PRAWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W PRAWO, A NASTĘPNIE ŚRUBĘ PO LEWEJ STRONIE O ¼ OBROTU W LEWO.



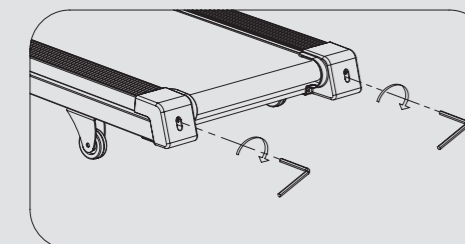
POKUD BĚŽECKÝ PÁS UHÝBÁ DOLEVA: OTOČTE ŠROUBEM NA LEVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PO SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK A POTĚ ŠROUBEM NA PRAVÉ STRANĚ O ¼ OTOČKY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK. POKUD SE PÁS NEPOHYBUJE, OPAKUJTE, DOKUD SE NEVYCENTRUJE.



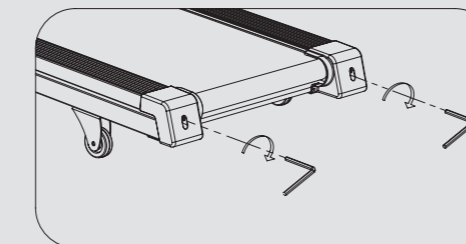
HVIS BÅNDET TRÆKKER TIL HØJRE: DREJ SKRUEN PÅ HØJRE SIDE ¼ OMGANG MED URET, OG SKRU DEREFTER SKRUEN PÅ VENSTRE SIDE ¼ OMGANG MOD URET. HVIS BÅNDET IKKE FLYTTER SIG, SKAL DU GENTAGE, INDTIL DET ER CENTRERET.



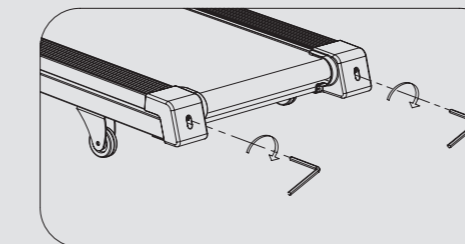
سيتعرض سير الجري للارتخاء مع الوقت. ولربط السير بإحكام، أدر البرغي الموجودة على الجانبين الأيسر والأيمن بمقدار دورة كاملة باتجاه عقارب الساعة، وافحص شد السير، ثم استمر في إحكام الربط حتى تصل إلى الشد الصحيح للسير. تأكد من ضبط كلا الجانبين بالتساوي لتصحيح محاذاة السير.



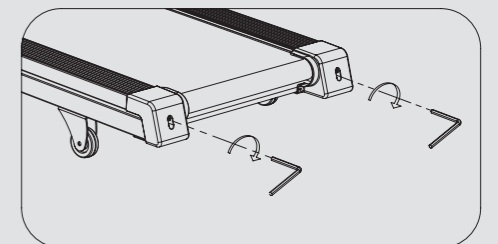
Z CZASEM PAS STANIE SIĘ LUŻNIEJSZY. ABY GO NAPRĘŻYĆ, OBRÓĆ ŚRUBY Z LEWEJ I PRAWEJ STRONY O JEDEN PEŁNY OBROT W PRAWO, A NASTĘPNIE SPRAWDŹ NAPRĘŻENIE PASA. POWTARZAJ TE CZYNNOŚCI, AŻ PAS BĘDZIE PRAWIDŁOWO NAPRĘŻONY. UPEWNIJ SIĘ, ŻE OBY STRONY ZOSTAŁY JEDNAKOWO WYREGULOWANE, TAK ABY UZYSKAĆ PRAWIDŁOWE WYRÓWNIANIE PASA.



BĚŽECKÝ PÁS ČASEM POVOLÍ. PRO DOTAŽENÍ PÁSU OTOČTE LEVÝ I PRAVÝ ŠROUB O CELOU OTOČKU PO SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK, POTĚ ZKONTROLUJTE NAPĚTÍ PÁSU. POKRAČUJTE STEJNÝM ZPŮSOBEM, DOKUD PÁS NEBUDE DOSTATEČNĚ NAPNUTÝ. PRO ZAJIŠTĚNÍ SPRÁVNÉ POLOHY PÁSU JE NUTNÉ, ABY BYLY OBE STRANY SEŘÍZENY STEJNOMĚRNĚ.

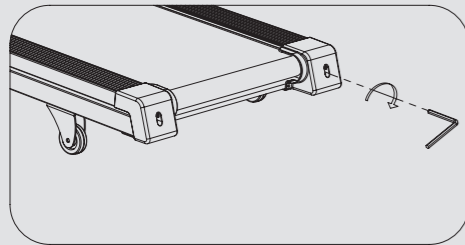


BÅNDET VIL BLIVE LØSERE MED TIDEN. STRAM BÅNDET OP VED AT DREJE SKRUEPÅ VENSTRE OG HØJRE SIDE EN HEL OMGANG MED URET, OG KONTROLLER DEREFTER, HVOR STRAMT BÅNDET ER BLEVET. GENTAG, INDTIL BÅNDET ER STRAMMET KORREKT. SKRUEPÅ SKAL JUSTERES LIGE MEGET I BEGGE SIDER, SÅ BÅNDET IKKE TRÆKKER TIL NOGEN AF SIDERNE.



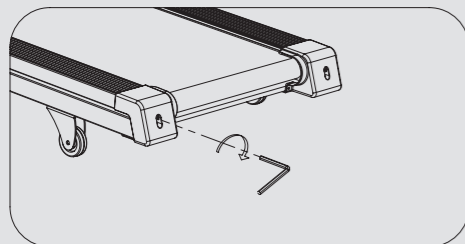
(FI) KUNNOSSAPITO JA HOITO

ASETA JUOKSUMATTO TASAISALLE ALUSTALLE JA SÄÄDÄ SEN NOPEUDEKSI 5-8 KM/H (3-5 MPH) TARKISTAAKSESI, POIKKEAAKO JUOKSUHIHNA SUUNNASTA.

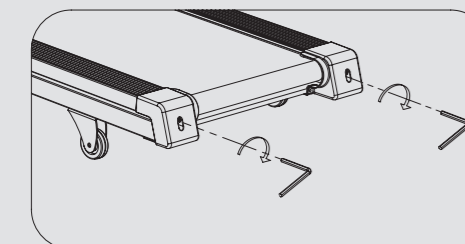


JOS JUOKSUMATTO SIIRTYY VASEMMALLE: KIERRÄ VASEMMANPUOLEISIA PULTTEJA ¼ KIERROSTA MYÖTÄPÄIVÄÄN JA SITTEN OIKEANPUOLEISTA PULTTIA ¼ KIERROSTA VASTAPÄIVÄÄN. JOS MATTO EI LIIKU, TOISTA, KUNNES SE SIIRTYY KESKELLE.

JOS JUOKSUMATTO SIIRTYY OIKEALLE: KIERRÄ OIKEANPUOLEISTA PULTTIA ¼ KIERROSTA MYÖTÄPÄIVÄÄN JA SITTEN VASEMMANPUOLEISTA PULTTIA ¼ KIERROSTA VASTAPÄIVÄÄN.

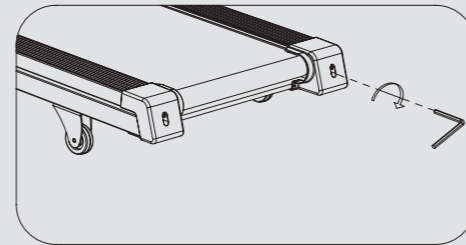


AJAN MYÖTÄ JUOKSUMATTO LÖYSTYY. KIRISTÄ MATTOA KIERTÄMÄLLÄ VASEMMAN- JA OIKEANPUOLEISIA PULTTEJA YKSI KOKONAINEN KIERROS MYÖTÄPÄIVÄÄN JA TARKISTA SITTEN MATON KIREYS. JATKA, KUNNES MATON KIREYS ON SOPIVA. SÄÄDÄ MOLEMMAT PUOLET SAMALLA TAVALLA, JOTTA MATTO KOHDISTUU OIKEIN.



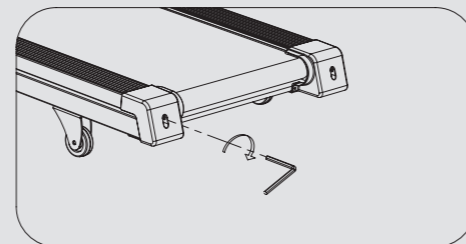
(NO) VEDLIKEHOLD & PLEIE

PLASSER TREDEMØLLEN PÅ ET JEVNT UNDERLAG OG STILL DEN INN PÅ 5-8 KM/T (3-5MPH) FOR Å KONTROLLER OM LØPEBELTENE GLIR.

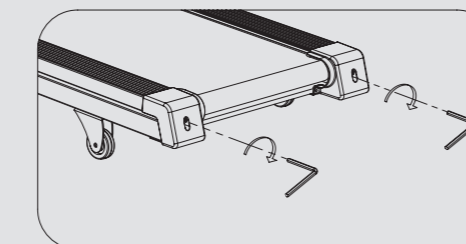


HVIS LØPEBELTET BEVEGER SEG MOT VENSTRE: VRI BOLTENE PÅ VENSTRE SIDE ¼ GANG MED KLOKKEN, VRI SÅ DEN HØYRE BOLTEN ¼ GANG MOT KLOKKEN. HVIS IKKE BELTET BEVEGER SEG, GJENTA TIL DET SENTRERES.

HVIS LØPEBELTET BEVEGER SEG MOT HØYRE: VRI BOLTEN PÅ HØYRE SIDE ¼ MED KLOKKEN, VRI SÅ DEN VENSTRE BOLTEN ¼ GANG MOT KLOKKEN.

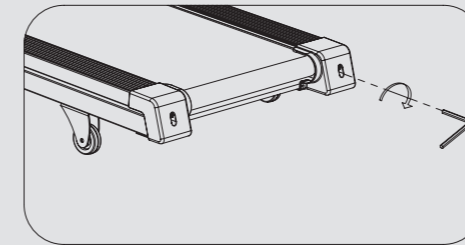


OVER TID VIL LØPEBELTET BLI LØSERE. FOR Å STRAMME BELTET MÅ DU VRI BOLTENE PÅ HØYRE OG VENSTRE SIDE EN HEL GANG MED KLOKKEN, KONTROLLER SPENNINGEN PÅ BELTET. FORTSETT PROSESSEN TIL BELTET ER PASSENDE STRAMT. FORSIKRE DEG OM AT DU HAR STRAMMET BEGGE SIDENE LIKT.



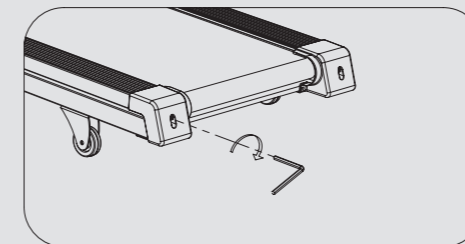
(SE) UNDERHÅLL OCH SKÖTSEL

STÄLL UPP LÖPBANDET PÅ ETT JÄMNT UNDERLAG OCH STÄLL IN DET PÅ 5-8 KM/H (3-5 MPH) FÖR ATT KONTROLLERA OM BANDET DRAR SNETT.

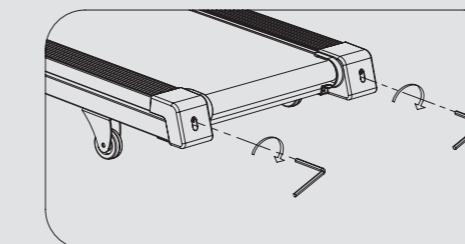


OM LÖPBANDET FLYTTAR SIG ÅT VÄNSTER: VRID BULTEN PÅ VÄNSTERSIDA ¼ VARV MEDURS, OCH SEDAN DEN HÖGRA BULTEN ¼ VARV MOTURS. OM BANDET INTE FLYTTAR SIG, FÖRSÖK IGEN TILLS DET ÄR CENTRERAT.

OM LÖPBANDET FLYTTAR SIG ÅT HÖGER: VRID BULTEN PÅ HÖGER SIDA ¼ VARV MEDURS, OCH SEDAN DEN VÄNSTRA BULTEN ¼ VARV MOTURS.



EFTER HAND BLIR LÖPBANDET LÖSARE. FÖR ATT SPÄNNA BANDET VRIDER DU DE BÅDA BULTARNA PÅ VÄNSTER OCH HÖGER SIDA ETT HELT VARV MEDURS, KONTROLLERA SEDAN OM BANDET ÄR SPÄNT. FORTSÄTT PÅ SAMMA SÄTT TILLS BANDET ÄR KORREKT SPÄNT. TÄNK PÅ ATT JUSTERA BÅDA SIDORNA LIKA MYCKET, SÅ ATT BANDET BLIR KORREKT CENTRERAT.





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

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by RFE International is under license.

Operation frequency of dongle = 10 MHz to 300 GHz and Max. transmitted RF power = 0,632 mW

Hereby, R.F.E International Ltd declares that the radio equipment type "Motorized Treadmill" is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20GT40x%20GT40z.docx>

(FR) Logo DEEE. Ce symbole sur un produit signifie que le produit est couvert par la directive européenne 2012/19/UE.

La marque verbale et les logos Bluetooth sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par RFE International se fait sous licence.

Fréquence de fonctionnement du dongle = 10 MHz à 300 GHz et puissance RF maximale transmise = 0,632 mW

Par la présente, RFE International Ltd, déclare que l'équipement radio du type « Tapis roulant motorisé » est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20GT40x%20GT40z.docx>

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

Los logotipos y marca denominativa Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de tales marcas por parte de RFE International se efectúa bajo licencia.

Frecuencia operativa del dongle (dispositivo de bluetooth) = 10 MHz a 300 GHz y máxima potencia de RF transmitida = 0,632 mW

Por la presente, R.F.E International Ltd declara que el tipo de equipo de radio "Cinta de correr motorizada" cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de Internet siguiente: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20GT40x%20GT40z.docx>

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

Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Markenzeichen im Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und jegliche Verwendung dieser Markenzeichen von RFE International erfolgt unter Lizenz.

Betriebsfrequenz des Dongles = 10 MHz bis 300 GHz und max. übermittelte Sendeleistung = 0,632 Mw

Hiermit erklärt, R.F.E International Ltd, dass der Funkanlagetyp „Motorisiertes Laufband“ der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20GT40x%20GT40z.docx>

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

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são marcas registadas detidas pela Bluetooth SIG, Inc. e qualquer utilização dessas marcas pela RFE International está sujeita a licença.

Frequência de operação do dongle de bluetooth = 10 MHz to 300 GHz e potência máxima de RF transmitida= 0.632 mW

Por este meio, a R.F.E International Ltd declara que o presente tipo de equipamento de rádio "Passadeira Motorizada" está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível no seguinte endereço de Internet: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20GT40x%20GT40z.docx>

(ZH) 产品上的WEEE标志表示该产品符合欧盟指令2012/19/EU。

蓝牙®文字标志和徽标是由蓝牙SIG, Inc.拥有的注册商标, RFE International对这些标志的任何使用都是经过许可的。

在此, RFE international声明本产品符合指令2014/53/EU的基本要求和其他相关规定。

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

Bluetooth® ワードマークとロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、RFE インターナショナルによるそのようなマークのどんな使用も許可を得ています。

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

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

Bluetooth® 글자 마크와 로고는 Bluetooth SIG, Inc. 소유 등록상표이며 RFE 인터내셔널은 라이선스 계약에 따라 해당 마크를 사용합니다.

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

(AR) "الموجود على المنتج أن المنتج خاضع للتوجيه WEEE يُقصد بالشعار" 2012/19 الأوروبي/EU.

وشعاراتها علامات تجارية مُسجَّلة مملوكة Bluetooth® العلامة المكتوبة وأي استخدام لهذه العلامات من طرف شركة Bluetooth SIG, Inc. لشركة RFE International يجب أن يكون بموجب ترخيص منها

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



(PL) Logo WEEE na produkcie oznacza, że produkt jest objęty dyrektywą europejską 2012/19/UE.

Nazwa i logo Bluetooth® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Bluetooth SIG, Inc., a każde użycie tych znaków przez RFE International jest objęte licencją.

Częstotliwość robocza klucza sprzętowego = 10 MHz do 300 GHz oraz maksymalna przekazywana moc w zakresie fal radiowych = 0,632 mW.

Niniejszym R.F.E International Ltd oświadcza, że urządzenie radiowe typu „bieżnia wyposażona w silnik” jest zgodne z dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności UE dostępny jest pod następującym adresem internetowym: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20GT40x%20GT40z.docx>

(CZ) WEEE (OEEZ) logo; tento symbol na výrobku znamená, že výrobek podléhá směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU.

Slovní ochranná známka a logotyp Bluetooth® jsou registrované obchodní známky společnosti Bluetooth SIG, Inc.; jejich použití společností RFE International podléhá licenčním podmínkám.

Operační frekvence adaptéru = 10 MHz až 300 GHz a max. vysílací vysokofrekvenční výkon = 0,632 mW

Tímto R.F.E International Ltd prohlašuje, že rádiové zařízení typu "Běžecký pás s motorem" je v souladu se směrnicí 2014/53/EU. Kompletní text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující internetové adrese: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20GT40x%20GT40z.docx>

(DK) WEEE-logo Dette symbol på et produkt betyder, at produktet er omfattet af Rådets Direktiv 2012/19/EU.

Mærket og logoet for Bluetooth® er registrerede varemærker, som tilhører Bluetooth SIG, Inc. Enhver brug af disse mærker af RFE International sker under licens.

Donglens driftsfrekvens = 10 MHz til 300 GHz og maks. transmitteret RF-effekt = 0,632 mW

R.F.E International Ltd. erklærer herved, at radioudstyret af typen "Løbebånd med motor" er i overensstemmelse med direktivet 2014/53/EU. EU-overensstemmelseserklæringen fulde tekst findes på følgende internetadresse: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20GT40x%20GT40z.docx>

(FI) WEEE-logo: tämä symboli tuotteessa tarkoittaa, että tuotteeseen sovelletaan EU-direktiiviä 2012/19/EU.

Bluetooth®-sanamerkin ja -logot ovat rekisteröityjä tavaramerkkejä, jotka omistaa Bluetooth SIG, Inc., ja RFE International käyttää näitä merkkejä lisenssillä.

Käyttöavaimen käyttötaajuus = 10 MHz - 300 GHz ja suurin siirretty RF-teho = 0,632 mW

R.F.E. International Ltd vakuuttaa täten, että radiolaitetyyppi "moottorikäyttöinen juoksumatto" on direktiivin 2014/53/EU vaatimusten mukainen. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen koko teksti on nähtävissä seuraavassa Internet-osoitteessa: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20GT40x%20GT40z.docx>

(NO) WEE-logo dette symbolet på et produkt betyr at produktet er underlagt det europeiske direktivet 2012/19/EU.

Bluetooth® ordmerker og logoer er registrerte varemerker eid av Bluetooth SIG, Inc. og all bruk av slike merker av RFE International er med lisens.

Driftsfrekvens for dongel = 10 MHz til 300 GHz og maks. overført RF-strøm = 0,632 mW

R.F.E International Ltd erklærer med dette at radioutstyr av typen «Motorized Treadmill» (motodrevet tredemølle) oppfyller direktivet 2014/53/EU. Den fullstendige teksten i EU-samsvarserklæringen finner du på følgende internetadresse: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20GT40x%20GT40z.docx>

(SE) WEEE-logo den här symbolen på en produkt betyder att produkten uppfyller EU-direktivet 2012/19/EU.

Bluetooth® ordmärke och logotyper är registrerade varumärken som ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av dessa märken från RFE International under licens.

Dongelns driftfrekvens = 10 MHz till 300 GHz och max. överförd RF-effekt = 0,632 mW

R.F.E International försäkrar härmed att radioutrustningen av typ "motordrivet löpband" uppfyller direktivet i 2014/53/EU. Den fullständiga texten i EU-försäkran om överensstämmelse kan hämtas på följande internetadress: <https://library.rfeinternational.com/EU%20DOC%20for%20GT40x%20GT40z.docx>