

P01 - P36 (MPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المخصصة مسبقاً

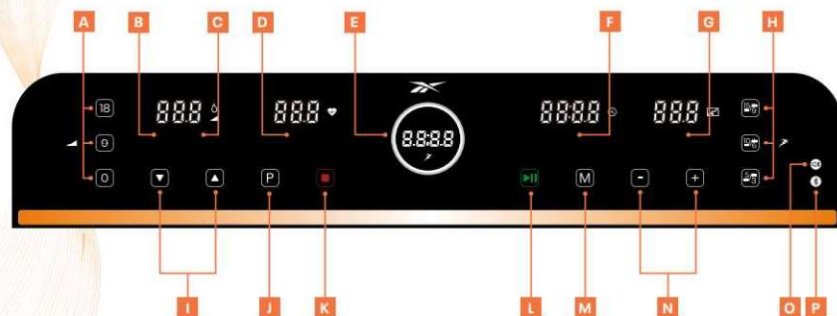


P01 - P36 (MPH) (EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المخصصة مسبقاً



Z-TECH

(FR) **CONSOLE**



A INCLINAISON INSTANTANÉE

Permet de sélectionner l'inclinaison exacte pendant un exercice.

B INCLINAISON

C CALORIES

D POULS

E VITESSE

(1-20.0KPH/0.6-12.5MPH)

F DURÉE

G DISTANCE

H VITESSE INSTANTANÉE

Permet de sélectionner la vitesse exacte pendant un exercice. (KPH/MPH).

I INCLINAISON +/-

Augmente/diminue l'inclinaison pendant l'entraînement.

J PROGRAMME

Permet de sélectionner le programme désiré: P1 - P24, U01 - U03, Hr1 - Hr3, GRAISSE ("F1").

K ARRÊT

Appuyer sur ce bouton pour arrêter le tapis roulant ou repasser en mode veille.

L DÉMARRAGE/PAUSE

Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou mettre en pause la machine.

M MODE

Permet de sélectionner la durée, la distance et les calories.

N VITESSE +/-

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

O MUSIQUE PAR BLUETOOTH

Activer le Bluetooth de votre appareil mobile. Si c'est la première fois que vous vous connectez, recherchez le dispositif Bluetooth sous le nom REEBOK et connectez-vous à lui. Une fois connecté, l'indicateur lumineux va s'allumer. Ajustez le volume directement depuis votre appareil.

P MUSIQUE PAR BLUETOOTH

Pour diffuser de la musique, connectez votre appareil à votre tapis via Bluetooth. Une fois connecté, l'indicateur lumineux va s'allumer. Ajustez le volume directement depuis votre appareil.



Q VOLUME -

Diminuer le volume de la musique Bluetooth.

R LECTURE/PAUSE

Appuyez sur cette touche pour lire la musique Bluetooth. Appuyer à nouveau pour mettre en pause.

S VOLUME +

Augmente le volume de la musique Bluetooth.



FONCTIONS DU CADRAN

DÉMARRER

Lorsque l'appareil est sous tension et que la clé de sécurité est bien branchée, appuyez sur le CADRAN, le tapis roulant démarre après un compte à rebours de 3 secondes.

VITESSE +/-

En mode course: Tournez le CADRAN dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la valeur de la fonction. Tournez le CADRAN dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la valeur de la fonction.

PAUSE

En mode de fonctionnement, appuyer rapidement sur le DIAL pour mettre l'appareil en pause.

ARRÊT

En mode pause, appuyez sur le CADRAN pendant 2 secondes, la machine s'arrête et se réinitialise.

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 « E-07 » 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.

REMARQUE

Le système de contrôle électronique fait l'objet d'une surveillance de sécurité à tout moment. Dès qu'une anomalie est détectée, le tapis roulant s'arrête en cas d'urgence, et l'écran affiche un message d'ERREUR et un signal sonore.

FONCTION ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Quand l'appareil ne fonctionne pas, il passe en mode économie d'énergie au bout de 20 minutes. Pour redémarrer le tapis roulant, il suffit de retirer la clé de sécurité et de la réinsérer.

CHARGE USB-C

Le port de chargement USB se trouve à l'arrière de la console.

STOCKAGE DES CÂBLES

Assurez-vous que tous les câbles et effets personnels sont bien rangés pendant votre entraînement et qu'ils ne peuvent pas entrer en contact avec le tapis.



COMMANDES SUR LES POIGNÉES

VITESSE (+/-)

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

INCLINAISON (+/-)

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

PO Le mode manuel permet de définir la DÉMARRAGE RAPIDE et 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

Hr1 - Hr3 ENTRAÎNEMENT SUPERVISANT LA FRÉQUENCE CARDIALE

FONCTIONS MASSE ADIPEUSE

PO DÉMARRAGE RAPIDE

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

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

- En mode veille, appuyez sur **M** pour sélectionner HEURE, DISTANCE et CALORIES. Une fois sélectionné, utilisez la vitesse +/- pour modifier le réglage requis et appuyez sur **START** pour commencer.
- La 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 16 segments. La durée de chaque segment dépend de la durée totale sélectionnée. Par exemple, pour un programme de 16 minutes = 16 segments de 1 minutes. Ainsi, la vitesse/ l'inclinaison changera toutes les 1 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 **P** jusqu'à ce que U01, U02 ou U03 s'affiche.
- Appuyez sur **M** pour saisir le premier segment du programme.
- Appuyez sur VITESSE +/- ou INCLINAISON ^/v pour régler la vitesse et l'inclinaison de ce segment.
- Appuyez sur le bouton **M** pour confirmer et passer à la section suivante. Recommencez pour les 16 segments du programme.
- Une fois les informations saisies pour tous les segments, appuyez sur VITESSE +/- pour régler la durée de la séance, puis sur DÉMARRAGE pour commencer.

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

Hr1 - Hr3 ENTRAÎNEMENT SUPERVISANT LA FRÉQUENCE CARDIALE

La vitesse et les niveaux d'inclinaison peuvent être réglés manuellement pendant ce programme mais ils se modifieront automatiquement pour poursuivre l'entraînement.

- Appuyez sur **P** jusqu'à Hr1, Hr2 ou Hr3 est affiché.
- L'âge des utilisateurs sera affiché. Appuyez sur VITESSE +/- pour le modifier et sur **M** pour confirmer.
- Un objectif recommandé de fréquence cardiaque s'affiche. Pour le modifier, appuyez sur VITESSE +/- et confirmez en appuyant sur **M**.
- La fenêtre TEMPS affiche un temps prédéfini de 30.00 minutes. Pour le modifier, appuyez sur VITESSE +/- et confirmez en appuyant sur **M**.
- Appuyez sur DÉMARRAGE pour commencer.

Remarque: La vitesse est ajustée automatiquement en utilisant ce programme pour obtenir la fréquence cardiaque désirée.

SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR BLUETOOTH

- Pour connecter votre ceinture thoracique à votre appareil Reebok, insérer la clé Bluetooth dans le port situé à l'arrière de la console.
- Fixer correctement la ceinture thoracique sans fil Bluetooth à votre corps.

Les données seront affichées dans la fenêtre PULSATION de la console.

FONCTION MASSE ADIPEUSE

- Appuyez sur le bouton **P** jusqu'à ce que F1 s'affiche. Appuyez sur **M** pour confirmer.
- F1 - définir le sexe va s'afficher. Appuyez sur VITESSE +/- pour passer de 1 (homme) à 2 (femme). Appuyez sur **M** pour confirmer.
- F2 - affichage de l'âge. Appuyez sur VITESSE +/- pour l'ajuster (il est prédéfini sur 25 ans). Appuyez sur **M** pour confirmer.
- F3 - affichage de la taille. Appuyez sur VITESSE +/- pour l'ajuster (elle est prédéfinie sur 170 cm). Appuyez sur **M** pour confirmer.
- F4 - affichage du poids. Appuyez sur VITESSE +/- pour l'ajuster (il est prédéfini sur 70 kilos). Appuyez sur **M** pour confirmer.
- F5 - À ce stade, les informations utilisateur ont été stockées. Placez les deux mains sur les capteurs de pouls pendant environ 4 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

- Retirez la CLÉ DE SÉCURITÉ, l'ordinateur affichera "E-07".
- 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.
- Remettre la clé de sécurité en place.

ATTENTION

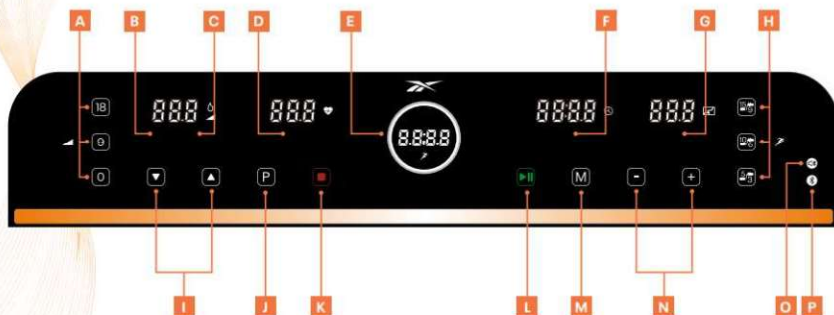
- Nous vous conseillons de rester à faible vitesse au démarrage d'une séance et de tenir les poignées jusqu'à vous être familiarisé avec le tapis.
- Fixez l'extrémité magnétique du cordon de sécurité à l'ordinateur et fixez le clip du cordon de sécurité à vos vêtements.
- Pour terminer votre séance en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



reebokfitness.info/treadmill-support

Z-TECH

(ES) CONSOLA



A INCLINACIÓN INSTANTÁNEA

Selecciona una inclinación exacta sin dejar de correr.

B INCLINACIÓN

C CALORÍAS

D PULSO

E VELOCIDAD (1 - 20.0KPH/0.6 - 12.5MPH)

F TIEMPO

G DISTANCIA

H VELOCIDAD INSTANTÁNEA

Selecciona una velocidad exacta sin dejar de correr.(KPH/MPH).

I INCLINACIÓN ^/v

Aumenta/reduce la inclinación durante el entrenamiento.

J PROGRAM

Selecciona el programa deseado:
P0 - P36, U01 - U03, H1 - H3, ("F1") GRASA.

K DETENER

Pulse este botón para detener la cinta de correr o para volver al modo de espera.

L INICIO/PAUSA

Presione este botón para iniciar o pausar la máquina.

M MODO

Selecciona el tiempo, la distancia y las calorías.

N VELOCIDAD +/-

Aumenta/reduce la velocidad durante el entrenamiento.

O MÚSICA POR BLUETOOTH

Active el Bluetooth de su dispositivo móvil. Si es la primera vez que se conecta, busque el dispositivo Bluetooth con el nombre REEBOK en el dispositivo y conéctelo. Una vez conectado, la luz indicadora se encenderá. Ajuste el volumen directamente desde su dispositivo.

P MÚSICA POR BLUETOOTH

Para reproducir música, conecte su dispositivo mediante Bluetooth a la cinta de correr. Una vez conectado, la luz indicadora se encenderá. Ajuste el volumen directamente desde su dispositivo.



Q VOLUMEN -

Disminuye el volumen de música Bluetooth.

R PLAY/PAUSE

Pulse para reproducir música Bluetooth.
Pulse de nuevo para pausar.

S VOLUMEN +

Aumenta el volumen de música Bluetooth.



FUNCIONES DEL DIAL

INICIAR

Lorsque l'appareil est sous tension et que la clé de sécurité est bien branchée, appuyez sur le CADRAN, le tapis roulant démarre après un compte à rebours de 3 secondes

VELOCIDAD +/-

En mode course: Tournez le CADRAN dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la valeur de la fonction. Tournez le CADRAN dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la valeur de la fonction.

PAUSE

En el modo running, pulse rápidamente DIAL para pausar la máquina.

DETENER

En mode pause, appuyez sur le CADRAN pendant 2 secondes, la machine s'arrête et se réinitialise

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 «E-07» 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.

NOTA

El sistema de control electrónico está bajo supervisión de seguridad en todo momento. Una vez detectada una anomalía, la cinta de correr se detendrá en caso de emergencia y la pantalla mostrará mensajes de ERROR y un sonido de aviso.

(ERP) FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

Cuando no esté funcionando, la cinta de correr entrará en modo ahorro de energía transcurridos 20 minutos. Para reiniciar la cinta de correr, simplemente extraiga la llave de seguridad y vuelva a insertarla de nuevo.

CARGA USB-C

El puerto de carga de dispositivos queda situado en la parte trasera de la consola.

ALMACENAMIENTO DE CABLES

Asegúrese de que todos los cables y pertenencias personales queden guardadas de forma segura durante el entrenamiento, sin que puedan entrar en contacto con la cinta de correr.



CONTROLES DE LA BARRA DE SUJECCIÓN

VELOCIDAD (+/-)

Aumenta/reduce la velocidad durante el entrenamiento.

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

PO EL MODO MANUAL INCLUYE EL INICIO RÁPIDO, Y EL DE CUENTA ATRÁS DE TIEMPO, CALORÍAS Y DISTANCIA.

P1 - P36 PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PREDEFINIDOS

U01 - U03 PROGRAMAS PERSONALIZADOS

Hr1 - Hr3 CONTROL DEL RITMO CARDIAC

FUNCIONES DE GRASA CORPORAL

PO MODO MANUAL - INICIO RÁPIDO

1. Desde standby pulse INICIO para comenzar de inmediato con el modo manual.
2. Se empezará a contar desde cero: TIEMPO/DISTANCIA/CALORÍAS.
3. La velocidad y pendiente de la cinta de correr puede ajustarse manualmente durante el entrenamiento usando los botones de VELOCIDAD +/- y PENDIENTE A/V

PO MODO MANUAL - MODO DE CUENTA ATRÁS DE TIEMPO, DISTANCIA Y CALORÍAS

1. Desde el modo de espera presione **M** 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 TIEMPO, DISTANCIA o 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 **P** 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 VELOCIDAD +/- antes de seleccionar INICIO.
3. Pulse INICIO para seleccionar y comenzar con el tiempo predefinido.
4. Durante estos programas, los ajustes de velocidad y pendiente se dividen en 16 segmentos. El tiempo de cada segmento depende del tiempo total seleccionado. Por ejemplo, un programa de 16 minutos = 16 segmentos de 1 minutos. Por lo tanto, la velocidad/pendiente cambiarían cada 1 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 **P** hasta que aparezca U01, U02 o U03.
2. Pulse **M** para introducir el primer segmento del programa.
3. Pulse VELOCIDAD +/- para ajustar la velocidad, así como PENDIENTE A/V para ajustar la pendiente para este segmento y pulse **M** para continuar.
4. Pulse el botón **M** para confirmar y entrar en la siguiente sección. Repita lo anterior para los 16 segmentos del programa.
5. Una vez introducidos los datos para todos los segmentos pulse VELOCIDAD +/- para ajustar los tiempos de entrenamiento y pulse INICIO para comenzar.

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

Hr1 - Hr3 CONTROL DEL RITMO CARDIAC

Los niveles de velocidad e inclinación pueden ser ajustados manualmente durante este programa pero pueden alterar automáticamente el mantenimiento de los parámetros del programa.

1. Presiona el botón de **P** hasta que aparezca Hr1, Hr2 o Hr3.
2. La edad del usuario será mostrada (edad preestablecida es 30): Presione VELOCIDAD +/- para cambiarla y presión **M** para confirmar.
3. Un objetivo de pulso recomendado será mostrado. Para cambiarlo presione VELOCIDAD +/- y presione **M** para confirmarlo.
4. La ventana del TIEMPO, mostrará un tiempo preestablecido de 10.00 minutos. Presione VELOCIDAD +/- para cambiarlo y presión **M** para confirmarlo.
5. Presiona INICIO para empezar.

Nota: La velocidad será ajustada automáticamente durante el programa para alcanzar el objetivo de pulso.

SEGUIMIENTO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA POR BLUETOOTH

1. Para conectar la correa de pecho a tu máquina Reebok, inserta el adaptador Bluetooth en el puerto de la parte posterior de la consola.

2. Asegure la correa de pecho Bluetooth inalámbrica a usted mismo correctamente.

Los datos se mostrarán en la ventana de PULSO de la consola.

FUNCIONES DE GRASA CORPORAL

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

19 o menos - peso insuficiente
20-25 - Peso normal
25-29 - Sobre peso
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

1. Quite la LLAVE DE SEGURIDAD, la computadora mostrará "E-07".
2. Mantenga presionados los botones **P** y **M** 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.
4. Vuelva a insertar la llave de seguridad.

PRECAUCIÓN

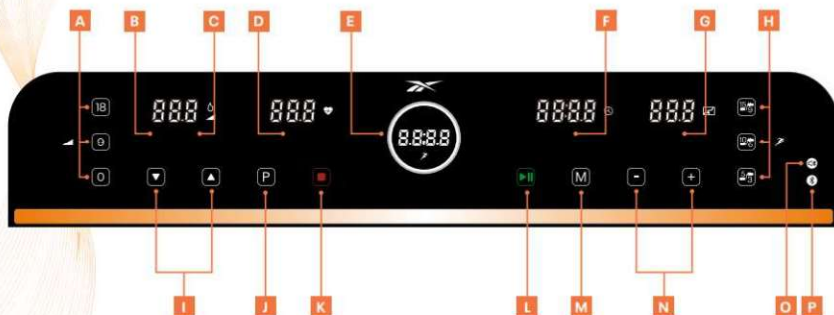
1. Le recomendamos que mantenga una baja velocidad al comienzo de la sesión y que se agarre al pasamanos hasta que se sienta cómodo/a y se familiarice con la cinta de correr.
2. Fije el extremo magnético del cable de seguridad al ordenador y fije también el clip del cable de seguridad a su ropa.
3. Para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



reebokfitness.info/treadmill-support

Z-TECH

(DE) CONSOLE



A SOFORTEINSTELLUNG DER STEIGUNG

Verwenden Sie dies, um die exakte Neigung beim Laufen auszuwählen.

B STEIGUNG

C KALORIEN

D PULSE

E GESCHWINDIGKEIT (1 - 20.0KPH/0.6 - 12.5MPH)

F ZEIT

G STRECKE

H SOFORTEINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT

Auswahl der genauen Geschwindigkeit während des Trainings (KPH/MPH).

I STEIGUNG $\wedge/v$

Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings.

J PROGRAMM

Auswahl des gewünschten Programms: P1 - P36, U01 - U03, Hr1 - Hr3, ("F1") FETT.

K STOPP/ZURÜCKSETZEN

Drücken Sie diese Taste, um das Laufband anzuhalten oder zurück in den Standby-Modus zu setzen.

L START/PAUSE

Drücken Sie diese Taste, um die Maschine zu starten oder anzuhalten.

M MODUS

Auswahl von Zeit, Strecke und Kalorien

N GESCHWINDIGKEIT +/-

Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings

O MUSIKÜBERTRAGUNG ÜBER BLUETOOTH

Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Mobilgerät. Wenn die Verbindung zum ersten Mal hergestellt wird, suchen Sie nach dem Bluetooth-Gerät mit dem Namen „REEBOK“ und verbinden Ihr Gerät damit. Sobald eine Verbindung hergestellt wurde, leuchtet das Anzeigelicht auf. Stellen Sie die Lautstärke direkt über Ihr Gerät ein.

P BLUETOOTH-USB-ADAPTER

Stecken Sie den Bluetooth-USB-Adapter in den Anschluss auf der Rückseite der Konsole ein, um Ihre App mit Ihrem Reebok-Gerät zu verbinden. Sobald eine Verbindung hergestellt wurde, leuchtet das Anzeigelicht auf.



Q LAUTSTÄRKE -

Lautstärke der Bluetooth-Musik verringern.

R PLAY/PAUSE

Drücken Sie PLAY, um Bluetooth-Musik abzuspielen. Erneut drücken, um zu pausieren.

S LAUTSTÄRKE +

Lautstärke der Bluetooth-Musik erhöhen.



FUNKTIONEN DES EINSTELLRADS

START

Ist das Gerät eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel sicher verbunden, können Sie das EINSTELLRAD drücken und das Laufband startet nach einem Countdown von 3 Sekunden

GESCHWINDIGKEIT +/-

Im Laufmodus: Drehen Sie das EINSTELLRAD gegen den Uhrzeigersinn, um die Funktionswerte zu verringern. Drehen Sie das EINSTELLRAD im Uhrzeigersinn, um die Funktionswerte zu erhöhen.

PAUSE

Drücken Sie im Laufmodus das EINSTELLRAD, um das Gerät anzuhalten.

STOPP

Halten Sie das EINSTELLRAD im Pausenmodus für 2 Sekunden gedrückt, um das Gerät anzuhalten und neu zu starten

Reebok

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 "E-07". 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.

HINWEIS

Die elektrische Steuerung wird sicherheitshalber ständig überwacht. Sobald eine Abweichung erkannt wird, stoppt das Laufband im Notfall, der Bildschirm zeigt Fehlerhinweise an und ein Signalton ertönt.

(ERP) ENERGIESPARFUNKTION

Wird das Laufband nicht aktiv genutzt, schaltet es nach 20 Minuten in den Energiesparmodus. Das Display schaltet sich aus. Um das Laufband erneut zu starten, ziehen Sie einfach den Sicherheitsschlüssel heraus und stecken ihn im Anschluss erneut ein.

USBC-ANSCHLUSS

Der Ladeanschluss befindet sich auf der Rückseite der Konsole.

AUFBEWAHRUNG DER KABEL

Stellen Sie sicher, dass alle Kabel und persönlichen Gegenstände während des Trainings sicher verstaut sind und nicht mit dem Laufband in Berührung kommen können.



BEDIENELEMENTE AN DEN HANDGRIFFEN

GESCHWINDIGKEIT (+/-)

Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings

STIEGUNG (+/-)

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

PO DAS MANUELLE PROGRAMM UMFASST DEN SCHNELLSTART SOWIE MODI, BEI DENEN ZEIT, KALORIEN UND STRECKE HERUNTERGEZÄHLT WERDEN.

P1 – P36 VOREINGESTELLTE WORKOUT-PROGRAMME U01 – U03 BENUTZERDEFINIERT PROGRAMME

Hr1 – Hr3 HERZFREQUENZKONTROLLE KÖRPERFETT-FUNKTIONEN

PO MANUELLE PROGRAMM – SCHNELLSTART

1. Drücken Sie im Standby-Modus START, um sofort im manuellen Modus zu starten.
2. ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN beginnen bei null.
3. Die GESCHWINDIGKEIT und die STEIGUNG kann während des Gebrauchs jederzeit manuell über GESCHWINDIGKEIT +/- und STEIGUNG Δ /v angepasst werden.

PO MANUELLE PROGRAMM – ZEIT, STRECKE UND KALORIEN RÜCKWÄRTS ZÄHLEN

1. Drücken Sie im Standby-Modus **M**, um ZEIT/ENTFERNUNG und KALORIEN auszuwählen. Einmal ausgewählt, verwenden Sie Geschwindigkeit +/-, um die gewünschte Einstellung zu ändern, und drücken Sie START, um zu beginnen.
2. ZEIT, STRECKE bzw. 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 **P**, um das gewünschte Programm auszuwählen.
2. Die voreingestellte Workout-Dauer für diese Programme beträgt 30 Minuten. Sie können diese anpassen, indem Sie GESCHWINDIGKEIT + oder - drücken, bevor Sie START auszuwählen.
3. Drücken Sie 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 16 Segmente aufgeteilt. Die Dauer jedes Segments hängt von der eingestellten Gesamtzeit ab. Beispiel: Ein Programm von 16 Minuten entspricht 16 Segmenten à 1 Minute. Das bedeutet, dass sich Geschwindigkeit/Steigung jeweils nach 1 Minute ändern würden.
5. Jedes Mal, wenn Geschwindigkeit/Steigung verändert werden, zählt die Konsole herunter und piept dann für 3 Sekunden.

U01 – U03 BENUTZERDEFINIERT PROGRAMME

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

1. Drücken Sie im Standby-Modus **P**, bis U01, U02 oder U03 angezeigt wird.
2. Drücken Sie **M** für die Eingabe des ersten Programmsegments.
3. Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT +/-, um die Geschwindigkeit anzupassen, und STEIGUNG Δ /v, um die Steigung dieses Segments anzupassen.
4. Drücken Sie die Taste **M**, um zu bestätigen und den nächsten Abschnitt aufzurufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle 16 Programmsegmente.
5. Drücken Sie nach Eingabe aller Segmentdaten GESCHWINDIGKEIT +/-, um die Dauer der Workouts anzupassen, und drücken Sie dann START, um das Programm zu starten.

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

Hr1 – Hr3 HERZFREQUENZKONTROLLE

Hinweis: Die jeweiligen Stufen für Geschwindigkeit und Anstieg können während dieses Programms manuell eingestellt werden. Sie werden sich jedoch automatisch ändern, um Ihr Training aufrechtzuerhalten.

1. Drücken Sie die Taste **P** solange, bis HrP1, Hr2 oder Hr3 angezeigt wird.
2. Das Alter des Benutzers wird nun angezeigt. Drücken Sie die Taste GESCHWINDIGKEIT +/-, um das Alter zu ändern. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der Taste **M**.
3. Eine empfohlene Zielherzfrequenz wird Ihnen nun angezeigt. Um diese zu ändern, drücken Sie die Taste GESCHWINDIGKEIT +/-, und bestätigen Ihre Auswahl durch Drücken der Taste **M**.
4. Auf der Anzeige erscheint nun ZEIT. Die voreingestellte Trainingszeit beträgt 30:00 Minuten. Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT +/-, um diese Einstellung zu ändern und bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der Taste **M**.
5. Drücken Sie die Taste START, um zu beginnen.

Hinweis: Die Geschwindigkeit wird während des gewählten Programms automatisch eingestellt, sodass Sie in Ihrem gewünschten Trainingszielbereich trainieren.

BLUETOOTH-HERZFREQUENZMESSUNG

1. Stecken Sie den Bluetooth-USB-Adapter in den Anschluss auf der Rückseite der Konsole ein, um Ihren Brustgurt mit Ihrem Reebok-Gerät zu verbinden.
2. Befestigen Sie den kabellosen Bluetooth-Brustgurt richtig an sich selbst.

Die Daten werden im Fenster PULS der Konsole angezeigt.

KÖRPERFETT-FUNKTIONEN

1. Drücken Sie im Standby-Modus **P**, bis F1 angezeigt wird.
2. F1 – Anzeige SEX. Auswahl Geschlecht. Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT +/-, um zwischen 1 (männlich) und 2 (weiblich) auszuwählen. Bestätigen Sie durch Drücken von **M**.
3. F2 – Anzeige Alter. Stellen Sie das Alter mit GESCHWINDIGKEIT +/- ein (Voreinstellung: 25 Jahre). Bestätigen Sie durch Drücken von **M**.
4. F3 – Anzeige Größe. Stellen Sie die Größe mit GESCHWINDIGKEIT +/- ein (Voreinstellung: 170 cm). Bestätigen Sie durch Drücken von **M**.
5. F4 – Anzeige Gewicht. Stellen Sie das Gewicht mit GESCHWINDIGKEIT +/- ein (Voreinstellung: 70 kg). Bestätigen Sie durch Drücken von **M**.

6. F5 – Zu diesem Zeitpunkt wurden die Benutzerinformationen gespeichert. Legen Sie beide Hände ca. 4 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

1. Entfernen Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL. Der Computer zeigt "E-07" an.
2. Halten Sie die Tasten **P** und **M** gleichzeitig 3 Sekunden lang gedrückt.
2. Die Geschwindigkeit wird für mph mit „0.6“ oder mit „1.0“ für km/h angegeben.
4. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel erneut ein.

VORSICHT

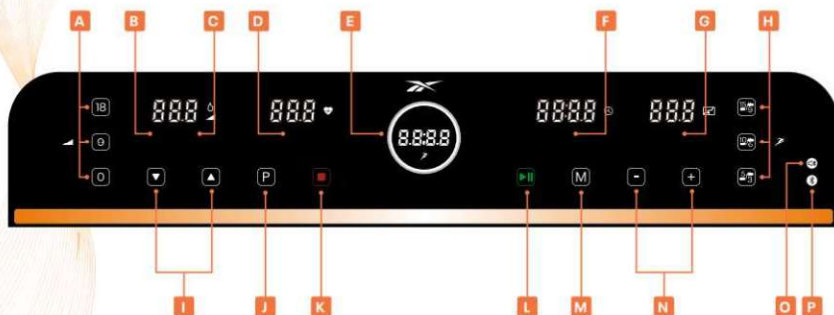
1. Wir empfehlen, Ihr Workout mit einer niedrigen Geschwindigkeit zu beginnen und die Handläufe festzuhalten, bis Sie sich mit dem Laufband wohl und vertraut fühlen.
2. Befestigen Sie das magnetische Ende der Sicherheitsleine am Computer und den Clip an Ihrer Kleidung.
3. Um Ihr Workout sicher zu beenden,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



reebokfitness.info/treadmill-support

Z-TECH

(PT) **CONSOLE**



A INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA

A utilizar para selecionar a inclinação exata enquanto corre.

B INCLINAÇÃO

C CALORIAS

D PUKSAÇÃO

E VELOCIDADE

(1 - 20.0KPH/0.6 - 12.5MPH)

F TEMPO

G DISTÂNCIA

H VELOCIDADE INSTANTÂNEA

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

I INCLINAÇÃO $\wedge \vee$

Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício

J PROGRAMA

Seleciona o programa pretendido:
P1 - P36, U01 - U03, Hr1 - Hr3, ("FT") GORGURA.

K PARAR

Prima este botão para parar a passadeira ou para voltar para o modo de standby.

L INICIAR/PAUSA

Pressione este botão para iniciar ou pausar a máquina.

M MODO

Para selecionar Hora, Distância e Calorias

N VELOCIDADE +/-

Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício

O MÚSICA POR BLUETOOTH

Ligue o Bluetooth do seu dispositivo móvel. Se se tratar da primeira ligação, procure o dispositivo Bluetooth com o nome REEBOK no seu dispositivo e estabeleça ligação ao mesmo. Depois de estabelecida a ligação, a luz indicadora acende. Ajuste o volume diretamente a partir do seu dispositivo.

P DONGLE BLUETOOTH

para ligar a sua aplicação à sua máquina Reebok, introduza o Dongle Bluetooth na porta localizada na parte de trás da consola. Depois de a ligação ser bem sucedida, a luz indicadora acende.



Q VOLUME -

Permite diminuir o volume da música reproduzida através de Bluetooth.

R REPRODUÇÃO/PAUSA

Prima para reproduzir música através de Bluetooth. Prima novamente para pausar.

S VOLUME +

Permite aumentar o volume da música reproduzida através de Bluetooth.



FUNÇÕES DO INDICADOR

INICIAR

Com a máquina ligada e a chave de segurança devidamente conectada, prima o INDICADOR e a passadeira será ativada após uma contagem decrescente de 3 segundos

VELOCIDADE +/-

No modo de corrida:Rode o INDICADOR para a esquerda para diminuir o valor da função. Rode o INDICADOR para a direita para aumentar o valor da função.

PAUSA

No modo de corrida, prima rapidamente o INDICADOR para pausar a máquina.

PARAR

No modo de pausa, prima continuamente o INDICADOR durante 2 segundos para parar e reiniciar a máquina

Reebok

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 "E-07" 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.

NOTA

O sistema de controlo eletrónico está permanentemente sob monitorização de segurança. Quando é detetada uma anomalia, a passadeira para em caso de emergência e o ecrã apresenta indicações de ERRO e um som de aviso.

FUNÇÃO DE POUPANÇA DE ENERGIA (ERP)

Caso não esteja em utilização, após 20 minutos, a passadeira entrará no modo de poupança de energia. Para reiniciar a passadeira, basta remover e voltar a inserir a chave de segurança.

CARREGAMENTO POR USB-C

A porta de carregamento do dispositivo encontra-se na parte de trás da consola.

ARRUMAÇÃO DO CABO

Certifique-se de que todos os cabos e objetos pessoais estão guardados de forma segura durante os seus treinos e de que não entrarão em contacto com o tapete de corrida.



Z-TECH

CONTROLOS DO GUIADOR

VELOCIDADE (+/-)

Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício.

INCLINAÇÃO (+/-)

Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício.

PULSOS 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

PO O Modo manual inclui o INÍCIO RÁPIDO e o modo de contagem DECRESCENTE da hora, CALORIAS e DISTÂNCIA.

P1 - P36 PROGRAMAS DE TREINO PREDEFINIDOS

U01 - U03 PROGRAMAS DEFINIDOS PELO UTILIZADOR

Hr1 - Hr3 BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

FUNÇÕES DE MASSA CORPORAL

PO MODO MANUAL - INÍCIO RÁPIDO

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

PO MODO MANUAL - MODO DE CONTAGEM DECRESCENTE DA HORA, DISTÂNCIA E CALORIAS

1. No modo de espera, pressione M para seleccionar TEMPO, DISTÂNCIA e CALORIAS. Depois de seleccionado, use a VELOCIDADE +/- para alterar a configuração necessária e pressione para começar.
2. Inicia-se a contagem decrescente de TEMPO, DISTÂNCIA, ou CALORIAS a partir da selecção.
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 P para seleccionar o programa pretendido.
2. O tempo de treino predefinido para estes programas é de 30 minutos. Isto pode ser alterado ao premir os botões VELOCIDADE +/- antes de seleccionar INICIAR.
3. Prima INICIAR para seleccionar e começar a utilizar o tempo predefinido.
4. Nestes programas, as definições de velocidade e inclinação estão divididas em 16 segmentos. O tempo de cada segmento depende do tempo geral seleccionado. Por exemplo, um programa de 16 minutos = 16 segmentos de 1 minuto. Como tal, a velocidade/inclinação será alterada a cada 1 minuto.
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 P até que U01, U02 ou U03 seja apresentado.
2. Prima M para inserir o primeiro segmento do programa.
3. Prima VELOCIDADE +/- para ajustar a velocidade e INCLINAÇÃO A/V para ajustar a inclinação para este segmento.
4. Prima o botão M para confirmar e aceder à secção seguinte. Repita os passos acima indicados para os 16 segmentos do programa.
5. Quando todos os segmentos estiverem definidos, prima VELOCIDADE +/- para ajustar os tempos de treino e prima INICIA para começar.

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

(Hr1 - Hr3) CONTROLE DE BATIMENTO CARDÍACO

A velocidade e inclinação podem ser ajustados manualmente durante este programa mas eles irão ser alterados automaticamente para manter o treino.

1. Pressione P até aparecer Hr1, Hr2 ou Hr3.
2. A idade dos utilizadores aparecerá. Pressione VELOCIDADE +/- para alterar e pressione M para confirmar.
3. Um objectivo de ritmo cardíaco aparecerá. Para alterar pressione VELOCIDADE +/- e pressione M para confirmar.
4. O display do TEMPO apresentará uma predefinição de 30.00 minutos. Pressione VELOCIDADE +/- para alterar, pressione M para confirmar.
5. Pressione INICIAR para começar.

Nota: A velocidade será ajustada automaticamente durante o programa para conseguir o índice de objectivo do coração.

MONITORIZAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA POR BLUETOOTH

1. Para ligar a sua correia para peito à sua máquina Reebok, insira o dongle Bluetooth na porta localizada na parte de trás da consola.
 2. Coloque corretamente a correia para peito Bluetooth sem fios.
- Os dados serão apresentados na janela PULSAÇÃO da consola.

FUNÇÕES DE MASSA CORPORAL

1. Prima o botão P até "F1" ser apresentado.
2. F1 - DEFINIÇÃO DE SEXO, será apresentado. Prima VELOCIDADE +/- para alternar entre 1 (homem) e 2 (mulher). Prima M para confirmar.
3. F2 - A idade será apresentada. Prima VELOCIDADE +/- para ajustar (a predefinição é 25 anos). Prima M para confirmar.
4. F3 - A altura será apresentada. Prima VELOCIDADE +/- para ajustar (a predefinição é 170 cm). Prima M para confirmar.
5. F4 - O peso será apresentado. Prima VELOCIDADE +/- para ajustar (a predefinição é 70 kg). Prima M para confirmar.
6. F5 - Nesta fase as informações do usuário foram armazenadas. Coloque as duas mãos nos sensores de pulso por aproximadamente 4 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.

Reebok

CONVERSÃO DE MPH PARA KPH

1. Remova a CHAVE DE SEGURANÇA e o computador exibirá "E-07".
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.
4. Volte a inserir a chave de segurança.

ATENÇÃO

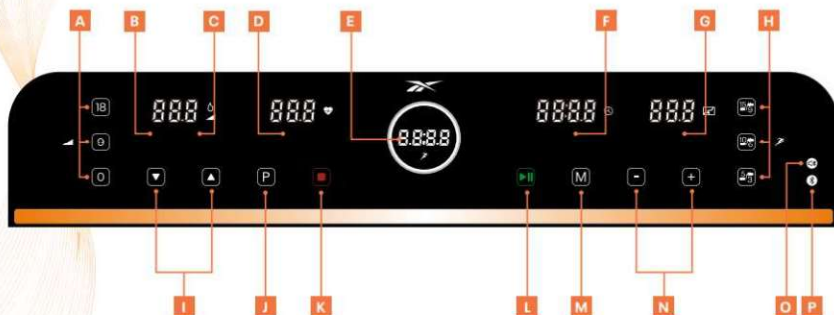
1. Recomendamos que mantenha uma velocidade baixa no início de uma sessão e se segure nos corrimões até se sentir familiarizado com a passadeira.
2. Fixe a extremidade com imã do fio de segurança no computador e prenda também o clipe do fio de segurança à sua roupa.
3. Para terminar o seu treino de forma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



reebokfitness.info/treadmill-support

Z-TECH

(NL) **CONSOLE**



A INSTANT HELLING

Gebruik dit om een exacte helling te selecteren tijdens het lopen.

B HELLING

C CALORIEËN

D HARTSLAG

E SNELHEID

(1 - 20.0KPH/0.6 - 12.5MPH)

F TIJD

G AFSTAND

H INSTANT SNELHEID

Gebruik dit om een exacte snelheid te selecteren tijdens het lopen. (KPH/MPH).

I HELLING $\wedge/\vee$

Vergroot/verklein de helling tijdens de work-out.

J PROGRAMMA

Selecteert het gewenste programma: P1 - P36, U01 - U03, Hr1 - Hr3, BMI ("F1").

K STOP

Druk op deze toets om de loopband te stoppen of om terug te keren naar de stand-bymodus.

L STARTEN/PAUZEREN

Druk op deze toets om de loopband te starten of te pauzeren.

M MODUS

Druk op deze toets om de aftelmodus te selecteren voor work-outdoelen voor tijd, afstand, calorieën.

N SNELHEID +/-

Verhoog/verlaag de snelheid tijdens de work-out.

O BLUETOOTH-MUSIC

Schakel de Bluetooth van uw mobiele apparaat in. Als er voor de eerste keer verbinding wordt gemaakt, zoekt u het Bluetooth-apparaat met de naam REEBOK in het apparaat en maakt u hiermee verbinding. Als de verbinding is geslaagd, gaat het indicatielampje branden. Pas het volume rechtstreeks aan op uw apparaat.

P BLUETOOTH-DONGLE

Als u uw app wilt aansluiten op uw Reebok Machine, steek dan de Bluetooth-dongle in de poort op de achterzijde van de console. Als de verbinding is geslaagd, gaat het indicatielampje branden.



Q VOLUME -

Verlaag het Bluetooth-muziekvolume.

R AFSPLEEN/PAUZEREN

Druk om Bluetooth-muziek af te spelen. Druk nogmaals om te pauzeren.

S VOLUME +

Verhoog het Bluetooth-muziekvolume.



DRAAI-TOETSFUNCTIES

START

Terwijl de machine is ingeschakeld en de veiligheidssleutel stevig is verbonden, drukt u op de DRAAI-TOETS, de loopband wordt gestart na 3 seconden aftellen.

SNELHEID +/-

In de loopmodus: Roteer de DRAAI-TOETS tegen de wijzers van de klok in om de snelheidswaarde te verlagen. Roteer de DRAAI-TOETS met de wijzers van de klok mee om de snelheidswaarde te verhogen.

PAUZEREN

Druk tijdens de loopmodus snel op de DRAAI-TOETS om de machine te PAUZEREN.

STOP

Druk tijdens de pauzmodus 2 seconden op de DRAAI-TOETS, de machine stopt en wordt gereset.

Reebok

VEILIGHEIDSSLEUTEL

Inbegrepen bij deze machine is een rode veiligheidssleutel, die de machine werkt niet tenzij deze is ingestoken. Het doel ervan is om onmiddellijk de machine te stoppen in geval van nood. De computer geeft "E-07" weer als de sleutel niet correct is bevestigd aan de loopband. De clip aan het andere uiteinde van de veiligheidssleutel moet te allen tijde zijn bevestigd aan de gebruiker tijdens de work-out om te waarborgen dat de machine onmiddellijk stopt in geval van nood.

OPMERKING

Het elektronische besturingssysteem staat te allen tijde onder veiligheidsbewaking. Als er een abnormaliteit wordt gedetecteerd, maakt de loopband een noodstop, en het scherm geeft FOUT-meldingen weer en laat een meldingsgeluid horen.

(ERP) ENERGIEBESPARING

Dit product is uitgerust met een energiebesparingsmodus die wordt geactiveerd als de loopband 20 minuten inactief is. Trek de veiligheidssleutel uit en steek de veiligheidssleutel weer in om de loopband opnieuw te starten.

USB-C LADEN

De poort voor het laden van apparaten bevindt zich aan de achterkant van de console.

KABELOPSLAG

Zorg ervoor dat alle kabels en persoonlijke bezittingen veilig zijn opgeborgen tijdens uw work-out en niet in contact kunnen komen met het loopvlak.



HANDGREEPBEDIENING

SNELHEID (+/-)

Verhoog/verlaag de snelheid tijdens de work-out.

HELLING (+/-)

Vergroot/verklein de helling tijdens de work-out.

HARTSLAGGREPEN

Op de beide handgrepen zitten hartslagsensoren om de hartslag van de gebruiker te monitoren. Deze kunnen worden vastgehouden om het meetresultaat te geven. De hartslagmeter is alleen bedoeld als referentie en niet voor medisch gebruik of monitoring.

COMPUTERPROGRAMMA'S

PO HANDMATIGE MODUS OMVAT SNELSTART, AFTELMODUS VOOR TIJD, CALORIEËN EN AFSTAND.

P1 - P36 VOORINGESTELDE WORK-OUTPROGRAMMA'S
U01 - U03 DOOR DE GEBRUIKER GEDEFINIEERDE PROGRAMMA'S

Hr1 - Hr3 BLUETOOTH-HARTSLAGMETER

BMI - BODY MASS INDEX

PO HANDMATIG - SNELSTART

1. Druk in de stand-by modus op **START** om onmiddellijk te beginnen met de handmatige modus.
2. De **TIJD/AFSTAND/CALORIEËN** beginnen te tellen vanaf nul.
3. U kunt de snelheid en helling van de loopband handmatig aanpassen door de toetsen **SNELHEID +/-** en **HELLING Δ /V** te gebruiken op ieder moment tijdens een work-out.

PO HANDMATIG - AFTELLEN VAN TIJD, AFSTAND EN CALORIEËN

1. Druk vanuit stand-by op **M** om de **TIJD, AFSTAND EN CALORIEËN** te selecteren. Gebruik na de selectie **SNELHEID +/-** om de vereiste instelling te wijzigen en druk op **START** om te beginnen.
2. De **TIJD, AFSTAND** of **CALORIEËN** tellen af vanaf de selectie.
3. Zodra het aftellen is voltooid, piept de console om het einde van het programma aan te geven en alle standen worden gereset naar nul.

P1 - P36 VOORINGESTELDE WORK-OUTPROGRAMMA'S

Dit zijn vooringestelde programma's waarin de snelheid of helling van de machine automatisch wordt gewijzigd tijdens de work-out.

Opmerking: als de snelheid/helling tijdens deze programma's wordt gewijzigd door de gebruiker, keren ze terug naar de vooraf ingestelde snelheid/helling bij het volgende segment van het programma.

1. Druk vanaf het stand-byscherm op de toets **P** om het gewenste programma te selecteren.
2. De standaard work-outtijd voor deze programma's is 30 minuten. Dit kan worden gewijzigd door op de toetsen **SNELHEID** of **+/-** te drukken voordat **START** wordt geselecteerd.
3. Druk op **START** om de vooringestelde tijd te selecteren en te gebruiken.
4. Tijdens deze programma's zijn de instellingen voor snelheid en helling opgesplitst in 16 segmenten. De tijd van ieder segment hangt af van de totaal geselecteerde tijd. Als voorbeeld: een programma van 16 minuten = 16 segmenten van 1 minuut. Daarom verandert de snelheid/helling iedere 1 minuut.
5. De console telt af en piept 3 seconden wanneer de snelheid/helling wordt gewijzigd.

U01 - U03 DOOR DE GEBRUIKER GEDEFINIEERDE PROGRAMMA'S

Binnen deze programma's kan de gebruiker de snelheid en helling definiëren voor een persoonlijke work-out.

1. Druk vanuit het stand-byscherm op de toets **P** totdat **U01, U02** of **U03** wordt weergegeven.
2. Druk op **M** om het eerste segment van het programma te openen.
3. Druk op **SNELHEID +/-** om de snelheid aan te passen en op **HELLING Δ /V** om de helling aan te passen voor dit segment.
4. Druk op de toets **M** om te bevestigen en ga naar het volgende segment. Herhaal het bovenstaande voor alle 16 segmenten van het programma.
5. Zodra de gegevens zijn ingevoerd voor alle segmenten drukt u op **SNELHEID +/-** om de work-outtijden aan te passen en drukt u op **START** om te beginnen.

Na de invoer wordt het programma opgeslagen met geselecteerde gebruikersnummer (U01, U02 of U03).

Hr1 - Hr3 HARTSLAG BESTUURDE PROGRAMMA'S

De snelheid- en hellingsniveaus kunnen tijdens dit programma handmatig worden aangepast, maar ze worden automatisch gewijzigd om de work-out te handhaven.

1. Druk op **P** totdat **Hr1, Hr2** of **Hr3** wordt weergegeven.
2. De leeftijd van de gebruiker wordt weergegeven. Druk op **SNELHEID +/-** om te wijzigen en druk op **M** om te bevestigen.
3. Er wordt een aanbevolen hartslag weergegeven. Druk op **SNELHEID +/-** om dit te wijzigen en druk op **M** om te bevestigen.
4. Het venster **TIJD** toont een vooraf ingestelde tijd van 30,00 minuten. Druk op **SNELHEID +/-** om dit te wijzigen en druk op **M** om te bevestigen.
5. Druk op **START** om te beginnen.

Opmerking: De snelheid wordt automatisch aangepast tijdens het programma om de doelhartslag te bereiken.

BLUETOOTH-HARTSLAGMETER

1. Als u uw borstriem wilt aansluiten op uw Reebok Machine, steek dan de Bluetooth-dongle in de poort op de achterzijde van de console.
 2. Bevestig de Bluetooth draadloze borstriem correct op uzelf.
- De gegevens worden weergegeven in het **HARTSLAG**-venster van de console.

(BMI) BODY MASS INDEX

1. Druk op de toets **P** totdat **F1** wordt weergegeven.
2. **F1 - Sekse**, wordt weergegeven. Druk op **SNELHEID +/-** om te schakelen tussen 1 (man) en 2 (vrouw). Druk op **M** om te bevestigen.
3. **F2 - Leeftijd**, wordt weergegeven. Druk op **SNELHEID +/-** om aan te passen (voorstelling is 25 jaar). Druk op **M** om te bevestigen.
4. **F3 - Lengte**, wordt weergegeven. Druk op **SNELHEID +/-** om aan te passen (voorstelling is 170cm/67"). Druk op **M** om te bevestigen.
5. **F4 - Gewicht**, wordt weergegeven. Druk op **SNELHEID +/-** om aan te passen (voorstelling is 70kg/154lb). Druk op **M** om te bevestigen.
6. **F5 - In deze fase** is de gebruikersinformatie opgeslagen. Plaats beide handen op de hartslagsensoren gedurende circa 4 seconden. De testresultaten worden vervolgens zoals hieronder weergegeven:

19 of lager = ondergewicht
20 - 25 = normaal gewicht
25 - 29 = overgewicht
30 of hoger = obesitas

Opmerking: Alle gegeven meetresultaten zijn slechts een richtlijn en mogen niet worden gebruikt als medisch advies.

MPH NAAR KPH CONVERSIE

1. Verwijder de **VEILIGHEIDSSLEUTEL**, de computer geeft „E-07“ weer.
2. Houd de toetsen **P** en **M** samen gedurende 3 seconden ingedrukt.
3. De snelheid geeft „0,6“ aan voor MPH of „1,0“ voor KPH.
4. Steek de veiligheidssleutel weer in.

ATTENTIE

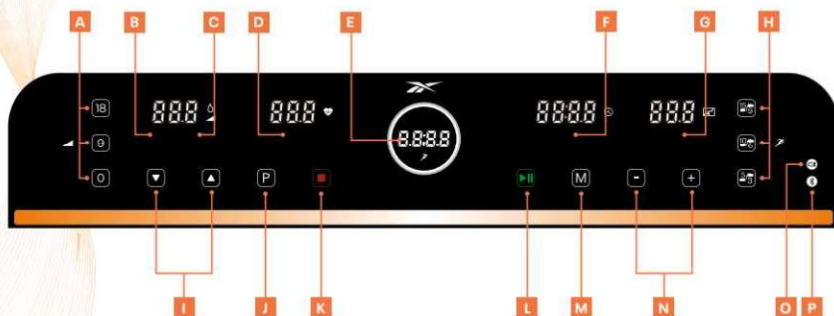
1. We raden aan dat u aan het begin een langzame snelheid houdt en u vasthoudt aan de handrails totdat u comfortabel en vertrouwd bent met de loopband.
2. Bevestig de veiligheidssleutel aan de console en bevestig de clip aan uw kleding.
3. Om uw work-out veilig te beëindigen drukt u op de toets **STOP** of trekt u de veiligheidssleutel uit, de loopband stopt onmiddellijk.



reebokfitness.info/treadmill-support

Z-TECH

(IT) CONSOLE



A INCLINAZIONE ISTANTANEA

Consente di selezionare la pendenza esatta durante la corsa.

B INCLINAZIONE

C CALORIE

D PULSAZIONI

E VELOCITÀ

(1 - 20.0KPH/0.6 - 12.5MPH)

F TEMPO

G DISTANZA

H VELOCITÀ ISTANTANEA

Utilizzare per selezionare la velocità esatta durante la corsa. (KPH/MPH).

I INCLINAZIONE Δ /v

Aumenta/diminuisce l'inclinazione durante l'allenamento.

J PROGRAMMA

Seleziona il programma desiderato: P1 - P36, U01 - U03, Hr1 - Hr3, IMC ("F1").

K ARRESTO

Premere questo tasto per fermare il tapis roulant o per tornare alla modalità standby.

L AVVIO/PAUSA

Premere questo tasto per avviare o mettere in pausa il tapis roulant.

M MODALITÀ

Premere questo tasto per selezionare la modalità di conto alla rovescia per gli obiettivi di tempo, distanza e calorie del tuo allenamento.

N VELOCITÀ +/-

Aumenta/diminuisce la velocità durante l'allenamento.

O MUSICA BLUETOOTH

Attivare il Bluetooth del dispositivo mobile. Se è la prima volta che ci si connette, nel dispositivo mobile ricercare e connettersi con l'unità Bluetooth denominata REEBOK. Una volta attivata la connessione, si accende la spia. Regolare il volume direttamente dal proprio dispositivo.

P DONGLE BLUETOOTH

Per collegare l'App alla macchina Reebok, inserire il dongle Bluetooth nella porta sul retro della console. Attivando la connessione, si accende la spia.



Q VOLUME -

Si abbassa il volume della musica Bluetooth.

R PLAY/PAUSA

Premere per riprodurre la musica Bluetooth. Premere di nuovo per mettere in pausa.

S VOLUME +

Si aumenta il volume della musica Bluetooth.



FUNZIONI DEL SELETTORE

AVVIO

Con la macchina accesa e la chiave di sicurezza ben inserita, premere il SELETTORE; il tapis roulant si avvia dopo 3 secondi di conto alla rovescia.

VELOCITÀ +/-

In modalità corsa: Ruotare il SELETTORE in senso antiorario per diminuire il valore della velocità. Ruotare il SELETTORE in senso orario per aumentare il valore della velocità.

PAUSA

In modalità corsa, premere velocemente il SELETTORE per mettere in pausa la macchina.

ARRESTO

In modalità pausa, tenere premuto il SELETTORE per 2 secondi, la macchina si arresta e si ripristina.

Reebok

CHIAVE DI SICUREZZA

Inclusa nella macchina vi è una chiave di sicurezza rossa; la macchina non funziona se non è inserita. La sua funzione è quella di arrestare immediatamente la macchina in caso di emergenza. Il computer visualizzerà "E-07" se la chiave non è correttamente inserita nel tapis roulant. La clip all'altra estremità del cordino della chiave di sicurezza deve rimanere sempre fissata all'abbigliamento dell'utente per tutta la durata dell'allenamento per garantire l'immediato arresto della macchina in caso di emergenza.

NOTA

Il sistema di controllo elettronico è costantemente monitorato in termini di sicurezza. Se viene rilevata un'anomalia, il tapis roulant si arresta in emergenza visualizzando sul monitor i messaggi di ERRORE emettendo un segnale acustico.

(ERP) FUNZIONE DI RISPARMIO ENERGETICO

Per ridurre il consumo di energia questo tapis roulant entra in modalità sleeping se non funziona per 20 minuti. Quando la macchina entra in modalità sleeping estrarre la chiave di sicurezza e reinserirla per risvegliare il sistema.

RICARICA USB-C

La porta di ricarica del dispositivo è posizionata sul retro della console.

STOCCAGGIO CAVI

Assicurarsi che tutti i cavi e gli effetti personali siano riposti in modo sicuro durante l'allenamento e non entrino in contatto con il nastro del tapis roulant.



COMANDI AL MANUBRIO

VELOCITÀ (+/-)

Aumenta/diminuisce la velocità durante l'allenamento.

INCLINAZIONE (Λ/v)

Aumenta/diminuisce l'inclinazione durante l'allenamento.

MANIGLIE PULSAZIONI

Vi sono sensori di pulsazioni posizionati su entrambe le maniglie per monitorare il battito dell'utilizzatore. Queste possono essere strette per consentire la lettura. Il monitor pulsazioni rappresenta una guida intesa solo per riferimento e non per uso o monitoraggio medico.

PROGRAMMI INFORMATICI

PO LA MODALITÀ MANUALE COMPRENDE AVVIO RAPIDO, CONTO ALLA ROVESCIA DI TEMPO, CALORIE E DISTANZA.

P1 - P36 PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PREDEFINITI

U01 - U03 PROGRAMMI PERSONALIZZATI DALL'UTENTE

HR1 - HR3 MONITORAGGIO BLUETOOTH DELLA FREQUENZA CARDIACA

IMC - INDICE DI MASSA CORPOREA

PO MANUALE - AVVIO RAPIDO

1. In modalità standby, premere START per avviare immediatamente la modalità manuale.
2. Il conteggio incrementale di TEMPO/DISTANZA/CALORIE si avvia a partire da zero.
3. Durante l'allenamento la velocità e la pendenza del tapis roulant sono regolabili manualmente in qualunque momento con i pulsanti Speed +/- e INCLINAZIONE Λ/v.

PO MANUALE - CONTO ALLA ROVESCIA TEMPO, DISTANZA E CALORIE

1. In standby premere M per selezionare TEMPO, DISTANZA e CALORIE. Una volta effettuata la selezione, usare velocità +/- per modificare l'impostazione desiderata e premere START per iniziare.
2. Il conto alla rovescia di TEMPO, DISTANZA o CALORIE inizierà a partire dal valore selezionato.
3. Al termine del conto alla rovescia, la console emette un segnale acustico per indicare la fine del programma e tutte le indicazioni vengono azzerate.

P1 - P36 PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PREDEFINITI

Si tratta di programmi predefiniti che modificano automaticamente la velocità o la pendenza della macchina durante l'allenamento.

Nota: se durante questi programmi i valori di velocità/pendenza vengono modificati dall'utilizzatore, al segmento successivo del programma verranno ripristinati i valori di velocità/pendenza predefiniti.

1. Dalla schermata di standby, premere il pulsante **P** per selezionare il programma desiderato.
2. Il tempo di allenamento predefinito per questi programmi è di 30 minuti. Questo valore si può modificare premendo i pulsanti VELOCITÀ + o - prima di START.
3. Premere START per selezionare e iniziare usando il tempo predefinito.
4. Durante questi programmi, le impostazioni di velocità e pendenza sono suddivise in 16 segmenti. Il tempo di ciascun segmento dipende dal tempo totale selezionato. Per esempio: programma di 16 minuti = 16 segmenti di 1 minuto. Pertanto, la velocità / pendenza cambierà ogni 1 minuto.
5. La console esegue un conto alla rovescia ed emette un segnale acustico di 3 secondi ad ogni cambio di velocità/pendenza.

U01 - U03 PROGRAMMI DEFINITI DALL'UTILIZZATORE

Questi programmi permettono all'utilizzatore di personalizzare l'allenamento definendo i valori di velocità e pendenza.

1. Dalla schermata di standby, premere il pulsante **P** finché si visualizza U01, U02 o U03.
2. Premere M per inserire il primo segmento del programma.
3. Premere VELOCITÀ +/- per regolare la velocità, e PENDENZA Λ/v per regolare la pendenza per questo segmento.
4. Premere il tasto **M** per confermare ed avviare la prossima sezione. Ripetere l'operazione per tutti i 16 segmenti del programma.
5. Una volta inseriti i dati per tutti i segmenti, premere VELOCITÀ +/- per regolare i tempi di allenamento e premere START per iniziare.

Al termine dell'inserimento, il programma verrà salvato in corrispondenza del numero utente selezionato (U01, U02 o U03).

MONITORAGGIO BLUETOOTH DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Per collegare la fascia toracica alla Macchina Reebok, inserire il dongle Bluetooth nella porta posizionata sul retro della console.
2. Indossare e assicurare correttamente la fascia toracica wireless Bluetooth.

I dati verranno visualizzati sulla console nella finestra PULSAZIONI.

(Hr1 - Hr3) PROGRAMMI GESTITI IN BASE ALLA FREQUENZA CARDIACA

Durante questo programma i livelli di velocità e pendenza si possono regolare manualmente, cambieranno comunque automaticamente in funzione dell'allenamento.

1. Premere **P** fino a visualizzare Hr1, Hr2 o Hr3.
2. Viene visualizzata l'età dell'utilizzatore. Premere VELOCITÀ +/- per modificare e **M** per confermare.
3. Viene visualizzata la frequenza cardiaca target consigliata. Per modificare questo valore, premere VELOCITÀ +/- e **M** per confermare.
4. La finestra TEMPO mostrerà un tempo predefinito di 30.00 minuti. Premere VELOCITÀ +/- per modificare questo valore e **M** per confermare.
5. Premere START per iniziare.

(IMC) INDICE DI MASSA CORPOREA

1. Premere il pulsante **P** fino a visualizzare "F1".
2. F1 - Sesso, viene visualizzato. Premere VELOCITÀ +/- per commutare da 1 (maschio) a 2 (femmina). Premere **M** per confermare.
3. F2 - Età, viene visualizzata. Premere VELOCITÀ +/- per regolare (l'impostazione predefinita è 25 anni). Premere **M** per confermare.
4. F3 - Viene visualizzata l'altezza. Premere VELOCITÀ +/- per regolare (l'impostazione predefinita è 170 cm). Premere **M** per confermare.
5. F4 - Viene visualizzato il peso. Premere VELOCITÀ +/- per regolare (l'impostazione predefinita è 70 kg). Premere **M** per confermare.
6. F5 - A questo punto i dati dell'utilizzatore sono stati memorizzati. Posizionare le mani per circa 4 secondi sui sensori pulsazioni. Il risultato del test viene espresso come segue:

19 o meno = sottopeso
20 - 25 = peso normale
25 - 29 = sovrappeso
30 o più = obesità

Nota: Tutti i valori indicati rappresentano solo linee guida, da non intendersi come consigli medici.

CONVERSIONE DA MIGLIA/H A KM/H

1. Togliendo la CHIAVE DI SICUREZZA, il computer visualizzerà "E-07".
2. Tenere premuti contemporaneamente i pulsanti **P** e **M** per 3 secondi.
3. La velocità indicherà "0.6" per le MPH (miglia/h) o "1.0" per KPH (km/h).
4. Reinserire la chiave di sicurezza.

ATTENZIONE

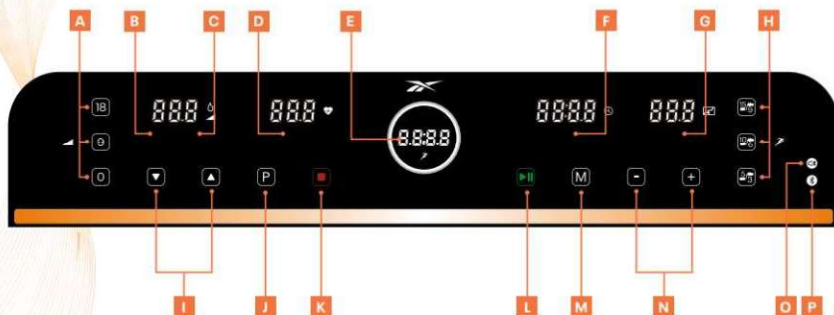
1. All'inizio della sessione si consiglia di mantenere una bassa velocità e di tenersi ai corrimano finché non si è presa confidenza con il tapis roulant.
2. Inserire la chiave di sicurezza (estremità magnetica della fune di sicurezza) nella console e fissare la clip a un indumento.
3. Per chiudere la sessione in sicurezza, premere il pulsante STOP o estrarre la chiave di sicurezza: il tapis roulant si fermerà immediatamente.



reebokfitness.info/treadmill-support

Z-TECH

(ZH) 电子表



A 坡度快捷键

在跑步时快速选择坡度。

B 坡度

C 卡路里

D 脉搏

E 速度

(1-20.0KPH/0.6-12.5MPH)

F 时间

G 距离

H 速度快捷键

在跑步时快速选择速度。

I 坡度 Δ v

增加/降低锻炼时的坡度。

J 程序

选择所需程序: P1-P36, U01-U03, H1-H13, BMI ("F1").

K 停止

按此键停止跑步机或回到待机模式

L 启动/暂停

按下此按钮即可启动机器。运行时再次按下可暂停。

M 模式

选择时间, 距离和卡路里倒计时。

N 速度 +/-

在健身时加/减速度
设定时间, 距离和卡路里目标值。

O 速度快捷键

在跑步时快速选择速度。

P 蓝牙音乐

打开手机的蓝牙。如果是第一次连接, 请搜索名称为 REEBOK 的蓝牙设备并连接。一旦接通, 跑步机指示灯就会亮起。

蓝牙 DONGLE

要将应用程序连接到 Reebok 机器, 请将蓝牙 dongle 插入控制台背面的端口。连接成功后, 指示灯将点亮。



Q 音量 -

减少蓝牙音乐音量值。

R 播放/暂停

播放蓝牙音乐或停止播放音乐。

S 音量+

增加蓝牙音乐音量值。



旋钮功能

启动

在电源开启且放上安全锁的情况下, 按下飞梭旋钮, 系统倒数3秒后, 跑步机启动。

速度 +/-

在运行模式下: 向左旋转飞梭旋钮降低跑步机速度。向右旋转飞梭旋钮增加跑步机速度。

暂停

在运行模式下, 快速按下飞梭旋钮, 机器将进入暂停模式。

停止

在运行模式或暂停模式下, 长按飞梭旋钮, 清除暂停数据回到待机模式。

Reebok

安全锁

本设备附带红色安全锁, 将其插入设备后, 跑步机才能运行。其目的是在出现紧急情况时立即停止设备。如未将其正确连接至跑步机, 电子表将会显示 "E-07"。在健身时必须始终将安全锁的另一端夹子夹在用户身上, 以确保出现紧急情况时立即停止设备。

注意

电控系统始终处于安全监控之下。一旦任何异常被监测到, 跑步机将紧急制动, 显示面板上将显示错误提示并且发出报警声。

(ERP) 节能模式

本产品配有节能模式, 如果跑步机待机超过20分钟, 跑步机将进入节能模式。要重新启动跑步机, 只需拔出安全锁并再次将其插回去即可。

USB-C 充电

设备充电口在控制台的背面。

充电线存放

确保在锻炼过程中, 所有充电线和个人物品都安全存放, 不能与跑带接触。



把手控制

速度 (+/-)

-在健身时加 / 减速度。

坡度 (+/-)

-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

P0 手动模式，包括快速开始，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

Hr1 – Hr3 心率控制计划

BMI – 体脂功能

P0 手动模式 – 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，跑步机的速度和坡度随时可通过 SPEED +/- (速度 +/-) 和 INCLINE $\wedge$ /v (坡度 $\wedge$ /v) 进行手动调整。

P0 手动模式 – 时间、距离和卡路里倒计时模式

1. 在待机状态下，按 M 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，设备速度和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 P (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16段。每段时间与选择总时间相关。如一个16分钟的程序=16个1分钟段，因此每1分钟，速度和坡度会自动变更一次。
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 P (程序) 直到显示 U01, U01, U03。
2. 按下 M (模式) 进入程序第一段。
3. 按下 SPEED +/- (速度 +/-) 调整该段速度，按下 INCLINE $\wedge$ /v (坡度 $\wedge$ /v) 调整该段坡度。
4. 按模式 M 键确认并进入下一节，重复操作直到全部 16 段设置完成。
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)。

蓝牙心率

1. 蓝牙U盘插入显示面板后部的USB接口
2. 使用者带上蓝牙无线胸带

电子表心率窗口可显示蓝牙无线胸带监测到的心率数据

(Hr1 – Hr3) 心率控制计划

注意：在这个程序中，速度和坡度水平可以手动调整，但它们会自动改变以维持锻炼。

1. 按 P 直到 Hr1, Hr2 或 Hr3 显示。
2. 用户年龄将被显示。按 SPEED +/- (速度 +/-) 改变，按 M 确认。
3. 将显示推荐的目标心率。若要改变这一情况，请按 SPEED +/- (速度 +/-) 键，然后按 M 键以确认。
4. 时间窗口将显示预设的时间为 30.00 分钟。按 SPEED +/- (速度 +/-) 改变，并按 M 确认。
5. 按 START (开始) 开始。

注意：在程序中会自动调整速度，以达到目标心率。

体脂功能

1. 按下 P (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 M (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 M (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 M (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 M (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 4 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

1. 取下安全锁，计算机将显示 "E-07"
2. 同时按住 P 和 M 按钮3秒钟。
3. 速度将会显示 "0.6" MPH (英里) 或 "1.0" KPH (公里)
4. 插回安全锁，设置完成。

注意事项：

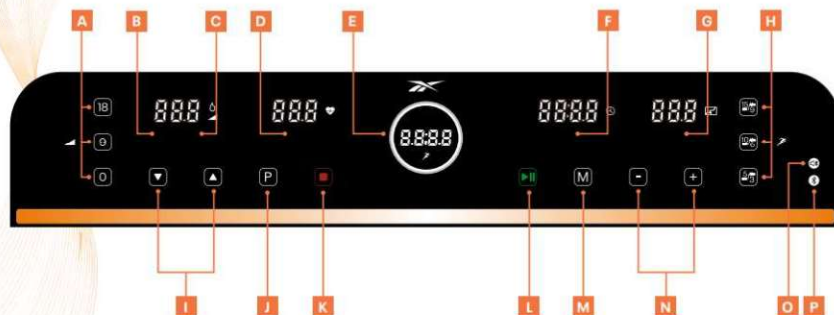
1. 我们建议您在刚开始锻炼时保持低速并握住扶手，直到您可熟练使用跑步机。
2. 将安全锁一头连接到跑步机上，另一头夹到衣服上。
3. 结束锻炼时，可按 STOP (停止) 按钮或拔出安全锁，跑步机就会停止。
4. 当训练过程中，遇到危险情况需要紧急脱离跑步机，请拔掉红色急停开关，借助双侧扶手，逃离跑步机。
5. 不使用跑步机时，请按下红色安全开关收起，防止第三方不受控制的使用。
6. 如果电源线损坏，为了避免危险，必须由制造商，其维修部或类似部门的专业人员更换。



reebokfitness.info/treadmill-support

Z-TECH

(JA) コンソール



A 簡易傾斜

ランニング中に特定の傾斜を選択するときを使用します。

B 傾斜

C カロリー

D パルス

E 速度

(1-20.0KPH/0.6-12.5MPH)

F 時間

G 距離

H 簡易速度

ランニング中に特定の速度を選択するときを使用します (KPH/MPH)

I 傾斜率 Δ /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。

J プログラム

目的のプログラムを選択します:
P1-P36, U01-U03, Hr1-Hr3, 脂肪 ("F")。

K ストップ

トレッドミルを停止するために、あるいはスタンバイモードに戻るためにこのボタンを押してください。

L スタート/休止

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。

M モード

時間、距離、カロリーを選択します

N 速度+/-

ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。

O BLUETOOTH 音楽

あなたのモバイル装置の Bluetooth のスイッチを入れてください。初めて接続する場合、装置の中で REEBOK の名前をもつ Bluetooth 装置を探し、そこに接続してください。接続されたら、インジケータランプが点灯します。直接、装置からボリュームを調節してください。

P BLUETOOTH ドングル

リーボック アプリをリーボック マシンに接続するには、BLUETOOTH ドングルをコンソールの裏側のポートに挿入してください。うまく接続されたら、インジケータランプが点灯します



Q ボリューム -

Bluetooth 音楽の音量を下げる。

R 再生/一時停止

押して、Bluetooth 音楽を再生します。もう一度押して、一時停止します。

S ボリューム +

Bluetooth 音楽の音量を上げる。



ダイヤル機能

開始

機械の電源を入れ、安全キーをしっかりと接続し、ダイヤルを押すと、トレッドミルは3秒のカウントダウン後、スタートします

速度 +/-

ランニングモードのもので、ダイヤルを左回りに回し、閾値を下げます。ダイヤルを右回りに回し、閾値を上げます。

一時停止

ランニングモード下で、ダイヤルを素早く押して、機械を一時停止します。

ストップ

休止モード下で、ダイヤルを2秒間押し続けて、停止し、機械をリセットします

Reebok

安全キー

このマシンには赤い安全キーが付属しており、これを挿入しなければマシンは可動しません。この安全キーはトレーニング中思わぬ緊急事態が発生した時に即時停止する装置です。安全キーが正しく取り付けられていない場合、コンピューターに「E-07」と表示されます。安全上の理由から、運動中は常に安全キーの逆側端のクリップを衣装の胸元あたりに装着してください。これにより緊急時に安全キーが外れると機械が緊急停止します。

注

電子制御システムは常に、安全モニタリング下にあります。異常が検知されたらすぐに、トレッドミルは非常で停止し、画面に ERROR プロンプトが表示され、プロンプト音が鳴ります。

(ERP) 省電力機能

省エネ機能があり、20 分間使用しない場合は、スリープモードに入ります。任意のボタンを押して、トレッドミルを再スタートするために、単に安全キーを引き抜き、安全キーを再び差し込んでください。

USB-C 充電

装置の充電ポートは、コンソールの裏側にあります。

ケーブル保管

トレーニング中に、すべてのケーブルと所持品が安全に保管されており、ランニングベルトと接触しないように注意してください。



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 (+/-)

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

P0 マニュアルモードには、クイックスタートと時間、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

Hr1 - Hr3 心拍数制御プログラム

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 または 傾斜 は運動中に、いつでも **Speed** (速度) +/- または **INCLINE** (傾斜) +/- 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 **M** 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 16 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、16 分のプログラム = 16 分のセグメントが 1 個。そのため、速度/傾斜 は1分ごとに変わることに 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、**P** (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. **M** (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) +/- を押して傾斜を調節し、**M** (モード) を押して続けます。
4. **M** ボタンを押して確認し、次のセクションを入力してください。プログラムの 16 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。

(Hr1 - Hr3) 心拍数制御プログラム

注: 速度と傾斜レベルをこのプログラム中に手動で調節することができますが、それらはトレーニングを継続させるために自動的に変わります。これらは最初の60秒の間は、手動で変えることができません。

1. Hr1, Hr2 または Hr3 が表示されるまで **P** (プログラム) を押します。
2. ユーザーの年齢が表示されます (30 が予め設定されています)。 **SPEED +/-** (速度 +/-) を押して変更し、**M** (モード) を押して確認します。
3. 推奨される目標心拍数が表示されます。 **SPEED +/-** (速度 +/-) を押して変更し、**M** (モード) を押して確認します。
4. 時間 ウィンドウは、現在の時間、10.00 分を表示します。 **SPEED +/-** (速度 +/-) を押して変更し、**M** (モード) を押して確認します。
5. **START** を押して、開始します。

注: 目標心拍数に達するために、速度はプログラム中に自動的に調節されます。目標心拍数に達する前に、最高速度に達したら、傾斜が 1レベル増加するように調節されます。

BLUETOOTH 心拍数モニタリング

1. 胸ストラップをリーボック マシンに接続するには、Bluetooth ドングルをコンソールの裏側のポートに挿入してください。
2. Bluetooth のワイアレス胸ストラップをあなたの身体に正しく固定してください。

データがコンソールの PULSE (脈拍) ウィンドウに表示されます。

体脂肪機能

1. スタンバイ画面から、**P** (プログラム) ボタンを押して、F1 を表示させます。 **MODE** (モード) を押して、確認します
2. F1 - SEX 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、**M** (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)。 **M** (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)。 **M** (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)。 **M** (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 4 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、医学的アドバイスの使用のものではありません。

MPH からKPH への変換

1. コンピュータに [E-07] と表示されるSAFETYKEYを取り外します。
2. **P** ボタンと **M** ボタンを同時に3秒間押し続け
3. MPH の場合は [0.6]、KPH の場合は [1.0] が表示されます。
4. 安全キーを挿入して戻してください。

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ーに取り付け、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。

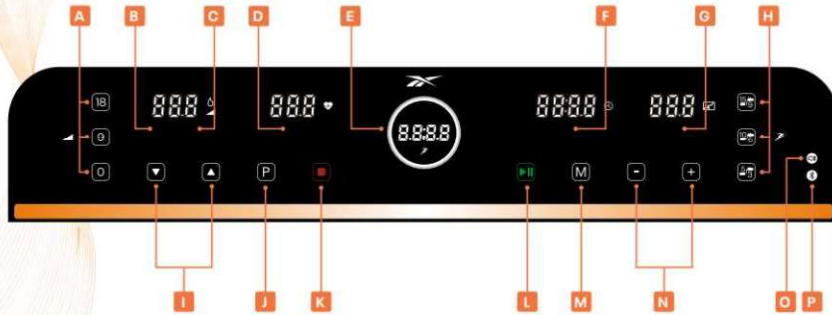
トレーニングを安全に終わるために、STOP (ストップ) ボタンを押すか、安全引きロープを引き抜くと、トレッドミルは即座に停止します。



reebokfitness.info/treadmill-support

Z-TECH

(KO) 콘솔



A 즉시 경사도

달리는 동안 정확한 경사도를 선택하는 데 사용됩니다.

B 경사도

C 칼로리

D 맥박

E 속도

(1 - 20.0KPH/0.6 - 12.5MPH)

F 시간

G 거리

H 즉시 속도

달리는 동안 정확한 속도를 선택하는 데 사용됩니다. (KPH/MPH).

I 경사도 ^/v

운동하는 동안 경사도 증가/감소.

J 프로그램

원하는 프로그램 선택: P0 - P36, U01 - U03, Hr1 - Hr3, 지방 ("F").

K 정지

트레드밀의 작동을 중단하거나 대기 모드로 돌아가려면 이 버튼을 누르세요.

L 시작 / 정지

이 버튼을 눌러 기기를 시작하거나 일시 중지합니다.

M 모드

시간, 거리 및 칼로리 선택.

N 속도 +/-

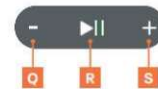
운동하는 동안 속도 증가/감소

O 블루투스 동글

자신의 모바일 기기에서 블루투스를 켜주세요. 최초로 연결을 시도한다면 REEBOK이라는 이름의 블루투스 기기를 찾은 뒤 이를 연결해 주세요. 연결되면 알림 조명이 켜집니다. 자신의 기기에서 직접 볼륨을 조절하세요.

P 블루투스 동글

자신의 앱을 Reebok 기기에 연결하려면 콘솔의 후면에 있는 포트에 블루투스 동글을 끼우세요. 연결이 되었음을 알리는 조명이 켜집니다.



Q 볼륨 -

블루투스 음악의 볼륨을 낮춥니다.

R 재생/정지

이를 누르면 블루투스 음악이 실행됩니다. 다시 누르면 음악이 멈춥니다.

S 볼륨 +

블루투스 음악의 볼륨을 높입니다.



다이얼 기능

시작

기기의 전원이 들어와 있고 안전 키가 제대로 연결된 상태에서 다이얼을 누르면 3초간 카운트다운이 있은 뒤 트레드밀이 시작됩니다.

속도 +/-

달리기 모드: 다이얼을 반시계 방향으로 돌리면 설정값이 줄어듭니다. 다이얼을 시계 방향으로 돌리면 설정값이 늘어납니다.

정지

달리기 모드에서 재빨리 다이얼을 누르면 기기가 멈춥니다.

중지

멈춤 모드에서 다이얼을 2초간 누르고 있으면 기기를 중단한 후 재설정할 수 있습니다.

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 "E-07"이 표시됩니다. 안전 키 다른 쪽 끝의 클립은 운동하는 동안 항상 사용자에게 연결되어야 하며 긴급 상황 시 제품이 즉시 멈춥니다.

주의

전자 제어 시스템이 가동되어 안전 여부를 상시 감시합니다. 이상 현상이 감지되는 순간 트레드밀이 비상 정지하고 화면에는 오류 메시지와 함께 소리가 납니다.

(ERP) 절전 기능

러닝머신을 사용하지 않는 경우 20분 뒤 절전 모드로 들어갑니다. 트레드밀을 재가동하려면 안전 키를 잡아당긴 후 이를 다시 끼워 넣기만 하면 됩니다.

USBC 충전

기기 충전 포트는 콘솔의 후면에 있습니다.

케이블 보관

운동하는 동안 모든 케이블과 개인 소지품을 안전하게 보관하여 이들이 러닝 벨트에 닿지 않도록 주의하십시오.



핸들바컨트롤

속도 (+/-)

운동하는 동안 속도 증가/감소.

경사도 (+/-)

운동하는 동안 경사도 증가/감소.

맥박손잡이

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

컴퓨터 프로그램

P0 수동 모드에는 빠른 시작, 시간, 칼로리, 거리 카운트다운 모드가 포함됩니다.

P1 - P36 사전 설정 운동 프로그램

U01 - U03 사용자 맞춤 프로그램

체지방 기능

P0 수동 모드 - 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 +/-/경사도/V 버튼을 이용하여 운동 도중 어느 때든 트레드밀의 속도/경사도를 수동으로 조절할 수 있습니다.

P0 수동 모드 - 시간, 거리 및 칼로리 카운트다운 모드

1. 대기 상태에서 M를 눌러 TIME, DISTANCE 및 CALORIES를 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 종료로 알리고 모든 판독 값이 0으로 재설정됩니다.

P1 - P36 사전 설정 운동 프로그램

운동하는 동안 재빠 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 16 개의 세션으로 나누어집니다. 각 세션의 시간은 전체 선택 시간에 따라 달라집니다. 예를 들어 16분짜리 프로그램은 각 세션이 1분씩 16 개가 되는 셈입니다. 즉 속도/기울기가 1분마다 변경되는 것입니다.
5. 속도/기울기가 변경될 때마다 콘솔이 카운트다운을 시작하고 3초간 배 신호음이 납니다.

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 P (프로그램) 버튼을 누릅니다.
2. M (모드) 버튼을 누른 후 원하는 프로그램의 첫 번째 세션을 입력합니다.
3. SPEED (속도) +/- 와 INCLINE (기울기) V를 눌러서 해당 세션의 속도와 기울기를 조절하고 M (모드)를 이용하여 그 다음 단계로 넘어갑니다.
4. 프로그램의 16 개 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.

블루투스 심박수 모니터링

1. 자신의 가슴 스트랩을 Reebok 기기에 연결하려면 콘솔의 후면에 있는 포트에 블루투스 동글을 끼우세요.
2. 블루투스 무선 가슴 스트랩을 자신의 몸에 정확히 장착하세요.

콘솔의 맥박 창에 데이터가 나타납니다.

(HP1 - HP3) 심박수 제어 계획

참고: 이 프로그램에서는 속도 및 경사 수준을 수동으로 조정할 수 있지만 운동을 유지하기 위해 자동으로 변경됩니다.

1. Hr1, Hr2 또는 Hr3 이 될 때까지 P (프로그램)을 누르십시오 디스플레이.
2. 사용자의 나이가 표시됩니다. SPEED +/- (속도 +/-)를 눌러 변경하고 M (모드)를 눌러 확인하십시오.
3. 권장 목표 심박수가 표시됩니다. 이 상황을 변경하려면 SPEED +/- (속도 +/-) 키를 누른 다음 M (모드)를 눌러 확인합니다.
4. 시간 창에 사전 설정 시간이 30.00 분으로 표시됩니다. SPEED +/- (속도 +/-)를 눌러 변경하고 M (모드)를 눌러 확인합니다.
5. START (시작)를 눌러 시작하십시오.

참고: 목표 심박수를 달성하기 위해 프로그램 중에 속도가 자동으로 조정됩니다.

체지방 기능

1. F10이 나올 때까지 P (프로그램) 버튼을 누릅니다.
2. F1 - SEX (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). M (모드)를 눌러서 입력사항을 확정합니다.
4. F3 - 신장이 나옵니다. SPEED (속도) +/-를 눌러서 조절합니다 (사전 설정된 신장은 170cm). M (모드)를 눌러서 입력사항을 확정합니다.
5. F4 - 체중이 나옵니다. SPEED (속도) +/-를 눌러서 조절합니다 (사전 설정된 체중은 70kg). M (모드)를 눌러서 입력사항을 확정합니다.
6. F5-이 단계에서 사용자 정보가 저장되었습니다. 약 4 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

1. 컴퓨터에 "E7"이 표시되는 안전 키를 제거합니다.
2. P (프로그램) 및 M (모드) 버튼을 3 초 동안 함께 누르고 있습니다.
3. 속도가 MPH에서는 "0.6" 또는 KPH에서는 "1.0"을 표시합니다.
4. 안전 키를 다시 제자리에 꽂으세요.

주의

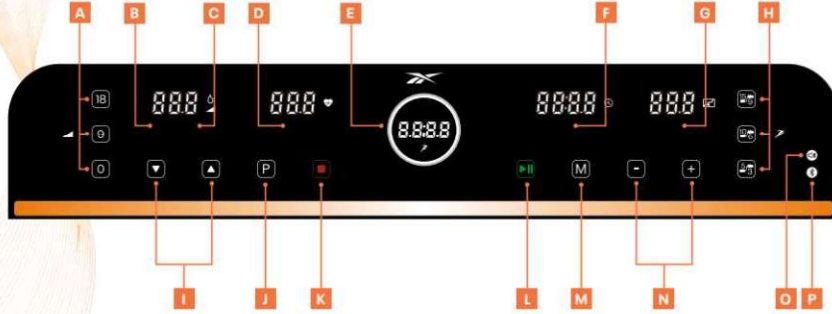
1. 세션이 시작될 때는 느린 속도를 유지하다가, 트레드밀의 작동 환경에 익숙해질 때까지 손잡이를 붙들고 있는 것이 좋습니다.
2. 비상 정지 스위치의 끝에 달린 자석은 컴퓨터에 부착해두고 스위치의 클립은 자신의 옷에 끼웁니다.
3. 운동을 안전하게 마무리하기 위해 STOP (정지) 버튼을 누르거나 비상 정지 스위치를 잡아당기면 트레드밀이 곧바로 멈춥니다.



reebokfitness.info/treadmill-support

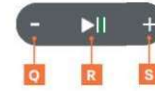
Z-TECH

وحدة التحكم (AR)



- A** إماله فورية
اضغط على 18-9-0 لاختيار الإماله سريعاً
- B** إماله
السعرات الحرارية
- C** السعرات الحرارية
النضج
- D** النضج
السرعة
- E** السرعة
(1 - 20.0KPH/0.6 - 12.5MPH)
- F** الوقت
المسافة
- G** المسافة
السرعة الفورية
- H** السرعة الفورية
(KPH/MPH) استخدم هذا لتحديد السرعة الدقيقة عند الجري
- I** إماله للأعلى/ للأسفل
اضغط على زر (إماله للأعلى/ للأسفل) لضبط إماله الماكينة
- J** برنامج
يختار البرنامج المطلوب
P1 - P36, U01 - U03, Hr1 - Hr3, ("F1")
- K** إيقاف
اضغط على هذا الزر لإيقاف تشغيل المشاية الكهربائية أو العودة إلى وضع الاستعداد

- L** بدء/ قف
اضغط على هذا الزر لبدء تشغيل الجهاز أو إيقافه مؤقتاً
- M** النمط
اضغط على هذا الزر للاختيار بين الوقت والمسافات وأهداف .
تجارب السعرات الحرارية
- N** +/- زيادة السرعة/خفض السرعة
اضغط على هذا الزر لضبط السرعة
- O** تشغيل الموسيقى عبر البلوتوث
شغل البلوتوث على هاتفك المحمول. إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تقوم فيها بالاتصال، فابحث عن جهاز البلوتوث الذي في الجهاز واتصل به. بمجرد توصيله، REEBOK يحمل اسم سيُضيء ضوء المؤشر. عدل مستوى الصوت مباشرة من جهازك
- P** وحدة حماية البلوتوث
أدخل وحدة حماية البلوتوث في Reebok لتوصيل تطبيق مأكينة المنفذ على ظهر الوحدة. بمجرد تنفيذ التوصيل بنجاح، سيُضيء ضوء المؤشر



- Q** الصوت -
خفّض مستوى صوت الموسيقى عبر البلوتوث.
- R** تشغيل/إيقاف مؤقت
اضغط لتشغيل الموسيقى عبر البلوتوث. اضغط مرة أخرى لإيقافها مؤقتاً
- S** الصوت +
زد مستوى صوت الموسيقى عبر البلوتوث



وظائف القرص

- بدء**
عند توصيل المشاية الكهربائية بالتيار الكهربائي وتوصيل مفتاح الأمان بإحكام، اضغط على القرص لتبدأ المشاية في العمل بعد العد التنازلي لمدة 3 ثواني
- السرعة +/-**
في وضع الجري: أدر القرص عكس اتجاه عقارب الساعة لتقليل قيمة الوظيفة. أدر القرص في اتجاه عقارب الساعة لزيادة قيمة الوظيفة
- وقفة**
في وضع الجري، اضغط سريعاً على القرص لإيقاف الجهاز مؤقتاً
- إيقاف**
اضغط باستمرار على القرص لمدة 3 ثواني لإيقاف الجهاز وإعادة تعيينه إلى وضع الاستعداد

Reebok

مفتاح السلامة

مرفق مع هذا الجهاز مفتاح أمان أحمر، ولن يعمل الجهاز ما لم يتم إدخاله. الغرض في "E-07" منه هو إيقاف الجهاز فوراً في حالة الطوارئ. سيعرض الحاسوب رسالة حالة عدم توصيله بالمشاية بشكل صحيح. يجب أن يمسك المستخدم المشبك الموجود على الطرف الآخر من مفتاح الأمان طوال التمرين لضمان توقف الجهاز فوراً في حالة الطوارئ.

ملاحظة

يخضع نظام التحكم الإلكتروني بشكل مستمر للمراقبة لدواعي الأمان. بمجرد اكتشاف أي خلل، ستتوقف المشاية الكهربائية في حالة الطوارئ، وستعرض الشاشة رسائل خطأ، وسيصدر صوت تحذير.

وظيفة توفير الطاقة (ERP)

لتقليل استهلاك الطاقة، ستدخل هذه المشاية وضع السكون إذا ظلت دون تشغيل لمدة 20 دقائق. عند دخول الجهاز في وضع السكون، يُرجى إخراج مفتاح الأمان وإدخاله مرة أخرى لتنبيه النظام

USB-C الشحن عبر

متنّفذ شحن الجهاز موجود على ظهر الوحدة

تخزين الكابيل

تأكد من تخزين جميع الكابلات والملحقات الشخصية بأمان في أثناء التمرين، واحرص على ألا يتلامس أي منها مع سير الركض



إلى وحدة الميل في الساعة

"E-07" قم بإزالة مفتاح الأمان ، وسيعرض الكمبيوتر معًا لمدة 3 ثوانٍ M و P اضغط مع الاستمرار على الأزرار سوف تعرض السرعة "0.6" لكل ميل في الساعة أو "1.0" لكل كم في الساعة. أدخل مفتاح الأمان مرة أخرى.

تحذير

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

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

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



reebokfitness.info/treadmill-support

برامج التحكم في نبض القلب Hr1 - Hr3

ملاحظة: يمكن ضبط مستويات السرعة والانحدار يدويًا في أثناء تشغيل هذا البرنامج ولكن سيتم تغييرهما تلقائيًا للحفاظ على استمرار التمرين. لا يمكن إدخال تعديلات على السرعة والانحدار يدويًا في خلال الستين ثانية الأولى.

Hr3 و Hr2 و Hr1 حتى تظهر البرامج PROGRAM انقر على 1.

سيظهر عمر المستخدم (العمر) الافتراضي المحدد مسبقًا هو 30 عامًا. انقر 2. للتأكيد MODE لتغيير الانحدار وانقر على +/- SPEED على

+/- SPEED سيظهر معدل نبض القلب المستهدف. لتغييره، انقر على 3. للتأكيد MODE السرعة +/- وانقر على

الوقت المحدد مسبقًا على 30 دقائق. انقر على TIME ستعرض نافذة 4. للتأكيد MODE السرعة +/- للتغيير وانقر على +/- SPEED

للبدء START اضغط على 5.

ملاحظة: سيتم تعديل السرعة تلقائيًا في أثناء تشغيل البرنامج للوصول إلى معدل نبض القلب المستهدف. إذا تم تحقيق أقصى سرعة قبل الوصول إلى معدل نبض القلب المستهدف، فسيتم ضبط الانحدار بمستوى 1 لزيادة معدل نبض القلب.

وظيفة دهون الجسم

البرنامج حتى يظهر PROGRAM اضغط على زر 1.

السرعة +/- SPEED إعداد الجنس) اضغط على SEX SET سيظهر 2.F1. النمط) للتأكيد MODE +/- للتبديل بين 1 (ذكر) و 2 (أنثى). اضغط على

السرعة +/- للضبط (التعيين) +/- SPEED سيظهر العمر. اضغط على 3.F2. النمط) للتأكيد MODE المسبق هو 25 عامًا. اضغط على

السرعة +/- للضبط (التعيين) +/- SPEED سيظهر الطول. اضغط على 4.F3. النمط) للتأكيد MODE المسبق هو 170 سم. اضغط على

السرعة +/- للضبط (التعيين) +/- SPEED سيظهر الوزن. اضغط على 5.F4. النمط) للتأكيد MODE المسبق هو 70 كجم. اضغط على

في هذه المرحلة ، تم تخزين معلومات المستخدم. ضع كئنا يديك على - F5 مستشعرات النبض لمدة 4 ثوانٍ تقريبًا. سيتم عرض نتائج الاختبار على النحو التالي:

أو أقل - نقص الوزن 19

الوزن الطبيعي - 20-25

زيادة الوزن - 25-29

فما فوق - 30

ملحوظة: جميع القرارات المقدمة هي إرشادات فقط ولا يجب استخدامها كوصفة طبية.

برامج التمرين المعيّنة مسبقًا (P1-P36)

هي برامج معيّنة مسبقًا حيث تغير سرعة الأجهزة أو الإمالة تلقائيًا أثناء التمرين.

ملاحظة: إذا غير المستخدم السرعة/الإمالة أثناء هذه البرامج، فسيعود الجهاز إلى السرعة/الإمالة المعيّنة مسبقًا في القسم التالي من البرنامج.

من شاشة الاستعداد، اضغط فوق زر البرنامج لاختيار البرنامج المطلوب 1.

وقت التمرين الافتراضي لهذه البرامج هو 30 دقيقة. يمكن تغيير هذا بالضغط (البدء) START (السرعة) + أو - قبل اختيار SPEED على زر

البدء) لاختيار وابدأ باستخدام الوقت المعيّن مسبقًا) START اضغط على 3.

أثناء هذه البرامج، تنقسم إعدادات السرعة والإمالة إلى 16 أقسام. يستند وقت كل قسم إلى إجمالي الوقت المحدد. على سبيل المثال، البرنامج لمدة 16 دقيقة = 16 أقسام. كل قسم 1 دقائق. لذلك، تتغير السرعة/الإمالة كل 1 دقائق

ستبدأ لوحة التحكم في العد التنازلي وتصدر صفيًا ثلاث ثوانٍ في كل مرة 5. تتغير فيها السرعة/الإمالة

برامج المستخدم المحددة U01-U03

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

برنامج) حتى يظهر PROGRAM من شاشة الاستعداد، اضغط على زر 1. U01، أو U02، أو U03.

النمط) إدخال القسم الأول من البرنامج) MODE اضغط على 2.

INCLINE السرعة +/- للضبط السرعة، وعلى) +/- SPEED اضغط على 3. MODE الإمالة 8/8 للضبط لهذا القسم، واضغط على) 8/8 النمط) للمتابعة)

كرّ هذا مع جميع أقسام البرنامج العشرة 4.

السرعة +/- SPEED في إدخال البيانات لجميع الأقسام، اضغط على 5. البدء) للبدء START لضبط أوقات التمرين، واضغط على

أو U02، أو U01) عند الإدخال، سيُحفظ البرنامج ضمن رقم المستخدم المحدد U03).

مراقبة معدل نبض القلب عبر البلوتوث

الكهربائية الخاصة بك، أدخل محول Reebok لتوصيل حزام الصدر بمشاية البلوتوث في المنفذ الموجود في الجزء الخلفي من وحدة التحكم

تُثبت حزام الصدر الاسلاك المزود بتقنية البلوتوث بجسمك بشكل صحيح 2.

النبض) في وحدة التحكم) PULSE سيتم عرض البيانات في نافذة

ضوابط المقود

+/- زيادة السرعة/خفض السرعة

اضغط على هذا الزر لضبط السرعة

+/- إمالة للأعلى/إمالة للأسفل

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

نبض اليد

توجد مستشعرات نبض على كلا المقودين لمراقبة معدلات نبض المستخدم ويمكن مسكها لتقديم القراءة. أداة مراقبة النبض هي دليل مرجعي فقط وليست للاستخدام الطبي أو المراقبة

وظائف الحاسوب

يشمل الوضع اليدوي البدء السريع والزمن والسرعات الحرارية P0 ووضع العد التنازلي للمسافة

مجموعة مكونة من 36 برنامجًا P1 - P36

برامج يحددها المستخدم U01-U03

مراقبة معدل نبض القلب عبر البلوتوث Hr1 - Hr3

(الدهون) وظيفة دهون الجسم (Fat)

البدء السريع P0

من وضع الاستعداد، اضغط على "بدء" لبدء الوضع اليدوي فورًا

/ (المسافة) / DISTANCE (الوقت) TIME سيبدأ العد التصاعدي لـ. السّعرات الحرارية (من الصف) CALORIES

يمكن ضبط سرعة المشاية أو إمالة يدويًا باستخدام أزرار السرعة وإمالة + أو - في أي وقت أثناء التمرين

والزمن والسرعات الحرارية ووضع العد التنازلي للمسافة P0

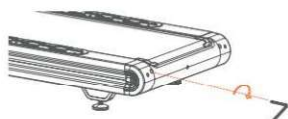
من وضع الاستعداد اضغط على الوضع لتحديد الوقت والمسافة والسرعات لتغيير الإعداد المطلوب واضغط +/- speed الحرارية، بمجرد التحديد، استخدم للبدء START على

الزمن المسافة (أو) TIME، DISTANCE سوف يبدأ العد التنازلي لـ. السّعرات الحرارية من التحديد CALORIES

بمجرد اكتمال العد التنازلي، سيصدر الكمبيوتر صفيًا للإشارة إلى نهاية البرنامج وإعادة جميع القرارات إلى الصفر

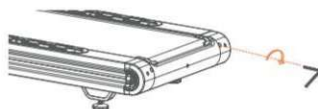
EN MAINTENANCE AND CARE

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

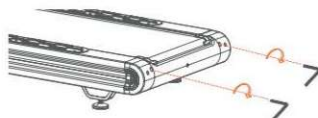


IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE LEFT, TURN THE BOLTS ON THE LEFT SIDE ¼ OF A TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE RIGHT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.

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.

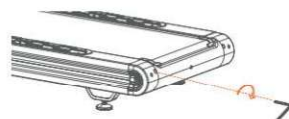


OVER TIME THE RUNNING BELT WILL LOOSEN. TO TIGHTEN THE BELT TURN THE LEFT & RIGHT SIDE BOLTS ONE FULL TURN CLOCKWISE, CHECK THE TENSION OF THE BELT. CONTINUE PROCESS UNTIL BELT IS THE CORRECT TENSION. ENSURE TO ADJUST BOTH SIDES EQUALLY TO CORRECT BELT ALIGNMENT.



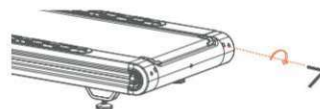
FR MAINTENANCE ET ENTRETIEN

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

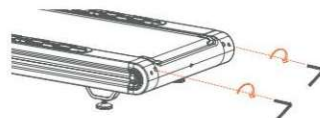


SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPLACE VERS LA GAUCHE : TOURNER LES BOULONS DE GAUCHE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, PUIS TOURNER LE BOULON DE DROITE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE BOUGE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL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

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.



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.



ES MANTENIMIENTO Y CUIDADOS

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

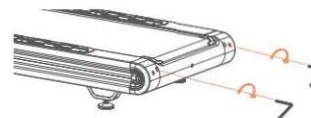


SI LA CINTA DE CORRER SE DESPLAZA A LA IZQUIERDA: GIRE LOS PERNOS DEL LADO IZQUIERDO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO HORARIO, A CONTINUACIÓN GIRE EL PERNO DERECHO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO ANTIHORARIO. SI LA CINTA NO SE DESPLAZA, REPETIR HASTA CENTRARLA.

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.



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



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.

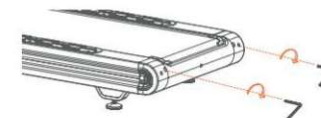


WENN SICH DAS LAUFBAND RECHTSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.

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.

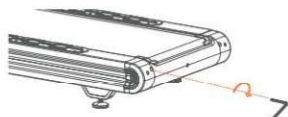


MIT DER ZEIT WIRD SICH DAS LAUFBAND LOCKERN. UM DAS LAUFBAND ZU SPANNEN, DREHEN SIE DIE SCHRAUBENDER RECHTEN UND LINKEN SEITE EINMAL UM 360 GRAD IM UHRZEIGERSINN HERUM UND ÜBERPRÜFEN SIE DANN DIE SPANNKRAFT DES LAUFBANDS. FÜHREN SIE DIESEN PROZESS FORT, BIS DAS LAUFBAND DIE RICHTIGE SPANNKRAFT HAT. STELLEN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



PT MANUTENÇÃO E CUIDADOS

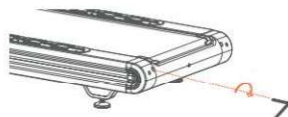
COLOQUE A PASSADEIRA AO NÍVEL DO SOLO E DEFINA-A PARA 5-8 KPH (3-5 MPH) PARA VERIFICAR SE O TAPETE DE CORRIDA SE DESVIA.



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.

NL ONDERHOUD EN VERZORGEN

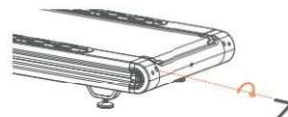
PLAATS DE LOOPBAND OP EEN EFFEN ONDERGROND EN ZET HEM OP 5-8KPH (3-5MPH) OM TE CONTROLEREN OF HET LOOPVLAK VERSCHUIFT.



ALS HET LOOPVLAK NAAR LINKS BEWEEGT, DRAAIT U DE BOUTEN AAN DE LINKERZIJDE EEN ¼ KWARTSLAG MET DE WIJZERS VAN DE KLOK MEE, DRAAI DAARNA DE RECHTER BOUT EEN KWARTSLAG TEGEN DE WIJZERS VAN DE KLOK IN. ALS DE BAND NIET BEWEEGT, HERHAALT U DIT TOTDAT HIJ IS GECENTREERD.

IT MANUTENZIONE E CURA

POSIZIONARE IL TAPIS ROULANT SU UN PIANO E IMPOSTARLO A 5-8 KM/H. (3-5 MIGLIA/H) PER CONTROLLARE CHE IL NASTRO NON SI SPOSTI.



SE IL NASTRO SI SPOSTA VERSO SINISTRA, RUOTARE DI ¼ DI GIRO IN SENSO ORARIO I BULLONI SULLA SINISTRA, QUINDI RUOTARE DI ¼ DI GIRO IN SENSO ANTIORARIO IL BULLONE DESTRO. SE IL NASTRO NON SI MUOVE, RIPETERE L'OPERAZIONE FINCHÉ RISULTERÀ CENTRATO.

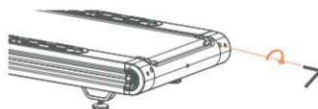
ZH 维护与保养

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。

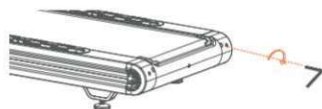


如果跑带右移，则顺时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈，然后逆时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动，重复操作直至其居中。

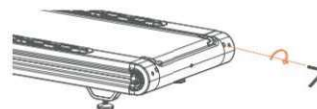
SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A ESQUERDA: RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO, DEPOIS, RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.



ALS HET LOOPVLAK NAAR RECHTS BEWEEGT, DRAAIT U DE BOUTEN AAN DE RECHTERZIJDE EEN ¼ KWARTSLAG MET DE WIJZERS VAN DE KLOK MEE, DRAAI DAARNA DE LINKER BOUT EEN KWARTSLAG TEGEN DE WIJZERS VAN DE KLOK IN. ALS DE BAND NIET BEWEEGT, HERHAALT U DIT TOTDAT HIJ IS GECENTREERD.



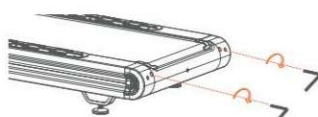
SE IL NASTRO SI SPOSTA VERSO DESTRA, RUOTARE DI ¼ DI GIRO IN SENSO ORARIO IL BULLONE DI DESTRA, QINDI RUOTARE DI ¼ DI GIRO IN SENSO ANTIORARIO IL BULLONE SINISTRO. SE IL NASTRO NON SI MUOVE, RIPETERE L'OPERAZIONE FINCHÉ RISULTERÀ CENTRATO.



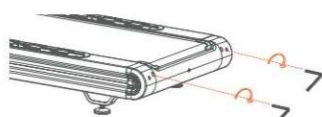
如果跑带左移，则顺时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈，然后逆时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动，重复操作直至其居中。



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 OBTEN UM ALINHAMENTO CORRETO DO TAPETE.



NA VERLOOP VAN TIJD REKT HET LOOPVLAK UIT. DRAAI DE BOUTEN AAN DE LINKER EN RECHTER ZIJDE EEN HELE SLAG MET DE WIJZERS VAN DE KLOK MEE OM DE BAND AAN TE SPANNEN, CONTROLEER DE SPANNING VAN DE BAND. HERHAAL HET PROCES TOTDAT DE BAND DE CORRECTE SPANNING HEEFT. ZORG ERVOOR DAT U BEIDE ZIJDEN EVENVEEL VERSTELT VOOR EEN CORRECTE LOOPVLAKUITLIJNING.



CON IL TEMPO IL NASTRO SI ALLENTA. PER STRINGERE IL NASTRO, RUOTARE I BULLONI LATERALI DESTRO E SINISTRO DI UN GIRO COMPLETO IN SENSO ORARIO E CONTROLLARE LA TENSIONE DEL NASTRO. CONTINUARE IL PROCESSO FINO A QUANDO LA TENSIONE DEL NASTRO RISULTA CORRETTA. REGOLARE IN EGUAL MISURA I DUE LATI PER ALLINEARE CORRETTAMENTE IL NASTRO.

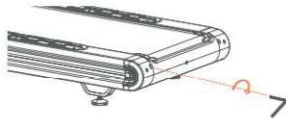


随着时间推移，跑带将变松。若要上紧跑带，则顺时针转动左右螺栓一整圈，然后检查跑带张力。继续此操作，直至跑带正确张紧。确保两侧均等调节以便跑带正确对正。



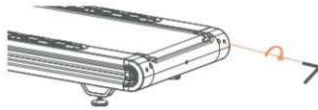
JA メンテナンスとお手入れ

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

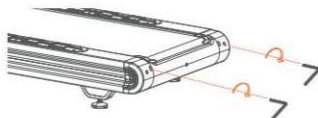


ランニングベルトが右に動く場合: 右側のボルトを時計回りに 1/4 回転、回し、その後、左のベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。ボルトを逆時計回りに 1/4 回転、回してください。

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

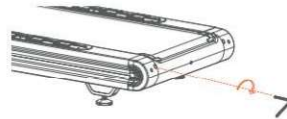


時間がたつと、ランニングベルトは緩んできます。ベルトを締め付けるには、左右のボルトを時計回りに 1 回転、回し、ベルトの張力をチェックしてください。ベルトが正しい張力になるまで、このプロセスを繰り返してください。ベルトが正しく位置合わせされるように、必ず両側を均一に調節してください。



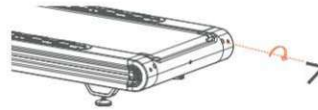
KO 유지보수 및 관리

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

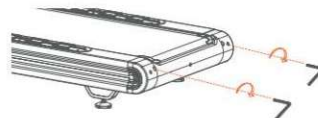


러닝 벨트가 오른쪽으로 움직이면, 오른쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 1/4 바퀴 돌리고 왼쪽의 볼트를 반시계 방향으로 1/4 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.

러닝 벨트가 왼쪽으로 움직이면, 왼쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 1/4 바퀴 돌리고 오른쪽의 볼트를 반시계 방향으로 1/4 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.



제품을 오래 사용하면 러닝 벨트가 느슨해질 수 있습니다. 벨트를 단단하게 조여려면 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.



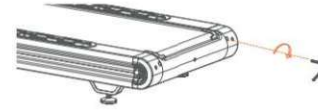
AR العناية والصيانة

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

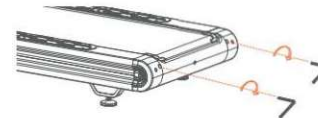


إذا تحرك سير الجري ناحية اليسار: فأدر البرغي على الجانب الأيسر باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي الأيمن عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة. إذا لم يتحرك السير، فكرر ذلك حتى يستقر السير في المنتصف.

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



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



PL Więcej informacji znajduję się tutaj:
www.reebokfitness.info

CZ Další informace najdete na:
www.reebokfitness.info

DA For ytterligere informasjon, gå til: www.reebokfitness.info

FI Lisätietoja on osoitteessa:
www.reebokfitness.info

NO For ytterligere informasjon, gå til: www.reebokfitness.info

SE För mer information kan du gå till: www.reebokfitness.info