

# Reebok



## JET 100x

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

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

FRANCE: serviciotecnico@rfeinternational.com / Customer Service: +33 0805104899

IBERIA: serviciotecnico@rfeinternational.com / Customer Service: +34 800 600 816

EUROPE: serviceeuropa@rfeinternational.com / Customer Service: +49 (0) 89 189 39 700

Whatsapp: +49 (0)15259371337

USA: RFE Sporting Goods Inc, 715 Discovery Blvd, Suite 313, Cedar park, TX-78613

Email: techsupportusa@rfeinternational.com / Customer service: +1 (800) 215 6216

APAC (Excluding Australia): RFE Asia Pacific, 26F, 2608-1609, 1 Hung to Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong

Email: techsupportapac@rfeinternational.com / Customer service: +852 34685027

AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com / Customer service: +852 34685027

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

Email: techsupportchina@rfeinternational.com / Customer service: 4001027768

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:  
 --Reorient or relocate the receiving antenna.  
 --Increase the separation between the equipment and receiver.  
 --Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.  
 --Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.  
 CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)



RVJF-10021 RVJF-10021-120

REEBOKFITNESSEQUIPMENT.COM/PRODUCTSUPPORT

V1.03.2021

# Reebok

## JET SERIES



# JET 100x

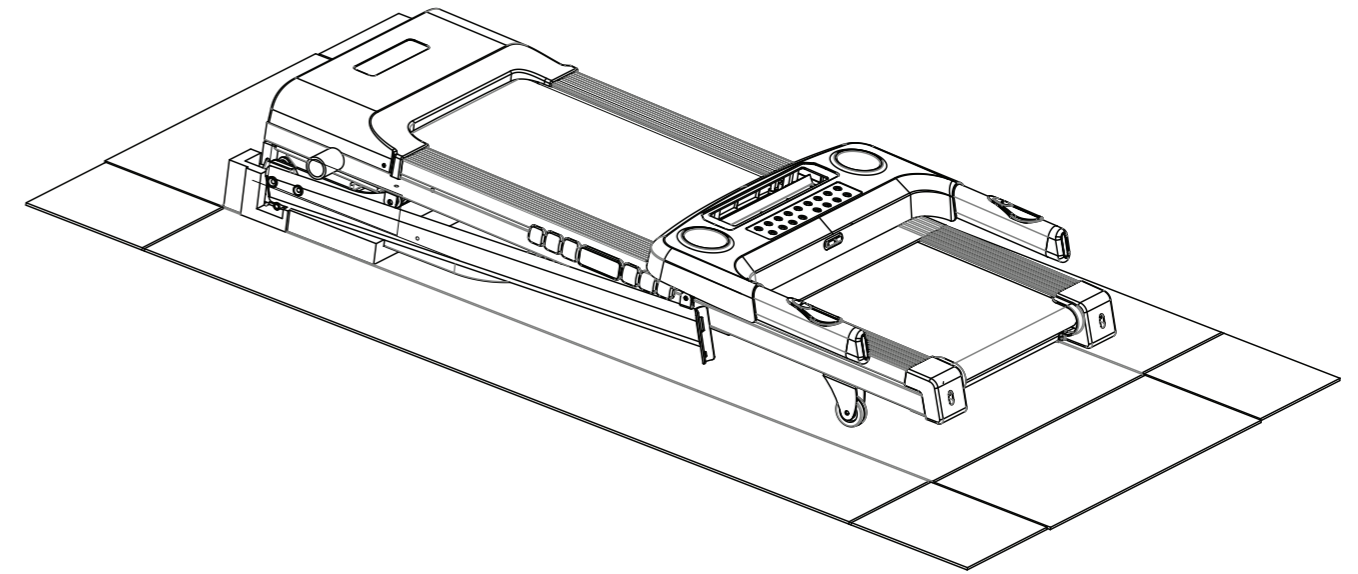
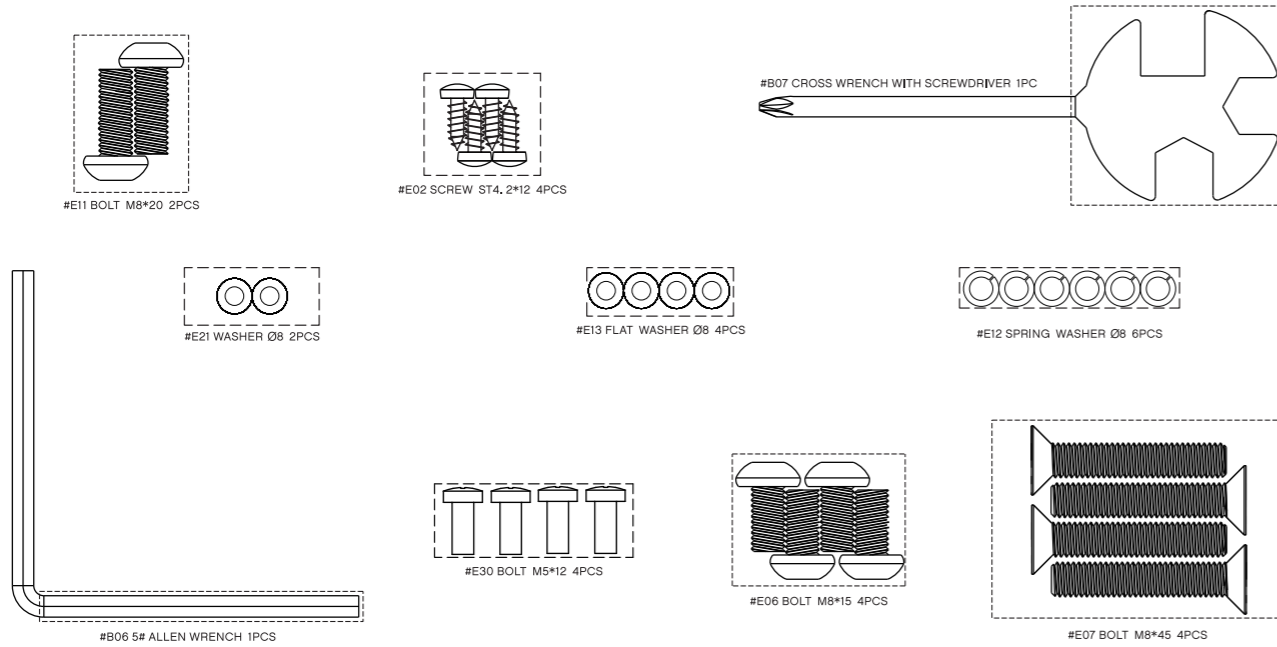
## USER MANUAL

# Reebok

## JET SERIES

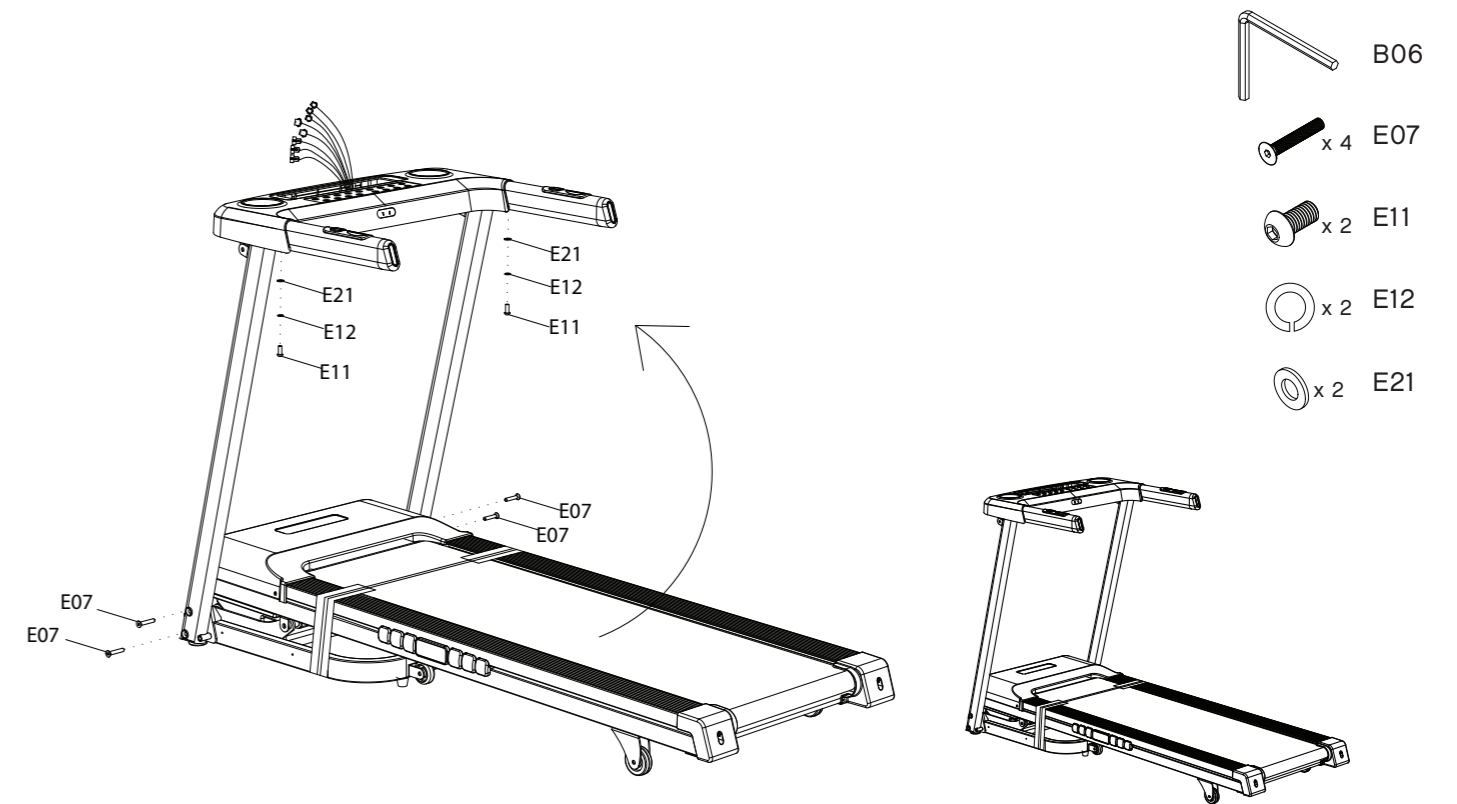
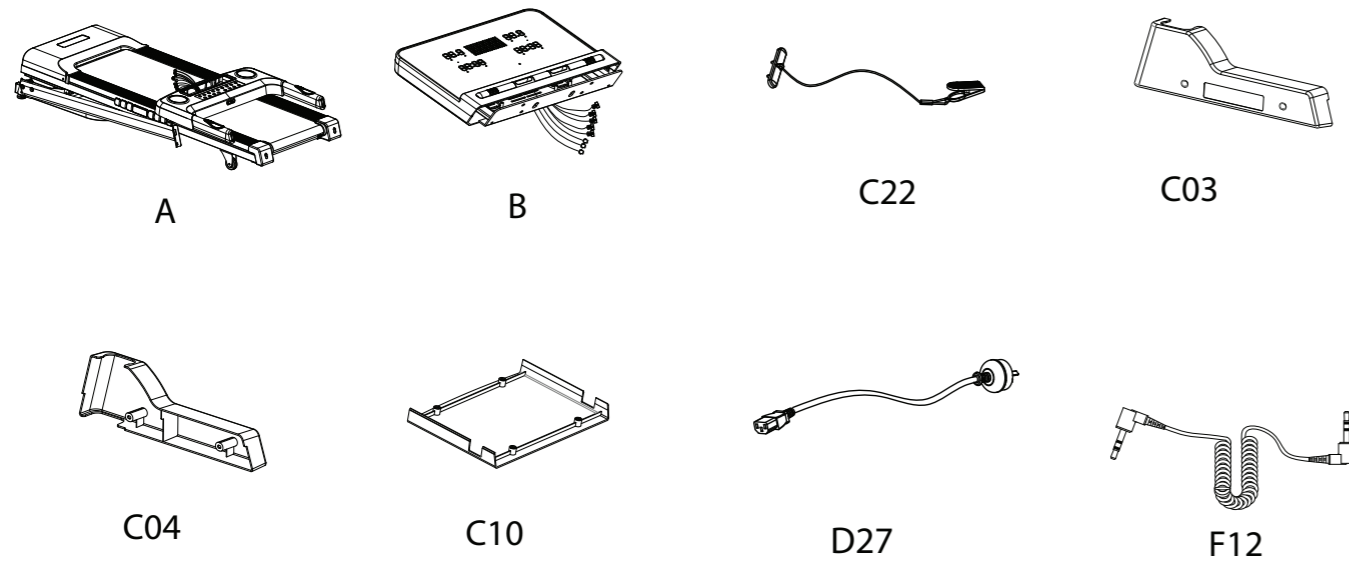
**HARDWARE PACK**

1

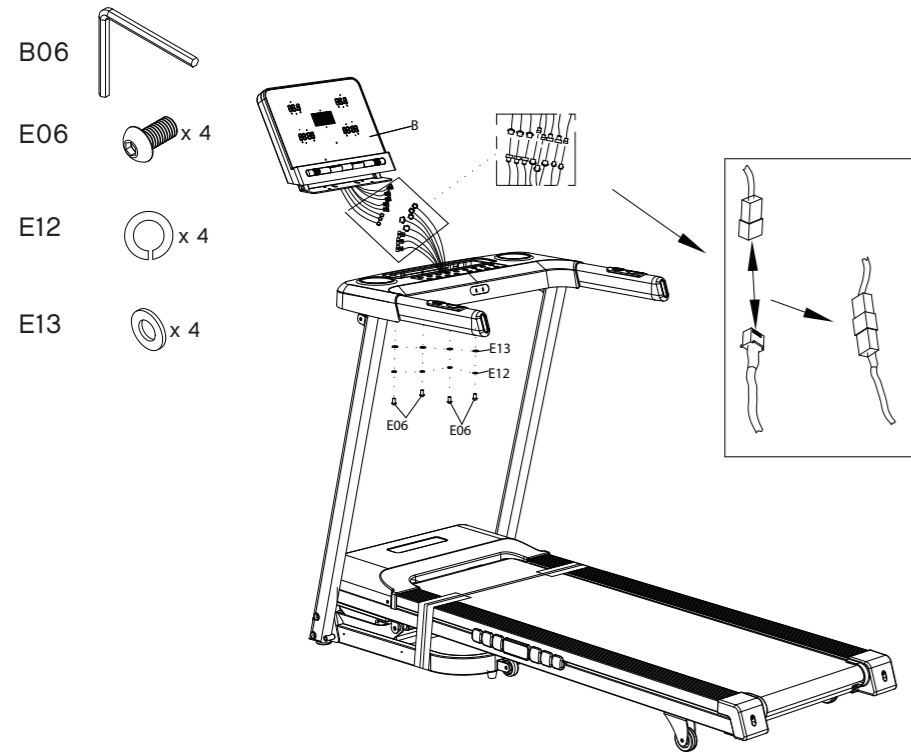


**PARTS**

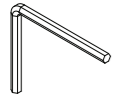
2



3  x2



B06



E06




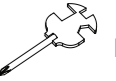
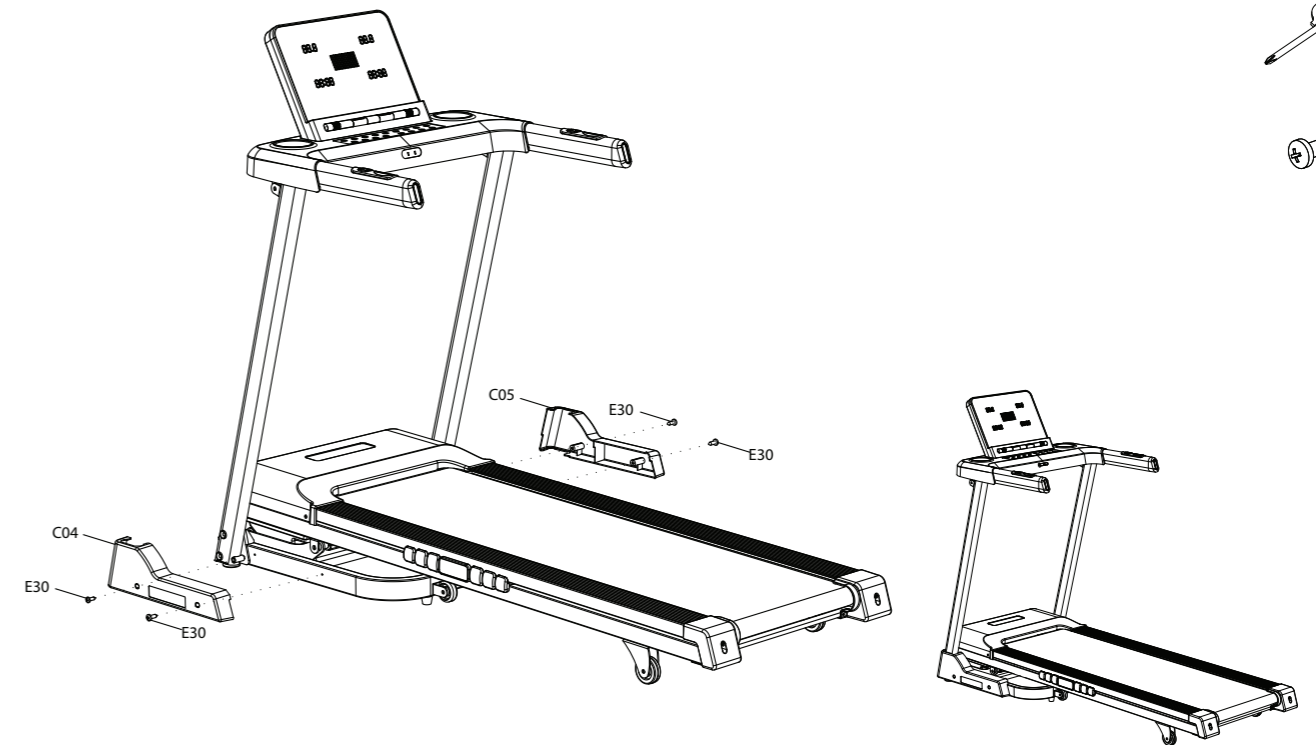
E12



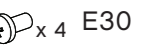
E13



 x2 5



B07



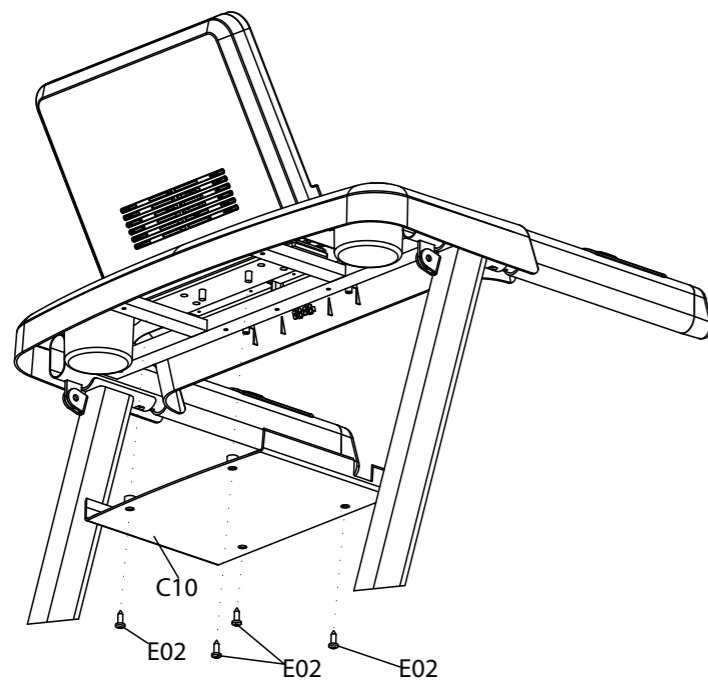
E30


4  x2

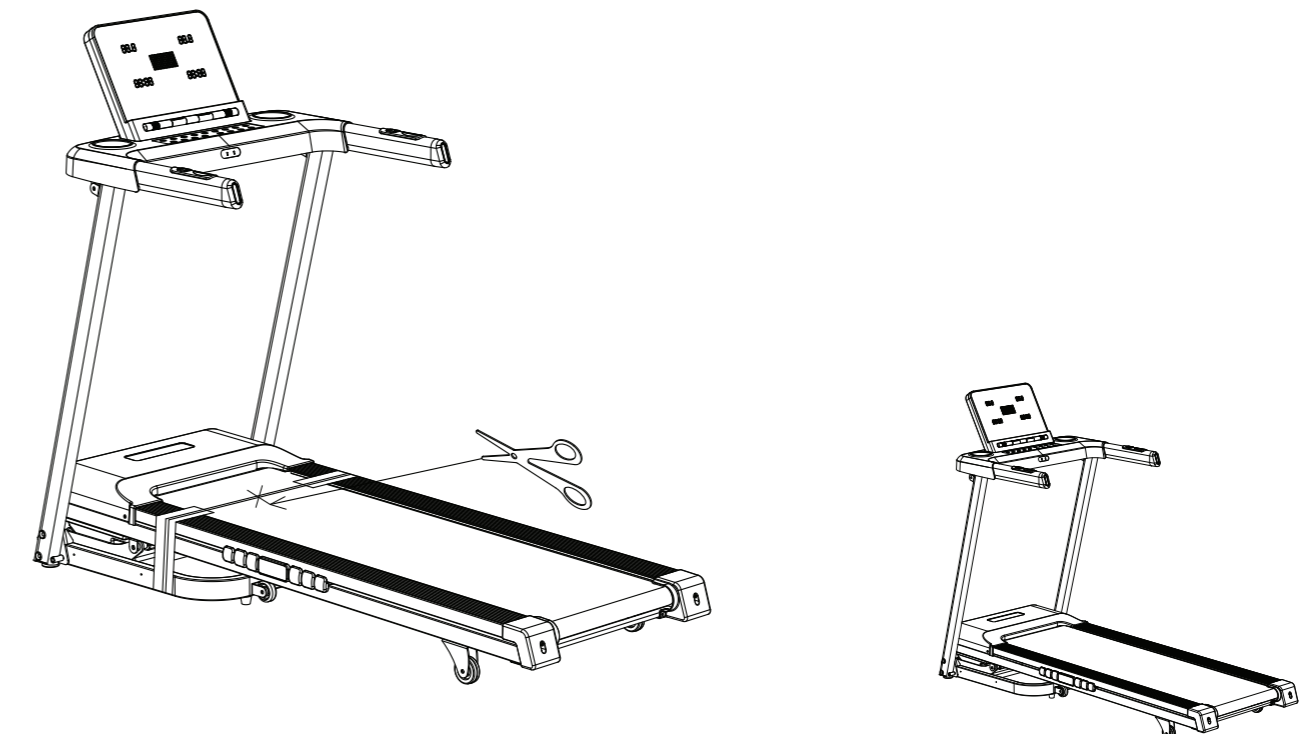


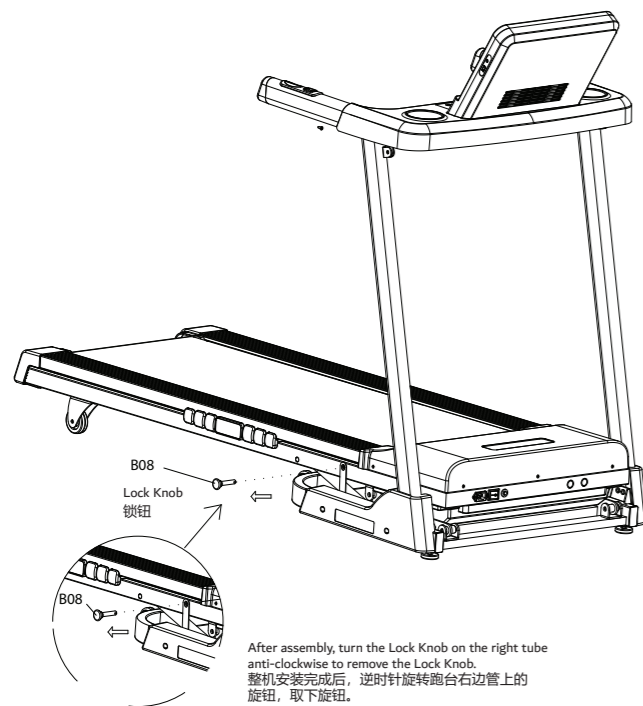
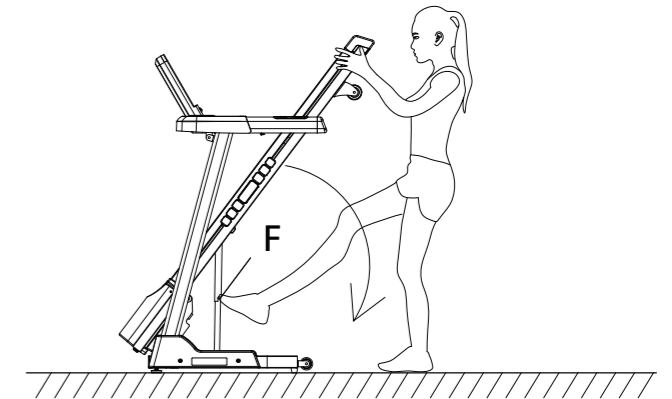
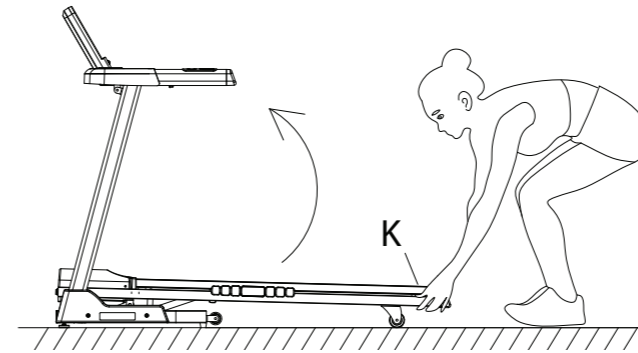
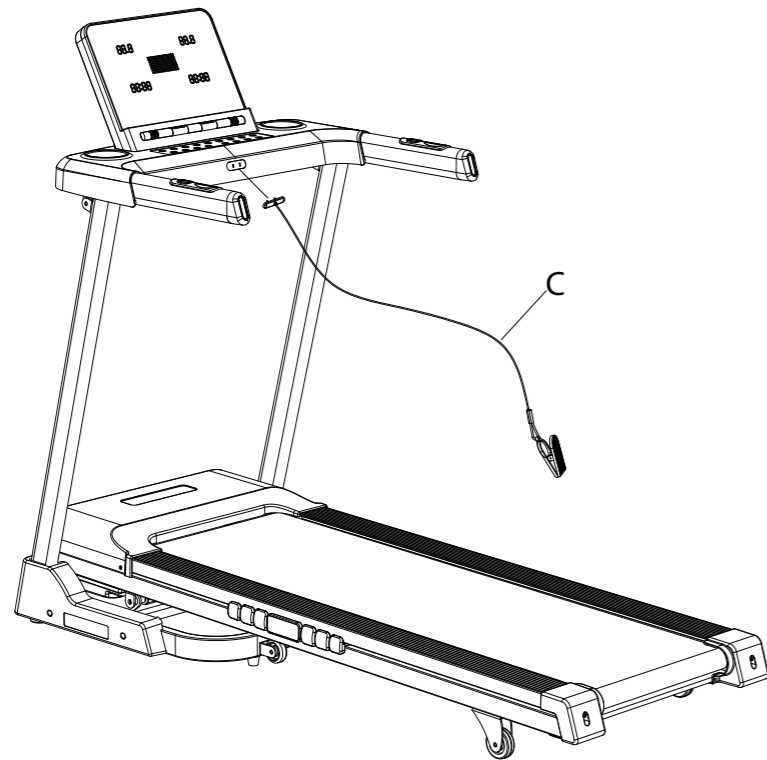
B07

E02

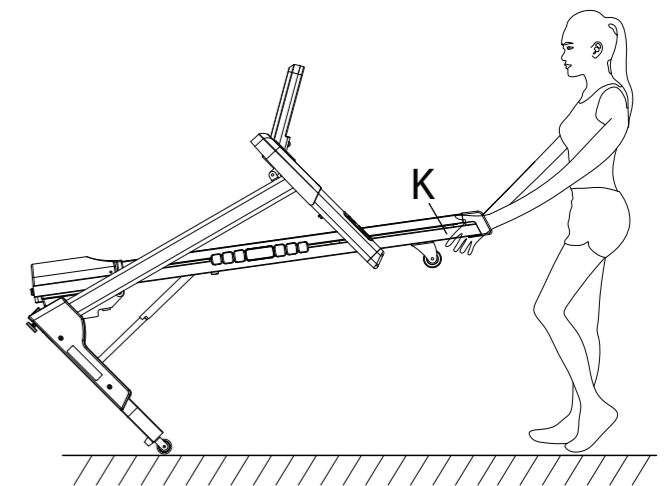
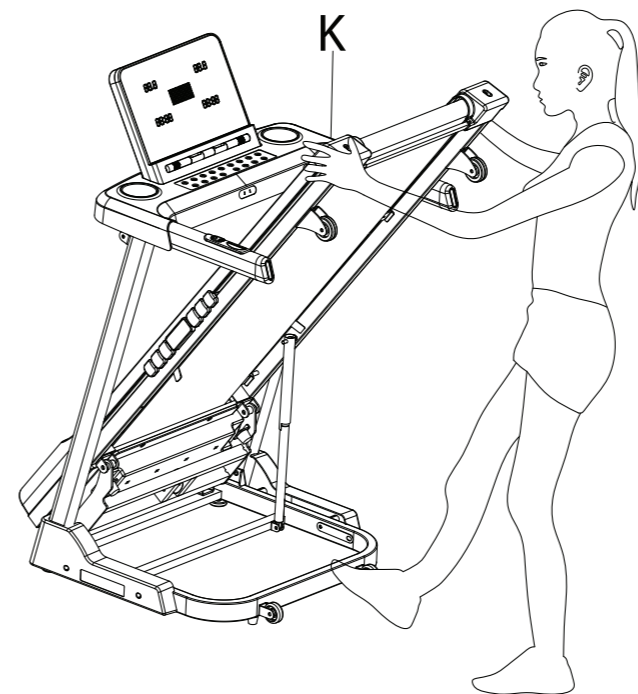
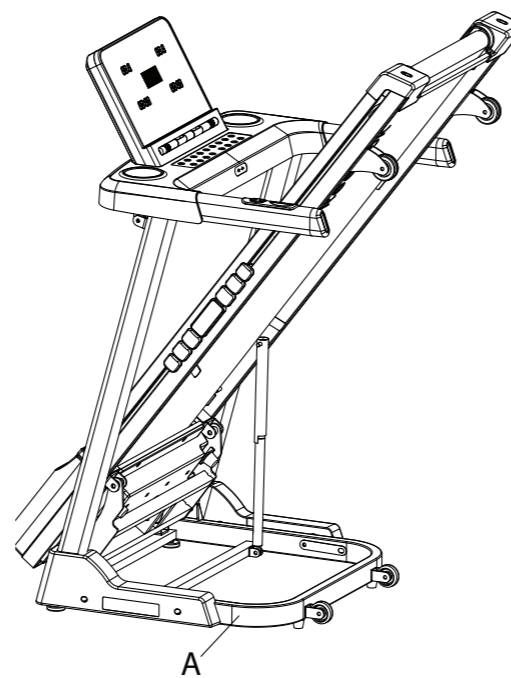


 x2 6

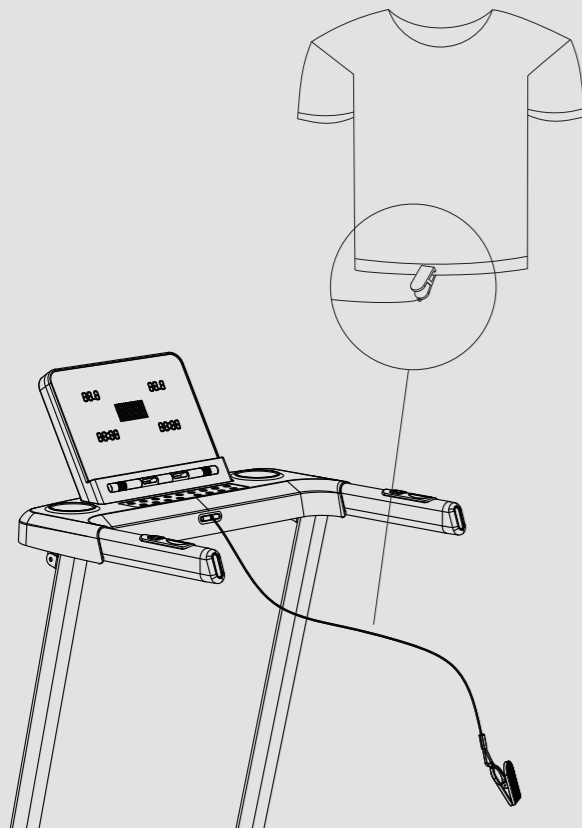




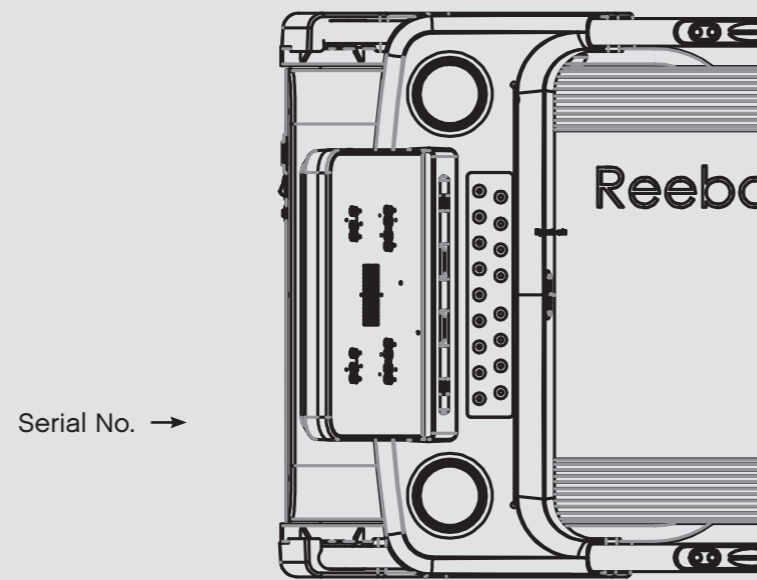
After assembly, turn the Lock Knob on the right tube anti-clockwise to remove the Lock Knob.  
整机安装完成后, 逆时针旋转跑台右边管上的旋钮, 取下旋钮。



**SAFETY KEY**



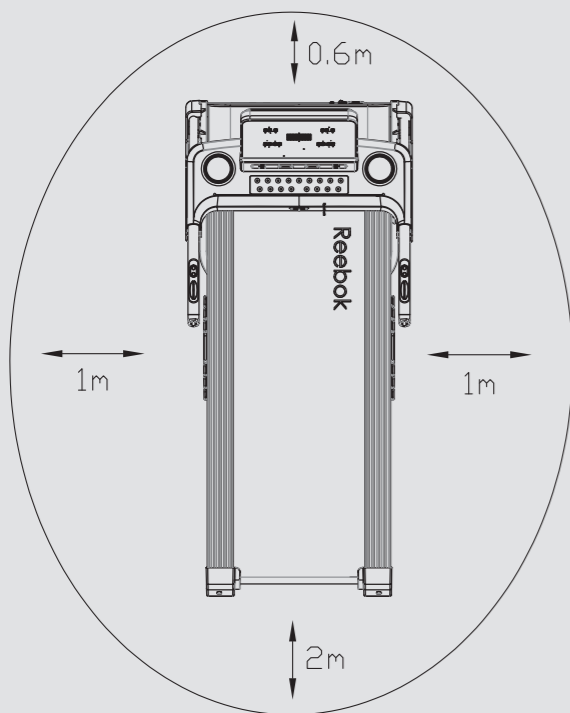
**SERIAL NUMBER**



Serial No. →

Serial Number is Located on the base of the Treadmill  
e.g. Serial No.:RVJF-10021/0718/000001  
RVJF-10021-120/0718/000001

**2 METER SAFETY PERIMETER**



(H) 129 cm/ 50.79" x (W) 73 cm/ 28.74" x (L) 157 cm/ 61.81"

**WEIGHT RESTRICTIONS**



Max User's Weight  
= 110kg/242.51lb

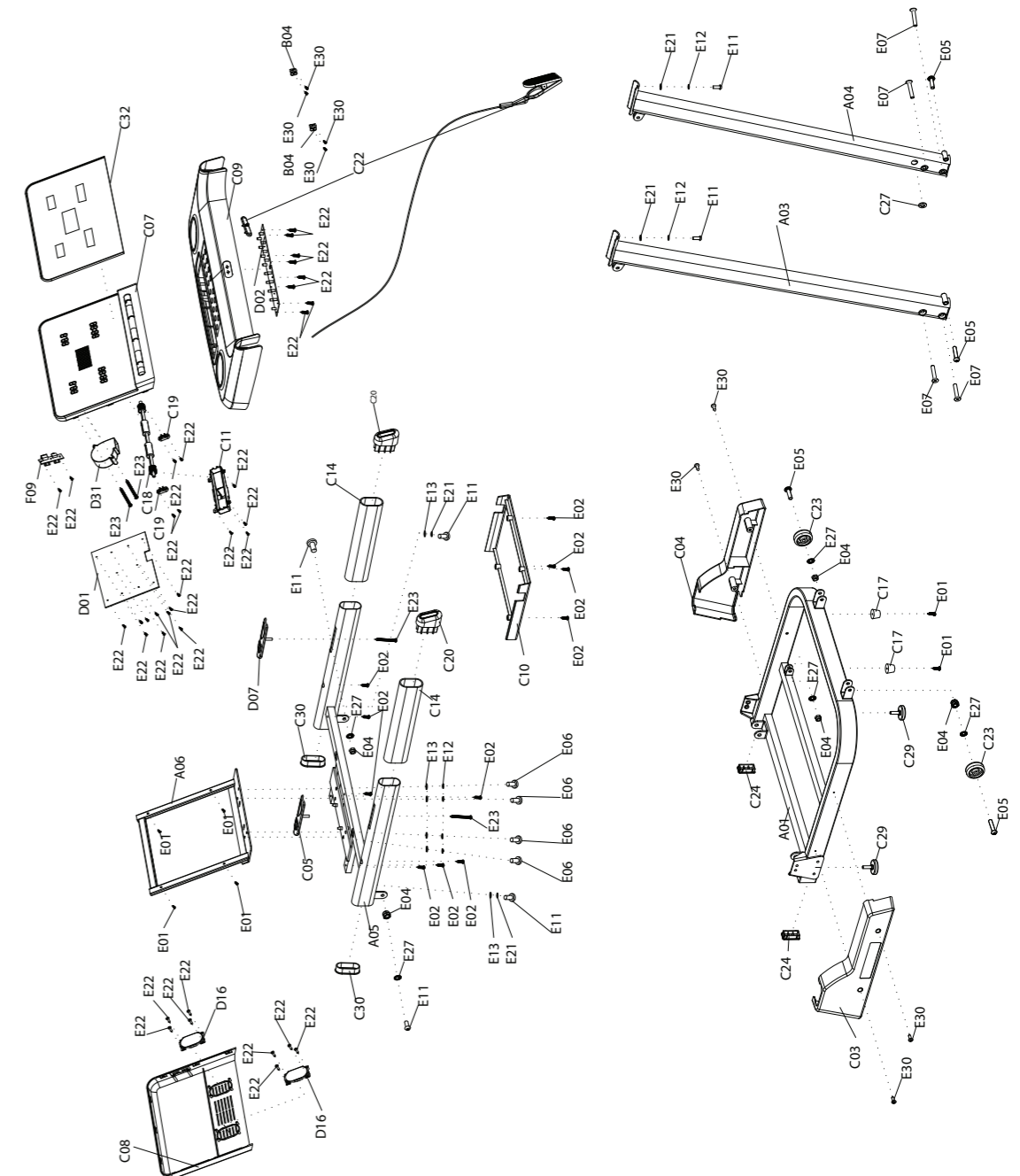
**PRODUCT REGISTRATION AND SUPPORT**



[www.reebokfitness.info/product-support](http://www.reebokfitness.info/product-support)

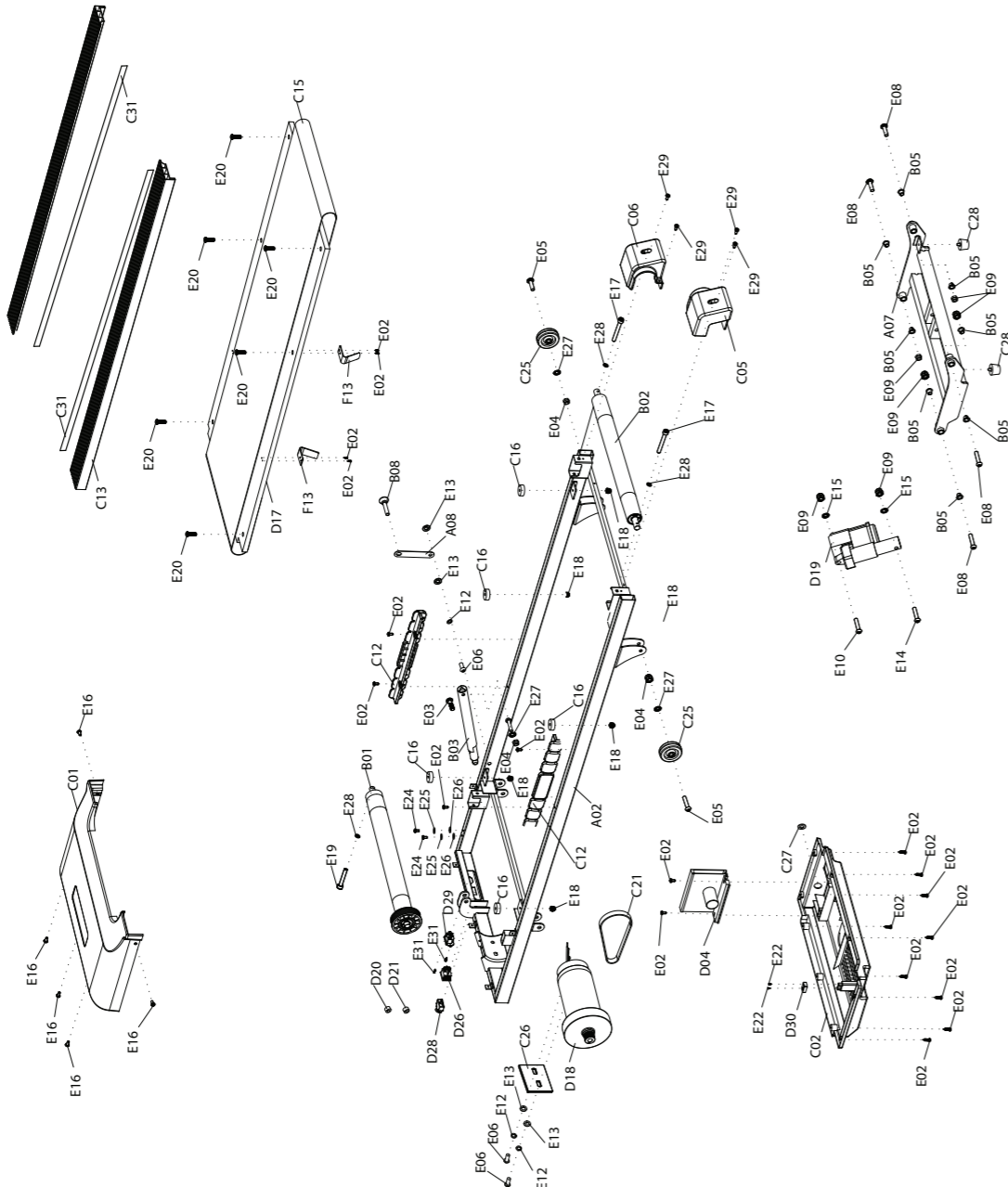
**PARTS LIST**

D03	
D05	
D06	
D07	
D08	
D09	
D10	
D11	
D12	
D13	
D14	
D15	
F10	



**PARTS LIST**

B06	
B07	
D22	
D23	
D24	
D25	
F01	
E29	
F02	
F12	



No.	Part	Qty.	No.	Part	Qty.	No.	Part	Qty.
A01	Base Frame	1	C31	EVA Pad 12*1.0*1000	2	E15	Lock Washer 10	2
A02	Main Frame	1	D01	ConsoleBoard	1	E16	Bolt M5*16	7
A03	Left Upright Tube	1	D02	Connecting Wire of Main Board and Button Board	1	E17	Bolt M6*65	2
A04	Right Upright Tube	1	D03	Button Board wire	1	E18	Nut M6	6
A05	Console Bracket	1	D04	Control Board	1	E19	Bolt M6*55	1
A06	Panel Support Bracket	1	D05	Instant incline Bottom Wire	1	E20	Bolt M6*35	6
A07	Incline Bracket	1	D06	Instant Incline Top Wire	1	E21	Washer Ø8	2
A08	Limit Board	1	D07	Instant Speed Bottom Wire	1	E22	Screw ST2.9*8	52
B01	Front Roller	1	D08	Instant Speed Top Wire	1	E23	Screw ST4.2*40	4
B02	Back Roller	1	D09	Console Top Wire	1	E24	Bolt M5*8	2
B03	Cylinder	1	D10	Console Middle Wire	1	E25	Spring Washer 5	2
B04	Safety Key Spring Plate	2	D11	Console Bottom Wire	1	E26	Lock Washer 5	2
B05	Incline Bracket Bushing	8	D12	Heart Rate Top Wire	1	E27	Lock Washer 8	6
B06	5# Allen Wrench	1	D13	Heart Rate Bottom Wire	2	E28	Lock Washer 6	3
B07	Cross Wrench with Screw Driver	1	D14	Safety Key Bottom Wire	1	E29	Screw ST4.2*12	8
B08	Locking Pin	1	D15	Safety Key Top Wire	1	E30	Bolt M5*12	4
C01	Motor Top Cover	1	D16	Speaker Wire	2	F01	Filter	1
C02	Motor Bottom Cover	1	D17	Running Board	1	F02	Inductance	1
C03	Left Upright Tube Cover	1	D18	DC Motor	1	F03	Single wire	1
C04	Right Upright Tube Cover	1	D19	Incline Motor	1	F04	N/A	N/A
C05	Left Rear Cover	1	D20	Magnet Ring	1	F05	N/A	N/A
C06	Right Rear Cover	1	D21	Magnet Core	1	F06	N/A	N/A
C07	Panel Top Cover	1	D22	AC Single Wire 200mm-Brown	1	F07	N/A	N/A
C08	Panel Bottom Cover	1	D23	AC Single Wire 350mm-Brown	2	F08	N/A	N/A
C09	Console Top Cover	1	D24	AC Single Wire 350mm-Blue	2	F09	MP3 Moldule	1
C10	Console Back Cover	1	D25	Grounding Sire	2	F10	MP3 Moldule Wire	1
C11	Fan Guider	1	D26	Square On-off Button	1	F11	N/A	N/A
C12	Decoration Cushion	2	D27	Power Wire	1	F12	MP3 Connecting Wire	1
C13	Side Rail	2	D28	Overload Protector	1	F13	Belt Hook	2
C14	Handlebar Foam	2	D29	Power Socket	1			
C15	Running Belt	1	D30	Speed Sensor	1			
C16	Blue Cushion	6	D31	Fan	1			
C17	Foot Pad	2	E01	Screw ST4.2*20	6			
C18	Fan Axis	1	E02	Screw ST4.2*12	28			
C19	Fan Axis Impressing Base	2	E03	Bolt M8*30	1			
C20	Round Pipe Plug	2	E04	Nut M8	8			
C21	Motor Belt	2	E05	Bolt M8*40	6			
C22	Safety Key	1	E06	Bolt M8*15	5			
C23	Moving Wheel	2	E07	Bolt M8*45	4			
C24	Square Pipe Plug	2	E08	Bolt M10*50	4			
C25	Adjustable Wheel	2	E09	Nut M10	6			
C26	EVA Pad 80*64*3.0	1	E10	Bolt M10*90	1			
C27	Ring-shape Wire Plug	2	E11	Bolt M8*20	6			
C28	Cone-shape Cushion	2	E12	Spring Washer 8	9			
C29	Adjustable Pad	2	E13	Flat Washer Ø8	11			
C30	Oval Tube Plug	2	E14	Bolt M10*40	1			

## CONSOLE

**A CALORIES/INCLINE**

**B TIME**

**C INSTANT INCLINE**

Use this to select exact incline while running.

**D INCLINE (+/-)**

Increase/decrease incline during workout.

**E PROGRAM**

Selects the desired program (P1 – P24, FAT)

**F STOP/PAUSE**

Press this button to either pause or stop the machine.

**G FAN**

Use this to open / close the fan.

**H SPEED/PULSE**

**I MP3 INPUT**

Allows connection to personal MP3 player via supplied cable. Music will be played through built in speakers and the volume is controlled via your device.

**J DISTANCE/STEPS**

Displays distance, steps and program.

**K INSTANT SPEED**

Use this to select exact speed while running.(KPH/MPH)

**L SPEED (+/-)**

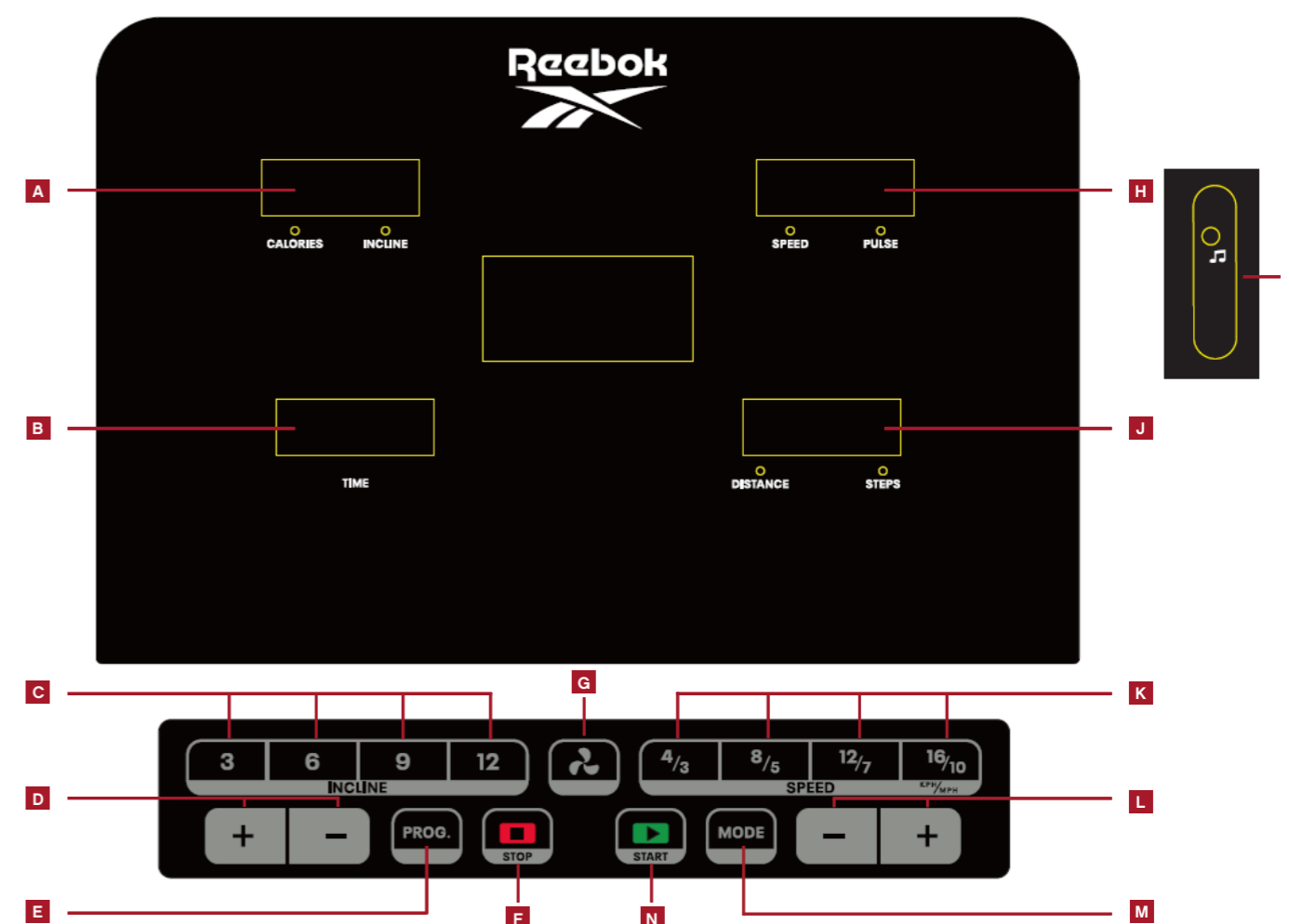
Increase/decrease speed during workout, set time, distance and calories target value.

**M MODE**

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

**N START**

Press this button at any time to start the machine.



### SAFETY KEY

Included with this machine is a red safety key, the machine will not operate unless this is inserted. Its purpose is to immediately stop the machine in the event of an emergency. The computer will display "safety key disconnected" if not correctly attached to the treadmill. The clip on the other end of the safety key must be attached to the user at all times during your workout to ensure the machine stops immediately in the event of an emergency.

## HANDLEBAR CONTROLS

### SPEED +/-

- Increase / decrease speed during workout
- Adjust Time, Distance and Calories

### INCLINE +/-

- Increase / Decrease incline during workout
- Adjust Time, Distance and Calories

### PULSE GRIPS

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

## COMPUTER PROGRAMS

From standby press MODE to select TIME, DISTANCE and CALORIES. Once selected use speed or incline +/- to alter the required setting and press START to begin.

From standby mode, press the PROGRAM button, the display will show 24 programs, select between 24 programs.

1. Press SPEED+/- or INCLINE+/- to set the workout time.
2. Each program can be divided into 10 sections; machine will beep 3 times when starting a new section.
3. Press SPEED+/- or INCLINE+/- to change the speed or incline during each section.
4. Machine will beep 3 times and stop when the program is finished.

From standby mode, press P button until you get to FAT.

1. Press M to enter information.
2. Set value with SPEED+/- or INCLINE+/- from F-1 to F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)
  - F-1 Sex 01 male – 02 female
  - F-2 Age 10 – 99
  - F-3 Height 100 – 200CM (40-80 INCH)
  - F-4 Weight 20 – 150KG (44-330LB)

3. Press M to enter F-5 (F-5 BODY FAT TEST), hold hands on the hand pulse sensors, the console will display your body fat value after 3 seconds.

- <19 Under weight
- (20-25) Normal weight
- (26-29) Overweight
- >30 Obese

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

### HAND PULSE

Please hold on the pulse sensor on handle bar and hold on about 3 seconds, the display will show heart rate value. This value is intended as a guide, can not used as medical data.

### MPH to KPH conversion

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

To switch between these.

1. In standby mode, insert SAFETY KEY, Press SPEED+ and INCLINE+ for 5 seconds.
2. Speed will show "0.6" for MPH or "1.0" for KPH.
3. Repeat above process to change the speed again.

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

### POWER SAVER FUNCTION

To reduce energy consumption, this treadmill will enter into sleeping mode if without any operation for 10 minutes. The screen will give reminding before enter into sleeping mode. Once machine enter sleeping mode, please take off safety key and insert again to awaken the system.

PRESET PROGRAMS (KPH)		WORK OUT STAGES									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	6	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

PRESET PROGRAMS (MPH)		WORK OUT STAGES									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.2	2.5	1.8	2.5	1.8	3.1	2.5	1.2	3.1	1.8
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	1.2	3.7	4.3	5	1.8	3.7	5	4.3	3.1	1.2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	1.8	1.5	1.8	5	3.1	5.6	3.1	5.6	7.5	3.7
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED	5	6.2	6.8	7.5	7.5	6.8	6.2	6.2	5.6	5
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED	3.7	6.5	7.5	5.6	6.8	5	7.5	4.3	5.6	1.8
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	1.2	5	3.7	6.2	6.2	5.6	6.8	5	3.1	1.8
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED	1.2	3.7	4.3	5.6	4.3	5.6	3.7	3.1	2.5	1.2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	1.2	2.5	3.7	5	4.3	5	5.6	3.7	2.5	1.2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	1.2	2.5	3.1	4.3	3.7	3.1	5	3.7	1.8	1.2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	1.2	3.1	5	6.2	3.7	5.6	3.1	1.8	1.2	1.2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.8	2.5
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	1.2	4.3	2.5	4.3	5	5.6	2.5	3.1	1.8	1.2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	1.2	3.7	3.1	2.5	5	3.7	3.1	1.2	1.8	1.8
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	1.2	3.7	3.1	2.5	5	4.3	3.1	1.8	1.8	1.2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	1.2	3.1	4.3	3.1	5	3.7	3.1	1.2	2.5	1.2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	1.2	3.1	3.7	4.3	5	5.6	5	3.1	1.8	2.5
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	1.2	1.8	3.1	3.7	5	3.7	5.6	3.7	3.1	1.2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	1.8	4.3	3.7	3.1	5.6	4.3	3.7	1.8	3.1	1.2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	1.8	4.3	5.6	6.2	6.8	7.5	6.2	5	3.1	1.2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	1.8	3.7	5	4.3	5.6	6.2	3.1	5	1.8	1.2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	1.8	3.1	5	3.7	5.6	6.2	5	7.5	3.7	1.8
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	1.8	3.1	5.6	6.8	7.5	5	3.7	3.1	1.8	1.2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	1.8	5	6.2	6.8	7.5	6.2	6.2	5	3.1	1.8
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

## CONSOLE

**A CALORIES/INCLINE (CALORIES/INCLINAISON)**

**B TIME (DURÉE)**

**C INSTANT INCLINE (INCLINAISON INSTANTANÉE)**

Permet de sélectionner l'inclinaison exacte pendant un exercice.

**D INCLINE +/- (INCLINAISON +/-)**

Augmente/diminue l'inclinaison pendant l'entraînement.

**E PROGRAM (PROGRAMME)**

Permet de sélectionner le programme désiré: (P1-P24, FAT [Graisse]).

**F STOP/PAUSE (ARRÊT/PAUSE)**

Appuyez sur ce bouton pour faire une pause ou arrêter la machine.

**G VENTILATEUR (FAN)**

Permet d'activer/de désactiver le ventilateur.

**H SPEED/PULSE (VITESSE/IMPULSION)**

**I MP3 INPUT (ENTRÉE MP3)**

Permet de connecter un lecteur MP3 à l'aide du câble fourni. La musique est diffusée via les haut-parleurs intégrés et le volume peut être contrôlé via le lecteur ou les boutons dédiés de la console.

**J DISTANCE/STEPS (DISTANCE/ÉTAPES)**

Affiche la distance, les étapes et le programme.

**K INSTANT SPEED (SÉLECTION DE LA VITESSE PENDANT L'EXERCICE)**

VITESSE INSTANTANÉE: Permet de sélectionner la vitesse exacte pendant un exercice.

**L SPEED +/- (VITESSE +/-)**

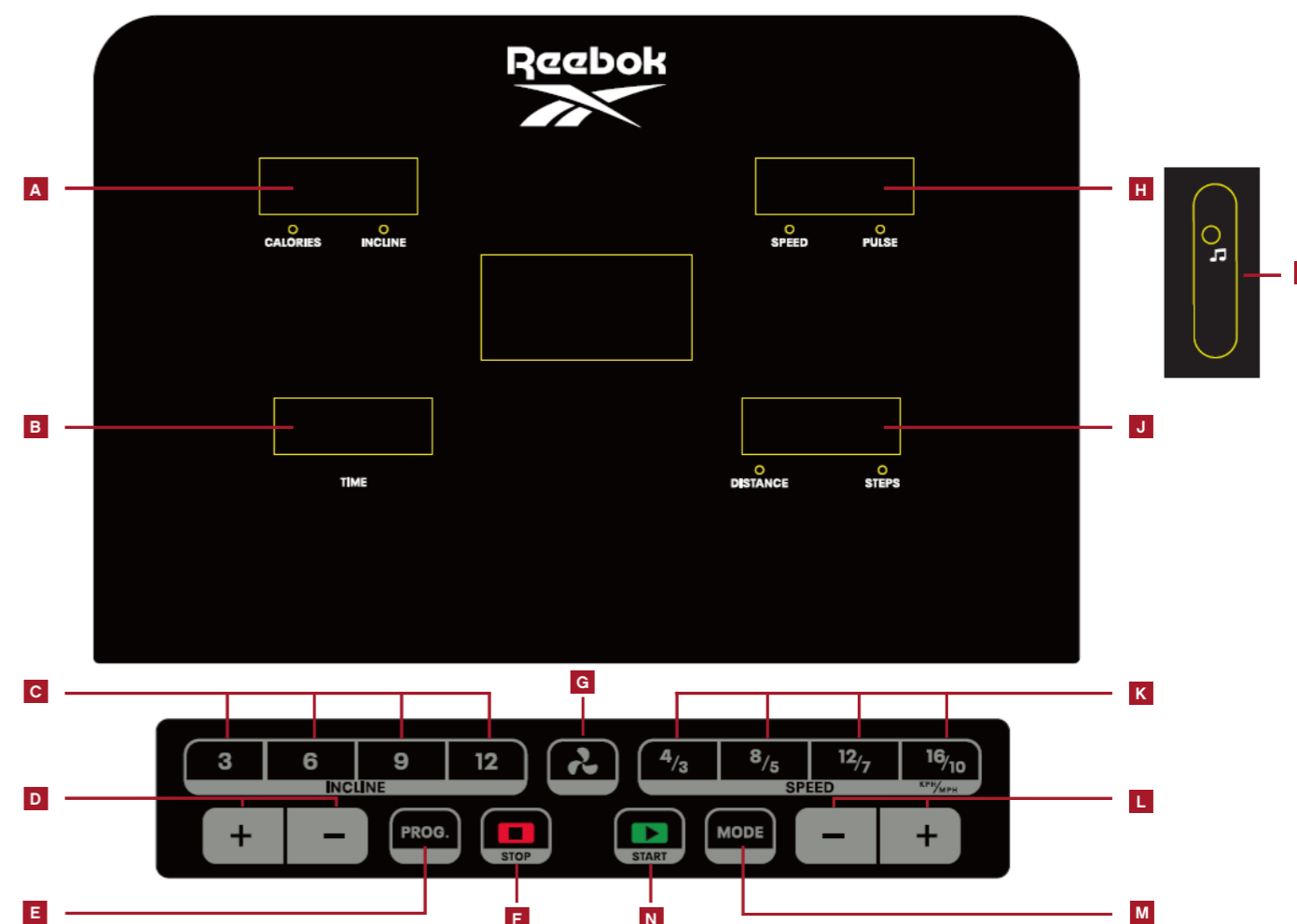
Permet d'augmenter/de réduire la vitesse pendant un exercice, définir la valeur cible du temps, de la distance et des calories.

**M MODE**

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

**N START (DÉMARRER)**

Permet de démarrer le programme.



### CLÉ DE SÉCURITÉ

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

## COMMANDES SUR LES POIGNÉES

### SPEED UP / DOWN (AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE)

- Permet d'augmenter/de réduire la vitesse pendant un exercice.
- Permet d'ajuster la durée, la distance et les calories.

### INCLINE UP / DOWN (INCLINAISON VERS LE HAUT/VERS LE BAS)

- Permet d'augmenter/de réduire l'inclinaison pendant un exercice.
- Permet d'ajuster la durée, la distance et les calories.

### 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.

## COMPUTER PROGRAMMES

Appuyez sur MODE pour sélectionner TIME (DURÉE), DISTANCE et les CALORIES. Une fois cela fait, utilisez le bouton INCLINE UP / DOWN (INCLINAISON VERS LE HAUT/VERS LE BAS), puis appuyez sur START (DÉMARRER).

Depuis le mode veille, appuyez sur P (PROGRAMME), l'écran va afficher 24 programmes, sélectionnez-en un.

1. Appuyez sur SPEED +/- (VITESSE +/-) ou INCLINE +/- (INCLINAISON +/-) pour définir la durée de l'entraînement.

2. Chaque programme peut être divisé en 10 sections, la machine va bipper 3 fois au début d'une nouvelle section.

3. Appuyez sur SPEED +/- (VITESSE +/-) ou INCLINE +/- (INCLINAISON +/-) pour modifier la vitesse et l'inclinaison pendant chaque section.

4. À la fin du programme, la machine va bipper 3 fois et s'arrêter.

Depuis le mode veille, appuyez sur le bouton P (PROGRAMME) jusqu'à afficher FAT (ADIPOSITÉ).

1. Appuyez sur M (MODE) pour saisir les informations.
  - 2. Définissez les valeurs à l'aide de SPEED +/- (VITESSE +/-) ou INCLINE +/- (INCLINAISON +/-) de F-1 à F-4 (F-1 GENDER (SEXE), F-2 AGE (ÂGE), F-3 HEIGHT (TAILLE), F-4 WEIGHT (POIDS))
    - F-1 Sex (Sexe) 01 Male (Homme)  
02 Female (Femme)
    - F-2 Age (Âge) 10-99
    - F-3 Height (Taille) 100-200cm
    - F-4 Weight (Poids) 20-150 KG
3. Appuyez sur M (MODE) pour passer à F-5 (F-5 BODY FAT TEST – DÉTERMINATION DE LA MASSE ADIPEUSE) posez les mains sur les capteurs de pouls, la console va afficher votre masse adipeuse au bout de 3 secondes.
  - <19 Under weight (Sous-poids)
  - (20-25) Normal weight (Poids normal)
  - (26-29) Overweight (Surpoids)
  - >30 Obese (Obésité)

La masse adipeuse est une indication, pas une donnée médicale

### CAPTEUR DE POULS

Veillez laisser vos mains sur le capteur de pouls présent sur la poignée pendant 3 secondes environ. L'écran va afficher votre fréquence cardiaque. Cette valeur est communiquée à titre d'information, il ne s'agit pas d'une donnée médicale.

### Conversion en kilomètres ou miles

par heure La vitesse et la distance peuvent être indiquées en kilomètres ou en miles par heure.

Pour basculer entre ces deux mesures, procédez comme suit:

1. Insérez la clé de sécurité, appuyez sur le bouton d'augmentation de la vitesse et de l'inclinaison pendant 5 secondes.
2. En mode kilomètres, la vitesse indiquée est 1,0. En mode miles, la vitesse indiquée est 0,6.
3. Répétez la procédure ci-dessous pour modifier la vitesse une nouvelle fois.

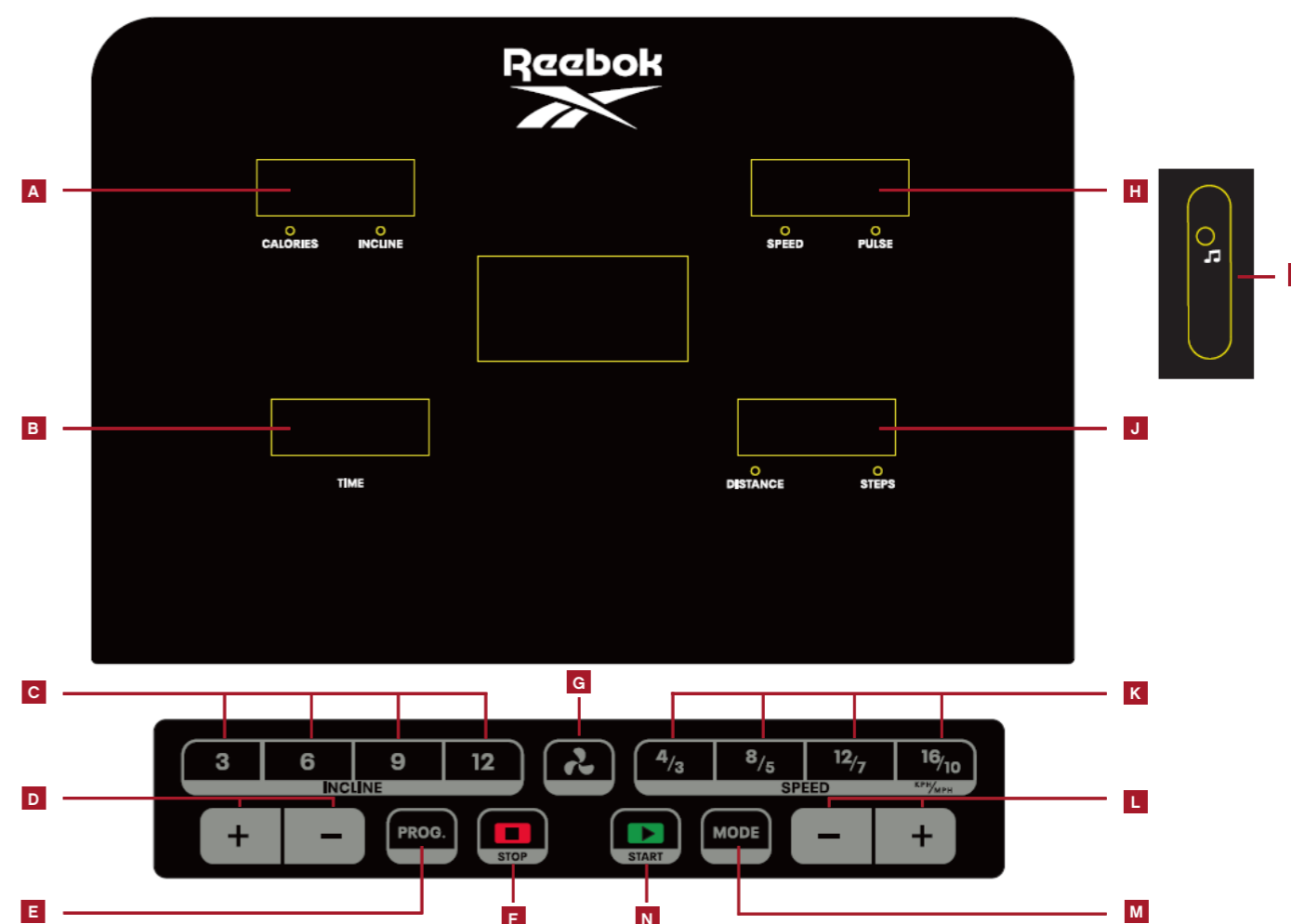
Le tapis devra être lubrifié tous les 300 km (188 miles) de course. La machine va émettre un son toutes les 10 secondes et afficher « OIL » (huile). Consultez le manuel d'utilisation pour connaître les instructions de lubrification. Une fois la lubrification effectuée, appuyez sur STOP (arrêt) pendant 3 secondes et l'avertissement va s'effacer.

### FONCTION ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Quand l'appareil ne fonctionne pas, il passe en mode économie d'énergie au bout de 10 minutes. L'écran s'éteint ; pour le rallumer, appuyez sur n'importe quel bouton.

## KONSOLE

- A CALORIES/INCLINE (KALORIEN/ STEIGUNG)**
- B TIME (ZEIT)**
- C INSTANT INCLINE (SOFORTEINSTELLUNG DER STEIGUNG)**  
Verwenden Sie dies, um die exakte Neigung beim Laufen auszuwählen.
- D INCLINE +/- (STEIGUNG +/-)**  
Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings.
- E PROGRAM (PROGRAMM)**  
Auswahl des gewünschten Programms (P1 – P24, Fett).
- F STOP/PAUSE**  
Drücken Sie diese Taste, um das Laufband anzuhalten oder auszuschalten.
- G FAN (VENTILATOR)**  
Ein-/Ausschalten des Ventilators.
- H SPEED/PULSE (GESCHWINDIGKEIT/PULS)**
- I MP3 INPUT (MP3-EINGANG)**  
Ermöglicht den Anschluss eines eigenen MP3-Players über ein mitgeliefertes Kabel. Musik wird über die integrierten Lautsprecher wiedergegeben. Die Lautstärke kann über das Gerät oder die entsprechenden Tasten auf der Konsole geregelt werden.
- J DISTANCE/STEPS (STRECKE/SCHRITTE)**  
Zeigt Abstand, Schritte und Programm an.
- K INSTANT SPEED (SOFORTEINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT)**  
Auswahl der genauen Geschwindigkeit während des Trainings.
- L SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-)**  
Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings, stellen Sie den Zielwert für Zeit, Entfernung und Kalorien ein.
- M MODE (MODUS)**  
Auswahl von Zeit, Strecke und Kalorien.
- N START**  
Mit dieser Taste können Sie das Laufband jederzeit in Betrieb nehmen.



### 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 "safety key disconnected" (Sicherheitsschlüssel nicht eingesetzt). Der Clip an der anderen Seite des Sicherheitsschlüssels muss jederzeit während des Trainings mit der Kleidung verbunden sein um sicherzustellen, dass das Gerät im Notfall unverzüglich ausschaltet.

## BEDIENELEMENTE AN DEN HANDGRIFFEN

### GESCHWINDIGKEIT +/-

- Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings
- Einstellung von Zeit, Strecke und Kalorien

### STEIGUNG +/-

- Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings
- Einstellung von Zeit, Strecke und Kalorien

### 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

Drücken Sie im Standby MODE (MODUS), um TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE) und CALORIES (KALORIEN) auszuwählen. Passen Sie die Einstellung nach der Auswahl mit INCLINE (STEIGUNG) +/- wie gewünscht an und drücken Sie START.

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste P, damit die 24 Programme auf dem Display angezeigt werden. Wählen Sie aus diesen aus.

1. Drücken Sie SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-) oder INCLINE +/- (STEIGUNG +/-), um die Workout-Zeit einzustellen.
2. Jedes Programm kann in 10 Abschnitte unterteilt werden; der Beginn eines neuen Abschnitts wird durch 3 Pieptöne signalisiert.
3. Drücken Sie SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-) oder INCLINE +/- (STEIGUNG +/-), um in jedem Abschnitt die Geschwindigkeit oder Steigung zu ändern.
4. Nach Abschluss des Programms ertönen 3 Pieptöne, anschließend hält das Laufband an.

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste P bis Sie zu FETT gelangen.

1. Drücken Sie M (MODUS) für die Eingabe von Informationen.
2. Stellen Sie die Werte für F-1 bis F-4 (F-1 GENDER (GESCHLECHT), F-2 AGE (ALTER), F-3 HEIGHT (GRÖSSE), F-4 WEIGHT (GEWICHT) über SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-) oder INCLINE +/- (STEIGUNG +/-) ein.
  - F-1 Sex (Geschlecht) 01 Male (Männlich)  
2 Female (Weiblich)
  - F-2 Age (Alter) 10 – 99
  - F-3 Height (Körpergröße) 100 – 200cm  
(40 – 80 Zoll)
  - F-4 Weight (Gewicht) 20 – 150KG  
(44 – 330LB)
3. Drücken Sie M (MODUS) zur Eingabe von F-5 (F-5 BODY FAT TEST [KÖRPERFETTTEST]), halten Sie die Hände an den Pulssensor. Ihr Körperfettanteil wird nach 3 Sekunden angezeigt.
  - <19 Untergewicht  
(20 – 25) Normalgewicht  
(26 – 29) Übergewicht  
>30 Fettleibigkeit

Der Körperfettanteil ist nur als Richtwert zu betrachten und stellt keinen medizinischen Wert dar.

## HERZFREQUENZ

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

### Umrechnung zwischen KM/H und MPH

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

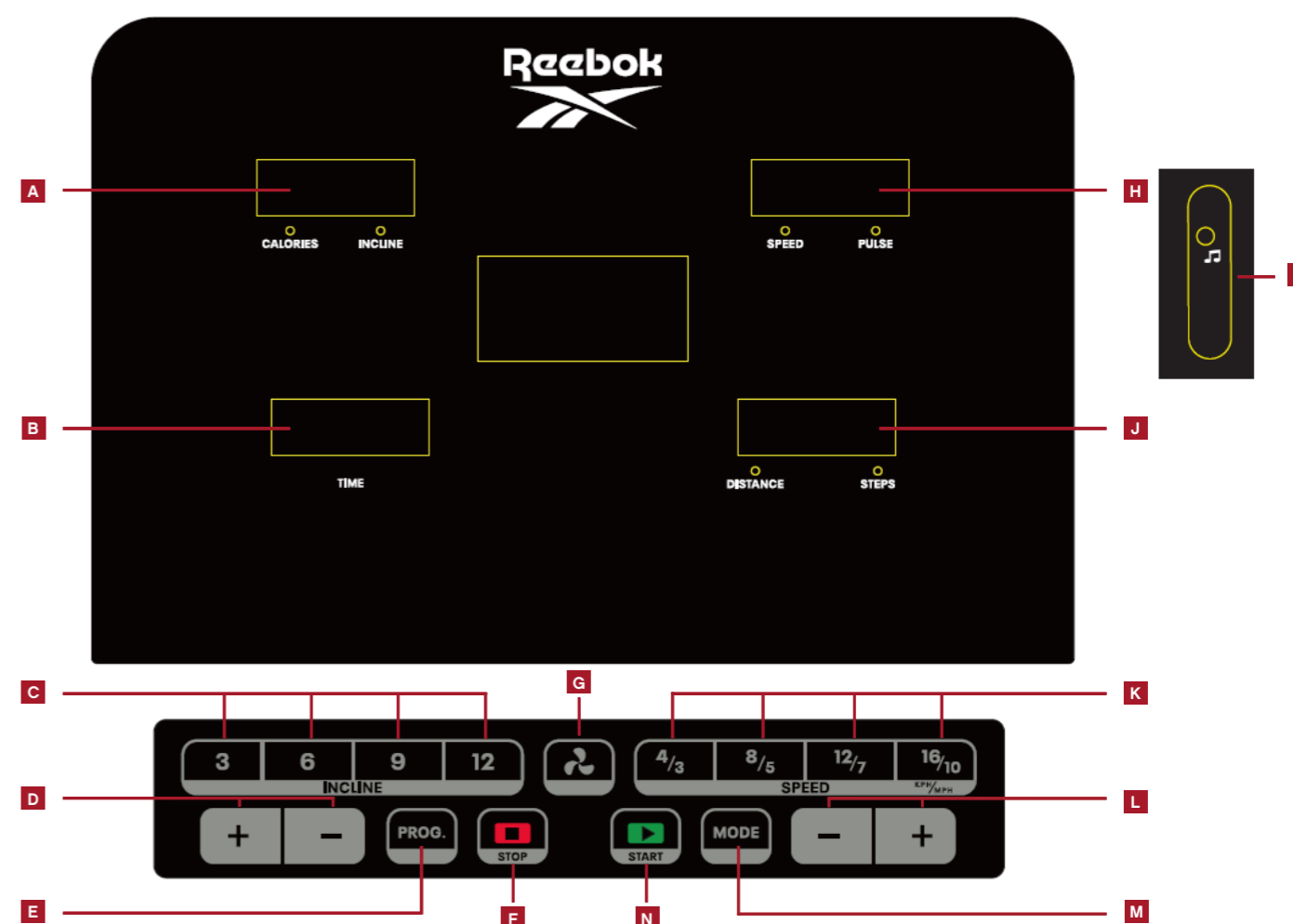
1. Setzen Sie in standby-Modus den SAFETY KEY (SICHERHEITSSCHLÜSSEL) ein. Drücken Sie anschließend 5 Sekunden lang SPEED (GESCHWINDIGKEIT) + und INCLINE (STEIGUNG) +.
2. Die Geschwindigkeit wird für mph mit „0.6“ oder mit „1.0“ für km/h angegeben.
3. Wiederholen Sie die obigen Schritte, um die Einstellung für die Geschwindigkeit erneut zu ändern.

## ENERGIESPARFUNKTION

Wird das Laufband nicht aktiv genutzt, schaltet es nach 10 Minuten in den Energiesparmodus. Das Display schaltet sich aus. Um es wieder anzuschalten, drücken Sie einen beliebigen Knopf.

## ŘÍDICÍ PANEL

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>A CALORIES/INCLINE (KALORIE/STOUPÁNÍ)</b></p> <p><b>B TIME (ČAS)</b></p> <p><b>C INSTANT INCLINE (OKAMŽITÉ STOUPÁNÍ)</b><br/>Volba přesného stoupání při běhu.</p> <p><b>D INCLINE +/- (STOUPÁNÍ +/-)</b><br/>Zvýšení/Snížení stoupání během cvičení.</p> <p><b>E PROGRAM</b><br/>Volba požadovaného programu (P1 – P24, FEDT).</p> <p><b>F STOP/PAUSE (STOP/PAUZA)</b><br/>Stisknutím tohoto tlačítka stroj zastavíte nebo přerušíte jeho chod.</p> <p><b>G FAN (VENTILÁTOR)</b><br/>Otevření/Zavření ventilátoru.</p> <p><b>H SPEED/PULSE (RYCHLOST/PULS)</b></p> <p><b>I MP3 INPUT (VSTUP PRO MP3)</b><br/>Umožňuje připojení MP3 přehrávače pomocí příloženého kabelu. Hudba bude hrát přes vestavěné reproduktory a hlasitost je možné ovládat pomocí zařízení a tlačítek ovládání hlasitosti na konzoli.</p> | <p><b>J DISTANCE/STEPS (VZDÁLENOST/KROKY)</b><br/>Zobrazuje vzdálenost, kroky a program.</p> <p><b>K INSTANT SPEED (OKAMŽITÁ RYCHLOST)</b><br/>Volba přesné rychlosti při běhu.</p> <p><b>L SPEED +/- (RYCHLOST +/-)</b><br/>Zvýšení/snížení rychlosti během cvičení, nastavte cílovou hodnotu času, vzdálenosti a kalorií.</p> <p><b>M MODE (REŽIM)</b><br/>Volba Času, Vzdálenosti a Kalorií.</p> <p><b>N START</b><br/>Spuštění programu.</p> |
|--|--|



### SAFETY KEY (BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ)

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

## KONTROLELEMENTER PÅ HÅNDTAGET

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

- Øg/reducer hastigheden under træningen
- Juster tid, distance og kalorier

### INCLINE +/- (HÆLDNING +/-)

- Øg/reducer hældningen under træningen
- Juster tid, distance og kalorier

### PULSMÅLEHÅNDTAG

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

## COMPUTERPROGRAMMER

Tryk på MODE (TILSTAND) fra standbyskærmbilledet for at vælge TIME (TID), DISTANCE og CALORIES (KALORIER) Når det er valgt, skal du bruge Incline +/- (Hældning +/-) for at ændre de krævede indstillinger, og tryk på START for at begynde.

V režimu standby stiskněte tlačítko P; na displeji se ukáže 24 programů, ze kterých si budete moci vybrat.

1. Stiskněte SPEED+/- (RYCHLOST+/-) nebo INCLINE+/- (SKLON+/-) pro nastavení času - doby trvání workoutu.
2. Každý program lze rozdělit do 10 sekcí; při každém přechodu do nové sekce stroj třikrát zapípá.
3. Stiskněte SPEED+/- (RYCHLOST+/-) nebo INCLINE+/- (SKLON+/-) pro změnu rychlosti nebo sklonu v průběhu každé sekce.
4. Po ukončení programu stroj třikrát zapípá a zastaví se.

V režimu standby tiskněte tlačítko P, dokud se nezobrazí FAT (TUK).

1. Stisknutím M (MODUS) zadáte informace.
2. Prostřednictvím SPEED+/- (RYCHLOST+/-) nebo INCLINE+/- (SKLON+/-) zadejte hodnoty pro F-1 až F-4 (F-1 GENDER [POHLAVÍ], F-2 AGE [VĚK], F-3 HEIGHT [VÝŠKA], F-4 WEIGHT [HMOTNOST])

F-1 Sex (pohlaví) 01 male (muž)

02 female (žena)

F-2 Age (věk) 10 – 99

F-3 Height (výška) 100 – 200 cm  
(40 – 80 palců)

F-4 Weight (hmotnost) 20 – 150 kg  
(44 – 330 liber)

3. Stisknutím M (MODUS) vstoupíte do F-5 (F-5 BODY FAT TEST) (MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU); poté přidrže ruce na senzoru pro měření tepové frekvence a po 3 sekundách se na konzoli zobrazí hodnota tělesného tuku.

<19 Under weight (podváha)

(20 – 25) Normal weight (normální váha)

(26 – 29) Overweight (nadváha)

>30 Obesity (obezita)

Pamatujte, že všechny výsledky jsou pouze orientační a neslouží pro lékařské účely.

### PULS

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

### Převod km/h na mph

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

Přepínání mezi nimi.

1. V úsporném režimu vložte BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ a na 5 sekund současně stiskněte tlačítka SPEED +(RYCHLOST+) a INCLINE + (STOUPÁNÍ+).
2. Zobrazí se hodnota rychlosti „0,6“ pro mph nebo „1,0“ pro km/h.
3. Pro další změnu nastavení postup opakujte.

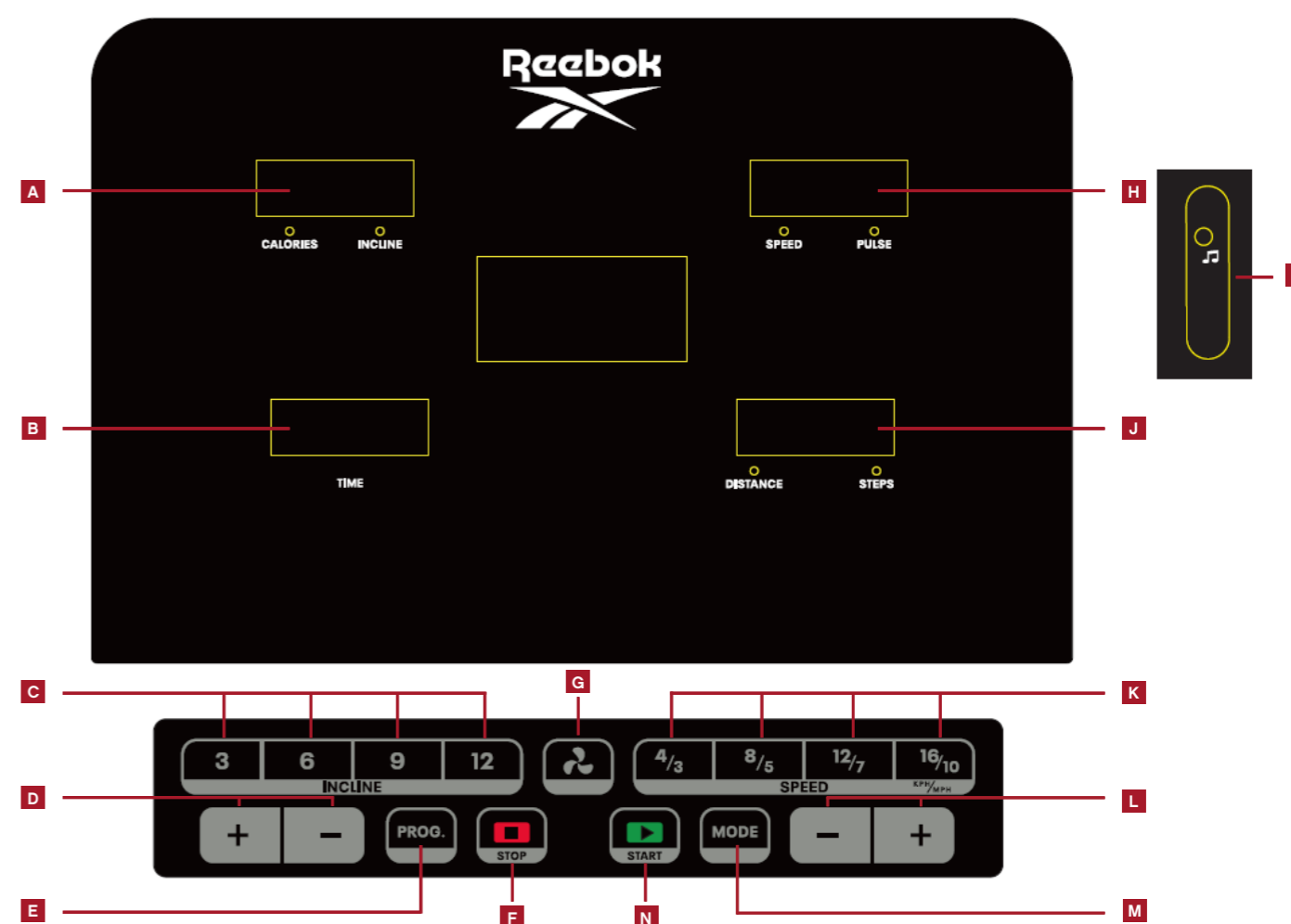
Tento stroj je vybaven funkcí připomínky promazání. Vždy po uběhnutí celkové vzdálenosti 300 km (188 mil) je potřeba provést údržbu běžeckého pásu a promazat ho olejem. Systém Vás na tuto skutečnost upozorní zvukovým signálem, který se bude opakovat každých 10 sekund, a na displeji se objeví hlášení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

### FUNKCE ÚSPORY ENERGIE

Pokud není pás používán, po 10 minutách se přepne do modu úspory energie. Vypne se obrazovka; k opětovnému zapnutí dojde stisknutím jakéhokoliv tlačítka.

## KONSOL

- A CALORIES/INCLINE (KALORIER/STIGNING)**
- B TIME (TID)**
- C INSTANT INCLINE (AKTUEL HÆLDNING)**  
Bruges til at vælge den aktuelle hældning under løb.
- D INCLINE +/- (STIGNING +/-)**  
Øg/reducér stigningen under træningen.
- E PROGRAM**  
Vælger det ønskede program (P1 – P24, FAT [TUK]).
- F STOP/PAUSE**  
Tryk på denne knap for at stoppe maskinen eller sætte den på pause.
- G FAN (VENTILATOR)**  
Bruges til at åbne/lukke ventilatoren.
- H SPEED/PULSE (HASTIGHED/PULS)**
- I MP3 INPUT (MP3-INDGANG)**  
Giver mulighed for tilslutning af personlig MP3-afspiller ved hjælp af medfølgende kabel. Musik afspilles via indbyggede højttalere, og lydstyrken kontrolleres ved hjælp af enheden og lydstyrkeknapper på konsollen.
- J DISTANCE/STEPS (AFSTAND/TRIN)**  
Viser afstand, trin og program.
- K INSTANT SPEED (AKTUEL HASTIGHED)**  
Bruges til at vælge den nøjagtige hastighed under løb.
- L SPEED +/- (HASTIGHED +/-)**  
Øg/reducer hætigheden under træningen, indstil målværdi for tid, afstand og kalorier.
- M MODE (TILSTAND)**  
Bruges til at vælge tid, distance og kalorier.
- N START**  
Starter programmet.



### (SAFETY KEY) SIKKERHEDSNØGLE

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

## OVLÁDACÍ PRVKY MADEL

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

- Zvýšení/snížení rychlosti během cvičení
- Nastavení Času, Vzdálenosti, Kalorií

### INCLINE +/- (STOUPÁNÍ +/-)

- Zvýšení/Snížení stoupání během cvičení
- Nastavení času, Vzdálenosti, Kalorií

### MADLA PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

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

## POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

V pohotovostním režimu stisknete tlačítko MODE (REŽIM) pro výběr režimů TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST) a CALORIES (KALORIE) Po zvolení režimu pomocí tlačítka INCLINE + / - (STOUPÁNÍ +/-) upravte požadované nastavení a stisknete tlačítko START pro zahájení cvičení.

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

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

Tryk på knappen P (PROGRAM), indtil FAT vises på displayet.

1. Tryk på knappen M (TILSTAND) for at indtaste dine oplysninger.
2. Tryk på knapperne SPEED +/- (HASTIGHED +/-) eller INCLINE +/- (STIGNING +/-) for at indstille dine parametre fra F-1 til F-4 :F-1 GENDER (KØN), F-2 AGE (ALDER), F-3 HEIGHT (HØJDE), F-4 WEIGHT (VÆGT).

F-1 Køn 01 hankøn – 02 hunkøn

F-2 Alder 10 – 99

F-3 Højde 100 – 200 CM

F-4 Vægt 20 – 150 KG

3. Tryk på knappen M (TILSTAND) for at gå til F-5:F-5 BODY FAT TEST (kropsfedtmåling). Hold ved håndpulssensorerne. Displayet viser din kropsfedtværdi efter 3 sekunder.

<19 Undervægtig

(20 – 25) Normalvægtig

(26 – 29) Overvægtig

>30 Fedme

Kropsfedtmålingen er tænkt som en rettesnor og kan ikke bruges som medicinske data.

### HÅNDPULS

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

### Omstilling fra MI/H til KM/T

Hastighed og distance kan indstilles til MI/H og KM/T. For at skifte mellem disse:

1. Indsæt SIKKERHEDSNØGLEN i til standen Standby, tryk på SPEED + {HASTIGHED+} og INCLINE+ {HÆLDNING+} ifemsekunder.
2. Hastighed viser "0,6" for MI/H eller "1,0" for KM/T.
3. Gentag ovennævnte proces for at ændre hastigheden igen.

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

### STRØMSPAREFUNKTION

Løbebåndet går på strømsparefunktion, hvis det ikke har været brugt i 10 minutter. Displayet slukkes. Tryk på en knap for at tænde det igen.

## CONSOLA

**A CALORIES/INCLINE (CALORIAS/ INCLINACIÓN)**

**B TIME (TIEMPO)**

**C INSTANT INCLINE (INCLINACIÓN INSTANTÁNEA)**

Selecciona una inclinación exacta sin dejar de correr.

**D INCLINE (+/-) (INCLINACIÓN +/-)**

Aumenta/reduce la inclinación durante el entrenamiento.

**E PROGRAM (PROGRAMA)**

Selecciona el programa deseado (P1-P24, GRASA).

**F STOP/PAUSE (PARAR/PAUSA)**

Pulse este botón para hacer una pausa o bien parar la máquina.

**G FAN (VENTILADOR)**

Abre / cierra el ventilador.

**H SPEED/PULSE (VELOCIDAD/LEGUMBRES)**

**I MP3 INPUT (ENTRADA DE MP3)**

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

**J DISTANCE/STEPS (DISTANCIA/PASOS)**

Muestra la distancia, los pasos y el programa.

**K INSTANT SPEED (VELOCIDAD INSTANTÁNEA)**

Selecciona una velocidad exacta sin dejar de correr.

**L SPEED +/- (ACELERAR/DESACELERAR)**

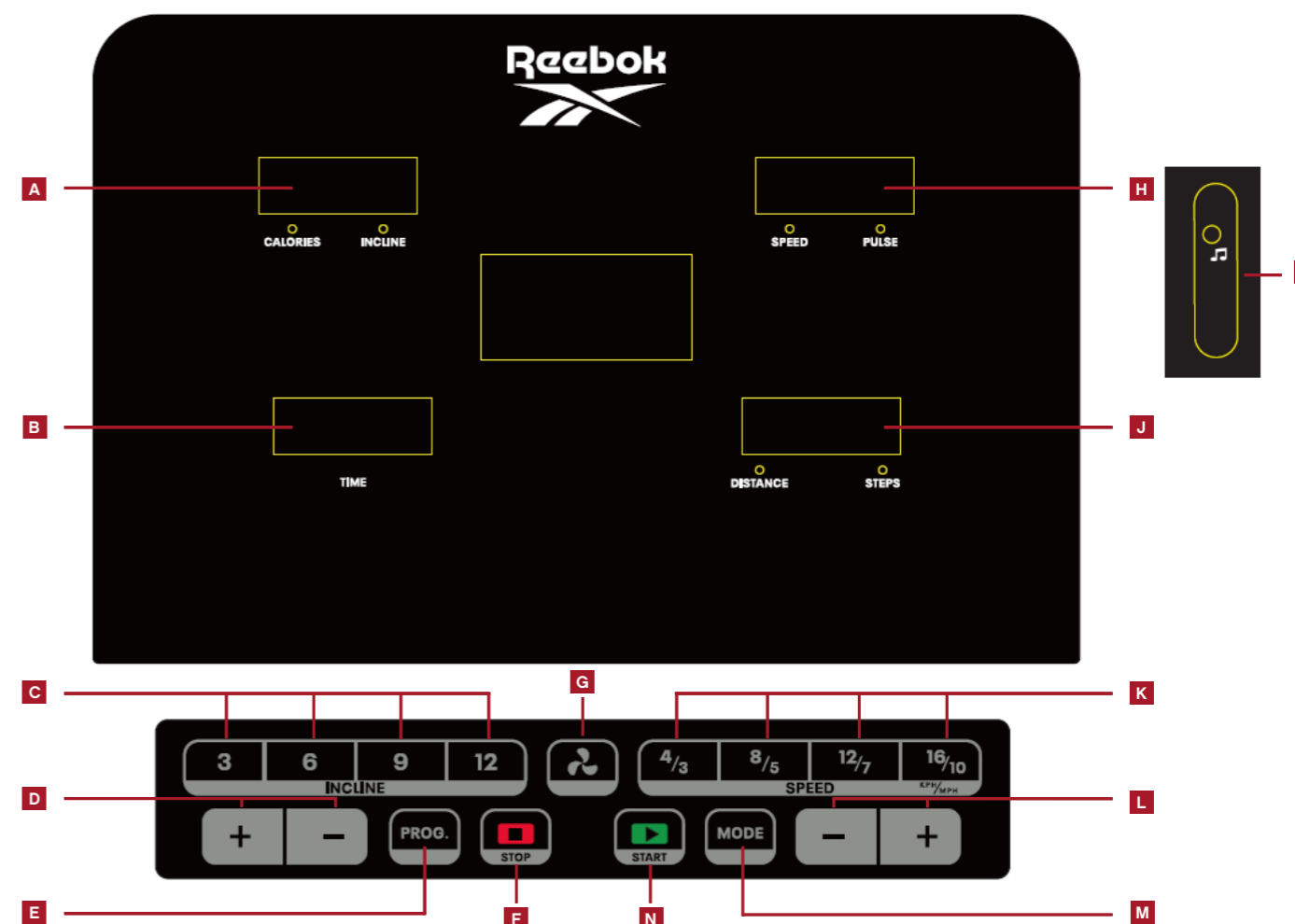
Aumenta / reduce la velocidad durante el entrenamiento, establezca el valor objetivo de tiempo, distancia y calorías.

**M MODE (MODO)**

Selecciona el tiempo, la distancia y las calorías.

**N START (INICIAR)**

Pulse este botón en cualquier momento para poner en marcha la máquina.



### (SAFETY KEY) LLAVE DE SEGURIDAD

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

## CONTROLES DE LA BARRA DE SUJECIÓN

### ACELERAR / DESACELERAR

- Aumenta / reduce la velocidad durante el entrenamiento
- Ajusta el tiempo, la distancia y las calorías

### AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN

- Aumenta/ reduce la inclinación durante el entrenamiento
- Ajusta el tiempo, la distancia y las calorías

### 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

En el modo En espera, pulse MODE [MODO] para seleccionar TIME [TIEMPO], DISTANCE [DISTANCIA] y CALORIES [CALORÍAS] Una vez seleccionado, utilice Incline +/- [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN] para fijar el valor necesario y pulse START [INICIAR] para empezar.

A partir del modo standby, pulse el botón P, la pantalla mostrará 24 programas entre los que poder elegir.

1. Pulse SPEED +/- (VELOCIDAD +/-) o bien INCLINE +/- (PENDIENTE +/-) para ajustar el tiempo de entrenamiento.
2. Cada programa puede dividirse en 10 secciones; la máquina emitirá 3 pitidos al iniciar una nueva sección.
3. Pulse SPEED +/- (VELOCIDAD +/-) o bien INCLINE +/- (PENDIENTE +/-) para modificar la velocidad o la pendiente durante cada sección.
4. La máquina emitirá 3 pitidos y se parará cuando el programa haya finalizado.

A partir del modo standby, pulse el botón P hasta llegar a FAT (GRASA).

1. Pulse M (MODO) para introducir información.
2. Con SPEED +/- (VELOCIDAD +/-) o INCLINE +/- (PENDIENTE +/-) ajuste un valor de F-1 a F-4 (F-1 GENDER-sexo, F-2 AGE-edad, F-3 HEIGHT-altura, F-4 WEIGHT-peso)

F-1 Sexo 01 hombre - 02 mujer

F-2 Edad 10-99

F-3 Altura 100-200cm

F-4 Peso 20-150 kg

3. Pulse M (MODO) para acceder a F-5 (F-5 BODY FAT TEST-test de grasa corporal), mantenga las manos sobre los sensores de pulso manual, la consola le mostrará el valor de grasa corporal a los 3 segundos.

<19 Bajo peso

(20-25) Peso normal

(26-29) Sobrepeso

>30 Obesidad

El valor de grasa corporal es orientativo, no es información médica.

## PULSO MANUAL

Mantenga unos 3 segundos la mano sobre el sensor de pulso situado en el manillar, la pantalla mostrará el valor de frecuencia cardíaca. Este valor es orientativo, no puede ser utilizado como información médica.

### Conversión de MPH a KM/H

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

Para alternar entre ambas:

1. En modo en espera, inserte la LLAVE DE SEGURIDAD y pulse SPEED +/- [ACELERAR] e INCLINE +/- [AUMENTAR / INCLINACIÓN] durante 5 segundos.
2. 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.
3. Repita los pasos anteriores para volver a cambiar la velocidad.

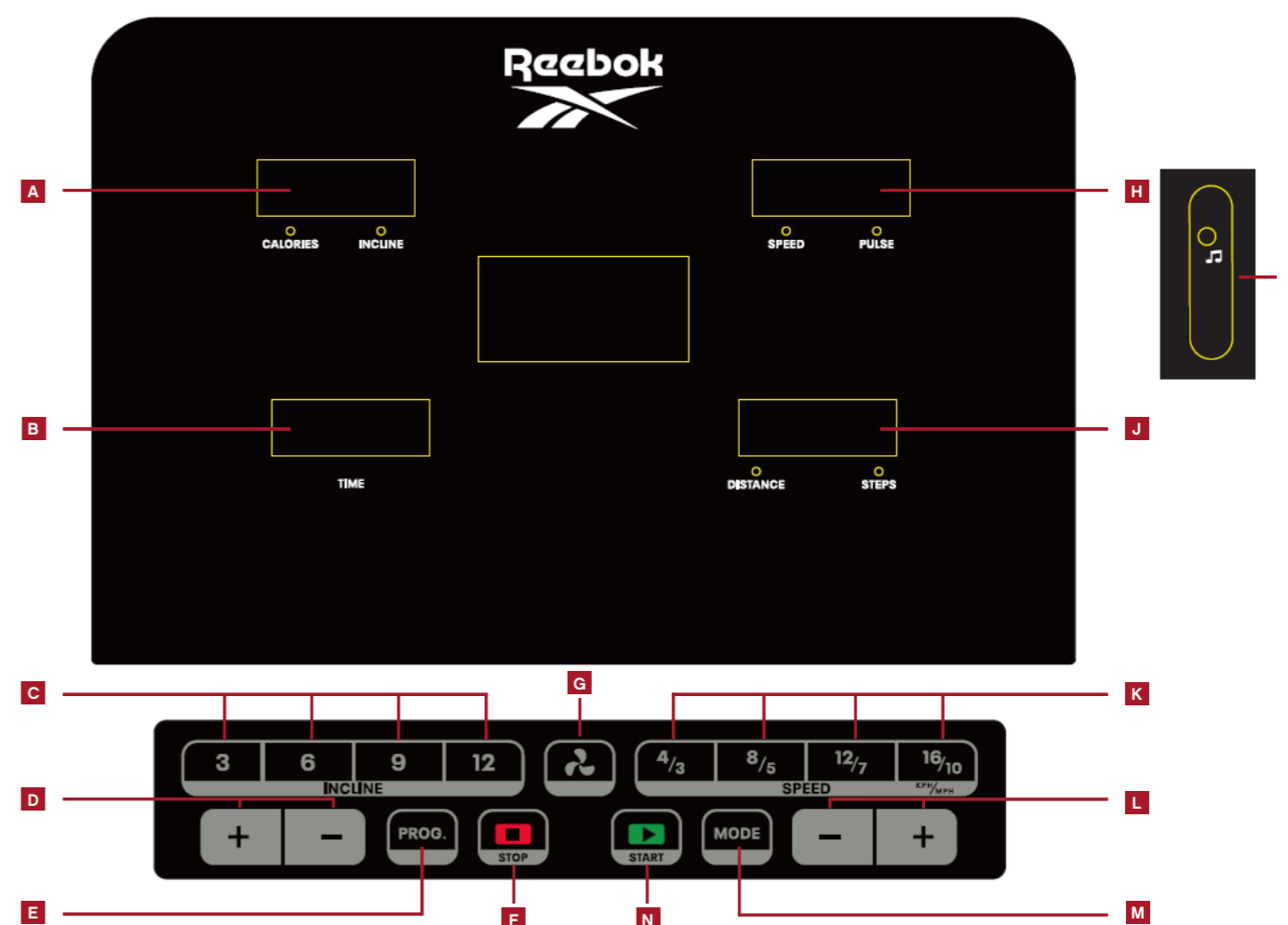
La cinta precisará lubricación por cada 300km (188 millas) recorridos. La máquina emitirá un sonido cada 10 segundos e indicará «OIL» (ACEITE). Consulte la guía de usuario para las instrucciones de lubricación. Tras la lubricación, mantenga pulsado "STOP" durante 3 segundos y la advertencia desaparecerá.

## FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

Cuando no esté funcionando, la cinta de correr entrará en modo ahorro de energía transcurridos 10 minutos. La pantalla se apagará, pulse cualquier botón para volver a encender.

## コンソール

- A CALORIES/INCLINE (カロリー/傾斜)**
- B TIME (時間)**
- C INSTANT INCLINE (簡易傾斜)**  
ランニング中に特定の傾斜を選択するときに使用します。
- D INCLINE +/- (傾斜率+/-)**  
ワークアウト中に傾斜レベルを上げたり下げたりします。
- E PROGRAM (プログラム)**  
希望のプログラム(PI~P24、Fat)を選択します。
- F STOP/PAUSE (ストップ/一時停止)**  
このボタンを押して、器械を休止するか、ストップします。
- G FAN (ファン)**  
ファンを作動または停止するときに使用します。
- H SPEED/PULSE (速度/パルス)**
- I MP3 INPUT (MP3 入力)**  
付属ケーブルを使用して、個人のMP3 プレイヤーに接続できます。音楽は、内蔵スピーカーから流れ、コンソールの音量 ボタンやデバイスで音量を調整します。
- J DISTANCE/STEPS (距離/ステップ)**  
距離、ステップやプログラムを表示します。
- K INSTANT SPEED (簡易速度)**  
ランニング中に特定の速度を選択するときに使用します。
- L SPEED +/- (速度+/-)**  
ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします、時間、距離、カロリーの目標値を設定します。
- M MODE (モード)**  
時間、距離、カロリーを選択します。
- N START (スタート)**  
このボタンを押して、いつでも器械をスタートできます。



### SAFETY KEY 安全キー

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

## 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。
- ・時間、距離、カロリーを調節します。

### 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。
- ・時間、距離、カロリーを調節します。

### 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

「Standby (スタンバイ)」状態で「MODE(モード)」を押して、「TIME(時間)」、「DISTANCE(距離)」、および「CALORIES (カロリー)」を選択します。選択したら、「INCLINE+ (傾斜+)」/「INCLINE - (傾斜-)」を使用して必要な設定を変更し、「START (開始)」を押して開始します。

スタンバイモードから、P (プログラム) ボタンを押すと、画面には24のプログラムが表示されます。24のプログラムの中から選択してください。

1. SPEED +/- または INCLINE +/- を押してトレーニングの時間を設定します。
2. 各プログラムは10セクションに分割され、新しいセクションを開始すると、ピープ音が3回鳴ります。
3. 各セクションごとに SPEED +/- または INCLINE +/- を押してスピードとインクラインを変更します。
4. プログラムが終了すると、機械は3回ピープ音を鳴らしてストップします。

スタンバイモードから、FAT (脂肪) に達するまで P ボタンを押します。

1. M (モード) を押して、情報を入力します。
2. F-1 ~ F-4 (F-1 性別、F-2 年齢、F-3 身長、F-4 体重) から、SPEED +/- (速度 +/-) または INCLINE +/- (傾斜 +/-) で値を設定します。
  - F-1 性別 01 男性、02 女性
  - F-2 年齢 10~99
  - F-3 身長 100 ~ 200cm (40 ~ 80in.)
  - F-4 体重 20 ~ 150kg (44 ~ 330lb)
3. M (モード) を押してF-5 (F-5 体脂肪テスト) を入力し、ハンド脈拍センサの上に両手を置くと、コンソールが3秒後に体脂肪値を表示します。
  - <19 痩せ気味
  - (20-25) 通常体重
  - (26-29) 太り気味
  - >30 肥満

体脂肪値は目安として意図されており、医療データではありません。

### 手の脈拍

ハンドルバーの上の脈拍センサをつかみ、3秒間つかみ続けてください。ディスプレイが心拍数の値を表示します。この値はガイドとしてのみ意図されており、医療データとして使うことはできません。

### MPH からKPH への変換

速度および距離はMPH およびKPH で操作するように設定できます。

MPH またはKPH に切り替える方法は以下の通りです。

1. スタンバイモードで安全キーを挿入し、「SPEED+ (速度+)」と「INCLINE+ (傾斜+)」を約5秒間押します。
2. MPH の場合は「0.6」、KPH の場合は「1.0」が表示されます。
3. もう一度速度を変更するには、上記の手順を繰り返します。

300km (188 マイル) のランニングごとに、トレッドミルは潤滑が必要です。器械は10秒ごとに音を鳴らし、「OIL」(オイル)と表示します。潤滑指示については、ユーザーガイドをご覧ください。潤滑後、3秒間、STOP (ストップ) を押し続けると、警告が取り除かれます。

### 省電力機能

使用されていない時、10分後にトレッドミルは省電力モードに入ります。ディスプレイのスイッチが切れますが、どのボタンを押して元に戻ります。

## 콘솔

**A CALORIES/INCLINE (칼로리/경사)**

**B TIME (시각)**

**C INSTANT INCLINE (즉시 경사도)**

달리는 동안 정확한 경사도를 선택하는 데 사용됩니다.

**D INCLINE +/- (경사도 +/-)**

운동하는 동안 경사도 증가/감소.

**E PROGRAM (프로그램)**

원하는 프로그램 선택 (PI- P24, 지방)

**F STOP/PAUSE (정지/중지)**

기계를 잠시 멈추거나 작동을 중단하려면 이 버튼을 눌러주세요.

**G FAN (팬)**

팬을 열고/닫는 데 사용됩니다.

**H SPEED/PULSE (속도/펄스)**

**I MP3 INPUT (MP3 입력)**

제공된 케이블을 통해 개인 MP3 플레이어를 연결합니다. 콘솔의 내장 스피커를 통해 음악이 재생되고 콘솔의 장치 및 음량 버튼을 통해 음량을 제어합니다.

**J DISTANCE/STEPS (거리/단계)**

거리, 단계 및 프로그램을 표시합니다.

**K INSTANT SPEED (즉시 속도)**

달리는 동안 정확한 속도를 선택하는 데 사용됩니다.

**L SPEED +/- (속도 +/-)**

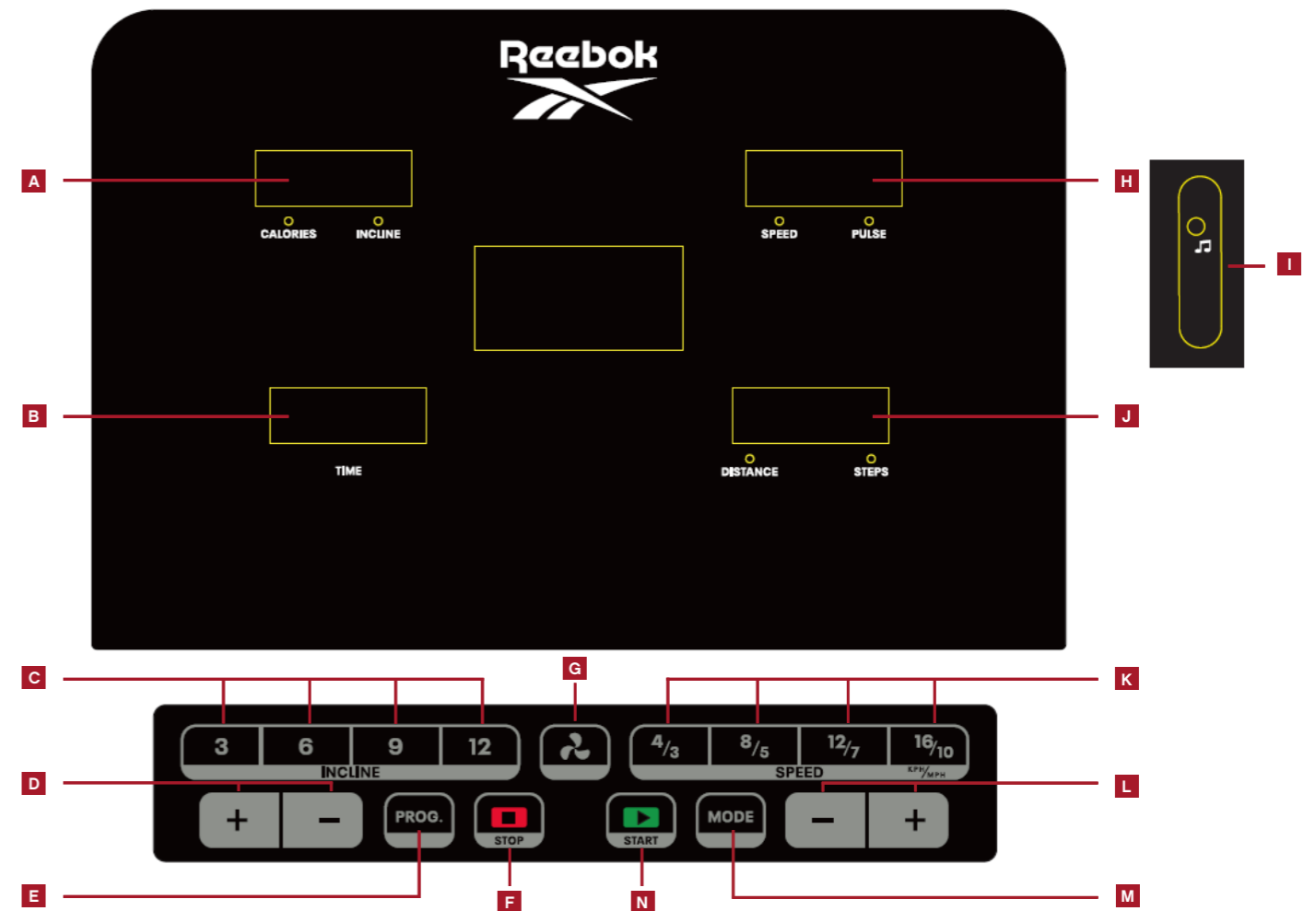
운동하는 동안 속도 증가/감소, 시간, 거리 및 칼로리 목표 값을 설정합니다.

**M MODE (모드)**

시간,거리 및 칼로리 선택.

**N START (시작)**

기계의 작동을 시작하려면 어느 때건 이 버튼을 눌러주세요.



### SAFETY KEY (안전키)

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

## 핸들바컨트롤

### SPEED (속도) +/-

- 운동하는 동안 속도 증가/감소
- 시간,거리 및 칼로리 조정

### INCLINE (경사도) +/-

- 운동하는 동안 경사도 증가/감소
- 시간,거리 및 칼로리 조정

### 맥박손잡이

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

## 컴퓨터 프로그램

대기에서 MODE (모드) 를 눌러 TIME (시간), DISTANCE (거리) 및 CALORIES (칼로리)를 선택합니다. 이 모드를 선택하면 INCLINE (경사도) +/-를 사용하여 필요한 설정을 변경하고 시작하려면 START (시작) 을 누릅니다.

대기 모드에서 P (프로그램) 버튼을 누르면 24개의 프로그램이 나오는, 이 중 하나를 선택하세요.

1. SPEED (속도) +/- 나 INCLINE (기울기) +/- 를 눌러서 운동 시간을 설정하세요.
2. 모든 프로그램은 10개의 섹션으로 나누어지고 새로운 섹션이 시작될 때마다 기계에서 삐 소리가 3번 나옵니다.
3. 섹션이 시작될 때마다 SPEED +/- (속도 +/-) 나 INCLINE +/- (기울기 +/-) 를 눌러서 속도나 기울기를 바꿀 수 있습니다.
4. 프로그램이 끝나면 기계에서 삐 소리가 3번 나오고 작동이 멈춥니다.

대기 모드에서 FAT (체지방)이 나올 때까지 P (프로그램) 버튼을 누릅니다.

1. M (모드) 버튼을 눌러서 정보를 입력합니다.
2. SPEED +/- (속도 +/-) 나 INCLINE +/- (기울기 +/-) 를 F-1에서 F-4 중의 하나로 설정합니다 (F-1 GENDER (성별), F-2 AGE (나이), F-3 HEIGHT (키), F-4 WEIGHT (체중)).

F-1 성별 01 남성 - 02 여성

F-2 연령 10 - 99

F-3 가 100 - 200CM ( 40-80 인치)

F-4 몸무가 20 - 150KG (44-330파운드)

3. M (모드)를 눌러서 F-5 (F-5 BODY FAT TEST (체지방 검사))를 입력한 후, 손을 맥박 측정기에 올려두면 콘솔이 3초 후 체지방 측정치를 보여줍니다.

<19 저체중

(20-25) 정상체중

(26-29) 과체중

>30 비만

체지방 수치는 참고사항일 뿐 의학자료가 아닙니다

### 손의 맥박

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

### MPH/KPH 변환

속도와 거리는 MPH 및 KPH 으로 작동하도록 설정할 수 있습니다.

들사이를 전환하려면

1. 대기 모드에서 삽입 키를 삽입하고 SPEED (속도) + 및 INCLINE (경사도) + 를 5초 동안 누릅니다.
2. 속도가 MPH 에서는 "0.6" 또는 KPH 에서는 "LO"을 표시합니다.
3. 속도를 다시 변경하려면 위의 프로세스를 반복합니다.

러닝머신 사용 거리가 300킬로미터 (188마일)가 될 때마다 윤활제를 사용합니다. 기계에서 매 10초마다 소리가 나며 화면에 'OIL (오일)'이 뜹니다.

사용 설명서에서 윤활제 사용법에 관한 내용을 참조합니다. 윤활제 사용 후 STOP (정지) 버튼을 3초간 누르면 경고문이 사라집니다.

러닝머신 사용 거리가 300킬로미터 (188마일)가 될 때마다 윤활제를 사용합니다. 기계에서 매 10초마다 소리가 나며 화면에 'OIL (오일)'이 뜹니다.

사용 설명서에서 윤활제 사용법에 관한 내용을 참조합니다. 윤활제 사용 후 STOP (정지) 버튼을 3초간 누르면 경고문이 사라집니다.

### 절전 기능

러닝머신을 사용하지 않는 경우 10분 뒤 절전 모드로 들어갑니다. 화면이 꺼진 후 다시 기기를 작동시키려면 아무 버튼이라 누르면 됩니다.

## CONSOLE

**A CALORIES/INCLINE (CALORIAS/ INCLINAÇÃO)**

**B TIME (TEMPO)**

**C INSTANT INCLINE (INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA)**

A utilizar para selecionar a inclinação exata enquanto corre.

**D INCLINE +/- (INCLINAÇÃO +/-)**

Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício.

**E PROGRAM (PROGRAMA)**

Seleciona o programa pretendido (P1-P24, FAT).

**F STOP/PAUSE (PARAR/PAUSA)**

Prima este botão para interromper ou parar a máquina.

**G FAN (VENTOINHA)**

A utilizar para ligar/desligar a ventoinha.

**H SPEED/PULSE (VELOCIDADE/PULSO)**

**I MP3 INPUT (ENTRADA MP3)**

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

**J DISTANCE/STEPS (DISTÂNCIA/PASSOS)**

Apresenta distância, passos e programa.

**K INSTANT SPEED (VELOCIDADE INSTANTÂNEA)**

A utilizar para selecionar a velocidade exata enquanto corre.

**L SPEED +/- (VELOCIDADE +/-)**

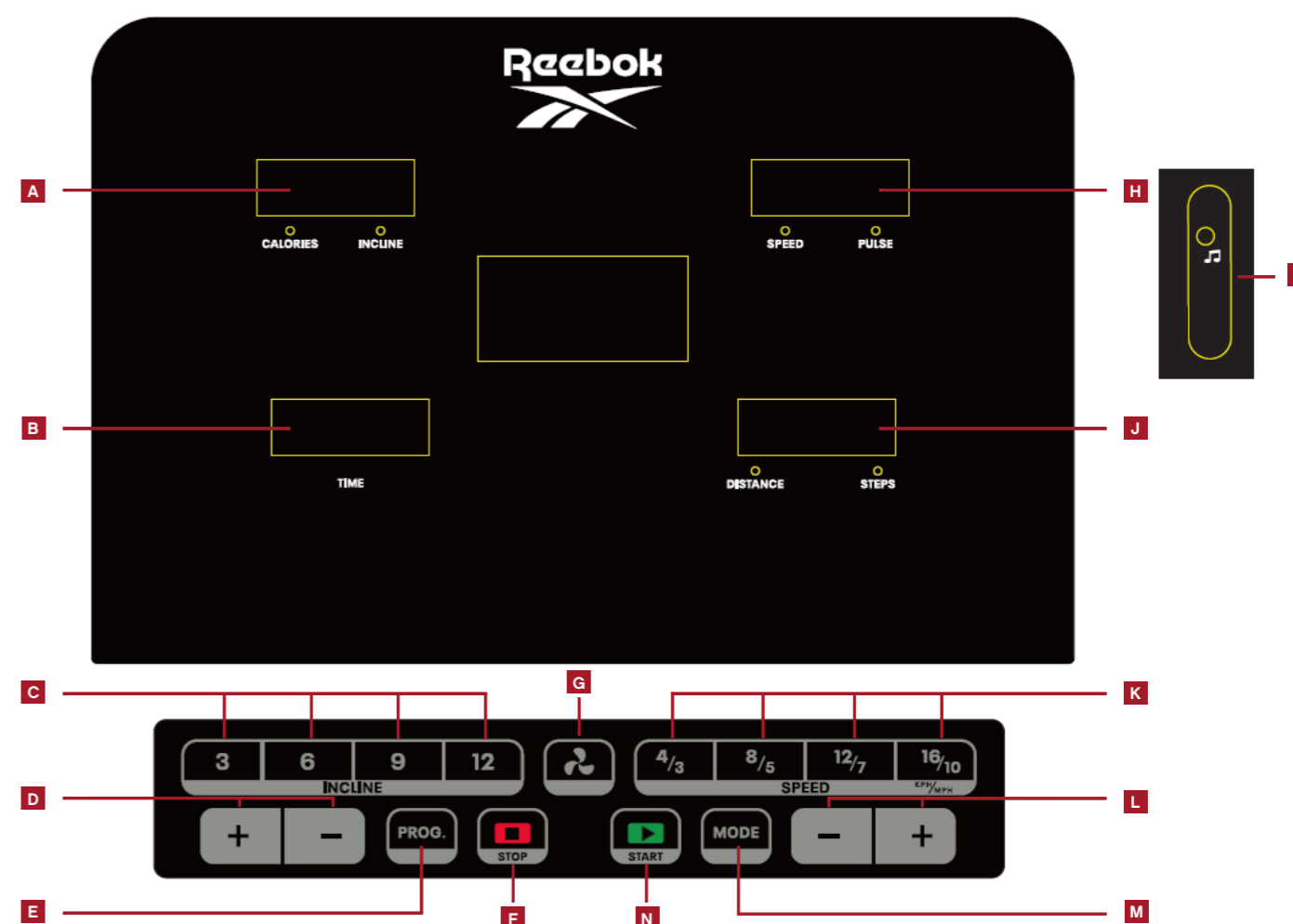
Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício, defina o tempo, distância e valor alvo de calorías.

**M MODE (MODO)**

Pressione este botão para escolher entre tempo, distância, calorías alvos de treino.

**N START (PARTIDA)**

Prima este botão a qualquer momento para iniciar a máquina.



**SAFETY KEY (CHAVE DE SEGURANÇA)**

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

## CONTROLOS DO GUIADOR

### SPEED (VELOCIDADE) +/-

- Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício
- Ajustar Hora, Distância e Calorias

### INCLINE (INCLINAÇÃO) +/-

- Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício
- Ajustar Hora, Distância e Calorias

### PUNHOS DE PULSAÇÃO

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

## PROGRAMAS DE COMPUTADOR

A partir do modo de Espera, prima MODE(MODO) para seleccionar TIME (TEMPO), DISTANCE (DISTÂNCIA) e CALORIES (CALORIAS) Depois da seleção, utilize INCLINE (INCLINAÇÃO) +/- para alterar a definição necessária e prima START (INICIAR) para começar.

A partir do modo de standby, prima o botão P (PROGRAM). O ecrã apresentará 24 programas que poderá seleccionar.

1. Prima SPEED+/- (VELOCIDADE +/-) ou INCLINE+/- (INCLINAÇÃO +/-) para definir o tempo do treino.
2. Cada programa pode ser dividido em 10 secções; a passadeira emite 3 bipes quando é iniciada uma nova secção.
3. Prima SPEED+/- (VELOCIDADE +/-) ou INCLINE+/- (INCLINAÇÃO +/-) para alterar a velocidade ou a inclinação durante cada secção.
4. A passadeira irá emitir 3 bipes e para quando o programa terminar.

A partir do modo de standby, prima o botão P até chegar a FAT (GORDURA).

1. Prima M (MODO) para introduzir a informação.
2. Defina o valor com o botão SPEED+/- (VELOCIDADE +/-) ou INCLINE+/- (INCLINAÇÃO +/-) de F-1 a F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT [F-1 SEXO, F-2 IDADE, F-3 ALTURA, F-4 PESO])

F-1 Sexo 01 homem - 02 mulher

F-2 Idade 10-99

F-3 Altura 100-200 CM (40-80 POL.)

F-4 Peso 20-150 KG (44-330 LB)

3. Prima M (MODO) para introduzir o F-5 (F-5 BODY FAT TEST [F-5 TESTE DE MASSA CORPORAL]), mantenha as mãos nos sensores de pulsação de mãos e a consola irá apresentar o valor da sua massa corporal após 3 segundos.

<19 Abaixo do peso

(20-25) Peso normal

(26-29) Excesso de peso

>30 Obesidade

O índice de massa corporal serve apenas para orientação e não deve ser considerado um dado médico.

### PULSAÇÃO DE MÃOS

Mantenha as mãos no sensor de pulsação do punho cerca de 3 segundos e o ecrã irá apresentar o valor do ritmo cardíaco. Este valor serve de orientação e não

### Conversão de MPH para KPH

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

Para alternar entre estes dois modos

1. No modo de Espera, insira a CHAVE DE SEGURANÇA e prima os botões SPEED (VELOCIDADE) + e INCLINE (INCLINAÇÃO) + durante 5 segundos.
2. O visor da velocidade indica "0,6" para MPH ou "1,0" para KPH.
3. Repita o processo acima para alterar de novo a velocidade.

Após cada 300 km (188 milhas) de corrida, a passadeira tem que ser lubrificada. A passadeira emite um som a cada 10 segundos e apresenta "OIL". Consulte o guia do utilizador para obter instruções para a lubrificação. Após a lubrificação, mantenha o botão STOP (PARAR) premido durante 3 segundos e o aviso será removido.

### FUNÇÃO DE POUANÇA DE ENERGIA

Caso não esteja em utilização, após 10 minutos, a passadeira entrará no modo de poupança de energia. O ecrã irá desligar-se. Para o voltar a ligar prima qualquer botão.

## ПУЛЬТ

**A CALORIES/INCLINE (КАЛОРИИ/НАКЛОН)**

**B TIME (ВРЕМЯ)**

**C INSTANT INCLINE (МГНОВЕННЫЙ НАКЛОН)**

Выбор нужного угла наклона во время бега.

**D INCLINE +/- (НАКЛОН +/-)**

Увлечение или уменьшение угла наклона во время занятия.

**E PROGRAM (ПРОГРАММА)**

Выбор нужной программы (P1-P24, измерение процента жира).

**F STOP/PAUSE (СТОП/ПАУЗА)**

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

**G FAN (ВЕНТИЛЯТОР)**

Включение и отключение вентилятора.

**H SPEED/PULSE (СКОРОСТЬ/ ПУЛЬС)**

**I MP3 INPUT (РАЗЪЕМ ДЛЯ МРЗ-ПЛЕЕРА)**

Разъем для подключения собственного МРЗ-плеера с помощью прилагаемого кабеля. Музыка воспроизводится через встроенные динамики, а уровень громкости регулируется с помощью кнопок на самом плеере или на консоли дорожки.

**J DISTANCE/STEPS (РАССМОТРЕНИЕ/ШАГИ)**

Отображает расстояние, шаги и программу.

**K INSTANT SPEED (БЫСТРЫЙ ВЫБОР СКОРОСТИ)**

Выбор нужной скорости во время бега.

**L SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-)**

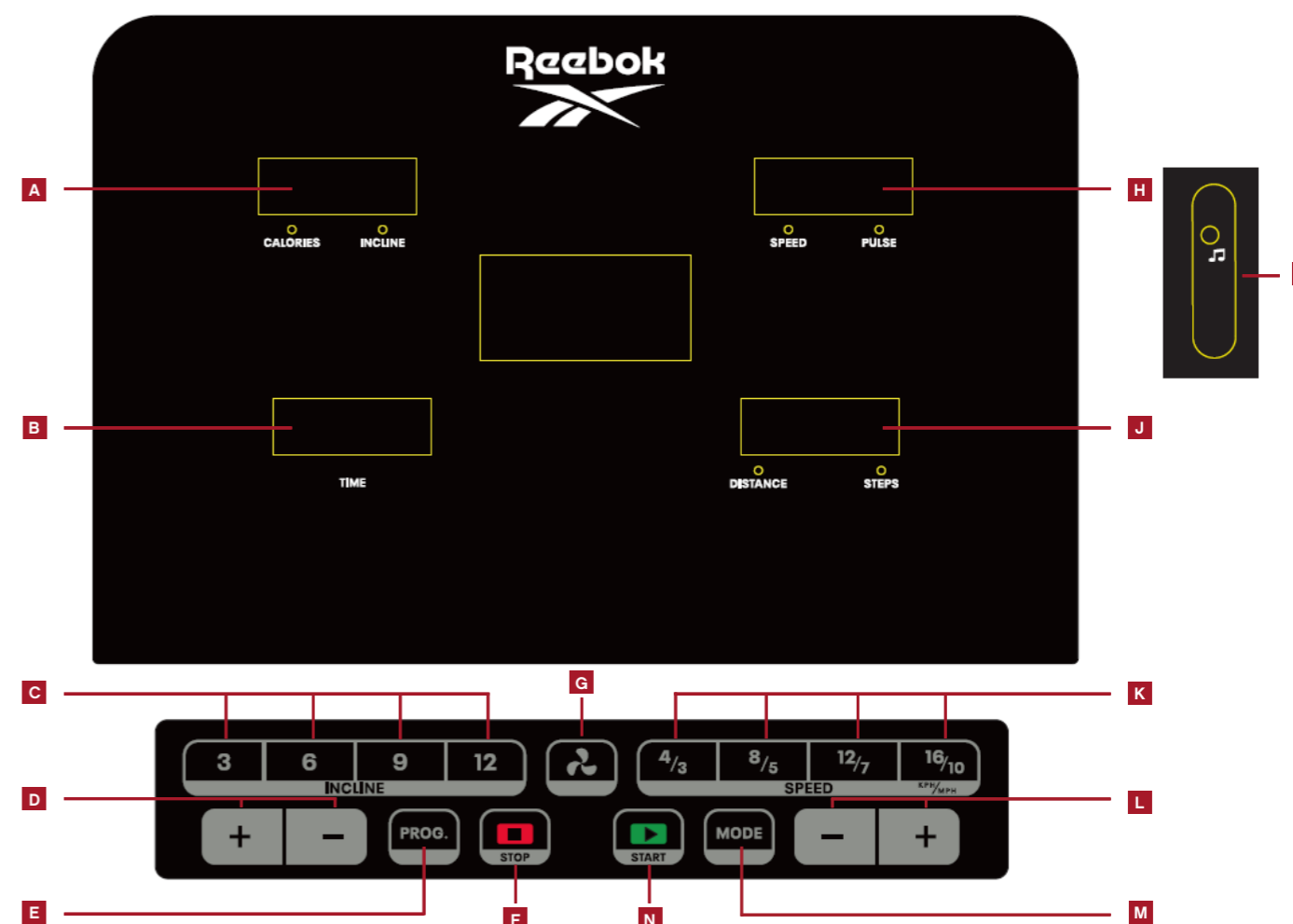
Увлечение или уменьшение скорости во время занятия, установить целевое значение времени, расстояния и калорий.

**M MODE (РЕЖИМ)**

Переключение между отображением времени, расстояния и количества калорий.

**N START (СТАРТ)**

Нажмите эту кнопку, если вы хотите запустить тренажер.



**SAFETY KEY (КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ)**

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

## ЭЛЕМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ НА ПОРУЧНЯХ

### SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-)

- Увлечение или уменьшение скорости во время занятия.
- Настройка времени, расстояния и количества калорий.

### INCLINE +/- (НАКЛОН +/-)

- Увлечение или уменьшение угла наклона во время занятия.
- Настройка времени, расстояния и количества калорий.

### ПУЛЬСОМЕРЫ

На обоих поручнях расположены пульсомеры. Пользователь может держаться за них во время занятия, чтобы следить за своим пульсом на экране. Это значение ориентировочно и не является медицинской информацией.

## ПРОГРАММЫ КОМПЬЮТЕРА

В режиме ожидания нажмите кнопку MODE (РЕЖИМ) и выберите TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) или CALORIES (КАЛОРИИ). Выберите нужное значение с помощью кнопок INCLINE + / - (НАКЛОН +/-) и нажмите START (НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ), чтобы начать занятие.

В режиме ожидания нажмите кнопку P (ПРОГРАММЫ). Надисплее отобразятся 24 программы, выберите одну из них.

1. Нажмите SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-) или INCLINE +/- (НАКЛОН +/-), чтобы задать время тренировки.
2. Каждая программа состоит из 10 модулей. При переходе к новому модулю прозвучат 3 коротких звуковых сигнала.
3. Нажмите SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-) или INCLINE +/- (НАКЛОН +/-) для изменения скорости или наклона во время прохождения модуля.

4. После окончания программы прозвучат 3 звуковых сигнала, и тренажер остановится.

В режиме ожидания нажимайте кнопку P (ПРОГРАММЫ) до тех пор, пока не высветится FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР).

1. Нажмите M (РЕЖИМ), чтобы ввести информацию.
2. С помощью SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-) или INCLINE (НАКЛОН +/-) задайте значения от F-1 до F-4 (F-1 GENDER (ПОЛ), F-2 AGE (ВОЗРАСТ), F-3 HEIGHT (РОСТ), F-4 WEIGHT (ВЕС)).

F-1 Пол 01 – мужской, 02 – женский

F-2 Возраст 10 – 99

F-3 Рост 100 – 200 см

F-4 Вес 20 – 150 кг

3. Нажмите M (РЕЖИМ), чтобы ввести F-5 (F-5 BODY FAT TEST (ЖИРОАНАЛИЗАТОР), держите руки на датчиках пульса, через 3 секунды на консоли будут отображены результаты анализа.

<19 Вес ниже нормы

(20 – 25) Вес в норме

(26 – 29) Вес выше нормы

>30 Ожирение

Результаты теста могут рассматриваться только в информационных целях и не могут служить основанием для постановки диагноза.

## ПУЛЬС

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

### (MPH/КРН) Единицы измерения скорости и расстояния

Расстояние и скорость можно измерять в милях и милях в час (MPH) или километрах и километрах в час (КРН).

Чтобы переключиться между единицами измерения, выполните следующие действия:

1. В режиме ожидания вставьте КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ, а затем нажмите и удерживайте кнопки SPEED (СКОРОСТЬ)+ и INCLINE (НАКЛОН)+ в течение 5 секунд.
2. В окне скорости отобразится значение 0.6 для миль/ч (MPH) или 1.0 для км/ч (КРН).
3. Чтобы снова изменить единицы измерения, повторите эти действия.

После каждых 300 км (188 миль) пробега требуется смазка тренажера. В этом случае тренажер подает звуковой сигнал каждые 10 секунд, на экране появляется сообщение 'OIL'. Инструкции по смазке тренажера находятся в руководстве по эксплуатации. После смазки нажмите кнопку STOP (СТОП) и удерживайте ее в течение 3 секунд. Предупреждающее сообщение исчезнет.

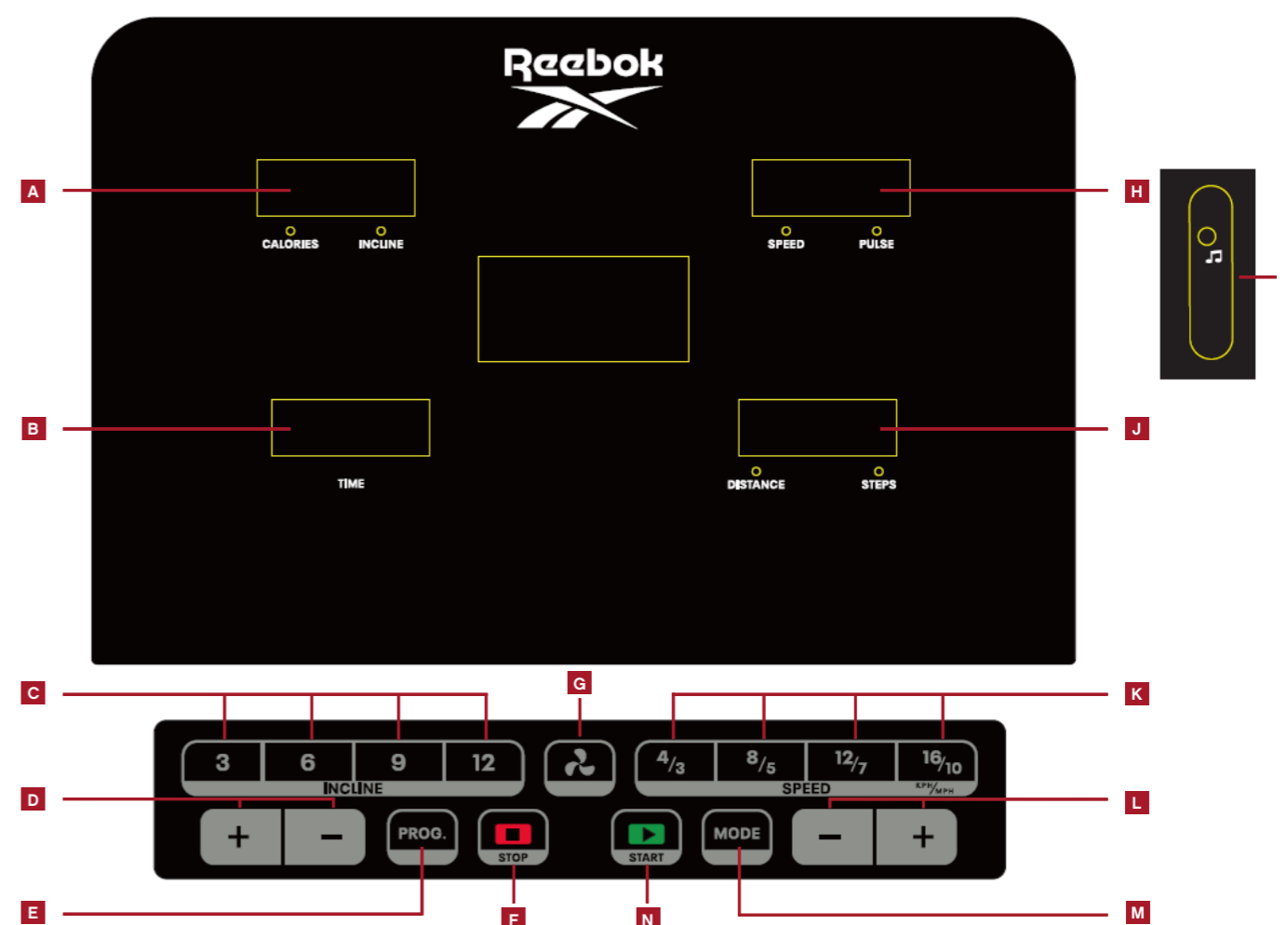
## ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Не работающий тренажер через 10 минут переходит в режим энергосбережения. Монитор выключается. Чтобы его активировать, нажмите любую клавишу.



## 电子表

- A CALORIES/INCLINE (卡路里/坡度)**
- B TIME (时间)**
- C INSTANT INCLINE (坡度快捷键)**  
在跑步时快速选择坡度
- D INCLINE +/- (坡度 +/-)**  
增加/降低锻炼时的坡度
- E PROGRAM (程序)**  
选择所需程序 (P1-P24, Fat)
- F STOP/PAUSE (停止/暂停)**  
按此按钮暂停或停止跑步机
- G FAN (风扇)**  
打开/关闭风扇
- H SPEED/PULSE (速度/脉搏)**
- I MP3 INPUT (MP3输入)**  
允许通过线缆连接至个人MP3 播放器。音乐通过内置扬声器播放, 音量通过控制台上的设备和音量按钮控制。
- J DISTANCE/STEPS (距离/步数)**  
显示距离, 步数和程序
- K INSTANT SPEED (速度快捷键)**  
在跑步时快速选择速度
- L SPEED +/- (速度 +/-)**  
在健身时加 / 减速度, 设定时间, 距离和卡路里目标值
- M MODE (模式)**  
选择时间, 距离和卡路里倒计时
- N START (开启)**  
随时按此按钮均可启动跑步机



### SAFETY KEY (安全开关)

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



## 把手控制

### SPEED +/- (速度 +/-)

·在健身时加/减速度  
·设定时间, 距离和卡路里目标值

### INCLINE +/- (坡度 +/-)

·在健身时加/减坡度  
·设定时间, 距离和卡路里目标值

## 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

在待机状态下, 按下MODE (模式) 以选择 TIME(时间), DISTANCE (距离)和 CALORIES (卡路里)倒计时。按 INCLINE +/- 或 SPEED +/- 来设置所需时间并按下 START (开始) 启动机器。

在待机模式下, 按 P (程序) 按钮, 显示屏将显示 24 个程序, 选择 24 个程序之一。

1. 按 SPEED +/- (速度 +/-) 或 INCLINE +/- (坡度 +/-) 设置训练时间。
2. 每个程序分为10段, 当进入下一段时系统发出3声提示音。
3. 按 SPEED +/- (速度 +/-) 或 INCLINE +/- (坡度 +/-), 在每段程序运行期间更改速度或坡度。
4. 跑步机将在程序完成时发出3声提示音并停止。

在待机模式下, 按 P (程序) 按钮, 直至看到 FAT (体脂)。

1. 按 M (模式) 输入信息。
2. 通过 SPEED +/- (速度 +/-) 或 INCLINE +/- (坡度 +/-) 设置从 F-1 到 F-4 各值 (F-1 GENDER (性别)、F-2 AGE (年龄)、F-3 HEIGHT (身高)、F-4 WEIGHT (体重))。

F1 性别 01 男性 - 02 女性

F2 年龄 10 - 99

F3 身高 100 - 200CM (40 - 80 INCH)

F4 体重 20 - 150KG (44 - 330LB)

3. 按 MODE (模式) 进入 F-5 (F-5 BODY FAT TEST 体脂测试) 双手握在手握脉搏片上, 电子表将在3秒后显示您的体脂。

<19 体重不足

(20-25) 正常体重

(26-29) 超重

>30 肥胖

体脂值仅供参考, 不可作为医疗数据。

## 手握脉搏

双手分别握住左右扶手上的脉搏片3秒, 显示屏将显示心率值。此心率值仅供参考, 不可作为医疗数据。

## MPH/KPH 转换

可将速度和距离设置为 MPH 和 KPH 模式

如要进行两者切换:

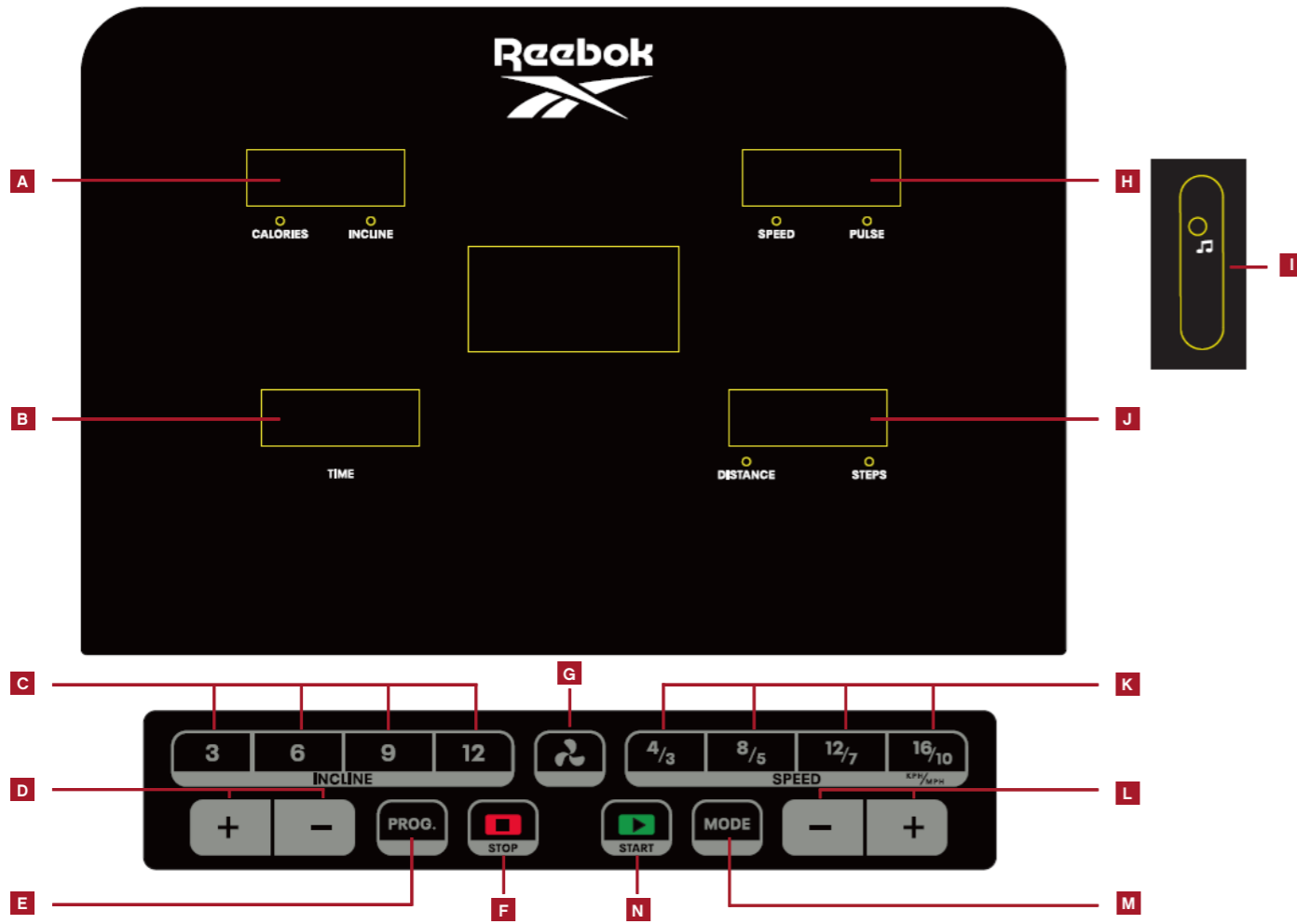
1. 在待机模式下, 插入“安全开关”, 同时按下 "SPEED+ (速度+)" 和 "INCLINE (坡度+)" 5秒钟。
2. 速度将会显示 MPH "0.6" 或 KPH "1.0"。
3. 重复上述过程以再次更改速度。

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

## 省电功能

持续不使用 10 分钟后跑步机将进入省电模式。请重新拔插安全锁或重新启动以唤醒机器。

## وحدة التحكم



**DISTANCE/STEPS J**  
(المسافات / الخطوات)

يعرض المسافة والخطوات والبرنامج

**INSTANT SPEED K (رعة فورية)**

اضغط 5/3,10/6,15/9 لاختيار السرعة سريعًا

**SPEED+/- L (زيادة السرعة/ خفض السرعة)**

اضغط على هذا الزر لضبط السرعة  
حدد الوقت والمسافة والقيمة المستهدفة للسرعات  
الحرارية

**MODE M (النمط)**

اضغط على هذا الزر للاختيار بين الوقت والمسافات  
وأهداف تمارين الشُعراتالحرارية

**START N (بدء)**

اضغط على هذا الزر في أي وقت لبدء تشغيل  
الماكينة

**CALORIES/INCLINE A**  
(السرعات الحرارية / الميل)

**TIME B ( الوقت )**

**INSTANT INCLINE C**  
(إمالة للأعلى/إمالة للأسفل)

**INCLINE +/- D (إمالة للأعلى/إمالة للأسفل)**

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

**PROGRAM E (برنامج)**

البرنامج)، وعندها يمكنك اختيار 24 برنامجًا) PROG اضغط زر  
و 3 مستخدمين ودهون الجسم

**STOP/PAUSE F (إيقاف / وقفة)**

اضغط على هذا الزر لاختيار الإيقاف المؤقت أو إيقاف الماكينة

**FAN G (معجب)**

استخدم هذا لفتح / إغلاق المروحة

**SPEED/PULSE H (سرعة / النبض)**

**MP3 INPUT I (إدخال MP3)**

الشخصي عبر الكابل المرفق. MP3 يسمح بالاتصال بمشغل  
سيتم تشغيل الموسيقى من خلال مكبرات الصوت المدمجة  
ويتم التحكم في مستوى الصوت عبر جهازك

## مفتاح السلامة

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

## عناصر التحكم في المقود

### **SPEED + / - (السرعة + / -)**

زيادة السرعة/خفض السرعة

اضغط على هذا الزر لضبط السرعة

### **INCLINE + / - (الانحدار + / -)**

إمالة للأعلى/إمالة للأسفل

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

الماكينة.

### **PULSE GRIPS (النبضات)**

يرجى الضغط على مستشعر النبض على قضيب المقبض والإمساك به

حوالي 3 ثوانٍ ، ستظهر الشاشة قيمة معدل ضربات القلب

قيمة المقصود كدليل ، لا يمكن استخدامها كبيانات طبية

## برامج الكمبيوتر

، لتحديد الوقت MODE من وضع الاستعداد اضغط على

المسافة والسرعات الحرارية. بمجرد الاستخدام المختار

السرعة أو الميل +/- لتغيير الإعداد المطلوب

للبدء START واضغط على

، PROGRAM من وضع الاستعداد ، اضغط على زر

ستعرض الشاشة 24 برنامجًا ، اختر من بينها

برنامج 24.

1. لضبط وقت التمرين +/- INCLINE أو +/- SPEED اضغط على زر

يمكن تقسيم كل برنامج إلى 10 أقسام. آلة 2.

سيصدر صوت تنبيه 3 مرات عند بدء قسم جديد

3. لتغيير السرعة +/- INCLINE أو +/- SPEED اضغط على زر

أو تميل خلال كل قسم

4. الجهاز سوف يصدر صوتًا 3 مرات ويتوقف عند البرنامج

انتهى.

في نمط الاستعداد، اضغط زر P (البرنامج) حتى تصل إلى

FAT (الدهون)

اضغط M 1 (النمط) لإدخال المعلومات.

حدد القيمة باستخدام SPEED +/- (زيادة/خفض

السرعة) أو INCLINE +/- (إمالة للأعلى/لأسفل) من

و، الجنس فيدُ-2 F حيث 1- F إلى 4- F 1

في F فيدُ

ي

العمر، و F-3 الارتفاع، و F-4 الوزن

النوع 01 أنثى 02 - ذكر F-1

العمر 10 - 99 F-2

(الطول 100 - 200 بوصة 40-80 سم F-3

(الوزن 20 - 150 ل 330-44 كجم F-4

اضغط M 3 (النمط) لإدخال F-5 حيث F-5 فيد اختبار

ي

دهون الجسم، ضع يديك على مستشعرات نبض

اليدين، وستعرض الشاشة قيمة دهون جسمك بعد ثالث

ثوانٍ.

<وزن ناقص 19

(وزن طبيعي 20-25

)زيادة في الوزن (26-29

>سمنة 30

تُستخدم قيمة الدهون للاسترشاد وهي ليست بيانات

طبية

### **HAND PULSE (نبض اليد)**

يرجى الضغط على مستشعر النبض على قضيب المقبض والإمساك به

حوالي 3 ثوانٍ ، ستظهر الشاشة قيمة معدل ضربات القلب

قيمة المقصود كدليل ، لا يمكن استخدامها كبيانات طبية

## MPH TO KPH CONVERSION

### (التحويل KPH إلى MPH)

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

SPEED الساعة في نمط الاستعداد، أدخل مفتاح السلامة، واضغط الزرين

زيادة الإمالة) معًا مع الاستمرار) + INCLINE زيادة السرعة) و +

لخمس ثوانٍ حتى تسمع صوتًا واحدًا، وحينها يمكنك إنهاء التحويل

تتميز هذه الماكينة بوظيفة التذكير بالتحسين. بعد قطع إجمالي مسافة

300 كيلو متر (188 ميل)، ستحتاج ماكينتك إلى التحسين بالزيت.

سيُذكر النظام بإصدار صوت كل 10 ثوانٍ، وستنظر نافذة عليها كلمة

زيت). وهذا يعني أن ماكينتك بحاجة إلى التحسين بالزيت. يُرجى "OIL"

قراءة دليل المستخدم أولاً، وإضافة الزيت إلى الجزء الأوسط من لوح

"STOP" الركض. بعد الانتهاء من التحسين، يُرجى الضغط على زر

إيقاف) والاستمرار لثلاث ثوانٍ، وسيختفي صوت الإنذار الصادر من

النظام.

## POWER SAVER FUNCTION

### (ةقاطلا ريفوت ةفيظو)

ةشاشلا فقتتس مث نمو،ةقاطلا ريفوت عضو يف لخدیس

،ليغشتلا ديق يشملا زاهج نوكي ال امدنع

رز یا یلع طغضا،أدجم اهليغشتلو،لمعلا نع.



For additional content please visit: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Další informace najdete na: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Du kan finde yderligere informationer på: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Zusätzliche Informationen unter: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Para más información visite: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Pour plus d'informations, rendez-vous sur: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



詳細は、サイトをご覧ください。 [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



[www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Para informação adicional, visite: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Для получения дополнительной информации посетите:  
[www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



有关其他内容, 请访问。 [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Další informace najdete na: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Για πρόσθετες πληροφορίες επισκεφθείτε τον ιστότοπο:  
[www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Lisätietoja on osoitteessa: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Za dodatne informacije posjetite: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Per ulteriori contenuti si prega di visitare: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



For ytterligere informasjon, gå til: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Za dodatne informacije posetite: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



För mer information kan du gå till: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)



Daha fazla bilgi için lütfen bu adresi ziyaret edin: [www.reebokfitness.com](http://www.reebokfitness.com)