



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

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

techsupport@rfeinternational.com
+44 (0)800 440 2459

Europe: RFE Europa BV, Sarpharti Plaza,
Rhijnspoorplein 10 - 38, Amsterdam, 1018 TX,
Netherlands

techsupporteu@rfeinternational.com

ES: serviciotecnico@rfeinternational.com
+34 800 600 816

DE: techsupporteu@rfeinternational.com
+44 8006520525

APAC: R.F.E International Limited, K.C. HO & FONG,
Solicitors & Notaries, 35th Floor, New World Tower 1,
No. 18 Queen's Road Central, Hong Kong

techsupportapac@rfeinternational.com

Australia: techsupportaustralia@rfeinternational.com

China: 中国: 迪步体育用品(上海)有限公司, 上海市宝山区蕴川路
512号4幢3层C座

techsupportchina@rfeinternational.com
021-64209505

USA: RFE Sporting Goods Inc., 1040 Crown Pointe Parkway NE,
Suite 900, Atlanta, GA 30338, USA

techsupportusa@rfeinternational.com
+1 (800) 215 6216

ERS520T TREADMILL



RVER-10110

REEBOKFITNESS.INFO



V1_04.2026

(EN) WARNINGS

- The equipment is intended for home use only (HC). Do not use the equipment in any commercial, rental, or institutional setting
- The equipment should be used only by persons weighing **136kg/299.83lb** or less
- Use the equipment only as described in this manual. Consult your doctor before performing any exercise program
- Keep children and pets away from the device at all times
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children under 14 years old
- Ensure the equipment is on a flat, stable and level surface with at least 0.6m of clear area surrounding the equipment
- Always wear appropriate exercise clothing and training shoes
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired. Pay special attention to components most susceptible to wear. All warnings and instructions must be read and followed prior to use
- Keep hair, body, and clothing free and clear of all moving parts
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician
- Over exercising may result in serious injury or death
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement
- Heart rate monitoring system may be inaccurate
- Excessive exercise can lead to serious injury or death. Stop exercising immediately
- This equipment is for consumer use only
- Ensure a safety area of at least 2000mm x 1000mm behind the equipment
- A folded treadmill should not be operated
- Allow the running surface to come to a complete stop before folding
- The value of the A-weighted emission sound pressure level at the trainer's ear is around 57 dB(A), noise emission under load is higher than without load
- Obtain a medical exam before beginning any exercise program
- Read, understand, and test the emergency stop procedures before use
- It is recommended to keep the top side of the moving surface clean and dry
- This stationary training equipment is not suitable for high accuracy purposes
- This product is warranted to the original purchaser for two years against possible defects in material and workmanship and will only be covered in the country of purchase. Please retain your receipt as proof of purchase. Further details can be found at: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

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

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

Read all instructions before using (this appliance).

DANGER

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

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

WARNING

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

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

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

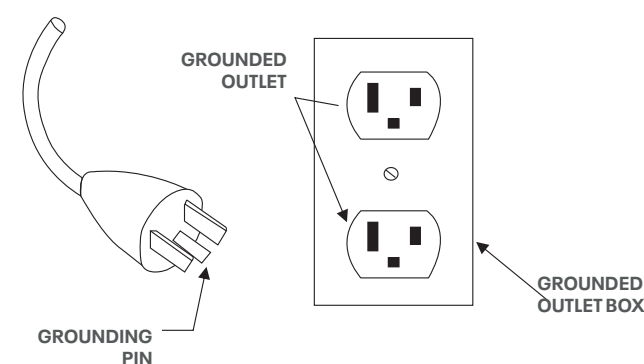
GROUNDING INSTRUCTIONS

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

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

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

GROUNDING METHODS



(FR) MISE EN GARDE

- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement (classe HC). N'utilisez pas cet équipement dans un environnement commercial, locatif ou institutionnel
- La machine ne doit être utilisée que par des personnes pesant **136kg/299.83lb** ou moins
- Conformez-vous aux instructions d'utilisation de ce manuel. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil à tout moment
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou ayant un manque d'expérience et de connaissances s'ils ont été supervisés ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et s'ils comprennent les dangers encourus
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants de moins de 14 ans
- Veiller à installer l'équipement sur une surface plane et stable en laissant au moins 0,6 m d'espace dégagé autour de l'appareil
- Portez toujours des vêtements et chaussures de sport appropriés
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si une inspection régulière est effectuée pour détecter les dommages et l'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et/ou arrêtez d'utiliser l'équipement tant qu'il n'a pas été réparé. Accordez une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure. Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis avant l'utilisation
- Gardez les cheveux, le corps et les vêtements à l'écart de toute pièce mobile
- Si pendant la séance vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur, cessez immédiatement tout effort et consultez votre médecin
- Un entraînement excessif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles
- Installez la machine à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, sur une terrasse couverte ou à proximité de l'eau
- Si l'un des dispositifs d'ajustement est laissé saillant, il pourrait entraver les mouvements de l'utilisateur
- Le système de cardiofréquence acoustique d'émission pondérée A à l'oreille du formateur est d'environ 59 dB(A), Le bruit est plus important avec que sans charge
- Passez un examen médical avant de commencer un programme d'exercices
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant utilisation
- Recommandations pour maintenir le dessus de la surface mobile propre et sec
- Cet équipement d'entraînement fixe n'est pas adapté à des fins de haute précision
- Ce produit est garanti à l'acheteur d'origine pendant deux ans contre d'éventuels défauts de matériaux et de fabrication et ne sera couvert que dans le pays d'achat. Veuillez conserver votre reçu comme preuve d'achat. De plus amples informations sont disponibles à l'adresse suivante:
<https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'un appareil électronique, il faut toujours prendre des précautions de base, comme celles-ci:

Lire toutes les consignes avant l'utilisation (de cet appareil).

DANGER

- Pour réduire le risque de choc électrique et de blessure par des pièces mobiles:

Toujours débrancher l'appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant le nettoyage ou le service.

AVERTISSEMENT

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

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

CONSERVER SES CONSIGNES.

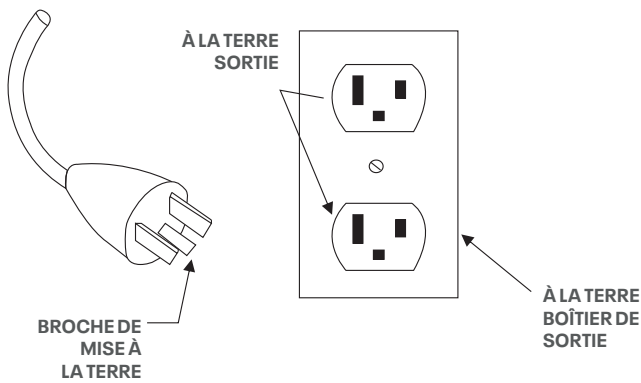
INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

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

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

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

MÉTHODES DE MISE À LA TERRE



(ES) PRECAUCIÓN

- Este equipo está diseñado únicamente para ser utilizado en el hogar (uso doméstico - clase C). No utilice el equipo en ningún entorno comercial, institucional ni de alquiler
- El equipo solo debería ser utilizado por personas con un peso igual o inferior a **136kg/299.83lb**
- Utilice el equipo solo como se describe en este manual. Consulte con su médico antes de realizar cualquier programa de ejercicios
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo en todo momento
- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de los 14 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimiento si han recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros que conlleva
- Los menores de 14 años no deben realizar tareas de limpieza y mantenimiento del usuario
- Asegúrese de que el equipo quede ubicado sobre una superficie plana, estable y nivelada, manteniendo despejada la zona alrededor del mismo en un radio de al menos 0,6 m
- Utilice siempre zapatillas de deporte y ropa de entrenamiento adecuadas
- Puede mantenerse el nivel de seguridad del equipo únicamente si se revisa de forma periódica en cuanto a daños y desgaste. Sustituya de inmediato los componentes defectuosos o mantenga el equipo fuera de servicio hasta que sea reparado. Preste especial atención a los componentes más propensos al desgaste. Se deben leer y seguir todas las advertencias e instrucciones antes de su uso
- Mantenga el pelo, el cuerpo y la ropa libres y despejados de todas las partes móviles
- Si en cualquier momento al hacer ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte con su médico
- Hacer ejercicio en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad y del polvo. No coloque el equipo en un garaje o patio techado ni cerca del agua
- Si se deja sobresaliendo cualquiera de los dispositivos de ajuste, estos podrían interferir con el movimiento del usuario.
- El sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca puede ser inexacto. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Interrumpa el ejercicio inmediatamente
- Este equipo es de uso exclusivo para el consumidor
- Asegúrese de que haya una zona de seguridad de al menos 2 m x 1 m detrás del equipo
- No se debe utilizar la caminadora si está plegada
- Deje que la superficie para caminar o correr se detenga por completo antes de plegarla
- El valor del nivel de presión acústica de emisión ponderada A en la oreja del formador es de unos 59 dB(A), El nivel de ruido es mayor con carga que sin ella
- Sométase a un examen médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios
- Lea, comprenda y pruebe los procedimientos de parada de emergencia antes de su uso
- Recomendaciones para mantener limpia y seca la parte superior de la superficie móvil
- Este equipo de entrenamiento fijo no es adecuado para fines que requieran una alta precisión
- Este producto tiene una garantía de dos años para el comprador original contra posibles defectos en los materiales y la fabricación, y solo estará cubierta en el país de compra. Conserve su recibo como prueba de compra. Encontrará más información en: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

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

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se utiliza un aparato eléctrico, siempre deben seguirse las precauciones básicas, entre las que se incluyen las siguientes: Lee todas las instrucciones antes de utilizar (este aparato).

PELIGRO

- Para reducir el riesgo de descarga eléctrica y lesiones por piezas móviles: Siempre desenchufe el aparato de la toma de corriente inmediatamente después de utilizarlo y antes de limpiarlo o realizarle una reparación.

ADVERTENCIA

- A fin de disminuir el riesgo de que las personas sufran quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones se debe hacer lo siguiente:
1. Este aparato no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que las supervise o instruya una persona responsable de su seguridad. Se debe mantener a los niños menores de 13 años alejados de esta máquina
 2. Este aparato solo se debe utilizar para el uso previsto, tal y como se describe en este manual. No se deben usar accesorios no recomendados por el fabricante
 3. No se debe poner en marcha el aparato si las salidas de aire están bloqueadas. Estas se deben mantener sin pelusas, pelos u elementos obstructores similares
 4. No se debe dejar caer ni introducir ningún objeto en ninguna abertura
 5. No se debe utilizar en ambientes al aire libre. Está destinado únicamente al uso doméstico
 6. No se debe operar donde se utilicen productos en aerosol (espray) o donde se administre oxígeno
 7. Nunca debe dejar el aparato desatendido cuando está enchufado. Desenchúfelo de la toma de corriente cuando no lo utilice y antes de agregarle o quitarle piezas
 8. Nunca utilice el aparato si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si se ha caído o averiado, o si se ha caído al agua. Lleve el aparato a un centro de servicio para que puedan examinarlo y repararlo
 9. Mantenga el cable alejado de las superficies calientes
 10. Para desconectar el aparato, gire todos los controles a la posición de apagado y, a continuación, desconecte el enchufe de la toma de corriente
 11. PRECAUCIÓN: Riesgo de lesiones en personas. Para evitar lesionarse, extreme las precauciones al subir o bajar de una cinta en movimiento. Lea el manual de instrucciones antes de usar el aparato
 12. Conecte este aparato únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra. Consulte las instrucciones de conexión a tierra
 13. RETIRE LA CAJA DE CONTROL (O LA LLAVE O EL PASADOR DE SEGURIDAD, SEGÚN CORRESPONDA) CUANDO NO LA UTILICE, Y GUÁRDELA FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS
 14. No transporte este aparato por el cable de alimentación ni utilice el cable como asa

SE DEBEN GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES.

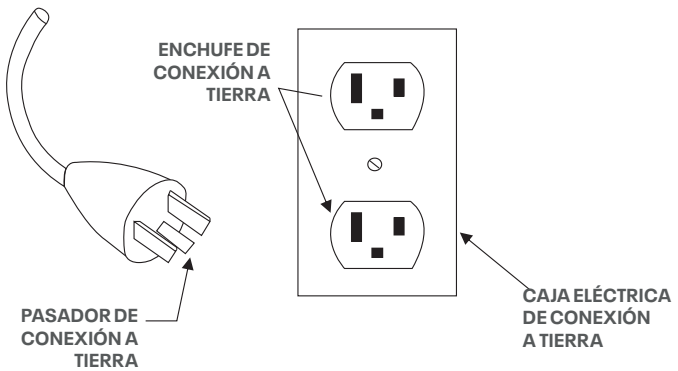
INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona una vía de menor resistencia a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto cuenta con un cable con un conductor de conexión a tierra para el equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a una toma de corriente adecuada que esté correctamente instalada y conectada a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO – Si la conexión del conductor de conexión a tierra del equipo es incorrecta, puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico capacitado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto; si no encaja en la toma de corriente, pídale a un electricista capacitado que instale una toma de corriente adecuada.

Este producto debe utilizarse en un circuito nominal de 120 V y dispone de un enchufe de conexión a tierra similar al enchufe ilustrado en el esquema A de la figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma de corriente con la misma configuración que el enchufe. No debe utilizarse ningún adaptador con este producto.

MÉTODOS DE CONEXIÓN A TIERRA



(DE) ACHTUNG

- Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch geeignet (Verwendungsklasse H, Genauigkeitsklasse C). Verwenden Sie das Gerät nicht zu gewerblichen, Vermietungs - oder institutionellen Zwecken
- Das Gerät sollte nur von Personen verwendet werden, die max. **136kg** wiegen
- Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm durchführen
- Bewahren Sie das Gerät stets außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mit mangelnder Erfahrung bzw. mangelndem Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen
- Reinigung und Wartung sollten nicht von Kindern unter 14 Jahren durchgeführt werden
- Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät auf einer flachen, stabilen und geraden Oberfläche befindet und ein Mindestabstand von 0,6 m um das Gerät eingehalten wird
- Tragen Sie stets angemessene Sportbekleidung und Trainingsschuhe
- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus bzw. benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es repariert wurde. Achten Sie insbesondere auf verschleißanfällige Teile. Alle Warnungen und Anweisungen müssen vor dem Gebrauch gelesen und berücksichtigt werden
- Halten Sie Haare, Körper und Bekleidung von sämtlichen beweglichen Geräteteilen fern
- Sollten Sie sich zu einem beliebigen Zeitpunkt während Ihres Workout schwach fühlen, Ihnen schwindelig sein oder Sie Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training umgehend ab und konsultieren Sie einen Arzt
- Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen
- Stellen Sie das Gerät im Innenbereich an einem trockenen und staubfreien Ort auf. Stellen Sie es nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf
- Ragen Einstellgeräte aus dem Gerät heraus, können sie sich dadurch im Bewegungsbereich des Nutzers befinden
- Der Herzfrequenzmesser kann ungenaue Werte liefern. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training umgehend
- Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt
- Sorgen Sie hinter dem Gerät für einen Sicherheitsbereich von mind 2 m x 1 m
- Ein zusammengeklapptes Laufband sollte nicht bedient werden
- Lassen Sie die Lauffläche vor dem Zusammenklappen vollständig zum Stillstand kommen
- Die Geräuschemission ist unter Last höher als ohne Last [58 dB(A)]
- Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Präzisionszwecke geeignet
- Für dieses Produkt wird dem Erstkäufer eine Garantie von zwei Jahren gegen mögliche Material- und Verarbeitungsfehler gewährt, die nur im Land des Kaufs gilt. Bitte bewahren Sie Ihre Quittung als Kaufnachweis auf. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

Achtung: Der Benutzer wird davor gewarnt, dass Änderungen bzw. Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlichen Partei genehmigt wurden, dazu führen können, dass der Benutzer die Berechtigung zum Betrieb des Geräts verliert.

(PT) ATENÇÃO

- O equipamento destina-se exclusivamente a utilização doméstica (Utilização doméstica, Classe C). Não utilize o equipamento em qualquer ambiente comercial, de aluguer ou institucional
- O equipamento deve ser utilizado apenas por pessoas com um peso igual ou inferior a **136kg/299.83lb**.
- Utilize o equipamento apenas conforme descrito neste manual. Consulte o seu médico antes de realizar qualquer programa de exercícios
- Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento
- Este equipamento pode ser usado por crianças com 14 anos ou mais e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou sem experiência nem conhecimentos se forem supervisionadas ou instruídas relativamente à sua utilização segura e compreenderem os perigos envolvidos
- A limpeza e a manutenção por parte do utilizador não devem ser realizadas por crianças com menos de 14 anos
- Certifique-se de que o equipamento é colocado numa superfície plana, estável e nivelada, com pelo menos 0,6 m de área livre à volta do mesmo
- Use sempre roupa e calçado de desporto adequados
- O nível de segurança do equipamento apenas pode ser garantido se este for regularmente inspecionado quanto a danos e desgaste. Substitua imediatamente componentes com defeito e/ou não use o equipamento enquanto não for reparado. Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis a desgaste. Todos os avisos e instruções têm que ser lidos e respeitados antes de qualquer utilização
- Mantenha o cabelo, o corpo e a roupa afastados de todas as peças móveis
- Se a qualquer momento durante a prática de exercício sentir sensação de desmaio, tonturas ou dores, interrompa imediatamente e consulte o seu médico
- O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte.
- Mantenha o equipamento no interior, num local sem humidade nem poeira. Não coloque o equipamento numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água
- Se algum dos mecanismos de ajuste ficar saliente, poderá interferir com os movimentos do utilizador
- O sistema de monitorização do ritmo cardíaco pode não ser exato. O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte. Interrompa imediatamente a prática de exercício
- Este equipamento destina-se apenas à utilização pelo consumidor
- Garanta uma área de segurança de pelo menos 2000 mm x 1000 mm atrás do equipamento
- Não utilize a passadeira quando estiver dobrada
- Aguarde que a superfície de corrida pare completamente para dobrar a passadeira
- O valor do nível de pressão sonora de emissão ponderado A no ouvido do formador é de cerca de 59 dB(A)
- Este equipamento de treino fixo não é adequado para fins de elevada exatidão
- Este produto inclui uma garantia de dois anos para o comprador original contra possíveis defeitos materiais e de fabrico apenas aplicável no país onde a compra foi efetuada. Guarde a fatura como comprovativo de compra. Pode encontrar mais informações em: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

Atenção: averte-se o utilizador para o facto de que quaisquer alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pela conformidade poderão anular a autoridade do utilizador para operar o equipamento.

(NL) WAARSCHUWINGEN

- De apparatuur is alleen bedoeld voor thuisgebruik (HC). De apparatuur niet gebruiken in een commerciële, verhuur- of institutionele setting
- De apparatuur mag alleen worden gebruikt door personen die **136kg/299.83lb** of minder wegen
- Gebruik de apparatuur uitsluitend zoals beschreven in deze handleiding. Raadpleeg uw arts voordat u een trainingsprogramma uitvoert
- Kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel houden
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring en kennis als ze toezicht of instructie hebben gekregen met betrekking tot het veilig gebruik van het apparaat en de betrokken risico's begrijpen
- Reiniging en gebruikersonderhoud mag niet worden gedaan door kinderen jonger dan 14 jaar
- Zorg ervoor dat de apparatuur op een vlak, stabiel en effen oppervlak staat met ten minste 0,6 m vrije ruimte rond de apparatuur
- Draag altijd geschikte trainingskleding en trainingsschoenen
- Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Defecte onderdelen onmiddellijk vervangen en/of de apparatuur buiten gebruik houden tot het is gerepareerd. Let speciaal op onderdelen die het meest gevoelig zijn voor slijtage. Alle waarschuwingen en instructies moeten worden gelezen en gevolgd voorafgaand aan het gebruik
- Haar, lichaam en kleding vrij en uit de buurt van alle bewegende delen houden
- Als u op enig moment tijdens de training zwakte, duizeligheid of pijn ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts
- Overtraining kan leiden tot ernstig letsel of overlijden
- Houd de apparatuur binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de apparatuur niet in een garage of overdekte patio, of in de buurt van water
- Als er verstelsystemen blijven uitsteken, kunnen ze de beweging van de gebruiker belemmeren
- Het hartslagmetersysteem kan onnauwkeurig zijn
- Overmatige training kan leiden tot ernstig letsel of overlijden. Stop onmiddellijk met trainen
- Deze apparatuur is alleen voor consumentengebruik
- Zorg voor een veiligheidszone van ten minste 2000mm x 1000mm achter de apparatuur
- Een ingeklapte loopband dient niet te worden gebruikt
- Laat het loopoppervlak volledig tot stilstand komen voordat u de loopband inklapt
- De waarde van het A-geclassificeerde afgegeven geluidrukniveau bij het oor van de sporter is ongeveer 59 dB(A)
- Deze stationaire trainingsapparatuur is niet geschikt voor doelen met hoge nauwkeurigheid
- Dit product wordt gegarandeerd aan de oorspronkelijke koper gedurende twee jaar tegen mogelijke defecten in materiaal en afwerking en wordt alleen gedekt in het land van aankoop. Bewaar uw betalingsbewijs als bewijs van aankoop. Meer informatie is te vinden op: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

Attentie: De gebruiker wordt erop geattendeerd dat veranderingen of wijzigingen die niet uitdrukkelijk zijn goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving, de autoriteit van de gebruiker om de apparatuur te bedienen ongeldig kan maken.

(IT) AVVERTENZA!

- L'attrezzo deve essere utilizzato esclusivamente in ambiente domestico (HC). Non può essere noleggiato, né essere utilizzato per scopi commerciali o presso sedi istituzionali
- Il peso massimo consentito dell'utilizzatore è di **136kg**.
- Per l'utilizzo è necessario attenersi alle istruzioni riportate nel presente manuale. Consulta il tuo medico prima di svolgere qualunque programma di esercizi
- Tieni sempre lontani bambini e animali domestici
- L'attrezzo può essere usato da ragazzi con un'età minima di 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o senza esperienza e conoscenza, soltanto previa supervisione e istruzione sull'uso dell'apparecchio in sicurezza e comprensione dei potenziali rischi
- Gli interventi di pulizia e manutenzione devono essere effettuati da persone di età superiore ai 14 anni
- Assicurati che l'attrezzo sia collocato su una superficie piana, stabile e livellata, prevedendo intorno ad esso uno spazio minimo di 0,6 m
- Per i tuoi allenamenti indossa sempre indumenti appropriati e scarpe da ginnastica
- Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere assicurato solo se viene regolarmente controllato per verificarne eventuali danneggiamenti o usura. Sostituisci immediatamente i componenti difettosi e non consentire l'accesso all'attrezzo fino ad avvenuta riparazione. I componenti maggiormente soggetti ad usura devono essere controllati con maggiore attenzione. Prima dell'utilizzo leggi con attenzione e segui tutte le avvertenze e istruzioni.
- Prima dell'utilizzo, fai attenzione che i capelli, le parti del corpo e gli indumenti non restino impigliati in parti in movimento
- Se durante la sessione dovessi avere vertigini, un mancamento o avvertire dolore, interrompi subito l'allenamento e chiama il tuo medico
- Esagerare nell'allenamento può causare serie lesioni o morte
- Tieni l'attrezzo in un locale chiuso, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare l'attrezzo in garage, all'aperto anche se al coperto, o vicino all'acqua
- Se viene lasciato sporgere qualche dispositivo di regolazione potrebbe interferire con il movimento dell'utente.
- La frequenza cardiaca può non essere sempre monitorata con la necessaria precisione
- Sforzi eccessivi possono portare a gravi lesioni o anche alla morte. Interrompi subito l'allenamento.
- L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso privato
- Dietro l'attrezzo prevedere sempre uno spazio libero di almeno 2000 x 1000 mm
- Quando il tapis roulant è ripiegato non deve essere messo in funzione
- Prima di ripiegarlo, far avanzare la superficie di scorrimento fino all'arresto finale
- Sotto carico, le emissioni rumorose sono maggiori rispetto a quando non è caricato. [58 dB(A)]
- Questa attrezzatura fissa per l'allenamento non è idonea qualora si richieda un elevato grado di precisione
- Il prodotto è coperto per due anni da garanzia contro eventuali difetti di materiale e lavorazione per l'acquirente originale ed esclusivamente nel paese di acquisto. Conservare la ricevuta a riprova dell'avvenuto acquisto. Per ulteriori informazioni, consultare il sito: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

Attenzione: Si avverte l'utente che eventuali cambiamenti o modifiche non espressamente approvati dal responsabile della conformità possono invalidare la facoltà dell'utente a utilizzare l'apparecchiatura.

- 136kg/299.83lb

(ZH) 警告

- 该设备仅供家庭使用(HC)。请勿在任何商业、租赁或机构场所使用本设备
- 设备只能由体重在**136公斤/299.831磅**以下的人员使用
- 请按照本使用说明书的描述使用设备,在进行任何运动之前,请咨询您的医生
- 务必让儿童和宠物远离设备
- 器具不打算由存在肢体、感官或精神能力缺陷或缺少使用经验和知识的人 (包括儿童) 使用, 除非有负责他们安全的人对他们进行与器具使用有关的监督或指导; 应照看好儿童, 确保他们不玩耍本器具
- 本产品旨在由成人用来进行体育锻炼, 本产品不宜14岁以下的人使用
- 残障人士不得在没有合格人员协助的情况下使用设备
- 确保设备在一个平坦、稳定和水平的表面上, 设备周围应至少留有0.6米的空间
- 使用设备时务必穿着合适的运动服和训练鞋
- 只有定期检查设备的损坏和磨损情况, 才能保持设备的安全水平。立即更换有缺陷的部件和/或使设备停止使用直至修理。特别注意磨损的部件。在使用前必须阅读并遵循所有警告和说明
- 务必使头发、身体和衣服远离活动部件
- 如果在运动过程中你感到疲劳、头晕或疼痛, 立即停止运动并咨询医生
- 过度运动可能导致严重的伤害或死亡
- 请将设备放置在室内, 远离湿气、灰尘。不要把设备放在车库或有盖的天井, 或靠近水
- 如果任何设备调整装置是突出的, 它们可能会干扰用户的移动
- 心率监测系统只能作为运动辅助工具。 用于确定心率的大体趋势, 读数可能不是很精确, 过度运动可导致严重的伤害或死亡, 请立即停止运动
- 此设备仅供消费者使用
- 运动前请充分热身
- 确保跑步机后方应留有至少2000 mm x 1000 mm的空间
- 跑步机处于折叠状态时, 不允许被使用
- 务必在跑带完全停止后, 折叠跑步机
- 训练者耳朵处的A加权声压级值约为59 dB (A) 。负载下的噪声排放高于无负载时的噪声排放
- 针对材料和工艺方面可能存在的缺陷, 本产品对原始购买者提供两年质保, 并且仅在购买国境内提供质保。请保留您的收据作为购买凭证。更多详情请访问: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

警告:警告用户, 未经遵守责任方明确批准的更改或修改可能使用户操作设备的权限失效。

(JA) 注意

- 機器は家庭用として（HC）のみ意図されています。機器を営利的な、レンタル、あるいは施設の設定で使用しないでください
- 機器は体重が**136kg/299.83lb** 以下の人しか使用するべきではありません機器を本マニュアルの中で記述されているようにのみ使用してください。何らかの運動プログラムを行う前に、医者にご相談ください
- いつでも、子供とペットを装置に近づけないでください
- この装置は、装置の安全な使用に関する監督または説明を受け、関係する危険を理解している14歳以上の子供や、身体能力、感覚能力、あるいは精神能力が劣った人、あるいは経験や知識がない人が使用することができます
- クリーニングやユーザーメンテナンスは、14歳未満の子供が行ってはいけません
- 機器を必ず、平らな、安定した水準面の上に、機器の周りのエリアから最低、0.6m 離して置いてください
- いつも適切な運動用衣服を着、トレーニング用靴を履いてください
- 機器の安全レベルは、損傷や摩耗がないかどうかを定期的に検査する場合のみ、維持することができます。欠陥があるコンポーネントは即座に交換し、および/あるいは、機器が修理されるまで使用しないでください。接続点など、最も摩耗しやすいコンポーネントに特に注意を払ってください。ご使用前に、すべての警告と使用説明を読み、従ってください
- 髪、身体、衣服がすべての可動部分に巻き込まれないように、注意してください
- 運動中にめまいがしたり、フラフラしたり、あるいは痛みを感じるときはいつでも即座に運動をやめ、医師にみてもらってください
- 過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります
- 機器を常に屋内に置き、湿気や埃から守ってください。機器をガレージや、屋根のある中庭、あるいは水のそばで使用しないでください
- 調節デバイスのどれかが突き出たままになっていると、ユーザーの動きと干渉する可能性があります
- 心拍数監視システムは不正確かもしれません。 過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。即座に運動をやめてください
- この機器は民生用にのみ利用してください
- 機器の後ろに少なくとも 2000 mm x 1000 mm の安全エリアを確保してください
- たたまれたトレッドミルは作動させるべきではありません
- たたむ前に、ランニングベルトが完全に止まるのを待ってください
- トレーナーの耳でのA 加重放出音圧レベルの値は、およそ 59 dB(A) です
- この製品は当初の購入者に対して、2 年間、材料と細工におけるあるかもしれない欠陥に対して保証されており、購入された国でのみカバーされます。購入の証明として、レシートをとっておいてください。詳細は次をご覧ください: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

注意: 準拠に対して責任のある当事者によってはっきりと承認されていない変更、または修正を行うと、機器を運転するユーザーの資格が無効になるかもしれないことに注意してください。

(KO) 주의

- 본 장비는 가정용으로 제작되었습니다 (가정용 C 클래스). 업체나 대여 서비스, 공공장소 등에서 사용해서는 안 됩니다
- 본 장비는 체중이 **136kg** 이하인 사람만 사용 가능합니다.
- 매뉴얼에 명시된 방식으로만 장비를 활용해야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전, 의사에게 문의하시기 바랍니다
- 어린이와 애완동물이 절대 기기 가까이 오지 않도록 합니다
- 본 기기 사용으로 수반될 수 있는 위험을 이해하고 안전하게 기기를 사용할 수 있도록 감시하거나 설명해줄 수 있는 환경이 사용자에게 주어진다는 조건 하에서, 본 기기는 14세 이상의 어린이는 물론 신체나 감각, 정신적 능력이 저하되었거나 경험, 지식이 부족한 사람도 이용 가능합니다
- 14세 미만의 어린이가 기기를 청소하고 유지보수에 참여해서는 안 됩니다
- 기울어지지 않은 편평하고 안정적인 표면에 기기를 두되, 주변에 최소 0.6m의 여유 공간을 둡니다
- 항상 적합한 운동복과 운동용 신발을 착용하시기 바랍니다
- 손상이나 마모된 부분이 있는지 정기적으로 검사를 받은 경우에만 기계의 안전이 보장됩니다. 하자가 발견된 부품은 즉각 교체하거나 수리가 완료될 때까지 기계 사용을 중단합니다. 소모가 많이 되는 부품에 특히 주의를 기울이십시오. 경고사항과 안내문을 모두 읽고 숙지한 후 제품을 사용하시기 바랍니다
- 머리카락과 신체, 옷이 작동 중인 제품에 가까이 닿지 않도록 합니다
- 운동 도중 현기증을 느끼거나 흉통 발생 시 운동을 즉각 중단하고 의사의 진찰을 받으시기 바랍니다
- 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다
- 습기와 먼지가 없는 실내에서 장비를 보관합니다. 차고나 정원 파티오, 물 근처에서 장비를 보관하지 마십시오
- 조절 장치 중 어느 한가지라도 돌출된 상태로 내버려두면, 운동에 방해가 될 수 있습니다
- 심장박동수 모니터링 기기의 수치가 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동으로 증상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다. 운동을 즉각 중단하십시오
- 본 장비는 소비자 용도로 한정합니다
- 사용자의 귀에 전달되는 A 웨이트 배출 음압 레벨은 대략 59데시벨(A) 입니다
- 장비 뒤쪽으로 최대 2000mm x 1000mm의 안전 공간을 확보합니다
- 트레드밀을 접어둔 상태에서 가동해서는 안 됩니다
- 작동이 완전히 멈춘 상태에서 기기를 접어야 합니다
- 본 제품의 소재와 제조 공정상의 결함이 있는 경우 최초 구매자에 한해 2 년간 품질 보증을 해드리며 구매 국가에서만 적용 가능합니다. 영수증을 구매 증거 자료로 보관해 주시기 바랍니다. 자세한 정보는 여기에서 참조하세요: <https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

주의: 제품의 규정을 담당하는 당국이 명확히 승인한 방식이 아님에도 제품을 변경 혹은 개조하는 경우 본 장비의 정당한 사용자 자격이 박탈될 수 있습니다.

(AR) تنبيه

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

• ينبغي ألا يستخدم الجهاز سوى الأشخاص الذين لا يتجاوز وزنهم 136 كجم/ 299.83 رطلاً.

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

• احرص على إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الجهاز طوال الوقت

• يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 14 عامًا فما فوق والأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرات الجسدية، أو الحسية، أو العقلية أو من نقص الخبرة والمعرفة، استخدام هذا الجهاز إذا كانوا تحت الإشراف أو إذا حصلوا على توجيهات تتعلق باستخدام الجهاز بطريقة آمنة، وإذا كانوا على علم بالمخاطر الموجودة

• يُحظر على الأطفال دون عمر 14 عامًا تولي أعمال التنظيف والصيانة المقتصرة على المستخدم

• احرص على وضع الجهاز على سطح مسطح ومستقر مع توفير مساحة خالية محيطه بالجهاز مقدارها 0.6 متر على الأقل

• ارتد ملابس وأحذية التدريب المناسبة دومًا

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

• أبقِ الشعر والجسم والملابس بعيدة عن كل الأجزاء المتحركة

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

• قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى إصابات خطيرة أو للموت

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

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

• قد يكون نظام مراقبة سرعة القلب غير دقيق

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

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

• تبلغ قيمة مستوى ضغط الصوت الانبعاثي المرجح أ عند أذن المدرب حوالي 59 ديسيبل (١)

• يحظر تشغيل المشاية الكهربائية وهي مطوية.

• اترك سطح الركض حتى يتوقف تمامًا قبل طي الجهاز.

• يأتي هذا المنتج بضمان للمشترى الأصلي لمدة عامين ضد العيوب المحتملة في الخامات والصناعة، ولن يغطيه الضمان إلا في بلد الشراء. يُرجى الاحتفاظ بالإيصال كدليل على الشراء. يمكن العثور على مزيد من التفاصيل في:

<https://www.reebokfitness.info/treadmill-warranty>

تنبيه: ننبه المستخدم إلى أن إجراء أي تغييرات أو تعديلات غير معتمدة صراحة من الطرف المسؤول عن الامتثال يمكن أن يؤدي إلى إلغاء تفويض المستخدم بتشغيل الجهاز.



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

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

Operation frequency of dongle = 10 MHz to 300 GHz and Max. transmitted RF power = 0.632 mW

Hereby, R.F.E International Ltd declares that the radio equipment type “Motorized Treadmill” is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: https://library.rfeinternational.com/RVER-10100_ERS_520T_Treadmill_DOC.docx

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

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

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

Par la présente, RFE International Ltd, déclare que l'équipement radio du type « Tapis roulant motorisé » est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante: https://library.rfeinternational.com/RVER-10100_ERS_520T_Treadmill_DOC.docx

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

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

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

Por la presente, R.F.E International Ltd declara que el tipo de equipo de radio ""Cinta de correr motorizada"" cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de Internet siguiente: https://library.rfeinternational.com/RVER-10100_ERS_520T_Treadmill_DOC.docx

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

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

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

Hiermit erklärt, R.F.E International Ltd, dass der Funkanlagetyp „Motorisiertes Laufband“ der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: https://library.rfeinternational.com/RVER-10100_ERS_520T_Treadmill_DOC.docx

(NL) AEEA-logo dit symbool op een product betekent dat het product valt onder de Europese richtlijn 2012/19/EU.

De Bluetooth® woordmarkering en logo's zijn geregistreerde handelsmerken in eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en ieder gebruik van deze markeringen door RFE International is onder licentie.

Bedrijfsfrequentie van dongle = 10 MHz tot 300 GHz en Max. uitgezonden RF-vermogen = 0,632 mW

Hierbij verklaart R.F.E International Ltd dat de radio-apparatuur type “gemotoriseerde loopband” in naleving is van Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het onderstaande internetadres: https://library.rfeinternational.com/RVER-10100_ERS_520T_Treadmill_DOC.docx

(IT) Logo RAEE Questo simbolo apposto su un prodotto indica che il prodotto è conforme alla Direttiva europea 2012/19/UE.

Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso di tali marchi da parte di RFE International è concesso su licenza.

Frequenza di funzionamento dongle = da 10 MHz a 300 GHz e potenza RF massima trasmessa = 0,632 mW

R.F.E International Ltd dichiara qui che l'apparecchiatura radio tipo "Tapis roulant motorizzato" è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della Dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet: https://library.rfeinternational.com/RVER-10100_ERS_520T_Treadmill_DOC.docx

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

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

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

Por este meio, a R.F.E International Ltd declara que o presente tipo de equipamento de rádio “Passadeira Motorizada” está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível no seguinte endereço de Internet: https://library.rfeinternational.com/RVER-10100_ERS_520T_Treadmill_DOC.docx

(ZH) 产品上的WEEE标志表示该产品符合欧盟指令2012/19/EU。

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

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

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

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

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

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

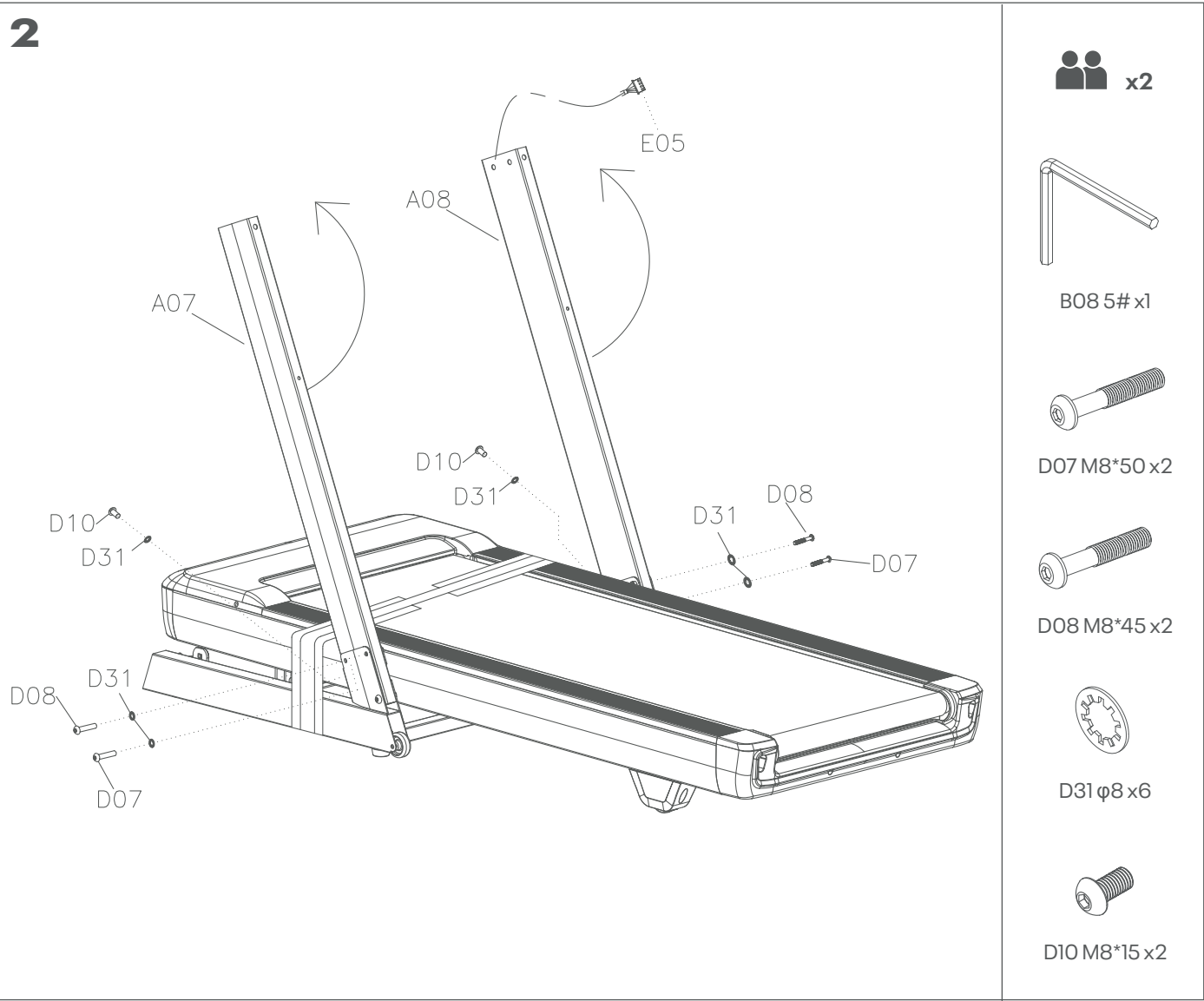
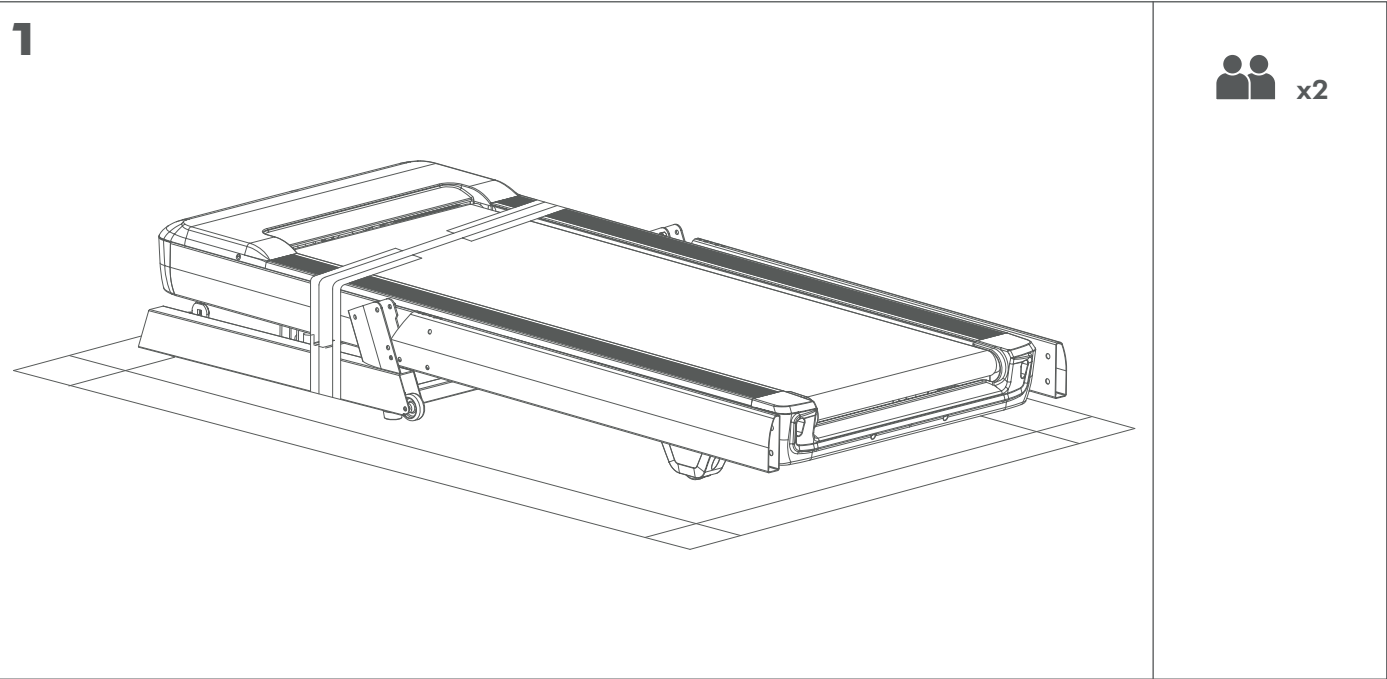
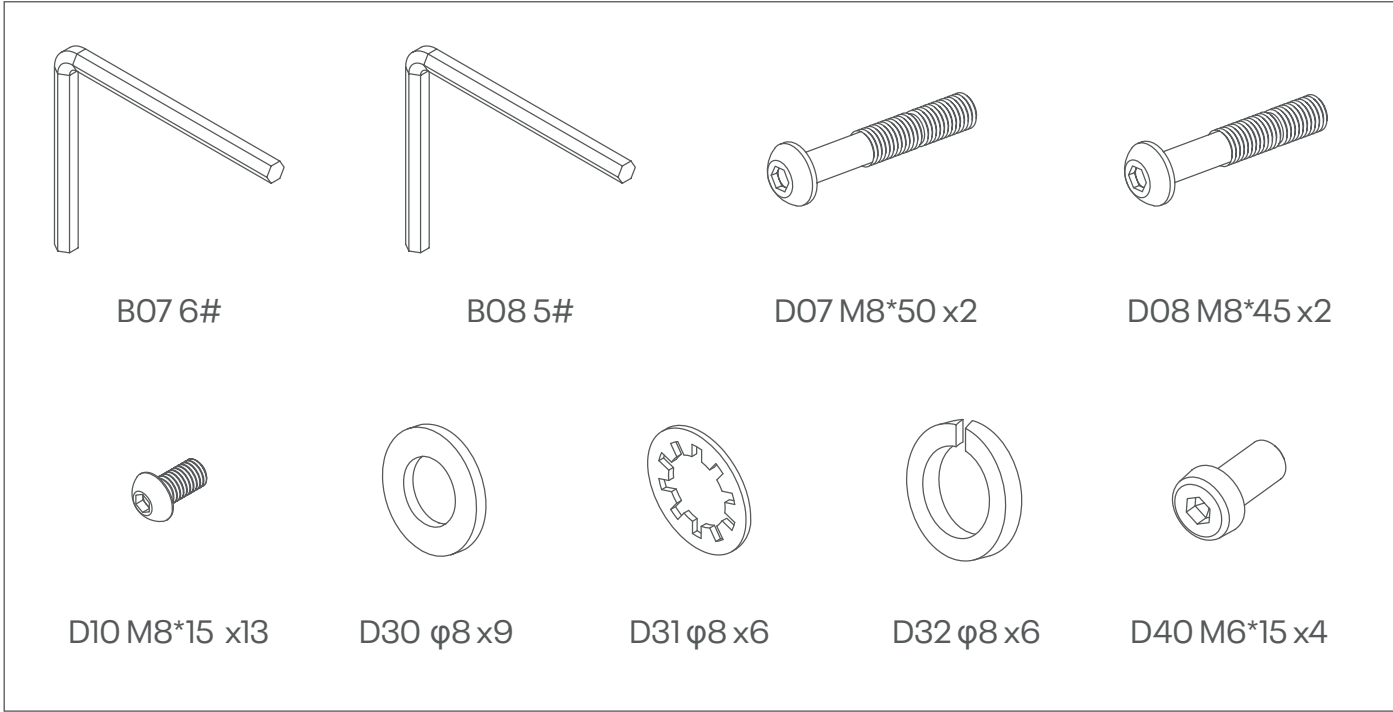
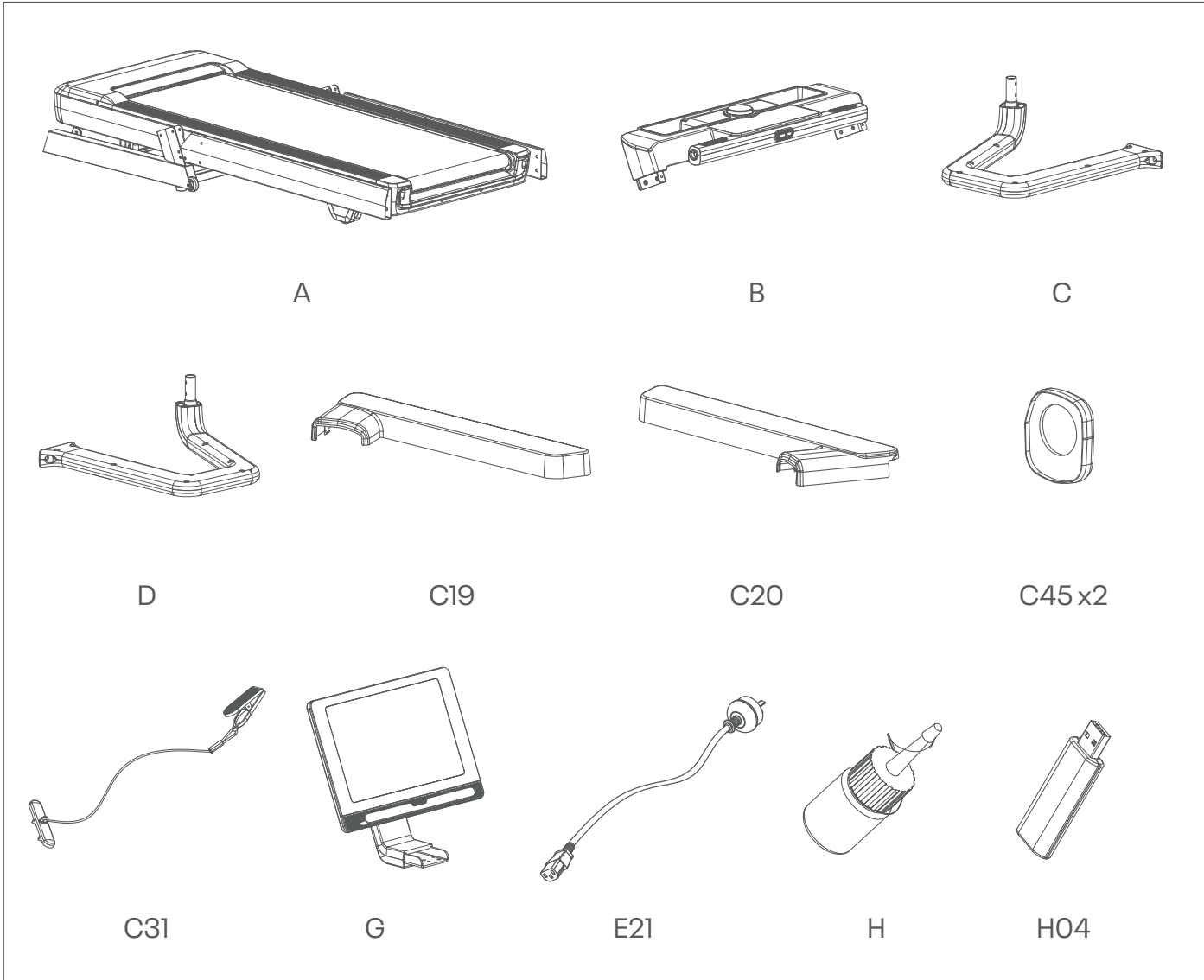
Bluetooth® 글자 마크와 로고는 Bluetooth SIG, Inc. 소유 등록상표이며 RFE 인터내셔널은 라이선스 계약에 따라 해당 마크를 사용합니다.

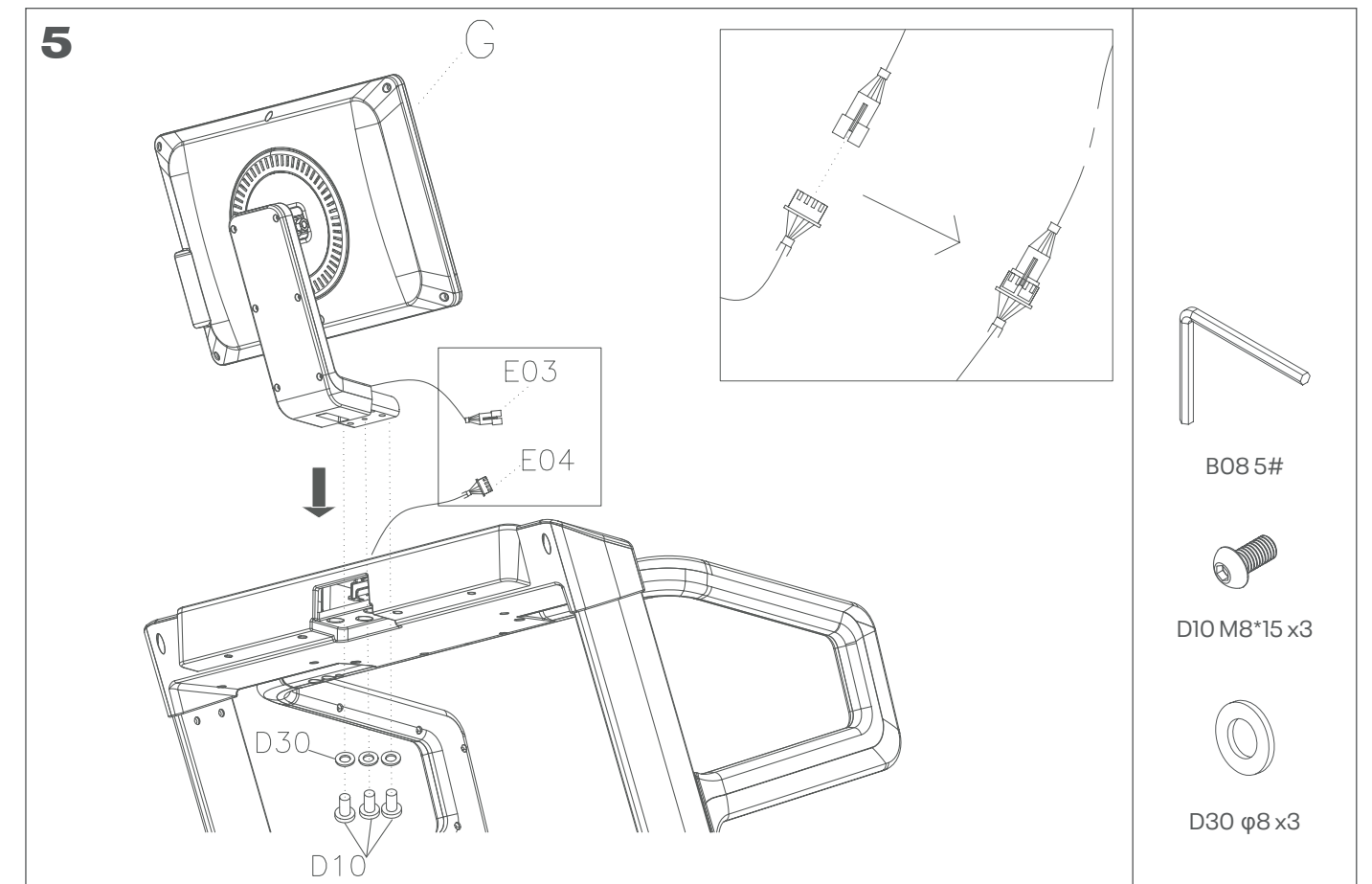
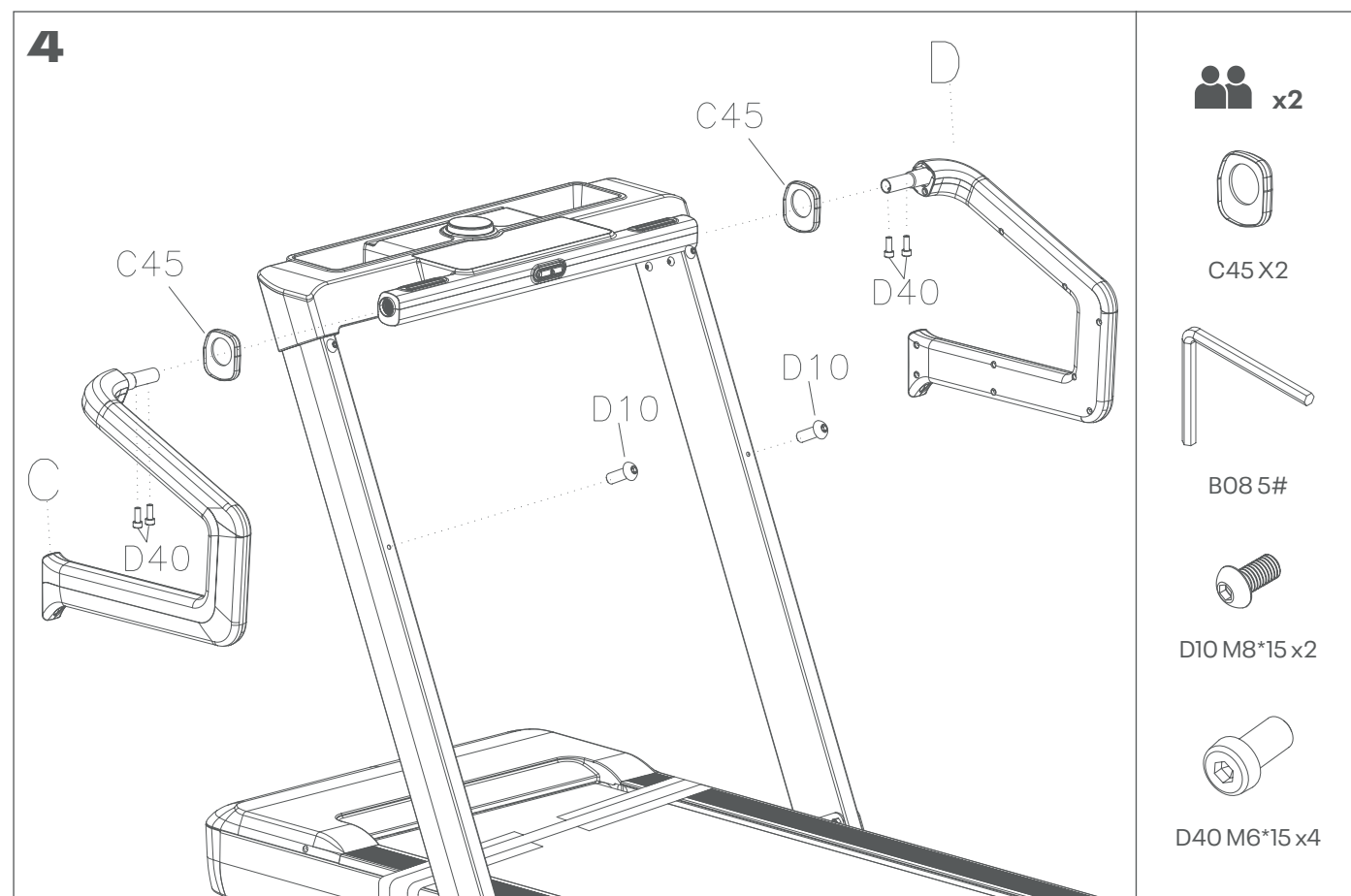
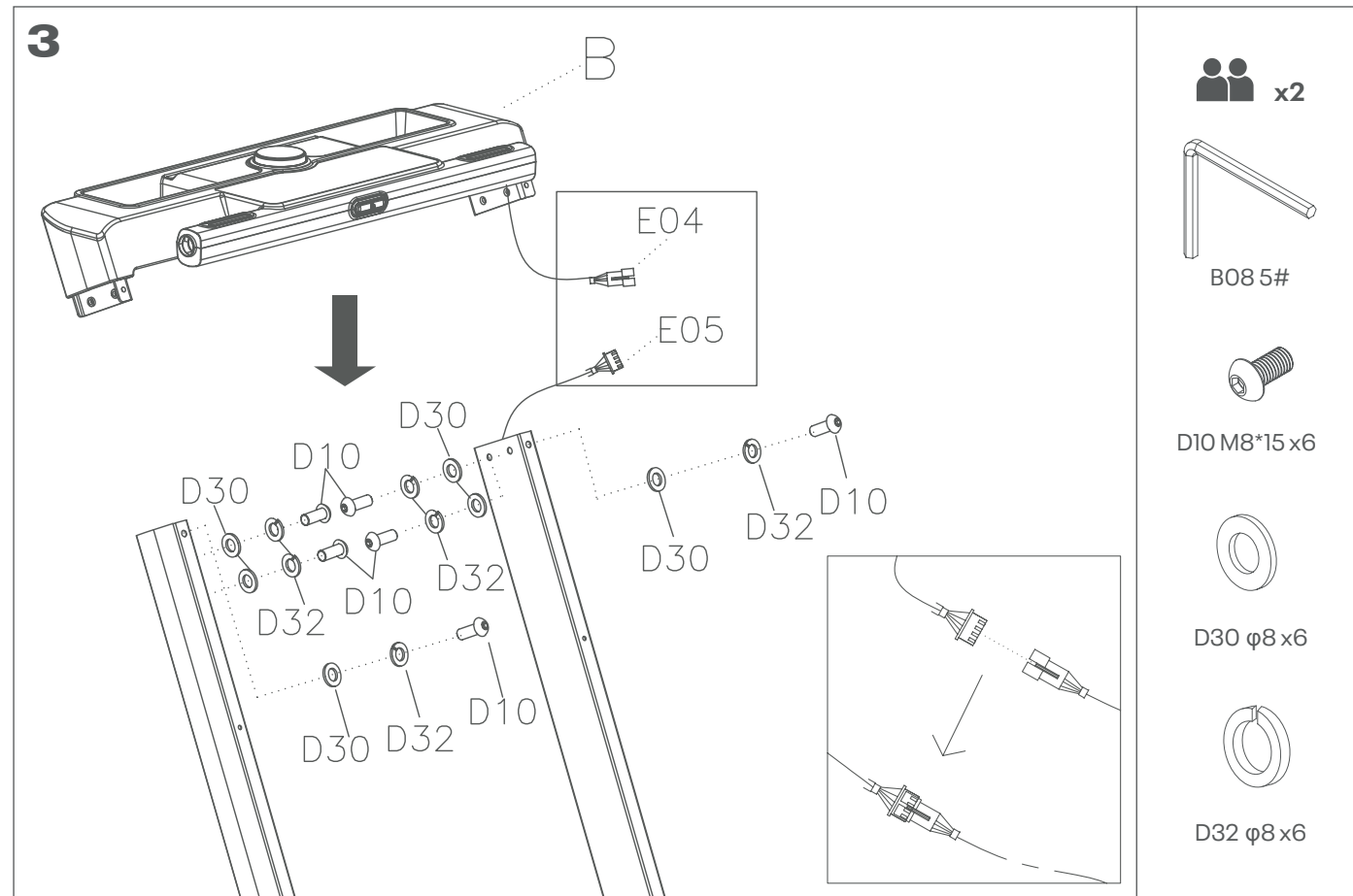
이에 따라 RFE 인터내셔널은 본 제품이 지침 2014/53/EU의 핵심 조건은 물론 기타 관련 조항을 준수함을 선포합니다.

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

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

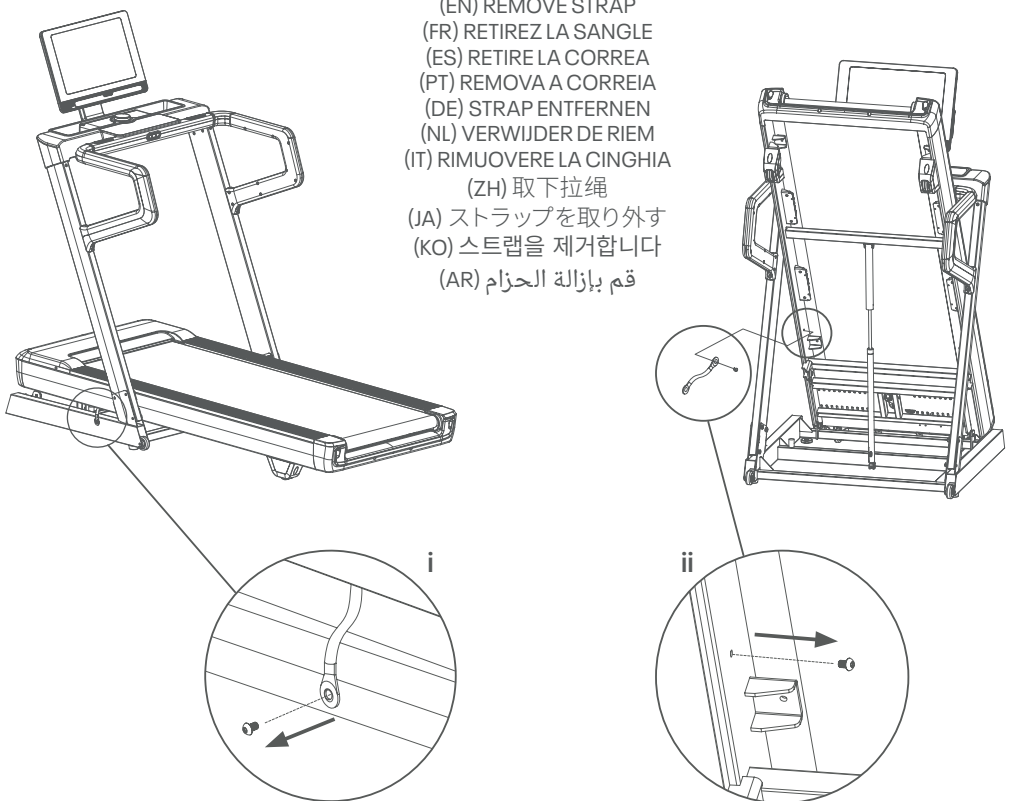
العالمية أن هذا المنتج مطابق للمتطلبات الأساسية RFE وبناء عليه، تصرح شركة 2014/53/EU.وغيرها من الشروط ذات الصلة بالتوجيه

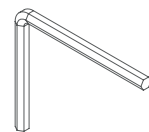




7

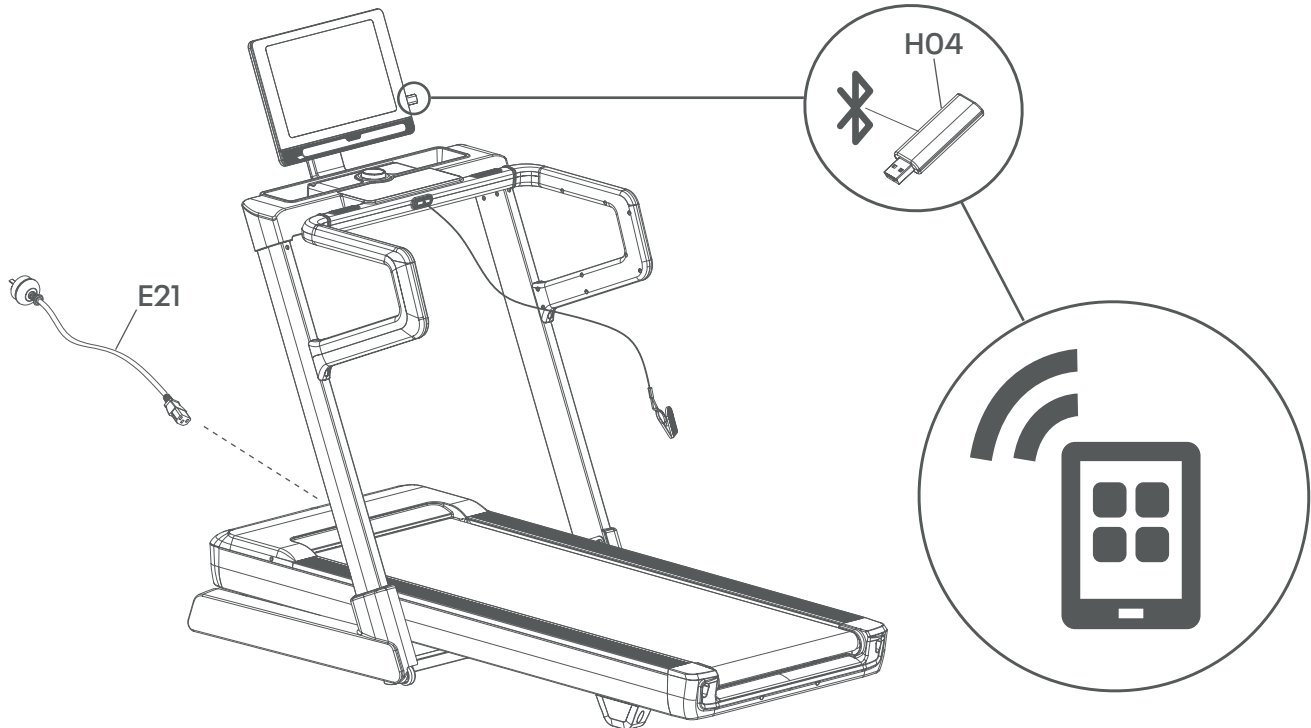
(EN) REMOVE STRAP
(FR) RETIREZ LA SANGLE
(ES) RETIRE LA CORREA
(PT) REMOVA A CORREIA
(DE) STRAP ENTFERNEN
(NL) VERWIJDER DE RIEM
(IT) RIMUOVERE LA CINGHIA
(ZH) 取下拉绳
(JA) ストラップを取り外す
(KO) 스트랩을 제거합니다
(AR) قم بإزالة الحزام





B08 5#

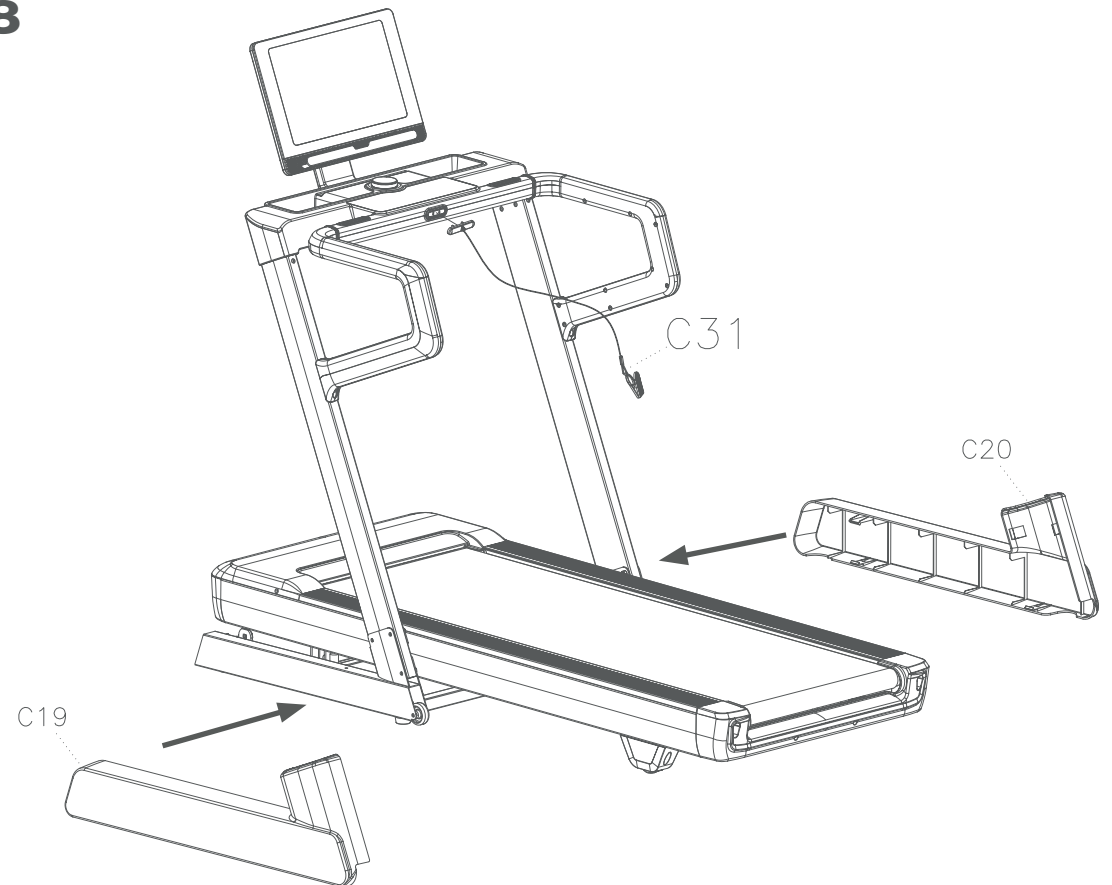
9

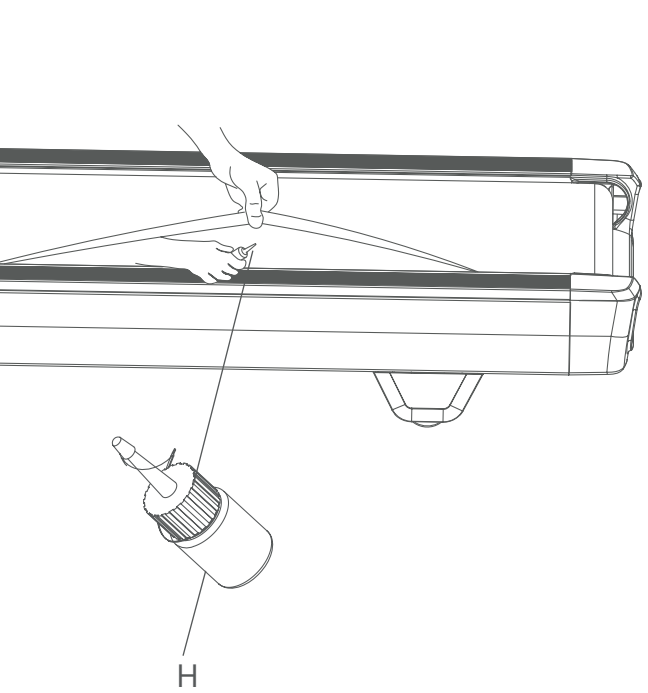


PRODUCT DISASSEMBLY INSTRUCTIONS: PLEASE DISASSEMBLE ACCORDING TO THE REVERSE STEPS OF PRODUCT ASSEMBLY

产品拆卸说明: 请按照产品组装相反步骤进行拆卸。

8







EVERY 300KM/188 MILES



136 KG/
299.83LB



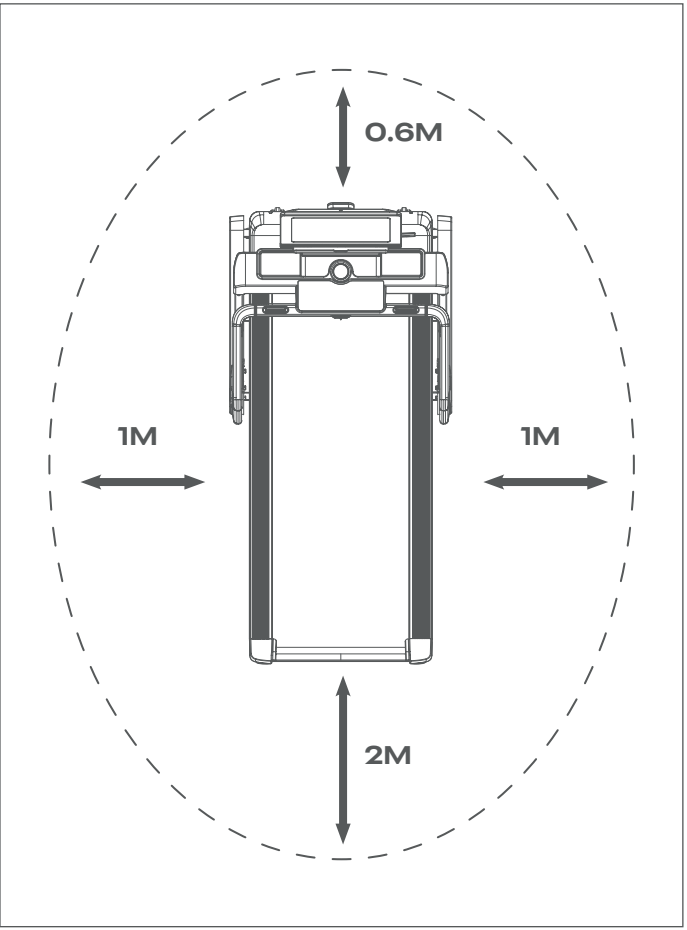
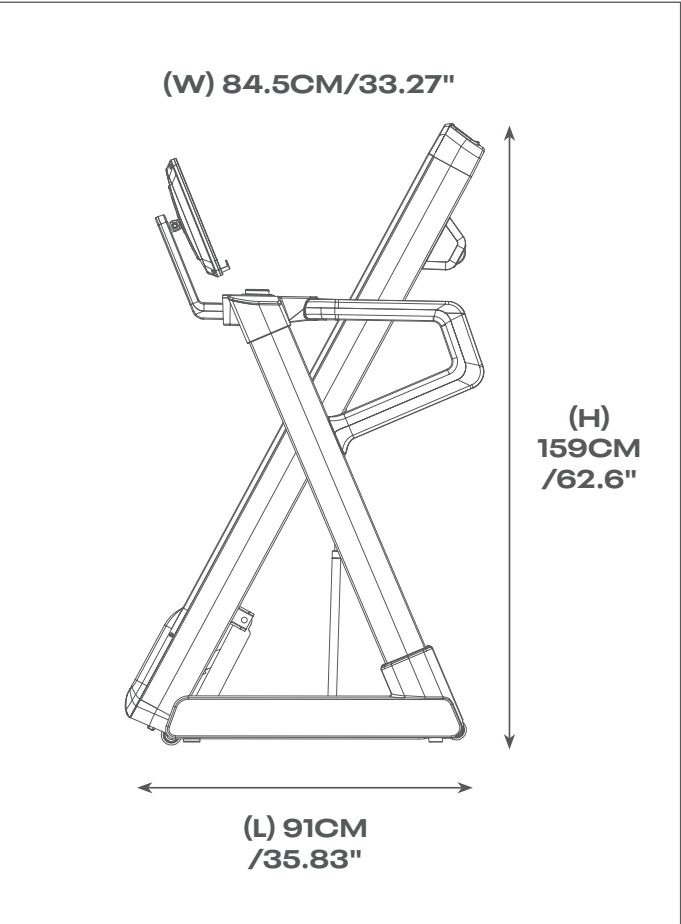
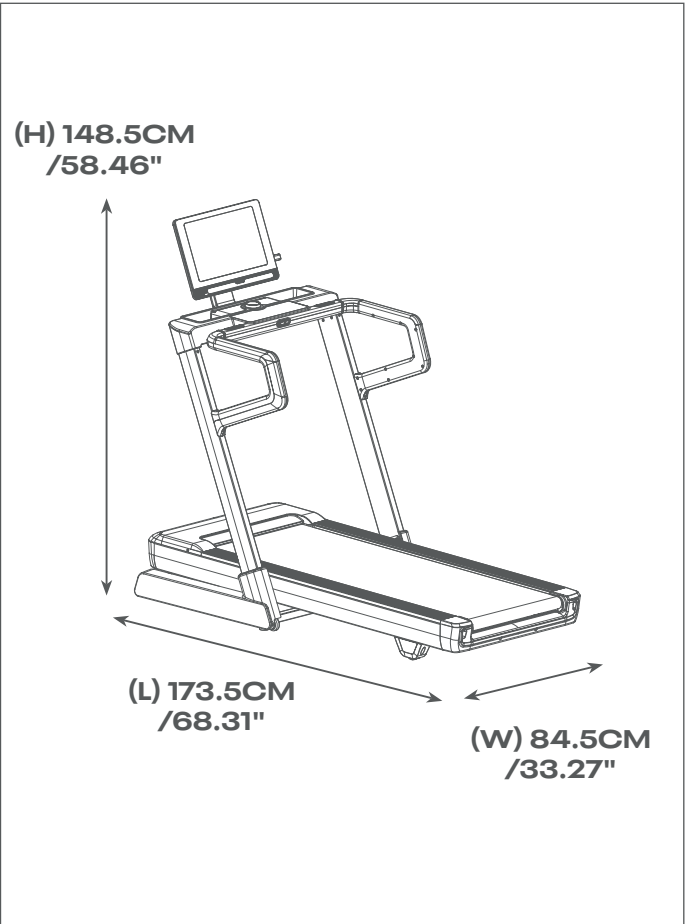
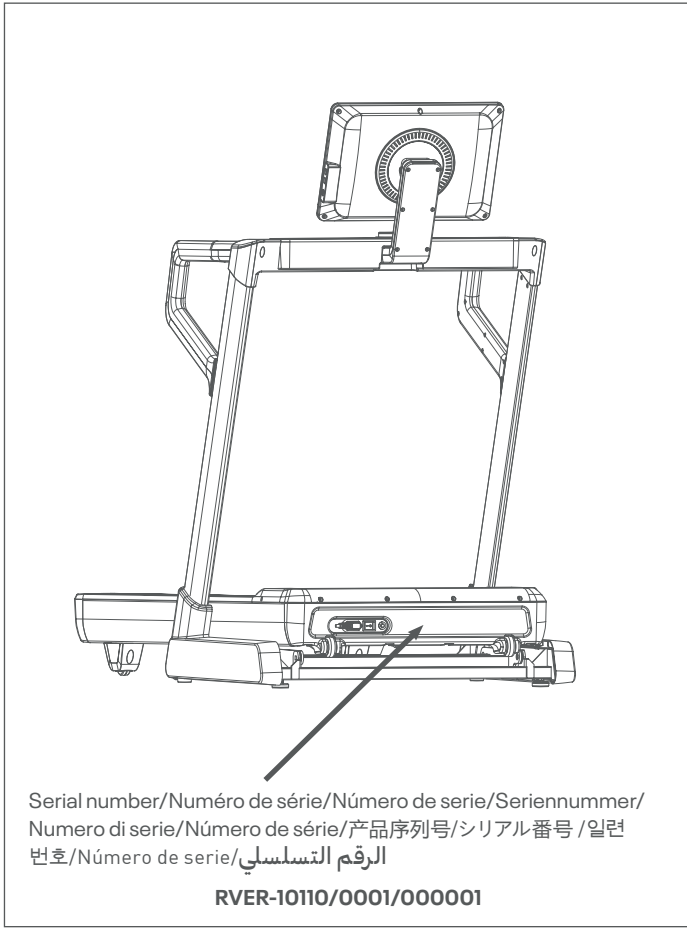
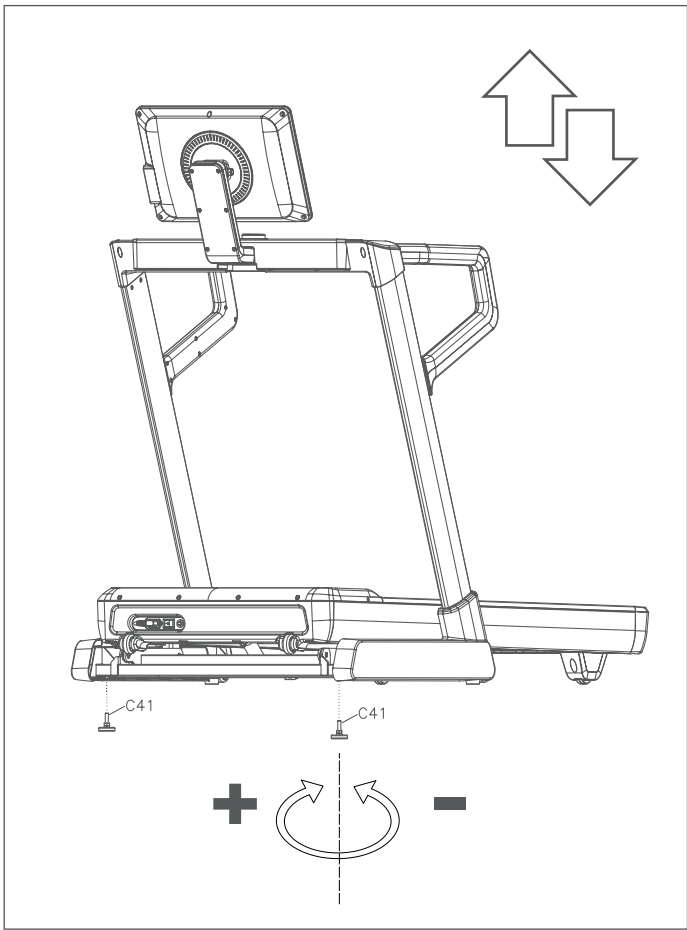
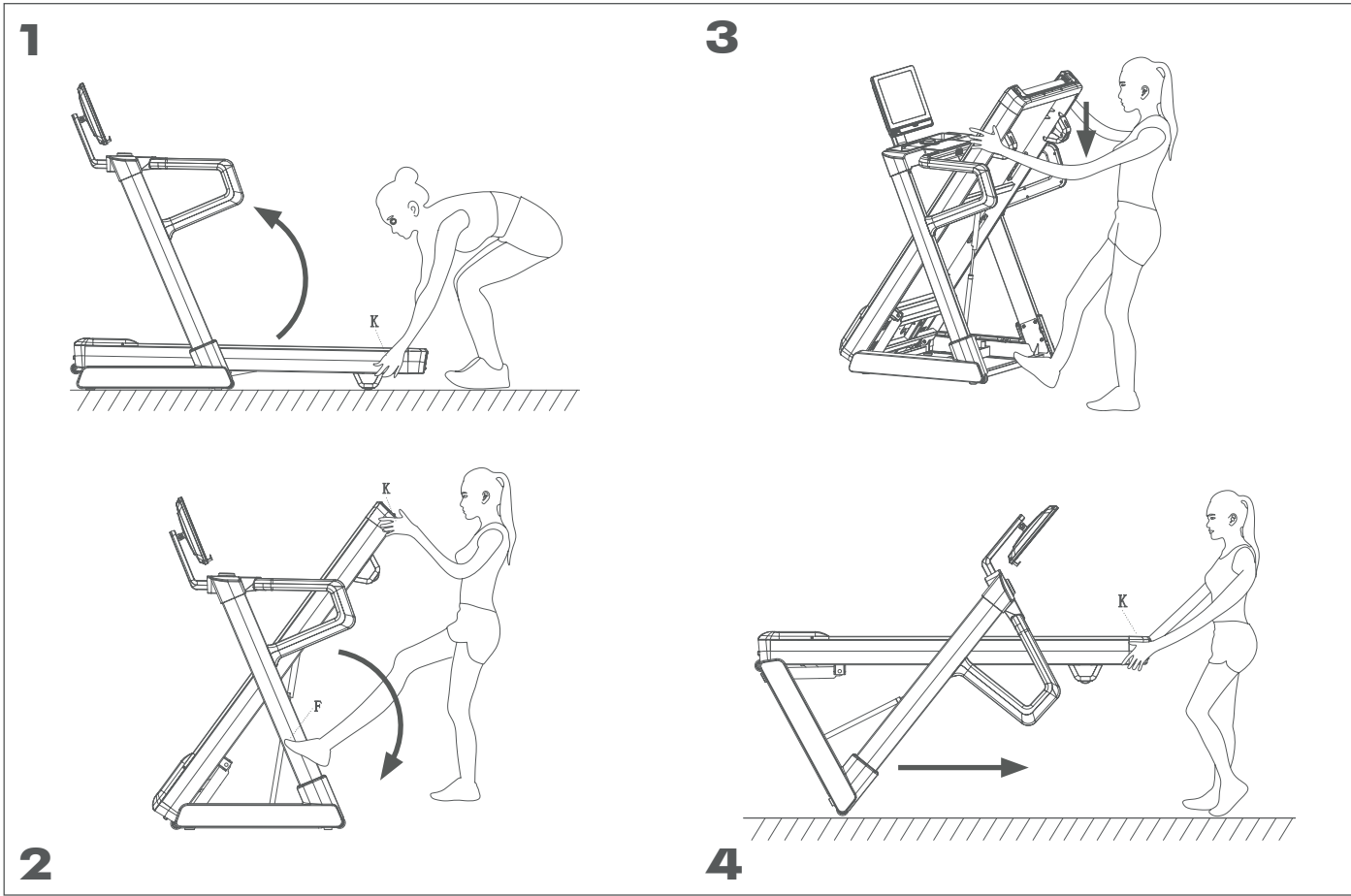
89.0KG/
196.21LB

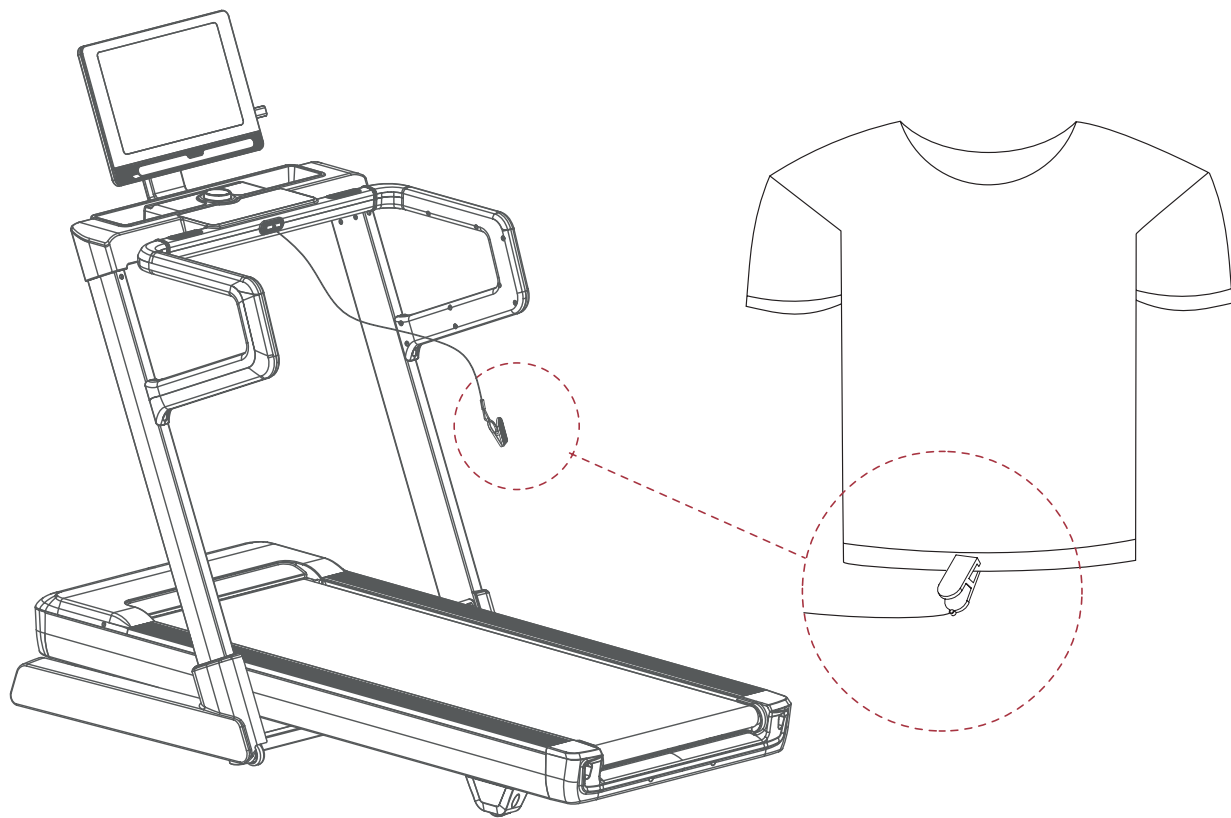
18

WWW.REEBOKFITNESS.INFO 19

Reebok ERS_520T_PRINT MANUAL GLOBAL V6 22.04.2026.indd 18-19

22/04/2026 16:36





(EN) PRODUCT REGISTRATION
AND SUPPORT
(FR) ENREGISTREMENT DU
PRODUIT ET SOUTIEN
(ES) REGISTRO DE PRODUCTOS
Y SOPORTE
(DE) BENUTZERINFORMATION
(NL) PRODUCTREGISTRATIE EN
SUPPORT

(IT) REGISTRAZIONE E ASSISTENZA
PRODOTTO
(PT) REGISTO E APOIO AO PRODUTO
(ZH) 产品注册和支持
(JA) 製品登録とサポート
(KO) 제품 등록 및 지원
(AR) تسجيل المنتج ودعمه

WWW.REEBOKFITNESS.INFO/TREADMILL-WARRANTY



- (EN) WARNING - KEEP THE RUNNING BELT CENTERED. IF IT MOVES BEYOND THE YELLOW MARKERS, STOP IMMEDIATELY. CONTINUED USE COULD CAUSE DAMAGE OR INJURY. RECENTER BEFORE USING AGAIN.

(FR) AVERTISSEMENT - MAINTENEZ LA CEINTURE DE COURSE CENTRÉE. SI ELLE DÉPASSE LES REPÈRES JAUNES, ARRÊTEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT. UNE UTILISATION PROLONGÉE POURRAIT CAUSER DES DOMMAGES OU DES BLESSURES. RECENTREZ-LA AVANT DE L'UTILISER À NOUVEAU.

(ES) ADVERTENCIA - MANTENGA LA PLATAFORMA DE CARRERA CENTRADA. SI SE DESPLAZA MÁS ALLÁ DE LAS MARCAS AMARILLAS, DETÉNGASE INMEDIATAMENTE. EL USO CONTINUADO PODRÍA CAUSAR DAÑOS O LESIONES. VUELVA A CENTRAR ANTES DE VOLVER A UTILIZARLA.

(DE) ACHTUNG - SORGEN SIE DAFÜR, DASS DER LAUFBANDGURT ZENTRIERT IST. HALTEN SIE SOFORT AN, WENN ER SICH ÜBER DIE GELBEN MARKIERUNGEN BEWEGT. EINE WEITERE NUTZUNG KANN ZU SCHÄDEN ODER VERLETZUNGEN FÜHREN. ZENTRIEREN SIE IHN, BEVOR SIE DAS LAUFBAND ERNEUT VERWENDEN.

(PT) ATENÇÃO - MANTENHA O TAPETE DE CORRIDA CENTRADO. SE SE DESLOCAR ALÉM DOS MARCADORES AMARELOS, PARE IMEDIATAMENTE. A CONTINUAÇÃO DA UTILIZAÇÃO PODE CAUSAR DANOS OU LESÕES. RECENTRE ANTES DE UTILIZAR NOVAMENTE.

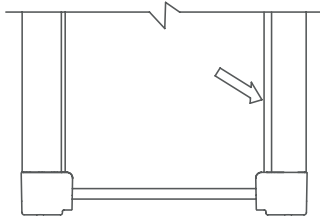
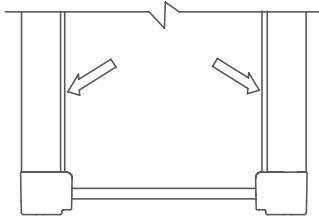
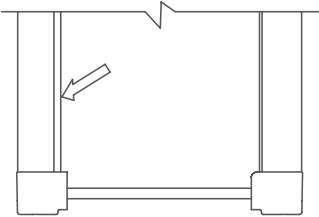
(NL) WAARSCHUWINGEN - HOUD HET LOOPVLAK GECENTREERD. ALS HET VOORBIJ DE GELE MARKERINGEN KOMT, ONMIDDELIJK STOPPEN. VERDER GEBRUIK KAN SCHADE OF LETSEL VEROORZAKEN. CENTREER OPNIEUW ALVORENS OPNIEUW TE GEBRUIKEN.
- (IT) VVERTENZA! - MANTENERE SEMPRE LA CENTRATURA DEL NASTRO DA CORSA. SE IL NASTRO SUPERA I SEGNI GIALLI, FERMARSI SUBITO. L'USO PROLUNGATO POTREBBE CAUSARE DANNI O LESIONI. PRIMA DI USARE NUOVAMENTE IL NASTRO, RIPRISTINARE LA CENTRATURA.

(ZH) 警告——请保持跑带居中。如果它超过了黄色标记线，请立即停止运行。继续使用可能会造成损伤或伤害。待跑带重新居中后再使用。

(JA) 注意 - ランニングベルトを常に中心に合わせてください。それが黄色いマークを超えたら、即座に停止してください。使い続けると損傷や怪我を引き起こす恐れがあります。再び使い始める前に、再度中心に合わせてください。

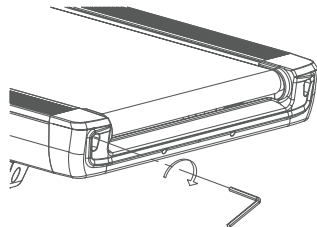
(KO) 주의 - 러닝 벨트가 중앙에 위치하도록 합니다. 벨트가 노란선을 넘어갈 경우 작동을 곧바로 중지하세요. 계속 작동시킬 경우 기기가 손상되거나 부상을 입을 수 있습니다. 벨트를 중앙에 배치한 후 다시 사용하세요.

(AR) احرص على بقاء سير الركض في المنتصف. إذا تحرك إلى خلف العلامات الصفراء، سيتوقف فوراً. الاستخدام المستمر قد يسبب أضراراً أو إصابات. أعد التوسيط قبل الاستخدام مجدداً



(EN) MAINTENANCE AND CARE

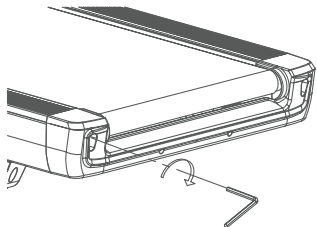
PLACE THE TREADMILL ON LEVEL GROUND AND SET IT AT 5-8KPH (3-5MPH) TO CHECK IF THE RUNNING BELT DRIFTS.



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

(FR) MAINTENANCE ET ENTRETIEN

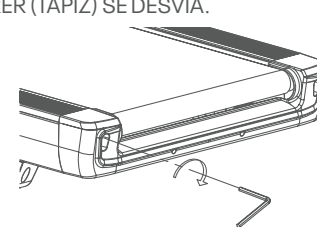
PLACEZ LE TAPIS SUR UNE SURFACE PLANE ET PARAMÉTRÉZ-LE SUR 5-8 KM/H (3-5 M/H) POUR VÉRIFIER SI LE TAPIS DÉVIE.



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

(ES) MANTENIMIENTO Y CUIDADOS

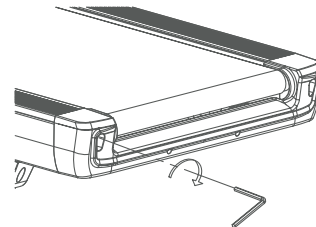
COLOQUE LA MÁQUINA SOBRE SUELO NIVELADO Y AJUSTE UNA VELOCIDAD DE 5-8 KM/H (3-5MPH) PARA COMPROBAR SI LA CINTA DE CORRER (TAPIZ) SE DESVÍA.



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

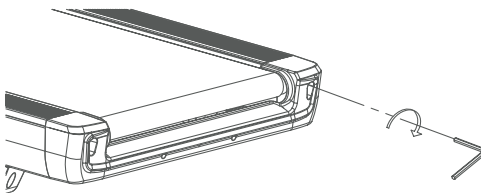
(PT) MANUTENÇÃO E CUIDADOS

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.

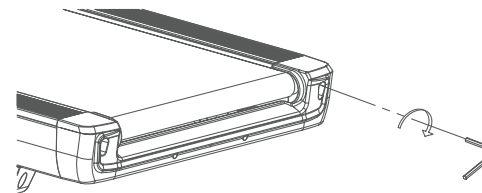


SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A DIREITA: RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO, DEPOIS, RODE O PARAFUSO À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.

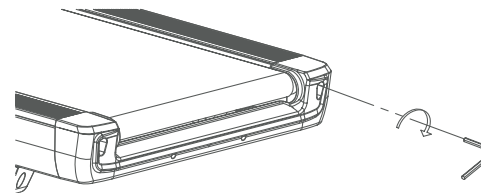
IF THE RUNNING BELT MOVES TO THE RIGHT, TURN THE BOLT ON THE RIGHT SIDE ¼ TURN CLOCKWISE, THEN TURN THE LEFT BOLT ¼ TURN COUNTER-CLOCKWISE. IF THE BELT DOES NOT MOVE, REPEAT UNTIL IT CENTRES.



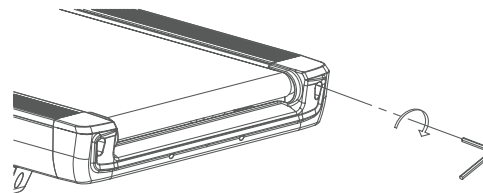
SI LE TAPIS ROULANT SE DÉPLACE VERS LA DROITE : TOURNER LE BOULON DE DROITE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, PUIS TOURNER LE BOULON DE GAUCHE D'UN QUART DE TOUR DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. SI LE TAPIS NE BOUGE PAS, RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À CE QU'IL SOIT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



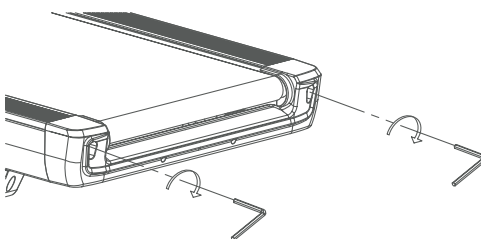
SI LA CINTA DE CORRER SE DESPLAZA A LA DERECHA: GIRE EL PERNO DEL LADO DERECHO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO HORARIO, A CONTINUACIÓN GIRE EL PERNO IZQUIERDO ¼ DE VUELTA EN SENTIDO ANTIHORARIO. SI LA CINTA NO SE DESPLAZA, REPETIR HASTA CENTRARLA.



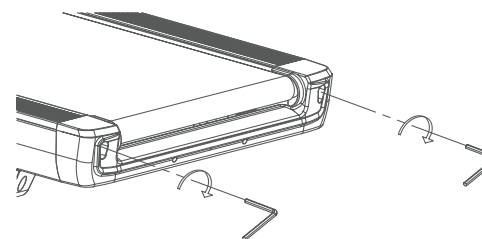
SE O TAPETE DE CORRIDA SE MOVER PARA A ESQUERDA: RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO, DEPOIS, RODE O PARAFUSO À DIREITA ¼ DE VOLTA NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO. SE O TAPETE NÃO SE MOVER, REPITA ATÉ QUE FIQUE CENTRADO.



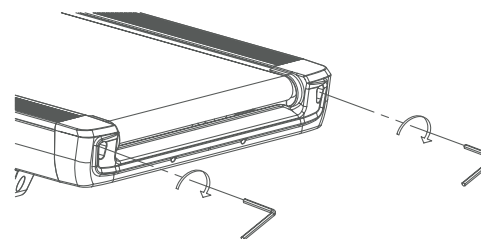
OVER TIME THE RUNNING BELT WILL LOOSEN. TO TIGHTEN THE BELT TURN THE LEFT & RIGHT SIDE BOLTS ONE FULL TURN CLOCKWISE, CHECK THE TENSION OF THE BELT. CONTINUE PROCESS UNTIL BELT IS THE CORRECT TENSION. ENSURE TO ADJUST BOTH SIDES EQUALLY TO CORRECT BELT ALIGNMENT.



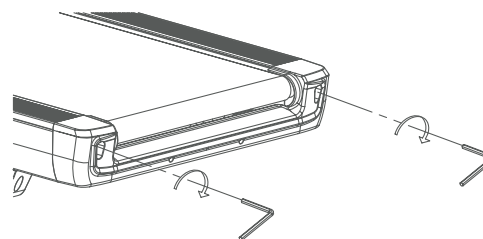
LE TAPIS ROULANT VA SE DÉTENDRE AU FIL DU TEMPS. POUR LE RETENDRE, TOURNER LES BOULONS DE GAUCHE ET DE DROITE D'UN TOUR COMPLET DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. VÉRIFIER LA TENSION DU TAPIS. CONTINUER LE PROCESSUS JUSQU'À CE QUE LE TAPIS SOIT À LA BONNE TENSION. VEILLER À AJUSTER LES DEUX CÔTÉS DE LA MÊME FAÇON POUR CORRIGER L'ALIGNEMENT DU TAPIS.



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

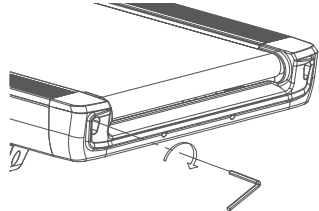


AO LONGO DO TEMPO, O TAPETE DE CORRIDA FICA SOLTO. PARA APERTAR O TAPETE, RODE OS PARAFUSOS À ESQUERDA E DIREITA UMA VOLTA COMPLETA NO SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO E VERIFIQUE A TENSÃO DO TAPETE. REPITA O PROCESSO ATÉ QUE O TAPETE TENHA A TENSÃO CORRETA. CERTIFIQUE-SE DE QUE AJUSTA AMBOS OS LADOS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



(DE) WARTUNG UND PFLEGE

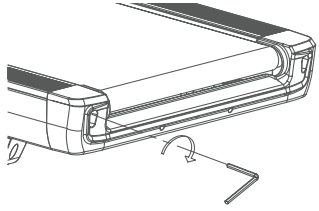
STELLEN SIE DAS LAUFBAND AUF EINEM GERADEN UNTERGRUND AUF UND STELLEN SIE DIE GESCHWINDIGKEIT AUF 5 – 8 KM/H, UM ZU SEHEN, OB SICH DER LAUFBANDGURT BEWEGT.



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.

(NL) ONDERHOUD EN VERZORGEN

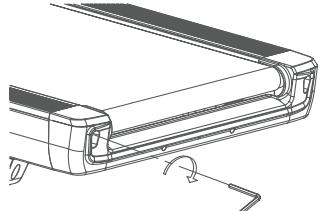
PLAATS DE LOOPBAND OP EEN EFFEN ONDERGROND EN ZET HEM OP 5-8KPH (3-5MPH) OM TE CONTROLEREN OF HET LOOPVLAK VERSCHUIFT.



ALS HET LOOPVLAK NAAR LINKS BEWEEGT, DRAAIT U DE BOUTEN AAN DE LINKERZIJDE EEN 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

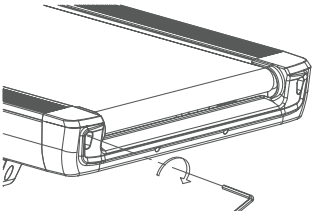
POSIZIONARE IL TAPIS ROULANT SU UN PIANO E IMPOSTARLO A 5 - 8 KM / H. (3-5 MIGLIA/H) PER CONTROLLARE CHE IL NASTRO NON SI SPOSTI.



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.

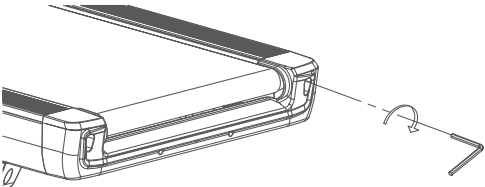
(ZH) 维护与保养

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。

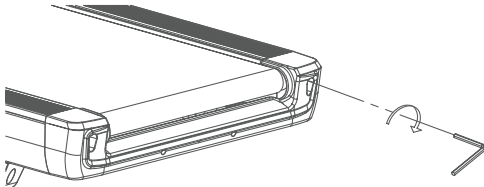


如果跑带左移，则顺时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈，然后逆时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动，重复操作直至其居中。

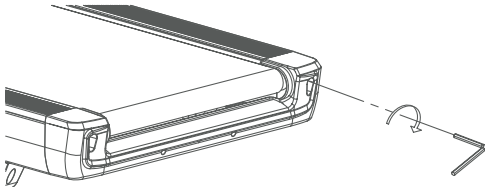
WENN SICH DAS LAUFBAND LINKSHERUM BEWEGT: DREHEN SIE DIE SCHRAUBEN AUF DER LINKEN SEITE UM 90 GRAD IM UHRZEIGERSINN UND DANN DIE SCHRAUBE AUF DER RECHTEN SEITE UM 90 GRAD GEGEN DEN UHRZEIGERSINN. BEWEGT SICH DAS LAUFBAND NICHT, WIEDERHOLEN SIE DEN VORHERIGEN SCHRITT, BIS ES SICH ZENTRIERT.



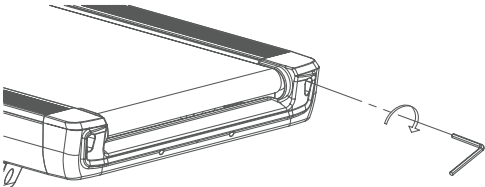
ALS HET LOOPVLAK NAAR RECHTS BEWEEGT, DRAAIT U DE BOUTEN AAN DE RECHTERZIJDE EEN KWARTSLAG MET DE WIJZERS VAN DE KLOK MEE, DRAAI DAARNA DE LINKER BOUT EEN KWARTSLAG TEGEN DE WIJZERS VAN DE KLOK IN. ALS DE BAND NIET BEWEEGT, HERHAALT U DIT TOTDAT HIJ IS GECENTREERD.



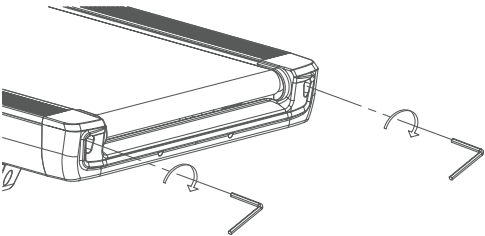
SE IL NASTRO SI SPOSTA VERSO DESTRA, RUOTARE DI ¼ DI GIRO IN SENSO ORARIO IL BULLONE DI DESTRA, QUINDI RUOTARE DI ¼ DI GIRO IN SENSO ANTIORARIO IL BULLONE SINISTRO. SE IL NASTRO NON SI MUOVE, RIPETERE L'OPERAZIONE FINCHÉ RISULTERÀ CENTRATO.



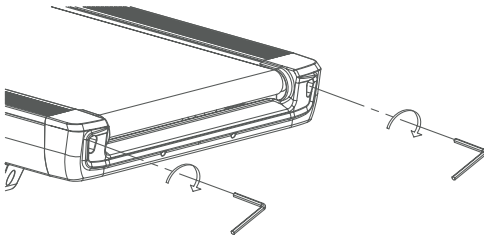
如果跑带右移，则顺时针旋转右侧螺栓 ¼ 圈，然后逆时针旋转左侧螺栓 ¼ 圈。如果跑带没有移动，重复操作直至其居中。



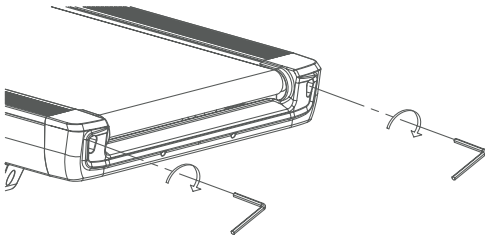
MIT DER ZEIT WIRD SICH DAS LAUFBAND LOCKERN. UM DAS LAUFBAND ZU SPANNEN, DREHEN SIE DIE SCHRAUBENDER RECHTEN UND LINKEN SEITE EINMAL UM 360 GRAD IM UHRZEIGERSINN HERUM UND ÜBERPRÜFEN SIE DANN DIE SPANNKRAFT DES LAUFBANDS. FÜHREN SIE DIESEN PROZESS FORT, BIS DAS LAUFBAND DIE RICHTIGE SPANNKRAFT HAT. STELLEN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



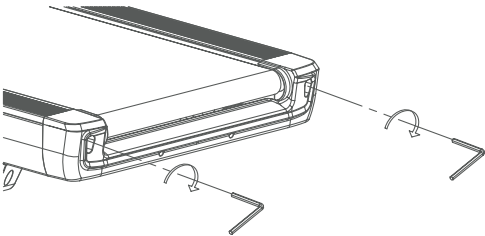
NA VERLOOP VAN TIJD REKT HET LOOPVLAK UIT. DRAAI DE BOUTEN AAN DE LINKER EN RECHTER ZIJDE EEN HELE SLAG MET DE WIJZERS VAN DE KLOK MEE OM DE BAND AAN TE SPANNEN, CONTROLEER DE SPANNING VAN DE BAND. HERHAAL HET PROCES TOTDAT DE BAND DE CORRECTE SPANNING HEEFT. ZORG ERVOOR DAT U BEIDE ZIJDEN EVENVEEL VERSTELT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

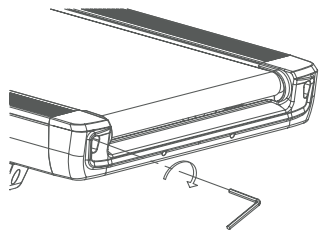


随着时间推移，跑带将变松。若要上紧跑带，则顺时针拧动左右螺栓一整圈，然后检查跑带张力。继续此操作，直至跑带正确张紧。确保两侧均等调节以便跑带正确对正。



(JA) メンテナンスとお手入れ

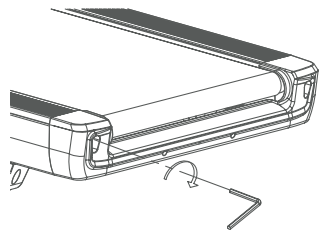
トレッドミルを地面レベルに配置し、それを 5-8kph (3-5mph) に設定し、ランニングベルトがドリフトするかチェックします。



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 ¼ 回転、回し、その後、左のベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。 ボルトを逆時計回りに ¼ 回転、回してください。

(KO) 유지보수 및 관리

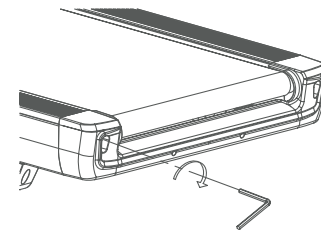
트레드밀을 평평한 지면에 배치하고 5-8km/h (3-5m/h)의 속도로 설정한 후 러닝 벨트가 돌아가는지 점검합니다.



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

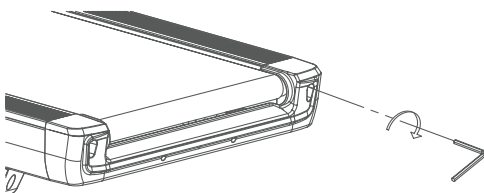
(AR) الصيانة والعناية

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

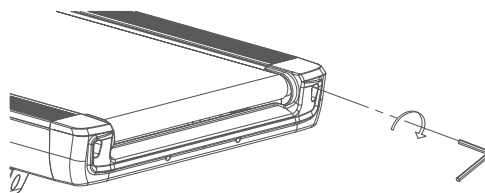


إذا تحرك سير الحري ناحية اليسار: فأدر البراغي على الجانب الأيسر باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي الأيمن عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة. إذا لم يتحرك السير، فكرر ذلك حتى يستقر السير في المنتصف.

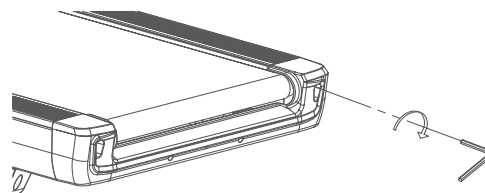
ランニングベルトが左に動く場合: 左側の ボルトを時計回りに ¼ 回転、回し、その後、右のボルトを逆時計回りに ¼ 回転、回してください。 ベルトが動かない場合、それが中心に来るまで繰り返してください。



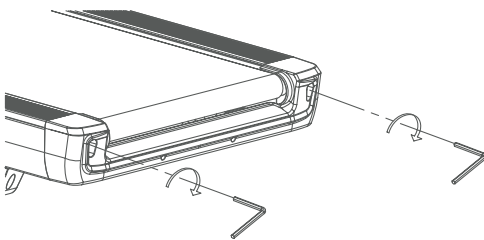
러닝 벨트가 왼쪽으로 움직이면, 왼쪽에 있는 볼트를 시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌리고 오른쪽의 볼트를 반시계 방향으로 ¼ 바퀴 돌립니다. 벨트가 움직이지 않으면 중심에 올 때까지 반복합니다.



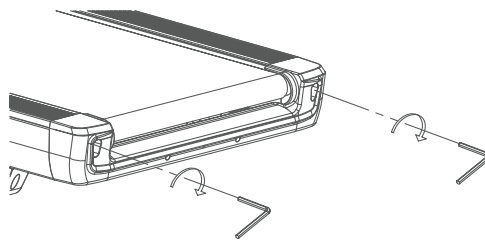
إذا تحرك سير الحري ناحية اليمين: فأدر البرغي على الجانب الأيمن باتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة، ثم أدر البرغي على الجانب الأيسر عكس اتجاه عقارب الساعة بمقدار ربع دورة.



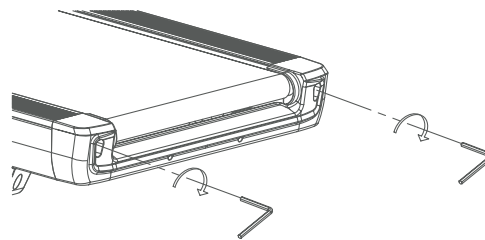
時間がたつと、ランニングベルトは緩んできます。ベルトを締め付けるには、左右のボルトを時計回りに 1回転、回し、ベルトの張力をチェックしてください。ベルトが正しい張力になるまで、このプロセスを繰り返してください。ベルトが正しく位置合わせされるように、必ず両側を均一に調節してください。

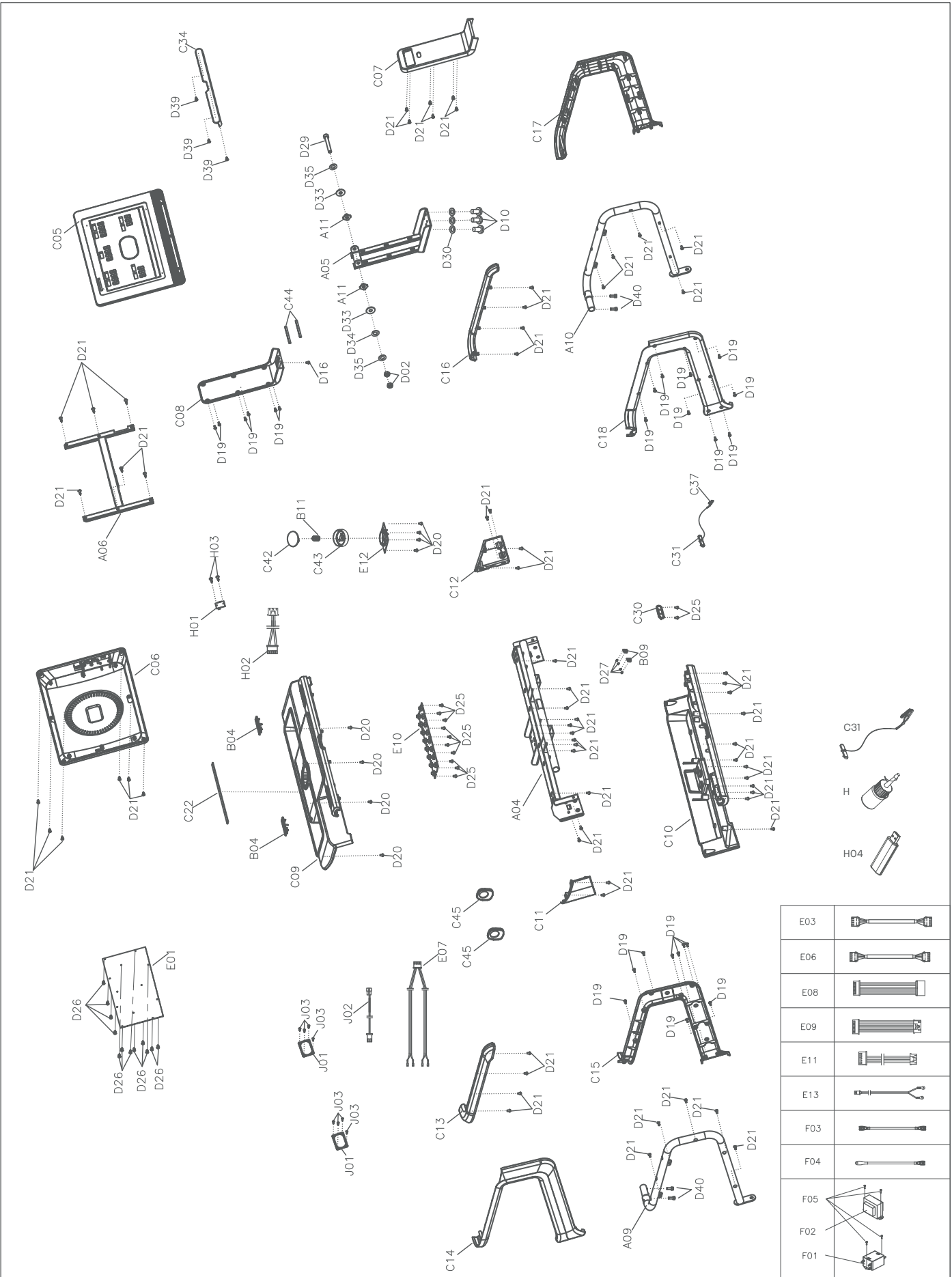
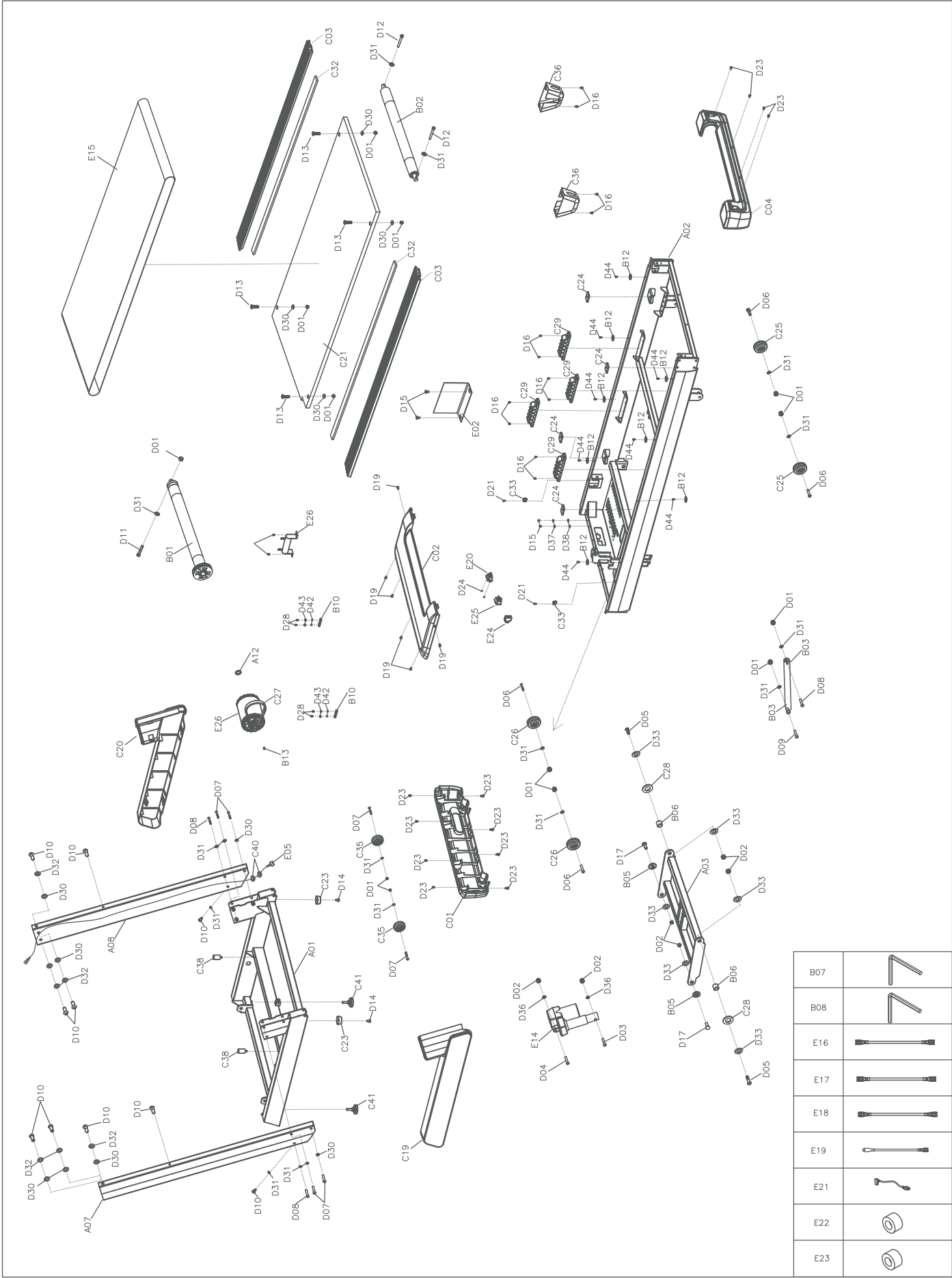


제품을 오래 사용하면 러닝 벨트가 느슨해질 수 있습니다. 벨트를 단단하게 조이려면 왼쪽과 오른쪽의 사이드 볼트를 시계 방향으로 한 바퀴 돌린 후 벨트의 조임 상태를 확인합니다. 벨트의 조임 상태가 적절해질 때까지 이 과정을 이어갑니다. 반드시 양쪽을 동일하게 조절해야 벨트의 문제를 해결할 수 있습니다.



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





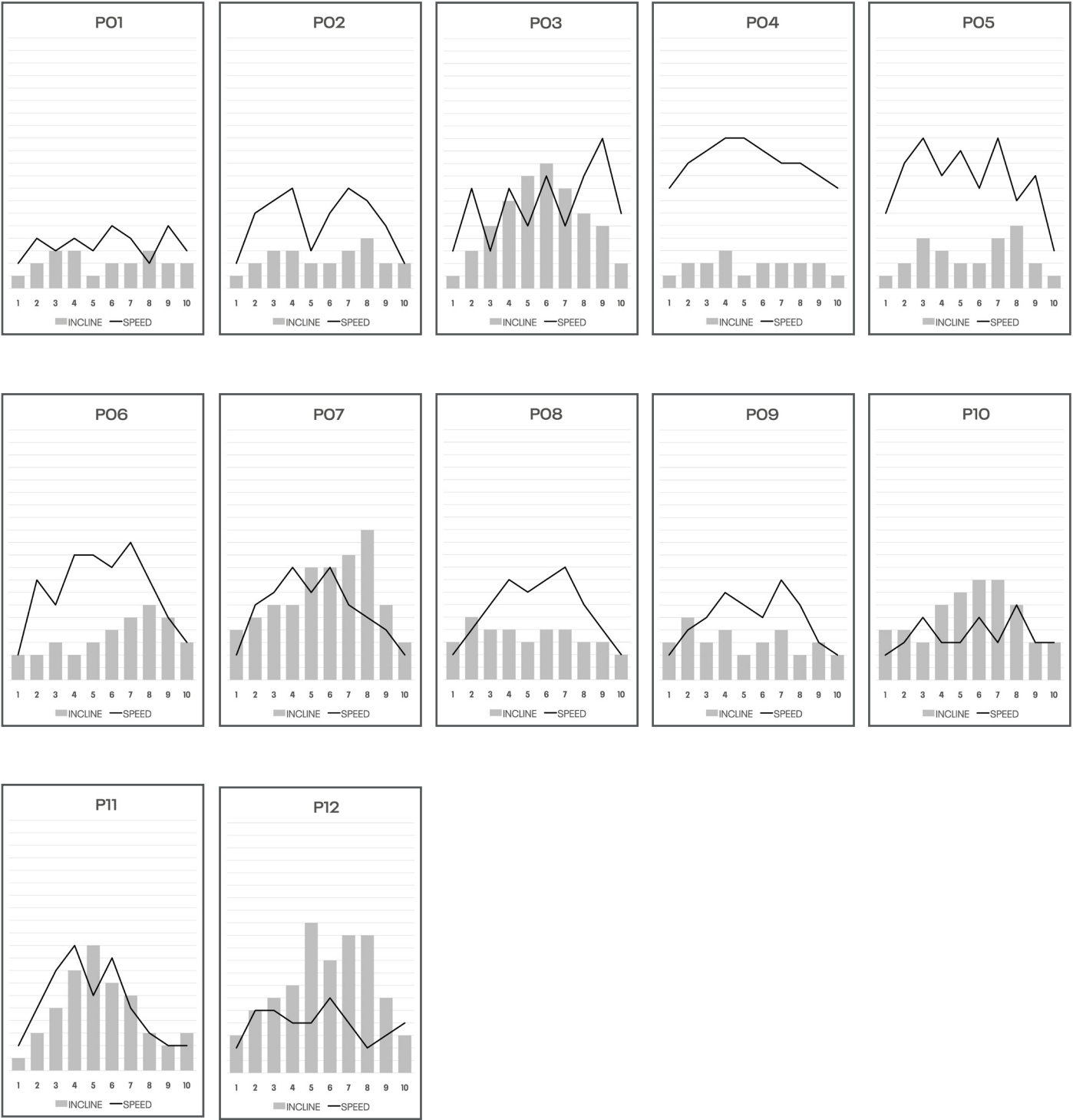
	(EN)	(FR)	(ES)		QTY/QTE. CANT
A01	Base frame	Châssis de base	Estructura base		1
A02	Main frame	Châssis principal	Estructura principal		1
A03	Incline bracket	Support d'inclinaison	Soporte de inclinación		1
A04	Console bracket	Support de console	Soporte de la consola		1
A05	Panel support bracket	Étrier de support du panneau	Soporte de sujeción del panel		1
A06	Panel fixing bracket	Support de fixation de panneau	Soporte de fijación del panel		1
A07	Left upright tube	Tube montant gauche	Tubo vertical izquierdo		1
A08	Right upright tube	Tube montant droit	Tubo vertical derecho		1
A09	Left handlebar	Guidon gauche	Manillar izquierdo		1
A10	Right handlebar	Guidon droit	Manillar derecho		1
A11	Panel turning plate	Plaque de rotation de panneau	Placa de giro del panel		2
A12	Motor Limit Washer	Rondelle de fin de course du moteur	Arandela de fin de carrera del motor		1
B01	Front roller	Rouleau avant	Rodillo frontal		1
B02	Back roller	Rouleau arrière	Rodillo trasero		1
B03	Cylinder	Cylindre	Cilindro		1
B04	Pulse plate	Plaque pouls	Placa pulso		4
B05	Step bushing	Bague d'entretoise	Casquillo separador		2
B06	Bushing	Bague	Casquillo		2
B07	6# Allen wrench	Clé Allen de 6mm	Llave Allen de 6mm		1
B08	5# Allen wrench	Clé Allen de 5mm	Llave Allen de 5mm		1
B09	Spring plate	Plaque de ressort	Placa elástica		2
B10	Motor pressing plate	Plaque de pression du moteur	Placa de presión del motor		2
B11	Button spring	Ressort de bouton	Resorte de botón		1
B12	Side rail washer	Rondelle de rail latéral	Arandela del riel lateral		8
B13	Grounding copper sheet	Tôle de cuivre de mise à la terre	Lámina de cobre para puesta a tierra		1
C01	Motor front cover	Cache avant du moteur	Cubierta frontal del motor		1
C02	Motor top cover	Cache supérieur du moteur	Cubierta superior del motor		1
C03	Side rail	Rail latéral	Carril lateral		2
C04	Back end cover	Boîtier extrémité arrière	Cubierta del extremo trasero		1
C05	Panel top cover	Cache supérieur du panneau de la console	Cubierta superior del panel de la consola		1
C06	Panel bottom cover	Cache inférieur du panneau de la console	Cubierta inferior del panel de la consola		1
C07	Panel support front cover	Cache avant du support de panneau	Cubierta frontal del soporte del panel		1
C08	Panel support back cover	Cache arrière du support de panneau	Cubierta trasera del soporte del panel		1
C09	Console top cover	Cache supérieur de la console	Cubierta superior de la consola		1
C10	Console bottom cover	Cache inférieur de la console	Cubierta inferior de la consola		1
C11	Console left side cover	Cache latéral gauche de console	Cubierta lateral izquierda de la consola		1
C12	Console right side cover	Cache latéral droit de console	Cubierta lateral derecha de la consola		1
C13	Left handlebar top cover	Cache supérieur du guidon gauche	Tapa superior del manillar izquierdo		1
C14	Left handlebar outside cover	Cache extérieur du guidon gauche	Tapa exterior del manillar izquierdo		1
C15	Left handlebar inside cover	Cache intérieur du guidon gauche	Tapa interior del manillar izquierdo		1

	(EN)	(FR)	(ES)		QTY/QTE. CANT
C16	Right handlebar top cover	Cache supérieur du guidon droit	Tapa superior del manillar derecho		1
C17	Right handlebar outside cover	Cache extérieur du guidon droit	Tapa exterior del manillar derecho		1
C18	Right handlebar inside cover	Cache intérieur du guidon droit	Tapa interior del manillar derecho		1
C19	Left upright tube cover	Cache du tube du montant gauche	Cubierta del tubo vertical izquierdo		1
C20	Right upright tube cover	Cache du tube du montant droit	Cubierta del tubo vertical derecho		1
C21	Running belt	Tapis de course	Cinta para correr		1
C22	EVA pad	Patin en EVA	Almohadilla EVA		1
C23	Flat foot pad	Patin de pied plat	Almohadilla base plana		2
C24	Rubber cushion	Coussin en caoutchouc	Cojín de goma		4
C25	Adjustable wheel	Roue réglable	Rueda ajustable		2
C26	Moving wheel	Roue mobile	Rueda de desplazamiento		2
C27	Motor belt	Courroie du moteur	Correa del motor		1
C28	Plastic pad	Coussinet plastique	Almohadilla de plástico		4
C29	Cushion	Coussinet	Amortiguador		4
C30	Safety switch base	Base de l'interrupteur de sécurité	Base del interruptor de seguridad		1
C31	Safety key	Clé de sécurité	Llave de seguridad		1
C32	EVA pad	Patin en EVA	Almohadilla EVA		2
C33	Motor top cover fix base	Base de fixation du cache supérieur du moteur	Base de fijación de la cubierta superior del motor		2
C34	Tablet holder support	Support pour tablette	Soporte para tablet		1
C35	Moving wheel	Roue mobile	Rueda de desplazamiento		2
C36	Adjusting wheel cover	Couvercle de la molette de réglage	Ajuste de la tapa de la rueda		2
C37	Safety key clip	Clip de sécurité pour clé	Clip de llave de seguridad		1
C38	Cylinder-shaped cushion	Coussin en forme de cylindre	Cojín cilíndrico		2
C40	Ring-shape wire plug	Fiche de câble en forme d'anneau	Tapón del cable de forma anular		2
C41	Adjustable pad	Tampon réglable	Pata ajustable		2
C42	Dial cover	Cache du cadran	Cubierta del dial		1
C43	Dial button	Bouton du cadran	Botón del dial		1
C44	EVA pad	Patin en EVA	Almohadilla EVA		2
C45	Handle bar decorative cover	Cache décoratif du guidon	Tapa decorativa del manillar		2
D01	Nut	Écrou	Tuerca	M8	13
D02	Nut	Écrou	Tuerca	M10	8
D03	Bolt	Boulon	Perno	M10*60	1
D04	Bolt	Boulon	Perno	M10*45	1
D05	Bolt	Boulon	Perno	M10*30	2
D06	Bolt	Boulon	Perno	M8*40	4
D07	Bolt	Boulon	Perno	M8*50	6
D08	Bolt	Boulon	Perno	M8*45	3
D09	Bolt	Boulon	Perno	M8*30	1
D10	Bolt	Boulon	Perno	M8*15	15
D11	Bolt	Boulon	Perno	M8*65	1
D12	Bolt	Boulon	Perno	M8*55	2
D13	Bolt	Boulon	Perno	M8*35	4
D14	Bolt	Boulon	Perno	M5*16	2

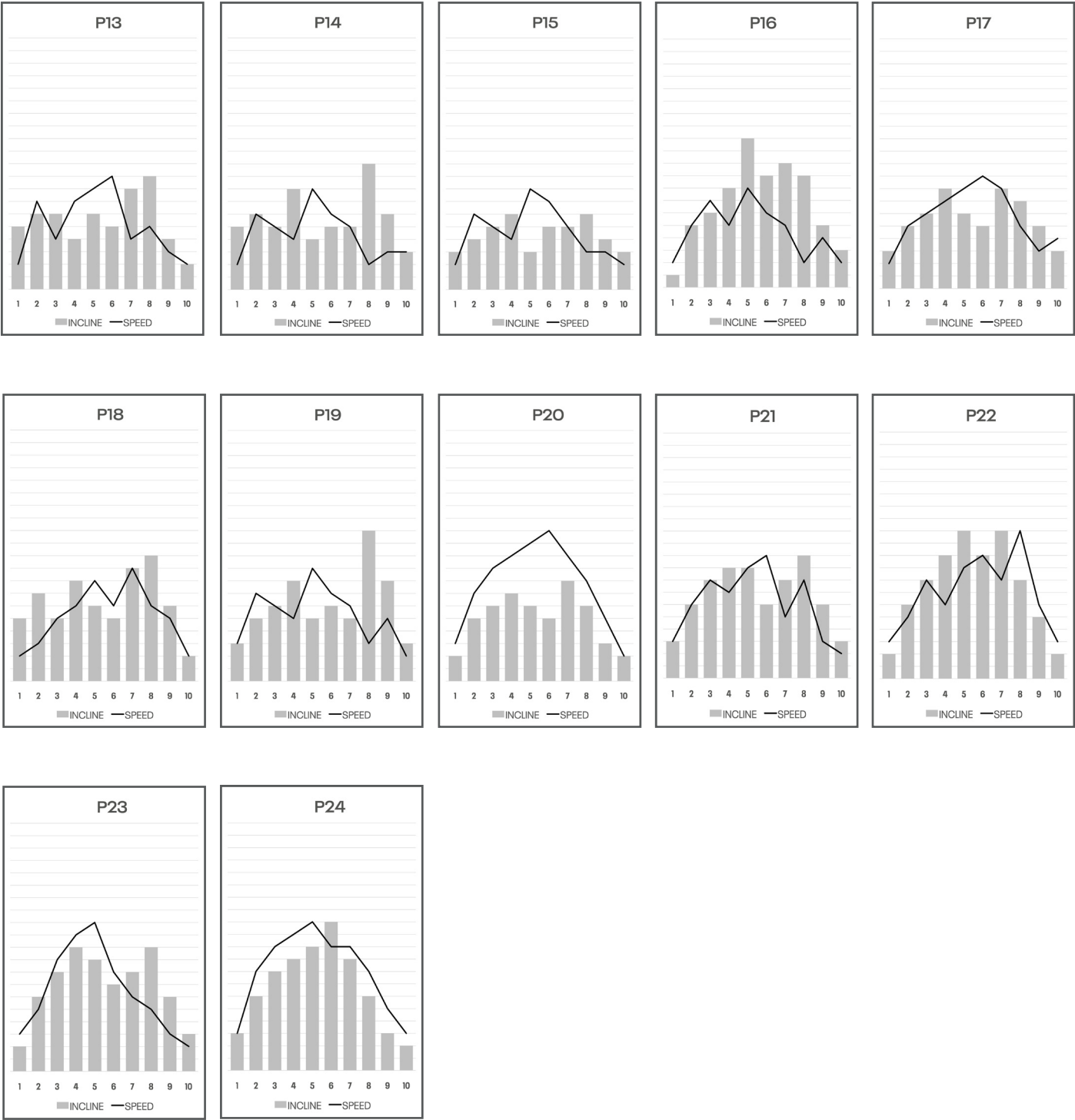
	(EN)	(FR)	(ES)		QTY/QTE. CANT
D15	Bolt	Boulon	Perno	M5*12	4
D16	Bolt	Boulon	Perno	M5*12	13
D17	Bolt	Boulon	Perno	M10*30	2
D19	Screw	Vis	Tornillo	ST4.2*12	30
D20	Screw	Vis	Tornillo	ST4.2*10	4
D21	Screw	Vis	Tornillo	ST4.2*12	66
D22	Screw	Vis	Tornillo	ST4.2*16	2
D23	Screw	Vis	Tornillo	ST4.2*12	12
D24	Screw	Vis	Tornillo	ST2.9*12	2
D25	Screw	Vis	Tornillo	ST2.9*8	10
D26	Screw	Vis	Tornillo	ST2.9*6	12
D27	Screw	Vis	Tornillo	ST2.0*6	4
D28	Bolt	Boulon	Perno	M6*15	4
D29	Bolt	Boulon	Perno	M10*95	1
D30	Flat washer	Rondelle plate	Arandela plana	φ8	15
D31	Lock washer	Rondelle de blocage	Arandela de seguridad	φ8	17
D32	Spring washer	Rondelle élastique	Arandela elástica	φ8	6
D33	Big washer	Grosse rondelle	Arandela grande	φ10*φ26*2.0	8
D34	Spring washer	Rondelle élastique	Arandela elástica	φ10	1
D35	Flat washer	Rondelle plate	Arandela plana	φ10	2
D36	Lock washer	Rondelle de blocage	Arandela de seguridad	φ10	2
D37	Spring washer	Rondelle élastique	Arandela elástica	φ5	2
D38	Lock washer	Rondelle de blocage	Arandela de seguridad	φ5	2
D39	Screw	Vis	Tornillo	ST2.9*16	3
D40	Bolt	Boulon	Perno	M6*15	4
D42	Flat washer	Rondelle plate	Arandela plana	φ6	4
D43	Spring washer	Rondelle élastique	Arandela elástica	φ6	4
D44	Screw	Vis	Tornillo	ST4.2*16	8
D45	Bolt	Boulon	Perno	M5*8	2
E01	Console	Console	Consola		1
E02	Control board	Panneau de commande	Tablero de control		1
E03	Console top signal wire	Câble de signal supérieur de la console	Cable superior de la consola		1
E05	Console middle wire	Câble de signal central de la console	Cable central de la consola		1
E06	Console bottom signal wire	Câble de signal inférieur de la console	Cable de señal inferior de la consola		1
E07	Hand pulse bottom signal wire	Câble de signal inférieur du puls manuel	Cable de señal inferior del pulso manual		1
E08	Button board connecting wire 1	Câble de connexion de la carte de boutons 1	Cable de conexión de la botonera 1		1
E09	Button board connecting wire 2	Câble de connexion de la carte de boutons 2	Cable de conexión de la botonera 2		1
E10	Button board	Panneau de touches	Tablero de botones		1
E11	Dial connecting wire	Câble de connexion du cadran	Cable de conexión del dial		1
E12	Dial	Cadran	Dial		1

	(EN)	(FR)	(ES)		QTY/QTE. CANT
E13	Safety switch connecting wire	Fil de connexion de l'interrupteur de sécurité	Cable de conexión del interruptor de seguridad		1
E14	Incline motor	Moteur d'inclinaison	Motor de inclinación		1
E15	Running board	Planche de course	Tablero para correr		1
E16	AC single wire	Câble simple CA	Cable sencillo de CA		1
E17	AC single wire	Câble simple CA	Cable sencillo de CA		2
E18	AC single wire	Câble simple CA	Cable sencillo de CA		2
E19	Grounding wire	Câble de mise à la terre	Cable de tierra		1
E20	Power socket	Prise d'alimentation	Caja tomacorriente		1
E21	Power wire	Câble d'alimentation	Cable de alimentación		1
E22	Magnet ring	Bague magnétique	Anillo magnético		1
E23	Magnet core	Noyau d'aimant	Núcleo magnético		1
E24	Overload protector	Protection contre les surcharges	Protector contra sobrecarga		1
E25	Square switch button	Bouton d'interrupteur carré	Botón interruptor cuadrado		1
E26	DC brushless motor	Moteur DC sans balais	Motor CC sin escobillas		1
E27	Resistor	Résistance	Resistencia		1
F01	Filter	Filtre	Filtro		1
F02	Inductance	Inductance	Dispositivo inductor		1
F03	AC single wire	Câble simple CA	Cable sencillo de CA		1
F04	Grounding wire	Câble de mise à la terre	Cable de tierra		1
F05	Bolt	Boulon	Perno		4
H01	Bluetooth module	Module Bluetooth	Módulo Bluetooth		1
H02	Bluetooth connecting wire	Fil de connexion Bluetooth	Cable de conexión Bluetooth		1
H03	Screw	Vis	Tornillo		4
H04	Bluetooth dongle	Adaptateur bluetooth	Dispositivo bluetooth		1

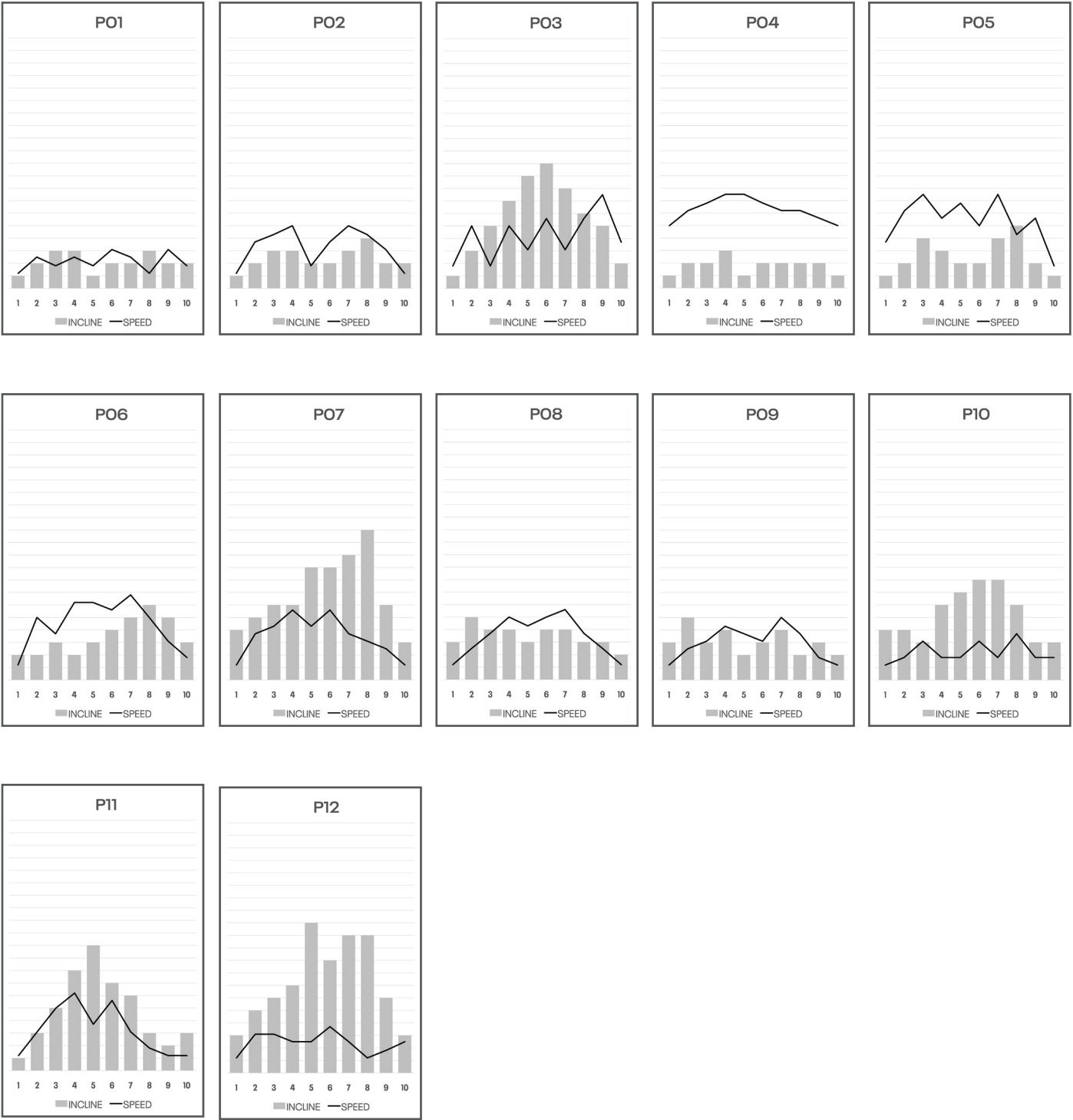
(EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعبئة مسبقًا											
PO1 – P12 (KPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PO1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
PO2	SPEED	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
PO3	SPEED	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
PO4	SPEED	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
PO5	SPEED	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
PO6	SPEED	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
PO7	SPEED	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
PO8	SPEED	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
PO9	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



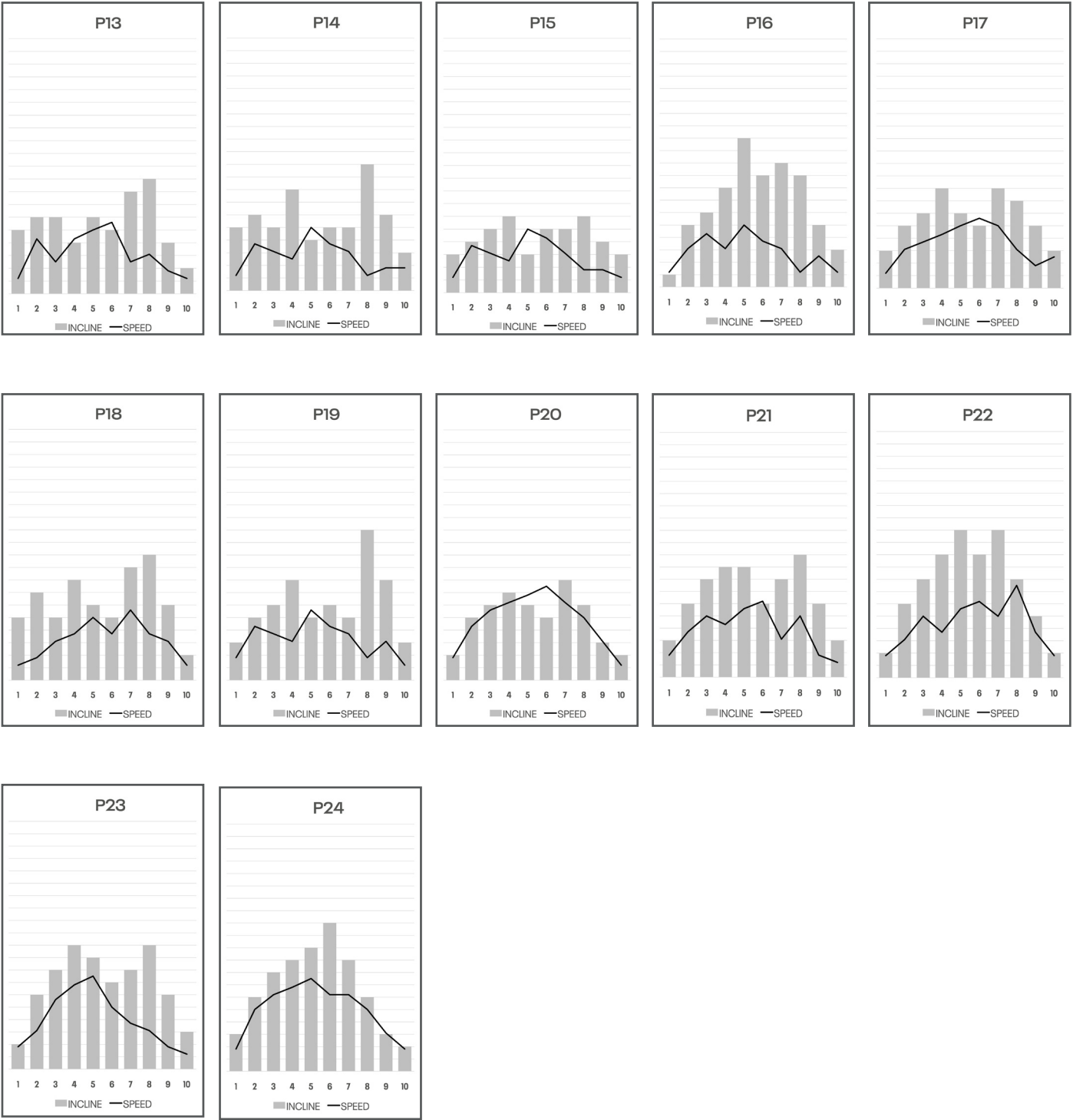
(EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعبئة مسبقًا											
P13 – P24 (KPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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	3	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



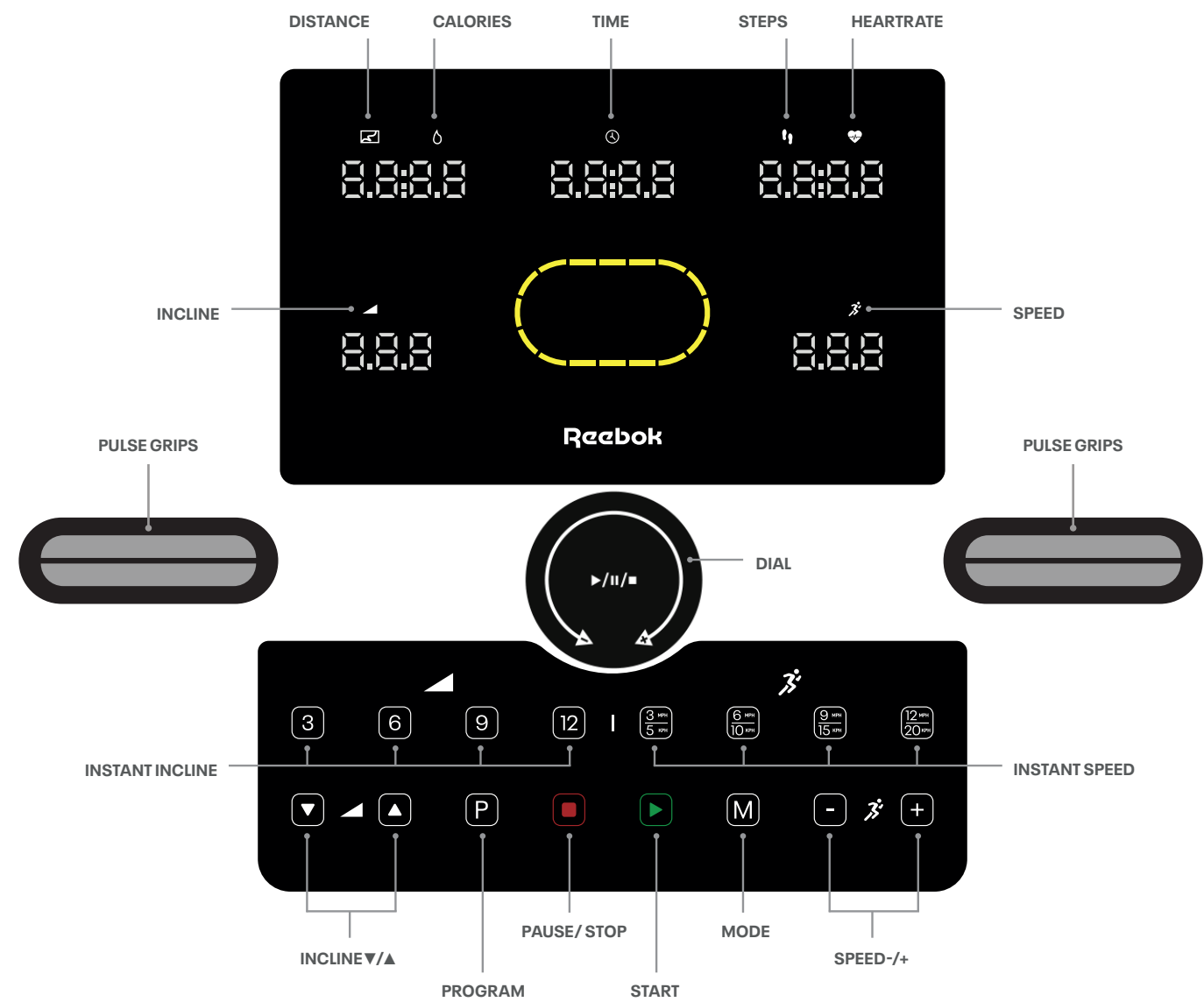
(EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعبئة مسبقًا											
PO1 – P12 (MPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PO1	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
PO2	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
PO3	SPEED	1.8	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
PO4	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
PO5	SPEED	3.7	6.2	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
PO6	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
PO7	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
PO8	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
PO9	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



(EN) PRESET PROGRAMS (FR) PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (ES) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (DE) VOREINGESTELLTE PROGRAMME (PT) PROGRAMAS PREDEFINIDOS (NL) VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (IT) PROGRAMMI PREDEFINITI (ZH) 预设置程序模式 (JA) プリセットプログラム (KO) 사전 설정 프로그램 (AR) البرامج المعبئة مسبقًا											
P13 – P24 (MPH)		(EN) WORK OUT STAGES (FR) ÉTAPES DE L'ENTRAÎNEMENT (ES) ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO (DE) WORKOUT-STUFEN (PT) FASES DO TREINO (NL) WORK-OUTFASES (IT) FASI DI ALLENAMENTO (ZH) 锻炼阶段 (JA) トレーニングステージ (KO) 운동 단계 (AR) مراحل التمرين									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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



(EN) CONSOLE



(EN) CONSOLE

DISTANCE/CALORIES

0.00 – 99.99KM /0.0 – 999.9
Switches every 5 seconds between current running DISTANCE and CALORIES burned.

STEPS/HEARTRATE

If the user holds on to the pulse sensors for 3 seconds, the window will show heartrate; Otherwise, the window will always show the total STEPS taken.

INSTANT INCLINE

Press 3/6/9/12 to choose incline quickly.

INCLINE ▲/▼

Levels: 0-20.
Increase/decrease.

PROGRAM

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

PAUSE/STOP

Press this button to either pause or stop the machine.

START

Press this button at any time to start the machine.

INSTANT SPEED

Press 3/5, 6/10, 9/15, 12/20, to choose speed quickly (MPH/KPH).

MODE

Press this button to choose between TIME, DISTANCE, CALORIES workout targets.

SPEED +/-

Increase/decrease.

BLUETOOTH DONGLE

The console supports the Reebok Console Zwift and Kinomap APP. Insert DONGLE into port on the right side of the upper console. Connect to DONGLE via Bluetooth using the APP and your unique Reebok code "Reebok ****".

BLUETOOTH HEART RATE

This product is compatible with wearable heart rate detector, to receive an accurate reading, the chest strap needs to be in direct contact with your skin. After you put on the chest strap, face the display console for a minimum of 15 seconds. This allows the receiver in the console to recognize the signal from the chest strap. The heart rate monitor is a guide for reference only and not for medical use or monitoring.

(EN) DIAL FUNCTIONS

SPEED +/-

In running mode: Rotate DIAL counter clockwise to decrease the SPEED. Rotate DIAL clockwise to increase the SPEED.

START/PAUSE/STOP

Press DIAL once to start workout. Press once again to pause workout. Press and hold Dial for 3 seconds to stop and reset to standby mode.

CONFIRM

Under any setting mode, you can turn the DIAL to adjust the setting value, and press the DIAL confirm.

(EN) HANDLEBAR FUNCTIONS

PULSE GRIPS

Please hold on the pulse sensor on handle bar and hold on about 8 seconds, the display will show heart rate value. This value is intended as a guide, can not used as medical data.

(EN) COMPUTER PROGRAMS

MANUAL MODE

QUICK START

- From standby mode, press START to activate the treadmill. The speed display will countdown "3, 2, 1", before the treadmill starts to move
- In running mode:
 - Rotate DIAL counter clockwise or press SPEED (-) to decrease the speed
Rotate DIAL clockwise or press SPEED (+)to increase the speed
 - Press INCLINE▲(+) or ▼(-) to adjust the incline of the machine. Press 3/6/9/12 to choose incline quickly
 - Press 3/5, 6/10, 9/15, 12/20, to choose speed quickly (MPH/KPH)
- The TIME/DISTANCE/CALORIES will count up from zero

COUNTDOWN MODES: TIME/DISTANCE/CALORIES

- From standby mode, press M button until you see TIME/DISTANCE/CALORIES
- Rotate the DIAL or press SPEED+/- or INCLINE▲/ (+) or ▼/ (-) to adjust the value, then press M to confirm the setting and switch to the next value setting
- Once settings are completed, press START to begin
- When the countdown has completed, the window will display "End", the treadmill will gradually slow down until it stops, then enter standby mode

24 PRESET PROGRAMS (P01 – P24)

- From standby mode, press P. The display will show 24 programs, select a programs (P01 – P24)
- Press SPEED+/- or INCLINE▲/ (+) or ▼/ (-) to set the workout time
- During these programs the speed and incline settings are split into 10 segments. The time of each segment depends on the overall time selected. For example a 10 minute program = 10 segments of 1 minute. Therefore the speed/incline would alter every 1 minute
- Once started, press SPEED+/- or INCLINE▲(+) or ▼/ (-) to change the speed or incline during each section
- Preset values automatically resume at the next segment. A beep sounds at the start of each new segment
- The machine will beep 3 times and stop when the program is finished

3 USER DEFINED PROGRAMS

- From standby mode, press P button until you see U1,U2,U3
- Press SPEED+/- or INCLINE▲(+) or ▼(-) to set the workout time
- Press button M to confirm and enter next section, repeat until you finish the setting of all 10 sections
- Press SPEED+/- or INCLINE▲(+) or ▼(-) to change the speed or incline
- Set the running time and press START to begin

BODY FAT TEST (BMI)

- From standby mode, press P button until you get to FAT
- Press M to enter information
- Set value with SPEED+/- or INCLINE▲(+) or ▼(-) from F-1 to F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)
- 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
- The body fat value is intended as a guide, and is not medical data:

F-1	GENDER	01 MALE	02 FEMALE
F-2	AGE	10-99	
F-3	HEIGHT	100-200CM(40-80INCH)	
F-4	WEIGHT	20-150KG(44-330LB)	
F-5	FAT	≤19	UNDER WEIGHT
	FAT	=(20---25)	NORMAL WEIGHT
	FAT	=(26---29)	OVERWEIGHT
	FAT	≥30	OBESITY

(EN) COMPUTER PROGRAMS

HOW TO SWITCH BETWEEN KPH TO MPH

Under standby mode, insert safety key, press SPEED + and INCLINE+ buttons together and hold on about 5 seconds until you hear a sound, and then you can make the switch between KPH and MPH.

SAFETY LOCK FUNCTION

In any mode, if you pull away the safety key, the machine will stop. The machine cannot work until safety key is reinserted.

SAFETY KEY

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

POWER ON AND OFF

You may turn off the power at any time to stop the treadmill. Doing so will not cause any damage to the equipment.

POWER SAVING (ERP)

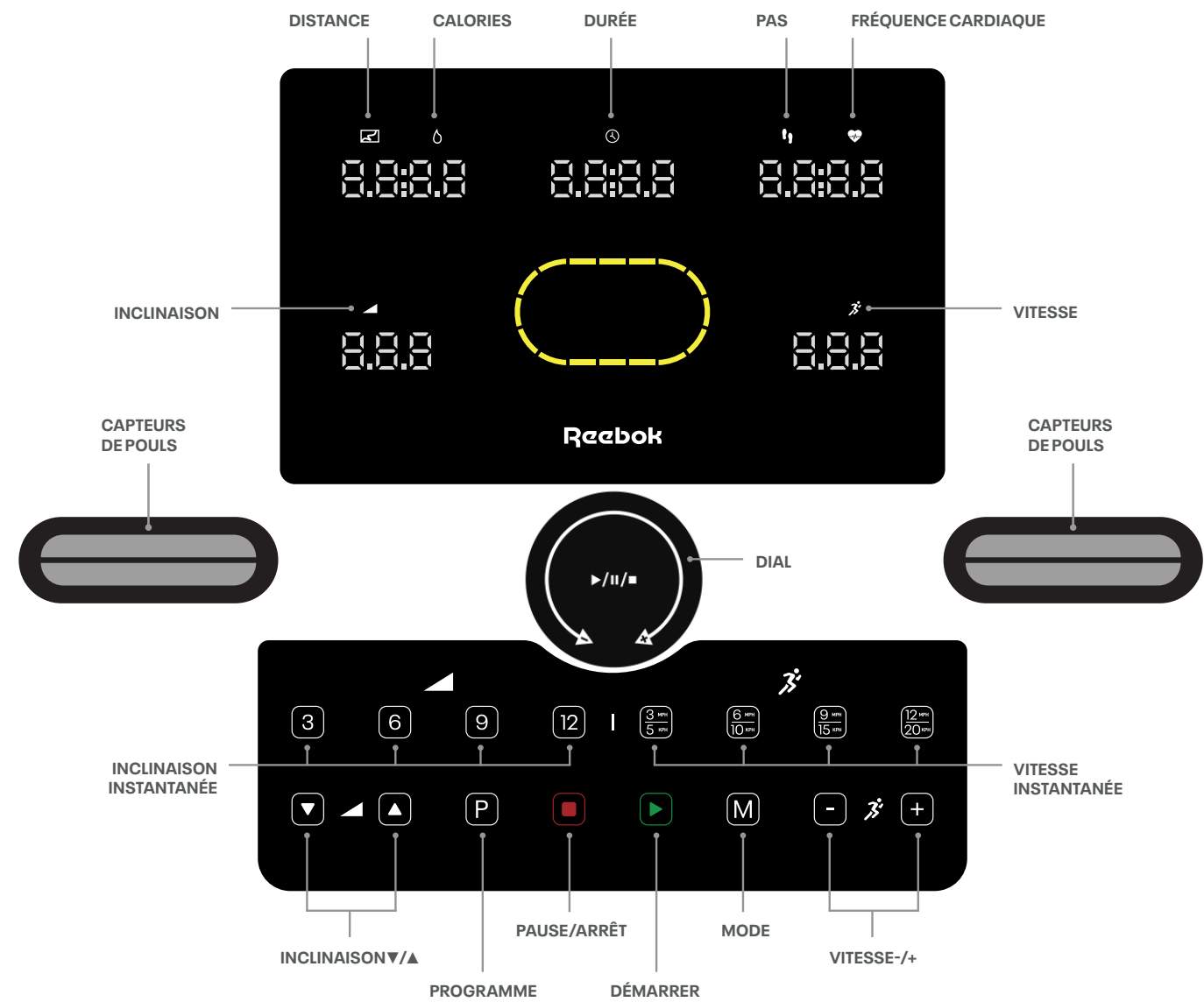
This product has a power saving mode that activates after 10 minutes of inactivity. To restart the machine, simply press any button.

Standby mode = 0.8W
Off mode = 0.0W

CAUTION

- We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill
- Attach the magnet end of the safety pulling rope to the console and also attach the clip of the safety pulling rope to your clothing
- To end your workout safely, press the STOP button or pull out the safety pulling rope, then the treadmill will stop immediately
- In case you must escape the equipment in an emergency situation during exercising , grab the handrails and set both feet on the right and left foot platform beside the running belt
- Unplug the emergency safety key when the equipment is not in use

(FR) CONSOLE



(FR) CONSOLE

DISTANCE /CALORIES

0.00 – 99.99KM /0.0 – 999.9
Bascule toutes les 5 secondes entre la DISTANCE de course actuelle et les CALORIES brûlées.

PAS/FRÉQUENCE CARDIAQUE

Veuillez laisser vos mains sur le capteur de pouls présent sur la poignée pendant 3 secondes environ. L'écran va afficher votre fréquence cardiaque, l'écran va afficher votre fréquence cardiaque; Sinon, l'écran affiche toujours le nombre total de PAS effectués.

INCLINAISON INSTANTANÉE

Appuyez sur 3/6/9/12 pour choisir rapidement la vitesse.

INCLINAISON▲/▼

Niveaux: 0-20.
Augmenter/réduire.

PROGRAMME

Appuyez sur le bouton P pour choisir l'un des 24 programmes prédéfinis, l'un des 3 programmes définis par l'utilisateur ou la fonction masse adipeuse.

PAUSE/ARRÊT

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

DÉMARRER

Appuyez à tout moment sur ce bouton pour démarrer la machine.

VITESSE INSTANTANÉE

Appuyez sur 3/5, 6/10, 9/15, 12/20, pour choisir rapidement la vitesse. (MPH/KPH).

MODE

Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les objectifs d'entraînement par DURÉE, DISTANCE ou calories.

VITESSE+/-

Augmenter/réduire.

CLÉ ÉLECTRONIQUE BLUETOOTH

La console prend en charge les applications Reebok Console, Kinomap et Zwift. Insérer le DONGLE dans le port situé sur le côté droit de la console supérieure. Connectez la CLÉ ÉLECTRONIQUE par Bluetooth au moyen de l'APPLICATION et du code Reebok unique « Reebok**** ».

SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR BLUETOOTH

Ce produit est compatible avec un détecteur de fréquence cardiaque portable. Pour garantir une lecture précise, la ceinture thoracique doit rester en contact direct avec votre peau. Après avoir mis la ceinture thoracique, il est recommandé de vous tenir face à la console d'affichage pendant au moins 15 secondes. Cela permet au récepteur de la console de reconnaître le signal émis par la ceinture thoracique. Le moniteur de pouls sert simplement d'indicateur de référence et ne doit en aucun cas remplacer un avis médical ou une surveillance médicale.

(FR) FONCTIONS DU CADRAN

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.

DÉMARRER/PAUSE/ARRÊT

Press DIAL once to start workout. Press once again to pause workout. En mode veille, vous pouvez appuyer sur le CADRAN pour DÉMARRER, mettre en PAUSE ou appuyer sur le CADRAN et maintenir appuyé pendant 2 secondes pour ARRÊTER la machine.

CONFIRMER

Dans n'importe quel mode de réglage, vous pouvez tourner le CADRAN pour ajuster la valeur de réglage, et appuyer sur le CADRAN pour confirmer.

(FR) COMMANDES SUR LES POIGNÉES

CAPTEURS DE POULS

Veuillez laisser vos mains sur le capteur de pouls présent sur la poignée pendant 8 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.

(FR) PROGRAMMES INFORMATIQUES

MODE MANUEL

DÉMARRAGE RAPIDE

- Depuis le mode veille, appuyez sur DÉMARRER pour activer le tapis de course. La fenêtre de vitesse affiche un compte à rebours « 3, 2, 1 » avant le démarrage
- En mode course:
 - Tournez le CADRAN dans le sens inverse des aiguilles d’une montre ou appuyez sur VITESSE (-) pour diminuer la vitesse. Tournez le CADRAN dans le sens des aiguilles d’une montre ou appuyez sur VITESSE (+) pour augmenter la vitesse
 - Appuyez sur INCLINAISON▲/▼ pour régler l’inclinaison de la machine. Appuyez sur 3/6/9/12 pour choisir rapidement l’inclinaison
 - Appuyez sur 3/5, 6/10, 9/15, 12/20 pour choisir rapidement la vitesse (MPH/KPH)
- Toutes les valeurs de DURÉE/DISTANCE/CALORIES seront décomptées à partir de zéro

COMPTE À REBOURS: DURÉE/DISTANCE/CALORIES

- Tournez le CADRAN ou appuyez sur VITESSE +/- ou INCLINAISON ▲(+) ou ▼(-) pour ajuster la valeur, puis appuyez sur M pour confirmer le réglage et passer au réglage de la valeur suivante
- Tournez le CADRAN ou appuyez sur VITESSE +/- ou INCLINAISON ▲(+) ou ▼(-) pour ajuster la valeur, puis appuyez sur M pour confirmer le réglage et passer au réglage de la valeur suivante.
- Une fois tous les réglages effectués, appuyer sur DÉMARRER pour commencer votre séance d'entraînement
- Lorsque le compte à rebours est terminé, la fenêtre affiche « End ». Le tapis ralentit progressivement jusqu'à l'arrêt, puis passe en mode veille

24 PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS (P01 – P24)

- Depuis le mode veille, appuyez sur P, l'écran va afficher 24 programmes, sélectionnez-en un (P01 – P24)
- Appuyez sur VITESSE +/- ou INCLINAISON▲/ (+) or ▼/ (-) pour définir la durée de l’entraînement
- Pendant le programme les paramètres de vitesse et d’inclinaison sont divisés en 10 segments. La durée de chaque segment dépend de la durée totale sélectionnée. Par exemple, pour un programme de 10 minutes, il y a 10 segments d’1 minute. Ainsi, la vitesse /l’inclinaison changeront au bout d’1 minute
- Une fois démarré, appuyez sur VITESSE +/- et INCLINAISON▲/ (+) ou ▼/ (-) pour modifier la vitesse et l’inclinaison pendant chaque section
- Les valeurs prédéfinies reprennent automatiquement au segment suivant. Au début de chaque nouveau segment, la machine va biper
- À la fin du programme, la machine va biper 3 fois et s’arrêter

3 PROGRAMME UTILISATEUR

- Depuis le mode veille, appuyez sur programme jusqu’à ce que U01, U02 ou U03 s’affichent
- Appuyez sur vitesse +/- ou inclinaison▲/ (+) ou ▼/ (-) pour définir la durée de l’entraînement
- Appuyez sur le bouton M pour confirmer et passer à la section suivante. Répétez l’opération jusqu’à avoir terminé le paramétrage des 10 sections
- Appuyez sur VITESSE +/- ou INCLINAISON▲/ (+) ou ▼/ (-) pour modifier la vitesse et l’inclinaison
- Définissez la durée de la course et appuyez sur démarrer pour commencer

DÉTERMINATION DE LA MASSE ADIPEUSE (BMI)

- Depuis le mode veille, appuyez sur le bouton P jusqu’à atteindre FAT (masse adipeuse)
- Appuyez sur M pour saisir les informations
- Set value with SPEED+/- or INCLINE▲/ (+) ou ▼/ (-) from F-1 to F-4 (F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)
- Définissez les valeurs à l’aide de VITESSE +/- ou INCLINAISON ▲/ (+) or ▼/ (-) de F-1 à F-4 (F-1 SEXE, F-2 ÂGE, F-3 TAILLE, F-4 POIDS)
- Appuyez sur MODE pour passer à F-5 [détermination de la masse adipeuse] et posez les mains sur les capteurs de pouls; la console va afficher votre masse adipeuse au bout de 3 secondes
- La masse adipeuse est une indication, pas une donnée médicale:

F-1	SEXE	01 MASCULIN	02 FÉMININ
F-2	ÂGE	10-99	
F-3	TAILLE	100-200 CM (40-80 INCH)	
F-4	POIDS	20-150 KG (44-330 LB)	
F-5	MASSE ADIPEUSE	≤19	INSUFFISANCE PONDÉRALE
	MASSE ADIPEUSE	=(20---25)	POIDS NORMAL
	MASSE ADIPEUSE	=(26---29)	SURPOIDS
	MASSE ADIPEUSE	≥30	OBÉSITÉ

(FR) PROGRAMMES INFORMATIQUES

COMMENT PASSER DES KM/H AUX M/H

En mode veille, insérez la clé de sécurité, appuyez en même temps sur les boutons VITESSE + et INCLINAISON + et maintenez la pression pendant 5 secondes environ, jusqu’à entendre un son. Vous pouvez alors terminer le passage des km/h aux m/h.

FONCTION VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

Quel que soit le mode, la machine va s’arrêter si vous retirez la clé de sécurité. La machine ne pourra pas fonctionner tant que vous n’aurez pas remis la clé de sécurité.

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 «---» 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.

ÉTEINDRE LA MACHINE

Vous pouvez couper l’électricité pour arrêter le tapis, qui ne sera aucunement endommagé.

FONCTION D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (ERP)

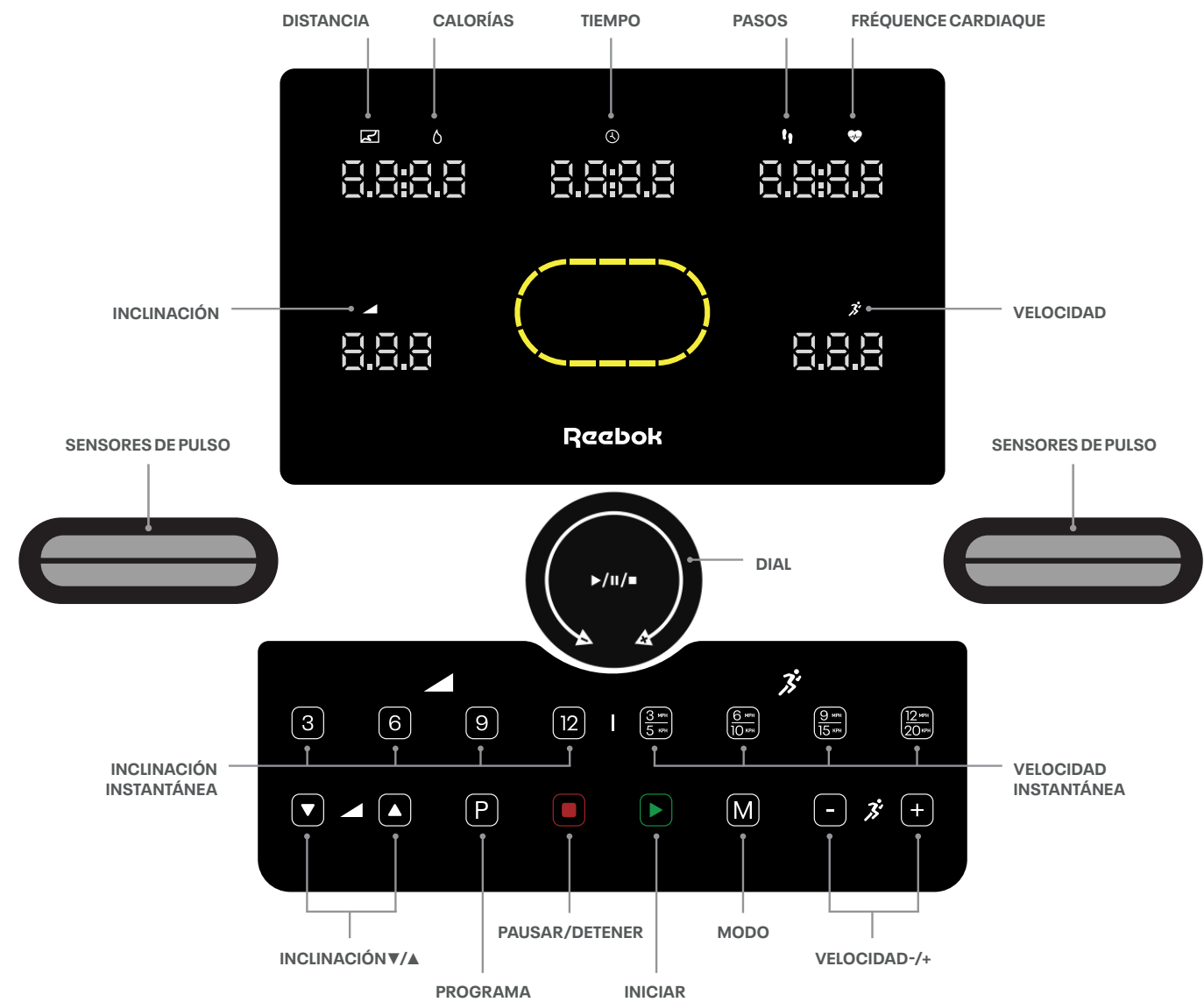
La machine est dotée d’une fonction d’économie d’énergie. En mode veille, quand la machine attend de fonctionner, la fonction d’économie d’énergie se déclenchera au bout de 5 minutes sans utilisation, puis l’écran va s’éteindre. Vous pouvez appuyer sur n’importe quel bouton pour allumer l’écran.

Mode veille: 0.8W
Mode arrêt: 0.0W

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 e tapis
- Fixez l’extrémité magnétique du cordon de sécurité à la console. Fixez l’extrémité magnétique du cordon de sécurité à la console et fixez également le clip du cordon de sécurité à vos vêtements
- Pour terminer votre séance en toute sécurité, appuyez sur le bouton CADRAN ou tirez sur le cordon de sécurité. Le tapis s’arrête immédiatement
- Si vous devez rapidement évacuer l’équipement en cas d'urgence pendant l'exercice, saisissez les mains courantes et posez les deux pieds sur les plates-formes droite et gauche à côté de la ceinture de course
- Débranchez la clé de sécurité d'urgence lorsque l'équipement n'est pas utilisé

(ES) CONSOLA



(ES) CONSOLA

DISTANCIA/CALORÍAS

0.00 – 99.99KM /0.0 – 999.9
Cambia cada 5 segundos entre la DISTANCIA de carrera actual y las CALORÍAS quemadas.

PASOS/FRÉQUENCE CARDIAQUE

Mantenga unos 3 segundos la mano sobre el sensor de pulso situado en el manillar, la pantalla mostrará el valor de frecuencia cardíaca. La pantalla mostrará el valor de frecuencia cardíaca; de lo contrario, la ventana mostrará siempre el total de PASOS realizados.

INCLINACIÓN INSTANTÁNEA

Pulse 3/6/9/12 para selección rápida de velocidad.

INCLINACIÓN ▲/▼

Nivel: 0-20.
Aumenta/reduce.

PROGRAMA

Pulse el botón P para seleccionar entre 24 programas integrados, 3 programas personalizados y función de grasa corporal.

PAUSAR/DETENER

Pulse este botón para pausar o detener la máquina.

INICIAR

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

VELOCIDAD INSTANTÁNEA)

Pulse 3/5, 6/10, 9/15, 12/20, para selección rápida de velocidad. (MPH/KPH).

MODO

Pulse este botón para elegir entre objetivos de entrenamiento por CALORÍAS, DISTANCIA, TIEMPO.

VELOCIDAD +/-

Aumenta/reduce.

ADAPTADOR DE BLUETOOTH

La consola es compatible con Reebok Console, Kinomap y Zwift APP. Inserta el DONGLE en el puerto del lado derecho de la consola superior. Conéctate al ADAPTADOR vía Bluetooth usando la APLICACIÓN y tu código único de Reebok "Reebok****".

SEGUIMIENTO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA POR BLUETOOTH

Este producto es compatible con el sensor de frecuencia cardíaca portátil. Para obtener una lectura precisa, la banda pectoral debe estar en contacto directo con la piel. Después de colocarte la banda pectoral, ponte frente a la consola de visualización durante un mínimo de 15 segundos. Esto permite que el receptor de la consola reconozca la señal de la banda pectoral. El pulsómetro es sólo una guía de referencia y no para uso médico o monitorización.

(ES) FUNCIONES DEL DIAL

VELOCIDAD +/-

En modo de carrera: Gire el DIAL en sentido contrario a las agujas del reloj para disminuir el valor de la función. Gire el DIAL en el sentido de las agujas del reloj para aumentar el valor de la función.

INICIAR/PAUSAR/DETENER

En el modo de espera, puede pulsar el DIAL para INICIAR o PAUSAR, o mantener presionado el DIAL durante 2 segundos para DETENER la máquina.

CONFIRMAR

En cualquier modo de configuración, puede girar el DIAL para ajustar el valor de configuración y pulsar el DIAL para confirmar.

(ES) CONTROLES DE LA BARRA DE SUJECCIÓN

MANGOS CON SENSORES DE PULSACIONES

Mantenga unos 8 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.

(ES) PROGRAMAS INFORMÁTICOS

MODO MANUAL

INICIO RÁPIDO

- Desde el modo de espera, pulse INICIAR para activar la cinta. La ventana de velocidad mostrará una cuenta atrás « 3, 2, 1 » antes de que la cinta comience a moverse
- En modo de carrera:
 - Gire el DIAL en sentido contrario a las agujas del reloj o pulse VELOCIDAD (-) para disminuir la velocidad. Gire el DIAL en el sentido de las agujas del reloj o pulse VELOCIDAD (+) para aumentar la velocidad
 - Pulse INCLINACIÓN▲(+) o ▼/(- para ajustar la inclinación de la máquina. Pulse 3/6/9/12 para selección rápida de pendiente
 - Pulse /5, 6/10, 9/15, 12/20 para selección rápida de velocidad (MPH/KPH).
- Todos los valores de TIEMPO/DISTANCIA/CALORÍAS se elevarán desde cero

CUENTA ATRÁS: TIEMPO/DISTANCIA/CALORÍAS

- Desde standby pulse M hasta que aparezca TIEMPO/DISTANCIA /CALORÍAS
- Gire el DIAL o pulse VELOCIDAD +/- o INCLINACIÓN ▲(+) o ▼(-) para ajustar el valor y, a continuación, pulse M para confirmar la configuración y pasar al siguiente ajuste de valor
- Una vez ajustados todos los parámetros, pulse INICIAR para iniciar el entrenamiento
- Cuando finaliza la cuenta atrás, la ventana mostrará « End ». La cinta se desacelerará gradualmente hasta detenerse y pasará al modo de espera

CONJUNTO DE 24 PROGRAMAS INTEGRADOS (P01 – P24)

- A partir del modo standby, pulse el botón P, la pantalla mostrará 24 programas entre los que poder elegir
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien inclinación ▲(+) o ▼(-) para ajustar el tiempo de entrenamiento
- Durante el programa, los ajustes de velocidad e inclinación se dividen en 10 segmentos. El tiempo de cada segmento depende del tiempo total seleccionado. Por ejemplo, un programa de 10 minutos = 10 segmentos de 1 minuto. Por lo tanto, la velocidad / inclinación cambiarían cada 1 minuto
- Pulse VELOCIDAD+/- e NCLINACIÓN▲(+) o ▼(-) para modificar la velocidad y la inclinación durante cada sección
- Los valores preestablecidos se restablecerán automáticamente en el siguiente segmento. La máquina emitirá un pitido al inicio de cada nuevo segmento
- La máquina emitirá 3 pitidos y se parará cuando el programa haya finalizado

SET DE 3 PROGRAMAS DE USUARIO

- Desde standby pulse P hasta que aparezca U01, U02 o U03
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN▲(+) o ▼(-) para ajustar el tiempo de entrenamiento
- Pulse el botón modo para confirmar y acceder a la siguiente sección, repita hasta finalizar la configuración de las 10 secciones
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN▲(+) o ▼(-) para modificar la velocidad o la INCLINACIÓN
- Ajuste el tiempo de carrera y pulse Iniciar para comenzar

SET DE TEST DE GRASA CORPORAL

- A partir del modo standby, pulse el botón P hasta que aparezca FAT (grasa)
- Pulse MODO para introducir la información
- Con VELOCIDAD+/- o INCLINACIÓN▲(+) o ▼(-) ajuste un valor de F-1 a F-4 (F-1 Sexo, F-2 Edad, F-3 Altura, F-4 Peso)
- Pulse MODO para acceder a F-5 (F-5 test de grasa corporal), mantenga las manos sobre los sensores de pulso, la consola le mostrará el valor de grasa corporal a los 3 segundos
- El valor de grasa corporal es orientativo, no es información médica:

F-1	SEXO	01 HOMBRE	02 MUJER
F-2	EDAD	10-99	
F-3	ALTURA	100-200 CM (40-80 IN)	
F-4	PESO	20-150 KG (44-330 LB)	
F-5	GRASA	≤19	BAJO PESO
	GRASA	=(20---25)	PESO NORMAL
	GRASA	=(26---29)	SOBREPESO
	GRASA	≥30	OBESIDAD

(ES) PROGRAMAS INFORMÁTICOS

CÓMO CAMBIAR ENTRE KM/H Y MPH

En modo standby, ponga la llave de seguridad, pulse simultáneamente los botones VELOCIDAD+ e INCLINACIÓN▲(+) manteniéndolos pulsados unos 5 segundos hasta que oiga un sonido, entonces podrá finalizar el cambio entre km/h y mph.

FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD

Sea cual sea el modo seleccionado, si se saca la llave de seguridad, la máquina se parará. La máquina no podrá funcionar hasta que la llave de seguridad vuelva a estar puesta.

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 «---» 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.

DESCONEXIÓN ELÉCTRICA

Puede desconectar la alimentación para detener la cinta de correr, sin que esta resulte dañada en ningún momento.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA (ERP)

La máquina incorpora función de ahorro de energía. En modo standby, a la espera de entrar en servicio, en caso de no hallarse en funcionamiento, la función de ahorro de energía se hallará disponible transcurridos 5 minutos y la pantalla se cerrará. Puede pulsar cualquier botón para encender la pantalla.

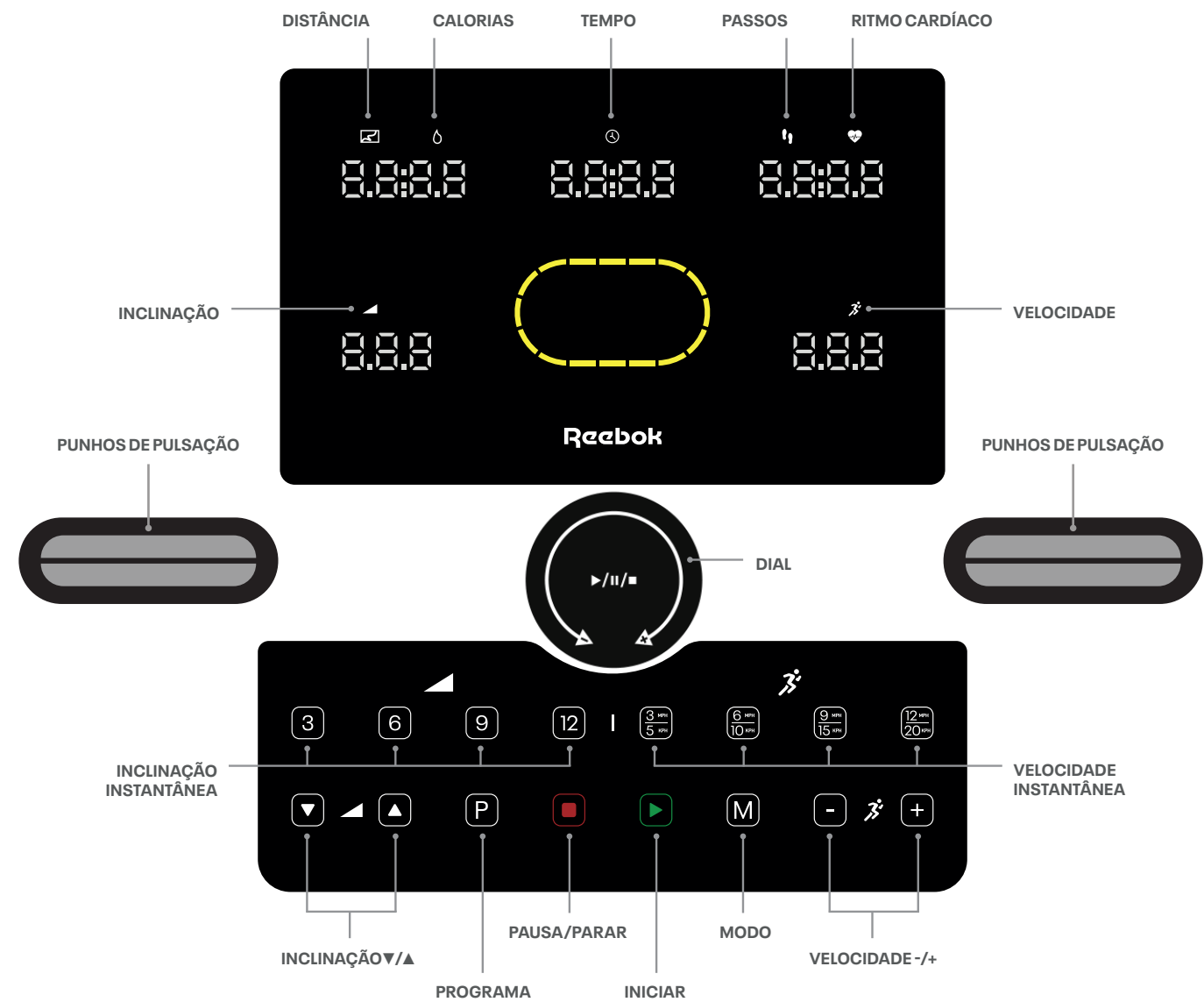
Modo de espera: 0.8W

Modo apagado: 0.0W

PRECAUCIÓN

- 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
- Fije el extremo magnético del cable de seguridad a la consola y sujete también el clip del cable de seguridad a su ropa
- Para finalizar su entrenamiento de forma segura, pulse el botón de DIAL o tire del cable de seguridad, y la cinta de correr se parará de inmediato
- En caso de que deba bajarse del equipo en una situación de emergencia mientras se ejercita, sujétese a las barandas y coloque ambos pies en las plataformas para pies a la derecha e izquierda de la cinta de correr
- Desconecte la llave de seguridad de emergencia cuando el equipo no esté en uso

(PT) CONSOLA



(PT) CONSOLA

DISTÂNCIA/CALORIAS

0.00 – 99.99KM /0.0 – 999.9
A cada 5 segundos alterna entre a DISTÂNCIA percorrida atual e as CALORIAS queimadas.

PASSOS/RITMO CARDÍACO

Mantenha as mãos no sensor de pulsação do punho cerca de 3 segundos e o ecrã irá apresentar o valor do ritmo cardíaco; Caso contrário, o ecrã mostrará sempre o total de PASSOS dados.

INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA

prima 3/6/9/12 para selecionar a inclinação rapidamente.

INCLINAÇÃO ▲/▼

Níveis: 0-20.
Aumentar/diminuir .

PROGRAMA

Prima o botão P para selecionar entre 24 programas integrados, 3 programas definidos pelo utilizador e a função de gordura corporal.

PAUSA/PARAR

Prima este botão para interromper ou parar a máquina.

INICIAR

Prima este botão para iniciar a máquina.

VELOCIDADE INSTANTÂNEA

Prima 3/5, 6/10, 9/15, 12/20, para selecionar a velocidade rapidamente (MPH/KPH).

MODO

Prima este botão para selecionar entre TEMPO, DISTÂNCIA e CALORIAS como objetivos do treino.

VELOCIDADE+/-

Aumentar/diminuir.

DONGLE BLUETOOTH

A consola é compatível com as aplicações Reebok Console, Kinomap e Zwift. Introduza o DONGLE na porta USB do lado direito da consola superior. Estabeleça ligação ao DONGLE através de Bluetooth usando a APLICAÇÃO e o seu código Reebok único – " código Reebok".

MONITORIZAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA POR BLUETOOTH

Este produto é compatível com o detetor de ritmo cardíaco usável; para obter uma leitura correta, a correia para peito tem que estar em contacto direto com a sua pele. Depois de colocar a correia para peito, posicione-se junto à consola do visor durante, pelo menos, 15 segundos. Isto permite que o recetor da consola reconheça o sinal da correia para peito. O monitor de pulsação é um mero guia de referência, não se destina a utilização ou monitorização médica.

(PT) FUNÇÕES DO INDICADOR

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.

INICIAR/PAUSA/PARAR

No modo de espera, pode premir o INDICADOR para INICIAR ou PAUSAR, ou premir continuamente o INDICADOR durante 2 segundos para PARAR a máquina.

CONFIRMAR

Em todos os modos é possível rodar o INDICADOR para ajustar o valor e depois premi-lo para confirmar.

CONTROLOS NA BARRA DE APOIO

PUNHOS DE PULSAÇÃO

Mantenha as mãos no sensor de pulsação do punho cerca de 8 segundos e o ecrã irá apresentar o valor do ritmo cardíaco. Este valor serve de orientação e não pode ser utilizado para fins médicos.

(PT) PROGRAMAS DO COMPUTADOR

MODO MANUA

INÍCIO RÁPIDO

- No modo de espera, prima START para ativar o tapete rolante. O visor da VELOCIDADE fará a contagem decrescente “3, 2, 1” antes de o tapete começar a mover-se
- No modo de corrida:
 - Rode o INDICADOR no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio ou pressione VELOCIDADE (-) para diminuir a velocidade. Rode o INDICADOR no sentido dos ponteiros do relógio ou pressione VELOCIDADE (+) para aumentar a velocidade
 - Prima INCLINAÇÃO▲(+) o ▼(-) para ajustar a inclinação da máquina. Prima 3/6/9/12 para selecionar a inclinação rapidamente
 - Prima 3/5, 6/10, 9/15, 12/20 para selecionar a velocidade rapidamente (MPH/KPH)
- Todos os valores de TEMPO/DISTÂNCIA/CALORIAS irão começar a contagem a partir de zero

MODOS DE CONTAGEM DECRESCENTE: TEMPO/ DISTÂNCIA/CALORIAS

- A partir do modo de standby, prima o botão M até ver as opções TEMPO/DISTÂNCIA/CALORIAS
- Rode o INDICADOR ou pressione VELOCIDADE +/- ou INCLINAÇÃO ▲(+) ou ▼(-) para ajustar o valor e, em seguida, pressione M para confirmar a definição e passar para a definição do valor seguinte
- Após concluir as definições, prima INICIAR para começar
- Assim que a contagem regressiva for concluída, o visor apresentará “End”, o tapete rolante reduzirá gradualmente a velocidade até parar e entrará no modo de espera

CONJUNTO DE 24 PROGRAMAS INTEGRADOS (PO1 – P24)

- A partir do modo de standby, prima o botão P. O ecrã apresentará 24 programas que poderá selecionar
- Prima VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO▲(+) o ▼(-) para definir o tempo do treino
- Nestes programas, as definições de velocidade e inclinação estão divididas em 10 segmentos. O tempo de cada segmento depende do tempo geral selecionado. Por exemplo, um programa de 10 minutos = 10 segmentos de 1 minutos. Como tal, a velocidade/ inclinação será alterada a cada 1 minutos
- Prima VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO▲(+) o ▼(-) para alterar a velocidade ou a inclinação durante cada secção
- Os valores predefinidos serão retomados automaticamente no segmento seguinte. A passadeira irá emitir um bipe no início de cada novo segmento
- A passadeira irá emitir 3 bipes e para quando o programa terminar

PROGRAMA DE USUARIO SET DE 3 PROGRAMAS DE USUARIO

- Desde standby pulse P hasta que aparezca U01, U02 o U03
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN▲(+) o ▼(-) para ajustar el tiempo de entrenamiento
- Pulse el botón modo para confirmar y acceder a la siguiente sección, repita hasta finalizar la configuración de las 10 secciones
- Pulse VELOCIDAD+/- o bien INCLINACIÓN▲(+) o ▼(-) para modificar la velocidad o la INCLINACIÓN
- Ajuste el tiempo de carrera y pulse Iniciar para comenzar

CONJUNTO DE TESTES DE MASSA CORPORAL

- A partir do modo de standby, prima o botão Paté chegar a FAT (Massa)
- Premir M para introduzir informações
- Defina o valor com o botão VELOCIDADE+/- ou INCLINAÇÃO▲(+) o ▼(-) de F-1 a F-4 (F-1 SEXO, F-2 IDADE, F-3 ALTURA, F-4 PESO)
- Prima M para introduzir o F-5 (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
- O índice de massa corporal serve apenas para orientação e não deve ser considerado um dado médico:

F-1	SEXO	01 MASCULINO	02 FEMININO
F-2	IDADE	10-99	
F-3	ALTURA	100-200 CM (40-80 POL.)	
F-4	PESO	20-150 KG (44-330 LB)	
F-5	MASSA	≤19	ABAIXO DO PESO
	MASSA	= (20---25)	PESO NORMAL
	MASSA	= (26---29)	ACIMA DO PESO
	MASSA	≥30	OBESIDADE

(PT) PROGRAMAS DO COMPUTADOR

COMO TRANSFERIR DE KPH PARA MPH

No modo de standby, introduza a chaves de segurança, prima os botões VELOCIDADE+ e INCLINACIÓN▲(+) ao mesmo tempo durante 5 segundos até ouvir um som e, em seguida, pode terminar a transferência entre kph e mph.

FUNÇÃO DE BLOQUEIO DE SEGURANÇA

Em qualquer modo, se a chave de segurança for puxada, a máquina irá parar. A passadeira não funciona até que a chave de segurança seja novamente introduzida.

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 "----" 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.

DESLIGAR A FICHA DE ALIMENTAÇÃO

Pode desligar a ficha de alimentação da passadeira a qualquer momento sem danificar a passadeira.

FUNÇÃO DE POUPANÇA DE ENERGIA (ERP)

A passadeira possui a função de poupança de energia. No modo de standby, no estado de espera pelo funcionamento, sem qualquer operação, a função de poupança de energia estará disponível após 5 minutos e o ecrã será desligado. Pode premir qualquer botão para ligar o ecrã.

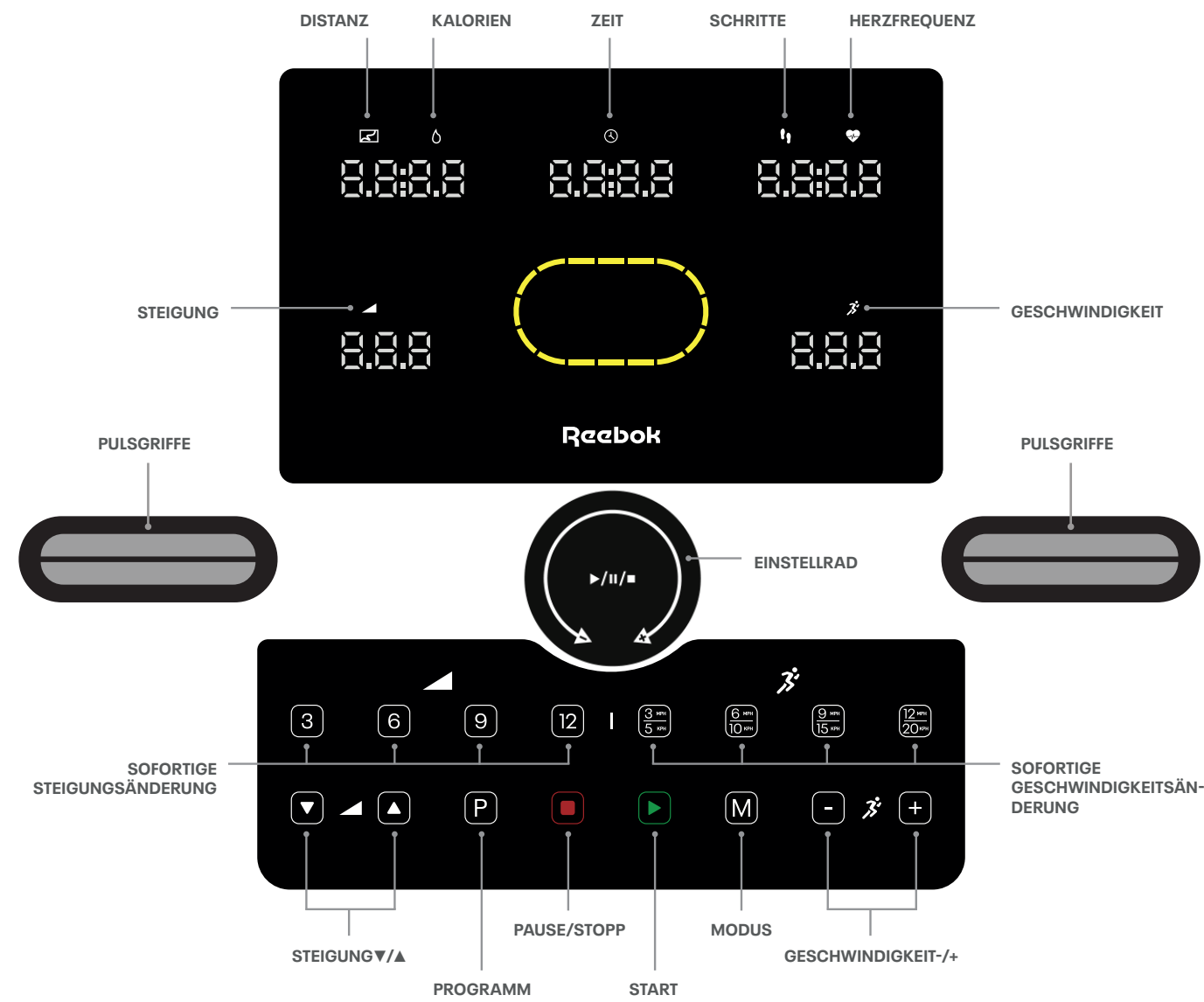
Modo de espera: 0.8W

Modo desligado: 0.0W

ATENÇÃO

- Recomendamos que mantenha uma velocidade baixa no início de uma sessão e se segure nos corrimões até se sentir familiarizado com a passadeira
- Fixe a extremidade magnética do cabo de segurança à consola e prenda também o clipe do cabo de segurança à sua roupa
- Para concluir o seu treino de forma segura, prima o botão STOP ou puxe a chave de segurança – a passadeira irá parar imediatamente
- Caso tenha que sair do equipamento numa situação de emergência durante a prática de exercício, coloque as mãos nos corrimões e os pés nas respetivas plataformas direita e esquerda junto ao tapete de corrida
- Remova a chave de segurança de emergência quando o equipamento não estiver a ser utilizado.

(DE) KONSOLE



(DE) KONSOLE

DISTANZ/KALORIEN

0.00 – 99.99KM /0.0 – 999.9
Wechselt alle 5 Sekunden zwischen der aktuellen ENTFERNUNG und den bisher verbrannten KALORIEN.

SCHRITTE/HERZFREQUENZ

Halten Sie den Pulssensor für ca. 3 Sekunden am Griff fest. Das Display zeigt Ihnen dann Ihren Herzfrequenzwert an; Andernfalls wird im Fenster immer die Gesamtzahl der zurückgelegten SCHRITTE angezeigt.

SOFORTIGE STEIGUNGSÄNDERUNG

Drücken 3/6/9/12 um die Geschwindigkeit schnell anzupassen.

STEIGUNG▲/▼

Stufe: 0-20.
Erhöht/verringert .

PROGRAMM

Drücken Sie die Taste P, um aus 24 integrierten Programmen, 3 benutzerdefinierten Programmen und der Körperfett-Funktion auszuwählen.

PAUSE/STOPP

Drücken Sie diese Taste, um das Laufband anzuhalten oder auszuschalten.

START

Mit dieser Taste können Sie das Laufband jederzeit in Betrieb nehmen.

(DE) FUNKTIONEN DES EINSTELLRADS

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.

START/PAUSE/STOP

Im Standby-Modus können Sie das EINSTELLRAD drücken, um zu BEGINNEN oder PAUSIEREN, oder Sie halten es für 2 Sekunden gedrückt, um das Gerät ANZUHALTEN.

BESTÄTIGEN

Sie können das EINSTELLRAD in jedem Modus drehen, um den Wert anzupassen. Drücken Sie das EINSTELLRAD, um Ihre Einstellung zu bestätigen.

SOFORTIGE GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG

Drücken 3/5, 6/10, 9/15, 12/20, um die Geschwindigkeit schnell anzupassen (MPH/KPH).

MODUS

Mit dieser Taste wählen Sie zwischen ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN und Workoutzielen.

GESCHWINDIGKEIT+/-

Erhöht/verringert.

BLUETOOTH-USB-ADAPTER

Die Konsole unterstützt die Reebok Console-, Kinomap- und Zwift-App. Stecken Sie den DONGLE in den Anschluss an der rechten Seite der oberen Konsole. Stell eine Bluetooth-Verbindung zum ADAPTER her, indem du deinen Reebok Code „Reebok ****“ in der APP eingibst.

BLUETOOTH-HERZFREQUENZMESSUNG

Dieses Produkt ist mit einem tragbaren Herzfrequenzmesser kompatibel. Für eine genaue Auslesung muss der Brustgurt direkten Hautkontakt haben. Stellen Sie sich mind. 15 Sekunden in die Nähe die Konsole, nachdem Sie den Brustgurt angelegt haben. So kann der Empfänger in der Konsole das Signal des Brustgurtes erkennen. Die Pulsanzeige dient als Richtlinie und sollte nicht zu medizinischen Zwecken oder zur Überwachung verwendet werden.

(DE) GRIFFSTEUERUNG

PULSGRIFFE

Halten Sie den Pulssensor für ca. 8 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.

(DE) COMPUTERPROGRAMME

MANUELLER MODUS

SCHNELLSTART

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste START, um das Laufband zu aktivieren. Die Geschwindigkeitsanzeige zählt „3, 2, 1“ herunter, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt
- Im Laufmodus:
 - Drehen Sie das EINSTELLRAD gegen den Uhrzeigersinn oder drücken Sie GESCHWINDIGKEIT (-), um die Geschwindigkeit zu verringern. Drehen Sie das EINSTELLRAD im Uhrzeigersinn oder drücken Sie GESCHWINDIGKEIT (+), um die Geschwindigkeit zu erhöhen
 - Drücken Sie STEIGUNG▲(+) oder ▼(-), um die Steigung der Maschine einzustellen. Drücken Sie 3/6/9/12 , um die Steigung schnell anzupassen
 - Drücken 3/5, 6/10, 9/15, 12/20, um die Geschwindigkeit schnell anzupassen (MPH/KPH)
- Die Werte ZEIT/DISTANZ/KALORIEN beginnen bei null

COUNTDOWN-MODI: ZEIT/DISTANZ/KALORIEN

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste M, bis ZEIT/DISTANZ/ KALORIEN angezeigt wird
- Drehen Sie das EINSTELLRAD oder drücken Sie GESCHWINDIGKEIT +/- oder STEIGUNG ▲(+) oder ▼(-), um den Wert anzupassen, und drücken Sie anschließend M, um die Einstellung zu bestätigen und zum nächsten Einstellwert zu wechseln
- Sobald die Einstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie START, um zu beginnen
- Wenn der Countdown abgeschlossen ist, zeigt das Fenster „End“ an. Das Laufband verlangsamt sich allmählich, bis es zum Stillstand kommt, und wechselt dann in den Standby-Modus

24 VORINSTALLIERTE PROGRAMME (P01 – P24)

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste P, damit die 24 Programme auf dem Display angezeigt werden. Wählen Sie aus diesen aus
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT+/- oder STEIGUNG▲(+) oder ▼(-), um die Workout-Zeit einzustellen
- Innerhalb dieser Programme sind die Einstellungen für Geschwindigkeit und Steigung in 10 Segmente aufgeteilt. Die Dauer jedes Segments hängt von der eingestellten Gesamtzeit ab. Beispiel: Ein Programm von 10 Minuten entspricht 10 Segmenten à 1 Minuten. Das bedeutet, dass sich Geschwindigkeit/Steigung jeweils nach 1 Minuten ändern würden
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT+/- oder STEIGUNG▲(+) oder ▼(-), um in jedem Abschnitt die Geschwindigkeit oder Steigung zu ändern
- Die voreingestellten Werte werden im nächsten Segment automatisch wiederhergestellt. Zu Beginn jedes neuen Segments ertönt ein Piepton
- Nach Abschluss des Programms ertönen 3 Pieptöne, anschließend hält das Laufband an

EINSTELLUNG DER 3 ANWENDERPROGRAMME

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste P bis U1, U2, U3 angezeigt wird
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT+/- oder STEIGUNG▲(+) or ▼(-), um die Workout-Zeit einzustellen
- Drücken Sie M, um zu bestätigen und den nächsten Abschnitt aufzurufen. Wiederholen Sie diesen Schritt für alle 10 Abschnitte
- Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT+/- oder STEIGUNG▲(+) or ▼(-) , um die Geschwindigkeit oder Steigung zu ändern
- Stellen Sie die Laufzeit ein und drücken Sie START, um das Laufband zu starten

KÖRPERFETTTEST

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste PROG bis Sie zu FETT gelangen
- Drücken Sie M für die Eingabe von Informationen
- Stellen Sie die Werte für F-1 bis F-4 (F-1 GESCHLECHT, F-2 ALTER, F-3 GRÖSSE, F-4 GEWICHT) über GESCHWINDIGKEIT+/- oder STEIGUNG▲(+) oder ▼(-) ein
- Drücken Sie M zur Eingabe von F-5 (KÖRPERFETTTEST), halten Sie die Hände an den Pulssensor. Ihr Körperfettanteil wird nach 3 Sekunden angezeigt
- Der Körperfettanteil ist nur als Richtwert zu betrachten und stellt keinen medizinischen Wert dar:

F-1	GESCHLECHT	01 MÄNNLICH	02 WEIBLICH
F-2	ALTER	10-99	
F-3	GRÖSSE	100 – 200 CM	
F-4	GEWICHT	20 – 150 KG	
F-5	FETT	≤19	UNTERGEWICHT
	FETT	=(20---25)	NORMALGEWICHT
	FETT	=(26---29)	ÜBERGEWICHT
	FETT	≥30	FETTLAIBIGKEIT

(DE) COMPUTERPROGRAMME

WIE SIE ZWISCHEN KPH UND MPH WECHSELN

Führen Sie den Sicherheitsschlüssel im Standby-Modus ein und halten Sie die Tasten GESCHWINDIGKEIT+ und STEIGUNG▲(+) gleichzeitig für ca. 5 Sekunden gedrückt, bis Sie einen Ton hören. Dann können Sie zwischen km/h und mph auswählen.

SICHERHEITSFUNKTION

Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel herausziehen, hält das Gerät in jedem Modus an. Das Gerät funktioniert erst wieder, wenn Sie den Sicherheitsschlüssel erneut einführen.

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 “---”. 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.

SCHALTEN SIE DAS GERÄT AUS

You may turn off the power at any time to stop the treadmill. Doing so Sie können das Laufband ausschalten, um es zu anzuhalten, ohne es dadurch zu beschädigen.

ENERGIESPARFUNKTION (ERP)

Das Gerät verfügt über eine Energiesparfunktion. Nach 10 Minuten im Standby-Modus (während das Gerät darauf wartet, bedient zu werden bzw. es gerade nicht bedient wird) schaltet das Gerät in den Energiesparmodus und das Display schaltet sich aus. Sie können jede beliebige Taste drücken, um das Display wieder einzuschalten.

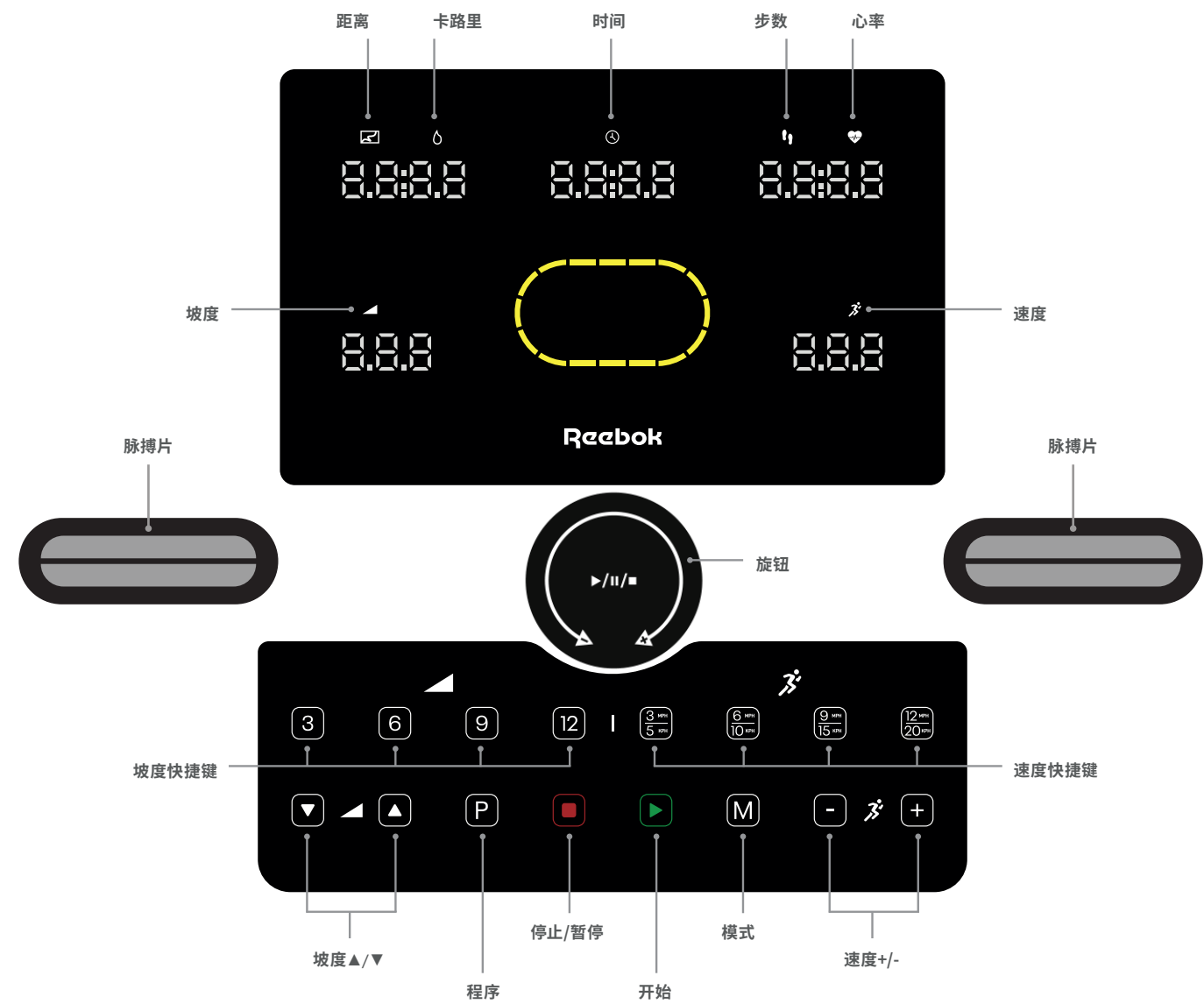
Standby-Modus: 0.8W

Aus-Modus: 0.0W

VORSICHT

- Wir empfehlen, Ihr Workout mit einer niedrigen Geschwindigkeit zu beginnen und die Handläufe festzuhalten, bis Sie sich mit dem Laufband wohl und vertraut fühlen
- Befestigen Sie das Magnetende des Sicherheitszugschnurs am Computer und befestigen Sie den Clip des Sicherheitszugschnurs an Ihrer Kleidung
- Um Ihr Workout sicher zu beenden, drücken Sie die Taste STOP oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus. Daraufhin hält das Laufband umgehend an
- Falls Sie das Gerät im Notfall während des Trainings verlassen müssen, halten Sie die Handläufe fest und stellen beide Füße auf die Plattformen rechts und links des Laufbands.
- Ziehen Sie den Notfallsicherheitsschlüssel, wenn das Gerät nicht verwendet wird

(ZH) 电子表



(ZH) 电子表

- 距离 / 卡路里**
0.00 – 99.99KM / 0.0 – 999.9
显示当前运动**距离**和消耗的**卡路里**，每5秒切换显示。
- 步数/心率**
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；否则，窗口将始终显示总**步数**。
- 坡度快捷键**
按 3/6/9/12 快速选择坡度。
- 坡度▲/▼**
等级: 1 – 20
数值增大/数值减小。
- 程序**
按此按钮选择**24**个程序, **3**个用户自定义程序和体脂测试。
- 停止/暂停**
按此按钮暂停或停止跑步机。
- 开始**
随时按此按钮均可启动跑步机。
- 速度快捷键**
按 3/5, 6/10, 9/15, 和 12/20 快速选择速度 (MPH/KPH)。
- 模式**
按此按钮选择时间、距离或卡路里训练目标。
- 速度+/-**
数值增大/数值减小。
- 蓝牙 DONGLE**
电子表支持Reebok console, Zwift, Kinomap APP。将DONGLE插入面板右侧的端口, 使用APP和您专属的Reebok代码Reebok****通过蓝牙连接DONGLE。
- 蓝牙心率**
本产品可与带蓝牙心率功能的胸带兼容, 为了获得准确的读数, 胸带需要与皮肤直接接触。系上胸带后, 请面向电子表至少**15**秒。这允许电子表上的接收器识别来自胸带的信号。心率监测器仅供参考, 不用于医疗用途或监测。

(ZH) 旋钮功能

- 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。
- 启动/暂停/停止**
按飞梭旋钮一次开始锻炼。再次按飞梭旋钮可停止锻炼。长按飞梭旋钮2秒左右数据复位清零并返回待机模式。
- 确认**
在任何设置模式下, 可旋转飞梭旋钮来调整设置训练目标值, 然后按飞梭旋钮确认。

(ZH) 手柄控制

- 脉搏片**
双手分别握住左右扶手上的脉搏片8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。

(ZH) 电子表功能

手动模式

快速启动

- 待机模式下, 按开始键快速启动跑步机, 速度窗口显示“321”, 跑步机开始启动;
- 在运行模式下:
- 顺时针旋转旋钮或按速度+增加速度; 逆时针旋转旋钮或按速度-降低速度

- 按扬升▲(+) 或 ▼(-)调节机台坡度. 按3/6/9/12快速调节坡度

- 按 3/5, 6/10, 9/15, 和 12/20 快速选择速度 (MPH/KPH)
- 时间/距离/卡路里 将从零开始计数

时间, 距离, 卡路里倒计时设置

- 在待机模式下, 按 M 模式键, 直至看到 时间/距离/卡路里
- 旋转旋钮或者按速度 +/- 或 坡度 ▲/ (+) 或 ▼/ (-) 调节参数大小, 然后按M确认设置并切换到下个参数设置
- 一旦设置完成, 按开始键启动
- 跑步机从设定值开始倒计, 倒计至 0 后窗口显示 End, 跑步机平稳降速直至停止运行后进入待机模式

24 个内置程序 (P01 – P24)

- 在待机模式下, 按 P 按钮, 显示屏将显示 24 个程序, 选择 24 个程序之一
- 按 **速度 +/-** 或 **坡度 ▲/ (+)** 或 **▼/ (-)** 设置训练时间
- 在这些程序中, 速度和坡度设置分成 10 段。每段时间与选择总时间相关。如一个 10 分钟的程序= 10 个 1 分钟段。因此每1分钟, 速度和坡度会自动变更一次
- 启动后, 按 **速度 +/-** 或 **坡度 ▲/ (+)** 或 **▼/ (-)**, 在每段程序运行期间更改速度或坡度
- 预设值将在进入下一段时自动恢复。当进入下一段时系统发出声提示音
- 跑步机将在程序完成时发出3声提示音并停止

3个用户自定义程序

- 在待机模式下, 按 P 按钮, 直至看到 U1, U2, U3
- 按 **速度 +/-** 或 **坡度 ▲/ (+)** 或 **▼/ (-)**, 设置训练时间
- 按 M 按钮确认并进入下一部分, 重复执行此操作, 直到完成所有 10 个部分的设置为止
- 按 **速度 +/-** 或 **坡度 ▲/ (+)** 或 **▼/ (-)**, 更改速度或坡度
- 设置跑步时间并按 **开启** 开始

体脂测试 (BMI)

- 在待机模式下, 按 P 按钮, 直至看到 FAT (体脂)
- 按 M 按钮确认并进入信息设置
- 通过 **速度 +/-** 或 **坡度 ▲/ (+)** 或 **▼/ (-)**, 设置从 F-1 到 F-4 各值 (F-1 **性别**, F-2 **年龄**, F-3 **身**, F-4 **体重**)
- 按 M 进入 F-5 (F-5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
- 体脂值仅供参考, 不可作为医疗数据:

F-1	性别	01男	02女
F-2	年龄	10-99	
F-3	身高	100-200CM (40-80 英寸)	
F-4	体重	20-150KG (44-330 磅)	
F-5	体脂	≤19	体重不足
	体脂	=(20---25)	体重正常
	体脂	=(26---29)	体重过重
	体脂	≥30	肥胖

(ZH) 电子表功能

如何完成 KPH (公里) 与 MPH (英里) 之间转换

在待机模式下, 插入安全锁, 同时按住 **速度+** 和 **坡度▲/ (+)** 5 秒, 直到听到一声提示音, 即可完成 KPH (公里) 与 MPH (英里) 转换。

安全锁功能

在任何模式下, 拔出安全锁, 跑步机都会停止。需重新插回安全锁, 跑步机才能运行。

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 “---”。 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。

接通和关闭电源

在任何时候都可通过关闭电源开关的方式来关闭跑步机, 这样并不会损坏跑步机。

节电功能 (ERP)

本系统具有节电功能,在待机状态下, 如果 10 分钟内没有任何按键指令输入, 系统进入节电模式, 自动关闭显示,按任意键可重新唤醒系统。

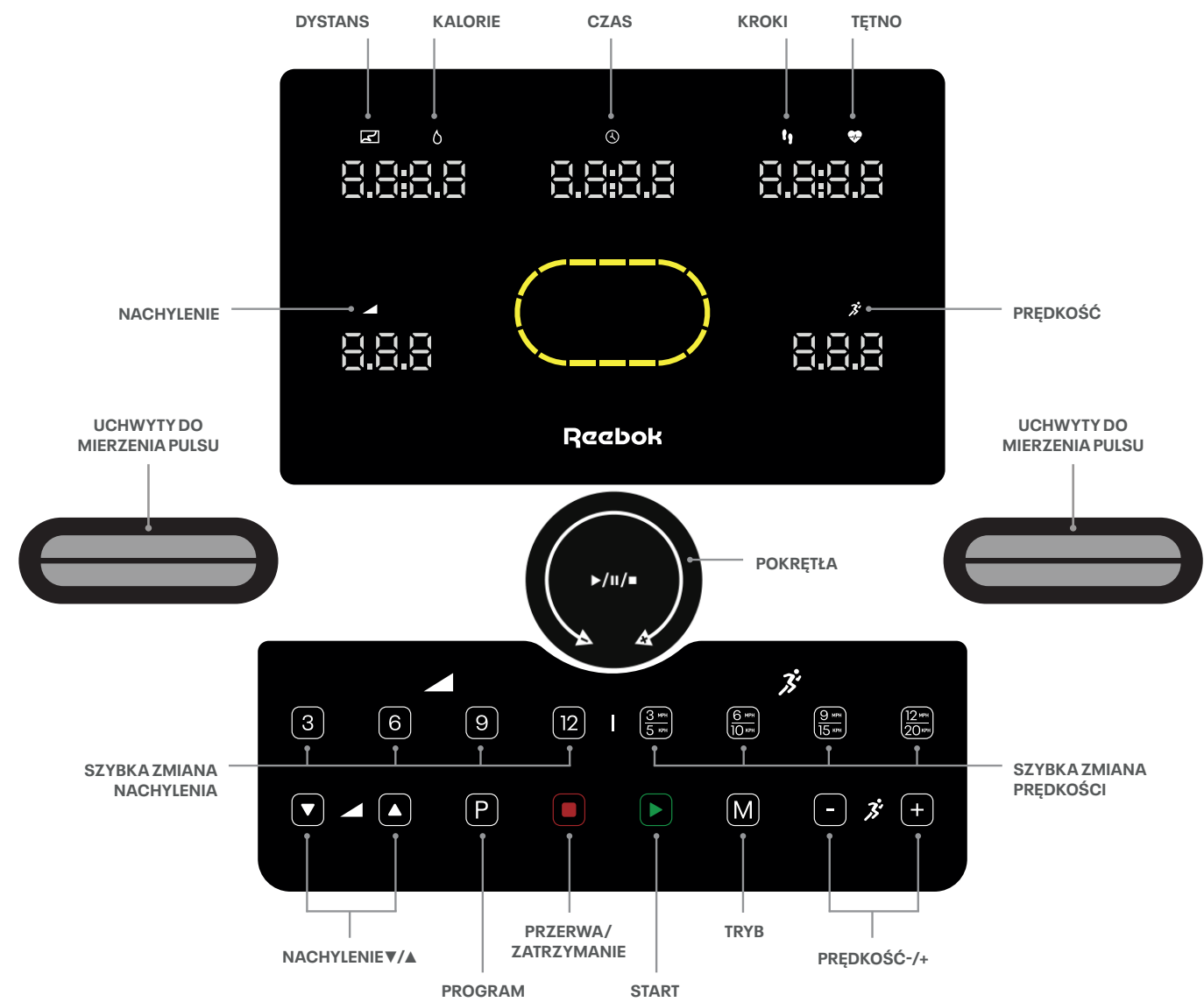
待机模式: 0.8W

关机模式: 0.0W

注意事项

- 我们建议您在刚开始锻炼时保持低速并握住扶手, 直到您可熟练使用跑步机
- 将安全锁夹子夹到衣服上
- 结束锻炼时, 可按飞梭旋钮或拔出安全锁, 跑步机就会停止
- 当训练过程中, 遇到危险情况需要紧急跳离跑步机, 请拔掉 红色安全锁, 借助双侧扶手, 逃离跑步机
- 不使用跑步机时, 请拨下红色安全锁

(PL) PANEL STEROWANIA



(PL) PANEL STEROWANIA

DYSTANS/KALORIE

0.00 – 99.99KM /0.0 – 999.9
Przełącza co 5 sekund pomiędzy ODLEGŁOŚCIĄ biegu a spalonymi KALORIAMI.

KROKI/TĘTNO

Przytrzymaj czujniki tętna na uchwytach przez około 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się wartość tętna; w przeciwnym razie okno będzie zawsze wyświetlać łączną liczbę KROKÓW.

SZYBKA ZMIANA NACHYLENIA

Naciśnij 3-6-9-12, aby wybrać opcję szybkiej zmiany nachylenia.

NACHYLENIE▲/▼

Poziomy: 0 – 20
Zwiększanie/zmniejszanie.

PROGRAM

Naciśnij przycisk P, aby wybrać jeden z 24 wbudowanych programów, 3 programów zdefiniowanych przez użytkownika lub funkcję Tkanka Tłuszczowa.

PRZERWA/ZATRZYMANIE

Naciśnij ten przycisk, aby wstrzymać lub zatrzymać urządzenie.

START

Naciśnij ten przycisk w dowolnym momencie, aby uruchomić urządzenie.

SZYBKA ZMIANA PRĘDKOŚCI

Naciśnij 3/5, 6/10, 9/15, 12/20, aby wybrać opcję szybkiej zmiany prędkości (MPH/KPH).

TRYB

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

PRĘDKOŚĆ+/-

Zwiększanie/zmniejszanie.

KLUCZ SPRZĘTOWY BLUETOOTH

Panel sterowania obsługuje aplikacje Reebok Console, Kinomap, Peloton i Zwift. Włóż KLUCZ SPRZĘTOWY do portu po prawej stronie górnej konsoli. Połącz się z KLUCZEM SPRZĘTOWYM za pośrednictwem funkcji Bluetooth, korzystając z APLIKACJI i unikatowego kodu Reebok "Reebok ****".

MONITOROWANIE TĘTNA BLUETOOTH

Ten produkt jest kompatybilny z zakładanym na ciało miernikiem tętna. Warunkiem prawidłowego odczytu jest założenie taśmy na klatkę piersiową, tak aby przylegała bezpośrednio do skóry. Po założeniu taśmy na klatkę piersiową należy stać blisko przodem do konsoli wyświetlacza przez co najmniej 15 sekund. Umożliwi to rozpoznanie przez konsolę sygnału z danej taśmy na klatkę piersiową. Wyświetlony puls jest tylko wartością referencyjną i nie służy do celów medycznych lub kontrolnych.

(PL) FUNKCJE POKRĘTŁA

PRĘDKOŚĆ+/-

W trybie biegania: Obróć POKRĘTŁO w lewo, aby zmniejszyć wartość PRĘDKOŚĆ. Obróć POKRĘTŁO w prawo, aby zwiększyć wartość PRĘDKOŚĆ.

START/PRZERWAT/ZATRZYMANIE

W trybie gotowości możesz nacisnąć POKRĘTŁO, aby URUCHOMIĆ lub WSTRZYMAĆ pracę, lub nacisnąć i przytrzymać POKRĘTŁO wciśnięte przez 3 sekundy, aby ZATRZYMAĆ urządzenie.

POTWIERDZAĆ

W każdym trybie możesz obrócić POKRĘTŁO, aby ustawić wartość, a następnie nacisnąć je, aby potwierdzić.

(PL) ELEMENTY STERUJĄCE NA UCHWYCIU

UCHWYTY DO MIERZENIA PULSU

Przytrzymaj czujnik tętna na uchwycie przez około 8 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się wartość tętna. Podana wartość jest referencyjna, nie może służyć do celów medycznych.

(PL) PROGRAMY KOMPUTERA

TRYB RĘCZNY

SZYBKI START

- W trybie czuwania naciśnij START, aby uruchomić bieżnię. Wyświetlacz prędkości odliczy „3, 2, 1”, zanim bieżnia zacznie się poruszać
- W trybie biegania:
 - Obróć POKRĘTŁO w lewo lub naciśnij PRĘDKOŚCI(-), aby zmniejszyć wartość PRĘDKOŚCI.Obróć POKRĘTŁO w prawo lub naciśnij PRĘDKOŚCI(+), aby zwiększyć wartość PRĘDKOŚCI
 - Naciśnij NACHYLENIE▲(+) lub ▼(-), aby dostosować nachylenie urządzenia. Naciśnij 3/9/15, aby szybko wybrać nachylenie
 - Naciśnij 3/5, 6/10, 9/15, 12/20, aby wybrać opcję szybkiej zmiany prędkości (MPH/KPH)
- Wszystkie wartości parametrów CZAS/DYSTANS/KALORIE będą naliczane od zera

TRYBY ODLICZANIA: CZAS/DYSTANS/KALORIE

- W trybie czuwania naciskaj przycisk M, aż zobaczysz opcje CZAS/DYSTANS/KALORIE
- Obróć POKRĘTŁO lub naciśnij PRĘDKOŚCI (+/-) lub NACHYLENIE▲(+) lub ▼(-), aby wybrać wartość, a następnie naciśnij przycisk M, aby potwierdzić ustawienie i przejść do następnej wartości
- Po zakończeniu konfiguracji naciśnij przycisk START, aby rozpocząć
- Po zakończeniu odliczania na wyświetlaczu pojawi się „End”. Następnie bieżnia będzie stopniowo zwalniać aż do zatrzymania, po czym przejdzie w tryb czuwania

24 PROGRAMY ZDEFINIOWANE (P01 – P24)

- Aby wybrać program, w trybie czuwania naciśnij przycisk P – na wyświetlaczu pojawią 24 programy. (P01 – P24)
- Naciśnij PRĘDKOŚĆ+/- lub NACHYLENIE▲(+) lub ▼(-), aby ustawić czas treningu
- Podczas tych programów ustawienia prędkości i nachylenia są podzielone na 10 segmentów. Czas każdego segmentu zależy od wybranego czasu całkowitego. Np. program 10-minutowy = 10 segmentów po 1 minucie. Zatem prędkość/nachylenie zmienia się co 1 minutę. Czasy będą się różnić, aby umożliwić rozgrzewkę i ochłonięcie
- Naciśnij PRĘDKOŚĆ+/- lub NACHYLENIE▲(+) lub ▼(-), aby zmienić prędkość lub nachylenie podczas każdej sekcji
- Wartości zaprogramowane są automatycznie przywracane w następnym segmencie. Na początku każdego nowego segmentu rozlega się sygnał dźwiękowy
- Urządzenie wyemituje 3 sygnały dźwiękowe i zatrzyma się po zakończeniu programu

3 PROGRAMY ZDEFINIOWANE PRZEZ UŻYTKOWNIKA

- W trybie czuwania naciskaj przycisk P, aż zobaczysz opcje U1, U2, U3
- Naciśnij PRĘDKOŚĆ +/- lub NACHYLENIE▲(+) lub ▼(-), aby ustawić czas treningu
- Potwierdź przyciskiem M i przejdź do kolejnej sekcji. Powtarzaj czynność, aż zakończysz konfigurowanie wszystkich 10 sekcji
- Naciśnij PRĘDKOŚĆ+/- lub NACHYLENIE▲(+) lub ▼(-), aby zmienić prędkość lub nachylenie
- Ustaw czas biegu i naciśnij przycisk START, aby rozpocząć

TEST ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ

- W trybie czuwania naciskaj przycisk P, aż zobaczysz opcję FTŁUSZCZ
- Aby wprowadzić dane, naciśnij M
- Ustaw wartość za pomocą PRĘDKOŚĆ +/- lub NACHYLENIE▲(+) lub ▼(-) od F-1 do F-4 (F-1 PŁEĆ, F-2 WIEK, F-3 WZROST, F-4 WAGA)
- Naciśnij M, aby wejść do opcji F-5 (F-5 TEST ILOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ W CIELE), i przytrzymaj ręce na czujnikach tętna na uchwycie. Po 3 sekundach na panelu sterowania wyświetli się wartość ilości tkanki tłuszczowej w ciele
- Podana wartość zawartości tłuszczu jest referencyjna, nie może służyć do celów medycznych:

F-1	PŁEĆ	01 MĘŻCZYZNA	02 KOBIETA
F-2	WIEK	10-99	
F-3	WZROST	100-200CM(40-80INCH)	
F-4	WAGA	20-150KG(44-330LB)	
F-5	TŁUSZCZ	≤19	NIEDOWAGA
	TŁUSZCZ	=(20---25)	WAGA PRAWIDŁOWA
	TŁUSZCZ	=(26---29)	NADWAGA
	TŁUSZCZ	≥30	OTYŁOŚĆ

(PL) PROGRAMY KOMPUTERA

PRZEŁĄCZANIE POMIĘDZY KM/H A MPH

W trybie czuwania włóż klucz bezpieczeństwa, naciśnij jednocześnie przyciski PRĘDKOŚĆ+ oraz NACHYLENIE+ i przytrzymaj przez około 5 sekund, aż usłyszysz dźwięk, a następnie możesz przełączyć pomiędzy KM/H i MPH.

FUNKCJA BLOKADY BEZPIECZEŃSTWA

W dowolnym trybie, jeśli wyciągniesz klucz bezpieczeństwa, urządzenie zatrzyma się. Urządzenie nie będzie działać, dopóki klucz bezpieczeństwa nie zostanie włożony z powrotem.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

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

WYŁĄCZANIE

W dowolnym momencie możesz wyłączyć zasilanie, aby zatrzymać bieżnię. Nie spowoduje to uszkodzenia bieżni.

OSZCZĘDZANIE ENERGII (ERP)

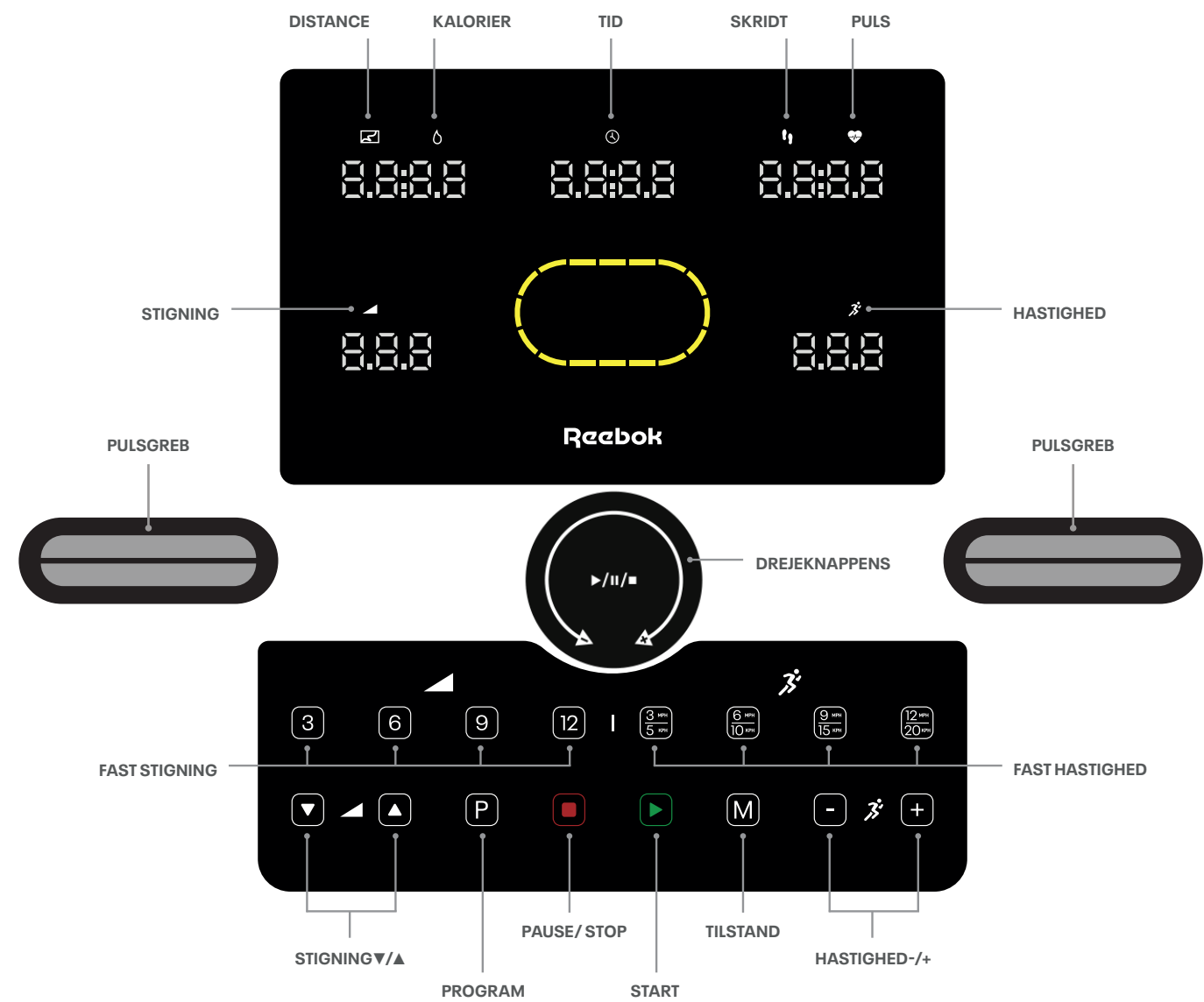
Ten produkt jest wyposażony w tryb oszczędzania energii, który aktywuje się, gdy bieżnia pozostaje w bezczynności przez 10 minut. Aby ponownie uruchomić bieżnię, po prostu naciśnij dowolny przycisk.

Standby mode: 0,8W
Tryb wyłączony: 0,0W

UWAGA

- Zalecamy utrzymywanie niskiej prędkości na początku treningu i trzymanie się poręczy, aż poczujesz się komfortowo i zapoznasz się z działaniem bieżni
- Przymocuj magnetyczny koniec linki bezpieczeństwa do konsoli oraz przypnij klips linki do ubrania
- Aby bezpiecznie zakończyć trening, naciśnij przycisk ZATRZYMANIE lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa, a bieżnia natychmiast się zatrzyma
- W przypadku konieczności natychmiastowego zejścia ze sprzętu w sytuacji awaryjnej podczas ćwiczeń chwyć się poręczy i ustaw obie stopy na prawym i lewym brzegu podstawy obok pasa bieżni
- Wyjmij klucz bezpieczeństwa, gdy urządzenie nie jest używane

(DK) COMPUTER



(DK) COMPUTER

DISTANCE/KALORIER

0.00 – 99.99KM /0.0 – 999.9
Skifter hvert 5. sekund mellem visning af aktuel DISTANCE og KALORIEFORBRUG.

SKRIDT/PULS

Hvis du ved håndpuls målerne på styret i cirka 3 sekunder, viser displayet din puls. Ellers viser displayet altid det samlede antal SKRIDT.

FAST STIGNING

Tryk på knapperne 3/6/9/12 for at vælge en fast stigning.

STIGNING▲/▼

Trin: 0-20.
Øg/reducér.

PROGRAM

Tryk på knappen P for at vælge mellem 24 indbyggede programmer, 3 brugerdefinerede programmer og kropsfedtanalyse.

PAUSE/STOP

Tryk på denne knap for at stoppe maskinen eller sætte den på pause.

START

Du kan når som helst trykke på denne knap for at starte maskinen.

FAST HASTIGHED

Tryk på knapperne 3/5, 6/10, 9/15, 12/20, for at vælge en fast hastighed.

TILSTAND

Tryk på denne knap for at vælge mellem TID, DISTANCE, KALORIER og træningsmål.

HASTIGHED+/-

Øg/reducér.

BLUETOOTH DONGLE

Computeren understøtter disse apps: Reebok Console, Zwift og Kinomap. Sæt DONGLEN i porten på højre side af computeren. Tilslut din DONGLE via Bluetooth ved hjælp af appen og din unikke Reebok-kode "Reebok ***".

PULSMÅLING VIA BLUETOOTH

Dette produkt er kompatibelt med en pulsmåler, som du kan sætte på kroppen. For at opnå en nøjagtig måling skal brystbæltet være i direkte kontakt med din hud. Når du har taget brystbæltet på, skal du stå med front mod displaykonsollen i mindst 15 sekunder. Det giver modtageren i konsollen mulighed for at registrere signalet fra brystbæltet. Målingerne er alene vejledende og er ikke tiltænkt medicinsk brug eller overvågning.

(DK) DREJEKNAPPENS FUNKTIONER

HASTIGHED+/-

Under træningen: Drej DREJEKNAPPEN mod uret for at reducere HASTIGHED. Drej DREJEKNAPPEN med uret for at øge HASTIGHED.

START/PAUSE/STOP

Fra standby kan du trykke på DREJEKNAPPEN for at STARTE eller sætte træningen på PAUSE, eller du kan holde DREJEKNAPPEN inde i 2 sekunder for at STOPPE maskinen.

BEKRÆFTE

Du kan under enhver tilstand dreje på DREJEKNAPPEN for at indstille værdier, og derefter trykke på DREJEKNAPPEN for at bekræfte.

(DK) HÅNDTAGSFUNKTIONER

PULSGREB

Hold ved håndpuls målerne på styret i cirka 8 sekunder. Displayet viser din puls. Værdien er tænkt som en rettesnor og kan ikke bruges som medicinske data.

(DK) COMPUTERPROGRAMMER

MANUEL TILSTAND

KVIKSTART

- Fra standby tryk på START for at aktivere løbebåndet. Hastighedsdisplayet tæller ned "3, 2, 1", før løbebåndet begynder at bevæge sig
- Under træningen:
 - Drej DREJEKNAPPEN mod uret eller tryk på SPEED (-) for at reducere HASTIGHED. Drej DREJEKNAPPEN med uret eller tryk på SPEED (+) for at øge HASTIGHED.
 - Tryk på STIGNING▲(+) eller ▼(-) for at justere maskinens stigning. Tryk på knapperne 3/6/9/12 for at vælge en fast stigning
 - Tryk på knapperne 3/5, 6/10, 9/15, 12/20, for at vælge en fast hastighed (MPH/KPH)
- Alle værdier for TID/DISTANCE/KALORIER tæller op fra nul

NEDTÆLLINGSTILSTANDE: TID/DISTANCE/KALORIER

- Tryk på knappen M i standby, indtil TID/DISTANCE/KALORIER vises på displayet
- Drej drejeknappen for at indstille værdien, og tryk derefter på M for at bekræfte indstillingen og gå til indstilling af den næste værdi
- Når indstillingerne er gennemført, tryk på START for at begynde
- Når nedtællingen er afsluttet, viser displayet "End", løbebåndet sænker gradvist hastigheden, indtil det stopper, og går derefter i standby

24 FORUDINDSTILLEDE PROGRAMMER (P01 – P24)

- 24 indbyggede programmer Tryk på knappen P fra standby. Displayet viser 24 programmer, som du kan vælge mellem
- Tryk på knapperne HASTIGHED+/- eller STIGNING▲(+) eller ▼(-) for at indstille træningstiden
- Under disse programmer er indstillingerne for hastighed og stigning delt op i 10 segmenter. Tiden for hvert segment afhænger af den samlede træningstid. Hvis programmets varighed eksempelvis er 10 minutter, er programmet delt op i 10 segmenter a 1 minut. Derfor ændrer hastighed og stigning sig hvert minut. Tiderne varierer, så du kan varme op og køle af.
- Når programmet er startet, tryk på knapperne HASTIGHED+/- eller STIGNING▲(+) eller ▼(-) for at ændre maskinens hastighed og stigning i løbet af en sektion
- De forudindstillede værdier genoptages automatisk ved næste segment. Maskinen bipper, når en ny sektion påbegyndes.
- Maskinen bipper 3 gange, når en ny sektion påbegyndes

3 BRUGERPROGRAMMER

- Tryk på knappen P fra standby, indtil U1, U2 eller U3 vises på displayet. Tryk på knapperne
- Tryk på knapperne HASTIGHED+/- eller STIGNING▲(+) eller ▼(-) for at indstille træningstiden
- Tryk på knappen TILSTAND for at bekræfte og gå til næste sektion. Gentag, indtil alle 10 sektioner er indstillet
- Tryk på knapperne HASTIGHED+/- eller STIGNING▲(+) eller ▼(-) for at ændre hastighed og stigning
- Indstil træningstiden, og tryk på knappen START for at begynde

KROPSFEDTANALYSE

- Tryk på knappen P indtil FAT vises på displayet
- Tryk på knappen M for at indtaste dine oplysninger.
- Tryk på knapperne HASTIGHED+/- eller STIGNING▲(+) eller ▼(-) for at indstille dine parametre fra F-1 til F-4 :F-1 køn, F-2 alder, F-3 højde, F-4 vægt
- Tryk på knappen TILSTAND for at gå til F-5: kropsfedtmåling. Hold ved håndpulssensorerne. Displayet viser din kropsfedtværdi efter 3 sekunder
- Kropsfedtmålingen er tænkt som en rettesnor og kan ikke bruges som medicinske data:

F-1	KØN	01 MAND	02 KVINDE
F-2	ALDER	10-99	
F-3	HØJDE	100-200 CM	
F-4	VÆGT	20-150 KG	
F-5	FAT	≤19	UNDERVÆGTIG
	FAT	=(20---25)	NORMALVÆGTIG
	FAT	=(26---29)	OVERVÆGTIG
	FAT	≥30	KRAFTIGT OVERVÆGTIG

(DK) COMPUTERPROGRAMMER

SKIFTE MELLEM KM/T OG MPH

Isæt sikkerhedsnøglen. Hold knapperne HASTIGHED+ og STIGNING▲(+) inde samtidigt i cirka 5 sekunder ved standby, indtil der lyder et signal, og maskinen skifter mellem KPH (KM/T) og MPH (MILES/T).

SIKKERHEDSLÅS

Hvis du trækker sikkerhedsnøglen ud, stopper maskinen uanset den aktuelle funktion. Maskinen kan ikke bruges, før sikkerhedsnøglen sættes i igen.

SIKKERHEDNØGLE

Løbebåndet kan ikke bruges, medmindre den medfølgende røde sikkerhedsnøgle er isat. Formålet med sikkerhedsnøglen er at stoppe løbebåndet i tilfælde af en nødsituation. Hvis sikkerhedsnøglen ikke er isat korrekt, vises fejlmeddelelsen "---". Klemmen i den anden ende af sikkerhedsnøglen skal til enhver tid være fastgjort til brugeren under træningen for at sikre, at løbebåndet stopper øjeblikkeligt i tilfælde af en nødsituation

SLUKKE

Du kan til enhver tid slukke for løbebåndet, uden at det tager skade.

STRØMSPAREFUNKTION (ERP)

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

Standbytilstand = 0,8W
Slukket tilstand = 0,0 W

FORSIGTIG

- Vi anbefaler, at du starter med lav hastighed ved hver træningspas og holder ved håndtagene, indtil du føler dig tryk ved at bruge løbebåndet
- Sæt magneten fra sikkerhedssnoren på computeren, og sæt klemmen fast på dit tøj
- Tryk på knappen STOP, eller træk sikkerhedssnorens magnet af computeren for omgående at stoppe løbebåndet
- Hvis du er nødt til at komme væk fra udstyret i en nødsituation under træningen, skal du tage ved håndtagene og sætte fødderne på fladen på hver side af løbebåndet
- Sikkerhedsnøglen skal tages af, når udstyret ikke er i brug