ONEGT40X TREADMILL

For product information or service please contact:

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

Europe: RFE Europa GmbH. Leopoldstrasse 254-256, D-80807 München, Germany.
serviceeuropa@rfeinternational.com
ES: serviciotecnico@rfeinternational.com / +34 800 600 816
DE: serviceeuropa@rfeinternational.com / +49 (0)89 189 39 700

APAC (excluding Australia): RFE Asia Pacific, 26F, 2608-2609, 1 Hung To Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
Customer Service: Tel: +852 34685027 Email: techsupportapac@rfeinternational.com

Australia: techsupportaustralia@rfeinternational.com

China: 上海锐达健身科技发展有限公司 上海市宝山区爱辉路201号 智航创新园 1座 1601 A室，
电子邮件:techsupportchina@rfeinternational.com / 电话: 4007037798

USA: RFE Sporting Goods Inc., 715 Discovery Blvd, Suite 313, Cedar Park, TX-78613, USA
Tel: +1 (800) 215 6216 / Email: techsupportusa@rfeinternational.com

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

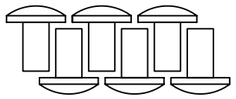
CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)

RVON-10121

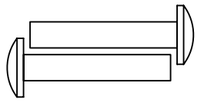
V1.03.2021

ONEGT40X
TREADMILL
USER MANUAL

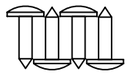
HARDWARE PACK



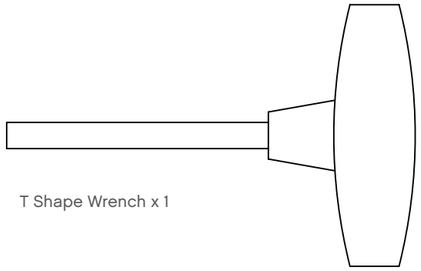
16 Allen Socket Full Thread Screw (M8*15) x 6



17 Allen Socket Half Thread Screw (M8*50*20) x 2

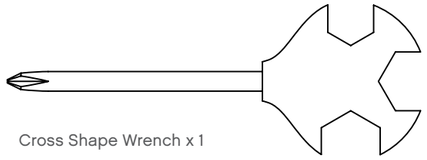


24 Philips C.K.S. Full Thread Screw (ST4*20) x 4



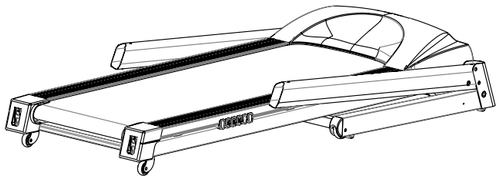
T Shape Wrench x 1

L Shape Wrench x 1



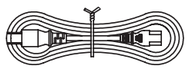
Cross Shape Wrench x 1

PARTS

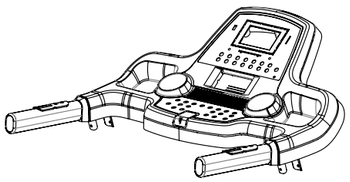


2 Main Frame

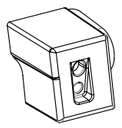
48 Safety Key



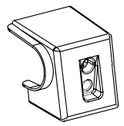
53 Power Cord



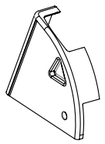
39 Console



63 Rear Cover L

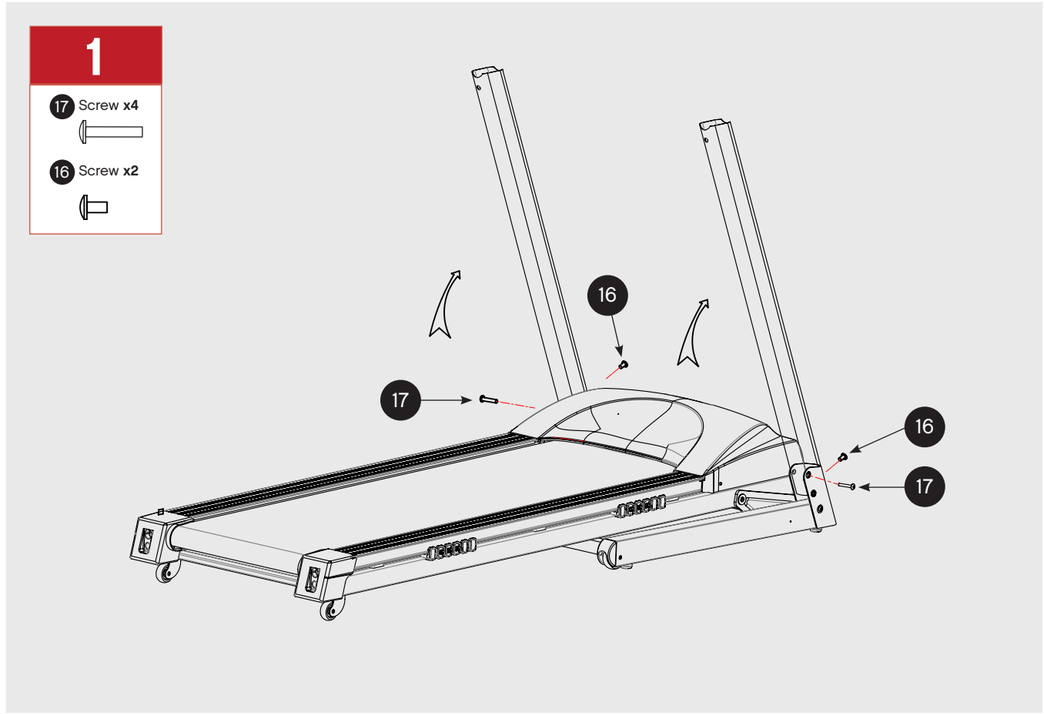


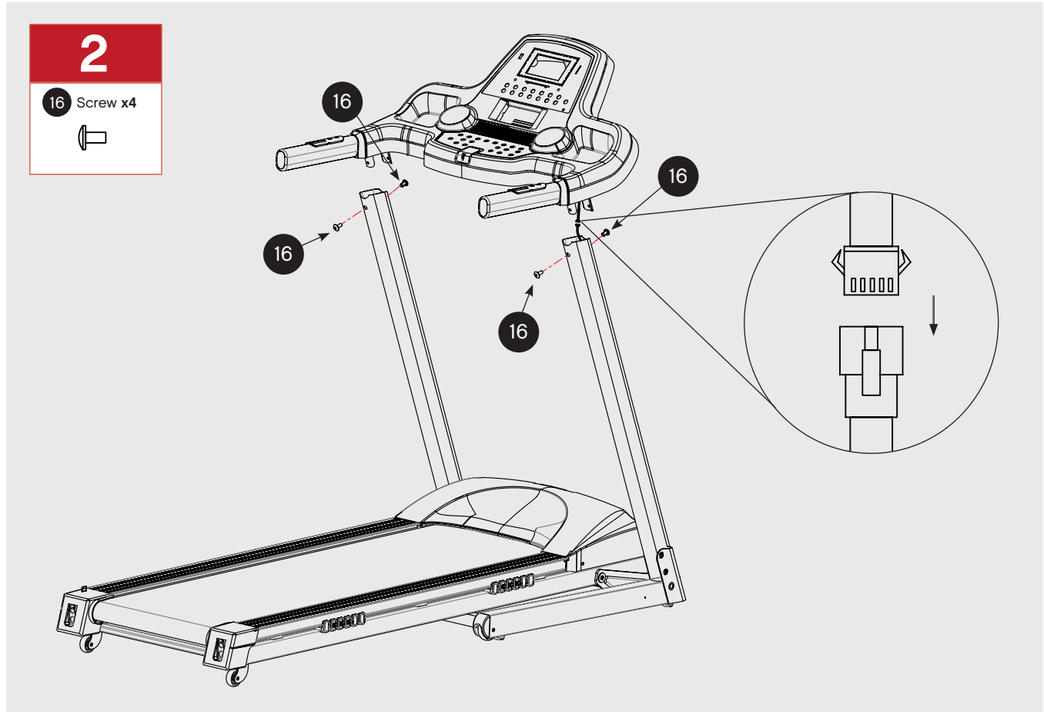
64 Rear Cover R



67 Front Cover L

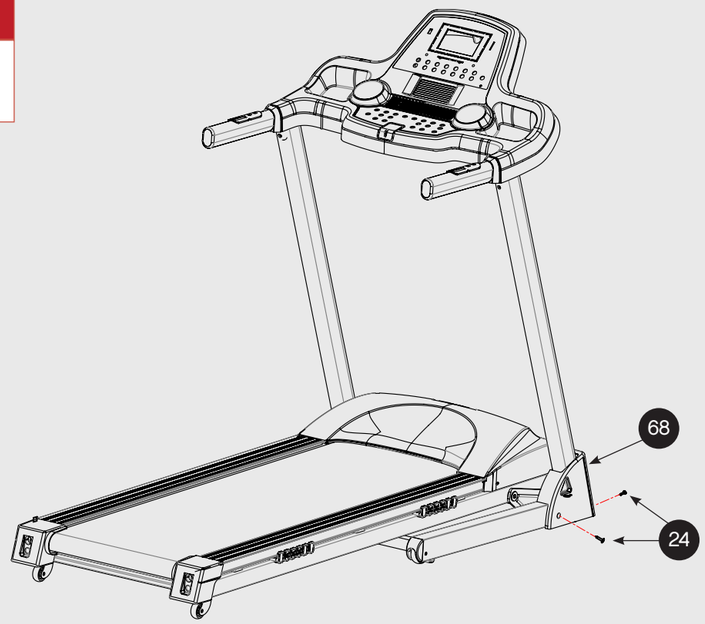
68 Front Cover R





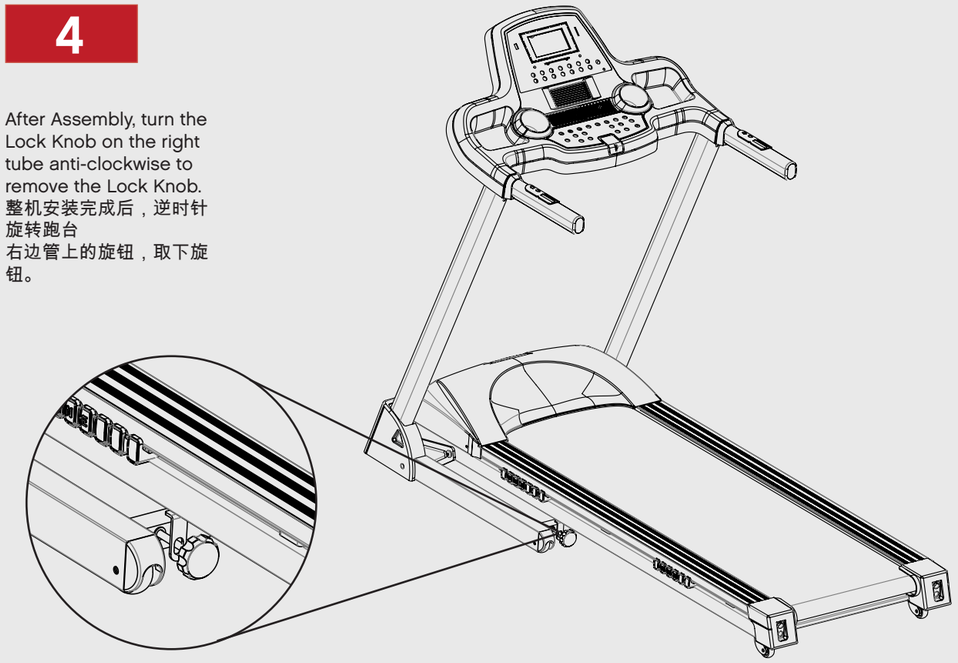
3

24 Screw x4

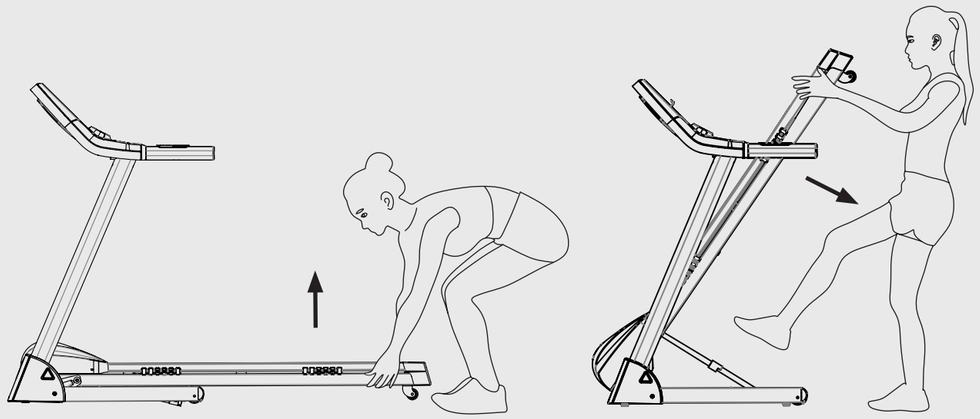


4

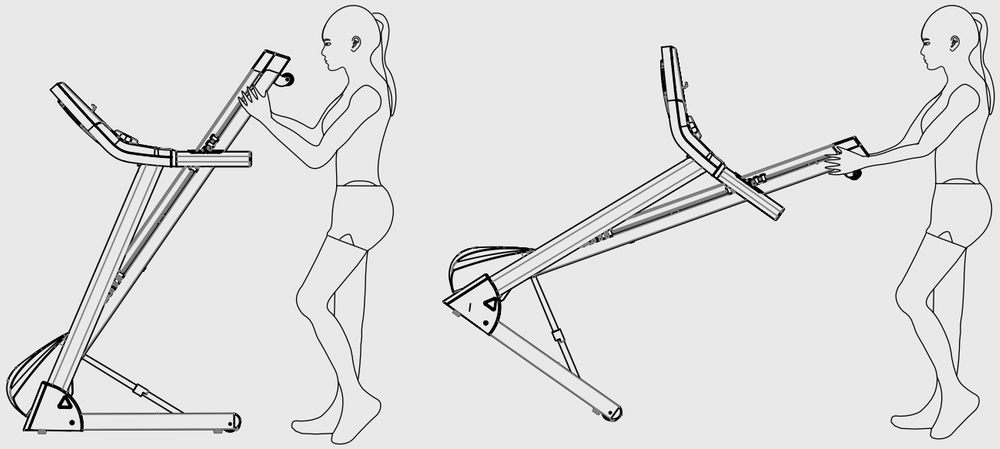
After Assembly, turn the Lock Knob on the right tube anti-clockwise to remove the Lock Knob.
整机安装完成后，逆时针旋转跑台
右边管上的旋钮，取下旋钮。



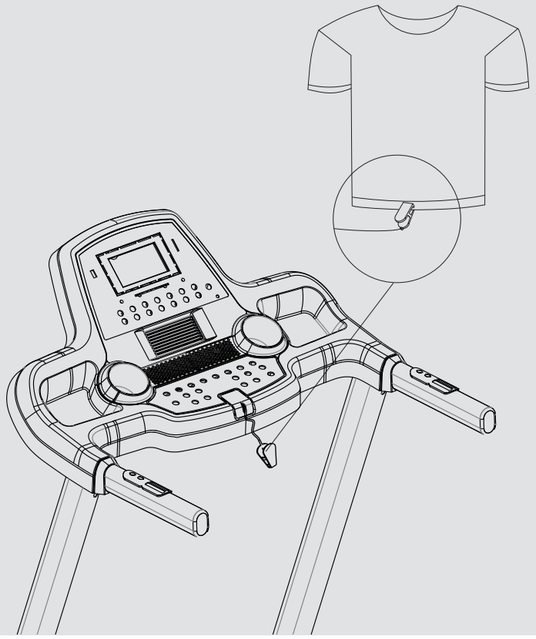
FOLDING INSTRUCTIONS



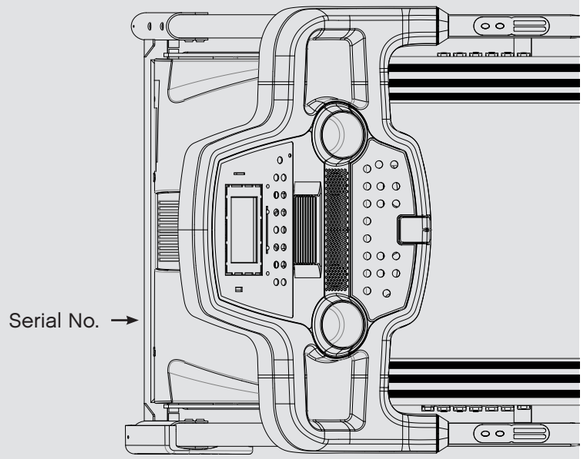
MOVING THE TREADMILL



SAFETY KEY

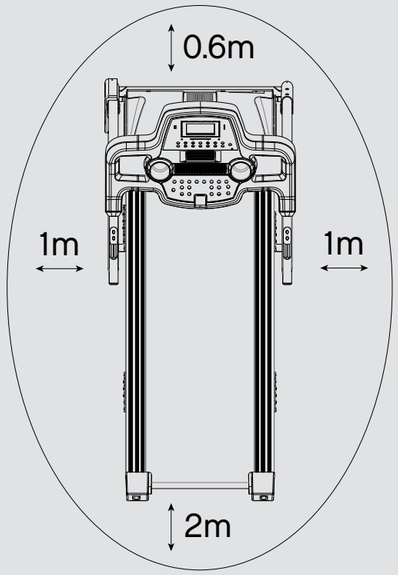


SERIAL NUMBER



Serial Number is Located on the base of the Treadmill
e.g. Serial No.:RVON-10121/0718/000001

2 METER SAFETY PERIMETER



170.5/67.13 (L) x 77/30.31 (W) x 131.5/51.77 (H)

WEIGHT RESTRICTIONS

Max User's Weight
= 110kg/242.5lb

PRODUCT REGISTRATION AND SUPPORT

www.reebokfitness.info/product-support

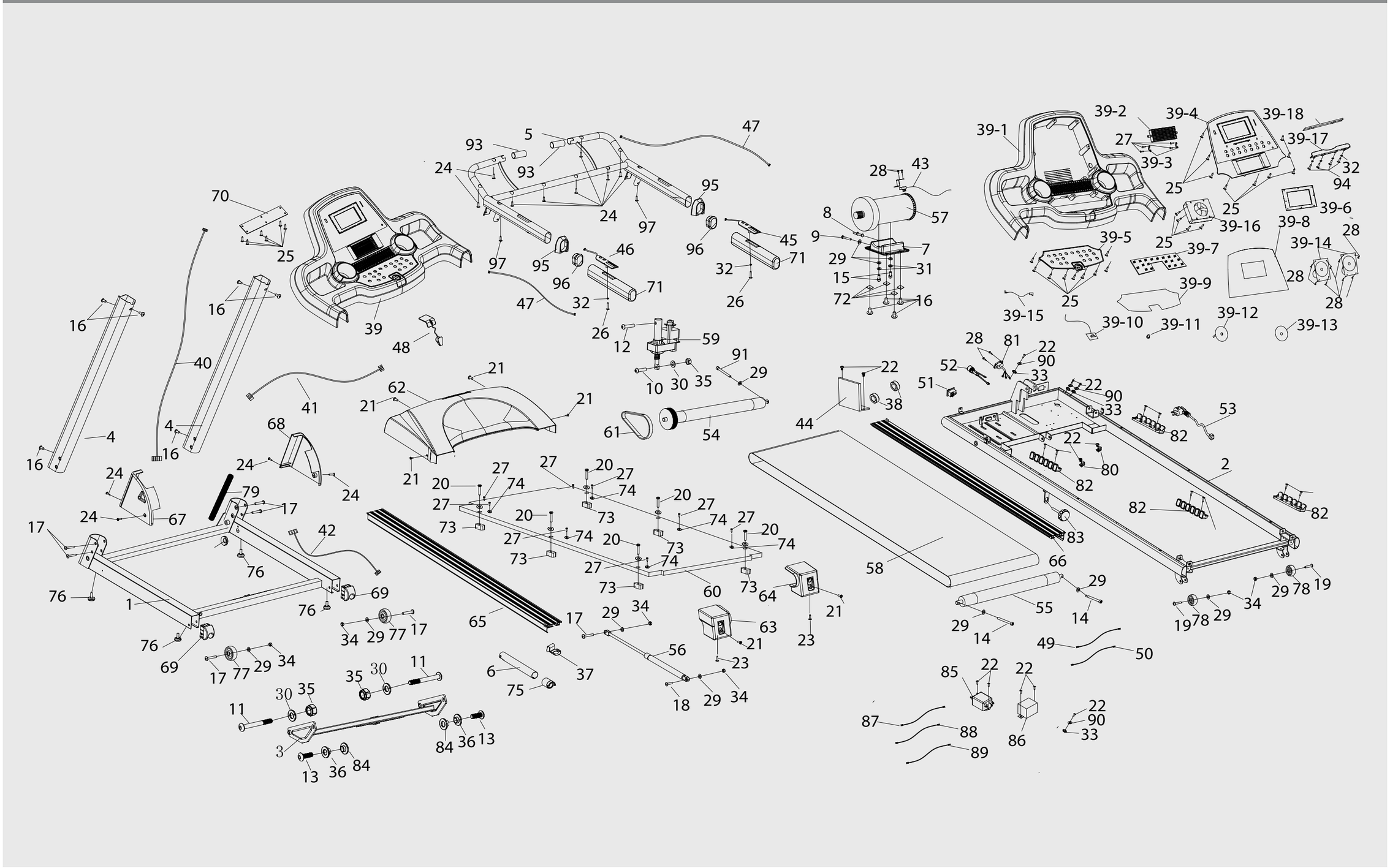
PARTS LIST

No.	Part	Qty.
1	Base Frame	1
2	Main Frame	1
3	Incline Bracket	1
4	Stand Post	2
5	Computer Frame	1
6	Ezfit Linking Parts	1
7	Motor Frame	1
8	Bolt Welding M8x65	1
9	Hex Full Thread Screw M8x75	1
10	Allen Socket Half Thread Screw M10x45x20	1
11	Allen Socket Half Thread Screw M10x95x20	2
12	Allen Socket Half Thread Screw M10x35x20	1
13	Allen Socket Full Thread Screw M10x25	2
14	Allen Socket Full Thread Screw M8x75	2
15	Allen Socket Full Thread Screw M8x15	2
16	Allen Socket Full Thread Screw M8x15	6
17	Allen Socket Half Thread Screw M8x50x20	7
18	Allen Socket Half Thread Screw M8x30x20	1
19	Allen Socket Half Thread Screw M8x40x20	2
20	Allen Full Thread Screw M6x55x16	6
21	Philips C.K.S. Full Thread Screw M5x10	6
22	Philips C.K.S. Full Thread Screw M4x10	13
23	Philips C.K.S. Full Thread Screw ST4x16	10
24	Philips C.K.S. Full Thread Screw ST4x20	8
25	Philips C.K.S. Full Thread Screw ST4x12	24
26	Philips C.K.S. Full Thread Screw ST4x35	6
27	Philips Self-tapping Screw ST4x15	10
28	Philips Self-tapping Screw ST3x10	12
29	Flat Washer	10
30	Flat Washer	3
31	Elastic Washer	2
32	Flat Washer	6
33	Washer	4
34	Hex Self-Locking Nut	4
35	Hex Self-Locking Nut	3
36	Elevator Shaft Sleeve	2
37	Shrapnel	1
38	Ring	2
39	Console	1

No.	Part	Qty.
39-01	Console Housing	1
39-02	Wind Hole	1
39-03	Press Plate	2
39-04	Board (display)	1
39-05	Board (key)	1
39-06	PCB (display)	1
39-07	PCB (key)	1
39-08	Console Overlay (display)	1
39-09	Console Overlay (key)	1
39-10	Safety Key	1
39-11	Safety Lock Thimble	1
39-12	Safety Lock Plate	1
39-13	Safety Lock Sticker	1
39-14	Speaker	2
39-15	MP3 Wire	1
39-16	Fan	1
39-17	Ipad Holder	1
39-18	EVA Overlay	1
40	Wire L-1200mm	1
41	Wire L-600mm	1
42	Wire L-800mm	1
43	Speed Sensor	1
44	Controller	1
45	Speed Handle Pulse Set	1
46	Handle Pulse Set	1
47	Handle Pulse Wire	2
48	Safety Key	1
49	Power Cord L-60	1
50	Power Cord L-150	1
51	Switch	1
52	Fuse Holder	1
53	Power Cord	1
54	Front Roller	1
55	Rear Roller	1
56	Hydraulic	1
57	Motor	1
58	Running Belt	1
59	Incline Motor	1
60	Running Deck	1

No.	Part	Qty.
61	Motor Belt	1
62	Motor Cover	1
63	Rear Cover L	1
64	Rear Cover R	1
65	Side Rail L	1
66	Side Rail R	2
67	Front Cover L	1
68	Front Cover R	1
69	End Cap	2
70	Console Back Cover	1
71	Foam	2
72	Square Cushion	4
73	Square Cushion	6
74	Round Side Rail Guider	8
75	End Cap	1
76	Feet Pad	4
77	Wheel	2
78	Wheel	2
79	Wire Protector	1
80	Binder	2
81	Socket	1
82	Cushion	4
83	Ezfit Tension Knob	1
84	Elevator Shaft Sleeve	2
85	Filter	1
86	Choke	1
87	Power Cord L-300	1
88	Power Cord L-300	1
89	Wire (black)	1
90	Elastic Washer	4
91	Allen Socket Full Thread Screw	1
92	Plastic Washer	6
93	PVC Tube	2
94	Philip C.K.S. Self-Tapping Screw	4
95	Cushion	2
96	Handle End Cap	2
97	Philip C.K.S. Self-Tapping Screw	16

EXPLODED VIEW



CONSOLE

A LCD WINDOW

B PROGRAM GUIDE

C INCLINE (∧/∨)

Increase/decrease incline during the workout.

D INSTANT INCLINE

Use this to select exact incline while running.

E MODE

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

F PROGRAM

Selects the desired program (P1 – P36, U01-U03, F1-F5)

G STOP

To stop the machine at any time during a workout. The running belt will slow and stop completely; all data will be reset to zero.

H START/PAUSE

Press this button to either start or pause the machine.

I SPEED (+/-)

Increase/decrease speed during workout.

J INSTANT SPEED

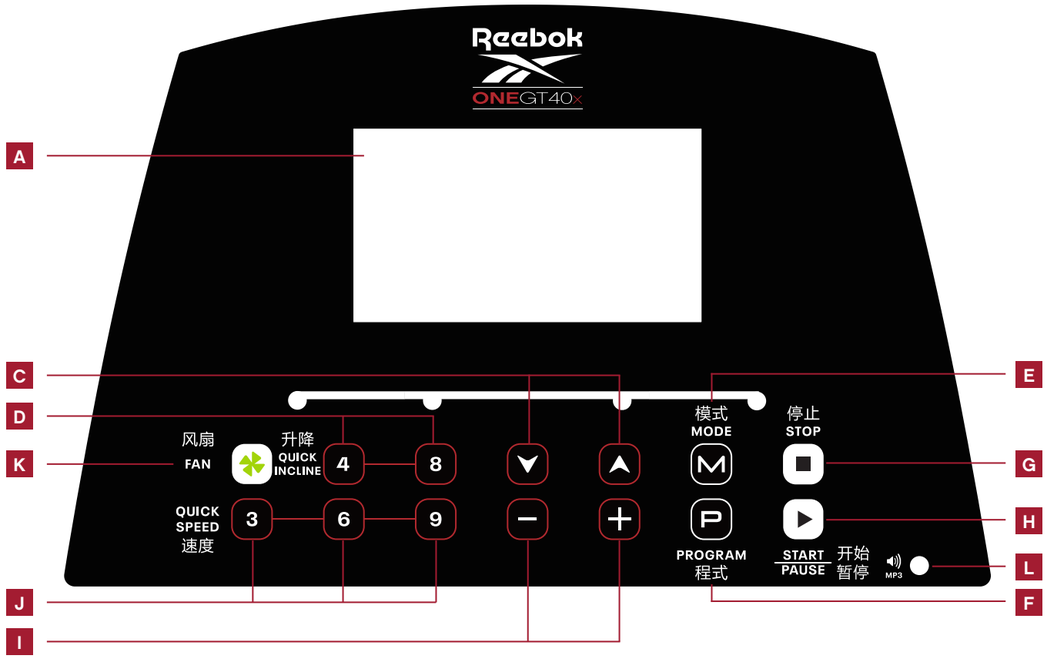
Use this to select exact speed while running. (KPH/MPH)

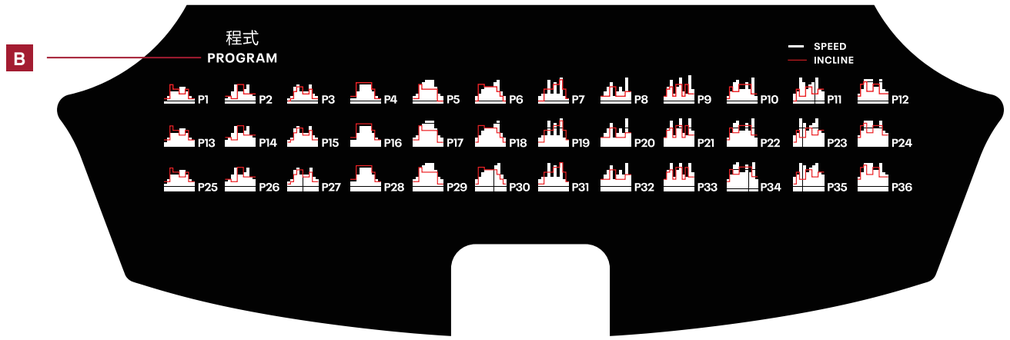
K FAN

To start/stop the fan.

L MP3 INPUT

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





SAFETY KEY

Included with this machine is a red safety key, the machine will not operate unless this is inserted. Its purpose is to immediately stop the machine in the event of an emergency. The computer will display "E07" if not correctly attached to the treadmill. The clip on the other end of the safety key must be attached to the user at all times during your workout to ensure the machine stops immediately in the event of an emergency.

HANDLEBAR CONTROLS

SPEED (+/-)

• Increase / decrease speed during workout.

INCLINE (+/-)

• Increase / decrease incline during workout.

PULSE GRIPS

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

COMPUTER PROGRAMS

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

P1 – P36 PRESET WORKOUT PROGRAMS

U0I – U03 USER DEFINED PROGRAMS

BODY FAT FUNCTIONS

QUICK START

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

TIME, DISTANCE AND CALORIES

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

P1 – P36 PRESET WORKOUT PROGRAMS

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

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

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

U01 – U03 USER DEFINED PROGRAMS

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

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

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

BODY FAT FUNCTIONS

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

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

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

MPH TO KPH CONVERSION

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

To switch between these.

1. Remove the SAFETY KEY the computer will display"E07".
2. Press and hold PROGRAM and MODE buttons together for 3 seconds.
3. Speed will show "0.6" for MPH or "1.0" for KPH.

CONSOLE

A FENÊTRE LCD

B GUIDE DU PROGRAMME

C INCLINAISON (∧/∨)

Augmente/diminue l'inclinaison pendant l'entraînement.

D INCLINAISON INSTANTANÉ

Permet de sélectionner l'inclinaison exacte pendant un exercice.

E MODE

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

F PROGRAMME

Permet de sélectionner le programme désiré (P1-P36, U01-U03,F1-F5).

G STOP

Pour arrêter la machine à tout moment au cours d'une séance d'entraînement. Le tapis roulant va ralentir et s'arrêter complètement; toutes les données seront remises à zéro.

H START/PAUSE

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

I VITESSE (+/-)

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

J SÉLECTION DE LA VITESSE PENDANT L'EXERCICE

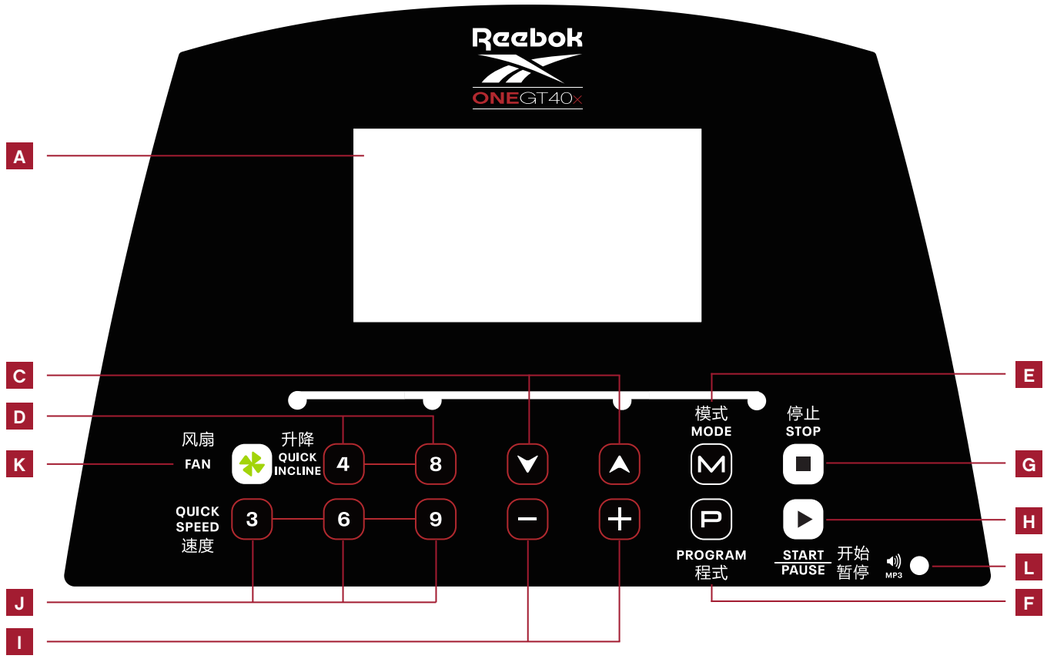
Permet de sélectionner la vitesse exacte pendant un exercice (KPH/MPH).

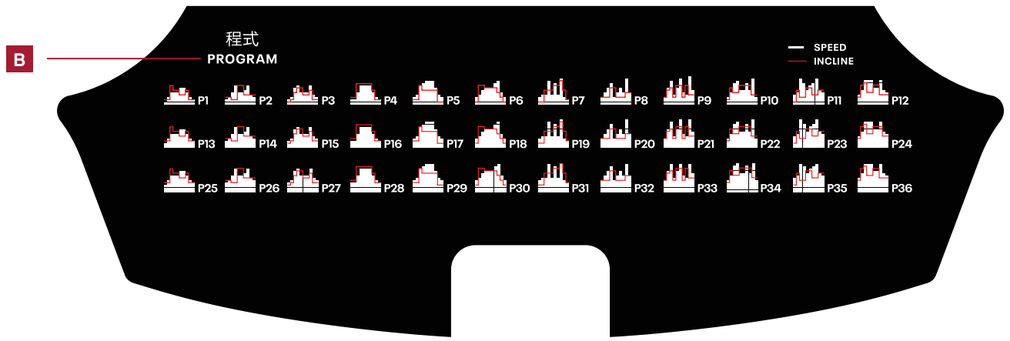
K VENTILATEUR

Pour allumer/éteindre le ventilateur.

L ENTRÉE MP3

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





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 « E07 » s'affiche sur la console. La pince située à l'autre extrémité de la clé de sécurité doit être fixée sur l'utilisateur à tout moment pendant un exercice. Ainsi, la machine s'interrompt automatiquement en cas d'urgence.

COMMANDES SUR LES POIGNÉES

AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE

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

INCLINAISON VERS LE HAUTNERS LE BAS

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

CAPTEURS DE POULS

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

PROGRAMMES

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

P1 – P36 PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINIS

U01 – U03 PROGRAMMES DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR

FONCTIONS MASSE ADIPEUSE

DÉMARRAGE RAPIDE

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

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

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

P1 – P36 PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINIS

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

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

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

U01 – U03 PROGRAMMES DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR

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

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

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

FONCTION MASSE ADIPEUSE

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

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

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

CONVERSION EN KILOMÈTRES OU MILES PAR HEURE

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

1. Retirez la CLÉ DE SÉCURITÉ, l'ordinateur affichera "E07".
2. Appuyez simultanément sur les boutons PROGRAM et MODE et maintenez-les enfoncés pendant 3 secondes.
3. En mode kilomètres, la vitesse indiquée est 1,0. En mode miles, la vitesse indiquée est 0,6.

KONSOLE

A LCD-FENSTER

B GUIDE DU PROGRAMME

C STEIGUNG (∧/∨)

Erhoht/verringert die Steigung wahrend des Trainings.

D SOFORTEINSTELLUNG DER STEIGUNG

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

E MODUS

Auswahl von Zeit, Strecke und Kalorien.

F PROGRAMM

Auswahl des gewunschten Programms (P1-P36, U01-U03,F1-F5).

G STOP

Haltet das Gerät jederzeit während des Trainings an. Das Band wird langsamer bis zum vollständigen halt. Alle Daten werden auf 0 zurückgestellt.

H START/PAUSE

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

I GESCHWINDIGKEIT (+/-)

Erhoht/verringert die Geschwindigkeit wahrend des Trainings.

J SOFORTEINSTELLUNG DER GESCHWIN0IGKEIT

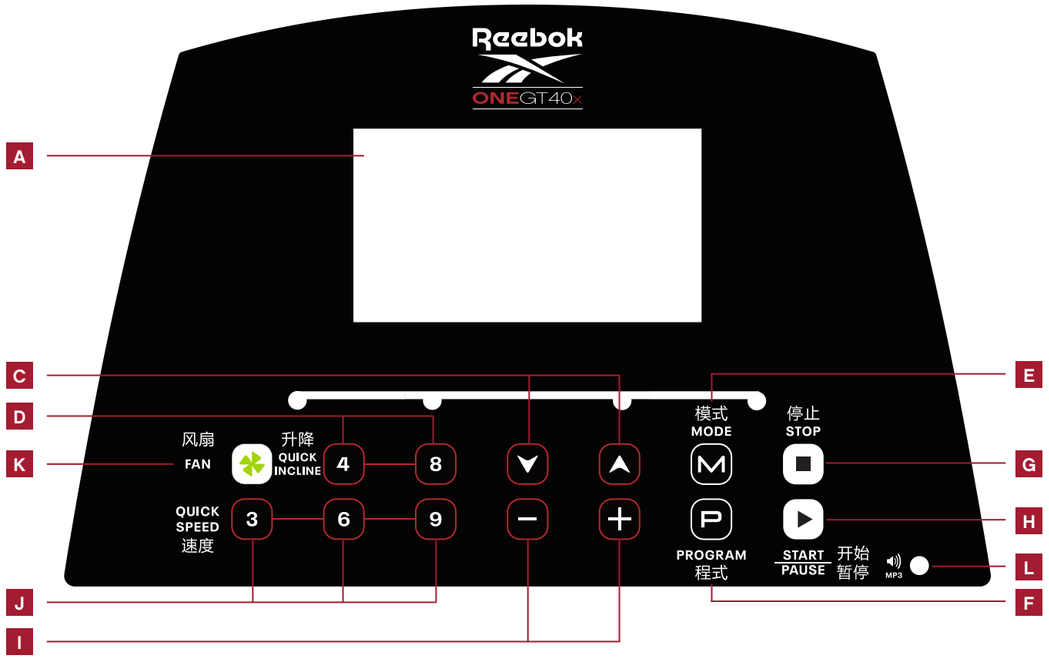
Auswahl der genauen Geschwindigkeit wahrend des Trainings (KPH/MPH).

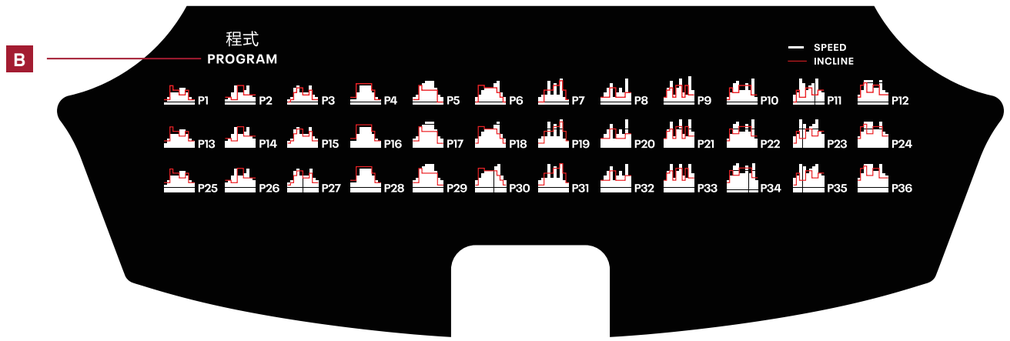
K LÜFTER

Um den Lüfter zu starten oder zu stoppen.

L MP3-EINGANG

Ermoglicht den Anschluss eines eigenen MP3-Players Ober ein mitgeliefertes Kabel. Musik wird Ober die integrierten Lautsprecher wiedergegeben. Die Lautstarke kann Ober das Gerat oder die entsprechenden Tasten auf der Konsole geregelt werden.





SICHERHEITSSCHL0SSEL

Diesem Gerat liegt ein roter Sicherheitsschlussel bei, ohne den das Laufband nicht in Betrieb genommen werden kann. Mit diesem Schlussel konnen Sie das Gerat im Notfall sofort anhalten. Wenn der Schlussel nicht korrekt am Laufband angeschlossen ist, erscheint auf der Anzeige “E07”. Der Clip an der anderen Seite des Sicherheitsschlussels muss jederzeit wahrend des Trainings mit der Kleidung verbunden sein um sicherzustellen, dass das Gerat im Notfall unverzuglich ausschaltet.

BEDIENELEMENTE AN DEN HANDGRIFFEN

GESCHWINDIGKEIT +/-

• Erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Trainings

STEIGUNG +/-

• Erhöht/verringert die Steigung während des Trainings

PULSGRIFFE

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

COMPUTERPROGRAMME

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

P1 – P36 VOREINGESTELLTE WORKOUT-PROGRAMME

U01 – U03 BENUTZERDEFINIERTE PROGRAMME

KÖRPERFETT-FUNKTIONEN

SCHNELLSTART

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

ZEIT, STRECKE UND KALORIEN RÜCKWÄRTS ZÄHLEN

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

P1 – P36 VOREINGESTELLTE WORKOUT-PROGRAMME

Hierbei handelt es sich um voreingestellte Programme, beidenen Geschwindkeit und Steigung während des Trainings automatish eingestellt werden.

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

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

U01 – U03 BENUTZERDEFINIERTE PROGRAMME

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

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

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

KÖRPERFETT-FUNKTIONEN

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

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

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

UMRECHNUNG ZWISCHEN KM/H UND MPH

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

1. Entfernen Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL. Der Computer zeigt "E07" an.
2. Halten Sie die Tasten PROGRAM und MODE gleichzeitig 3 Sekunden lang gedrückt.
2. Die Geschwindigkeit wird für mph mit „0.6" oder mit „1.0" für km/h angegeben.

ŘÍDICÍ PANEL

A LCD OKNO

B PROGRAMOVÝ PRŮVODCE

C STOUPÁNÍ (∧/∨)

Zvýšení/Snížení stoupání během cvičení.

D OKAMŽITÉ STOUPÁNÍ

Volba přesného stoupání při běhu.

E REŽIM

Volba Času, Vzdálenosti a Kalorií.

F PROGRAM

Volba požadovaného programu (P1-P36, U01-U03,F1-F5).

G STOP

Zastavení stroje kdykoli během tréninku. Běžecký pás se zpomalí a úplně zastaví; všechna data budou vynulována.

H START / PAUZA

Stisknutím tohoto tlačítka stroj spustíte nebo pozastavíte.

I RYCHLOST (+/-)

Zvýšení/snížení rychlosti během cvičení.

J OKAMŽITÁ RYCHLOST

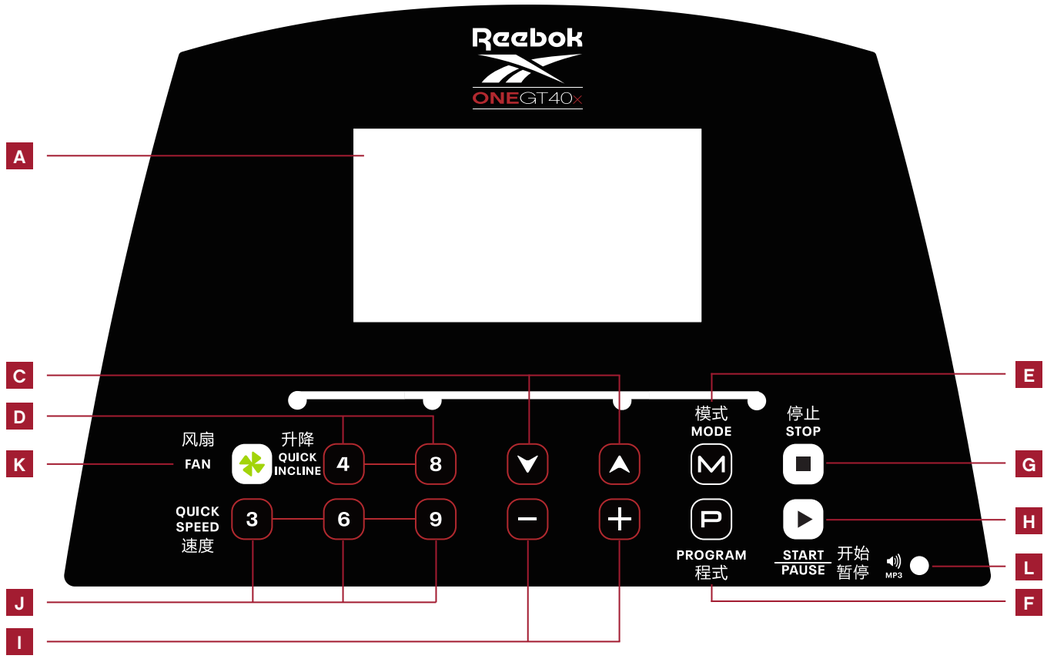
Volba přesné rychlosti při běhu. (KPH/MPH)

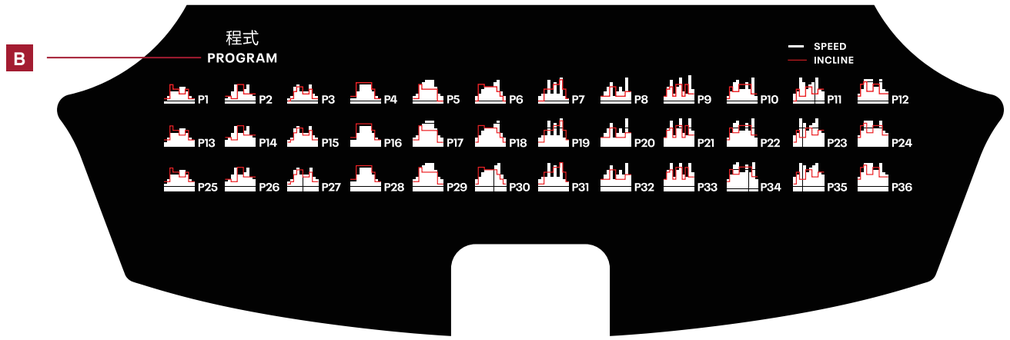
K VENTILÁTOR

Zapnout / vypnout ventilátor.

L VSTUP PRO MP3

Umožňuje připojení MP3 přehrávače pomocí přiloženého kabelu. Hudba bude hrát přes vestavěné reproduktory a hlasitost je možné ovládat pomocí zařízení a tlačítek ovládání hlasitosti na konzoli.





SAFETY KEY (BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ)

Součástí stroje je červený bezpečnostní klíč. Stroj nebude fungovat, dokud tento klíč nebude vložen. Jeho účelem je okamžité zastavení stroje v případě nouze. Pokud není klíč správně vložen, počítač zobrazí hlášku "E07". Spona na druhém konci klíče musí být během tréninku po celou dobu vždy upevněna k uživateli, aby bylo zajištěno, že se stroj v případě nouze zastaví.

KONTROLELEMENTER PÅ HÅNDTAGET

HASTIGHED +/-

• Øg/reducer hastigheden under træningen

HÆLDNING +/-

• Øg/reducer hældningen under træningen

PULSMÅLEHÅNDTAG

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

COMPUTERPROGRAMMER

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

P1 – P36 PŘEDEM NASTAVENÉ TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

U01 – U03 UŽIVATELEM DEFINOVANÉ PROGRAMY

FUNKCE TĚLESNÝ TUK

RYCHLÝ START

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

NEDTÆLLING AF TID, DISTANCE OG KALORIER

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

P1 – P36 PŘEDEM NASTAVENÉ TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

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

Bemærk:hvisbrugerenændrerhastighed hældningunderdisseprogrammer,

venderprogrammettilbagetildenforudindstillede hastighed/hældning ved næste segment i programmet.

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

U01 – U03 UŽIVATELEM DEFINOVANÉ PROGRAMY

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

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

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

FUNKCE TĚLESNÝ TUK

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

   19 nebo méně - Podváha
   20-25 - normální hmotnost
   25-29 let - nadváha
   30 nebo vyšší - obézní

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

PŘEVOD KM/H NA MPH

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

Přepínání mezi nimi.

1. Vyjměte BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ, na počítači se zobrazí „E07“.
2. Stiskněte a podržte tlačítka PROGRAM a MODE po dobu 3 sekund.
2. Zobrazí se hodnota rychlosti „0,6” pro mph nebo „1,0” pro km/h.

KONSOL

A LCD-VINDUER

B PROGRAMGUIDE

C HÆLDNING (∧/∨)

Øg/reducer hældningen under træningen.

D AKTUEL HÆLDNING

Bruges til at vælge den aktuelle hreldning under løb.

E TILSTAND

Bruges til at vælge tid, distance og kalorier.

F PROGRAM

Vaelger det ønskede program (P1-P36, U01-U03,F1-F5).

G STOP

Til at stoppe maskinen på et vilkårligt tidspunkt i løbet af træningen. Løbebåndet vil køre langsommere og stoppe helt; alle data vil blive nulstillet.

H START/PAUSE

At stoppe maskinen når som helst under en træning. Løbebæltet sænkes og stopper helt; alle data nulstilles.

I HASTIGHED (+/-)

Øg/reducer hætigheden under træningen.

J AKTUEL HASTIGHED

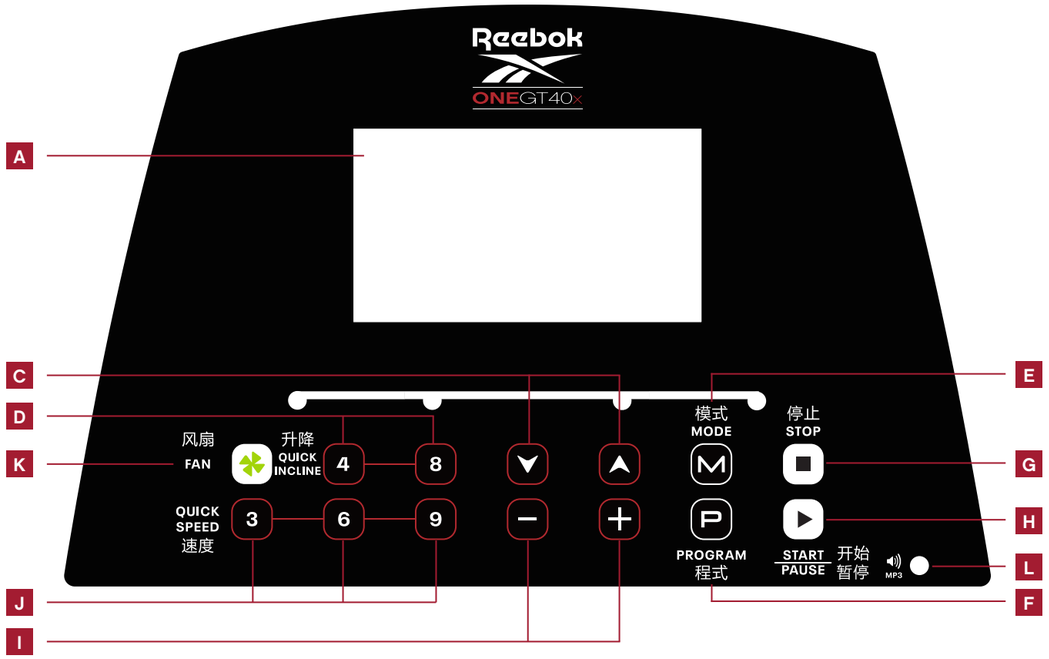
Bruges til at vælge den nøjagtige hastighed under løb. (KPH/MPH)

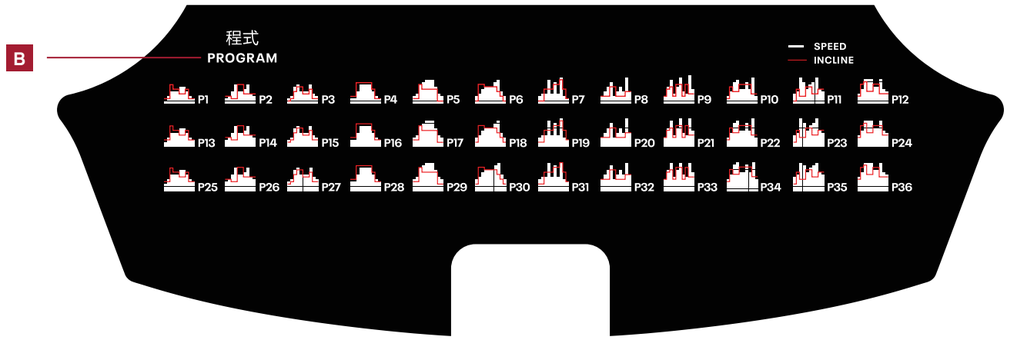
K VENTILATOR

Til at tænde og slukke for ventilatoren.

L MP3-INDGANG

Giver mulighed for tilslutning af personlig MP3-afspiller ved hjælp af medfølgende kabel. Musik afspilles via indbyggede højttalere, og lydstyrken kontrolleres ved hjælp af enheden og lydstyrkeknapper på konsollen.





(SAFETY KEY) SIKKERHEDSN0GLE

Maskinen har en rød sikkerhedsnøgle. Maskinen fungerer ikke, medmindre denne nøgle er isat. Formålet med nøglen er at stoppe maskinen i tilfælde af en nødsituation. Hvis nøglen ikke er korrekt isat i løbebåndet, viser computeren “E07”. Klemmen i den anden ende af sikkerhedsnøglen skal til enhver
tid være fastgjort til brugeren under træningen for at sikre, at maskinen stopper øjeblikkeligt i tilfælde af en nødsituation

OVLÁDACÍ PRVKY MADEL

RYCHLOST +/-

• Zvýšení/snížení rychlosti během cvičení.

STOUPÁNÍ +/-

• Zvýšení/Snížení stoupání během cvičení.

MADLA PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

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

POČÍTAČOVÉ PROGRAMY

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

P1 – P36 FORUDINDSTILLEDE TRÆNINGSPROGRAMMER

U01 – U03 BRUGERDEFINEREDE TRÆNINGSPROGRAMMER

KROPSFEDTANALYSEFUNKTIONER

KVIKSTART

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

REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ ČASU, VZDÁLENOSTI A KALORIÍ

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

P1 – P36 FORUDINDSTILLEDE TRÆNINGSPROGRAMMER

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

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

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

U01 – U03 BRUGERDEFINEREDE TRÆNINGSPROGRAMMER

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

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

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

KROPSFEDTANALYSEFUNKTIONER

1. Tryk på knappen PROGRAM (PROGRAM), indtil F1 vises på displayet.
2. Displayet viser F1 - Sex set (indstil køn). Tryk på knapperne SPEED (HASTIGHED) +/- for at skifte mellem 1 (mand) og 2 (kvinde). Tryk på knappen MODE (TILSTAND) for at bekræfte.
3. Displayet viser F2 - Age (indstil alder). Tryk på knapperne SPEED (HASTIGHED) +/- for at indstille brugerens alder (startværdien er 25 år). Tryk på knappen MODE (TILSTAND) for at bekræfte.
4. Displayet viser F3 - Height (indstil højde). Tryk på knapperne SPEED (HASTIGHED) +/- for at indstille brugerens højde (startværdien er 170 cm). Tryk på knappen MODE (TILSTAND) for at bekræfte.
5. Displayet viser F4 - Weight (indstil vægt). Tryk på knapperne SPEED (HASTIGHED) +/- for at indstille brugerens vægt (startværdien er 70 kg). Tryk på knappen MODE (TILSTAND) for at bekræfte.
6. F5 - På dette tidspunkt er brugeroplysningerne blevet gemt. Placer begge hænder på pulssensorerne i ca. 8 sekunder. Testresultaterne vises derefter som nedenfor:

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

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

OMSTILLING FRA MI/H TIL KM/T

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

For at skifte mellem disse

1. Fjern SIKKERHEDSNØKKEN, computeren viser "E07".
2. Tryk og hold PROGRAM- og MODE-knapperne nede i 3 sekunder.
3. Hastighed viser "0,6" for MI/H eller "1,0" for KM/T.

CONSOLA

A VENTANA LCD

B GUÍA DEL PROGRAMA

C INCLINACIÓN (∧/∨)

Aumenta/reduce la inclinación durante el entrenamiento.

D INCLINACIÓN INSTANTÁNEA

Selecciona una inclinación exacta sin dejar de correr.

E MODO

Selecciona el tiempo, la distancia y las calorías.

F PROGRAMA

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

G STOP

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

H START/PAUSE

Presione este botón para iniciar o pausar la máquina.

I VELOCIDAD (+/-)

Aumenta/reduce la velocidad durante el entrenamiento.

J OKAMŽITÁ RYCHLOST

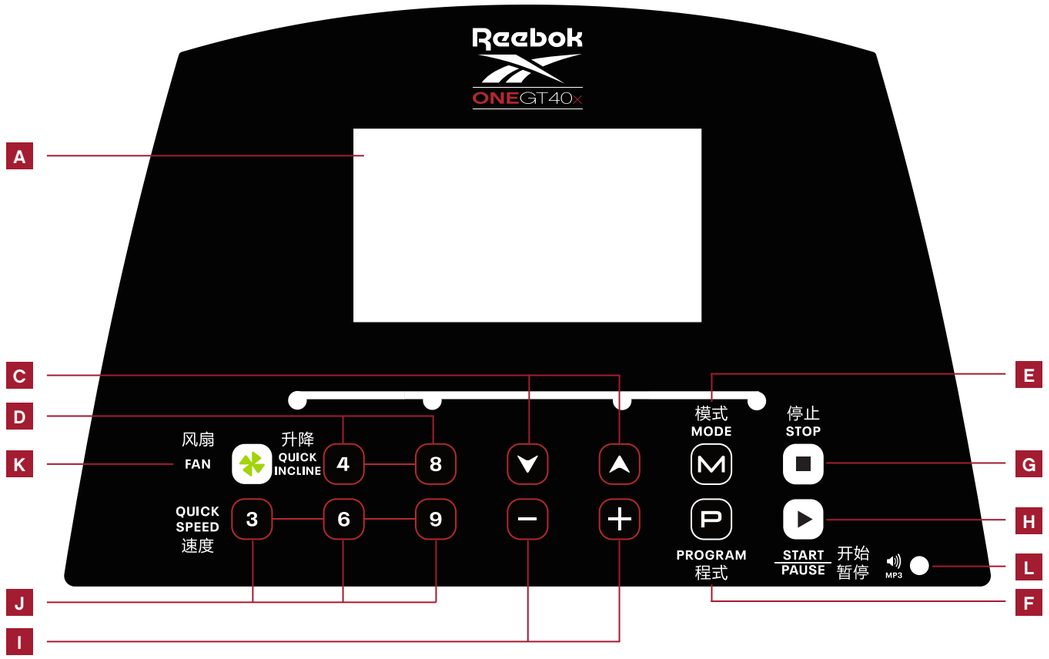
Volba přesné rychlosti při běhu. (KPH/MPH)

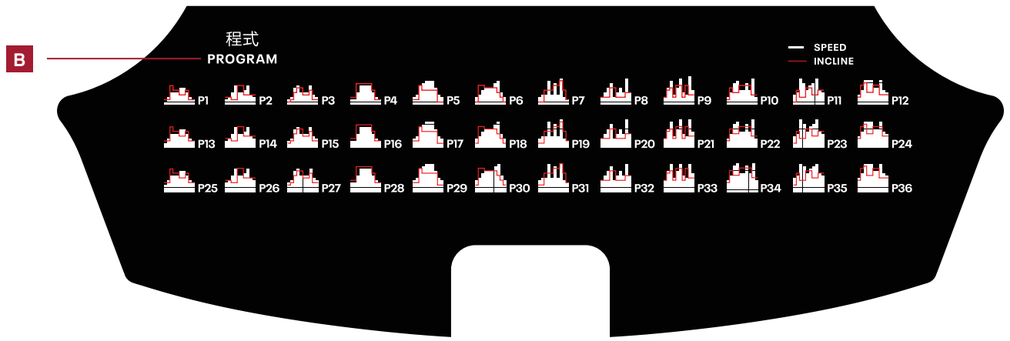
K VENTILADOR

Para poner en marcha / parar el ventilador.

L ENTRADA DE MP3

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





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 «E07» si no se ha insertado correctamente en la cinta de correr. Para garantizar la detención inmediata de la máquina en caso de emergencia, el usuario debe llevar sujeto a su cuerpo en todo momento el clip que se encuentra al otro extremo de la llave de seguridad.

CONTROLES DE LA BARRA DE SUJECIÓN

ACELERAR / DESACELERAR

• Aumenta / reduce la velocidad durante el entrenamiento.

AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN

• Aumenta/ reduce la inclinación durante el entrenamiento.

MANGOS CON SENSORES DE PULSACIONES

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

PROGRAMAS DEL ORDENADOR

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

P1 – P36 PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PREDEFINIDOS

U01 – U03 PROGRAMAS PERSONALIZADOS

FUNCIONES DE GRASA CORPORAL

INICIO RÁPIDO

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

MODO DE CUENTA ATRÁS DE TIEMPO, DISTANCIA Y CALORÍAS

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

P1 – P36 PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PREDEFINIDOS

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

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

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

U01 – U03 PROGRAMAS PERSONALIZADOS

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

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

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

FUNCIONES DE GRASA CORPORAL

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

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

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

CONVERSIÓN DE MPH A KM/H

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

Para alternar entre ambas:

1. Quite la LLAVE DE SEGURIDAD, la computadora mostrará "E07".
2. Mantenga presionados los botones PROGRAM y MODE al mismo tiempo durante 3 segundos.
3. El valor de velocidad que aparecerá será "0.6" [0,6] en el caso de MPH o "1.0" [1,0] en el caso de KM/H.

コンソール

A LCDウィンドウ

B プログラムガイド

C 傾斜率 (∧/∨)

ワークアウト中に傾斜レベルを上げたり下げたりします。

D 簡易傾斜

ランニング中に特定の傾斜を選択するときに使用します。

E モード

時間、距離、カロリーを選択します。

F プログラム

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

G ストップ

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

H 開始/一時停止

このボタンを押して、マシンを起動または一時停止します。

I 速度 (+/-)

ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。

J 簡易速度

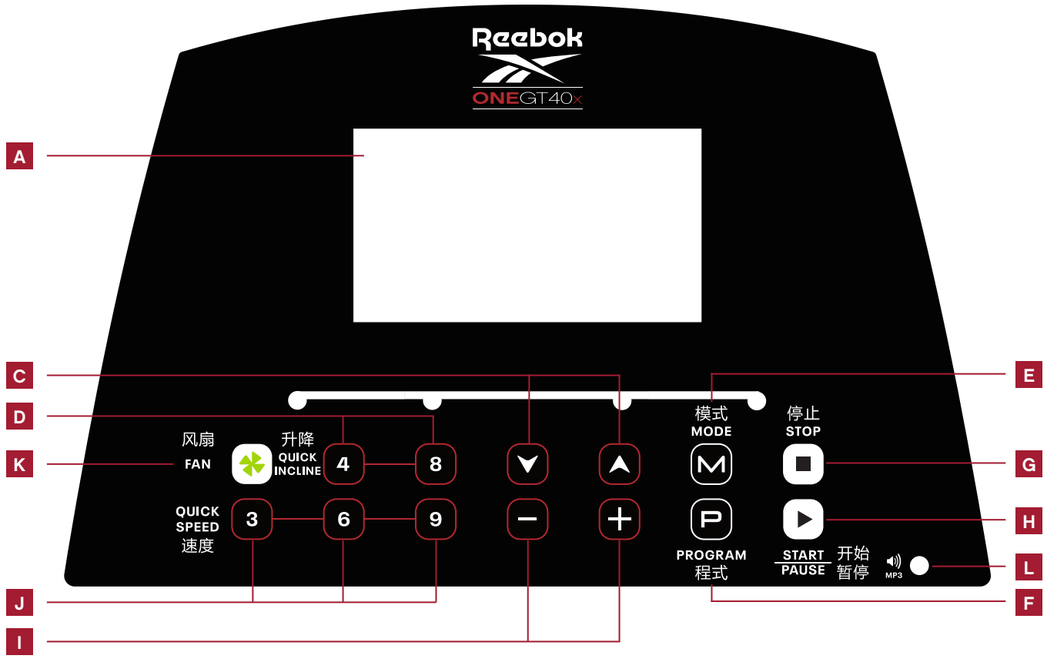
ランニング中に特定の速度を選択するときに使用します。(KPH/MPH)

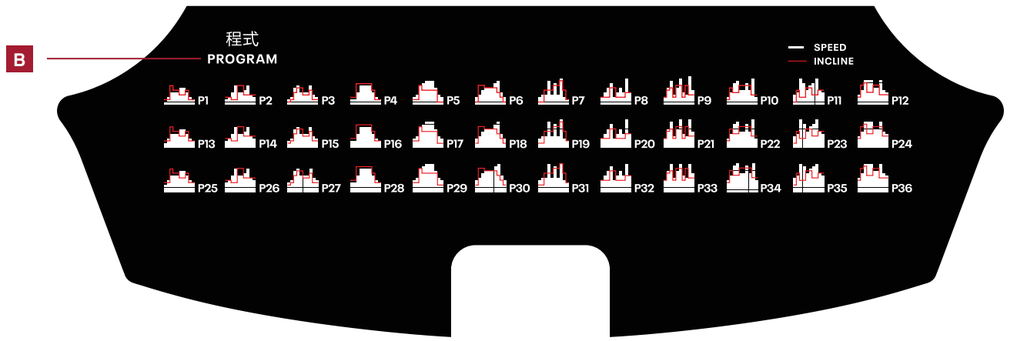
K ファン

ファンをスタート/ストップするには 。

L MP3 入力

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





安全キー

このマシンには赤い安全キーが付属しており、これを挿入しなければマシンは動作しません。このキーの役割は、 緊急事態にマシンを即時停止することです。トレッドミルにキーが正しく取り付けられていないと、コンピューター に「E07」と表示されます。緊急事態にマシンを即時停止できるようにするため、安全キーのもう片側に付いているクリップはワークアウト中、常にユーザーに取り付けておく 必要があります。

ハンドルバーコントロール

速度+ / ー
・ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。

傾斜率 + / ー
・ワークアウト中に傾斜レベルを上げたり下げたりします。

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

コンピュータープログラム

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

P1~P36 事前設定運動プログラム
U01~U03 ユーザー定義プログラム
体脂肪機能

クイックスタート

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

時間、距離、カロリーのカウントダウンモード

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

P1~P36 事前設定運動プログラム

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

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

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

U01~U03 ユーザー定義プログラム

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

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

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

体脂肪機能

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

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

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

MPH からKPH への変換

速度および距離はMPH およびKPH で操作するよう設定できます。

MPH またはKPH に切り替える方法は以下の通りです。

1. コンピュータに「E07」と表示されるSAFETYKEYを取り外します。
2. PROGRAMボタンとMODEボタンを同時に3秒間押し続けます。
3. MPH の場合は「0.6」、KPH の場合は「1.0」が表示されます。

콘솔

A **LCD WINDOW (LCD 창)**

B **PROGRAM GUIDE (프로그램 가이드)**

C **INCLINE (∧/∨) (경사도 ∧/∨)**
운동하는 동안 경사도 증가/감소.

D **INSTANT INCLINE (즉시 경사도)**
달리는 동안 정확한 경사도를 선택하는 데 사용합니다.

E **MODE (모드)**
시간,거리 및 칼로리 선택.

F **PROGRAM (프로그램)**
원하는 프로그램 선택 (P1-P36, U01-U03,F1-F5).

G **STOP (정지)**
운동 도중 어느 때건 기기를 정지시키기. 러닝 벨트가 느려지고 완전히 멈추면 모든 데이터가 '0'으로 돌아갑니다.

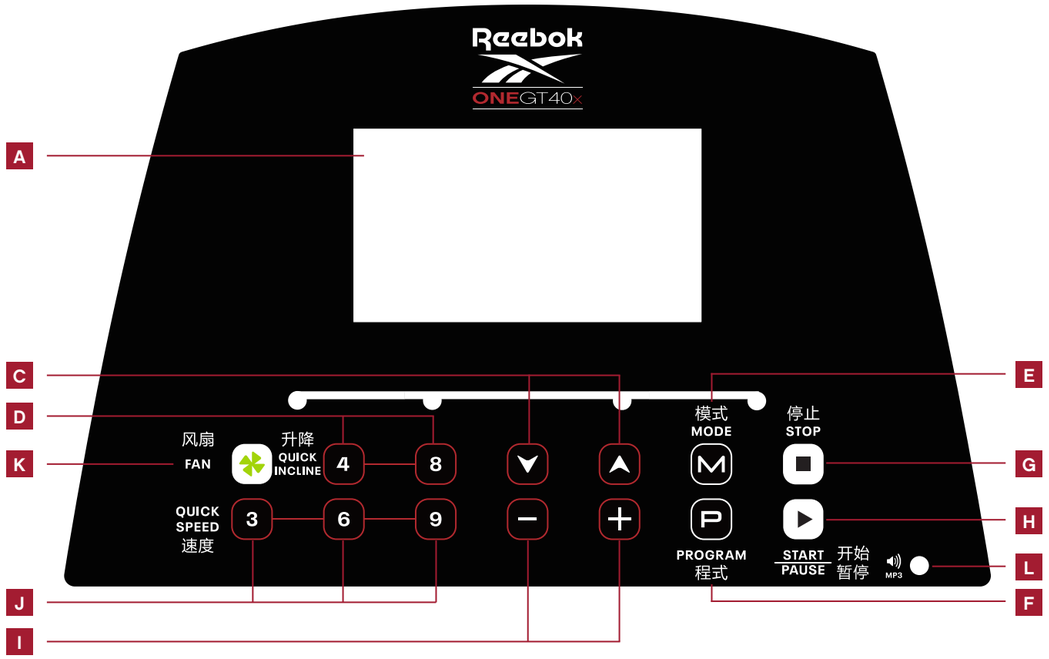
H **START/PAUSE (시작 / 일시 중지)**
이 버튼을 눌러 기기를 시작하거나 일시 중지합니다.

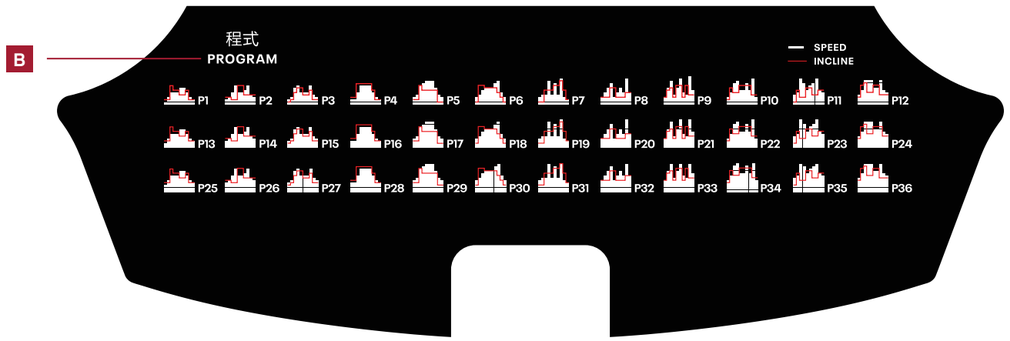
I **SPEED (+/-) (속도 +/-)**
운동하는 동안 속도 증가/감소.

J **INSTANT SPEED (즉시 속도)**
달리는 동안 정확한 속도를 선택하는 데 사용합니다. (KPH/MPH)

K **FAN (선풍기)**
선풍기 켜기 / 선풍기 끄기.

L **MP3 INPUT (MP3 입력)**
제공된 케이블을 통해 개인 MP3 플레이어를 연결합니다. 콘솔의 내장 스피커를 통해 음악이 재생되고 콘솔의 장지 및 음량 버튼을 통해 음량을 제어합니다.





SAFETY KEY (안전키)

제품에 포함된 빨간색 안전 키로 이 키를 삽입하지 않으면 제품이 동작하지 않습니다. 긴급 상황 시 제품을 즉시 정지하는 용도입니다. 키가 러닝머신에 올바르게 연결되지 않으면 컴퓨터에 "E07"이 표시됩니다. 안전 키 다른 쪽 끝의 클립은 운동하는 동안 항상 사용자에게 연결되어야 하며 긴급 상황 시 제품이 즉시 멈춥니다.

핸들바컨트롤

속도 + I -

• 운동하는 동안 속도 증가/감소.

경사도 + I -

• 운동하는 동안 경사도 증가/감소.

맥박손잡이

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

컴퓨터 프로그램

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

P1 – P36 사전 설정 운동 프로그램

U01 – U03 사용자 맞춤 프로그램

체지방 기능

빠른 시작

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

시간, 거 리 및 칼로리 카운트다운 모드

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

P1 – P36 사전 설정 운동 프로그램

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

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

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

U01 – U03 사용자 맞춤 프로그램

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

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

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

체지방 기능

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

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

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

MPH-KPH 변환

속도와 거리는 MPH 및 KPH 으로 작동하도록 설정할 수 있습니다.

들사이를전환하려면

1. 컴퓨터에 "E07"이 표시되는 안전 키를 제거합니다.
2. PROGRAM 및 MODE 버튼을 3 초 동안 함께 누르고 있습니다.
3. 속도가 MPH 에서는 "0.6" 또는 KPH 에서는 "LO"을 표시합니다.

CONSOLE

A LCD WINDOW (JANELA LCD)

B PROGRAM GUIDE (GUIA DO PROGRAMA)

C INCLINE (∧/∨) (INCLINAÇÃO ∧/∨)

Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício.

D INSTANT INCLINE (INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA)

A utilizar para selecionar a inclinação exata enquanto corre.

E MODE (MODO)

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

F PROGRAM (PROGRAMA)

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

G STOP (PARAGEM)

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

H START/PAUSE (INICIAR / PAUSAR)

Pressione este botão para iniciar ou pausar a máquina.

I SPEED (+/-) (VELOCIDADE +/-)

Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício.

J INSTANT SPEED (VELOCIDADE INSTANTÂNEA)

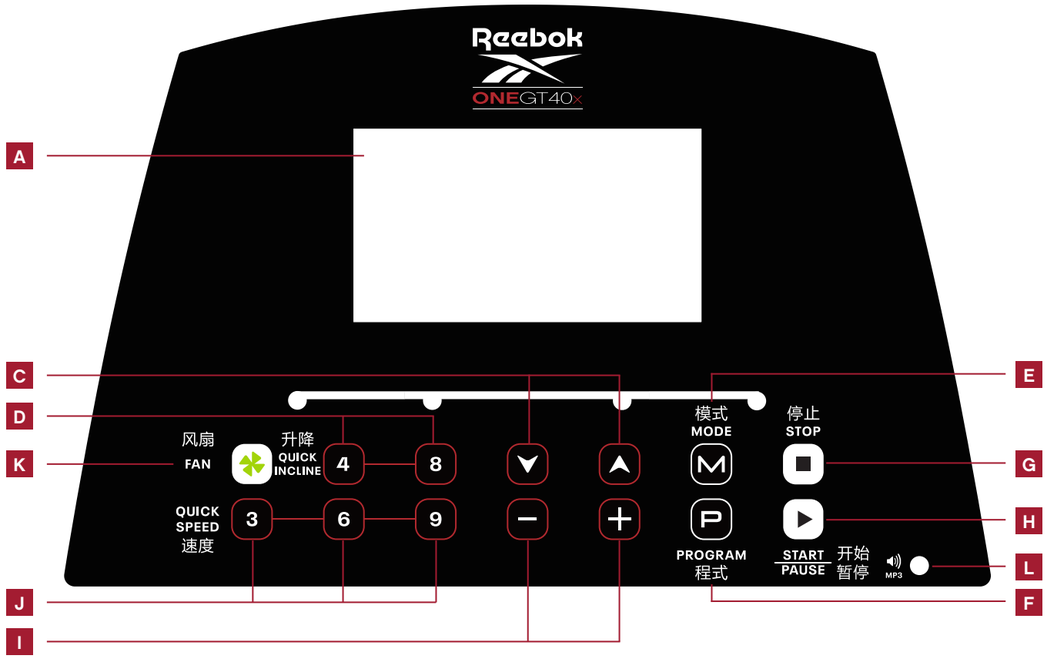
A utilizar para selecionar a velocidade exata enquanto corre. (KPH/MPH)

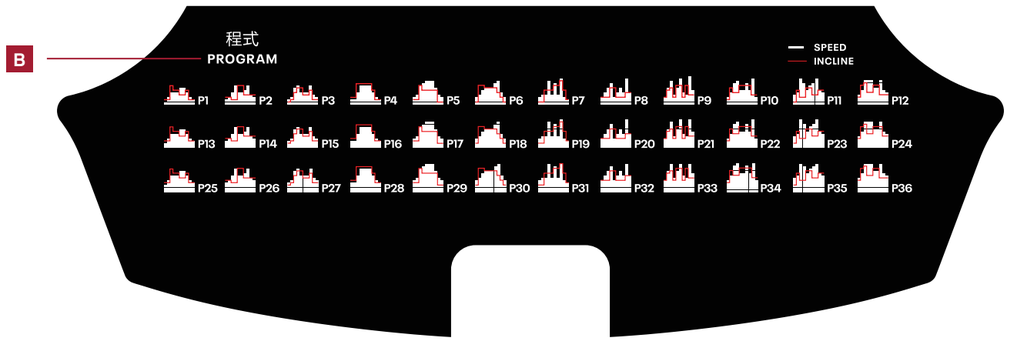
K FAN (VENTOINHA)

Para iniciar/parar a ventoinha.

L MP3 INPUT (ENTRADA MP3)

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





SAFETY KEY (CHAVE DE SEGURANÇA)

Esta máquina é fornecida com uma chave de segurança vermelha. Para que a máquina funcione, a chave deve estar inserida. A sua finalidade é desligar de imediato a máquina numa situação de urgência. O computador apresenta a mensagem "E07" no caso de não estar corretamente ligado à passadeira. O clip na outra extremidade da chave de segurança deve estar fixado ao utilizador em todos os momentos durante o exercício para garantir que a máquina para de imediato numa situação de urgência.

CONTROLOS DO GUIADOR

VELOCIDADE +/-

• Aumentar/diminuir a velocidade durante o exercício.

INCLINAÇÃO +/-

• Aumentar/diminuir a inclinação durante o exercício.

PUNHOS DE PULSAÇÃO

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

PROGRAMAS DE COMPUTADOR

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

P1 – P36 PROGRAMAS DE TREINO PREDEFINIDOS

U01 – U03 PROGRAMAS DEFINIDOS PELO UTILIZADOR

FUNÇÕES DE MASSA CORPORAL

INÍCIO RÁPIDO

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

MODO DE CONTAGEM DECRESCENTE DA HORA, DISTÂNCIA E CALORIAS

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

P1 – P36 PROGRAMAS DE TREINO PREDEFINIDOS

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

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

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

U01 – U03 PROGRAMAS DEFINIDOS PELO UTILIZADOR

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

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

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

FUNÇÕES DE MASSA CORPORAL

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

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

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

CONVERSÃO DE MPH PARA KPH

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

Para alternar entre estes dois modos

1. Remova a CHAVE DE SEGURANÇA e o computador exibirá "E07".
2. Pressione e segure os botões PROGRAM e MODE juntos por 3 segundos.
3. O visor da velocidade indica "0,6" para MPH ou "1,0" para KPH.

ПУЛЬТ

A LCD WINDOW (ЖК-ОКНО)

B PROGRAM GUIDE (ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ)

C INCLINE (∧/∨) (НАКЛОН ∧/∨)

Увлечение или уменьшение угла наклона во время занятия.

D INSTANT INCLINE (МГНОВЕННЫЙ НАКЛОН)

Выбор нужного угла наклона во время бега.

E MODE (РЕЖИМ)

Переключение между отображением времени, расстояния и количества калорий.

F PROGRAM (ПРОГРАММА)

Выбор нужной программы (P1-P36, U01-U03,F1-F5).

G STOP (ОСТАНОВКА)

Останавливает машину в любой момент тренировки. Беговое полотно замедлит движение и остановится; все данные будут сброшены на нулевое значение.

H START/PAUSE (СТАРТ / ПАУЗА)

Нажмите эту кнопку, чтобы запустить или приостановить машину.

I SPEED (+/-) (СКОРОСТЬ +/-)

Увлечение или уменьшение скорости во время занятия.

J INSTANT SPEED (БЫСТРЫЙ ВЫБОР СКОРОСТИ)

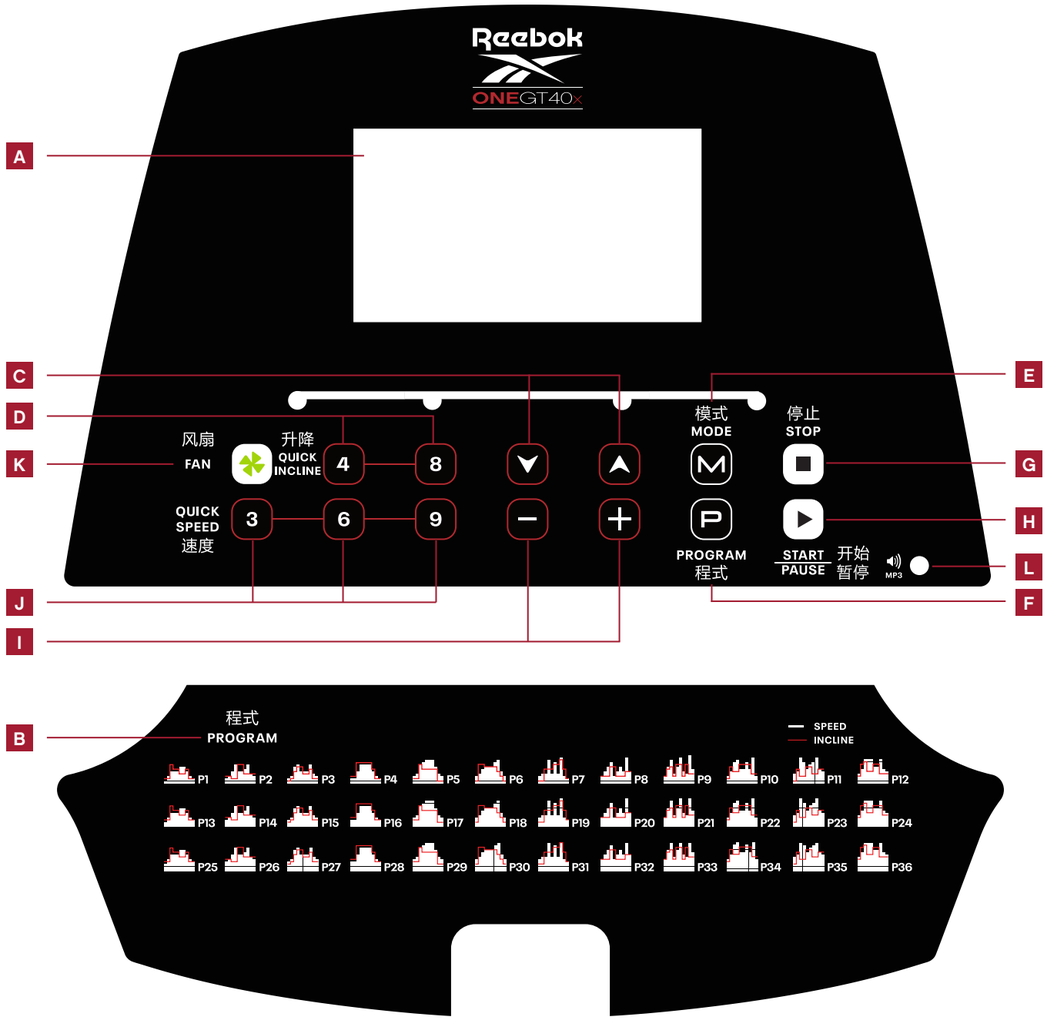
Выбор нужной скорости во время бега. (KPH/MPH)

K FAN (ЛЮБИМЫЙ РЕЖИМ)

Старт/стоп режима fan.

L MP3 INPUT (РАЗЪЕМ ДЛЯ MP3-ПЛЕЕРА)

Разъем для подключения собственного MP3-плеера с помощью прилагаемого кабеля. Музыка воспроизводится через встроенные динамики, а уровень громкости регулируется с помощью кнопок на самом плеере или на консоли дорожки.



SAFETY KEY (КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ)

Беговая дорожка поставляется с ключом безопасности и не будет работать, если он не установлен на место. Ключ служит для немедленной остановки дорожки в непредвиденной ситуации. Если он вставлен неправильно, на дисплее компьютера отобразится надпись E07. Зажим на другом конце ключа безопасности должен быть закреплен на одежде пользователя в течение всего занятия, чтобы в непредвиденной ситуации дорожка немедленно остановилась.

ЭЛЕМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ НА ПОРУЧНЯХ

СКОРОСТЬ +/-

• Увлечение или уменьшение скорости во время занятия.

НАКЛОН +/-

• Увлечение или уменьшение угла наклона во время занятия.

ПУЛЬСОМ ЕРЫ

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

ПРОГРАММЫ КОМПЬЮТЕРА

В ручном режиме можно выбрать стандартный режим либо обратный отсчет времени, количества калорий или расстояния.

P1 – P36 ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ
U01 – U03 ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ
ФУНКЦИЯ ЖИРОАНАЛИЗАТОРА

БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Из режима Standby (ожидание) нажмите START (СТАРТ) для запуска ручной программы.
2. TIME (ВРЕМЯ)/DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)/ CALORIES (КАЛОРИИ) будут отсчитываться с нуля.
3. Скорость беговой дорожки можно регулировать вручную, используя кнопку Speed (Скорость) + или - в любой момент во время тренировки.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ И КОЛИЧЕСТВА КАЛОРИЙ

1. В режиме ожидания нажмите MODE, чтобы выбрать ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ и КАЛОРИИ. После выбора используйте скорость +/-, чтобы изменить требуемую настройку, и нажмите СТАРТ, чтобы начать.
2. Начнется обратный отсчет **TIME** (ВРЕМЯ}, **DISTANCE** (РАССТОЯНИЕ} или **CALORIES** (КАЛОРИИ}.
3. После завершения обратного отсчета компьютер издаст звуковой сигнал, указывая на окончание программы, и все показания будут сброшены на ноль.

P1 – P36 ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Пользователь может выбрать одну из преднастроенных программ, чтобы скорость или наклон беговой дорожки менялись автоматически в ходе занятия.

Примечание. Если во время бега изменить скорость или наклон вручную, с началом следующего сегмента программы будут восстановлены преднастроенные значения.

1. В меню режима standby (ожидание) нажмите кнопку program (программа) для выбора нужной программы.
2. Время тренировки по умолчанию для этих программ составляет 30 минут. Оно может быть изменено с помощью кнопок SPEED (СКОРОСТЬ) + или - до нажатия START (СТАРТ).
3. Нажмите START (СТАРТ) для выбора и начала выполнения программы с предустановленным временем.
4. Во время этих программ настройки скорости и наклона разделяются на 10 сегментов. Время каждого сегмента зависит от общего выбранного времени. Например, 30-минутная программа = 10 сегментам продолжительностью в 3 минуты. Таким образом, скорость/наклон будут меняться каждые 3 минуты.
5. Консоль будет отсчитывать и подавать звуковой сигнал в течение 3 секунд при каждом изменении скорости/наклона.

U01 – U03 ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

В этих программах пользователь может установить скорость и наклон для индивидуальной тренировки.

1. Из меню standby (ожидание) нажимайте кнопку PROGRAM (ПРОГРАММА) до тех пор, пока на экране не появится U01, U02 или U03.
2. Нажмите MODE (РЕЖИМ) для ввода параметров первого сегмента программы.
3. Нажмите SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-) и INCLINE ∧/v (НАКЛОН ∧/v) для установки скорости и наклона для данного сегмента и нажмите MODE (РЕЖИМ) для продолжения.
4. Повторите эти действия для всех 10 сегментов программы.
5. Когда данные будут введены для всех сегментов, нажмите SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-) для установки времени тренировки и нажмите START (СТАРТ).

Введенная программа будет сохранена для выбранного номера пользователя (U01, U02 или U03).

ФУНКЦИЯ ЖИРОАНАЛИЗАТОРА

1. Нажимайте кнопку PROGRAM (ПРОГРАММА) до тех пор, пока на экране не появится F1.
2. F1 - SEX SET (ВЫБРАТЬ ПОЛ). Нажмите SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-) для выбора пола - 1 (мужской), 2 (женский). Нажмите MODE (РЕЖИМ) для подтверждения.
3. F2 - Возраст. Нажмите SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-) для установки возраста (по умолчанию - 25 лет). Нажмите MODE (РЕЖИМ) для подтверждения.
4. F3 - Рост. Нажмите SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-) для установки роста (по умолчанию - 170 см). Нажмите MODE (РЕЖИМ) для подтверждения.
5. F4 - Вес. Нажмите SPEED +/- (СКОРОСТЬ +/-) для установки веса (по умолчанию - 70 кг).
6. F5 - На этом этапе информация о пользователе сохранена. Возьмитесь обеими руками за датчики пульса примерно на 8 секунд. Затем результаты теста будут отображаться, как показано ниже:

   19 лет и ниже - недостаточный вес
   20-25 - нормальный вес
   25-29 - лишний вес
   30 лет и старше - ожирение

Примечание. Все приведенные значения являются ориентировочными и не могут использоваться в качестве медицинских рекомендаций.

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ

Расстояние и скорость можно измерять в милях и милях в час (MPH) или километрах и километрах в час (KPH). Чтобы переключиться между единицами измерения, выполните следующие действия:

1. Выньте КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ, компьютер отобразит «E07».
2. Нажмите и удерживайте кнопки PROGRAM и MODE одновременно в течение 3 секунд.
3. В окне скорости отобразится значение 0.6 для миль/ч (MPH) или 1.0 для км/ч (KPH).

电子表

A **LCD WINDOW** (液晶窗)

B **PROGRAM GUIDE** (程序指南)

C **INCLINE (∧/∨)** (坡度 ∧/∨)
增加/降低锻炼时的坡度。

D **INSTANT INCLINE** (升降快捷键)
在跑步时快速选择坡度。

E **MODE** (模式)
选择时间，距离和卡路里倒计时。

F **PROGRAM** (程序)
选择所需程序 (P1-P36, U01-U03,F1-F5) 。

G **STOP** (停止)
在健身期间随时停止跑步机。跑带将变慢并完全停止; 所有数据将重置为零。

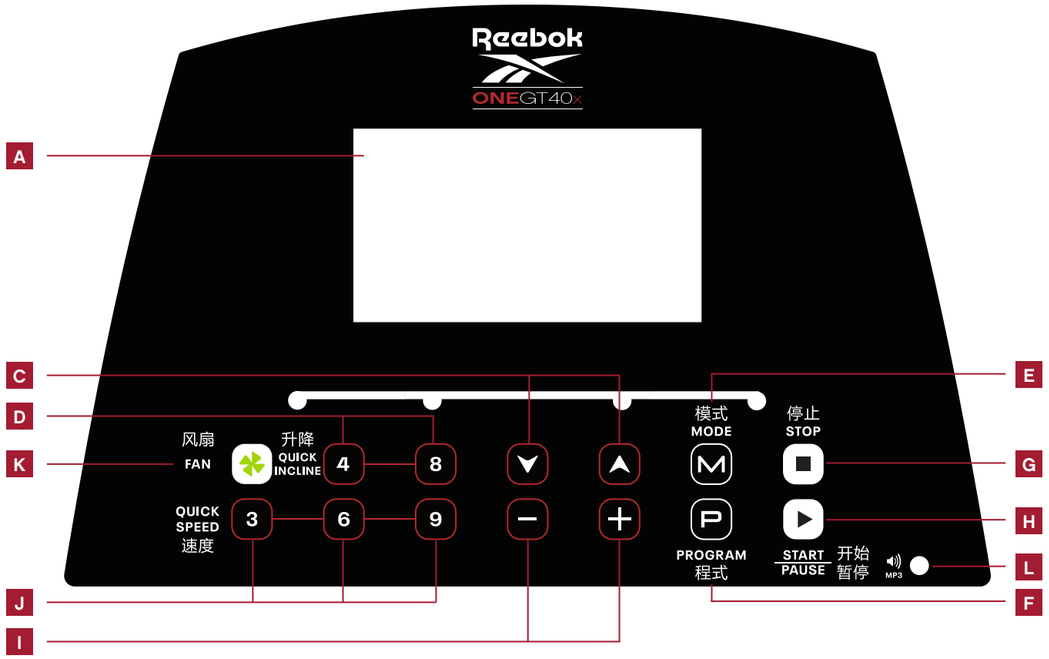
H **START/PAUSE (开始/暂停)**
按此按钮可以启动或暂停机器。

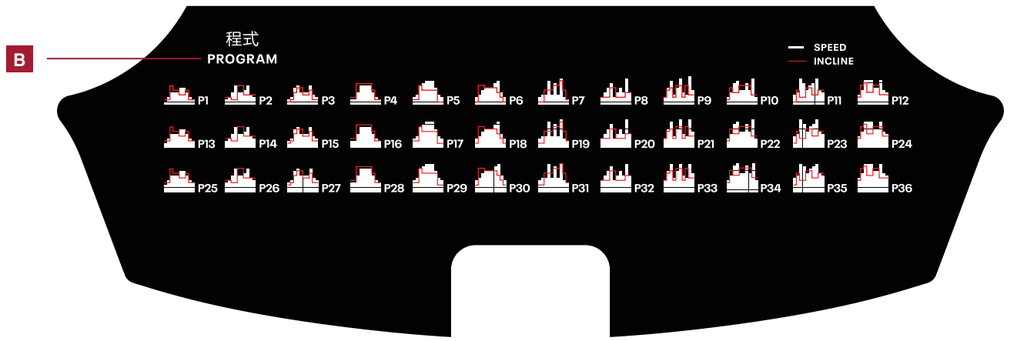
I **SPEED (+/-)** (速度 +/-)
在健身时加 / 减速度 设定时间，距离和卡路里目标值 。

J **INSTANT SPEED** (速度快捷键)
在跑步时快速选择速度 (KPH/MPH) 。

K **FAN (风扇)**
打开/关闭风扇 。

L **MP3 INPUT** (MP3 输入)
允许通过线缆连接至个人MP3 播放器。音乐通过内置扬声器播放，音量通过播放器上的设备和音量按钮控制 。





SAFETY KEY (安全开关)

本设备附带红色的安全开关， 将其插入以后设备才能运行。 其目的是在出现紧急情况时立即停止设备。 如未将其正确连接至跑步机， 计算机将会显示 "E07 "。 在健身时必须始终将安全开关的另一 端上的夹子连接至用户身上， 以确保出现紧急情况时立即停止设备

把手控制

速度 +/-

·在健身时加/减速度 。

坡度 +/-

·在健身时加/减坡度 。

手握脉搏

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

计算机程序

手动模式， 包括正常模式， 时间、距离和卡路里倒计时模式。

P1 – P36 预设运动程序
U01 – U03 自定义程序
体脂功能

快速开始

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

时间、距离和卡路里倒计时模式

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

P1 – P36 预设运动程序

在这些预设程序中， 设备速度或坡度会在健身时自动变更。

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

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

U01 – U03 自定义程序

用户可在这些程序中定制运动速度和坡度。

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

设置程序后, 将被保存在已选的用户编号中 (U01, U02或U03) .

体脂功能

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

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

注意: 给出的所有读数仅供参考, 不能用作医学建议。

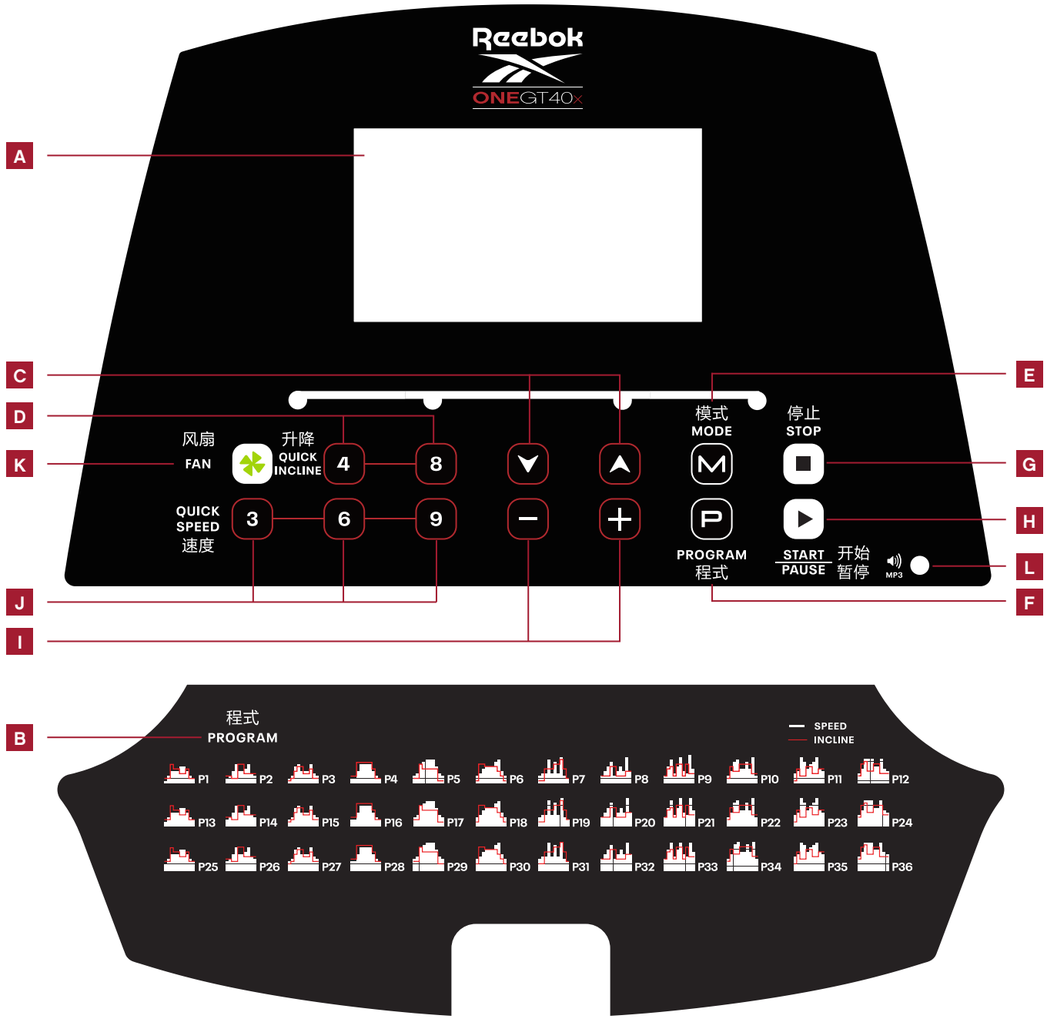
MPH 到KPH 转换

可将速度和距离设置为 MPH 和 KPH 模式

如要进行两者切换:

1. 取下安全键, 计算机将显示 " E07" 。
2. 同时按住PROGRAM和MODE按钮3秒钟。
2. 速度将会显示 MPH "0.6" 或KPH "1.0" 。

وحدة التحكم



A نافذة ال سي دي

B دليل البرنامج

C إمالة لألعلى/إمالة لألسفل

اضغط -/+ INCLINE (/إمالة لألعلى على زر .لألسفل(لضبط إمالة الماكينة

D سرعة فورية

استخدم هذا لتحديد درجة إمالة مختلفة.عند الجري

E النمط

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

F برنامج

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

G قف

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

H بدء وقفة

اضغط على هذا الزر لبدء تشغيل الجهاز أو إيقافه مؤقتًا.

I زيادة السرعة/خفض

اضغط على هذا الزر (MPH/KPH) السرعة لضبط السرعة

J السرعة الفورية

استخدم هذا لتحديد السرعة الدقيقة عندالجري

K مروحة

تشغيل / إيقاف المروحة.

L إدخال MP3

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

مفتاح السلامة

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

عناصر التحكم في المقود

SPEED + / - (السرعة + / -)

• يزيد / يخفض السرعة أثناء التدريب

INCLINE + / - (الانحدار + / -)

• يزيد / يخفض الانحدار أثناء التدريب

PULSE GRIPS (النبضات)

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

برامج الكمبيوتر

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

P1 – P36 برامج التمرين المعيَّنة مسبقًا
U01 – U03 برامج المستخدم المحددة
وظائف دهون الجسم

البدء السريع

١. .بدء (لبدء تشغيل الوضع اليدوي فورًا) START من وضع الاستعداد، اضغط على.
٢ .السُعرات الحرارية(من الصفر) CALIORIES / (المسافة) DISTANCE / (الوقت) TIME سيبدأ العد التصاعدي لـ
٣. .يمكن ضبط سرعة المشاية يدويًا باستخدام أزرار السرعة + أو - في أي وقت أثناء التمرين.

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

١. START لتغيير الإعداد المطلوب واضغط على -/+ speed من وضع الاستعداد اضغط على الوضع لتحديد الوقت والمسافة والسعرات الحرارية. بمجرد التحديد ، استخدم للبدء.
٢ سوف يبدا العد التنازلي لـ TIME, DISTANCE (الزمن، المسافة) أو CALORIES (السعرات الحرارية) من التحديد.
٣. .بمجرد اكتمال العد التنازلي ، سيصدر الكمبيوتر صفيرًا للإشارة إلى نهاية البرنامج وإعادة جميع القراءات إلى الصفر

P1 – P36 برامج التمرين المعيَّنة مسبقًا

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

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

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

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

٣. .(البدء) للاختيار وابدأ باستخدام الوقت المعيَّن مسبقًا START اضغط على.

٤. أثناء هذه البرامج، تنقسم إعدادات السرعة والإمالة إلى 10 أقسام. يستند وقت كل قسم إلى إجمالي الوقت المحدد. على سبيل المثال، البرنامج بمدة 30 دقيقة = 10 أقسام، كل قسم 3 دقائق. لذلك، تتغير السرعة/الإمالة كل 3 دقائق.

٥. .ستبدأ لوحة التحكم في العد التنازلي وتصدر صفيرًا لثلاث ثوانٍ في كل مرة تتغير فيها السرعة/الإمالة

U01 – U03 برامج المستخدم المحددة

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

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

٢. النمط(لإدخال القسم الأول من البرنامج) MODE اضغط على

٣. .(النمط) للمتابعة MODE (الإمالة -/+) لضبط الإمالة لهذا القسم، واضغط على -/+ INCLINE (السرعة +/-) لضبط السرعة، وعلى -/+ SPEED اضغط على

٤. .كرِّر هذا مع جميع أقسام البرنامج العشرة

٥. .بدء) للبدء) START السرعة +/-) لضبط أوقات التمرين، واضغط على) -/+ SPEED فور إدخال البيانات لجميع الأقسام، اضغط على .(U03 أو ،U02 أو ،U01) عند الإدخال، سيُحفظ البرنامج ضمن رقم المستخدم المحدد

وظيفة دهون الجسم

١. F1 البرنامج (حتى يظهر) PROGRAM اضغط على زر.

٢. .النمط) للتأكيد) MODE السرعة +/-) للتبديل بين 1 (ذكر) و2 (أنثى). اضغط على) -/+ SPEED إعداد الجنس). اضغط على) SEX SET سيظهر - F1.

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

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

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

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

أو أقل - نقص الوزن 19
الوزن الطبيعي - 20-25
زيادة الوزن - 25-29
فما فوق - سمين 30
.ملحوظة: جميع القراءات المقدمة هي إرشادات فقط ولا يجب استخدامها كنصيحة طبية

تحويل ميل/س إلى كم/س

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

١. ."E07" قم بإزالة مفتاح الأمان ، وسيعرض الكمبيوتر

٢. .معًا لمدة 3 ثوانٍ MODE و PROGRAM اضغط مع الاستمرار على الأزرار

٣. سوف تعرض السرعة "٠,٦" لكل ميل في الساعة أو "١,٠" لكل كم في الساعة.

For additional content please visit: www.reebokfitness.com

Další informace najdete na: www.reebokfitness.com

Du kan finde yderligere informationer på: www.reebokfitness.com

Zusätzliche Informationen unter: www.reebokfitness.com

Para más información visite: www.reebokfitness.com

Pour plus d'informations, rendez-vous sur: www.reebokfitness.com

詳細は、サイトをご覧ください。www.reebokfitness.com

자세한 내용은 www.reebokfitness.com 에서 확인하세요.

Para informação adicional, visite: www.reebokfitness.com

Для получения дополнительной информации посетите: www.reebokfitness.com

有关其他内容, 请访问。 www.reebokfitness.com

Další informace najdete na: www.reebokfitness.com

Για πρόσθετες πληροφορίες επισκεφθείτε τον ιστότοπο: www.reebokfitness.com

Lisätietoja on osoitteessa: www.reebokfitness.com

Za dodatne informacije posjetite: www.reebokfitness.com

Per ulteriori contenuti si prega di visitare: www.reebokfitness.com

For ytterligerer informasjon, gå til: www.reebokfitness.com

Za dodatne informacije posetite: www.reebokfitness.com

För mer information kan du gå till: www.reebokfitness.com

Daha fazla bilgi için lütfen bu adresi ziyaret edin: www.reebokfitness.com