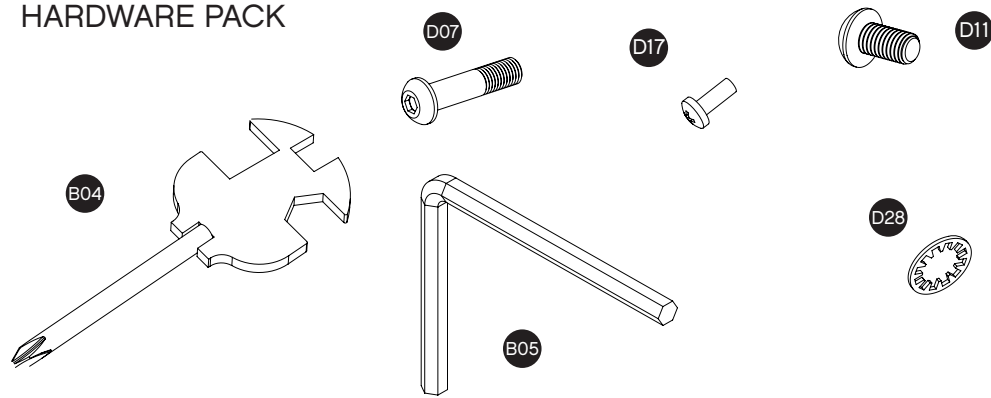


ZJET 400

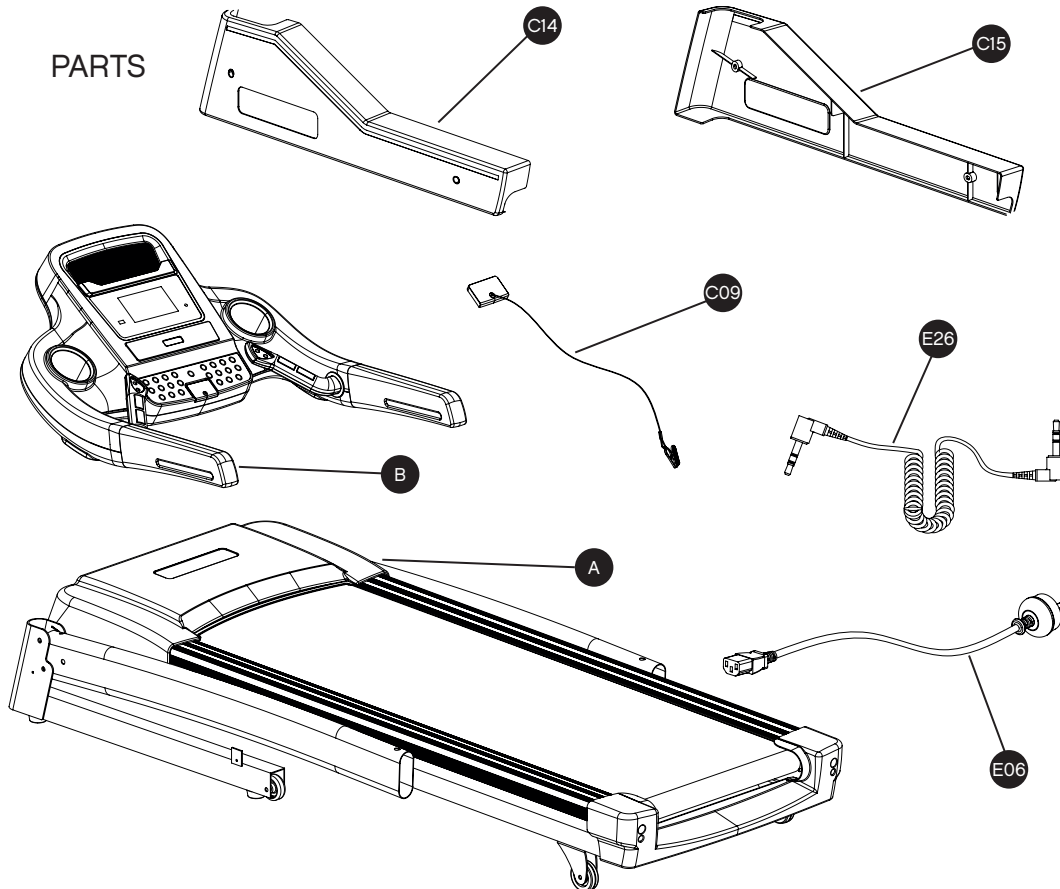
USER MANUAL



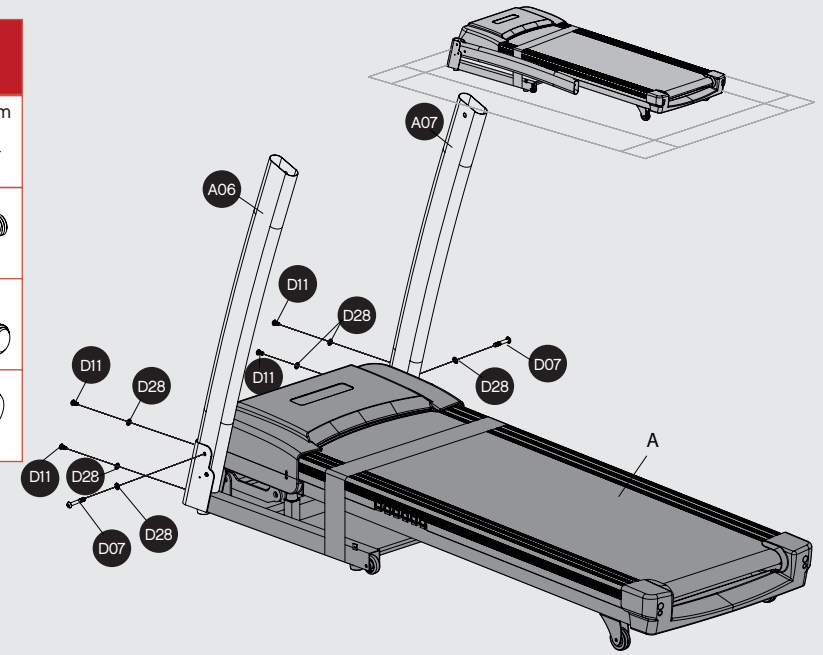
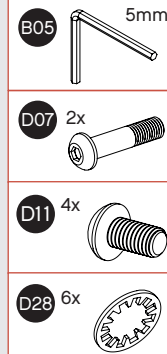
HARDWARE PACK



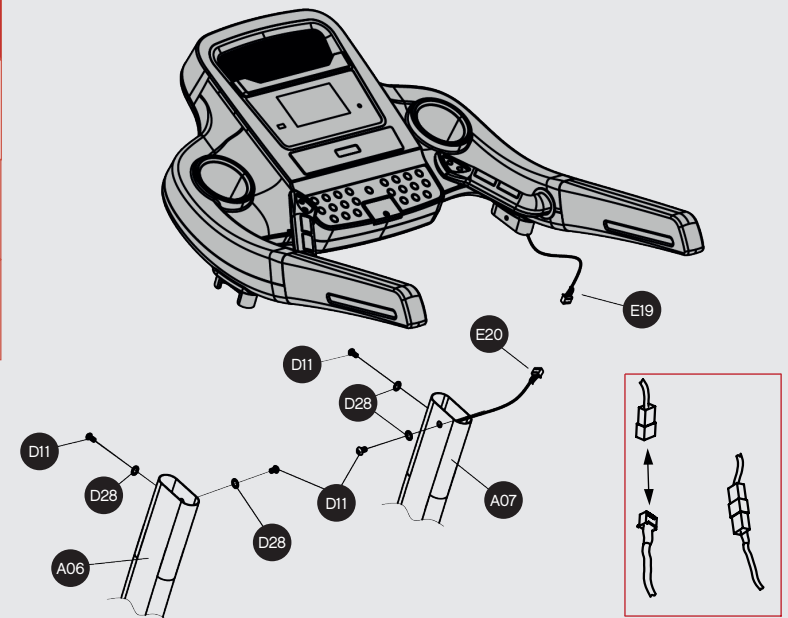
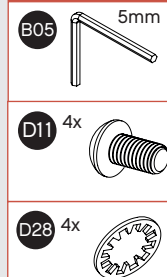
PARTS



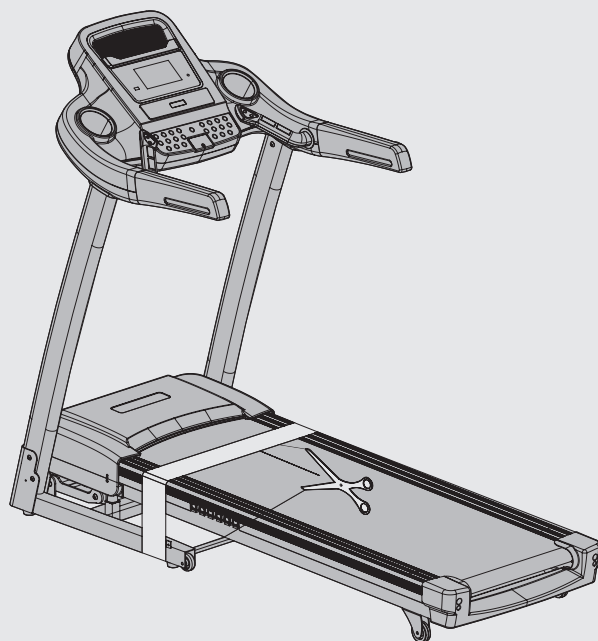
1



2

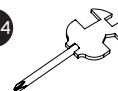


3

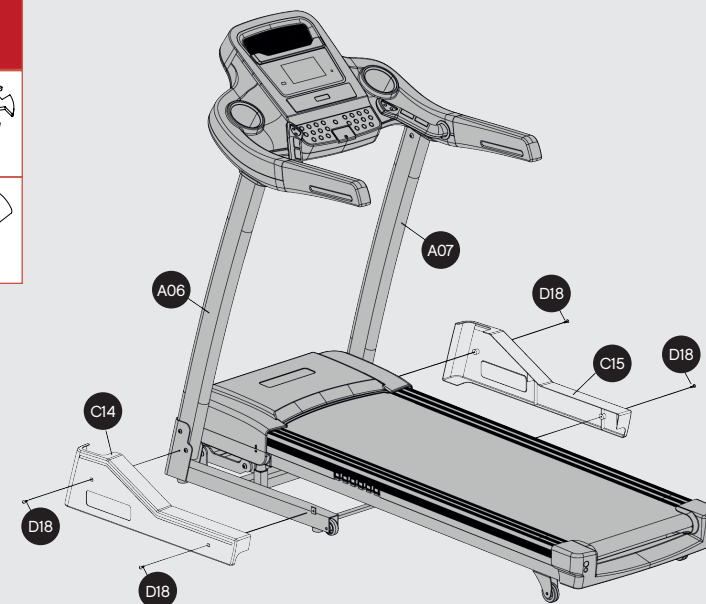


5

B04

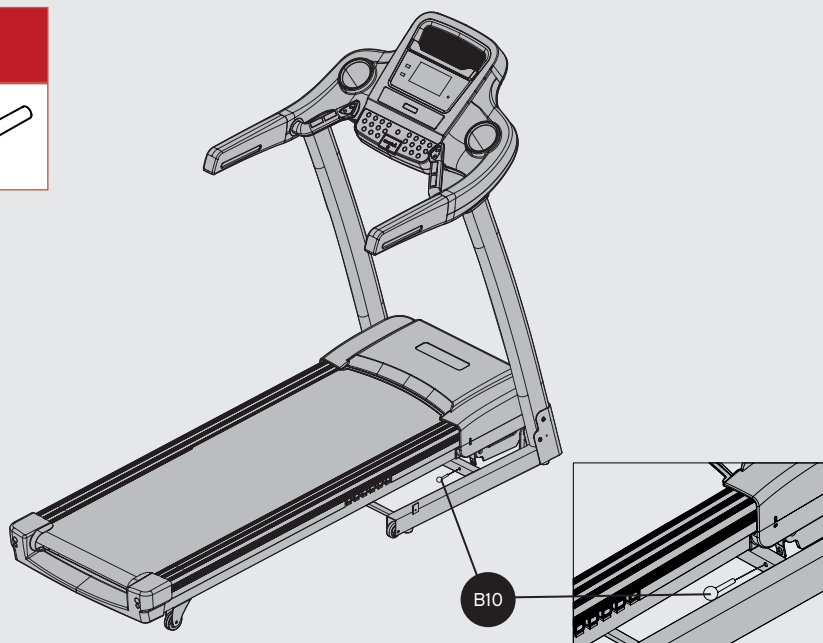
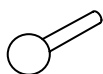


D18 4x



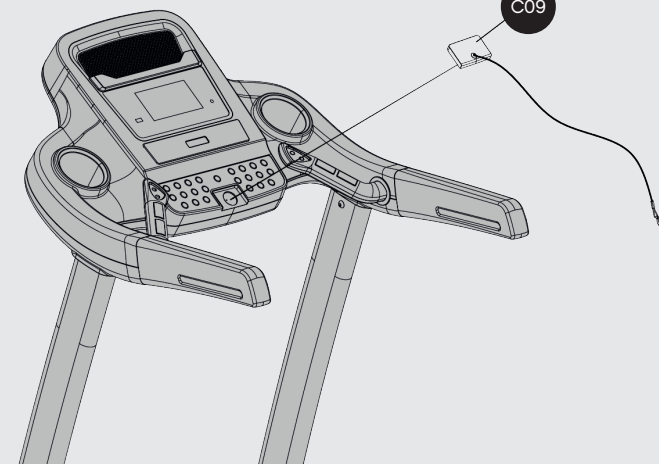
4

B10



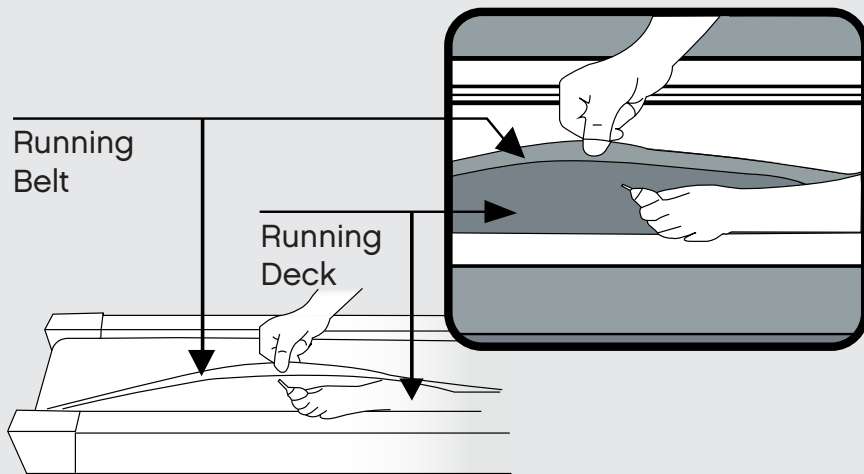
Safety Key

C09



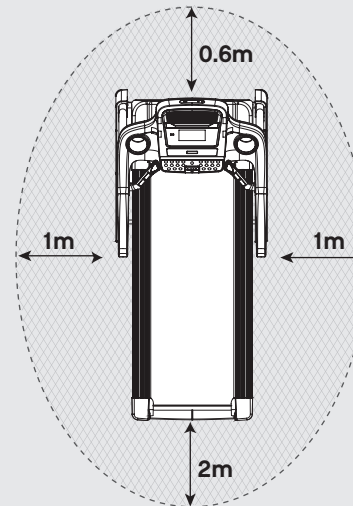
Important: This appliance can be used by children aged from 12 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

Lubricating the treadmill.



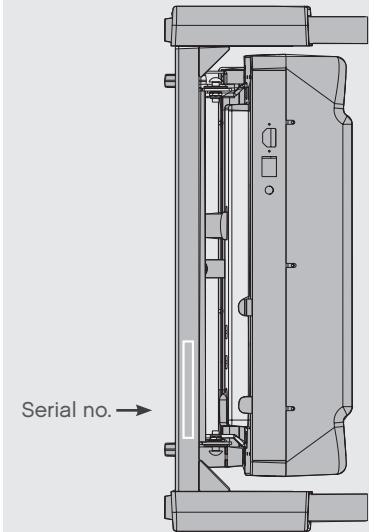
* Every 3-6 months
** See User Guide for more info

Allow for a minimum space of 2m around the treadmill when in operation.

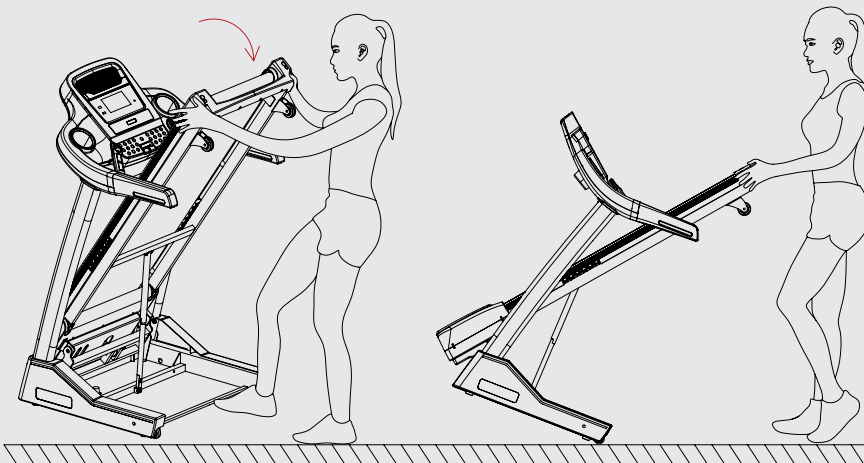


Serial no. is located on the base of the treadmill.

Example:
Serial No: RVJF10021BK0718/000001
Manufacture Date: July 2018



Moving the treadmill.



Product Registration and Support
Enregistrement et support du produit
Productregistratie en ondersteuning
Registro de productos y soporte
Registro de produto e suporte
Регистрация и поддержка продукта
製品の登録とサポート

معدّل او جت نم لا لي ج ست

产品注册和技术支持
제품 등록 및 지원



www.reebokfitness.info/product-support

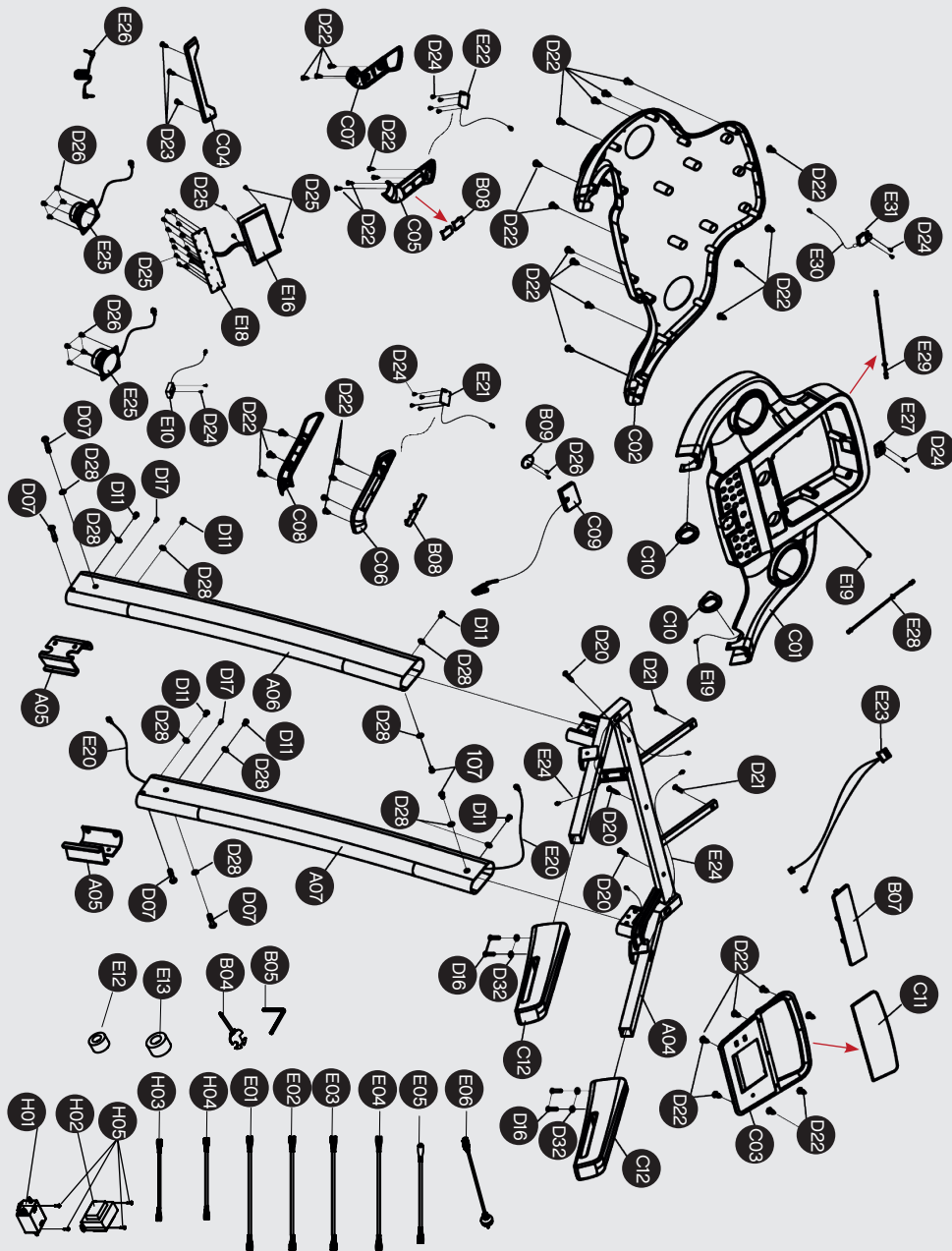
This product is suitable for user's weight of 120kg.



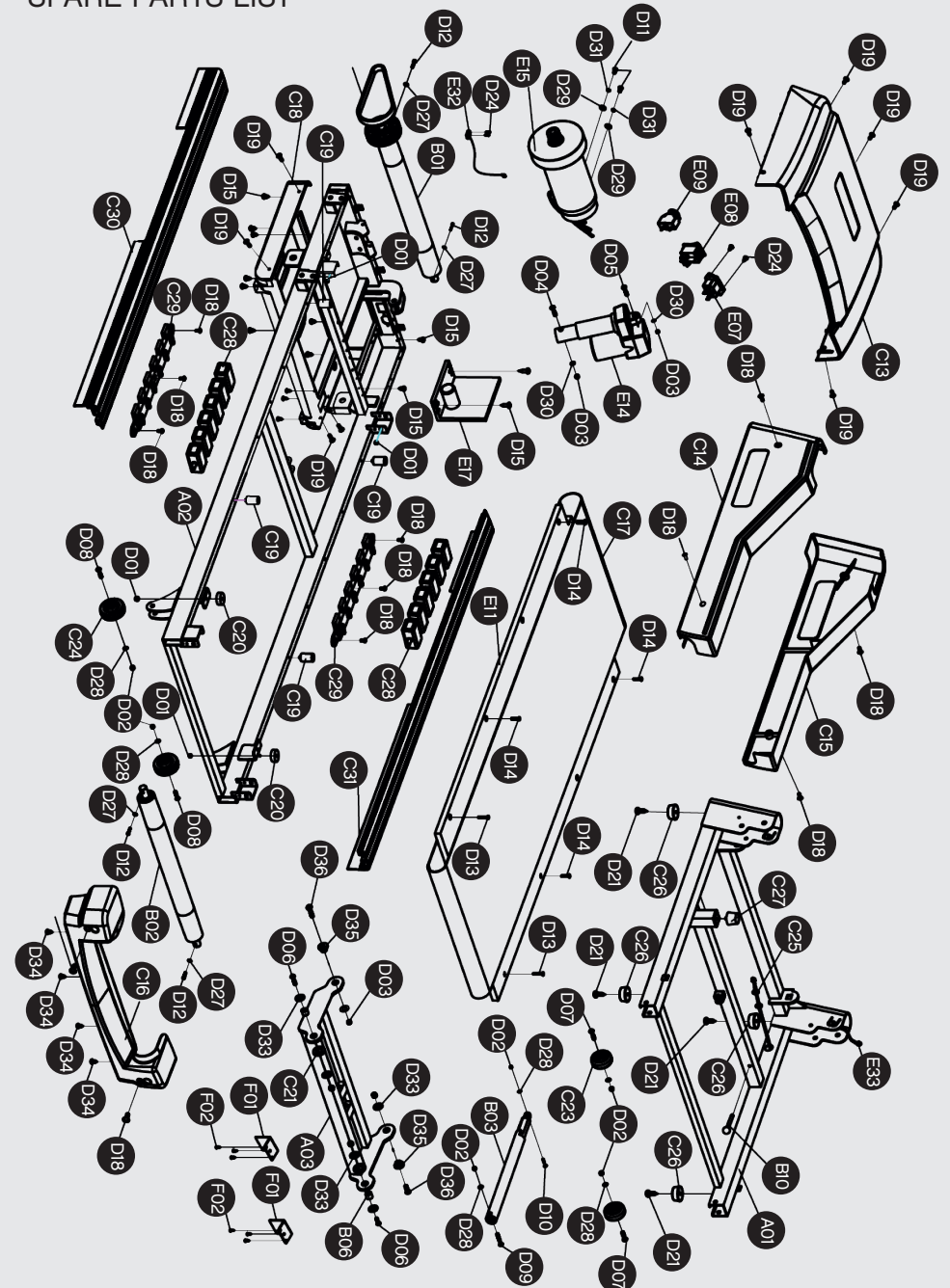
WEEE logo this symbol on a product means that the product is covered by European Directive 2012/19/EU.
Hereby, RFE international declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU.



SPARE PARTS LIST



SPARE PARTS LIST

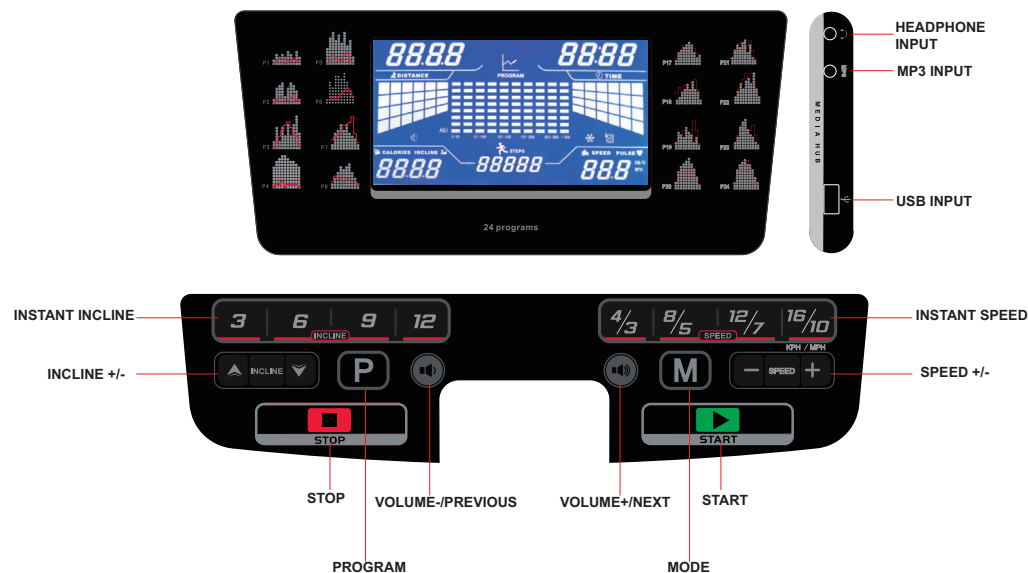


ITEM	DESCRIPTION	QTY.
A01	Base frame	1
A02	Main frame	1
A03	Incline bracket	1
A04	Console bracket	1
A05	Tube cover bracket	2
A06	Left upright tube	1
A07	Right upright tube	1
B01	Front roller	1
B02	Back roller	1
B03	Cylinder	1
B04	Cross wrench with screw	1
B05	5# Allen wrench	1
B06	Bushing	2
B07	Speaker net	1
B08	Pulse steel plate	4
B09	Safety key steel plate	1
B10	Locking pin	1
C01	Console top cover	1
C02	Console bottom cover	1
C03	Console panel	1
C04	Plastic holder	1
C05	Left handle bar top cover	1
C06	Right handle bar top cover	1
C07	Left handle bar bottom cover	1
C08	Right handle bar bottom	1
C09	Safety key	1
C10	Handle bar decoration ring	2
C11	Rubber pad	1
C12	Handle bar	2
C13	Motor top cover	1
C14	Left upright tube cover	1

ITEM	DESCRIPTION	QTY.
C15	Right upright tube cover	1
C16	Back end cover	1
C17	Running belt	1
C18	Motor bottom cover	1
C19	Black cushion	4
C20	Blue cushion	2
C21	Plastic pad	2
C22	Motor belt	1
C23	Transport wheel	2
C24	Adjustable wheel	2
C25	Ring-shape wire plug	2
C26	Flat foot pad	4
C27	Cone-shape cushion	1
C28	Air cushion	2
C29	Air cushion base	2
C30	Left side rail	1
C31	Right side rail	1
D01	Nut M6	4
D02	Nut M8	6
D03	Nut M10	6
D04	Bolt M10x90	1
D05	Bolt M10x45	1
D06	Bolt M10x30	2
D07	Bolt M8x50	6
D08	Bolt M8x40	2
D09	Bolt M8x45	1
D10	Bolt M8x30	1
D11	Bolt M8x15	10
D12	Bolt M6x55	4
D13	Bolt M6x40	2
D14	Bolt M6x25	4

ITEM	DESCRIPTION	QTY.
D15	Screw ST4.2x12	15
D16	Bolt M5x30	4
D17	Bolt M5x16	2
D18	Bolt M5x12	12
D19	Bolt M5x8	9
D20	Screw ST4.2x30	3
D21	Screw ST4.2x20	6
D22	Screw ST4.2x12	36
D23	Screw ST2.9x16	3
D24	Screw ST2.9x8	18
D25	Screw ST2.9x6	18
D26	Screw ST3.5x10	10
D27	Lock washer Ø6	4
D28	Lock washer Ø8	16
D29	Flat washer Ø8	2
D30	Lock washer Ø10	2
D31	Spring washer Ø8	2
D32	Big flat washer Ø5xØ13x1	4
D33	Big washer Ø10xØ26x2	6
D34	Screw ST4.2x12	4
D35	Axle sleeve Ø35x8.2	2
D36	Bolt M10x30	2
E01	AC single wire (200mm Blue)	1
E02	AC single wire (200mm)	1
E03	AC single wire (350mm Blue)	1
E04	AC single wire (350mm)	2
E05	Grounding wire (350mm)	1
E06	Power wire	1
E07	Power socket	1
E08	On-off button	1
E09	Overload protector	1

ITEM	DESCRIPTION	QTY.
E10	Safety key sensor	1
E11	Running board	1
E12	Magnet core	3
E13	Magnet ring	1
E14	Incline motor	1
E15	DC motor	1
E16	Console PCB board	1
E17	Control board	1
E18	Button board	1
E19	Top signal wire	1
E20	Middle signal wire	1
E21	Speed quick button board	1
E22	Incline quick button board	1
E23	Hand pulse top signal wire	2
E24	Hand pulse bottom signal	2
E25	Speaker	2
E26	Mp3 wire	1
E27	Audio input and output board	1
E28	Amplifier board input wire	1
E29	Audio input and output wire	1
E30	USB power wire	1
E31	USB board	1
E32	Speed sensor	1
E33	Bottom signal wire	1
F01	Hide board	2
F02	Screw ST4.2x12	6
H01	Filter	1
H02	Inductance	1
H03	AC single wire	1
H04	Grounding wire	1
H05	Screw ST4.2x12	5



BUTTON FUNCTIONS

PROGRAM

Selects the desired program (P1 - P24, Fat).

MODE

To select Time, Distance, Calories and Steps.

START

Will commence program.

STOP

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

SPEED + / -

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

INCLINE + / -

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

INSTANT SPEED

Use this to select exact speed while running.

INSTANT INCLINE

Use this to select exact speed while running.

MP3 INPUT

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

USB INPUT

- To charge a device via USB cable.
- Play Music via a USB stick.

VOLUME + / NEXT

- mp3 input - Increase volume of music.
- USB input - Hold to increase volume. Short press next song.

VOLUME - / PREVIOUS

- mp3 input - Decrease volume of music.
- USB input - Hold to decrease volume. Short press previous song.

HANDLEBAR CONTROLS

SPEED + / -

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

INCLINE + / -

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

PULSE GRIPS

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

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 the safety key is not correctly attached to the treadmill. The clip on the other end of the safety key must always be attached to the user during your workout to ensure the machine stops immediately in the event of an emergency.



COMPUTER PROGRAMS

P0 MANUAL PROGRAM

NORMAL MODE

1. From Standby press **START** to begin manual mode immediately.
2. Treadmill speed and incline can be manually adjusted by using the **SPEED +/-** or **INCLINE +/-** buttons at any time during a workout.
3. Press **STOP** button to stop the workout. The treadmill will go into cool down mode.
4. Take out the **SAFETY KEY** to stop the working of the motor, or press **STOP** two times.

TIME, DISTANCE, CALORIES AND STEPS COUNTDOWN MODE

1. From standby press **MODE** to select **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES** and **STEPS**. Once selected use **INCLINE +/-** and **SPEED +/-** to alter the required setting and press **START** to begin.
2. The **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES** or **STEPS** will count down from the selection.
3. Once the countdown has completed the computer will beep to indicate the end of the program and speed window will show **"END"** after 5 seconds the computer will beep and all the setting reset to zero.

P01 - P24

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. Press **START** to select and begin using the preset time.
3. The default workout time for these programs is 10 minutes. This can be altered by pressing **INCLINE +/-** buttons before **START** selected. window will show **"END"** after 5 seconds the computer will beep and all the setting reset to zero.
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 10 minute program = 10 segments of 1 minute. Therefore the speed/incline would alter every 1 minute. Times will differ to allow for warm up and cool down.
5. The console will count down and beep for 3 seconds each time the speed/incline is changed.

BODY FAT FUNCTION

1. Press **PROGRAM** button until body **FAT** function displays in the **DISPLAY**
2. Press **MODE** button to enter the **BODY FAT FUNCTION**
3. The **TIME** window will display the preset program (**F1-F5**), **DISTANCE** window will display the input data.
4. Press **+/-** to change the input parameters.
5. Press **MODE** to confirm.

F-1	Sex	01 male - 02 female
F-2	Age	10 - 99
F-3	Height	100 -200CM (40-80 INCH)
F-4	Weight	20 - 150KG (44-330LB)
6. F5 will be displayed. At this stage the user information has been stored . Place both hands on the pulse sensors for approximately 5-10 seconds. The test results will then be displayed as below.

≤19	Under weight
(20---25)	Normal weight
(26---29)	Overweight
≥30	Obesity

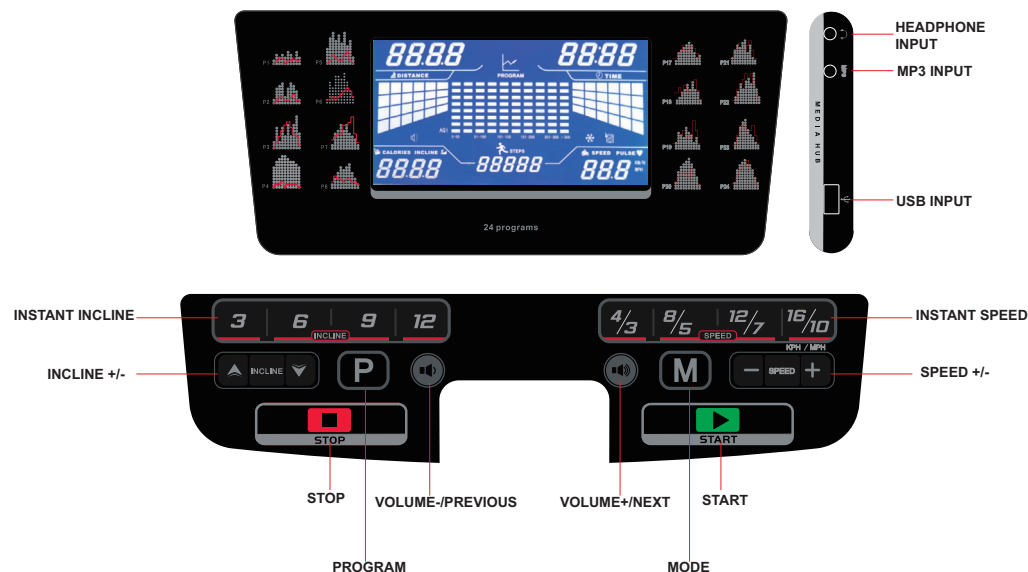
NOTE ALL READINGS GIVEN ARE A GUIDELINE ONLY AND NOT TO BE USED AS A MEDICAL DEVICE.

MPH TO KPH CONVERSION

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

To switch between these.

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



UTILISATION DES BOUTONS

PROGRAM GUIDE (GUIDE DES PROGRAMMES)

Permet de sélectionner le programme désiré : P1 - P24, ou Fat (Graisse).

MODE

Pour sélectionner l'heure, la distance, les calories et les étapes.

START (DÉMARRER)

Permet de démarrer le programme.

STOP (ARRÊT)

Permet de stopper la machine à tout moment pendant un exercice. Le tapis ralentit jusqu'à s'arrêter complètement et toutes les données sont réinitialisées.

SPEED + / - (AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE)

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

INCLINE + / - (INCLINAISON VERS LE HAUT/VERS LE BAS)

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

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

Permet de sélectionner la vitesse exacte pendant un exercice.

INSTANT INCLINE (INCLINAISON INSTANTANÉE)

Permet de sélectionner l'inclinaison exacte pendant un exercice.

MP3 INPUT (ENTRÉE MP3)

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

USB INPUT (ENTRÉE USB)

- Permet de recharger un appareil à l'aide d'un câble USB.
- Permet de lire de la musique à l'aide d'une clé USB.

VOLUME + / NEXT (AUGMENTATION DU VOLUME/PASSAGE À LA CHANSON SUIVANTE)

- Permet d'augmenter le volume de la musique.
- Entrée USB - Attendez pour augmenter le volume. Appuyez brièvement sur la prochaine chanson

VOLUME - / PREVIOUS (RÉDUCTION DU VOLUME/PASSAGE À LA CHANSON PRÉCÉDENTE)

- Permet de réduire le volume de la musique.
- Entrée USB - Attendez pour diminuer le volume. Appuyez brièvement sur la chanson précédente

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

HANDLEBAR CONTROLS

SPEED + / - (AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE)

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

INCLINE + / - (INCLINAISON VERS LE HAUT/VERS LE BAS)

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

CAPTEURS DE POULS

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

PROGRAMMES

P0 MODE MANUEL

MODE NORMAL

- Appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour démarrer immédiatement en mode manuel.
- La vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être manuellement ajustées en utilisant les boutons **SPEED UP / DOWN (AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE)** ou **INCLINE UP / DOWN (INCLINAISON VERS LE HAUT/VERS LE BAS)** à tout moment au cours de l'exercice.
- Appuyez sur le bouton **STOP (ARRÊT)** pour interrompre l'exercice. Le tapis ralentit alors progressivement.
- Retirez la **clé de sécurité** pour arrêter le moteur, ou appuyez deux fois sur **STOP (ARRÊT)**.

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

- Appuyez sur **MODE** pour sélectionner **TIME (DURÉE)**, **DISTANCE**, **CALORIES** et les **ÉTAPES**. Une fois cela fait, utilisez le bouton **INCLINE UP / DOWN (INCLINAISON VERS LE HAUT/VERS LE BAS)** et **SPEED + / - (AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE)**, puis appuyez sur **START (DÉMARRER)**.
- La **TIME (DURÉE)**, la **DISTANCE**, **CALORIES** OU **LES ÉTAPES** écoulees sont ensuite calculées.
- Une fois le calcul terminé, la console émet un bip. La mention **END (FIN)** s'affiche ensuite, puis un nouveau bip se fait entendre après 5 secondes. Enfin, tous les paramètres sont réinitialisés.

P01 - P24

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.

- Appuyez sur le bouton **PROGRAM (PROGRAMME)** pour sélectionner le programme désiré ou sur le bouton **SPEED UP / DOWN (AUGMENTATION/RÉDUCTION DE LA VITESSE)** pour modifier celui-ci pendant un exercice.
- Appuyez sur **START (DÉMARRER)** pour débiter.
- La durée d'exercice par défaut, avec ces programmes, est de 10 minutes. Vous pouvez la modifier en appuyant sur le bouton d'augmentation/de réduction avant d'utiliser le bouton **START (DÉMARRER)**.
- Avec ces 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, un programme de 10 minutes est constitué de 10 segments d'une minute). De ce fait, la vitesse/l'inclinaison est modifiée chaque minute. La durée diffère également lors des phases d'échauffement et de fin d'exercice.
- Chaque fois que la vitesse/l'inclinaison est modifiée, la console procède à un calcul et émet un bip pendant 3 secondes.

FONCTION D'INDICATION DU NIVEAU DE GRAISSE

- Appuyez sur **PROGRAM (PROGRAMME)** pour accéder à la fonction d'indication du niveau de graisse via la section **TIME DISPLAY (AFFICHAGE DE LA DURÉE)**.
- La fenêtre **TIME (DURÉE)** mentionne alors le programme configuré (**F1-F5**). La fenêtre **DISTANCE** indique les données saisies.
- Appuyez sur le bouton **+/-** pour modifier les paramètres.
- Appuyez sur **MODE** pour confirmer.

F-1	Sex (Sexe)	01 Male (Homme) - 02 Female (Femme)
F-2	Age (Âge)	10 - 99
F-3	Height (Taille)	100 -200 CM
F-4	Weight (Poids)	20 - 150 KG
- Le programme F5 s'affiche. Les informations applicables à l'utilisateur ont été enregistrées. Placez les deux mains sur les capteurs de pouls pendant environ 5 à 10 secondes. Les résultats des calculs sont ensuite affichés, comme ci-dessous :

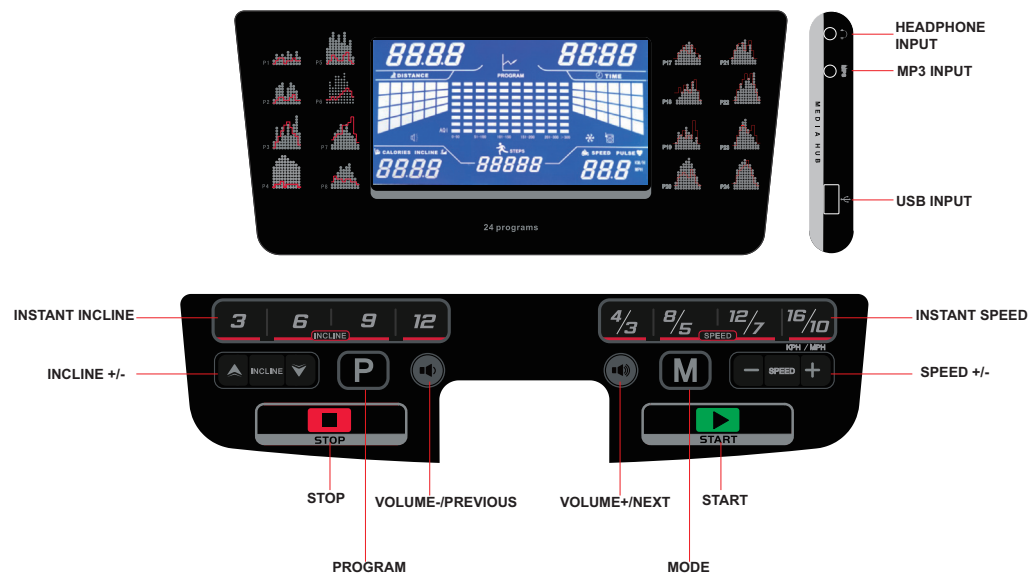
≤19	Under weight (Sous-poids)
(20---25)	Normal weight (Poids normal)
(26---29)	Overweight (Surpoids)
≥30	Obesity (Obésité)

VEUILLEZ NOTER QUE LES DONNÉES INDIQUÉES LE SONT UNIQUEMENT À TITRE INDICATIF ET N'ONT AUCUN CARACTÈRE 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 :

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



FUNZIONAMENTO DEI PULSANTI

PROGRAM (Programma)

Consente di selezionare il programma desiderato (P1-P24, "Fat").

MODE (Modalità)

Per selezionare Tempo, Distanza, Calorie e passi.

START (Avvio)

Consente di avviare il programma.

STOP (Arresto)

Consente di fermare la macchina in qualsiasi momento durante l'allenamento. Il tappeto rallenta e si ferma completamente, tutti i dati vengono azzerati.

SPEED + / - (Aumento/riduzione velocità)

- Consente di aumentare/diminuire la velocità durante l'allenamento.
- Consente di regolare il tempo, la distanza e le calorie.

INCLINE + / - (Aumento/riduzione pendenza)

- Consente di aumentare/diminuire la pendenza durante l'allenamento.
- Consente di regolare il tempo, la distanza e le calorie.

INSTANT SPEED (Velocità immediata)

Consente di selezionare la velocità esatta durante la corsa.

INSTANT INCLINE (Pendenza immediata)

Consente di selezionare la pendenza esatta durante la corsa.

MP3 INPUT (Ingresso MP3)

Consente di collegare un lettore MP3 personale utilizzando il cavo in dotazione. La musica viene riprodotta dagli altoparlanti integrati e il volume può essere controllato sia dal dispositivo sia con i pulsanti sulla console.

USB INPUT (Ingresso USB)

- Consente di ricaricare un dispositivo utilizzando un cavo USB.
- Consente di riprodurre musica da una chiavetta USB.

VOLUME + / NEXT (Aumento volume/Brano successivo)

- Ingresso MP3: consente di aumentare il volume della musica.
- Ingresso USB: - Tenere premuto per aumentare il volume. Breve premere la prossima canzone.

VOLUME - / PREVIOUS (Riduzione volume/Brano precedente)

- Ingresso MP3: consente di abbassare il volume della musica.
- Ingresso USB: - Tenere premuto per diminuire il volume. Premi brevemente la canzone precedente.

CHIAVE DI SICUREZZA

Con la macchina è fornita una chiave di sicurezza rossa, che impedisce il funzionamento della macchina qualora la chiave non sia inserita. Il suo scopo è arrestare immediatamente la macchina in caso di emergenza. Sul computer sarà indicato "----" se la chiave di sicurezza non è correttamente inserita nel tapis roulant. La clip sull'altro lato della chiave di sicurezza deve essere fissata all'utente in ogni momento durante l'allenamento, al fine di assicurare che la macchina si fermi immediatamente in caso di emergenza.

COMANDI SUL MANUBRIO

SPEED + / - (Aumento/riduzione velocità)

- Consente di aumentare/diminuire la velocità durante l'allenamento.
- Consente di regolare il tempo, la distanza e le calorie.

INCLINE + / - (Aumento/riduzione pendenza)

- Consente di aumentare/diminuire la pendenza durante l'allenamento.
- Consente di regolare il tempo, la distanza e le calorie.

IMPUGNATURE DI RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

Su entrambi i manubri sono collocati sensori delle pulsazioni che consentono il monitoraggio della frequenza cardiaca; l'utente deve posizionare le mani sulle impugnature per consentire la misura. La misura delle pulsazioni è fornita solo a fini di riferimento, non per uso medico o di monitoraggio.

PROGRAMMI DEL COMPUTER

PROGRAMMA MANUALE PO

MODALITÀ NORMALE

1. Dalla modalità di standby, premere **START (Avvio)** per attivare subito la modalità manuale.
2. La velocità e la pendenza del tapis roulant possono essere regolate manualmente utilizzando i pulsanti **SPEED +/- (Aumento/riduzione velocità)** o **INCLINE +/- (Aumento/riduzione pendenza)** in qualsiasi momento durante l'allenamento.
3. Premere il pulsante **STOP (Arresto)** per interrompere l'allenamento. Il tapis roulant attiva la modalità di defaticamento.
4. Estrarre la **CHIAVE DI SICUREZZA** per fermare il motore; in alternativa, premere due volte **STOP (Arresto)**.

MODALITÀ DI CONTO ALLA ROVESCIA DI TEMPO, DISTANZA E CALORIE

1. Dalla modalità di standby, premere **MODE (Modalità)** per selezionare **TIME (Tempo)**, **DISTANCE (Distanza)**, **CALORIES (Calorie)** e **PASSI**. Effettuata la selezione, utilizzare **INCLINE +/- (Aumento/riduzione pendenza)** e **SPEED +/- (Aumento/riduzione velocità)** per modificare l'impostazione desiderata e premere **START (Avvio)** per iniziare.
2. Viene avviato il conto alla rovescia di **TIME (Tempo)**, **DISTANCE (Distanza)**, **CALORIES (Calorie)** o **PASSI**.
3. Al termine del conto alla rovescia, il computer emette un segnale acustico per indicare la fine del programma; nel display della velocità viene visualizzato **"END" (Fine)** e dopo 5 secondi il computer emette un segnale acustico e tutte le impostazioni vengono azzerate.

P01 - P24

Sono i programmi preimpostati in cui la velocità o la pendenza della macchina viene modificata automaticamente durante l'allenamento.

Nota: se la velocità o la pendenza viene modificata dall'utente durante questi programmi, al successivo segmento del programma verrà ripristinata la velocità/pendenza predefinita.

1. Dalla schermata di standby, premere il pulsante **PROGRAM (Programma)** per selezionare il programma desiderato, oppure utilizzare **SPEED +/- (Aumento/riduzione velocità)** per scegliere il programma durante il programma.
2. Premere **START (Avvio)** per selezionare e iniziare a utilizzare il tempo prestabilito.
3. Il tempo di allenamento predefinito per questi programmi è di 10 minuti. L'impostazione può essere modificata premendo i pulsanti **INCLINE +/- (Aumento/riduzione pendenza)** prima di selezionare **START (Avvio)**.
4. Durante i programmi le impostazioni di velocità e pendenza sono suddivise in 10 segmenti. La durata di ciascun segmento dipende dal tempo complessivo selezionato. Ad esempio, in un programma di 10 minuti vi sono 10 segmenti di 1 minuto. La velocità e la pendenza cambiano ogni minuto. I tempi cambiano per consentire il riscaldamento e il defaticamento.

FUNZIONE PER IL GRASSO CORPOREO

1. Premere il pulsante **PROGRAM (Programma)** fino a visualizzare la funzione per il grasso corporeo nel display **TIME (Tempo)**.
2. Il display **TIME (Tempo)** mostra il programma preimpostato (**F1-F5**), il display **DISTANCE (Distanza)** mostra i dati inseriti.
3. Premere **+/-** per cambiare i parametri inseriti.
4. Premere **MODE (Modalità)** per confermare.

F-1	Sesso	01 Maschio - 02 Femmina
F-2	Età	10 - 99
F-3	Altezza	100 - 200 cm (40 - 80 pollici)
F-4	Peso	20 - 150 kg (44 - 330 libbre)
5. Viene visualizzato F5. Le informazioni dell'utente sono state memorizzate. Posizionare entrambe le mani sui sensori delle pulsazioni per 5-10 secondi circa. I risultati del test vengono visualizzati come indicato di seguito.

≤19	Sottopeso
(20---25)	Peso normale
(26---29)	Sovrappeso
≥30	Obesità

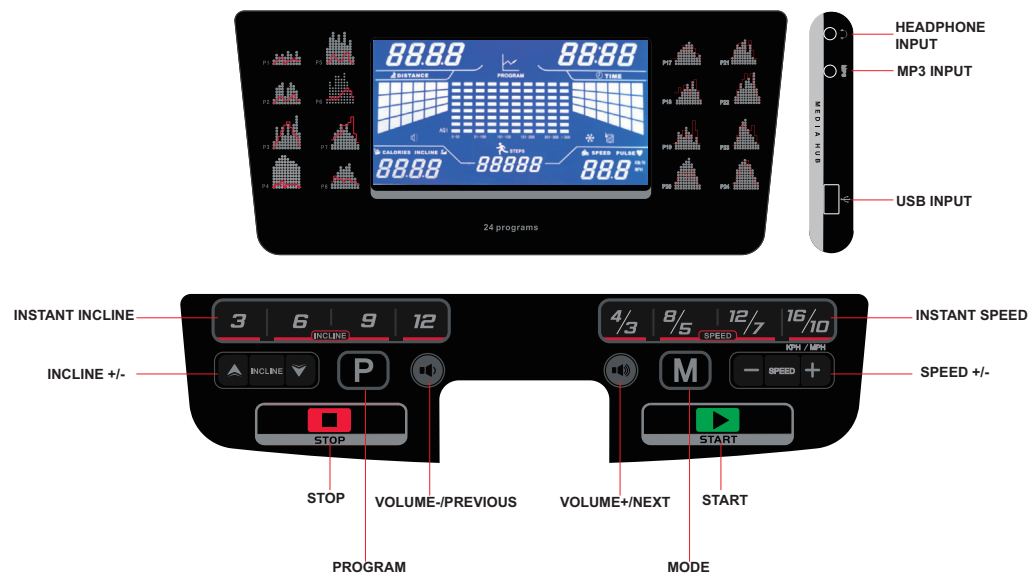
TUTTE LE MISURE SONO FORNITE SOLO A SCOPO INDICATIVO E NON DEVONO ESSERE CONSIDERATE COME DATI MEDICI.

CONVERSIONE DA MPH A KPH

La velocità e la distanza possono essere impostate con le unità di misura MPH e KPH.

Per modificare l'unità di misura:

1. Nella modalità di standby, inserire la chiave di sicurezza e premere **SPEED + (Aumento velocità)** e **INCLINE + (Aumento pendenza)** per 5 secondi.
2. Per la velocità viene visualizzato "0,6" per MPH o "1,0" per KPH.
3. Ripetere la procedura per cambiare nuovamente la velocità.



BEDIENUNG DER TASTEN

PROGRAMM (PROG.)

Auswahl des gewünschten Programms (P1–P24, Fett).

MODUS (MODE)

So wählen Sie Zeit, Entfernung, Kalorien und Schritte aus.

START

Startet ein Programm.

STOPP (STOP)

Hält das Programm jederzeit während des Trainings an. Das Band wird langsamer bis zum vollständigen Halt.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/-

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

INCLINE (STEIFUNG) +/-

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

SOFORTEINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT

Auswahl der genauen Geschwindigkeit während des Trainings.

SOFORTEINSTELLUNG DER STEIGUNG

Auswahl der genauen Steigung während des Trainings.

MP3-EINGANG

Ermöglicht den Anschluss eines eigenen MP3-Players über ein mitgeliefertes Kabel. Musik wird über die integrierten Lautsprecher wiedergegeben. Die Lautstärke kann über das Gerät oder die entsprechenden Tasten auf der Konsole geregelt werden.

USB-EINGANG

- Aufladen eines Geräts über ein USB-Kabel.
- Wiedergabe von auf einem USB-Stick gespeicherter Musik.

LAUTSTÄRKE + /WEITER

- MP3-Eingang: Erhöhen der Musiklautstärke.
- USB-Eingang: - Halten, um die Lautstärke zu erhöhen. Kurze Presse nächstes Lied.

LAUTSTÄRKE -/ZURÜCK

- MP3-Eingang: Verringern der Musiklautstärke.
- USB-Eingang: - Halten, um die Lautstärke zu verringern. Kurzes vorheriges Lied.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

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.

BEDIENELEMENTE AN DEN HANDGRIFFEN

GESCHWINDIGKEIT +/-

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

INCLINE (STEIFUNG) +/-

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

PULSGRIFFE

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



COMPUTERPROGRAMME

P0 MANUELLES PROGRAMM

NORMALER MODUS

1. Drücken Sie im Standby **START**, um den manuellen Modus direkt zu starten.
2. Geschwindigkeit und Steigung lassen sich mit den Tasten **SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/-** bzw. **INCLINE (STEIGUNG) +/-** während des Trainings jederzeit einstellen.
3. Drücken Sie die Taste **STOP (STOPP)**, wenn Sie das Training beenden möchten. Das Laufband schaltet in den Cooldown-Modus.
4. Den Motor schalten Sie aus, indem Sie den **SAFETY KEY (SICHERHEITSSCHLÜSSEL)** ziehen oder zweimal **STOP (STOPP)** drücken.

ZEIT, STRECKE UND KALORIEN RÜCKWÄRTS ZÄHLEN

1. Drücken Sie im Standby **MODE (MODUS)**, um **TIME (ZEIT)**, **DISTANCE (STRECKE)**, **CALORIES (KALORIEN)** und **SCHRITTE**. Passen Sie die Einstellung nach der Auswahl mit **INCLINE (STEIGUNG) +/-** und **SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/-** wie gewünscht an und drücken Sie **START**.
2. **TIME (ZEIT)**, **DISTANCE (STRECKE)**, **CALORIES (KALORIEN)** bzw. **SCHRITTE**, werden vom ausgewählten Wert heruntergezählt.
3. Nach Ablauf des Countdowns gibt ein Piepton das Ende des Programms an. Im Geschwindigkeitsfenster wird fünf Sekunden später die Meldung „**END**“ (**ENDE**) angezeigt und alle Einstellungen werden zurückgesetzt.

P01 - P24

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

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

1. Drücken Sie auf dem Standby-Bildschirm die Taste **PROGRAM (PROGRAMM)** zur Auswahl des gewünschten Programms oder wählen Sie mit **SPEED (GESCHWINDIGKEIT) +/-** ein Programm aus, während ein anderes Programm läuft.
2. Drücken Sie **START**, um das Programm mit der voreingestellten Zeit zu beginnen.
3. Die voreingestellte Trainingszeit beträgt bei diesen Programmen 10 Minuten. Diese Einstellung kann vor Drücken von **START** durch Drücken der Tasten **INCLINE (STEIGUNG) +/-** geändert werden.
4. Bei diesen Programmen sind die Einstellungen für Geschwindigkeit und Steigung in 10 Abschnitte aufgeteilt. Die Dauer der einzelnen Abschnitte hängt von der ausgewählten Gesamtdauer ab. Beispielsweise besteht ein 10-minütiges Programm aus 10 Abschnitten von je 1 Minute. Folglich würden Geschwindigkeit und Steigung jede Minute geändert, jedoch ergeben sich Verschiebungen, da die Warmup- und Cooldown-Phasen berücksichtigt werden müssen.
5. Jeder Wechsel von Geschwindigkeit und Steigung wird von der Konsole durch einen Countdown und ein Piepsignal (3 Sekunden) angegeben.

KÖRPERFETTFUNKTION

1. Drücken Sie die Taste **PROGRAM (PROGRAMM)**, bis die Body Fat-Funktion auf dem Display angezeigt wird..
2. Im Fenster **TIME (ZEIT)** wird das voreingestellte Programm (**F1-F5**) angezeigt, im Fenster **DISTANCE (STRECKE)** die eingegebenen Daten.
3. Drücken Sie **+/-**, um die Eingabeparameter zu ändern.
4. Drücken Sie **MODE (MODUS)**, um die Auswahl zu bestätigen.

F-1	Geschlecht	01 männlich – 02 weiblich
F-2	Alter	10–99
F-3	Körpergröße	100–200 cm (40–80 Zoll)
F-4	Gewicht	20–150 kg (44–330 lb)
5. F5 wird angezeigt. Die Benutzerinformationen wurden gespeichert. Legen Sie beide Hände 5–10 Sekunden an die Pulssensoren. Die Testergebnisse werden wie folgt dargestellt.

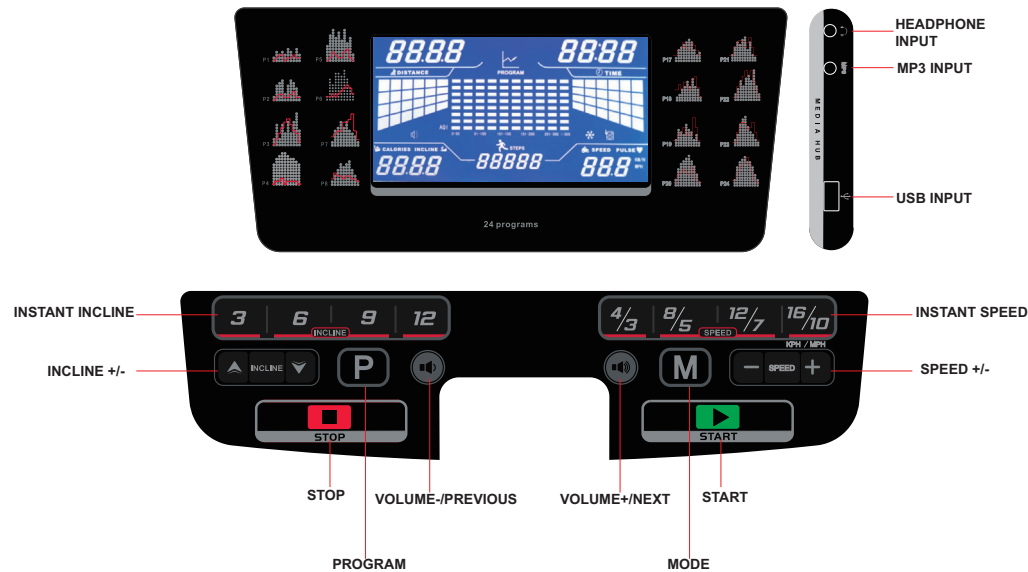
≤19	Untergewicht
(20---25)	Normalgewicht
(26---29)	Übergewicht
≥30	Fettleibigkeit

BEACHTEN SIE, DASS DIE MESSWERTE LEDIGLICH INFORMATIONSZWECKEN DIENEN UND NICHT FÜR MEDIZINISCHE ZWECKE VERWENDET WERDEN DÜRFEN.

UMRECHNUNG ZWISCHEN KM/H UND MPH

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

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



FUNCIONAMIENTO DE LOS BOTONES

PROGRAM [PROGRAMA]

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

MODE [MODO]

Para seleccionar Tiempo, Distancia, Calorías y Pasos.

START [INICIAR]

Empieza el programa.

STOP [DETENER]

Detiene la máquina en cualquier momento durante el entrenamiento. La velocidad de la cinta caminadora disminuirá gradualmente hasta detenerse y todos los datos se pondrán a cero.

SPEED UP / DOWN [ACELERAR / DESACELERAR]

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

INCLINE UP / DOWN [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN]

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

INSTANT SPEED [VELOCIDAD INSTANTÁNEA]

Selecciona una velocidad exacta sin dejar de correr.

INSTANT INCLINE [INCLINACIÓN INSTANTÁNEA]

Selecciona una inclinación exacta sin dejar de correr.

MP3 INPUT [ENTRADA DE MP3]

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

USB INPUT [ENTRADA DE USB]

- Carga un dispositivo a través de un cable USB.
- Reproduce la música de un lápiz de memoria USB.

VOLUME + / NEXT SONG [SUBIR VOLUMEN / SIGUIENTE CANCIÓN]

- Entrada para mp3 - Aumenta el volumen de la música.
- Entrada para USB - Mantenga pulsado para aumentar el volumen. Presione brevemente la siguiente canción.

VOLUME - / PREVIOUS SONG [BAJAR VOLUMEN / CANCIÓN ANTERIOR]

- Entrada para mp3 - Disminuye el volumen de la música
- Entrada para USB - Mantenga presionado para disminuir el volumen. Presione brevemente la canción anterior

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 llave de seguridad insertado correctamente en la cinta de correr. Para garantizar la detención inmediata de la máquina en caso de emergencia, el usuario debe llevar sujeto a su cuerpo en todo momento el clip que se encuentra al otro extremo de la llave de seguridad.

CONTROLES DE LA BARRA DE SUJECCIÓN

ACELERAR / DESACELERAR

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

AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN

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

MANGOS CON SENSORES DE PULSACIONES

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



PROGRAMAS DEL ORDENADOR

P0 PROGRAMA MANUAL

MODO NORMAL

1. En el modo En espera, pulse **START [INICIAR]** para empezar el modo manual inmediatamente.
2. La inclinación y la velocidad de la cinta de correr se pueden ajustar manualmente mediante los botones **SPEED +/- [ACELERAR / DESACELERAR]** o **INCLINE +/- [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN]** en cualquier momento durante el entrenamiento.
3. Pulse el botón **STOP [DETENER]** para detener el entrenamiento. La cinta de correr pasará al modo de relajación.
4. Extraiga la **LLAVE DE SEGURIDAD** para detener el funcionamiento del motor o pulse dos veces la tecla **STOP [DETENER]**.

MODO DE CUENTA ATRÁS DE TIEMPO, DISTANCIA Y CALORÍAS

1. En el modo En espera, pulse **MODE [MODO]** para seleccionar **TIME [TIEMPO]**, **DISTANCE [DISTANCIA]**, **CALORIES [CALORÍAS]** y **PASOS**. Una vez seleccionado, utilice **INCLINE +/- [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN]** y **SPEED +/- [ACELERAR / DESACELERAR]** para fijar el valor necesario y pulse **START [INICIAR]** para empezar.
2. La cuenta atrás de **TIME [TIEMPO]**, **DISTANCE [DISTANCIA]**, **CALORIES [CALORÍAS]** o **PASOS** empezará a partir del valor seleccionado.
3. Una vez finalizada la cuenta atrás, el ordenador emitirá un pitido para indicar la conclusión del programa, la ventana de la velocidad mostrará el mensaje "END" [FIN] transcurridos 5 segundos desde el pitido del ordenador y todos los valores se pondrán a cero.

P01 - P24

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

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

1. En la pantalla de espera, pulse el botón **PROGRAM [PROGRAMA]** para seleccionar el programa necesario o utilice **SPEED +/- [ACELERAR / DESACELERAR]** para elegirlo durante el programa.
2. Pulse **START [INICIAR]** para empezar y seleccionar el tiempo prefijado.
3. El tiempo de entrenamiento por omisión en estos programas es de 10 minutos. Este valor puede modificarse mediante los botones **INCLINE +/- [AUMENTAR / REDUCIR INCLINACIÓN]** antes de seleccionar **START [INICIAR]**.
4. Durante estos programas, los valores de la velocidad y la inclinación están divididos en 10 tramos. La duración de cada tramo depende del tiempo total seleccionado. Por ejemplo, un programa de 10 minutos equivale a 10 tramos de 1 minuto. Por lo tanto, la velocidad y la inclinación cambiarán a razón de 1 minuto. Las duraciones pueden variar dependiendo del tiempo de calentamiento y relajación.
5. Cada vez que se modifique la velocidad y/o la inclinación, la consola iniciará la cuenta atrás y emitirá un pitido durante 3 segundos.

FUNCIÓN DE GRASA CORPORAL

1. Pulse el botón **PROGRAM [PROGRAMA]** hasta que la función de grasa corporal muestre la pantalla **TIME [TIEMPO]**.
2. La ventana **TIME [TIEMPO]** mostrará el programa prefijado (**F1-F5**), mientras que la ventana **DISTANCE [DISTANCIA]** mostrará los datos introducidos.
3. Pulse **+/-** para cambiar los parámetros de entrada.
4. Pulse **MODE [MODO]** para confirmar.

F-1	Sexo	01 hombre - 02 mujer
F-2	Edad	10 - 99
F-3	Altura	100 - 200 cm
F-4	Peso	20 - 150 kg

5. Se mostrará F5. En este punto, la información del usuario ya está guardada. Coloque ambas manos sobre los sensores de pulsaciones durante unos 5-10 segundos. Los resultados de la prueba se mostrarán del siguiente modo.

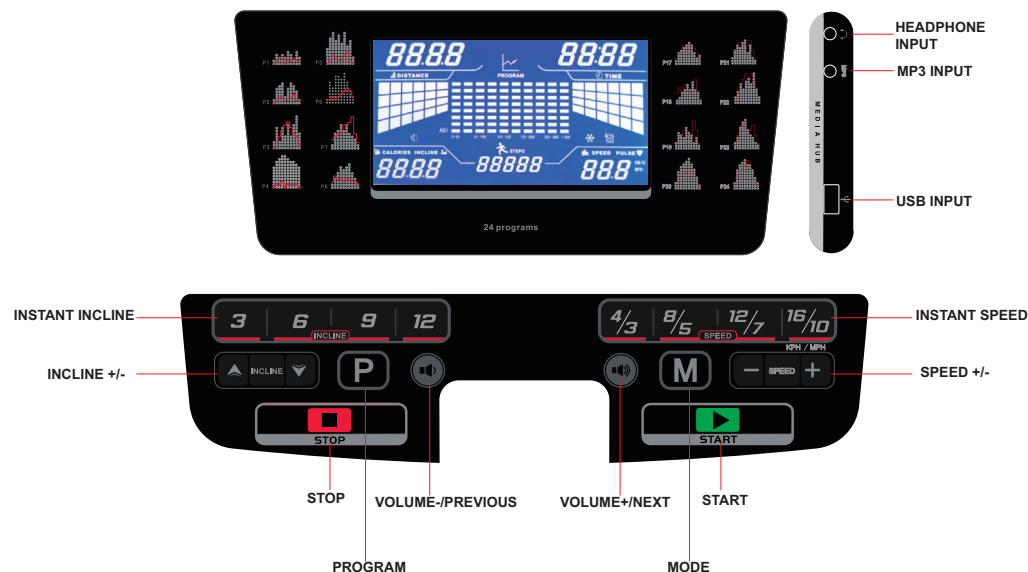
≤19	Bajo peso
(20---25)	Peso normal
(26---29)	Sobrepeso
≥30	Obesidad

RECUERDE QUE ESTOS VALORES SON SOLO UNA GUÍA Y NO DEBEN USARSE COMO SI SE TRATARA DE UN EQUIPO 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. En modo En espera, inserte la **LLAVE DE SEGURIDAD** y pulse **SPEED + [ACELERAR]** e **INCLINE + [AUMENTAR INCLINACIÓN]** durante 5 segundos.
2. El valor de velocidad que aparecerá será "0.6" [0,6] en el caso de MPH o "1.0" [1,0] en el caso de KM/H.
3. Repita los pasos anteriores para volver a cambiar la velocidad.



FUNCIONAMENTO DOS BOTÕES

PROGRAM (PROGRAMA)

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

MODE (MODOS)

Para seleccionar Tempo, Distância, Calorias e Passos.

START (INICIAR)

Inicia o programa.

STOP (PARAR)

Para parar a máquina em qualquer altura durante o exercício. a passadeira de corrida abre e para de vez. Todos os dados são repostos para zero.

SPEED (VELOCIDADE) +/-

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

INCLINE (INCLINAÇÃO) +/-

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

INSTANT SPEED (VELOCIDADE INSTANTÂNEA)

A utilizar para seleccionar a velocidade exata enquanto corre.

INSTANT INCLINE (INCLINAÇÃO INSTANTÂNEA)

A utilizar para seleccionar a inclinação exata enquanto corre.

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.

USB INPUT (ENTRADA USB)

- Para carregar um dispositivo através do cabo USB
- Para reproduzir música através de um dispositivo USB

VOLUME + / NEXT SONG (VOLUME +/MÚSICA SEGUINTE)

- Entrada Mp3 - aumenta o volume da música
- Entrada USB - Segure para aumentar o volume. Pressione rapidamente a próxima música

VOLUME - / PREVIOUS SONG (VOLUME -/MÚSICA ANTERIOR)

- Entrada Mp3 - aumenta o volume da música
- Entrada USB - Segure para diminuir o volume. Pressione a musica anterior

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.

CONTROLOS DO GUIADOR

SPEED (VELOCIDADE) +/-

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

INCLINE (INCLINAÇÃO) +/-

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

PUNHOS DE PULSAÇÃO

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



PROGRAMAS DE COMPUTADOR

P0 PROGRAMA MANUAL

MODO NORMAL

1. A partir do modo de Espera, prima **START (INICIAR)** para iniciar de imediato o modo manual.
2. A velocidade e a inclinação da passadeira podem ser ajustadas manualmente utilizando os botões **SPEED (VELOCIDADE) +/-** ou **INCLINE (INCLINAÇÃO) +/-** em qualquer momento durante um exercício.
3. Prima o botão **STOP (PARAR)** para parar o exercício. A passadeira entra no modo de arrefecimento.
4. Retire a **CHAVE DE SEGURANÇA** para suspender o funcionamento do motor ou prima duas vezes o botão **STOP (PARAR)**.

MODO DE CONTAGEM DECRESCENTE DA HORA, DISTÂNCIA E CALORIAS

1. A partir do modo de Espera, prima **MODE (MODO)** para selecionar **TIME (TEMPO)**, **DISTANCE (DISTÂNCIA)**, **CALORIES (CALORIAS)** e **ETAPAS**. Depois da seleção, utilize **INCLINE (INCLINAÇÃO) +/-** e **SPEED (VELOCIDADE) +/-** para alterar a definição necessária e prima **START (INICIAR)** para começar.
2. Inicia-se a contagem decrescente de **TIME (TEMPO)**, **DISTANCE (DISTÂNCIA)**, **CALORIES (CALORIAS)** ou **ETAPAS** a partir da seleção.
3. Quando a contagem decrescente chega ao fim, o computador emite um bip para indicar o fim do programa e a janela de velocidade mostra "END" (Fim). Decorridos 5 segundos, o computador emite um bip e todas as definições são repostas para zero.

P01 - P24

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 modo de Espera, prima o botão **PROGRAM (PROGRAMA)** para selecionar o programa necessário ou utilize o botão **SPEED (VELOCIDADE) +/-** para escolher o programa durante o programa.
2. Prima **START (INICIAR)** para selecionar e começar a utilizar a hora predefinida.
3. O tempo de exercício predefinido para estes programas é de 10 minutos. Pode ser alterado premindo os botões **INCLINE (INCLINAÇÃO) +/-** antes da seleção de **START (INICIAR)**.
4. Durante estes programas, as definições de velocidade e inclinação dividem-se em 10 segmentos. O tempo de cada segmento depende do tempo total selecionado. Por exemplo, um programa de 10 minutos = 10 segmentos de 1 minuto. Por conseguinte, a velocidade/inclinação seria alterada de 1 em 1 minuto. Os tempos diferem para permitir o aquecimento e o arrefecimento.
5. A consola efetua a contagem decrescente e emite um bip durante 3 segundos sempre que a velocidade/inclinação é alterada.

FUNÇÃO GORDURA CORPORAL

1. Prima o botão **PROGRAM (PROGRAMA)** até a função de gordura corporal ser indicada no visor **TIME DISPLAY (MOSTRADOR DE TEMPO)**.
2. A janela **TIME (TEMPO)** mostra o programa predefinido (**F1-F5**), a janela **DISTANCE (DISTÂNCIA)** mostra os dados de entrada.
3. Prima **+/-** para alterar os parâmetros de entrada.
4. Prima **MODE (MODO)** para confirmar

F-1	Sexo	01 homem - 02 mulher
F-2	Idade	10 - 99
F-3	Altura	100 - 200 CM (40-80 POL.)
F-4	Peso	20 - 150 KG (44-330 LB)

5. É exibida a indicação F5. Nesta fase, as informações do utilizador são armazenadas. Coloque as duas mãos nos sensores de pulsação durante cerca de 5 a 10 segundos. Os resultados do teste serão, de seguida, apresentados conforme se segue.

≤19	Abaixo do peso
(20---25)	Peso normal
(26---29)	Excesso de peso
≥30	Obesidade

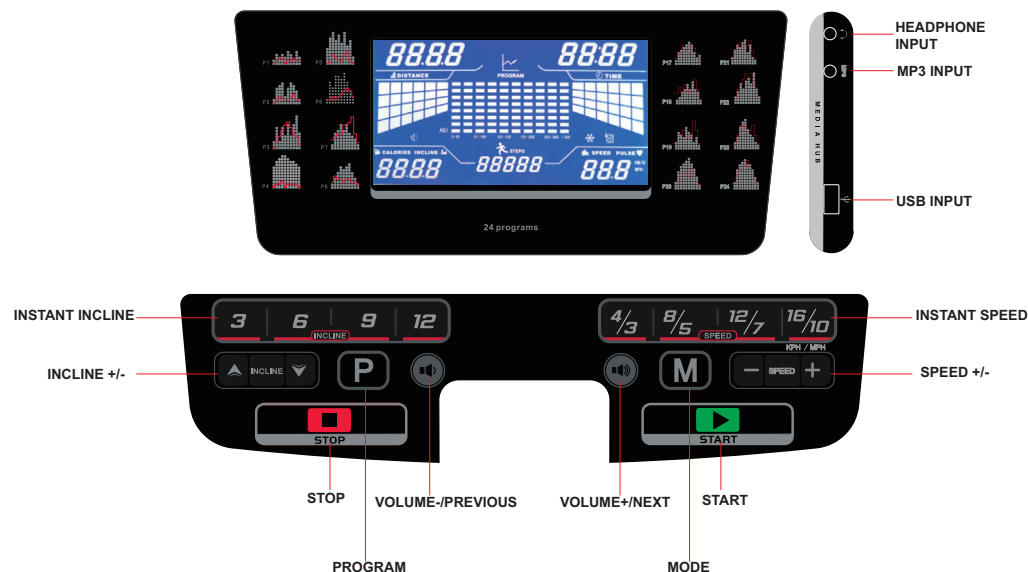
NOTA: TODAS AS LEITURAS FORNECIDAS SÃO APENAS PARA REFERÊNCIA E NÃO DEVEM SER UTILIZADAS COMO UM DISPOSITIVO MÉDICO.

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



KNAPPEFUNKSJONER

PROGRAM

Velger ønsket program (P1 - P24, Fett).

MODE (MODUS)

For å velge Time, Distance, Calories and Steps.

START

Starter program

STOP (STOPP)

Stopp maskinen når som helst under trening. Løpebåndet sakker ned og stopper helt, alle data nullstilles.

SPEED (HASTIGHET) + / -

- Øk/senk hastigheten under treningsøkten.
- Juster tid, distanse og kalorier.

INCLINE (HELLING) + / -

- Øk/senk hellingen under treningsøkten.
- Juster tid, distanse og kalorier.

INSTANT SPEED (ØYEBLIKKELIG HASTIGHET)

Bruk denne for å velge nøyaktig hastighet mens du løper.

INSTANT INCLINE (ØYEBLIKKELIG HELLING)

Bruk denne for å velge nøyaktig helling mens du løper.

MP3 INPUT (MP3-INNGANG)

Gir tilkobling av personlig MP3-spiller via medfølgende kabel. Musikk spilles gjennom innebygde høyttalere og volum kontrolleres via enheten og volumknappene på konsollen.

USB INPUT (USB-INNGANG)

- Lad en enhet via USB-kabel.
- Spill musikk via en USB-enhet.

VOLUME + / NEXT SONG (VOLUM + / NESTE SANG)

- mp3-inngang – Øk volumet på musikken.
- USB-inngang - Hold for å øke volumet. Trykk kort neste sang.

VOLUME - / PREVIOUS SONG (VOLUM - / FORRIGE SANG)

- mp3-inngang – Øk volumet på musikken
- USB-inngang - Hold for å redusere volumet. Kort trykk på forrige sang

SIKKERHETSNØKKEL

En rød sikkerhetsnøkkel følger med dette apparatet, og apparatet vil ikke fungere med mindre den settes inn. Formålet er å stoppe apparatet øyeblikkelig i et nødstilfelle. Datamaskinen viser "----" hvis den ikke er riktig festet til tredemøllen. Klipsen på den andre enden av sikkerhetsnøkkelen må være festet til brukeren til enhver tid under treningsøkten for å sikre at apparatet stopper i et nødstilfelle.

KONTROLLER PÅ HÅNDTAKET

SPEED (HASTIGHET) + / -

- Øk/senk hastigheten under treningsøkten
- Juster tid, distanse og kalorier

HELLING + / -

- Øk/senk hellingen under treningsøkten
- Juster tid, distanse og kalorier

PULSHÅNDTAK

Det er pulssensorer på begge håndtakene, og brukeren kan holde i disse for å få målt pulsen sin. Pulsmonitoren er bare en veiledning til referanse, og er ikke til medisinsk bruk eller overvåking.

DATAPROGRAMMER

P0 MANUELT PROGRAM

NORMAL MODUS

1. Fra standby trykker du på **START** for å starte manuell modus øyeblikkelig.
2. Tredemøllens hastighet og helling kan justeres manuelt ved å bruke knappene **SPEED (HASTIGHET) + / -** eller **INCLINE (HELLING) + / -** når som helst under en treningsøkt.
3. Trykk på **STOP (STOPP)**-knappen for å avslutte treningsøkten. Tredemøllen går i nedkjølingsmodus.
4. Ta ut **SIKKERHETSNØKKELEN** for å stoppe motoren, eller trykk på **STOP (STOPP)** to ganger.

NEDTELLINGSMODUS FOR TID, DISTANSE OG KALORIER

1. Fra standby trykker du på **MODE (MODUS)** for å velge **TIME (TID)**, **DISTANCE (DISTANSE)**, **CALORIES (KALORIER)** og **STEG**. Deretter bruker du **INCLINE (HELLING) + / -** og **SPEED (HASTIGHET) + / -** til å endre ønsket innstilling, og trykker på **START** for å begynne.
2. **TIME (TID)**, **DISTANCE (DISTANSE)**, **CALORIES (KALORIER)** eller **STEG** teller ned.
3. Når nedtellingen er fullført, piper datamaskinen for å indikere at programmet er slutt, og hastighetsvinduet viser "END" etter 5 sekunder, og datamaskinen piper og alle innstillinger nullstilles.

P01 - P24

Disse er forhåndsinnstilte programmer hvor maskinens hastighet eller helling endres automatisk under treningsøkten.

Merk: hvis hastigheten/hellingen endres av brukeren under disse programmene, går de tilbake til forhåndsinnstilt hastighet/helling i neste segment av programmet.

1. Fra standbyskjermen trykker du på **PROGRAM**-knappen for å velge ønsket program, eller bruker **SPEED (HASTIGHET) + / -** til å velge et program.
2. Trykk på **START** for å velge og begynne å bruke den forhåndsinnstilte tiden.
3. Standard treningstid for disse programmene er 10 minutter. Dette kan endres ved å trykke på **INCLINE (HELLING) + / -** før **START** velges.
4. Under disse programmene deles innstillingene for hastighet og helling inn i 10 segmenter. Tiden for hvert segment avhenger av den totale tiden som er valgt. For eksempel inneholder et 10-minuttersprogram 10 segmenter på 1 minutt. Derfor ville hastighet/helling endres hvert minutt. Tidene varierer for å gi plass til oppvarming og nedtrapping.
5. Konsollen teller ned og piper i 3 sekunder hver gang hastighet/helling endres.

KROPPSFETTFUNKSJON

1. Trykk på **PROGRAM**-knappen til kroppsfettfunksjonen vises i **TIME (TID)**.
2. **TIME (TID)**-vinduet viser det forhåndsinnstilte programmet (**F1-F5**), **DISTANCE (DISTANSE)**-vinduet viser inntastede data.
3. Trykk på **+ / -** for å endre inndataparametre.
4. Trykk på **MODE (MODUS)** for å bekrefte.

F-1	Kjønn	01 mann - 02 kvinne
F-2	Alder	10 - 99
F-3	Høyde	100 - 200 CM (40-80 TOMMER)
F-4	Vekt	20 - 150 KG (44-330 LB)
5. F5 vises. På dette stadiet har brukerinformasjonen blitt lagret. Plasser begge hendene på pulssensorene i 5-10 sekunder. Testresultatene vises som nedenfor.

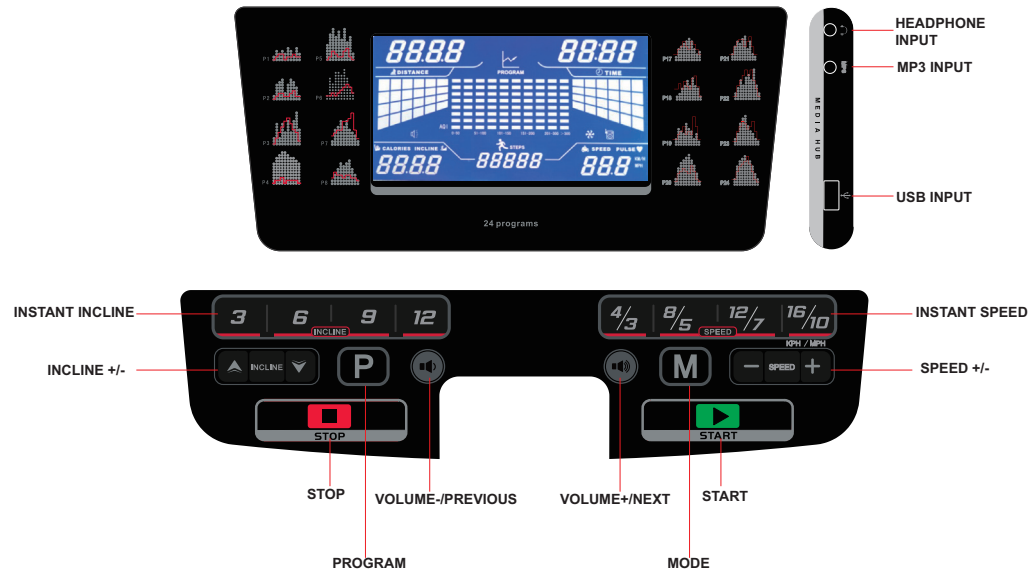
≤19	Undervekt
(20---25)	Normalvekt
(26---29)	Overvekt
≥30	Fedme

VÆR OPPMERKSOM PÅ AT ALLE AVLESNINGER KUN GIS SOM RETTESNOR, OG IKKE MÅ BRUKES TIL MEDISINSKE FORMÅL.

KONVERTERING FRA MPH (MI/T) TIL KPH (KM/T)

Hastighet og distanse kan angis til MPH eller KPH. Slik veksler du mellom disse:

1. I standbymodus setter du inn **SIKKERHETSNØKKELEN**, trykker på **SPEED (HASTIGHET) +** og **INCLINE (HELLING) +** i 5 sekunder.
2. Hastigheten viser 0,6 for MPH eller 1,0 for KPH.
3. Gjenta prosessen over for å endre hastigheten igjen.



DATORFUNKTION

PROGRAM

Väljer önskat program (P1 - P24, Fat).

MODE (LÄGE)

För att välja Tid, Distans, Kalorier och Steg.

START

Startar programmet.

STOP (STOPP)

Stoppar maskinen när som helst under träningen. Löpbandet börjar gå långsammare och stannar helt. Alla data återställs till noll.

SPEED (HASTIGHET) + / -

- Ökar/minska hastigheten under träningen
- Justerar tid, sträcka och kalorier.

INCLINE (LUTNING) + / -

- Ökar/minskar lutningen under träningen.
- Justerar tid, sträcka och kalorier.

INSTANT SPEED (DIREKT HASTIGHET)

Använd detta alternativ för att välja exakt hastighet under löpningen.

INSTANT INCLINE (DIREKTLUTNING)

Använd detta alternativ för att välja exakt lutning under löpningen.

MP3 INPUT (MP3-INGÅNG)

Möjliggör anslutning till personlig MP3-spelare via medföljande kabel. Musiken spelas upp genom de inbyggda högtalarna och volymen styrs via enheten och volymknapparna på konsolen.

USB INPUT (USB-INGÅNG)

- För laddning av en enhet via USB-kabel.
- Spelar upp musik via ett USB-minne.

VOLUME + / NEXT SONG (VOLYM + / NÄSTA SPÅR)

- mp3-ingång - Öka musikens volym.
- USB-ingång - Håll för att öka volymen. Tryck kort nästa låt.

VOLUME - / PREVIOUS SONG (VOLYM - / FÖREGÅENDE SPÅR)

- mp3-ingång - Öka musikens volym.
- USB-ingång - Håll för att minska volymen. Kort tryck på föregående låt.

SÄKERHETSTANGENT

I den här maskinen medföljer en röd säkerhetstangent, som måste sättas i för att maskinen ska kunna arbeta. Dess syfte är att omedelbart stoppa maskinen i händelse av en olycka. Datorn visar meddelandet "----" om den inte är korrekt ansluten till löpbandet. Clipset i andra änden av säkerhetsnyckeln måste alltid sitta fast i användaren vid alla tidpunkter under träningen för att säkerställa att maskinen stannar omedelbart i händelse av en olycka.

STYRKONTROLLER

SPEED (HASTIGHET) + / -

- Ökar/minska hastigheten under träningen.
- Justerar tid, sträcka och kalorier.

INCLINE (LUTNING) + / -

- Ökar/minskar lutningen under träningen.
- Justerar tid, sträcka och kalorier.

PULSHANDTAG

Det finns pulssensorer på båda sidor om styret. Dessa kan övervaka användarnas puls och resultaten kan läsas av. Pulsmonitorn fungerar som en referensguide och är inte till för medicinsk användning eller övervakning.

DATORPROGRAM

P0 MANUELLT PROGRAM

NORMALLÄGE

1. I Standby-läge trycker du på **START** för att starta det manuella läget omedelbart.
2. Löpbandets hastighet och lutning kan justeras manuellt med **SPEED (HASTIGHET) +/-** eller **INCLINE (LUTNING) +/-** när som helst under en träning.
3. Tryck på knappen **STOP (STOPP)** för att stoppa träningen. Löpbandet övergår i nedkylningsläge.
4. Ta ut **SÄKERHETSTANGENTEN** för att stoppa motorn, eller tryck på **STOP (STOPP)** två gånger.

NEDRÄKNINGSLÄGE FÖR TID, STRÄCKA OCH KALORIER

1. I standby trycker du på **MODE (LÄGE)** för att välja **TIME (TID)**, **DISTANCE (STRÄCKA)**, **CALORIES (KALORIER)** och **STEG**. När du har valt alternativet använder du **INCLINE (LUTNING) +/-** och **SPEED (HASTIGHET) +/-** för att ändra inställning och trycker på **START** för att starta.
2. **TIME (TID)**, **DISTANCE (STRÄCKA)**, **CALORIES (KALORIER)** eller **STEG** räknar ned från markeringen.
3. När nedräkningen har slutförts avger datorn en signal för att indikera slutet på programmet och hastighetsfönstret visar meddelandet "END" och 5 sekunder senare avger datorn en signal och alla inställningar återställs till noll.

P01 - P24

Dessa är förinställda program i vilka maskinhastighet och lutning ändras automatiskt under träningen.

Observera: om hastighet/lutning ändras av användaren under dessa program återställs detta till förinställd hastighet/lutning i nästa programsegment.

1. På standby-skärmen trycker du på **PROGRAM** för att välja önskat program och sedan trycker du på **SPEED (HASTIGHET) +/-** för att välja program under programmet.
2. Tryck på **START** för att välja och starta under den förinställda tiden.
3. Standardträningstiden för dessa program är 10 minuter. Detta kan ändras genom att trycka på knapparna **INCLINE (LUTNING) +/-** innan **START** har valts.
4. Under dessa program delas hastighets- och lutningsinställningar in i 10 segment. Tiden för varje segment beror på den totala tid som valts. Ta till exempel ett 10-minuters program = 10 segment på 1 minut. Därmed ändras hastigheten/lutningen varje minut. Tiderna varierar, vilket ger tid för uppvärmning och nedkylning.
5. Konsolen räknar ned och avger en signal i 3 sekunder varje gång hastigheten/lutningen ändras.

KROPPSFETTSFUNKTION

1. Tryck på knappen **PROGRAM** tills kroppsfettsfunktionen visas på **TIDSDISPLAYEN**.
2. Fönstret **TIME (TID)** visar det förinställda programmet (**F1-F5**), fönstret **DISTANCE (STRÄCKA)** visar inmatade data.
3. Tryck på **+/-** för att ändra inmatningsparametrar.
4. Tryck på **MODE (LÄGE)** för att bekräfta

F-1	Kön	01 man - 02 kvinna
F-2	Ålder	10 - 99
F-3	Längd	100 - 200 CM (40-80 TUM)
F-4	Vikt	20 - 150 KG (44-330 LB)
5. F5 visas. I det här steget har användarinformationen lagrats. Lägg båda händerna på pulssensorerna i omkring 5-10 sekunder. Testresultaten visas sedan enligt nedan.

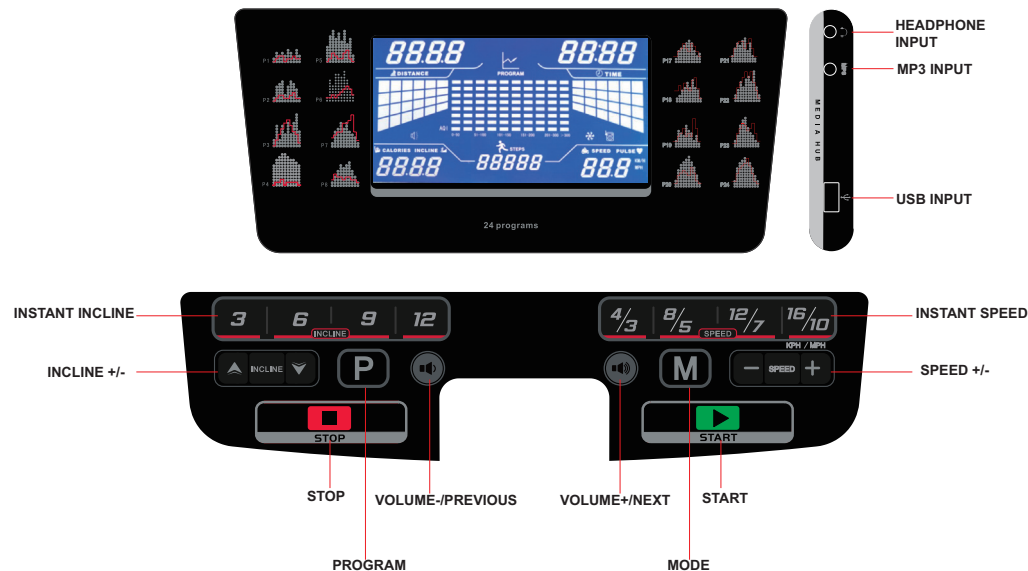
≤19	Undervikt
(20---25)	Normalvikt
(26---29)	Övervikt
≥30	Fetma

OBSERVERA ATT ALLA AVLÄSNINGAR ENDAST GES SOM EN RIKTLINJE OCH INTE FÅR ANVÄNDAS SOM ETT MEDICINSKT HJÄLPMEDEL.

OMVANDLING FRÅN MPH TILL KM/H

Hastighet och sträcka kan ställas in enligt MPH och KM/H. Så här växlar du mellan dem.

1. I Standby-läge sätter du i **SÄKERHETSTANGENTEN**, trycker på **SPEED (HASTIGHET) +** och **INCLINE (LUTNING) +** i 5 sekunder.
2. Hastigheten visar "0,6" för MPH och "1,0" för KM/H.
3. Upprepa processen ovan för att ändra hastighet igen.



KNAPFUNKTION

PROGRAM

Vælger det ønskede program (P1 - P24, fedt)

MODE (TILSTAND)

For at vælge Time, Distance, Calories and Steps

START

Starter programmet

STOP

Bruges til at stoppe maskinen når som helst under træningen. Løbebåndet bremser og stopper fuldstændigt. Alle data nulstilles.

SPEED + / - (HASTIGHED +/-)

- Øg/reducér hastigheden under træningen
- Justér tid, distance og kalorier

INCLINE + / - (HÆLDNING +/-)

- Øg/reducér hældningen under træningen
- Justér tid, distance og kalorier

INSTANT SPEED (AKTUEL HASTIGHED)

Bruges til at vælge den nøjagtige hastighed under løb.

INSTANT INCLINE (AKTUEL HÆLDNING)

Bruges til at vælge den aktuelle hældning under løb.

MP3 INPUT (MP3-INDGANG)

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

USB INPUT (USB-INDGANG)

- Bruges til at oplade en enhed ved hjælp af USB-kabel
- afspil musik ved hjælp af et USB-stik

VOLUME + / NEXT (LYDSTYRKE +/NÆSTE)

- mp3-indgang - Øg musikkens lydstyrke
- USB-indgang - Hold for at øge lydstyrken. Tryk kort næste sang

VOLUME - / PREVIOUS (LYDSTYRKE -/FORRIGE)

- mp3-indgang - Reducér musikkens lydstyrke
- USB-indgang - Hold for at mindske lydstyrken. Tryk kort på forrige sang

SIKKERHEDSNØGLE

Maskinen har en rød sikkerhedsnøgle. Maskinen fungerer ikke, medmindre denne nøgle er isat. Formålet med nøglen er at stoppe maskinen i tilfælde af en nødsituation. Hvis nøglen ikke er korrekt isat i løbebåndet, viser computeren "---". 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

KONTROLELEMENTER PÅ HÅNDTAGET

SPEED + / - (HASTIGHED +/-)

- Øg/reducér hastigheden under træningen
- Justér tid, distance og kalorier

INCLINE + / - (HÆLDNING +/-)

- Øg/reducér hældningen under træningen
- Justér tid, distance og kalorier

PULSMÅLEHÅNDTAG

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

COMPUTERPROGRAMMER

P0 MANUELT PROGRAM

NORMAL TILSTAND

1. Tryk på **START** fra standbyskærm-billedet for at starte manuel tilstand med det samme.
2. Løbebåndets hastighed og hældning kan til enhver tid under træningen justeres manuelt ved hjælp af knapperne **SPEED +/- (HASTIGHED +/-)** eller **INCLINE +/- (HÆLDNING +/-)**.
3. Tryk på knappen **STOP** for at standse træningen. Løbebåndet starter tilstanden nedkøling.
4. Tag **SIKKERHEDSNØGLEN** ud for at standse motoren, eller tryk to gange på **STOP**.

NEDTÆLLING AF TID, DISTANCE OG KALORIER

1. Tryk på **MODE (TILSTAND)** fra standbyskærm-billedet for at vælge **TIME (TID)**, **DISTANCE**, **CALORIES (KALORIER)** og **STEG**. Når det er valgt, skal du bruge **Incline +/- (Hældning +/-)** og **SPEED +/- (HASTIGHED +/-)** for at ændre de krævede indstillinger, og tryk på **START** for at begynde.
2. **TIME (TID)**, **DISTANCE**, **CALORIES (KALORIER)** eller **STEG** tæller ned fra valget.
3. Når nedtællingen er slut, bipper computeren for at angive, at programmet er slut, og "END" ("SLUT") vises i hastighedsvinduet. Computeren bipper efter 5 sekunder, og alle indstillinger nulstilles..

P01 - P24

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

Bemærk: hvis brugeren ændrer hastighed/hældning under disse programmer, vender programmet tilbage til den forudindstillede hastighed/hældning ved næste segment i programmet.

1. Tryk på knappen **PROGRAM** fra standbyskærm-billedet for at vælge det krævede program, eller brug **SPEED +/- (HASTIGHED +/-)** til at vælge program under træningen.
2. Tryk på **START** for at vælge og begynde den forudindstillede tid.
3. Som standard er træningstiden for disse programmer 10 minutter. Dette kan ændres ved at trykke på knapperne **INCLINE +/- (HÆLDNING +/-)**, før **START** vælges.
4. Under disse programmer er indstillinger for hastighed og hældning opdelt i 10 segmenter. Tiden for hvert segment afhænger af den samlede tid, der er valgt. Feks. et program på 10 minutter = 10 segmenter af ét minut. Således ændres hastigheden/hældningen hvert minut. Tiden varierer for at give mulighed for opvarmning og nedkøling.
5. Konsollen tæller ned og bipper i tre sekunder, hver gang hastigheden/hældningen ændres.

KROPSFEDTFUNKTION

1. Tryk på knappen **PROGRAM**, indtil kropsfedtfunktionen vises i **DISPLAYET**.
2. Vinduet **TIME (TID)** viser det forudindstillede program (**F1-F5**), vinduet **DISTANCE** viser inputdata.
3. Tryk på **+/-** for at ændre inputparametrene.
4. Tryk på **MODE (TILSTAND)** for at bekræfte.

F-1	Køn	01 hankøn - 02 hunkøn
F-2	Alder	10-99
F-3	Højde	100-200 CM
F-4	Vægt	20-150 KG
5. F5 vises. På dette tidspunkt er brugerens oplysninger gemt. Placér begge hænder på pulssensorerne i ca. 5-10 sekunder. Testresultaterne vises som herunder.

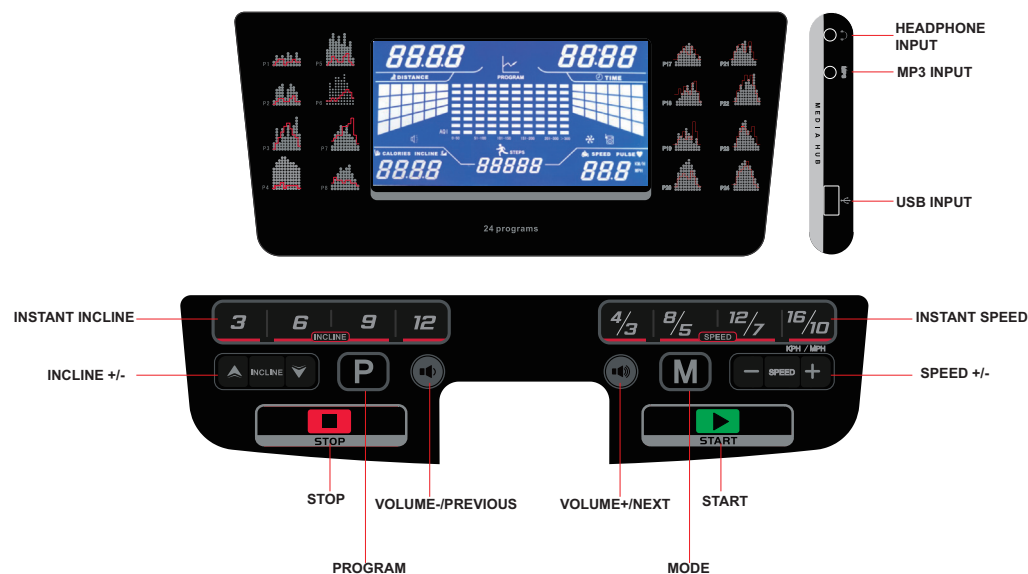
≤19	Undervægtig
(20---25)	Normalvægtig
(26---29)	Overvægtig
≥30	Fedme

BEMÆRK, ALLE AFLÆSNINGER ER KUN VEJLEDENDE OG MÅ IKKE ANVENDES SOM EN MEDICINSK ENHED.

OMSTILLING FRA MI/H TIL KM/T

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

1. Indsæt **SIKKERHEDSNØGLEN** i tilstanden Standby, tryk på **SPEED + (HASTIGHED +)** og **INCLINE + (HÆLDNING +)** i fem sekunder.
2. Hastighed viser "0,6" for MI/H eller "1,0" for KM/T.
3. Gentag ovennævnte proces for at ændre hastigheden igen.



PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

PROGRAM (OHJELMA)

Valitsee ohjelman (P1–P24, rasva).

MODE (TILA)

Valitse aika, etäisyys, kalorit ja vaiheet.

START (KÄYNNISTÄ)

Käynnistää ohjelman.

STOP (PYSÄYTÄ)

Laitteen pysäyttämiseen milloin tahansa harjoittelun aikana. Juoksuhihnan nopeus hidastuu, se pysähtyy, ja kaikki tiedot nollataan.

SPEED (NOPEUS) + / -

- Nopeuden kasvattamiseen/hidastamiseen harjoittelun aikana.
- Ajan, matkan ja kalorien asettamiseen.

INCLINE (KALLISTUS) + / -

- Kallistuksen lisäämiseen/vähentämiseen harjoittelun aikana.
- Ajan, matkan ja kalorien asettamiseen.

INSTANT SPEED (SUORA NOPEUS)

Tarkan nopeuden valintaan juoksemisen aikana.

INSTANT INCLINE (SUORA KALLISTUS)

Tarkan kallistuksen valintaan juoksemisen aikana.

MP3-LIITÄNTÄ

Tätä liitainta käytetään MP3-soittimen kytkemiseen laitteen mukana toimitetulla johdolla. Musiikkia toistetaan sisäänrakennetuista kaiuttimista, ja äänenvoimakkuutta hallitaan soittimesta tai konsolin äänenvoimakkuuspainikkeista.

USB INPUT (USB-LIITÄNTÄ)

- Laitteiden lataamiseen USB-johdolla.
- Musiikin toistamiseen USB-muistitikusta.

VOLUME + / NEXT SONG (ÄÄNENVOIMAKKUUS + / SEURAAVA KAPPALE)

- MP3-liitäntä: musiikin äänenvoimakkuuden kasvattaminen.
- USB-liitäntä - Pidä lisätä äänenvoimakkuutta. Lyhyt painallus seuraava kappale.

VOLUME - / PREVIOUS SONG (ÄÄNENVOIMAKKUUS - / EDELLINEN KAPPALE)

- MP3-liitäntä: musiikin äänenvoimakkuuden kasvattaminen.
- USB-liitäntä - Pidä vähentää äänenvoimakkuutta Lyhyt painallus edellisen kappaleen.

TURVA-AVAIN

Laitteessa on punainen turva-avain. Laite ei toimi, jos avain ei ole paikallaan. Avaimen avulla laite voidaan pysäyttää välittömästi hätätilanteessa. Tietokone näyttää viestin "---", jos avainta ei ole kiinnitetty kunnolla juoksumattoon. Turva-avaimen toisessa päässä oleva liitin kiinnitetään käyttäjään ja se on pidettävä kiinnitettynä jatkuvasti laitteen käytön aikana, jotta laite varmasti pysähtyisi välittömästi hätätilanteessa.

OHJAUSTANGON SÄÄTIMIT

SPEED (NOPEUS) + / -

- Nopeuden kasvattamiseen/hidastamiseen harjoittelun aikana.
- Ajan, matkan ja kalorien asettamiseen.

INCLINE (KALLISTUS) + / -

- Kallistuksen lisäämiseen/vähentämiseen harjoittelun aikana.
- Ajan, matkan ja kalorien asettamiseen.

PULSSIKAHVAT

Kahvoissa on pulssianturit, joiden avulla tarkkaillaan käyttäjän pulssia. Pulssi näytetään, kun näistä pidetään kiinni. Pulssintarkkailu on tarkoitettu viitteeksi, eikä sitä tule käyttää terveydenhoidollisiin tarkoituksiin.

TIETOKONEEN OHJELMAT

P0 MANUAALINEN OHJELMA

NORMAALITILA

1. Käynnistä manuaalinen tila suoraan painamalla **START (KÄYNNISTÄ)** -painiketta valmiustilassa.
2. Voit säätää juoksumaton nopeutta ja kallistusta manuaalisesti **SPEED (NOPEUS) +/-** ja **INCLINE (KALLISTUS) +/-** -painikkeilla harjoittelun aikana.
3. Lopeta harjoittelu painamalla **STOP (PYSÄYTÄ)** -painiketta. Juoksumatto siirtyy jäähdytystilaan.
4. Sammuta moottori irrottamalla **SAFETY KEY (TURVA-AVAIN)** tai painamalla **STOP (PYSÄYTÄ)** -painiketta kaksi kertaa.

AJAN, MATKAN JA KALORIEEN LASKENTATILA

1. Paina valmiustilassa **MODE (TILA)** -painiketta ja valitse **TIME (AIKA)**, **DISTANCE (MATKA)**, **CALORIES (KALORIT)** ja **STEPS**. Kun valinta on tehty, säädä asetusta **INCLINE (KALLISTUS) +/-** ja **SPEED (NOPEUS) +/-** -painikkeilla, ja aloita painamalla **START (KÄYNNISTÄ)**.
2. **TIME (AIKA)**-, **DISTANCE (MATKA)**-, **CALORIES (KALORIT)** tai **STEPS**-arvon laskenta alkaa valinnasta.
3. Kun laskenta on päättynyt, tietokone antaa äänimerkin ja ohjelma päättyy. Nopeusikkunassa näytetään "END" (loppu). Tietokone antaa uuden äänimerkin 5 sekunnin kuluttua ja kaikki asetukset nollataan.

P01 - P24

Nämä ovat valmiita ohjelmia, joiden aikana laitteen nopeutta ja kallistusta muutetaan automaattisesti harjoittelun aikana.

Huomaa: Jos käyttäjä muuttaa nopeus- tai kallistusasetuksia itse näiden ohjelmien aikana, laite siirtyy takaisin esiasetettuun nopeuteen/kallistukseen ohjelman seuraavassa vaiheessa.

1. Paina valmiustilanäytössä **PROGRAM (OHJELMA)** -painiketta ja valitse haluamasi ohjelma, tai valitse ohjelma jonkin toisen ohjelman käytön aikana painamalla **SPEED (NOPEUS) +/-** -painiketta.
2. Valitse esiasetettu aika ja aloita sen käyttö painamalla **START (KÄYNNISTÄ)** -painiketta.
3. Näiden ohjelmien oletusharjoittelu-aika on 10 minuuttia. Sitä voidaan muuttaa painamalla **INCLINE (KALLISTUS) +/-** -painikkeita ennen **START (KÄYNNISTÄ)** -painikkeen painamista.
4. Ohjelmien nopeus- ja kallistusasetukset on jaettu 10 vaiheeseen. Vaiheiden kesto riippuu valitusta kokonaiskestoajasta. Esimerkiksi 10 minuutin ohjelma = 10 vaihetta, joista kukin kestää 1 minuutin. Tällöin nopeus/kallistus vaihtelee minuutin välein. Ajat vaihtelevat, jotta laite ehtisi lämmitä ja jäähdyä.
5. Aina, kun nopeutta tai kallistusta muutetaan, konsoli aloittaa laskennan ja antaa 3 sekunnin mittaisen äänimerkin.

KEHON RASVAAN LIITTYVÄT TOIMINNOT

1. Paina **PROGRAM (OHJELMA)** -painiketta, kunnes kehon rasvan toiminto näytetään **TIME (AIKA) -NÄYTÖSSÄ**.
2. **TIME (AIKA)** -ikkunassa näytetään valmis ohjelma (**F1–F5**) ja **DISTANCE (MATKA)** -ikkunassa näytetään annetut tiedot.
3. Voit muuttaa arvoja painamalla **+/-**-painiketta.
4. Vahvista asetukset painamalla **MODE (TILA)** -painiketta.

F-1	Sukupuoli	01 mies - 02 nainen
F-2	Ikä	10–99
F-3	Pituus	100–200 CM (40–80 TUUMAA)
F-4	Paino	20–150 KG (44–330 LB)

5. F5 näytetään. Nyt käyttäjätiedot on tallennettu. Aseta molemmat kätesi pulssiantureille noin 5–10 sekunniksi. Testin tulokset näytetään seuraavasti:

≤19	Alipainoinen
(20---25)	Normaalipainoinen
(26---29)	Hieman ylipainoinen
≥30	Runsaasti ylipainoinen

HUOMAA, ETTÄ KAIKKI ARVOT ON TARKOITETTU VIITTEIKSI, EIKÄ NIITÄ TULE TULKITA SAMALLA TAVOIN KUIN LÄÄKINNÄLLISISSÄ LAITTEISSA.

MPH–KM/H-MUUNTO

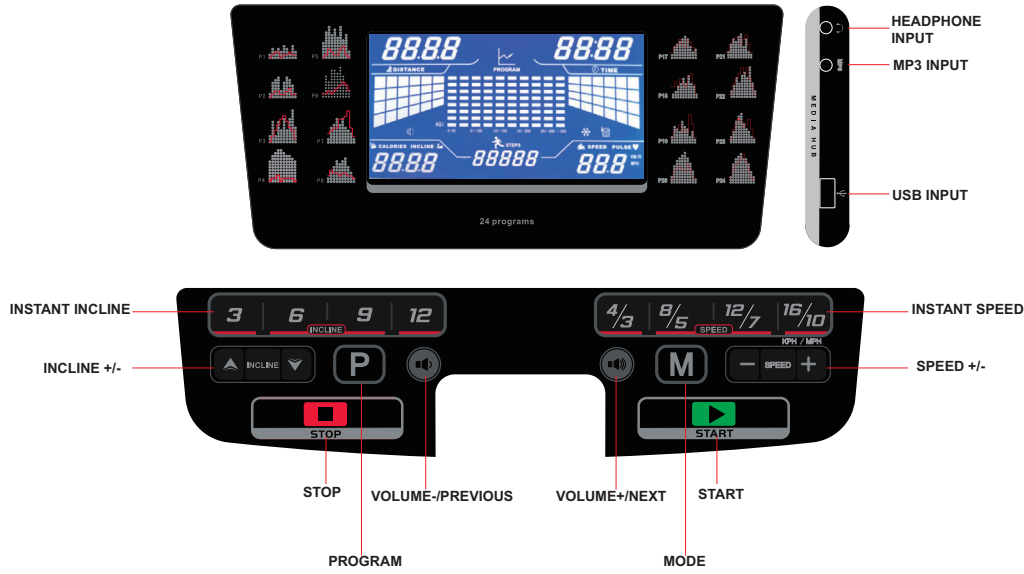
Nopeuden ja matkan yksiköiksi voidaan asettaa MPH tai KM/H. Niiden välillä vaihtaminen:

1. Aseta **TURVA-AVAIN** paikalleen valmiustilassa, paina **SPEED (NOPEUS) +/-** and **INCLINE (KALLISTUS) +/-** -painikkeita 5 sekuntia.
2. Nopeutena näytetään "0,6" MPH tai "1,0" KM/H.
3. Voit muuttaa nopeuden näyttöä uudelleen toistamalla edelliset vaiheet.



TÜRK

Reebok



DÜĞMELERİN İŞLEVLERİ

PROGRAM

İstediğiniz programı seçer (P1 - P24, Yağ).

MODE (MOD)

Zaman, Mesafe, Kalori ve Adımları seçmek için.

START (BAŞLAT)

Programı başlatır.

STOP (DURDUR)

Antrenman sırasında istenilen anda makineyi durdurur. Koşu bandı yavaşlar ve tamamen durur, tüm veriler sıfırlanır.

SPEED (HIZ) + / -

- Antrenman sırasında hızı artırır / azaltır.
- Süre, Mesafe ve Kaloriyi ayarlar.

INCLINE (EĞİM) + / -

- Antrenman sırasında eğimi artırır / azaltır.
- Süre, Mesafe ve Kaloriyi ayarlar.

INSTANT SPEED (ANLIK HIZ)

Koşu sırasında tam istediğiniz hızı seçmek için bunu kullanın.

INSTANT INCLINE (ANLIK EĞİM)

Koşu sırasında tam istediğiniz eğimi seçmek için bunu kullanın.

MP3 INPUT (MP3 GİRİŞİ)

Ürünle birlikte verilen kabloyu kullanarak kişisel MP3 çalarınızı bağlayabilmenizi sağlar. Müzik dahili hoparlörlerden çalınacak ve ses yüksekliği konsolun üzerindeki ses düğmeleri ile kontrol edilecektir.

USB INPUT (USB GİRİŞİ)

- USB kablo ile bir cihazı şarj etmek için.
- USB hafıza çubuğundan Müzik dinlemek için.

VOLUME + / NEXT SONG (SES + / SONRAKİ ŞARKI)

- mp3 giriş - Müziğin sesini artırır.
- USB giriş - Ses seviyesini artırmak için basılı tutun. Bir sonraki şarkıya kısa basın.

VOLUME - / PREVIOUS SONG (SES - / ÖNCEKİ ŞARKI)

- mp3 giriş - Müziğin sesini azaltır.
- USB giriş - Ses seviyesini azaltmak için basılı tutun. Önceki şarkıya kısa bas.

GÜVENLİK ANAHTARI

Bu makinede kırmızı bir güvenlik anahtarı bulunmaktadır, bu anahtar takılı olmadan makine çalışmaz. Amacı acil bir durumda makineyi hemen durdurmaktır. Koşu bandına doğru şekilde takılmadığı takdirde “---” mesajı görüntülenecektir. Güvenlik anahtarının diğer ucundaki klips tüm antrenman boyunca kullanıcıya takılı olmalıdır, bu sayede acil bir durum meydana geldiğinde makine hemen durdurulabilir.

TUTAMAK KONTROLLERİ

SPEED (HIZ) + / -

- Antrenman sırasında hızı artırır / azaltır.
- Süre, Mesafe ve Kaloriyi ayarlar.

INCLINE (EĞİM) + / -

- Antrenman sırasında eğimi artırır / azaltır.
- Süre, Mesafe ve Kaloriyi ayarlar.

NABIZ TUTAMAKLARI

Tutamakların her ikisinde de nabız sensörleri bulunmaktadır, bunlar kullanıcının nabzını ölçmek için kullanılır ve nabız okuması alınması için bunları tutulması gereklidir. Nabız göstergesi sadece referans amaçlıdır, tıbbi amaçla ya da takip amacıyla kullanılmamalıdır.



BİLGİSAYAR PROGRAMLARI

P0 MANUEL MOD

NORMAL MOD

1. Standby (Bekleme) durumunda iken **START (BAŞLAT)** düğmesine basarak manuel modu hemen başlatın.
2. Antrenman sırasında koşu bandının hızını ve eğimini **SPEED (HIZ) + / -** veya **INCLINE (EĞİM) + / -** düğmeleriyle istediğiniz zaman değiştirebilirsiniz.
3. Antrenmanı durdurmak için **STOP (DURDUR)** düğmesine basın. Koşu bandı rahatlama moduna geçecektir.
4. Motorun çalışmasını durdurmak için **EMNİYET ANAHARINI** çıkartın ya da **STOP (DURDUR)** düğmesine iki kez basın.

SÜRE, MESAFE VE KALORİ GERİ SAYIM MODU

1. Bekleme durumundayken **MODE (MOD)** tuşuna basarak **TIME, DISTANCE (SÜRE, MESAFE), CALORIES (KALORİ) ve ADIMLAR** seçin. Seçtikten sonra istediğiniz ayarı yapmak için **INCLINE (EĞİM) + / -** ve **SPEED (HIZ) + / -** tuşlarını kullanın ve başlamak için **START (BAŞLAT)** düğmesine basın.
2. **TIME, DISTANCE (SÜRE, MESAFE), CALORIES (KALORİ) veya ADIMLAR** seçimden geriye sayacaktır.
3. Geri sayım tamamlandığında, bilgisayar programın sona erdiğini göstermek için bip uyarısı verecektir ve hız penceresinde "END" (SON) gösterilecektir, 5 saniye sonra bilgisayar bipleyecek ve tüm ayarlar sıfırlanacaktır.

P01 - P24

Bunlar önceden ayarlanmış programlardır, makinenin hızı veya eğimi antrenman sırasında otomatik olarak değişir.

Not: Bu programlarda hız/eğim kullanıcı tarafından manuel olarak değiştirilirse, program bir sonraki segmentte tekrar önceden ayarlanmış hız/eğim ayarına geçecektir.

1. Bekleme ekranındayken **PROGRAM** düğmesine basarak istediğiniz programı seçin veya program esnasında program seçmek için **SPEED (HIZ) + / -** düğmelerini kullanın.
2. Önceden ayarlanmış süreyi seçmek ve başlamak için **START (BAŞLAT)** düğmesine basın.
3. Bu programlar için varsayılan antrenman süresi 10 dakikadır. **START (BAŞLAT)** seçilmeden önce **INCLINE (EĞİM) + / -** düğmeleri ile bu süre değiştirilebilir.
4. Bu programlar sırasında hız ve eğim ayarları 10 segmente bölünmüştür. Her segmentin süresi seçilen toplam süreye bağlıdır. Örneğin 10 dakikalık bir program = her biri 1 dakikalık 10 segment. Bu yüzden hız/eğim her 1 dakikada bir değişir. Süreler ısınma ve rahatlama izin verecek şekilde farklılık gösterecektir.
5. Hız/eğim her değiştiğinde, konsol geri sayım yapacak ve 3 saniye bipleyecektir.

VÜCUT YAĞI PROGRAMI

1. **TIME DISPLAY (SÜRE EKRANINDA)** vücut yağı fonksiyonu görüntülene kadar **PROGRAM** düğmesine basın.
2. **TIME (SÜRE)** penceresinde önceden ayarlanmış program (**F1-F5**), **DISTANCE (MESAFE)** penceresinde giriş verisi görüntülenecektir.
3. Parametreleri değiştirmek için **+/-** düğmelerini kullanın.
4. Onaylamak için **MODE (MOD)** düğmesine basın.

F-1	Sex	01 male - 02 female (Cinsiyet 01 erkek - 02 kadın)
F-2	Age	10 - 99 (Yaş 10-99)
F-3	Height	100 -200CM (Boy 100-200cm) (40-80 inç)
F-4	Weight	20 - 150KG (Kilo 20 - 150kg) (44-330LB)

5. F5 görüntülenecektir. Bu aşamadan kullanıcı bilgileri kaydedilir. Her iki elinizi de nabız sensörlerinin üzerine 5-10 saniye koyun. Test sonuçları aşağıdaki gibi gösterilecektir.

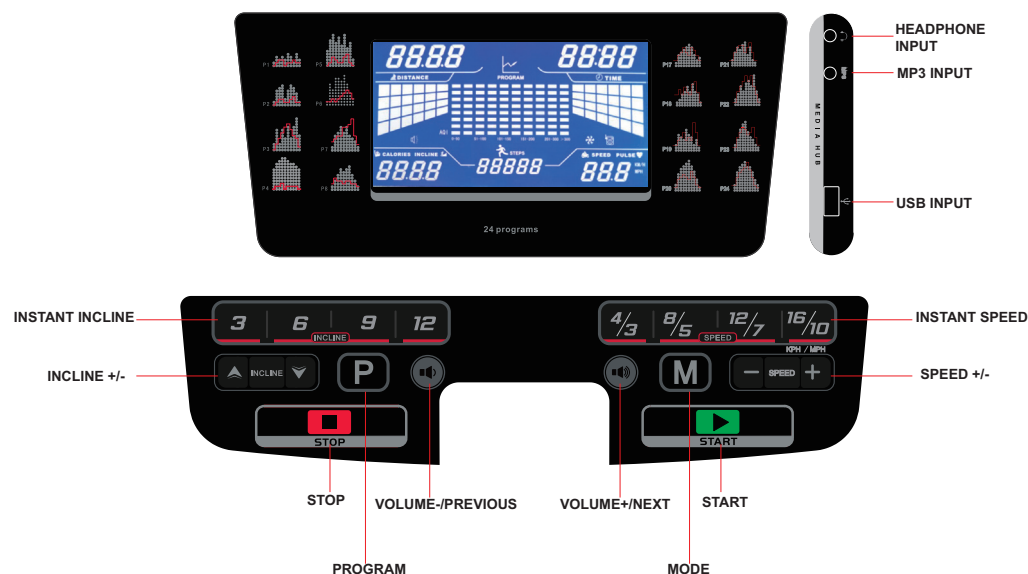
≤19	Under weight (Zayıf)
(20---25)	Normal weight (Normal kilo)
(26---29)	Overweight (Aşırı kilo)
≥30	Obesity (Obezite)

TÜM OKUMALAR SADECE REFERANS AMAÇLIDIR VE TIBBİ CİHAZ OLARAK KULLANILMAMALIDIR.

MPH - KPH (MİL/SAAT - KM/SAAT) DÖNÜŞÜMÜ

Hız ve mesafe MPH ve KPH olarak çalışacak şekilde ayarlanabilir. Bunların arasında geçiş yapmak için.

1. Bekleme modundayken **GÜVENLİK ANAHTARINI** takın, **SPEED (HIZ) +** ve **INCLINE (EĞİM) +** düğmelerini 5 saniye basılı tutun.
2. Hız MPH için "0,6" veya KPH için "1.0" gösterecektir.
3. Hızı tekrar değiştirmek için yukarıdaki işlemi tekrarlayın.



КНОПКИ

PROGRAM (ПРОГРАММА)

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

MODE (РЕЖИМ)

Чтобы выбрать время, расстояние, калории и этапы.

START (НАЧАТЬ)

Начало программы.

STOP (ОСТАНОВКА)

Остановка дорожки: при нажатии этой кнопки лента начнет замедляться и остановится, а все данные будут сброшены.

SPEED + / - (СКОРОСТЬ + / -)

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

INCLINE + / - (НАКЛОН + / -)

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

INSTANT SPEED (БЫСТРЫЙ ВЫБОР СКОРОСТИ)

Выбор нужной скорости во время бега.

INSTANT INCLINE (БЫСТРЫЙ ВЫБОР УГЛА НАКЛОНА)

Выбор нужного угла наклона во время бега.

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.

USB INPUT (USB-ВХОД)

- Зарядка устройства через USB-кабель.
- Воспроизведение музыки с USB-накопителя.

VOLUME + / NEXT (УВЕЛИЧЕНИЕ ГРОМКОСТИ/ СЛЕДУЮЩИЙ ТРЕК)

- MP3-вход — увеличение громкости музыки.
- USB-вход. - Держите, чтобы увеличить громкость. Короткое нажатие следующей песни

VOLUME - / PREVIOUS (УМЕНЬШЕНИЕ ГРОМКОСТИ/ПРЕДЫДУЩИЙ ТРЕК)

- MP3-вход — уменьшение громкости музыки.
- USB-вход. - Удерживайте, чтобы уменьшить громкость. Короткое нажатие предыдущей песни

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 «---». Зажим на другом конце ключа безопасности должен быть закреплен на одежде пользователя в течение всего занятия, чтобы в непредвиденной ситуации дорожка немедленно остановилась.

ЭЛЕМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ НА ПОРУЧНЯХ

SPEED + / - (СКОРОСТЬ +/-)

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

INCLINE + / - (НАКЛОН +/-)

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

ПУЛЬСОМЕРЫ

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



ПРОГРАММЫ КОМПЬЮТЕРА

P0: РУЧНОЙ РЕЖИМ

СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ

1. В режиме ожидания нажмите кнопку **START (НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ)**, чтобы начать занятие в ручном режиме.
2. Скорость и наклон дорожки можно в любое время изменить вручную с помощью кнопок **SPEED + / - (СКОРОСТЬ + / -)** и **INCLINE + / - (НАКЛОН + / -)**.
3. Нажмите кнопку **STOP**, чтобы завершить занятие. Дорожка перейдет в режим заминки.
4. Чтобы остановить двигатель, извлеките **КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ** или дважды нажмите кнопку **STOP**.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ И КОЛИЧЕСТВА КАЛОРИЙ

1. В режиме ожидания нажмите кнопку **MODE (РЕЖИМ)** и выберите **TIME (ВРЕМЯ)**, **DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)** или **CALORIES (КАЛОРИИ)**, **ШАГИ**. Выберите нужное значение с помощью кнопок **INCLINE + / - (НАКЛОН + / -)** а также **SPEED + / - (СКОРОСТЬ + / -)** и нажмите **START (НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ)**, чтобы начать занятие.
2. Начнется обратный отсчет **TIME (ВРЕМЯ)**, **DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)**, **CALORIES (КАЛОРИИ)** или **ШАГИ**.
3. По завершении обратного отсчета компьютер подаст звуковой сигнал, означающий завершение программы. Через 5 секунд после этого в окне скорости отобразится надпись **END (КОНЕЦ)**, а все настройки будут сброшены.

P01 - P24

Пользователь может выбрать одну из предустановленных 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 предустановленные значения.

1. Чтобы выбрать нужную программу на экране ожидания, нажмите кнопку **PROGRAM (ПРОГРАММА)**, а чтобы изменить программу во время занятия, используйте кнопки **SPEED + / - (СКОРОСТЬ + / -)**.
2. Нажмите **START (НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ)**, чтобы выбрать программу и начать занятие с предустановленным временем.
3. По умолчанию длительность всех программ составляет 10 минут. Ее можно изменить с помощью кнопок **INCLINE + / - (НАКЛОН + / -)** до нажатия кнопки **START (НАЧАТЬ ЗАНЯТИЕ)**.
4. Настройки скорости и наклона меняются от сегмента к сегменту в ходе программы. Всего сегментов 10. Длительность каждого сегмента зависит от общего времени программы. Например, если выбрана 10-минутная программа, каждый сегмент длится 1 минуту, следовательно, скорость и наклон будут изменяться поминутно. Также предусмотрено время на разминку и заминку.
5. Каждый раз при изменении скорости и наклона консоль начнет обратный отсчет и подаст 3-секундный звуковой сигнал.

ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПРОЦЕНТА ЖИРА

1. Нажимайте кнопку **PROGRAM (ПРОГРАММА)**, пока в окне **TIME (ВРЕМЯ)** не появится надпись **Body Fat Function** (Функция измерения процента жира).
2. В окне **TIME (ВРЕМЯ)** отобразится предустановленная программа (**F1–F5**), а в окне **DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)** — входные параметры.
3. Нажимайте **+/-**, чтобы изменить входные параметры.
4. Нажимайте кнопку **MODE (РЕЖИМ)**, чтобы подтвердить ввод данных.

F-1	Пол	01 — мужской, 02 — женский
F-2	Возраст	10–99
F-3	Рост	100–200 см
F-4	Вес	20–150 кг

5. Отобразится надпись **F5**. На этом этапе вся информация о пользователе сохранится в системе. Поместите обе руки на пульсометры примерно на 5–10 секунд. Результаты измерения означают следующее:

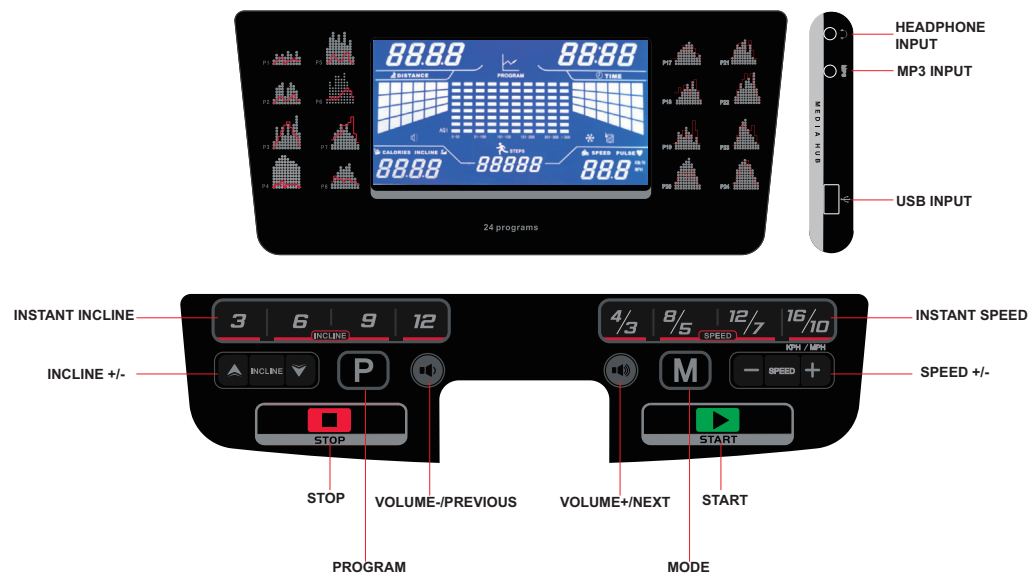
≤ 19	Вес ниже нормы
(20–25)	Вес в норме
(26–29)	Вес выше нормы
≥ 30	Ожирение

ПРИМЕЧАНИЕ. ВСЕ ЗНАЧЕНИЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫ И НЕ ЯВЛЯЮТСЯ МЕДИЦИНСКОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ.

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



按钮操作

PROGRAM (程序)

选择所需程序 (P1 - P24、Fat)

MODE (模式)

選擇時間，距離，卡路里和步数

START (开始)

启动跑步机

STOP (停止)

在健身时可随时停止设备，跑带将会减速并完全停止，所有数据归零。

SPEED +/- (速度 +/-)

- 在健身时加/减速度
- 调节时间，距离和卡路里设定值

INCLINE +/- (坡度 +/-)

- 在健身时加/减坡度
- 调节时间，距离和卡路里设定值

INSTANT SPEED (瞬间速度)

在跑步时选择快捷速度。

INSTANT INCLINE (瞬间坡度)

在跑步时选择快捷坡度。

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，音量通过电子表上的音量加减按键或是播放器的音量加减按键来控制。

USB INPUT (USB 输入)

- 通过 USB 线缆对设备充电
- 通过 USB 盘播放音乐

VOLUME + / NEXT (音量 + / 下一首)

- mp3 输入 - 增大音乐音量
- USB 输入 - 长按增加音量。短按下一首歌

VOLUME - / PREVIOUS (音量 - / 上一首)

- mp3 输入 - 减小音乐音量
- USB 输入 - 长按减小音量。短按上一首歌曲

把手控制

SPEED +/- (速度 +/-)

- 在健身时加/减速度
- 调节时间，距离和卡路里设定值

INCLINE +/- (坡度 +/-)

- 在健身时加/减坡度
- 调节时间，距离和卡路里设定值

心率显示

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。

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，电子表将会显示“---”。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



计算机程序

P0 手动程序

正常模式

1. 在待机屏幕上，按下“START (开始)”以立即开始手动模式
2. 在健身时可随时使用“SPEED + / - (速度 + / -)”或“INCLINE + / - (坡度 + / -)”按钮手动调节跑步机速度和坡度
3. 按下“STOP(停止)”按键以暂停或停止跑步机。
4. 拔掉“安全开关”以STOP (停止)电机运转或按两次“STOP (停止)”按钮。

时间、距离和卡路里倒计时模式

1. 在待机屏幕上，按下MODE (模式)以选择TIME (时间)、DISTANCE (距离)和CALORIES (卡路里), STEP。选择使用坡度 +/- 或速度 +/- 按键 来更改所需设置并按下START (开始)以开始。
2. 在选择以后，TIME (时间)、DISTANCE (距离)或CALORIES (卡路里) STEP 便进入倒计时。
3. 当倒计时结束时，计算机将发出哔哔声，指示程序结束，速度窗口会在计算机发出哔哔声 5 秒钟以后显示“结束”，所有设置为零。

P01 - P24

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. 在待机屏幕上，按下“PROGRAM (程序)”按钮以选择所需程序或使用“SPEED + / - (速度 + / -)”在程序运行中选择程序
2. 按下“START (开始)”以选择并开始使用预设时间。
3. 这些程序的默认健身时间为 10 分钟。在选择“START (开始)”以前，可以按下“坡度 +/-”或“速度 +/-”按钮进行更改。
4. 在程序中，速度和坡度设置分为 10 段。每段时间取决于选择的总体时间。例如，10 分钟程序 = 10 个 1 分钟段。因此，速度/坡度每 1 分钟都会变更。考虑到热身和放松，时间会有所不同。
5. 每当速度/坡度变更时，控制台都会进入倒计时，并发出 3 秒钟的哔哔声。

体脂功能

1. 按下PROGRAM (程序)按钮，直至 TIME DISPLAY (时间显示器) 上显示体脂功能
2. TIME (时间) 窗口将会显示预设程序 (F1-F5)，DISTANCE (距离) 窗口将会显示输入数据。
3. 按下 +/- 以更改输入参数。
4. 按下 MODE (模式) 以确认

F-1	性别	01 男性 - 02 女性
F-2	年龄	10 - 99
F-3	身高	100 -200CM (40-80 INCH)
F-4	体重	20 - 150KG (44-330LB)
5. F5 将会显示。在此阶段，用户信息已保存。将双手放在脉搏传感器上 5-10 秒钟左右。测试结果如下所示：

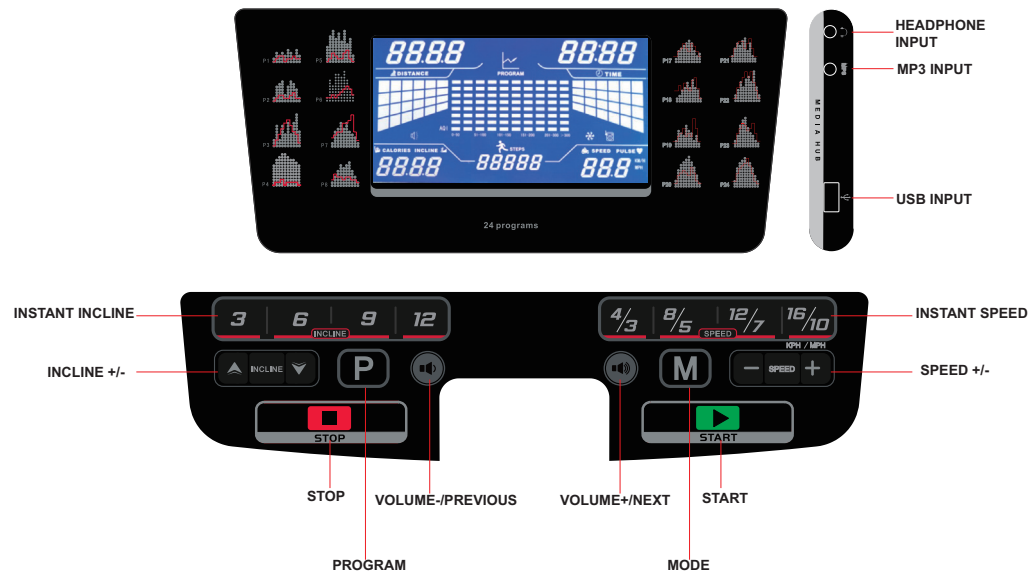
≤19	体重不足
(20---25)	正常体重
(26---29)	超重
≥30	肥胖

注意，提供的所有读数仅作参考，不可用作医疗器械。

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. 在待机模式下，插入“安全开关”，按下“SPEED + (速度 +)”和“INCLINE (坡度 +)”5 秒钟。
2. 速度将会显示 MPH“0.6”或 KPH“1.0”。
3. 重复上述过程以实现英里MPH和公里KPH切换。



ボタン操作

PROGRAM (プログラム)

希望のプログラム (P1 ~ P24、Fat) を選択します。

MODE (モード)

時間、距離、カロリー、およびステップを選択するには

START (開始)

プログラムを開始します。

STOP (停止)

ワークアウト中にいつでもマシンを停止できます。ランニングベルトの速度が落ち、完全に停止します。すべてのデータがゼロにリセットされます。

SPEED +/- (速度 +/-)

- ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。
- 時間、距離、カロリーを調節します。

INCLINE +/- (傾斜率 +/-)

- ワークアウト中に傾斜レベルを上げたり下げたりします。
- 時間、距離、カロリーを調節します。

INSTANT SPEED (簡易速度)

ランニング中に特定の速度を選択するときに使用します。

INSTANT INCLINE (簡易傾斜)

ランニング中に特定の傾斜を選択するときに使用します。

MP3 INPUT (MP3 入力)

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

USB INPUT (USB 入力)

- USB ケーブルを使用して、デバイスを充電します。
- USB スティックを使用して、音楽を再生します。

VOLUME + / NEXT (音量 + / 次の曲)

- MP3 入力 - 音楽の音量を上げます。
- USB 入力 - ホールドして音量を上げます。次の曲を短く押す

VOLUME - / PREVIOUS (音量 - / 前の曲)

- MP3 入力 - 音楽の音量を上げます。
- USB 入力 - ホールドして音量を下げます。ショート・プレスの前の曲

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「---」と表示されます。緊急事態にマシンを即時停止できるようにするため、安全キーのもう片側に付いているクリップはワークアウト中、常にユーザーに取り付けておく必要があります。

ハンドルバー コントロール

速度 +/-

- ワークアウト中に速度を上げたり下げたりします。
- 時間、距離、カロリーを調節します。

傾斜率 +/-

- ワークアウト中に傾斜レベルを上げたり下げたりします。
- 時間、距離、カロリーを調節します。

パルス グリップ

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

コンピューター プログラム

P0 マニュアル プログラム

- tt1. 「Standby (スタンバイ)」状態で「START (開始)」を押すと、すぐにマニュアル モードが開始します。
2. トレッドミルの速度と傾斜は、「SPEED + (速度 +)」/「SPEED - (速度 -)」ボタンまたは「INCLINE + (傾斜 +)」/「INCLINE - (傾斜 -)」ボタンを使用して、ワークアウト中いつでも手動で調節できます。
3. 「STOP (停止)」ボタンを押すと、動きが止まります。トレッドミルがクールダウン モードに入ります。
4. 安全キーを取り外しても、モーターの動きが止まります。または、「STOP (停止)」を 2 回押します。

時間、距離、カロリーのカウンタダウン モード

1. 「Standby (スタンバイ)」状態で「MODE (モード)」を押して、「TIME (時間)」、「DISTANCE (距離)」、および「CALORIES (カロリー) よび歩み」を選択します。選択したら、「INCLINE + (傾斜 +)」/「INCLINE - (傾斜 -)」を使用して必要な設定を変更し、「START (開始)」を押して開始します。
2. 「TIME (時間)」、「DISTANCE (距離)」、「CALORIES (カロリー) よび歩み」が選択された値から下がっていきます。
3. カウンタダウンが完了すると、コンピューターは音を鳴らしてプログラムの終了を知らせます。音が鳴ってから 5 秒経過すると、速度のウィンドウに「END」と表示され、すべての設定がゼロにリセットされます。

P01 - P24

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

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

1. スタンバイ スクリーンで「PROGRAM (プログラム)」ボタンを押し、必要なプログラムを選択します。またはプログラム実行中に「SPEED + (速度 +)」/「SPEED - (速度 -)」ボタンを使用してプログラムを選択します。
2. 「START (開始)」を押して、事前設定された時間を選択し、開始します。
3. これらのプログラムのデフォルトのワークアウト時間は 10 分です。これは「START (開始)」を選択する前に、「INCLINE + (傾斜 +)」/「INCLINE - (傾斜 -)」ボタンを押せば変更できます。
4. プログラム実行中、速度と傾斜の設定は 10 のセグメントに分かれます。各セグメントの時間は、選択された全体の時間により変わります。例えば、10 分間のプログラムには各 1 分のセグメントが 10 あります。したがって、速度と傾斜は 1 分ごとに変わります。ウォームアップやクールダウンの時間を設けるため、時間が変わってきます。
5. 速度または傾斜が変更されるたびに、コンソールがカウンタダウンをし、3 秒間ビープ音が鳴ります。

体脂肪機能

1. 「TIME (時間)」ウィンドウに体脂肪機能が表示されるまで「PROGRAM (プログラム)」ボタンを押します。
2. 「TIME (時間)」ウィンドウに、事前設定されたプログラム (F1 F5) が表示されます。「DISTANCE (距離)」ウィンドウに入力したデータが表示されます。
3. [+] / [-] を押して入力パラメーターを変更します。
4. 「MODE (モード)」を押して確定します。

F-1	性別	01 男性、02 女性
F-2	年齢	10 ~ 99
F-3	身長	100 ~ 200cm (40 ~ 80in.)
F-4	体重	20 ~ 150kg (44 ~ 330lb)

5. 「F5」が表示されます。この時点でユーザーに関する情報が保存されます。パルス センサーに両手を約 5 ~ 10 秒間置きます。検査結果が以下のように表示されます。

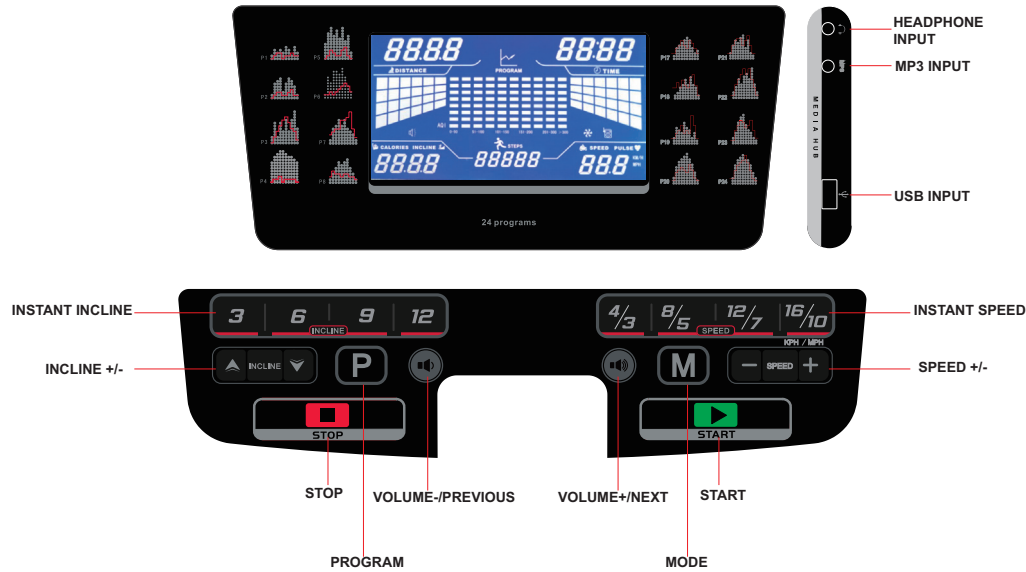
≤19	痩せ気味
(20---25)	通常体重
(26---29)	太り気味
≥30	肥満

注：表示された測定値はすべて、あくまで目安であり、医療デバイスとして使用されるべきではありません。

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



버튼 작동

PROGRAM(프로그램)

원하는 프로그램 선택(P1 - P24, 지방)

MODE (모드)

시간, 거리, 칼로리 및 단계를 선택하려면

START (시작)

프로그램 시작

STOP (정지)

운동하는 도중에 언제든지 제품을 정지하려면 러닝 벨트가 느려지고 완전히 멈추며 모든 데이터는 0으로 재설정됩니다.

SPEED (속도) +/-

- 운동하는 동안 속도 증가/감소
- 시간, 거리 및 칼로리 조정

INCLINE (경사도) +/-

- 운동하는 동안 경사도 증가/감소
- 시간, 거리 및 칼로리 조정

INSTANT SPEED (즉시 속도)

달리는 동안 정확한 속도를 선택하는 데 사용합니다.

INSTANT INCLINE (즉시 경사도)

달리는 동안 정확한 경사도를 선택하는 데 사용합니다.

MP3 INPUT (MP3 입력)

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

USB INPUT (USB 입력)

- USB 케이블을 통해 장치 충전
- USB 스틱을 통해 음악 재생

VOLUME + / NEXT SONG (음량 + / 다음 곡)

- mp3 입력 - 음악의 음량 증가
- USB 입력 - 볼륨을 높이려면 누르십시오. 다음 노래 짧게 누르기

VOLUME - / PREVIOUS SONG (음량 - / 이전 곡)

- mp3 입력 - 음악의 음량 증가
- USB 입력 - 누르고 있으면 볼륨이 감소합니다. 짧게 누르면 이전 노래

안전 키

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

핸들바 컨트롤

SPEED (속도) +/-

- 운동하는 동안 속도 증가/감소
- 시간, 거리 및 칼로리 조정

INCLINE (경사도) +/-

- 운동하는 동안 경사도 증가/감소
- 시간, 거리 및 칼로리 조정

맥박 손잡이

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



컴퓨터 프로그램

P0 수동 모드

정상 모드

1. 대기에서 **START** (시작)을 눌러 수동 모드를 즉시 시작합니다.
2. 러닝머신 속도와 경사도는 운동하는 동안 언제든지 **SPEED** (속도) + / - 또는 **INCLINE** (경사도) + / - 버튼을 사용하여 수동으로 조정할 수 있습니다.
3. 운동을 그만하려면 **STOP** (정지) 버튼을 누릅니다. 러닝머신이 냉각 모드로 전환합니다.
4. 모터 작동을 멈추려면 안전 키를 빼거나 **STOP** (정지) 를 두 번 누릅니다.

시간, 거리 및 칼로리 카운트다운 모드

1. 대기에서 **MODE** (모드) 를 눌러 **TIME** (시간), **DISTANCE** (거리) 및 **CALORIES** (칼로리) **STEPS** (단계)를 선택합니다. 이 모드를 선택하면 **INCLINE** (경사도) + / -를 사용하여 필요한 설정을 변경하고 시작하려면 **START** (시작) 을 누릅니다.
2. **TIME** (시간), **DISTANCE** (거리) 또는 **CALORIES** (칼로리)는 선택한 다음부터 카운트다운됩니다.
3. 카운트다운이 완료되면 컴퓨터에서 땀이 발생하여 프로그램 종료를 표시하고 속도 창이 "END" 를 표시하며 5초 후 컴퓨터에서 5초 후에 땀이 들리고 모든 설정이 0으로 재설정됩니다.

P01 - P24

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

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

1. 대기 화면에서 프로그램 버튼을 눌러 필요한 **PROGRAM** (프로그램) 을 선택하고 또는 **SPEED** (속도) + / - 를 사용하여 프로그램 작동 동안 프로그램을 선택합니다.
2. 사전 설정 시간을 선택하고 시작하려면 **START** (시작) 을 누릅니다.
3. 이 프로그램의 기본 운동 시간은 10분입니다. **START** (시작) 선택 전에 경사도 + / - 버튼을 눌러 변경할 수 있습니다.
4. 이 프로그램 동안 속도 및 경사도 설정은 10개 세그먼트로 나뉩니다. 각 세그먼트의 시간은 선택한 전체 시간에 따라 다릅니다. 예를 들어, 10분 프로그램 = 1분짜리 세그먼트 10개입니다. 따라서 속도/경사도는 1분마다 바뀝니다. 예열 및 냉각 시간은 다릅니다.
5. 콘솔은 카운트다운되고 속도/경사도가 변경될 때마다 3초 동안 땀이 발생합니다.

Body Fat Program (체지방 프로그램)

1. 시간 표시에 지방 기능이 표시될 때까지 **PROGRAM** (프로그램) 버튼을 누릅니다.
2. **TIME** (시간) 창이 사전 설정 프로그램(**F1-F5**)을 표시하고 **DISTANCE** (거리) 창이 입력 데이터를 표시합니다.
3. 입력 매개변수를 변경하려면 + / -를 누릅니다.
4. **MODE** (모드) 를 눌러 확인합니다.

F-1	성별	01 남성 - 02 여성
F-2	연령	10 - 99
F-3	키	100 - 200CM(40-80인치)
F-4	몸무게	20 - 150KG(44-330파운드)

5. F5이 표시됩니다. 이 단계에서 사용자 정보가 저장되었습니다. 약 5-10초 동안 맥박 센서에 양손을 둡니다. 그 다음 테스트 결과가 아래와 같이 표시됩니다.

≤19	저체중
(20---25)	정상 체중
(26---29)	과체중
≥30	비만

제공되는 모든 판독값은 가이드용이며 의료용 장치로 사용하면 안 됩니다.

MPH - KPH 변환

속도와 거리는 MPH 및 KPH으로 작동하도록 설정할 수 있습니다. 둘 사이를 전환하려면

1. 대기 모드에서 삽입 키를 삽입하고 **SPEED** (속도) + 및 **INCLINE** (경사도) +를 5초 동안 누릅니다.
2. 속도가 MPH에서는 "0.6" 또는 KPH에서는 "1.0"을 표시합니다.
3. 속도를 다시 변경하려면 위의 프로세스를 반복합니다.



For additional content please visit: www.reebokfitness.com



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



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



Zusätzliche Informationen unter: www.reebokfitness.com



Para más información visite: www.reebokfitness.com



Para informação adicional, visite: www.reebokfitness.com



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



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



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



Lisätietoja on osoitteessa: www.reebokfitness.com



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



Для получения дополнительной информации посетите:
www.reebokfitness.com



有关其他内容，请访问。 www.reebokfitness.com



細は、サイトをご覧ください www.reebokfitness.com



자세한 내용은 www.reebokfitness.com 에서 확인하세요.



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: serviceeuropa@rfeinternational.com

Spain: serviciotecnico@rfeinternational.com

APAC (excluding Australia): RFE Asia Pacific, 2608-1609, 1 Hung To Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. Email: techsupportapac@rfeinternational.com

Australia: techsupportaustralia@rfeinternational.com

USA: RFE Sporting Goods Inc., 1300 Smith Road, STE 104, Austin, Texas, 78721, USA.

Email: techsupportusa@rfeinternational.com